

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 grunnskólabarna 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 leikskólabarna 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.
4. Foreldrar þekki vini barna sinna og foreldra vinanna.
5. Þátttaka barna í skipulögðu frístundastarfi.
6. Virða útivistartíma og barnaverndarlög.

Drodzy rodzice i opiekunowie

Kończy się kolejny rok szkolny. Rok szkolny pod wieloma względami różnił się od tego do którego jesteśmy przyzwyczajeni. Badania przeprowadzone w Reykjavíku z dziećmi i młodzieżą w [klasie 5–7](#) oraz w [klasie 8-10](#), w lutym 2021 r., wskazują, że mimo niezwykłych okoliczności dzieci radzą sobie bardzo dobrze w większości przedmiotów. Dobre wyniki w promowniu zdrowego stylu życia dla dzieci i młodzieży w ostatnich dziesięcioleciach zostały osiągnięte między innymi dzięki współpracy z rodzicami.

Obecnie jednak chcemy zwrócić uwagę rodziców / opiekunów na inne tematy, które dotyczą dzieci w wieku przedszkolnym i w szkołach podstawowych w Reykjavíku oraz do ważnej roli rodziców: ochronno-zapobiegawczej. Letnie przygody mogą towarzyszyć różnym niebezpieczeństwom, kiedy dzieci i młodzież wyzwalają się z codzienności/rutyny oraz ma więcej wolnego czasu. Ważne jest, aby rodzice dzieci w wieku przedszkolnym oraz dzieci w niższych klasach szkoły podstawowej (także rodzice strasznych dzieci/młodzieży) zapoznali się z ochronnymi aspektami życia dzieci i młodzieży od początku nauki.

Chcemy zwrócić szczególną uwagę na bardzo ważne aspekty ochronne:

1. Spędzanie czasu razem: rodzice i dzieci
2. Wystarczający /dobry sen.
3. Rodzice okazują dziecią miłość i troskę oraz również wyznaczają jasno zasady i granice zachowania.
4. Rodzice znają przyjaciół swoich dzieci i ich rodziców.
5. Ważny jest udział dzieci w zorganizowanych zajęciach rekreacyjnych.

[6. Przestrzegać zasad dotyczących czasu przebywaniu na świeżym powietrzu oraz przestrzegać praw dotyczących ochrony dzieci.](#)

7. Skýr afstaða gegn neyslu áfengis, vímuefna, tóbaks, nikótínúða 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 unglinga í 10. bekk hefur aukist lítillega frá því í október 2020 og kannabisneysla sömuleiðis. Þá hefur þeim fjölgað talsvert sem nafa notað nikótínúða, sem er áhyggjuefni. Rannsóknir sýna jafnframt fram á aukingu á klámáhorfi og nektarmyndarsendingum sem mikilvægt er að sporna gegn.

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.

7. Jasne stanowisko rodziców wobec spożywania alkoholu, narkotyków, tytoniu, poduszek nikotynowych i e-papierosów.

8. Współpraca, zaufanie i udział w obowiązkach rodzicielskich w szkole np. udział w zebraniach komitetu rodzicielskiego, w radach klasowych i w obchodach rodziców po dzielnicy.

To są aspekty ochronne, które rodzice powinni szanować i przestrzegać podczas wychowania dzieci w każdym wieku.

Badania pokazują, że głównymi zdaniami przed którymi stoją rodzice jest między innymi wychowywanie dzieci na świeżym powietrzu z przestrzeganiem zasad dotyczących czasu na dworcu, badania wykazały również że mniej dzieci ocenia swoje zdrowie psychiczne jako dobre lub bardzo dobre. Rośnie liczba dzieci, które czują się nie wystarczająco wyspane, dlatego ważne jest aby przestrzegać zasad oraz uzgodnić z dziećmi kryteria korzystania z urządzeń elektronicznych i komputerowych. Odurzanie nastolatków oraz konsumpcja marihuany w 10. klasie nieznacznie wzrosło od października 2020 roku. Nastąpił znaczny wzrost liczby dzieci korzystających z poduszek nikotynowych, co jest powodem do niepokoju. Badania pokazują również że wzrosło rozpowszechnianie pornografii i nagości, dlatego ważne aby rodzice brali aktywny udział w roli ochronno-zapobiegawczej ich dzieci.

Wierzmy, że przy dobrej współpracy wszystkich zaangażowanych rodziców w wychowanie ich dzieci i młodzieży możemy wspólnie stawić czoła tym wyzwaniom, ponieważ badania wykazały, że solidarność rodziców przynosi dobre rezultaty w wychowaniu oraz szkole.

Með sumarkveðju,

lýðheilsu- og forvarnateymi skóla- og frístundasviðs Reykjavíkur

Z letnimi pozdrowieniami,

Zespół ds. zdrowia publicznego i prewencji w U.M. Reykjavik, Wydział Edukacji.

