

Parent Power

Premena zdravia a dobrých
životných podmienok našich detí



PLANET
Youth
by ICSRA ©

PARTNER Ireland

Usmernenia pre rodičov
detí v štátnych školách

O Planet Youth

Planet Youth je projekt primárnej prevencie založený na dôkazoch, ktorý nám poskytuje príležitosť zlepšiť dlhodobé zdravie a životné podmienky našich detí.

Každé dva roky robíme prieskum medzi všetkými 15- a 16-ročnými žiakmi našich škôl v Galway, Mayo a Roscommon, ktorý nám poskytuje informácie potrebné na uskutočnenie pozitívnych zmien pre mladšie deti.

Táto brožúra bola vytvorená s cieľom priblížiť niektoré z týchto informácií rodičom, ktorí majú deti v štátnej škole, a predstaviť myšlienku lepšej spolupráce rodičov s cieľom zlepšiť výsledky všetkých našich detí.

Zavedenie správnych rutinných úkonov od útleho veku sa rýchlo oplatí, a časom sa postará aj o šťastnejšie a zdravšie deti, tínedžerov a mladých dospelých.

Dúfame, že táto brožúra bude pre vás užitočná.

88%

našich tínedžerov tvrdí, že je ľahké získať starostlivosť a srdečnosť od rodičov

59%

našich tínedžerov nemá dostatok spánku

47%

našich tínedžerov trávi denne tri a viac hodín na sociálnych sieťach

64%

našich tínedžerov uviedlo dobré fyzické zdravie

Obsah

Čas s rodinou

Spánok a spánkový režim

Čas s technológiami

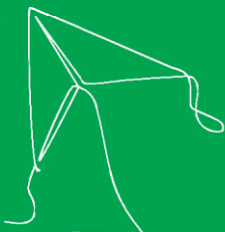
Športy a koníčky

Zmeny doma

Spolupráca rodičov



Čas s rodinou



Náš čas je jedným z najväčších darov, ktoré môžeme dať svojim deťom, a keď si každý deň vyhradíme čas, máme príležitosť a priestor na to, aby sme sa s nimi porozprávali a vypočuli si, čo nám chcú povedať.

Tu je len niekoľko dôvodov, prečo je to také dôležité.

Upevňuje rodinné väzby

Zlepšuje komunikáciu

Buduje sebavedomie detí

Rozvíja pozitívne správanie

Môže pomôcť vášmu dieťaťu dosiahnuť lepšie výsledky v škole



Komunikácia

Je dôležité, aby sme boli s deťmi komunikovali počas celého ich života. Ak si každý deň vyhradíme čas na to, aby sme ich skutočne počúvali a všimli si ich, môžeme im ukázať, že ich skúsenosti a pocity berieme na vedomie a chápeme ich.

Skvelým spôsobom je vžiť sa do ich kože a pokúsiť sa vidieť svet tak, ako ho vidia oni.



Veci, ktoré môžete robiť spoločne

Spoločné aktivity nemusia znamenať míňanie peňazí: niektoré z najjednoduchších vecí sú tie najlepšie.



Pravidelné
rodinné
stravovanie



Zaujímajte sa o
ich priateľov a
školské úlohy.



Hrajte sa spolu,
vyskúšajte tradičné
stolové hry



Urobte si
pravidelný
rodinný večer



Vyskúšajte nové
koníčky a športy



Keď ste
zaneprázdnení,
využite jazdu
autom na rozhovor

Ako sa
nám darí?

Čo robíme správne?

.....
.....

Čo by sme chceli robiť lepšie?

.....
.....



Spoločne
sa o tom
porozprávajte



Viac informácií o rodinnom
čase nájdete na stránke:
parentpower.planetyouth.ie

Spánok a spánkový režim

Deti, ktoré majú pravidelný a kvalitný spánok, majú lepšiu pozornosť, správanie, učenie, pamäť a lepšie duševné a fyzické zdravie.

Deti vo veku 6-12 rokov zvyčajne potrebujú 9-12 hodín spánku každú noc a hoci je každé dieťa iné, dobrým odporúčaním je posunúť čas spánku o 15 minút každý školský rok.



Koľko **spánku** potrebuje moje dieťa?

VEKOVÁ SKUPINA

3 - 5 rokov



za 24 hodín

VEKOVÁ SKUPINA

6 - 12 rokov



za 24 hodín





Odporúčania pre spánok

Prváci	19.15
Druháci	19.30
1. trieda	19.45
2. trieda	20.00
3. trieda	20.15
4. trieda	20.30
5. trieda	20.45
6. trieda	21.00



Relaxácia pred spaním

Obmedzte čas strávený pri obrazovke a konzumáciu sladkých jedál a nápojov v čase pred spaním. Dieťaťu môžete pomôcť upokojiť sa a uvoľniť na spánok tým, že hodinu pred spaním budete vykonávať tiché činnosti. Môžete si napríklad pustiť jemnú hudbu alebo si spoločne prečítať rozprávku. Kúpeľ ako súčasť rituálu pred spaním vášho dieťaťa môže tiež tiež pomôcť pri relaxácii.



Spánkový režim

V tomto veku je spánkový režim veľmi dôležitý.

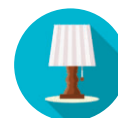
Napríklad dieťa, ktoré bežne chodí spať o 19:30, môže mať takýto režim pred spaním:



18.45:
obliecť si pyžamo,
vyčistiť zuby,
ísť na WC.



19.15:
pokojný čas v posteli s
knihou a rozprávka na
dobrú noc alebo tichý
rozhovor.



19.30:
zaželať dobrú
noc vypnúť
svetlá.

Ako sa nám darí?

Čo robíme správne?

.....

.....

Čo by sme chceli robiť lepšie?

.....

.....

.....



Spoločne
sa o tom
porozprávajte



Viac informácií o spánku
nájdete na stránke:
parentpower.planetyouth.ie

Čas s technológiami



Dôkazy naznačujú, že ak dieťa v detstve trávi veľa času pri obrazovkách, môže to ovplyvniť mnohé dôležité aspekty jeho života. Môže to ovplyvniť napríklad spánok, náchylnosť na obezitu, správanie a učenie.

Technológie sú však dnes súčasťou rodinného života. Používajú sa na udržiavanie spojenia, na zábavu a dokonca aj na výučbu a na školské úlohy.

Dôležité však je, aby technológie nezaberali miesto rodinnému životu a nebránili nám byť počas dňa fyzicky aktívni.



Top tipy na čas pred obrazovkou pre rodičov



1. Pravidlá

Dohodnite sa na jasných pravidlách používania technológií a času stráveného pred obrazovkou.



2. Miesto bez obrazovky

Najlepšie je nemať v spálňach žiadne technológie.



3. Odovzdanie zariadení

Je dobré zaviesť rutinu odovzdávania zariadení každý večer v stanovenom čase.



4. Pripojte sa

Sledujte s dieťaťom obsah na obrazovke alebo si spolu zahrajte jeho obľúbenú hru. Môžu sa pri interakcii s vami naučiť, ako sa správať na internete.



5. Používajte aplikácie

K dispozícii sú užitočné aplikácie na monitorovanie a obmedzenie používania obrazovky a sťahovania. Využite ich a pochopte bezpečnosť na internete.



6. Digitálny detox

Jeden večer v týždni vyskúšajte rodinný digitálny detox a naplánujte si spoločnú aktivitu.



7. Bud'te vzorom

Vaše vlastné konanie je najsilnejším spôsobom, ako môžete ovplyvniť správanie svojho dieťaťa. Dávajte si pozor na používanie technológií.

Ako sa nám darí?

Čo robíme správne?

.....

.....

Čo by sme chceli robiť lepšie?

.....



Spoločne sa o tom porozprávajte



Viac informácií o čase s technológiami nájdete na stránke: parentpower.planetyouth.ie



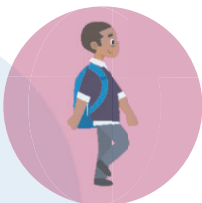
Športy a koníčky

Všetky deti by mali byť aktívne každý deň aspoň 60 minút na stredne intenzívnej až intenzívnej úrovni, pričom sa odporúča trikrát týždenne vykonávať cvičenia na posilnenie svalov, ohybnosti a kostí.

Môže sa to zdať veľa, ale drobnosti sa sčítavajú a majú veľký celkový vplyv.



Buďte aktívni



Urobte z aktivity súčasť každého dňa, napr. domáce práce, prechádzka po večeri alebo chôdza do školy a zo školy.



Buďte aktívni spoločne. Rozhýbe vás to a deti sa rady hrajú so svojimi rodičmi.



Pripravte niekoľko jednoduchých hier a športové vybavenie. Lopty a švihadlá dokážu deti zabaviť na celé hodiny.



Vyhradte im čas na hru. Deti môžu spaľiť viac kalórií a viac sa zabaviť, keď sú ponechané samy pre seba.

Ako sa nám darí?

Čo robíme správne?

Čo by sme chceli robiť lepšie?



Spoločne sa o tom porozprávajte

Vyskúšajte niečo nové



Koníčky a šport sú obohacujúcou súčasťou života nás všetkých, preto podporujte svoje dieťa v objavovaní jeho záujmov.

Naučia sa nové zručnosti, nájdu si nových priateľov, získajú sebadôveru a viac objavia samých seba.

Možno by ste mohli spoločne vyskúšať nové koníčky alebo športy.



Viac informácií o športe a koníčkoch nájdete na stránke: parentpower.planetyouth.ie

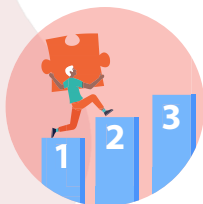
Zmeny doma



Ak by ste chceli zaviesť nové veci alebo urobiť zmeny, tu je niekoľko krokov, ktoré by ste mali zvážiť.



Šesť krokov ku zmene



1. Zachovajte jednoduchosť

Namiesto toho, aby ste sa snažili zmeniť veľa vecí naraz, vyberte si jednu vec, na ktorej chcete popracovať ako prvej.



2. Zapojte všetkých

Spoločne si sadnite a navrhnete plán zmien, ktoré by ste ako rodina chceli urobiť.



3. Stanovte si ciele a zapíšte si ich

Začnite v malom, pretože na týchto prvých krokoch môžete časom stavať.



4. Očakávajte určitý odpor

Dieťaťu sa nemusia páčiť nové pravidlá alebo iné veci a môže skúšať hranice. Majte na pamäti, že je to normálne.



5. Dajte si šancu

Zmeny si vyžadujú čas, takže buďte trpezliví a nenechajte sa odradiť. Nevzdávajte sa.



6. Vyhľadajte podporu

Vykonávanie zmien môže byť náročné, preto vyhľadajte pomoc. Súrodenec alebo priateľ vám môže dať návrhy a poskytnúť podporu, ktorá vám pomôže uspieť. Skvelým zdrojom informácií sú aj ostatní rodičia.

“**Niekedy sa najmenší krok správnym smerom stane najväčším krokom vášho života.**”

Viac informácií o Vykonávaní zmien doma, nájdete na:
parentpower.planetyouth.ie



Spolupráca rodičov



Podpora ostatných rodičov je naozaj cenná.

Snažte sa spoznať ostatných rodičov v triede vášho dieťaťa. Poznanie ostatných rodičov, nadväzovanie kontaktov a účasť na školských podujatiach sú pre naše deti dôležité a predstavujú známy ochranný faktor.

Dobré rodičovské siete sú tiež účinným spôsobom podpory učenia, rozvoja a pohody detí.



Vaša trieda v škole

Rodičia môžu dosiahnuť veľmi veľa, ak sa stretnú a dohodnú sa na spoločných očakávaniach a hraniciach.

Niektoré otázky, na ktorých môžu rodičia spolupracovať a dohodnúť sa:



Narodeninové oslavy a darčeky



Čas s technológiami



Hry primerané veku



Komunikácie



Šikanovanie



Mobilné telefóny

A tak ďalej, je to na vašom rozhodnutí...

ĎALŠIE



KROKY

Triedne skupiny rodičov majú možnosť túto myšlienku ďalej rozvíjať.

Spoločnou prácou môžu rodičia dospieť ku konsenzu a vypracovať dohody o otázkach, ktoré sa týkajú ich detí.

Ak máte ako rodič, riaditeľ alebo učiteľ pocit, že je to niečo, na čom by vaša trieda alebo škola chcela spoločne pracovať, navštívte sekciu Sila rodičov na webovej stránke Planet Youth, kde nájdete viac informácií.



parentpower.planetyouth.ie



“ V konečnom dôsledku je najzásadnejším kľúčom k úspechu dieťaťa pozitívne zapojenie rodičov. ”

www.parentpower.planetyouth.ie



Riailtas na hÉireann
Government of Ireland



The translation of this booklet was supported under Social Inclusion and Community Activation Programme (SICAP) 2018 – 2022 funded by the Irish Government through the Department of Rural and Community Development and co-funded by the European Social Fund under the Programme for Employability, Inclusion and Learning (PEIL) 2014 – 2020. GRD cannot accept responsibility for omissions or inaccuracies within.