

Verndum börnin og unglingana okkar í sumar

Brúin starfshópur um forvarnir, mennta,- og menningarsvið og velferðar,- og mannréttindasvið Akraneskaupstaðar vill brýna fyrir foreldrum og þeim sem fara með forsjá barna mikilvægi aðhalds yfir sumartímann.

Forvarnarhlutverk foreldra og forsjáraðila mikilvægt

Þá er enn einu skólaárinu að ljúka. Skólaárið einkenndist af samkomutakmörkunum vegna Covid framan af en á vorönn hefur skóla- og frístundastarfið verið að komast í fyrra horf. [Rannsókn](#) sem börn og unglingar í 8.-10. bekk grunnskólanna á Akranesi svöruðu í febrúar 2022 bendir til þess að þau séu að standa sig afar vel á flestum sviðum þrátt fyrir óvenjulegar aðstæður. Góður árangur í heilsueflingar- og forvarnarstarfi síðustu áratuga hefur meðal annars náðst með samstöðu foreldra. Nú eftir að samkomutakmörkunum hefur verið aflétt er mikilvægt að halda vel utan um börnin og foreldrar og aðrir umönnunaraðilar myndi þétt net.

Við viljum brýna foreldra/forsjáraðila leik- og grunnskólabarna á Akranesi í mikilvægu forvarnarhlutverki sínu. Það eru ýmsar hættur sem geta fylgt ævintýrum sumarsins þegar börn og unglingar hafa jafnan aukinn frítíma. Mikilvægt er að foreldrar leikskólabarna og barna í yngri bekkjum grunnskóla kynni sér verndandi þætti í lífi barna og unglinga, ekki síður en foreldrar eldri barna.

Hér viljum við benda á mikilvæga verndandi þætti:

Samvera foreldra og barna.

Nægur svefn.

Foreldrar sýni umhyggju og setji skýr mörk.

Foreldrar þekki vini barna sinna og foreldra þeirra.

Þátttaka barna í skipulögðu frístundastarfi.

Virða [útvístartíma](#).

Skýr afstaða gegn neyslu áfengis, vímuefna, tóbaks, nikótínþúða, rafretta og koffíndrykkja.

Samstarf, traust og þátttaka í foreldrastarfi, t.d. bekkjarsamningum, foreldraráðum og foreldrarölti.

Þetta eru þættir sem foreldrar þurfa að hafa í heiðri í uppeldi barna á öllum aldri.

Rannsóknir sýna að helstu áskoranir sem við stöndum frammi fyrir eru til að mynda útivera barna eftir að lögbundnum útivistartíma lýkur og að færri börn meta andlega heilsu sína góða eða mjög góða.

Börnum fjölgar sem telja sig ekki fá nægan svefn og mikilvægt er að fylgja eftir reglum og koma sér saman um [viðmið um snjall tækja- og tölvunotkun barna](#). Það er sammerkt öllum samfélagsmiðlum að aldurstakmark er að minnsta kosti 13 ár. Mikilvægt er að virða þau aldurstakmörk og koma þannig í veg fyrir að börnin okkar séu í heimi sem þau hafa hvorki þroska né aldur til. Leyfum börnunum á öllum aldri að taka þátt í ævintýrum sumarsins með okkur, ræðum við þau og takmörkum skjánotkun.

Ölvun unglunga í 10. bekk hefur minnkað töluvert frá því í febrúar 2021 og kannabisneysla sömuleiðis. Niðurstöður rannsókna R&G sýna að neysla á nikótínþúðum og orkudrykkjum sem innihalda koffín er of mikil sem er áhyggjuefni.

Rannsóknir sýna jafnframt að töluvert er um klámáhorf barna sem og nektarmyndarsendingar og mikilvægt er að spyrna gegn þessu með öllum ráðum.

Rannsóknir sýna að með verndandi þættina að leiðarljósi þá getum við í sameiningu tekist á við stórar áskoranir með góðum árangri.

Með sumarkveðju,

Brúin, starfshópur um forvarnir.

Mennta,- og menningarsvið og

Velferðar,- og mannréttindasvið

Akraneskaupstaðar