

Spoločne vytvárame bezpečné detstvo



PLANET
Youth®

PARTNER Nitra



SWISS-SLOVAK
Cooperation Programme



MINISTERSTVO
INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA
A INFORMATIZÁCIE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



planetyouth.nitra.sk

Čo je Planet Youth

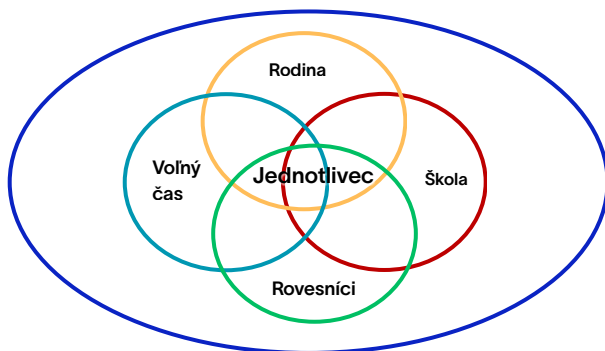
Každý rodič chce, aby jeho dieťa vyrastalo zdravo, cítilo sa bezpečne a malo príležitosť naplno rozvíjať svoj potenciál. Na to však nestačí len snaha jednej rodiny. Deti vyrastajú v prostredí školy, medzi kamarátmi, v komunite a spoločnosti, ktorá ich každodenne ovplyvňuje.

Planet Youth je medzinárodný preventívny prístup, ktorý vznikol na Islande a dnes sa využíva vo viacerých krajinách sveta. Nestavia na zákazoch ani na zastrašovaní. Vychádza z poznania, že najlepšou prevenciou rizikového správania je vytvárať také prostredie, v ktorom majú deti dobré vzťahy, cítia sa prijaté, trávajú zmysluplne voľný čas a vedia, že sa môžu oprieť o svoju rodinu aj komunitu.

Dôležitou súčasťou tohto prístupu sú aj pravidelné prieskumy medzi mladými ľuďmi. Vďaka nim vieme lepšie porozumieť tomu, čo deti a dospievajúci skutočne prežívajú, aké výzvy riešia a kde potrebujú väčšiu podporu. Získané údaje pomáhajú mestám, školám aj odborníkom prijímať rozhodnutia založené na reálnych potrebách detí, nie na domnienkach.

Výsledky z celého sveta aj zo Slovenska ukazujú, že deti prosperujú najviac tam, kde spolupracujú rodičia, školy, samospráva aj miestna komunita. Práve preto Planet Youth prepája všetkých, ktorí môžu prispieť k tomu, aby deti vyrastali v bezpečnom a podnetnom prostredí.

Miestna školská komunita

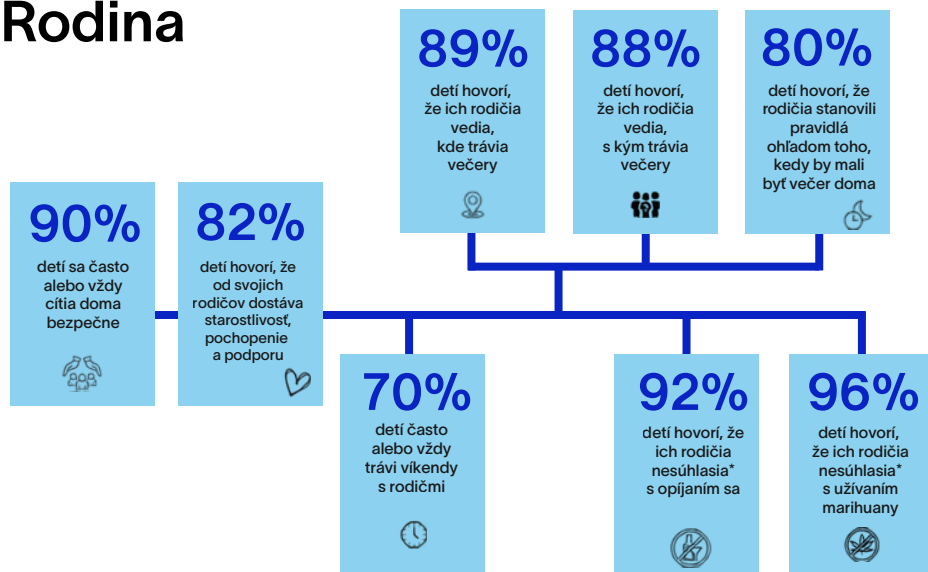


Táto brožúra prináša jednoduché odporúčania, ktoré vychádzajú z poznatkov výskumu aj zo skúseností rodičov. Nie je návodom na dokonalé rodičovstvo. Je pozvaním zamyslieť sa nad drobnými každodennými krokmi, ktoré môžu mať veľký význam pre zdravý vývin detí.

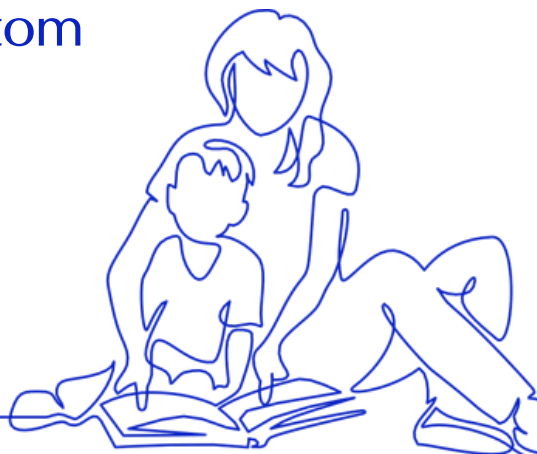
Rodina očami detí - Čo nám ukázali odpovede detí v Nitre

Nitra - 2024

Rodina



Čísla sú len začiatok.
Za každým percentom
je príbeh dieťaťa.



Prečo je úloha rodičov taká dôležitá?

Rodičia sú pre svoje deti najvýznamnejšími ľuďmi. Ich záujem, podpora, nastavené hranice aj každodenné rozhovory vytvárajú pevné základy, z ktorých dieťa čerpá počas celého dospelovania.

Nie je potrebné byť dokonalým rodičom. Dôležitejšie je byť rodičom, ktorý je svojmu dieťaťu nablízku, zaujíma sa o jeho život a vytvára prostredie, v ktorom sa cíti prijaté a v bezpečí.

Až 70 % mladých ľudí v Nitre uvádza, že trávi voľný čas so svojimi rodičmi. Spoločné chvíle nemusia znamenať veľké výlety alebo špeciálne aktivity. Aj obyčajný rozhovor, prechádzka, spoločné varenie, šport či večer pri spoločnej aktivite vytvárajú priestor na blízkosť a dôveru. Pre dieťa je dôležité vedieť: „Moji rodičia majú na mňa čas.“

Brožúra, ktorú držíte v rukách, nie je návodom na dokonalé rodičovstvo. Každá rodina je iná a neexistuje jediný správny spôsob výchovy.

Čo sú ochranné faktory?

Sú to všetky situácie, vzťahy a skúsenosti, ktoré pomáhajú deťom zvládať výzvy dospelovania a znižujú pravdepodobnosť rizikového správania.

Medzi najdôležitejšie ochranné faktory patria napríklad:

- blízky vzťah s rodičmi,
- spoločný čas strávený v rodine,
- jasné a láskavo nastavené hranice,
- dostatok spánku a pohybu,
- zmysluplné trávenie voľného času,
- dobré vzťahy v škole,
- pocit bezpečia a prijatia,
- podpora zo strany komunity.

Obrazovky v živote prváka

Technológie sú súčasťou života.
Dôležité je, aké miesto v ňom majú.

Mobilný telefón, tablet, počítač či televízor sú dnes prirodzenou súčasťou sveta detí. Môžu byť zdrojom informácií, zábavy aj učenia.

V prieskume Planet Youth v Nitre z roku 2024 uviedlo 54 % mladých ľudí, že nemajú stanovené obmedzenia na používanie technológií. Tento údaj nie je hodnotením rodičov ani detí. Je skôr pozvaním zamyslieť sa nad tým, aké miesto majú technológie v našej rodine a aké pravidlá pomáhajú nášmu dieťaťu udržať rovnováhu.

Pre zdravý vývin dieťaťa je však dôležité, aby obrazovky nenahrádzali to, čo deti najviac potrebujú:

- pohyb,
- hru,
- rozhovory,
- kontakt s rodinou a kamarátmi,
- dostatok spánku.

V prvých rokoch školy sa vytvárajú dôležité návyky. Spôsob, akým rodina nastaví používanie technológií dnes, môže ovplyvniť vzťah dieťaťa k obrazovkám aj v budúcnosti.

Prevenca nezačína zákazmi. Začína vzťahom.

Dieťa, ktoré má doma dôveru, bezpečie a podporu, ľahšie zvláda výzvy, ktoré prináša aj digitálny svet. Naším cieľom nie je odstrániť technológie zo života detí. Naším cieľom je pomôcť deťom vyrastať v prostredí, kde majú priestor na: vzťahy, pohyb, učenie, oddych a skutočné zážitky.

5 jednoduchých pravidiel pre rodinu

- Dohodnite si pravidlá spoločne
- Chráňte čas pred spaním
- Skúste vytvoriť miesta bez obrazoviek
- Buďte príkladom
- Objavujte digitálny svet spolu



Spánok – základ úspešného školského dňa

Ako môžete pomôcť svojmu dieťaťu?

- Vytvorte pokojný večerný režim.
- Doprajte si spoločný rozhovor alebo čítanie pred spaním.
- Odložte mobily, tablety a televízor aspoň hodinu pred spaním.
- Dodržiavajte pravidelný čas zaspávania aj počas víkendov.

Nástup do školy prináša deťom množstvo nových zážitkov, povinností a výziev. Aby ich zvládali s radosťou a energiou, potrebujú dostatok kvalitného spánku.

Počas spánku mozog spracováva všetko, čo sa dieťa počas dňa naučilo. Upevňuje nové vedomosti, podporuje pamäť, pomáha regulovať emócie a pripravuje organizmus na ďalší deň. Kvalitný spánok je preto rovnako dôležitý ako zdravá strava či pohyb.

V prieskume Planet Youth uvádza 51 % mladých ľudí v Nitre priemerne 8 hodín spánku denne. Dáta nám pripomínajú, že spánok je dôležitou súčasťou každodenného režimu a zdravého vývinu.

Pri prvákoch je pravidelný spánkový režim obzvlášť dôležitý. Dieťa potrebuje dostatok času na oddych, aby malo energiu učiť sa, hrať sa, zvládať emócie a objavovať svet.

Koľko spánku?

Deti vo veku 6 až 12 rokov by mali spať 9 až 12 hodín denne. Rovnako dôležitá je aj pravidelnosť – ak dieťa chodí spať približne v rovnakom čase, ľahšie zaspáva a jeho spánok je kvalitnejší.

Kvalitný spánok patrí medzi najdôležitejšie ochranné faktory zdravého vývinu dieťaťa. Oddýchnuté dieťa sa lepšie učí, ľahšie zvláda nové výzvy a s väčšou radosťou objavuje svet.



Koníčky pomáhajú deťom objaviť, kým sú...

Volný čas nie je iba čas bez povinností. Je to priestor, v ktorom dieťa spoznáva samo seba, objavuje svoje záujmy, učí sa nové veci, vytvára priateľstvá a získava skúsenosti, ktoré podporujú jeho sebadomie.

V Nitre sa 34 % mladých ľudí venuje športu v športových kluboch a 24 % navštevuje výtvarný, divadelný alebo hudobný krúžok.

Práve zmysluplné trávenie voľného času patrí medzi dôležité ochranné faktory v živote dieťaťa.

Dieťa, ktoré má možnosť venovať sa aktivitám, ktoré ho bavia, má väčšiu príležitosť:

- cítiť sa úspešné,
- budovať zdravé vzťahy,
- patriť do skupiny,
- rozvíjať svoje schopnosti,
- objavovať svoje silné stránky.

Planet Youth ukazuje, že deti a mladí ľudia lepšie zvládajú životné výzvy, keď majú okolo seba:

- bezpečné vzťahy,
- podporu dospelých,
- pozitívne vzory,
- príležitosti tráviť čas zmysluplne.

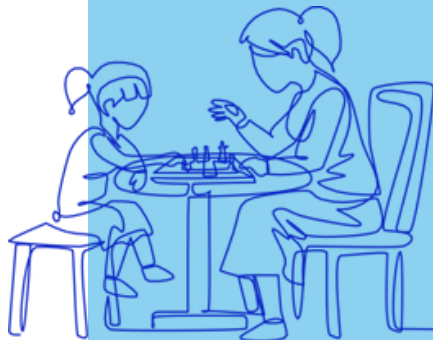
Volný čas preto nie je iba „vyplnený čas“. Je to priestor, kde deti rastú.

Deti potrebujú pohyb nielen preto, aby boli zdravé.

Pohyb pomáha aj pri:

- zvládání emócií,
- znižování napětí,
- lepšom sústredení,
- budování sebadůvery,
- vytváření přátelství.

Nemusí ísť vždy o výkonnostný šport. Dôležité je, aby dieťa zažívalo radosť z pohybu.



Spolupráca rodičov

Čo môžeme urobiť ako rodičia?

- Zaujímať sa o kamarátov svojho dieťaťa.
- Poznať rodičov detí, s ktorými naše dieťa trávi čas.
- Podporovať spoločné aktivity detí.
- Komunikovať pokojne a s rešpektom.
- Zdieľať skúsenosti a navzájom si pomáhať.
- Byť otvorení spolupráci so školou.

Každý rodič chce pre svoje dieťa to najlepšie. Chce, aby bolo šťastné, zdravé, aby malo kamarátov, cítilo sa bezpečne a vedelo zvládať životné výzvy. Na túto úlohu však nemusíme byť sami.

Deti nevyrastajú iba v rodine. Vyrastajú aj v škole, medzi kamarátmi a v komunite, ktorá ich obklopuje. Keď rodičia spolupracujú, vytvárajú prostredie, v ktorom sa deti cítia bezpečnejšie a dospelí si navzájom pomáhajú.

Spoločne vytvárame prostredie pre deti

Planet Youth vychádza z presvedčenia, že zdravý vývin detí je výsledkom spolupráce celej komunity. Rodina, škola, priatelia, organizácie a mesto – všetci sme súčasťou prostredia, v ktorom deti vyrastajú.

Každý malý krok má význam.
Jeden rozhovor medzi rodičmi.
Jedna spoločná aktivita.
Jedna podpora pre inú rodinu.

Aj takto vzniká komunita, v ktorej sa deťom darí.



Nitra očami svojich detí - Čo nám hovoria dáta Planet Youth

Nitra - 2024

Zdravie

51 % spí v noci v priemere 8 hodín alebo viac

49 % dievčat hovorí, že ich mentálne zdravie je dobré alebo veľmi dobré

70 % chlapcov hovorí, že ich mentálne zdravie je dobré alebo veľmi dobré

69 % dievčat hovorí, že ich fyzické zdravie je dobré alebo veľmi dobré

80 % chlapcov hovorí, že ich fyzické zdravie je dobré alebo veľmi dobré

Voľný čas

70 % často alebo vždy trávi čas cez víkendy so svojimi rodičmi

34 % športuje v rámci športového klubu 3 alebo viackrát za týždeň

24 % navštevuje výtvarný, dramatický alebo hudobný krúžok 1 alebo viackrát za týždeň

12 % bolo vonku po polnoci 1 alebo viackrát za posledný týždeň

Škola

53 % sa často alebo vždy cíti v škole bezpečne

31 % si myslí, že študenti na ich škole sú k sebe milí*

79 % má v škole kamarátov, ktorí sa o nich zaujímajú*

39 % si myslí, že dospelí v škole sa o nich zaujímajú*

65 % často alebo vždy dobre vychádza s učiteľmi

Návykové látky

5 % bolo opitých za posledných 30 dní

27 % pije aspoň jeden energetický nápoj každý deň

7 % fajčí e-cigarety denne

2 % užili marihuanu za posledných 30 dní

4 % fajčí cigarety denne

* Úplne súhlasím a do určitej miery súhlasím s výrokom.

Čísla sú len začiatok.
Za každým percentom je príbeh dieťaťa.

Veríme, že aj malé každodenné kroky môžu priniesť veľké zmeny. Pretože zdravé detstvo vzniká tam, kde spolupracujú rodičia, škola a komunita.



Viac informácií nájdete na

planetyouth.nitra.sk