

## ÁGÆTU FORELDRAR/FORSJÁRADILAR

Þá er enn einu skólaárinu að ljúka og ævintýri sumarsins taka við. Það eru ýmsar hættur sem geta fylgt ævintýrum sumarsins þegar börn og unglingar hafa jafnan aukinn frítíma. Mikilvægt er að við öll sem önnumst leik- og grunnskólabörn tökum höndum saman og veitum stuðning og hvatningu til félagslegrar virkni í öruggu umhverfi. Rannsóknir hafa sýnt fram á að ákveðnir þættir hafa jákvæð áhrif og vernda börn og unglinga gegn áhættuhegðun.

### VERNDANDI ÞÆTTIR:

1. Samvera foreldra og barna.
2. Börn fá nægan svefn.
3. Foreldrar sýni umhyggju og setji skýr mörk.
4. Foreldrar þekki vini barna sinna og foreldra þeirra.
5. Börn taki þátt í skipulögðu frístundastarfi.
6. Lögbundinn útivistartími sé virtur.
7. Skýr afstaða foreldra gegn neyslu barna og unglinga á áfengi, vímuefnum, tóbaki, nikótínþúðum, rafrettum og koffíndrykkjum.
8. Foreldrar leyfi ekki eftirlitslaus partý.
9. Samstarf, traust og þátttaka í foreldrastarfi, t.d. farsældarsáttmála, bekkjarsamningum, foreldraráðum og foreldrarölti.



### SKJÁTÍMI

Mikilvægt er að fylgja eftir reglum og koma sér saman um viðmið um snjalltækja- og tölvunotkun barna. Aldurstakmark á samfélagsmiðlum er að minnsta kosti 13 ára. Virðum aldurstakmörk og minnkum þannig líkur á að börn sjái eða upplifi eitthvað sem gæti haft slæm áhrif á þau.

Leyfum börnum á öllum aldri að taka þátt í ævintýrum sumarsins með okkur, verum með þeim, ræðum við þau og takmörkum skjánotkun.

### FRÆÐSLA

#### VERUM VAKANDI



Rannsóknir benda til þess að með fræðslu og samtakamætti sé að nást árangur varðandi líðan barna, þannig að heldur fleiri eru að meta andlega heilsu sína góða eða mjög góða en undanfarin ár. Einnig hefur náðst árangur varðandi klámáhorf unglinga, en mikilvægt er að halda áfram með öflugra kynfræðslu bæði í skóla- og frístundastarfi og heima.

Undanfarin sumur hefur borið á því að unglingar sem eru að byrja í framhaldsskóla hittist í eftirlitslausum partýum, s.s. á útivistarsvæðum í Reykjavík og nágrenni. Þessir viðburðir eru hvorki á vegum framhaldsskóla né félagsmiðstöðva. Þar hefur borið á talsverðri áfengisdrykkju og eru foreldrar hvattir til þess að vera vakandi fyrir þessu. Mikilvægt er að sporna sem lengst við því að ungmennin okkar byrji að neyta áfengis eða annarra vímuefna.

Með verndandi þættina að leiðarljósi getum við í sameiningu tekist á við stórar áskoranir með góðum árangri. Ræðum þessi mál við börnin, vini barnanna og foreldra þeirra og leggjum okkar af mörkum við að auka farsæld barna.



## DEAR PARENTS/GUARDIANS (ENSKA)

Another school year is coming to an end and the adventures of the summer are taking over. There are various dangers that can accompany summer adventures when children and teenagers usually have more free time. It is important that all of us who care for kindergarten and primary school children join hands and provide support and encouragement for social activity in a safe environment. Research has shown that certain factors have a positive effect and protect children and teenagers against risky behaviour.

### PROTECTIVE FACTORS:

1. Parents and children spending time together.
2. Children get enough sleep.
3. Parents show concern and set clear boundaries.
4. Parents know their children's friends and their parents.
5. Children take part in organized leisure activities.
6. Statutory outdoor time is respected.
7. Parents' clear stance against the consumption of alcohol, drugs, tobacco, nicotine patches, e-cigarettes and caffeinated beverages by children and teenagers.
8. Parents do not allow unsupervised parties.
9. Cooperation, trust and participation in parenting, e.g. success pacts, class agreements, parent councils and parent patrols.



### SCREEN TIME

It is important to follow the rules and agree on standards for children's use of smart devices and computers. Age limit on social media is at least 13 years old. We respect age limits and thus reduce the chance that children will see or experience something that could have a negative effect on them.

Let's let children of all ages participate in summer adventures with us, be with them, talk to them and limit screen time.

### EDUCATION

#### BE AWAKE



Research indicates that through education and organizational power, results are being achieved regarding children's well-being, so that more rate their mental health as good or very good than in recent years. Success has also been achieved regarding teenagers' viewing of pornography, but it is important to continue with strong sex education both in school and after-hours activities and at home.

In recent summers, it has been common for teenagers who are starting secondary school to meet at unsupervised parties, e.g. in outdoor areas in Reykjavík and its surroundings. These events are not organized by secondary schools or youth centers. There has been considerable drinking of alcohol and parents are encouraged to be aware of this. It is important to prevent our young people from starting to consume alcohol or other drugs as long as possible.

With the protective factors as a guide, we can together tackle big challenges with success. Let's discuss these issues with the children, the children's friends and their parents and contribute to increasing children's success.



## ШАНОВНІ БАТЬКИ (ЇКРАЇНКА)

Ще один навчальний рік добігає до завершення і літні пригоди починаються. Існують різні небезпеки, які можуть супроводжувати літні пригоди, коли діти та підлітки зазвичай мають більше вільного часу. Важливо, щоб усі ми, хто опікується дітьми шкільного віку та підлітків, об'єдналися разом та надали підтримку та заохочення до соціальної активності в безпечному середовищі. Дослідження показали, що певні чинники мають позитивний вплив і захищають дітей і підлітків від ризикованої поведінки.

### ФАКТОРИ ЗАХИСТУ:

1. Проведення часу разом з дітьми.
2. Здоровий сон.
3. Батьки проявляють турботу але встановлюють чіткі межі.
4. Батьки знають друзів своїх дітей та їх батьків.
5. Діти беруть участь в організованому дозвіллі.
6. Діти дотримуються часових рамок перебування на вулиці, встановлених законом.
7. Чітка позиція батьків проти вживання дітьми та підлітками алкоголю, наркотиків, тютюну, нікотинових пластирів, електронних сигарет та енергетичних напоїв.
8. Батьки не допускають вечірок без нагляду.
9. Співпраця, довіра та участь у вихованні дітей, напр. угоди між батьками в класі, батьківські збори та батьківські патрулі.



### ЧАС З ГАДЖЕТАМИ

Важливо дотримуватися правил і узгодити норми користування дітьми гаджетами та комп'ютерами. Вікове обмеження в соціальних мережах – не менше 13 років. Дотримуємося вікових обмежень і таким чином ми зменшимо ймовірність того, що діти побачать або прочитають щось, що може мати на них негативний вплив.

Давайте допоможемо дітям будь-якого віку брати участь у літніх заходах, бути разом з ними, розмовляти та обмежувати час перед екраном.

### ОСВІТА

#### БУДЬТЕ УВАЖНІ



Дослідження показують, що завдяки освіті та організованому дозвіллю досягаються гарні результати щодо благополуччя дітей. Більшість таких дітей оцінюють своє психічне здоров'я як добре або дуже добре в останні роки. Також було досягнуто успіху щодо обмеження перегляду порнографії підлітками, але важливо продовжувати статеве виховання як у школі, так і в позаурочний час вдома.

В літній період підлітки, які вступають до середньої школи або до коледжів, часто зустрічаються на вечірках без нагляду, напр. на відкритих майданчиках у Рейк'явіку та його околицях. Ці заходи не організуються шкільними закладами чи молодіжними центрами. На жаль саме тоді спостерігається вживання алкоголю і батьки повинні про це знати. Важливо якомога довше застерігати і оберігати молодь від вживання алкоголю і наркотиків.

Керуючись нашими порадами, ми можемо разом успішно впоратися з проблемами підліткового віку. Давайте обговоримо ці питання з дітьми, друзями дітей та їхніми батьками та сприятимемо підвищенню здоров'я і успішності дітей.



## DRODZY RODZICE/OPIEKNOWIE (PÓLSKA)

Zakończył się kolejny rok szkolny i czekają na nas wakacyjne przygody. Wraz ze zwiększeniem czasu wolnego pojawiają się też różne niebezpieczeństwa. Dlatego musimy połączyć siły, aby wspierać i zachęcać dzieci i młodzież do aktywnego i bezpiecznego udziału w życiu społecznym. Badania pokazują, że takie działania mają pozytywny wpływ i zmniejszają ryzyko niebezpiecznych zachowań.

### DZIAŁANIE PROFILAKTYCZNE:

1. Wspólny czas dzieci i rodziców.
2. Odpowiednio długi sen.
3. Troska i janso wyznaczone przez rodziców granice.
4. Rodzice znają kolegów i rodziców kolegów swoich dzieci.
5. Udział dzieci w zorganizowanych zajęciach wakacyjnych.
6. Przestrzeganie określonych prawnie godzin przebywania dzieci na zewnątrz.
7. Jednoznaczne stanowisko rodziców dotyczące spożywania przez dzieci alkoholu, narkotyków, tytoniu, woreczków nikotynowych, e-papierosów i napojów z kofeiną.
8. Niezezwalanie na imprezy bez nadzoru.
9. Współpraca, zaufanie i udział w działaniach rodzicielskich, np. umowach klasowych, radach rodziców i spacerach rodzicielskich.



### CZAS PRZED EKRANEM

Ważne jest, aby uzgodnić i przestrzegać wytycznych dotyczących korzystania przez dzieci z urządzeń ekranowych. Limit wiekowy w mediach społecznościowych, to co najmniej 13 lat. Przestrzegając ograniczeń wiekowych, zmniejszamy prawdopodobieństwo, że dzieci zobaczą lub doświadczą czegoś, co może mieć na nie negatywny wpływ.

Pozwólmy dzieciom w każdym wieku uczestniczyć z nami w letnich przygodach, bądźmy z nimi, rozmawiajmy z nimi i ograniczmy czas spędzany przed ekranem..

### EDUKACJA

### BĄDŹMY CZUJNI



Badania pokazują, że dzięki edukacji i dobrej organizacji osiąga się wyniki dotyczące dobrostanu dzieci, a ich zdrowie psychiczne ocenia się jako dobre lub lepsze niż w ostatnich latach. Osiągnięto również sukces w zmniejszeniu oglądania pornografii przez nastolatki, ale ważne jest, aby kontynuować edukację seksualną zarówno w szkole, jak i po godzinach pracy oraz w domu.

W ostatnich latach często zdarza się, że nastolatki, które rozpoczynają naukę w szkole średniej, spotykają się na imprezach bez nadzoru, np. poza domem w Reykjavíku i okolicach. Wydarzenia te nie są organizowane przez szkoły średnie ani ośrodki młodzieżowe. Dochodzi do spożywania znacznych ilości alkoholu, ważne jest by rodzice byli tego świadomi i starali się, aby jak najdłużej nie dopuścić do tego, by młodzi ludzie zaczęli spożywać alkohol lub inne używki.

Stosując działania profilaktyczne, możemy wspólnie stawić czoła dużym wyzwaniom. Omówmy te kwestie z dziećmi, przyjaciółmi dzieci i ich rodzicami i przyczyniajmy się do zwiększania dobrostanu i dobrego samopoczucia dzieci.



## اولياء الأمور / الاوصياء الاعزاء (arabíska)

يقترب عام دراسي آخر من نهايته وتبدأ مغامرات الصيف. هناك العديد من المخاطر التي يمكن أن تصاحب المغامرات الصيفية عندما يكون لدى الأطفال والمراهقين عادة وقت فراغ أكبر. من المهم أن نتعاون جميعًا ممن يهتمون بأطفال رياض الأطفال والمدارس الابتدائية ونقدم الدعم والتشجيع للنشاط الاجتماعي في بيئة آمنة. أظهرت الأبحاث أن بعض العوامل لها تأثير إيجابي وتحمي الأطفال والمراهقين من السلوكيات المحفوفة بالمخاطر.

### عوامل الحماية:

1. التكتاف بين الوالدين والأطفال.
2. يحصل الأطفال على قسط كافٍ من النوم.
3. يظهر الآباء الأهتمام ويضعون حدودًا واضحة.
4. يعرف الآباء أصدقاء أطفالهم وأولياء أمورهم.
5. يشارك الأطفال في الأنشطة الترفيهية المنظمة.
6. يتم احترام الوقت القانوني في الهواء الطلق.
7. موقف الآباء الواضح ضد استعمال أو تعاطي الأطفال والمراهقين للكحول والمخدرات والتبغ ولصقات النيكوتين والسجائر الإلكترونية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين.
8. لا يسمح الآباء بحفلات غير خاضعة للرقابة.
9. التعاون والثقة والمشاركة في تربية الأبناء، على سبيل المثال. موثيق النجاح ولجان الصفوف ومجالس الآباء ودوريات الآباء.

### وقت الشاشة

ومن المهم اتباع القواعد والاتفاق على معايير استخدام الأطفال للأجهزة الذكية وأجهزة الكمبيوتر. وضع الحد للعمر على وسائل التواصل الاجتماعي بـ 13 عامًا على الأقل. نحن نحترم الحدود العمرية وبالتالي نقلل من فرصة رؤية الأطفال أو تجربة شيء يمكن أن يكون له تأثير سلبي عليهم.



دعونا نسمح للأطفال من جميع الأعمار بالمشاركة معنا في مغامرات الصيف، والتواجد معهم والتحدث معهم والحد من وقت الشاشة.

### تثقيف

#### فلنكن يقظين



تشير الأبحاث إلى أنه من خلال التعليم والقوة التنظيمية، يتم تحقيق نتائج فيما يتعلق برفاهية الأطفال، بحيث يصنف عدد أكبر من الناس صحتهم العقلية بأنها جيدة أو جيدة جدًا مقارنة بالسنوات السابقة. كما تم تحقيق النجاح فيما يتعلق بمشاهدة المراهقين للمواد الإباحية، ولكن من المهم الاستمرار في التثقيف الجنسي القوي في المدرسة وأنشطة ما بعد المدرسة وفي المنزل.

في فترات الصيف الأخيرة، كان من الشائع بالنسبة للمراهقين الذين يبدأون المدرسة الثانوية أن يجتمعوا في حفلات غير خاضعة للرقابة، على سبيل المثال. في المناطق الخارجية في ريكيافيك والمناطق المحيطة بها. لا يتم تنظيم هذه الأحداث من قبل المدارس الثانوية أو المراكز المجتمعية. لقد كان هناك شرب كبير للكحول، وننصح الآباء أن يكونوا على علم بذلك. من المهم أن نمنع شبابنا من البدء في تعاطي الكحول أو المخدرات الأخرى قدر الإمكان.

وباستخدام عوامل الحماية كدليل وكمشرد، يمكننا معًا مواجهة التحديات الكبيرة بنجاح. دعونا نناقش هذه القضايا مع الأطفال وأصدقاء الأطفال وأولياء أمورهم ونساهم في زيادة نجاح الأطفال.



## دايكان و باوكان / سهرپرشتيارانى باريز (kúrdíska)

يقترب عام دراسي آخر من نهايته وتبدأ مغامرات الصيف. هناك العديد من المخاطر التي يمكن أن تصاحب المغامرات الصيفية عندما يكون لدى الأطفال والمراهقين عادة وقت فراغ أكبر. من المهم أن نتعاون جميعًا ممن يهتمون بأطفال رياض الأطفال والمدارس الابتدائية ونقدم الدعم والتشجيع للنشاط الاجتماعي في بيئة آمنة. أظهرت الأبحاث أن بعض العوامل لها تأثير إيجابي وتحمي الأطفال والمراهقين من السلوكيات المحفوفة بالمخاطر.

### رېكاره كاني پاريزي

1. هاودهنگي نيوان دايك و باوك و مندال.
2. مندالان بهشي پيوست دهخون.
3. دايك و باوك ئاره زووي خويان نيشان ددهن و سنوورېكي روون دادهين.
4. دايك و باوك هاوري و دايك و باوكي منداله كانيان دهناسن.
5. مندالان بهشداري له چالاكييه وهرزشييه رېكخراوه كاندا دهكهن.
6. كاته ياساييه كاني دهره وه ريزيان ليده گيريت.
7. هه لوپستي رووني دايك و باوكان له دزي بهكارهينان يان خراب بهكارهينان له لايه مندالان و هه رزه كارانه وه له خواردنه وه كحوليه كان، ماده هوشبهره كان، توتون، نيكوتين، جگهره ي هليكتروني و خواردنه وه كافاينيه كان.
8. دايك و باوك رېگه به ئاههنگ و بوذه ي چاوديري نادهن.
9. بو نموزه هاوكاري و متمازه و هاوبهشي دايك و باوكايه تي. چارته ري سهر كه وتن، رېك كه وتني ليژهي پوله كان، نه نجومه ني دايك و باوك، و خوله كاني دايك و باوك.

### كاتي شاشه

گرنه ريساكان جي به جي بگرين و رېك كه وهن له سهر ستاندارده كان بو بهكارهيناني ئاميره زي ره كه كان / كومپيوته ره لايه مندالانه وه. سنووري تهمه له سوشال ميديادا بو لاني كه م 13 سال دابن. ئيمه ريز له سنووري تهمه ده گرين و تا نه گهري بينيني يان نه زموني مندالان كه ده كهينه وه كه كاري گهري نه ريني له سهر يان هه بيت.

با رېگه به مندالاني هه موو تهمه نه كان بدين كه له گه لمان بن له سهر گه رميه كاني هاوينه دا، له گه لمان بين، قسه يان له گه ل بگهين و كاته كاني شاشه سنووردار بگهين.

### روشن بركردن

#### با به ئاگا بين



ليكو لينه وه كان باس له وه دهكهن كه له رېگه ي پهره وه وه هيزي رېكخراوه يي، نه چامي باش له خو شگوزه راني مندالاندا به ده ست دين، به به راورد به سالاني راپردو، خه لكي زياتر تهن دوستي دهره ووني خو يان به باش يان زور باش هه لده سه نه گين. ههروه ها پهره كه وتن به ده ست هاتوه له گه ل سه پر كرن ي پورنو ي هه رزه كاران، به لام گرنه به رده وام بين له پهره وه ري سيكسي به هيز له قوتابخانه و چالاكييه كاني دواي خو يندن و له ماله وه.

له هاويناهي دوايدا، باو بووه نه وه رزه كارانه ي كه ئيتر ده ست به خو يندن ئاماده يي دهكهن، بو نمونه له ئاههنگي بي سانسوردا كو بينه وه. له ناوچه كاني دهره وه ي شاري ريكيا فيك يان دهره وه ري. نه م بو نانه له لايه قوتابخانه ئاماده ييه كان و ناوه نده كومه لايه تيه كانه وه رېكنا خرين. ديارده ي خواردنه وه ي كحولي به رچاو هه بووه بو يه ئاموزگاري دايك و باوكان ده كريت كه ئاگاداري نه م با به ته بن. گرنه تا ده توانين ريگري بگهين له گه نه كانه مان له ده ستر كرن به بهكارهيناني كحول يان ماده ي هوشبهره ي تر.

به بهكارهيناني هو كاره پاريزه ره كان وهك رينمايي، بيكه وه ده توانين به سهر كه وتووي چاره سه ري ئاسته نغه گه وه ره كان بگهين. با له گه ل مندال و هاوري مندال و دايك و باوكانياندا باسي نه و با به تانه بگهين و بهشداري بگهين له زياد كرن سهر كه وتني مندالان.

