

Reykjavík 6. czerwiec 2023

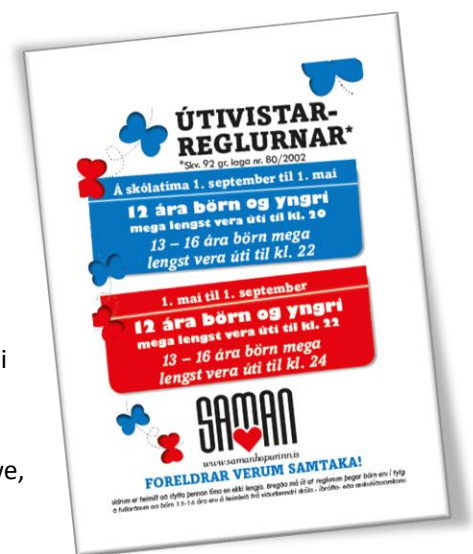
Drodzy rodzice/opiekunowie

Kolejny rok szkolny dobiega końca i zbliżają się wakacje. Latem, dzieci i młodzież mając więcej wolnego czasu, mogą być narażone na różne niebezpieczeństwa. Z tego też powodu chcemy zaangażować rodziców/opiekunów przedszkolaków i dzieci szkolnych w Reykjavíku do tak ważnej roli - prewencji. Istotne jest, aby wszyscy rodzice/opiekunowie wspólnie razem dawali dzieciom oparcie i zachęcali je do aktywności społecznej w jak najbezpieczniejszym dla nich środowisku. Dobre wyniki na rzecz promocji zdrowia i profilaktyki w ostatnich dziesięcioleci, osiągnięto m.in. właśnie dzięki współpracy rodziców.

Badania wykazały, że istnieją pewne czynniki, zapobiegające zachowaniom ryzykownym u dzieci. Zachęcamy wszystkich rodziców przedszkolaków, młodszych klas szkoły podstawowej i rodziców nastolatków do zapoznania się z tymi czynnikami. Badania wykazały, że przyswojenie sobie przez rodziców tych czynników i aktywny udział we współpracy rodzicielskiej nie tylko zmniejszają prawdopodobieństwo zachowań ryzykownych, ale także wpływają pozytywnie na całą lokalną społeczność dzieci.

Tutaj można zapoznać się z tymi czynnikami:

1. Wspólne spędzanie czasu rodziców z dziećmi.
2. Dzieci mają [wystarczającą ilość snu](#).
3. Rodzice okazują troskę i wyznaczają jasne granice.
4. Rodzice znają przyjaciół swoich dzieci i ich rodziców.
5. Dzieci biorą udział w zorganizowanych zajęciach rekreacyjnych.
6. Przestrzegany jest [czas przebywania dzieci na świeżym powietrzu](#).
7. Wyraźny sprzeciw rodziców wobec spożywania przez dzieci i młodzież alkoholu, narkotyków, tytoniu, plastrów nikotynowych, e-papierosów i napojów zawierających kofeinę.
8. Rodzice nie zezwalają na imprezy bez nadzoru.
9. Współpraca, zaufanie i udział w rodzicielstwie, m.in. kontrakty klasowe, rady rodziców i patrole rodziców.



Badania przeprowadzone w ostatnich latach wykazały, że coraz mniej dzieci ocenia swoje zdrowie psychiczne jako dobre lub bardzo dobre. Rośnie liczba dzieci, które uważają, że nie śpią wystarczająco długo, dlatego ważne jest, aby przestrzegać zasad i uzgodnić standardy korzystania przez dzieci z [kryteria korzystania z inteligentnych urządzeń i komputerów](#). We wszystkich mediach społecznościowych dopuszczalny, minimalny limit wiekowy to 13 lat. Ważne jest, aby przestrzegać tych ograniczeń wiekowych, a tym samym nie dopuścić, aby nasze dzieci były świadkiem lub doświadczyły coś, co mogłoby wyrzucić na nie zły wpływ. Pozwólmy dzieciom w każdym wieku uczestniczyć z nami w letnich przygodach, być z nami, rozmawiać i ograniczyć czas przed ekranem.

W ostatnich latach często zdarzało się, że młodzież, rozpoczynając naukę jesienią w szkołach ponadpodstawowych, spotykała się na imprezach bez nadzoru, m.in. na terenach rekreacyjnych Reykjavíku i okolic. Zwraca się uwagę, że imprezy te nigdy nie były organizowane przez szkoły ponadpodstawowe. Chcemy zwrócić uwagę rodzicom, że podczas tych imprez spożywano znaczne ilości alkoholu. Ważne jest, aby w miarę możliwości zapobiec, rozpoczęciu spożywania alkoholu lub innych środków odurzających u młodzieży.

Kierując się elementami prewencyjnymi możemy razem z powodzeniem stawić czoła dużym wyzwaniom. Omówmy te kwestie z dziećmi, przyjaciółmi dzieci i ich rodzicami i przyczyniamy się do zwiększenia sukcesu dzieci.

Z letnimi pozdrowieniami,

Zespół ds. zdrowia publicznego i profilaktyki Wydziału ds. Szkolnictwa i Rekreacji w Reykjavíku