

Parent Power

Mūsų vaikų sveikatos
ir gerovės kaita



PLANET
Youth
by ICSRA ©

PARTNER Ireland

Nacionalinis mokyklinio
amžiaus vaikų tėvų gidas

Apie „Planet Youth“

„Planet Youth“ yra įrodymais pagrįstas pirminės prevencijos projektas, suteikiantis mums galimybę pagerinti ilgalaikę mūsų vaikų sveikatą ir gerovę.

Kas dvejus metus mes apklausiamė visus 15 ir 16 metų mokinius mūsų Galway, Mayo ir Roscommon mokyklose, o tai suteikia mums informacijos, kurios mums reikia padaryti teigiamus pokyčius jaunesniems vaikams.

Ši skrajutė buvo sukurta siekiant pateikti dalį šios informacijos tėvams, kurių vaikai lanko nacionalines mokyklas ir supažindinti su mintimi, kad tėvai gali bendradarbiauti siekiant pagerinti visų mūsų vaikų rezultatus.

Tinkama rutina nuo mažens greitai atsipirks, tačiau laikui bėgant vaikai, paaugliai ir jaunuoliai taps laimingesni ir sveikesni.

Tikimės, kad ši skrajutė jums bus naudinga.

88%

mūsų paauglių teigia, kad jiems nesunku gauti šilumos ir meilės iš tėvų

59%

mūsų paauglių nepakankamai miega

47%

mūsų paauglių praleidžia tris valandas ir ilgiau naršydami soc. medijas

64%

mūsų paauglių teigia, kad jų fizinė sveikata yra gera

Turinys

Laikas su šeima

Miegas irėjimas miegoti

*Prie ekranų
praleidžiamas laikas*

Sportas ir pomėgiai

Imtis pokyčių namuose

Kartu dirbantys tėvai



Laikas su šeima



Kartu praleistas laikas yra didžiausia dovana ką galime duoti savo vaikams ir laiko skyrimas kiekvieną dieną sukuria galimybę ir erdvę kalbėtis ir išklaudyti, ką jie nori pasakyti.

Čia yra tik kelios geros priežastys, kodėl tai yra taip svarbu.

Tai sustiprina šeimos ryšius

Ir pagerina bendravimą

Tai sustiprina vaiko pasitikėjimą savimi

Tai kuria teigiamą elgesį

Tai gali padėti vaikui mokykloje



Ryšys

Svarbu išlaikyti ryšį su savo vaikais jiems augant. Kiekvieną dieną skirti laiko išklaudyti bei pastebėti juos ir parodyti, kad jų išgyvenimai ir jausmai yra supracasti.

Puikus būdas tai padaryti yra įsijausti į juos ir matyti pasaulį jų akimis.



Ką galima daryti drauge

Bendros veiklos nereiškia, kad reikia leisti pinigų - kartais paprasti dalykai yra geriausi.



Nuolatiniai pietūs su šeima



Parodykite susidomėjimą jų draugais ir mokyklos užduotimis



Žaiskite kartu, išmėginkite tradicinius stalo žaidimus



Skirkite laiko nuolatiniam šeimos vakarams



Išmėginkite naujus hobių ar sportus



Kada esate labai užsiėmę, išnaudokite laiką automobilyje pokalbiams

Kaip mums sekasi?

Kas mums sekasi gerai?

.....
.....

Ką galėtumėm atlikti geriau?

.....
.....



Kartu apie tai pasikalbėkite



Daugiau informacijos apie laiką su šeima rasite:
parentpower.planetyouth.ie

Miegas inėjimas miegoti

Vaikams, kurie miega nuosekliai ir kokybiškai, pagerina savo dėmesį, elgesį, mokymąsi, atmintį, psichinę ir fizinę sveikatą.

6–12 metų vaikams paprastai reikia 9–12 valandų miego kiekvieną naktį ir nors kiekvienas vaikas yra skirtingas, tinkama praktika būtų pailginti miego laiką. 15 minučių kiekvienais mokyklos metais.



Kiek mano
vaikui reikia
miego?

AMŽIAUS
GRUPĖ

3 - 5 metai



24 valandų
laikotarpyje

AMŽIAUS
GRUPĖ

6 - 12 metų



24 valandų
laikotarpyje





Gidas miegui

Jaunesni kūdikiai: 19.15 val.

Vyresni kūdikiai: 19.30 val.

Pirmoje klasėje: 19.45 val.

Antroje klasėje: 20.00 val.

Trečioje klasėje: 20.15 val.

Ketvirtoje klasėje: 20.30 val.

Penktoje klasėje: 20.45 val.

Šeštoje klasėje: 21.00 val.



Atsipalaidavimas prieš miegą

Sumažinkite prie ekranų praleidžiamą laiką ir cukringą maistą bei gėrimus prieš miegą. Galite padėti savo vaikui nusiraminti ir atsipalaiduoti prieš miegą užsiimant ramia veikla, kada lieka valanda iki miego. Pvz., galite paleisti ramią muziką ar kartu paskaityti istoriją. Į vaiko miego rutiną taip pat galite įtraukti vonią, tai padės atsipalaiduoti.



Miego rutina

Miego rutina yra labai svarbi šio amžiaus vaikams.

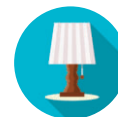
Pvz., vaiko, kuris įprastai eina miegoti 19:30 val. miego rutina atrodo šitaip:



18.45 val.
užsidėti pižamą,
iššivalyti dantis,
nueiti į tualetą



19.15 val.
ramus laikas
miegamajame su knyga
pasaka prieš miegą ar
ramus pokalbis



19.30 val.
labanaktis ir
išjungiamos
šviesos

Kaip mums sekasi?

Kas mums sekasi gerai?

Ką galėtumėm atlikti geriau?



Kartu
apie tai
pasikalbėkite



Daugiau informacijos apie
laiką su šeima rasite:
parentpower.planetyouth.ie

Prie ekranų praleidžiamas laikas



Jrodymai teigia, kad jei vaikas vaikystėje daug laiko praleidžia prie ekranų, tai gali turėti įtakos daugeliui svarbių jo gyvenimo sričių. Tai gali turėti įtakos tokiems dalykams kaip miegas, nutukimas, elgesys ir mokymasis.

Tačiau, ekranai šiuo metu yra dalis šeimos gyvenimo. Jie naudojami palaikyti ryšį, pramogauti ir netgi atlikti mokyklos ir namų darbus.

Tačiau svarbu tai, kad ekranai neužgožtų šeimos gyvenimo ir netrukdytų dienos metu užsiimti fizine veikla.



Prie ekrano praleidžiamo laiko patarimai tėvams



1. Taisyklės

Sutarkite aiškias taisykles namuose apie ekranų naudojimą ir naudojimo trukmę.



2. Geriausia neturėti

ekranų miegamuosiuose kambariuose.



3. Atiduoti ekranus

Geras dalykas yra turėti nusistovėjusią rutiną, kada tam tikru metu kiekvieną vakarą reikia atiduoti ekranus.



4. Prisijunkite

Žiūrėkite ekrano turinį kartu su vaiku arba kartu žaiskite jo mėgstamus žaidimus. Jie gali mokytis kaip elgtis internete bendraujant su jumis.



5. Naudokite programėles

Yra naudingos programėles ekranų naudojimo trukmės ir atsisiuntimų stebėjimui. Pasinaudokite jais ir supraskite saugų interneto naudojimą.



6. Kibernetinė detoksikacija

Vieną vakarą į savaitę šeima išmėgina kibernetinę detoksikaciją ir planuoja veiklą kartu.



7. Mokinkite pavyzdžiu

Jūsų pačių elgesys yra stipriausias būdas, kuris turi įtakos jūsų vaiko elgesiui. Atkreipkite dėmesį, kiek ekranais naudojate patys.

Kaip mums sekasi?

Kas mums sekasi gerai?

.....

.....

Ką galėtumėm atlikti geriau?

.....

.....



Kartu apie tai pasikalbėkite



Daugiau informacijos apie prie ekrano praleidžiamą laiką rasite: parentpower.planetyouth.ie



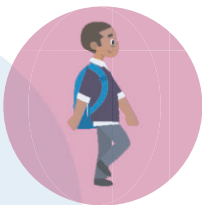
Spontas *in* pomėgiai

Visi vaikai turėtų būti aktyvūs, vidutiniame ar aukštame lygyje, bent 60 minučių kasdien, o tris kartus per savaitę rekomenduojama atlikti raumenų stiprinimo, lankstumo ir kaulų stiprinimo pratimus.

Tai gali skambėti kaip daug, tačiau maži dalykai susideda ir sukuria didelę įtaką.



Aktyvi veikla



Veiklas įtraukite į dienos rutiną, pvz., namų apyvokos darbai, pasivaikščiavimai po pietų ar ėjimas į mokyklą ir iš jos.



Užsiimkite veikla kartu. Taip daugiau judėsite, o vaikai dievina žaisti su savo tėvais.



Netoliese turėkite paprastų žaidimų ir sportinės įrangos. Kamuoliai ir šokdynės gali užimti vaikus valandų valandas.



Skirkite laiko žaidimams. Vaikai sudegina daugiau kalorijų ir jiems linksmiau, kada jie paliekami vieni su savo įrenginiais.

Kaip mums sekasi?

Kas mums sekasi gerai?

Ką galėtumėm atlikti geriau?



**Kartu
apie tai
pasikalbėkite**

Išmėginkite ką nors naujo



Pomėgiai ir sportas yra naudingi ir praturtina mūsų visų gyvenimą, todėl paskatinkite vaiką tyrinėti savo pomėgius.

Iš išmoks naujų įgūdžių bei ras naujų draugų, labiau pasitikės savimi ir pilniau pažins save.

Galbūt galite išmėginti naujus pomėgius ar sportus kartu.



Daugiau informacijos apie sportą ir pomėgius rasite: parentpower.planetyouth.ie

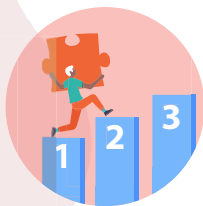
Imtis pokyčių namuose



Jeigu yra naujų dalykų,
kuriuos norite įtraukti, ar
atlikti kokius pokyčius,
čia rasite kelis žingsnius,
kuriuos galite apsvarstyti.



Šeši žingsniai pokyčiams



1. Pradėkite paprastai

Vietoje daug skirtingų dalykų, išsirinkite tik vieną, nuo kurio norite pradėti.



2. Įtraukite visus

Sėdėkite kartu ir sukurkite planą, kokius bendrus pokyčius šeimoje norite matyti.



3. Užsibrėžkite tikslus ir juos užrašykite

Pradėkite nuo mažų dalykų ir didinkite šiuos žingsnius laikui bėgant.



4. Tikėkite pasipriešinimo

Jūsų vaikui gali nepatikti naujos taisyklės ar nauji dalykai bei jie gali mėginti ribas. Supraskite, kad tai įprasta.



5. Suteikite sau šansą

Pokyčiai gali užtrukti, todėl būkite kantrūs ir nepraraskite ūpo. Stenkitės ir toliau.



6. Kreipkitės pagalbos

Priimti sprendimus gali būti sunku, todėl kreipkitės pagalbos. Broliai, seserys ar draugai gali suteikti pasiūlymus ir suteikti pagalbą. Kiti tėvai taip pat yra puikus resursas.

“ Kartais mažiausi žingsniai tinkama linkme yra didžiausi žingsniai jūsų gyvenime. ”

Daugiau informacijos:
Apie pokyčius namuose skaitykite:
parentpower.planetyouth.ie



Kantu dirbantys tėvai



Kitų tėvų pagalba yra tikrai vertinga.

Mėginkite susipažinti su kitais jūsų vaiko klasės tėvais. Pažinti kitus tėvus ir kurti tinklus bei dalyvauti mokyklos renginiuose yra svarbūs ir gerai žinomi mūsų vaikų apsaugos veiksniai.

Gerai tėvų tinklai yra efektingas būdas padėti vaikų mokslams, raidai ir gerovei.



Jūsų klasė mokykloje

Tėvai gali pasiekti labai daug susibūrę ir aptarę bendrus lūkesčius bei ribas.

Kai kurias problemas tėvai gali spręsti kartu:



Gimtadienio šventės ir dovanos



Prie ekrano praleidžiamas laikas



Pagal amžių tinkami žaidimai



Komunikacijos



Patyčios



Mobilieji telefonai

Ir taip toliau, tai reikia nuspręsti jums...

SEKANTYS



ŽINGSNIAI

Klasės tėvų grupės turi galimybę šią idėją toliau plėtoti.

Dirbdami kartu tėvai gali priimti bendrą sprendimą ir susitarti dėl problemų, kurios daro įtaką jų vaikams.

Jei kaip tėvai, direktorius ar mokytojas jaučiatės, kad tai yra kažkas, ką jūsų klasė ar mokykla norėtų daryti, tada apsilankykite „Planet Youth“ svetainės „Parent Power“ skiltyje, kad gautumėte daugiau informacijos.



parentpower.planetyouth.ie



“ Galų gale, svarbiausias dalykas lemiantis vaikų sėkmę yra teigiamas tėvų įsitraukimas. ”

www.parentpower.planetyouth.ie



Riailtas na hÉireann
Government of Ireland

