

Ágætu foreldrar/forsjáraðilar

Þá er enn einu skólaárinu lokið. Skólaári sem var um margt frábrugðið því sem við eigum að venjast. Rannsóknir sem börn og unglingar í [5.-7. bekk](#) og í [8.-10. bekk](#) grunnskólanna í Reykjavík svöruðu í febrúar 2021 benda til þess að þau séu að standa sig afar vel á flestum sviðum þrátt fyrir óvenjulegar aðstæður. Góður árangur í heilsueflingar- og forvarnarstarfi síðustu áratuga hefur meðal annars náðst með samstöðu foreldra.

Það eru þó ýmis teikn á lofti og því viljum við brýna foreldra/forsjáraðila leik- og grunnskólubarna í Reykjavík í mikilvægu forvarnarhlutverk sínu. Það eru ýmsar hættur sem geta fylgt ævintýrum sumarsins þegar losnar um rútínuna og börn og unglingar hafa meiri frítíma. Mikilvægt er að foreldrar leikskólubarna og barna í yngri bekkjum grunnskóla kynni sér verndandi þætti í lífi barna og unglunga strax við upphaf skólagöngu, ekki síður en foreldrar eldri barna.

Hér viljum við benda á mikilvæga verndandi þætti:

1. Samvera foreldra og barna.
2. Nægur svefn.
3. Foreldrar sýni umhyggju og setji skýr mörk.

Mahal na mga magulang/tagapag-alaga,

Nagtatapos na ngayon ang isa na namang taong pampaaralan. Sa taong ito ay maraming bagay na iba sa mga nakasanayan natin. Ayon sa resulta ng pagsusuri na sinagot ng mga kabataan sa [baitang 5-7](#) at [baitang 8-10](#) sa mga paaralang elementarya ng Reykjavík noong Pebrero 2021, ay matagumpay naman sila sa karamihan ng mga paksa sa kabila ng kakaibang sitwasyon. Ang tagumpay sa pagtaguyod ng kalusugan at paghahanda sa panganib noong mga nakaraang dekada ay ating naabot dahil na din sa pakikiisa ng mga magulang.

Gayon pa man ay may ilang bagay na nais naming hikayatin ang mga magulang/tagapag-alaga sa mga kindergarden at paaralang elementarya ng Reykjavík dahil mahalaga ang inyong papel sa pag-iingat at paghahanda sa panganib. May sari-saring panganib ang kaakibat ng mga aktibidades ngayong darating na summer lalo na't mawawala ang rutina o mga nakagawian ng mga bata sa araw-araw at mas marami na silang libreng oras. Importante para sa mga magulang ng mga batang nasa kindergarden at mga nasa unang mga baitang sa elementarya ay maging alerto sa mga panukalang pagkalinga sa buhay ng mga anak sa umpisa pa lang ng pag-aaral nila, at pati na rin habang sila ay tumatanda.

Narito ang mga panukalang pagkalinga na nais naming pagtuunan ng pansin:

- 1) Pagsasama ng mga magulang at anak.
- 2) Wastong pagtulog.
- 3) Pag-aaruga ng mga magulang at pag-takda ng malinaw na mga boundary o hangganan.



4. Foreldrar þekki vini barna sinna og foreldra vinanna.
5. Þátttaka barna í skipulögðu frístundastarfi.
6. Virða útvistartíma og barnaverndarlög.
7. Skýr afstaða gegn neyslu áfengis, vímuefna, tóbaks, nikótínþúða og rafretta.
8. Samstarf, traust og þátttaka í foreldrastarfi, t.d. bekkjarsamningum, foreldraráðum og foreldrarölti.

Þetta eru þættir sem foreldrar þurfa að hafa í heiðri í uppeldi barna á öllum aldri.

Rannsóknir sýna fram á að helstu áskoranir sem við stöndum frammi fyrir eru til að mynda að útivera barna eftir að lögbundnum útvistartíma lýkur og að færri börn meta andlega heilsu sína góða eða mjög góða. Börnum fjölgar sem telja sig ekki fá nægan svefn og mikilvægt er að fylgja eftir reglum og koma sér saman um viðmið um snjalltækja- og tölvunotkun barna. Ölvun unglunga í 10. bekk hefur aukist lítillega frá því í október 2020 og kannabisneysla sömuleiðis. Þá hefur þeim fjölgað talsvert sem nafa notað nikótínþúða, sem er áhyggjuefni. Rannsóknir sýna jafnframt fram á aukingu á klámáhorfi og nektarmyndarsendingum sem mikilvægt er að sporna gegn.

- 4) Dapat kilalanin ng mga magulang ang mga kaibigan ng kanilang anak at maging ang mga magulang ng mga ito.
- 5) Pakikilahok ng anak sa organisadong programang pambata.
- 6) [Pag-respeto sa Patakaran ukol sa mga oras na maaaring nasa labas ang mga bata at mga batas ukol sa proteksiyong pambata.](#)
- 7) Malinaw na tindig laban sa paggamit ng alak, ipinagbabawal na gabot, sigarilyo, nicotine pouch at vape.
- 8) Pakikipag-ugnayan, pagtitiwala at pakikilahok sa mga gawain ng asosasyon ng mga magulang, hal. mga salu-salong pang-klase, konseho ng mga magulang, at *foreldrarölt* o proyektong pang-magulang tungkol sa paglilibot sa kapitbahayan kapag gabi.

Ito ang mga bagay na mahahalagang gampanan ng mga magulang tungkol sa pagpapalaki ninyo sa inyong mga anak anuman ang kanilang edad.

Ayon sa mga pananaliksik, ang pinakamadalas na hamon na ating hinaharap ay ang mga sumusunod: ang oras na ginugugol ng mga bata sa labas pagkatapos ng nakatakang oras na maaari silang nasa labas ayon sa batas, gayon din ang pagsubok na kakaunti lamang ang mga batang mabuti ang kanilang kalusugang mental. Dumarami rin ang mga batang hindi wasto ang pagtulog kung kaya't mahalagang sundin ang patakaran, sama-samang unawain at ipatupad ang panukalang wastong paggamit ng mga gadget o kompyuter. Ang paginom ng alak ng mga kabataang nasa ikasampung baitang ay bahagyang dumami mula noong Oktubre 2020, gayon din ang paggamit ng Marijuana. Lubha namang dumami ang paggamit ng nicotine pouch ng mga bata, bagay na inaalala natin ngayon. Ayon pa sa mga pananaliksik, lubha ding dumami ang panonood ng mga bata sa ponograpiya at pagpadala ng mga larawan nilang nakahubad, importanteng bagay na dapat nating kontrahin.

Við trúum því að með góðu samstarfi allra sem koma að uppeldi barna og unglinga getum við í sameiningu tekist á við þessar áskoranir, enda hafa rannsóknir sýnt að slík samstaða getur skilað góðum árangri.

Með sumarkveðju,
Lýðheilsu- og forvarnateymi skóla- og frístundasviðs Reykjavíkur

Naniniwala kaming kapag mabuti ang pagtutulungan ng lahat ng mga taong kasali sa pagpapalaki ng mga bata at tinedyer ay maaaring sama-sama nating malalampasan ang mga pagsubok na ito, dahil sabi na din sa mga pagsusuri ay ang ganitong pakikiisa ang siyang nagdudulot ng tagumpay.

Humilihing ng masayang summer,

Propesyonal na Pangkat ukol sa Kalusugan at Paghahanda sa Panganib sa ilalim ng Departamento ng Edukasyon at Programang Pambata ng Reykjavík