

Parent Power

Преобразование здоровья
и благополучия наших детей



PLANET
Youth
by ICSRA ©

PARTNER Ireland

Рекомендации для родителей
учащихся государственных школ

О проекте Planet Youth

Planet Youth — основанный на доказательствах проект первичной профилактики, который дает нам возможность улучшить долгосрочное здоровье и благополучие наших детей.

Каждые два года мы опрашиваем всех 15–16-летних в школах графств Голуэй, Мейо и Роскоммон, таким образом получая информацию, необходимую для внесения позитивных изменений в жизни детей помладше.

Данный буклет разработан, чтобы донести часть этой информации до родителей, дети которых учатся в государственной школе, и представить идею о том, что родителям необходимо работать совместно, чтобы улучшить будущее всех своих детей.

Наличие хорошего распорядка дня с раннего возраста быстро принесет позитивные результаты, а также, со временем, сделает детей, подростков и молодежь более счастливыми и здоровыми.

Мы надеемся, что данный буклет окажется полезным для вас.

88%

подростков
сообщили,
что получают заботу
и тепло от своих
родителей

59%

подростков
недосыпают

47%

подростков
проводят в соцсетях
три часа в день или
больше

64%

подростков
сообщили, что
имеют хорошее
физическое
здоровье

Содержание

Время в кругу семьи

Сон и время отхода ко сну

*Времяпрепровождение
перед экраном*

Спорт и хобби

Введение изменений дома

*Совместная деятельность
родителей*



Время в кругу семьи



Наше время — один из величайших подарков, которые мы можем подарить своим детям. Уделяя время на своего ребенка каждый день, вы создаете возможность пообщаться с ними и дать им высказаться.

Вот лишь несколько причин, почему это так важно:

Это укрепляет семейные узы.

Это улучшает общение.

Это повышает самооценку детей.

Это развивает хорошее поведение.

Это может помочь ребенку лучше учиться в школе.



Связь

На протяжении всей жизни важно поддерживать связь со своими детьми. Если каждый день уделять им время, чтобы выслушать их и поговорить, мы таким образом можем показать, что сопереживаем и понимаем их.

Представить себя на их месте и увидеть мир глазами ребенка — отличный способ понять своих детей.



Что можно попробовать делать вместе

Делать что-то вместе не обязательно означает тратить деньги: чем проще, тем лучше.



Регулярные совместные обеды.



Интересуйтесь их друзьями и школьными занятиями.



Играйте вместе, попробуйте традиционные настольные игры.



Проводите регулярные семейные вечера.



Попробуйте новые хобби и спорт.



Когда совсем нет времени, общайтесь в машине, пока куда-то едите.

Как у нас идут дела?

Что у нас получается хорошо?

.....

.....

Что бы мы хотели улучшить?

.....

.....



Вместе поговорите об этом.



Для получения дополнительной информации о времени в кругу семьи посетите сайт parentpower.planetyouth.ie

Сон и время отхода ко сну



У детей с хорошим и регулярным сном улучшилось внимание, поведение, обучаемость, память и психическое и физическое здоровье.

Детям 6–12 лет обычно требуется 9–12 часов сна каждую ночь, и, хотя каждый ребенок индивидуален, хороший способ достичь этого — пораньше лечь спать. 15 минут каждый школьный год



Сколько часов
нужно **спать**
ребенку?

ВОЗРАСТНА
Я ГРУППА

3–5 лет



В СУТКИ

ВОЗРАСТНА
Я ГРУППА

6–12 лет



В СУТКИ





Ориентировочное время отхода ко сну

Младенцы:	19.15
Дошкольный возраст:	19.30
1 класс:	19.45
2 класс:	20.00
3 класс:	20.15
4 класс:	20.30
5 класс:	20.45
6 класс:	21.00



Подготовка ко сну

Подготовка ко сну в этом возрасте очень важна.

Примерный распорядок перед сном для ребенка, который обычно ложится спать в 19:30:



18.45:

Надеть пижаму, почистить зубы, сходить в туалет.



19.15:

В спальне тихо почитать книгу, послушать сказку на ночь или тихо побеседовать.



19.30:

Пожелать спокойной ночи и выключить свет.



Расслабление перед сном

Перед сном сократите время перед экраном, а также уменьшите употребление сладкой еды и напитков. Вы можете помочь своему ребенку успокоиться и расслабиться перед сном, если за час до отхода ко сну будете вести себя тихо. Например, вы можете послушать спокойную музыку или вместе почитать рассказ. Регулярный прием ванны перед сном также может помочь ребенку расслабиться.



Как у нас идут дела?

Что у нас получается хорошо?

Что бы мы хотели улучшить?



Вместе поговорите об этом.



Для получения дополнительной информации о сне посетите сайт parentpower.planetyouth.ie



Времяпрепровождение перед экраном

Факты свидетельствуют о том, что долгое времяпрепровождение перед экраном в детстве может повлиять на многие важные аспекты будущей жизни ребенка. Это может повлиять на такие вещи, как сон, ожирение, поведение и обучение.

Однако сейчас экраны стали частью жизни. Они используются, чтобы оставаться на связи, для развлечения и даже для учебы и выполнения домашних заданий.

Но важно то, что экраны не должны мешать семейной жизни и не должны мешать вам вести физическую активность в течение дня.



Основные правила проведения времени перед экраном для родителей



1. Правила

Согласуйте четкий набор правил у себя дома в отношении использования Интернета и времяпрепровождения перед экраном.



2. Зона без телефона и Интернета

Отсутствие экранов в спальне — лучший подход.



3. Сдача экранов

Хорошо, если установить время, когда дети будут отдавать все свои экраны родителям каждый вечер в установленное время.



4. Присоединяйтесь

Сидите перед экраном вместе с ребенком, или вместе играйте в их любимую игру. Они могут научиться правильно вести себя в Интернете, общаясь с вами.



5. Пользуйтесь полезными приложениями

Существуют полезные приложения, ограничивающие время перед экраном и доступ к Интернету. Воспользуйтесь ими и узнайте о безопасности в Интернете.



6. Цифровой детокс

Попробуйте провести семейный цифровой детокс и спланируйте совместное занятие один вечер в неделю.



7. Подавайте хороший пример

Ваши собственные действия — самый мощный способ повлиять на поведение ребенка. Помните, что вам тоже не следует долго сидеть перед экраном.

Как у нас идут дела?

Что у нас получается хорошо?

.....

Что бы мы хотели улучшить?

.....



Вместе поговорите об этом.



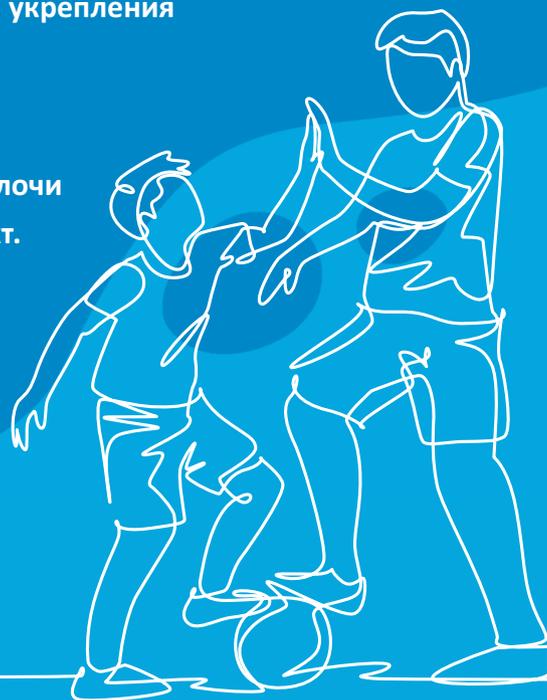
Для получения дополнительной информации о времяпрепровождении перед экраном посетите сайт parentpower.planetyouth.ie



Спорт и хобби

Все дети должны быть активными (от умеренного до энергичного уровня) не менее 60 минут в день, включая упражнения для укрепления мышц, гибкости и укрепления костей три раза в неделю.

Это может показаться преувеличением, но такие мелочи имеют большой общий эффект.



Будьте активны



Сделайте активность частью своего распорядка дня, например, работа по дому, прогулки после обеда или прогулки в школу и обратно.



Будьте активны вместе. Это заставит вас двигаться, а дети любят играть со своими родителями.



Имейте под рукой простые игры и спортивный инвентарь. Мячи и скакалки могут занять детей на несколько часов.



Выделяйте время для игр. Дети сожгут больше калорий и получат больше удовольствия, когда они сами по себе.

Как у нас идут дела?

Что у нас получается хорошо?

.....
.....

Что бы мы хотели улучшить?

.....
.....



Вместе поговорите об этом.

Пробуйте новое



Хобби и спорт обогащают нашу жизнь, поэтому побуждайте своего ребенка развивать свои интересы.

Они приобретут новые навыки и заведут новых друзей, обретут уверенность в себе и больше узнают о самих себе.

Вы можете вместе заняться новым хобби или спортом.



Для получения дополнительной информации о спорте и хобби посетите сайт parentpower.planetyouth.ie



Если вы хотите представить что-то новое или внести изменения, вот несколько шагов, о которых следует подумать.

Введение изменений дома



Шесть шагов на пути к изменениям



1. Упрощайте

Вместо того, чтобы пытаться изменить сразу несколько вещей, выберите что-то одно, над чем вы хотели бы поработать.



2. Вовлекайте всех

Сядьте вместе и придумайте план изменений, которые вы хотели бы внести в семью.



3. Поставьте цели и запишите их

Начните с малого. Со временем вы сможете увеличить первые шаги.



4. Ожидайте сопротивления

Ребенку может не понравиться внесение новых правил, и он может начать выходить за рамки. Поймите, что это нормально.



5. Дайте себе шанс

Изменения требуют времени, так что наберитесь терпения и не расстраивайтесь. Не сдавайтесь.



6. Ищите поддержку

Внесение изменений может быть трудным, поэтому просите о помощи. Брат, сестра или друг могут посоветовать вам и оказать поддержку в достижении успеха. Другие родители также являются отличным помощником.

« Иногда самый маленький шаг в правильном направлении заканчивается самым большим шагом в жизни. »

Для получения дополнительной информации о введении изменений дома посетите parentpower.planetyouth.ie



Совместная деятельность родителей



Поддержка других родителей очень ценна.

Постарайтесь познакомиться с другими родителями в классе своего ребенка. Знакомство с другими родителями, общение и посещение школьных мероприятий — все это важные и хорошо известные защитные факторы для детей.

Хорошие родительские сообщества также являются эффективным способом поддержки обучения, развития и благополучия детей.



Ваш школьный класс

Родители могут многого добиться, собравшись и вместе обсудив общие ожидания и рамки.

Вот некоторые вопросы, которые родители могут согласовать:



Дни рождения и подарки



Времяпровождение перед экраном



Игры по возрасту



Общение



Травля детей в школе



Мобильные телефоны

И так далее, решать вам...

СЛЕДУЮЩИЕ



ЭТАПЫ

У родительских групп в классе есть возможность развить эту идею дальше.

Работая вместе, родители могут прийти к соглашению по вопросам, влияющим на детей.

Если как родитель, директор школы или учитель вы думаете, что это то, над чем ваш класс или школа хотели бы поработать вместе, посетите раздел Parent Power (Родительская сила) на сайте проекта Planet Youth для получения дополнительной информации.



parentpower.planetyouth.ie



« **В конце концов, самый главный ключ к успеху ребенка — позитивное участие родителей.** »

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.