

Parent Power

Sláinte agus folláine ár
bpáistí a athrú ó bhonn



Maidir le Planet Youth

Is tionscadal cosc príomhúil atá bunaithe ar fhianaise é Planet Youth a thugann an deis dúinn feabhas a chur ar shláinte agus ar thorthaí saoil fadtéarmacha ár bpáistí.

EGach dhá bhliain, déanaimid suirbhé ar gach dalta 15 agus 16 bliana d'aois inár scoileanna i nGaillimh, Maigh Eo agus Ros Comáin, agus tugann sé seo an t-eolas dúinn atá de dhíth orainn chun athruithe dearfacha a dhéanamh do na páistí níos óige atá ag teacht ina ndiaidh.

Forbraíodh an leabhrán seo chun cuid den fhaisnéis sin a thabhairt do thuismitheoirí a bhfuil páistí acu sa bhunscoil, agus chun an smaoineamh a chur chun cinn go n-oibreodh tuismitheoirí níos mó le chéile, chun torthaí a fheabhsú dár bpáistí.

Má bhíonn dea-ghnáthaimh i bhfeidhm ó aois óg, cuirfidh siad tairbhe ar fáil go tapa, agus sna blianta amach romhainn cabhróidh siad le páistí, déagóirí agus daoine óga a bheith níos sona agus níos sláintiúla. Tá súil againn go mbeidh an leabhrán seo úsáideach daoibh.

Dúirt suirbhé mhí na Samhna 2024 ar 5,079 dár ndéagóirí linn:

Dúirt **91%** go bhfuil sé éasca cúram agus cineáltas a fháil ó thuismitheoirí

Dúirt **80%** go bhfuil sé éasca comhairle a fháil ar chúrsaí pearsanta ó thuismitheoirí

Níl dóthain codlata á fháil ag **55%**

Tá fón ag **80%** ina seomra leapa acu san oíche

Caitheann **65%** trí huaire an chloig nó níos mó ar na meáin shóisialta gach lá

Fuair **36%** a gcéad fhón cliste ag aois 11 nó níos óige

Thuairiscigh **73%** go bhfuil dea-shláinte choirp acu

Ní dhéanann **13%** aon ghníomhaíocht fhisiciúil riamh

Ábhar

Am an teaghlaigh

Codladh agus Amanna Luí

Am ar Scáileán

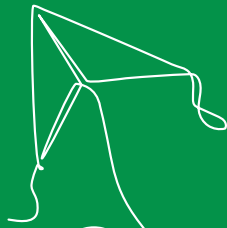
Spórt agus Caitheamh Aimsire

Athruithe a dhéanamh sa mbaile

Tuismitheoirí ag obair le Chéile



Am an Teaghlach



Tá ár gcuid ama ar cheann de na tabhartais/bronntanais is luachmhaire is féidir linn a thabhairt dár bpáistí. Nuair a chuirimid am i leataobh gach lá, cruthaímid an deis agus an spás chun labhairt leo agus éisteacht lena bhfuil á rá acu.

Seo cúpla cúis go bhfuil seo thar a bheith tábhachtach.

Láidríonn sé ceangal/dáimh teaghlaigh

Feabhsaíonn sé cumarsáid

Neartaíonn sé féinmheas páistí

Forbraíonn sé iompar dearfach

Cuidíonn sé le do pháiste déanamh níos fearr ar scoil



Dáimh/Comhbhá/Ceangal

Ar feadh ár saoil, tá sé tábhachtach ceangal a bheith again lenár bpáistí. Trí am a chur i leataobh gach lá chun éisteacht leo i ndáiríre agus iad a thabhairt faoi deara, taispeánaimid dóibh go n-aithnímid agus go dtuigimid a gcuid mothúchán agus gach a bhfuil ag tarlú dóibh.

Bealach iontach chun seo a dhéanamh ná tú féin a chur ina n-áit agus an domhan a fheiceáil mar a fheiceann siadsan é.



Roinnt rudaí le déanamh le chéile

Ní gá airgead a chaitheamh chun rudaí a dhéanamh le chéile: is minic gurb iad na rudaí is simplí is fearr.



Béilí rialta
teaghlaigh



Spéis a léiriú ina
gcuid cairde agus
obair scoile



Bheith ag spraoi le
chéile, triail cluichí
boird thraidisiúnta



Oíche an
teaghlaigh a
chruthú



Caitheamh aimsire
agus spórt nua a
thriail



Ag am gnóthach,
téigh ag taisteal sa
charr agus déan
comhrá leo

Conas atá
ag éirí linn?

Céard atá muid ag déanamh go maith?

Céard ba mhaith linn a dhéanamh níos fearr?



Bíodh comhrá
agaibh le
chéile faoi
seo.



Le haghaidh tuilleadh eolais faoi
am an Teaghlaigh, féach:
parentpower.planetyouth.ie

Codladh agus Amanna Luí



Bíonn aird, iompar, foghlaim, cuimhne, agus sláinte mheabhrach agus sláinte fhisiciúil níos fearr ag páistí a mbíonn codladh rialta ar chaighdeán ard acu.

Ó aois 6-12 bliain d'aois, go hiondúil bíonn idir 9-12 uair an chloig codlata ag teastáil ó pháistí gach oíche agus, cé go bhfuil gach páiste éagsúil óna chéile, ba threoir mhaith a bheadh ann a n-am luí a ardú 15 nóiméad in aghaidh gach bliain scoile.



Cé mhéad **codlata** a theastaíonn ó mo pháiste?

AOISGHRÚPA

3 – 5



i dtréimhse 24 uair an chloig

AOISGHRÚPA

6 – 12



i dtréimhse 24 uair an chloig





Treoirlíne amanna luí

Naoináin Sóisir (Bheaga)	7:15pm
Naoináin Sinsir (Mhóra)	7:30pm
Rang a 1	7:45pm
Rang a 2	8:00pm
Rang a 3	8:15pm
Rang a 4	8:30pm
Rang a 5	8:45pm
Rang a 6	9:00pm



Suaimhneas/scíth roimh dhul a luí

Laghdaigh am ar scáileán agus bia agus deochann siúcúrla sna huaireanta ag teannadh le ham luí. Féadfaidh tú cabhrú le do pháiste a bheith suaimhneach trí ghníomhaíochtaí a choinneáil ciúin san uair an chloig roimh am luí. Mar shampla, d'fhéadfá ceol séimh a sheinm nó scéal a léamh le chéile. Cuidíonn sé le suaimhneas freisin má bhíonn folcadán ag do pháiste mar chuid den ghnáthamh am luí.



Gnáthamh am luí

Tá gnáthamh am luí an-tábhachtach ag an aois seo.



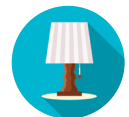
Mar shampla, páiste a théann a luí de ghnáth ag 7.30, b'fhéidir go mbeadh gnáthamh am luí mar a leanas ag an té sin:



6.45 pm:
pitseámaí air/uirthi, fiacla a scuabadh, dul chuig an leithreas.



7.15 pm:
am ciúin sa seomra leapa, le leabhar agus scéal ag am luí nó comhrá ciúin.



7.30 pm:
oíche mhaith agus soilse múchta.

Conas atá ag éirí linn?



Céard atá muid ag déanamh go maith?

.....

.....

Céard ba mhaith linn a dhéanamh níos fearr?

.....

.....



Bíodh comhrá agaibh le chéile faoi seo



Le haghaidh tuilleadh eolais faoi chodladh, féach:
parentpower.planetyouth.ie

Am ar Scáileán



Tá an méid ama a thuairiscíonn ár ndaoine óga a chaitheann siad ar scáileáin ag méadú go seasta le gach ceann de shuirbhéanna Planet Youth. Tá rochtain ag ár bpáistí ar fhóin chliste ag aoiseanna níos óige freisin.

Is ábhar imní tromchúiseach é seo. Deir an fhianaise linn nuair a chaitheann páistí go leor ama ar scáileáin, go ndéanann sé dochar do go leor gnéithe tábhachtacha dá bhforbairt. Is féidir tionchar a imirt ar rudaí cosúil lena gcodladh, a sláinte mheabhrach agus a sláinte choirp, a bhfoghlaim agus a scileanna sóisialta, i measc go leor fachtóirí eile.

Tá scáileáin anois ina gcuid den saol teaghlaigh, áfach. Úsáidtear iad chun fanacht ceangailte, le haghaidh siamsaíochta, uaireanta le haghaidh scoile agus obair scoile. Mar thuismitheoirí ní mór dúinn bealach a aimsiú chun freastal orthu agus cothromaíocht a aimsiú a oibríonn.

Is é an rud is tábhachtaí ná nach nglacann scáileáin an iomarca ama ar shaol an teaghlaigh ná nach gcuireann siad cosc orainn a bheith gníomhach go fisiciúil i rith an lae. Dá lú ama a chaitheann páistí ar scáileáin is amhlaidh is fearr a bheidh a dtorthaí sláinte fadtéarmacha.



An Chomhairle/na Leideanna Am ar Scáileán is fearr do Thuismitheoirí



1. Rialacha

Aontaigh rialacha sa teaghlach atá soiléir maidir le húsáid scáileáin agus am ar scáileán.



2. Limistéar Saor ó Scáileán

Is fearr go mbeadh na seomraí leapa saor ó scáileáin.



3. Scáileáin a thabhairt suas

Is maith go mbeadh gnáthamh/nós leagtha síos chun scáileáin a thabhairt suas ag am áirithe gach tráthnóna.



4. Téigh i bpáirt le do pháiste

Féach ar ábhar scáileáin le do pháiste nó, le chéile, imir an cluiche is ansa leo. Féadfaidh siad foghlaim conas iad féin a iompar ar líne le linn a gcaidrimh leatsa.



5. Bain úsáid as aipeanna

Tá fáil ar aipeanna úsáideacha a dhéanann monatóireacht agus a chuireann teorainn le húsáid scáileáin agus íoslódálacha. Bain leas astu sin agus bíodh tuiscint agat ar shábháilteacht idirlín.



6. Díthocsainiú Digiteach

Tráthnóna amháin sa tseachtain, triail díthocsainiú digiteach teaghlaigh agus pleanáil gníomhaíocht éigin le chéile.



7. Léirigh ceannaireacht trí dhea-shampla

Is trí do chuid beart féin is mó a rachaidh tú i gcion ar iompar do pháiste. Bíodh aird agat ar an am a chaitheann tú féin ar scáileáin.

Conas atá ag éirí linn?

Céard atá muid ag déanamh go maith?

Céard ba mhaith linn a dhéanamh níos fearr?



Bíodh comhrá agaibh le chéile faoi seo.



Le haghaidh tuilleadh eolais faoi Am ar Scáileán, féach: parentpower.planetyouth.ie



Spórt agus Caitheamh Aimsire

Ba cheart go mbeadh gach páiste gníomhach, go leibhéal measartha nó dian, ar feadh 60 nóiméad ar a laghad gach lá, lena n-áirítear láidriú matán, agus moltar aclaíocht solúbthachta/ligtheachta agus láidriú cnámh trí huaire sa tseachtain.

Mheasfá go bhfuil go leor i gceist ansin, ach déanann beagán mórán agus bíonn éifeacht mhóriomlán mar thoradh.



Bheith beo beathach



Bíodh gníomhaíocht mar chuid den ghnáthamh, cosúil le jabanna timpeall an tí, siúlóid i ndiaidh an dinneir nó ag siúl chuig agus abhaile ón scoil.



Bígí gníomhach le chéile. Beidh tusa ag gluaiseacht thart, agus is breá le páistí a bheith ag spraoi lena dtuismitheoirí.



Coinnigh cúpla cluiche simplí agus roinnt trealamh spóirt thart. Coinníonn liathróidí agus téada scipeála leanaí gnóthach ar feadh uaireanta fada.



Cuir am i leataobh le haghaidh spraoi. Dófaidh páistí níos mó calraí agus beidh níos mó spraoi acu ach tú cead a gcinn a thabhairt dóibh.

Conas atá ag éirí linn?

Céard atá muid ag déanamh go maith?

Céard ba mhaith linn a dhéanamh níos fearr?



Bíodh comhrá agaibh le chéile faoi seo

Triail rud éigin nua



Is cuid thairbheach agus saibhir dár saol iad caitheamh aimsire agus spórt. Mar sin, is mór is fiú duit do pháiste a mhisniú le go dtriailfidh siad na rudaí sin a bhfui spéis acu iontu.

Foghlaimoidh siad scileanna nua agus déanfaidh siad cairde nua, méadóidh a bhféinmhuinín agus cuirfidh siad aithne níos fearr orthu féin.

B'fhéidir go bhfeadfá caitheamh aimsire agus spórt nua a thriail le chéile.



Le haghaidh tuilleadh eolais faoi Spórt agus Caitheamh Aimsire féach:
parentpower.planetyouth.ie

Athruithe a Dhéanamh sa mBaile



Má tá rudaí nua ba mhaith leat a thabhairt isteach, nó athruithe ba mhaith leat a dhéanamh, seo roinnt céimeanna le bheith ag machnamh orthu.



Sé chéim i dtreo athraithe



1. Coinnigh simplí é

Seachas a bheith ag iarraidh a lán rudaí a athrú ag an am céanna, roghnaigh rud amháin agus oibrigh air sin ar dtús.



2. Bíodh baint ag gach duine leis an athrú

Suígí le chéile agus tar aníos le plan d'aon athrú ba mhaith libh a chur i gcrích mar theaghlach.



3. Socraigh aidhmeanna agus scríobh síos iad

Tosaigh beag, mar is féidir leat tógáil ar na chéad chéimeanna seo le himeacht ama.



4. Bí ag súil le roinnt cur i gcoinne

B'fhéidir nach dtaitneodh rialacha nó rudaí a bheith difriúil le do pháiste agus go mb'fhéidir go dtabharfadh siad do dhúshlán ina mbealach féin. Caithfidh tú a thuiscint go bhfuil seo normálta.



5. Tabhair seans duit féin

Ní tharlaíonn athruithe thar oíche. Bí foighneach agus ná caill do mhisneach. Lean ort.



6. Lorg tacaíocht

Níl sé éasca athruithe a dhéanamh. Lorg tacaíocht mar sin. D'fhéadfadh siblín nó cara moltaí a thabhairt duit agus tacaíocht a chur ar fáil le go n-éireoidh leat. Is acmhainn iontach iad tuismitheoirí eile chomh maith.

“ In amanna, is minic gurb í an chéim is lú sa treo ceart an chéim is mó i do shaol. ”

Le haghaidh tuilleadh eolais faoi
Athruithe a Dhéanamh sa mBaile féach:
parentpower.planetyouth.ie



Tuismitheoirí ag Obair le Chéile



Tá tacaíocht ó thusimitheoirí eile an-luachmhar.

Triail aithne a chur ar thusimitheoirí eile i rang do pháiste. Is gné chosanta an-aitheanta é dár bpáistí nuair a chuirimid aithne ar thusimitheoirí eile, nuair a théimid i mbun líonrú sóisialta agus nuair a fhreastalaímid ar imeachtaí scoile.

Is bealach éifeachtach iad na líonraí maithe tuismitheoirí chun tacú le foghlaim, le forbairt agus le folláine ár bpáistí.



Do rang ar scoil

Is féidir le tuismitheoirí a lán a bhaint amach trí theacht le chéile, agus a bhfuil siad ag súil leis, agus teorainneacha, a oibriú amach le chéile.

Roinnt ceisteanna ar féidir le tuismitheoirí oibriú agus aontú orthu le chéile is ea:



Cóisir agus bronntanais bhreithlae



Am ar scáileán



Cluichí atá aoisoiriúnach



Cumarsáid



Bulaíocht



Fóin phóca

Agus mar sin de, is duitse cinneadh a dhéanamh fúthu...

NA CHÉAD



CHÉIMEANNA EILE

Tá deis ann do thusimitheoirí rang-ghrúpaí an smaoineamh seo a fhorbairt tuilleadh.

Trí oibriú le chéile, féadfaidh tuismitheoirí teacht ar chomhaontú agus réitigh a fhorbairt ar ghnéithe a imríonn tionchar ar a bpáistí.

Más rud é, mar thusimitheoir, nó mar phríomhoide nó múinteoir, go mbraitheann tú gur mhaith le do rang nó do scoil oibriú air seo le chéile, téigh chuig an chuid sin de shuíomh idirlín Planet Youth a dhíríonn ar Chumhacht Tuismitheoirí le haghaidh tuilleadh eolais.



parentpower.planetyouth.ie

Tá an leabhrán Parent Power ar fáil le breathnú air agus le híoslódáil i réimse teangacha:



English

Gaeilge (Íoslódáil i ngaeilge)

Arabic (تحميل باللغة العربية)

Lithuanian (Atsisiųsti lietuvių kalba)

Polish (Pobierz w języku polskim)

Portuguese (Baixar em português)

Russian (Скачать на русском языке)

Slovak (Stiahnuť v slovenčine)

Ukrainian (Завантажити українською)

“Ag deireadh an lae, is í an eochair dhoshéanta is mó i dtreo rath páiste ná rannpháirteachas dearfach tuismitheoirí.”

