



TREOIRLÍNTE DO THUISMITHEOIRÍ

PLANET
Youth

MAIDIR LE PLANET YOUTH

Tionscadal sláinte poiblí nuálaíoch is ea Planet Youth atá á chur chun feidhme i gContae Ros Comáin, Contae Mhaigh Eo agus Contae na Gaillimhe. Is é an aidhm atá aige sláinte agus sonas daoine óga inár bpobail a fheabhsú, agus cabhrú leo a lánacmhainneacht a bhaint amach.

Seoladh céad Suirbhé Planet Youth le 4,480 déagóir idir 15-16 bliain d'aois i ngach meánscoil i Ros Comáin, Maigh Eo agus Gaillimh i rith mhí Dheireadh Fómhair 2018.

Dúirt
91%

acu go bhfuil sé éasca bá agus cairdiúlacht a fháil óna dtuismitheoirí



Bíonn

53%

acu i mbun aclaíochta 3 huair in aghaidh na seachtaine nó níos minice



Bíonn

17%
as baile tar éis meánoíche

Dúirt

46%

acu go raibh siad ólta ar a laghad uair amháin

Tá
50%

acu ag fáil 8 n-uaire codlata nó níos mó



Tá

82%

sásta leis an saol

Airíonn

89%

acu go bhfuil siad sábháilte san áit a bhfuil siad ina gconaí

Tuairiscíonn

23%

acu go bhfuil a sláinte mheabhrach go dona/ an-dona



Bhain

30%

acu triail as alcól nuair a bhí siad 13 bliain d'aois

Bhí

26%

ólta i rith na míosa sula ndearnadh an suirbhé



Caitheann

18%

acu cannabis

Caitheann

45%

acu 3 huair an chloig nó níos mó ar na meáin shóisialta in aghaidh an lae

AM TEAGHLAIGH

Bhí na torthaí ar shuirbhé Planet Youth maidir le saol an teaghlach agus an caidreamh atá ag ár ndéagóirí lena dtuismitheoirí an-dearfach. Dúirt 91% acu go bhfuil sé éasca bá agus cairdiúlacht a fháil óna dtuismitheoirí. Tuairiscíonn déagóirí go gcaitheann siad go leor ama lena dtuismitheoirí agus dúirt 90% acu go bhfuil a fhios ag a dtuismitheoirí cá bhfuil siad sna tráthnóna.

Nuair atá spéis agaibh sna rudaí céanna, nuair a itheann sibh le chéile mar theaghlach agus nuair a bhíonn gníomhaíochtaí agaibh le chéile, bíonn am agus spás taitneamhach ann chun a bheith i mbun comhrá le do dhéagóir, agus éisteacht leis/léi. Tá sé tábhachtach cumarsáid shláintiúil a choinneáil suas leo agus iad ag dul in aois, fanacht ceangailte lena bhfuil ar siúl acu, agus spéis a léiriú ann.

Dúirt

91%

acu go bhfuil sé éasca bá agus cairdiúlacht a fháil óna dtuismitheoirí



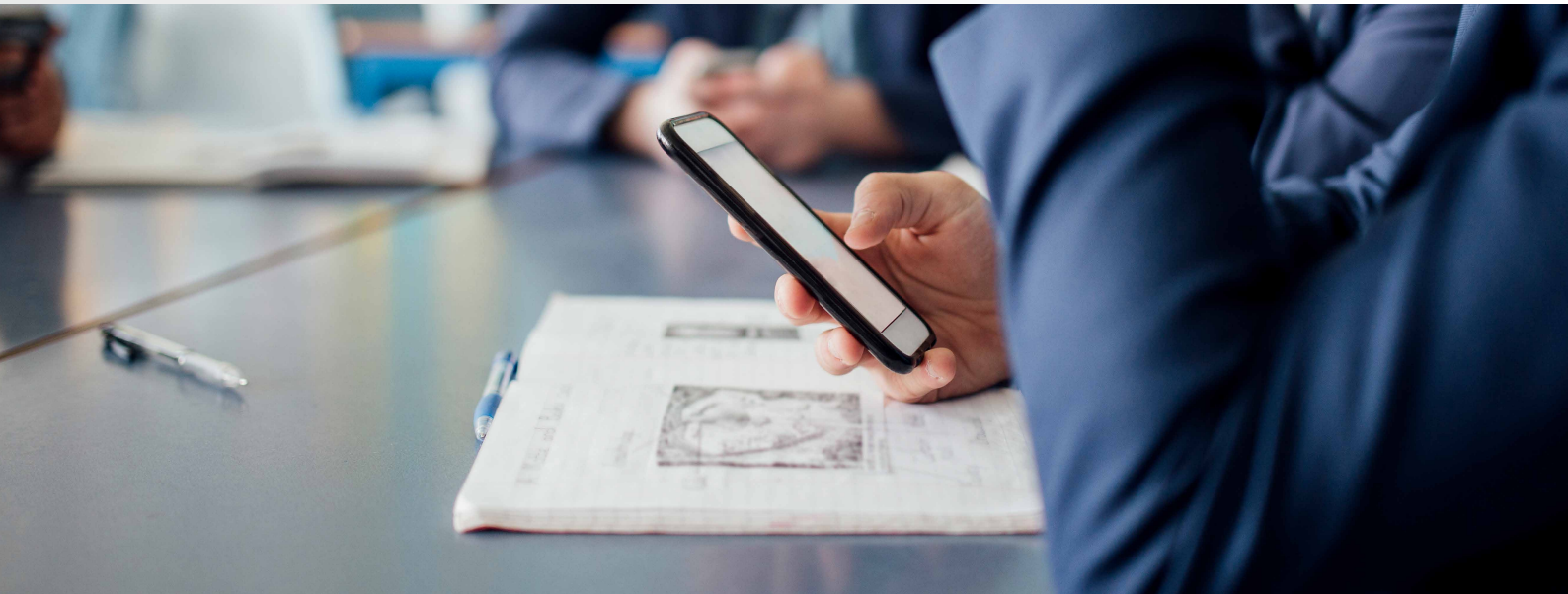
TREOIRLÍNTE MAIDIR LE HAM SCÁILEÁIN

Tháinig se chun solais sa suirbhé Planet Youth go bhfuil 45% de na daoine óga ag caitheamh ar a laghad 3 uair an cloig in aghaidh an lae ar na meáin shóisialta. Tá a fhios againn go gcuireann an iomarca ama os comhair scáileán isteach ar obair bhaile agus ar chaithimh aimsire, agus go bhfuil sé in ann cur isteach ar shláinte mheabhrach. Ba cheart go mbeadh am scáileán teoranta do 2 uair an chloig ar a mhéid san iomlán in aghaidh an lae, agus go mbeadh obair bhaile agus gníomhaíochtaí eile déanta i dtosach.

Ba cheart na scáileáin a bheith casta as agus curtha i leataobh uair an chloig ar a laghad roimh am codlata.

Más féidir leat na treoirínite sin a bheith leagtha síos agat agus cloí leo ón gcéad bhliain ar aghaidh, éireoidh siad níos tábhachtaí agus do dhéagóir ag dul in aois. Labhair le do pháiste faoina bhfuil ar siúl acu ar líne agus bí i d'eisleamáir dóibh maidir leis an gcaoi a n-úsáideann tú féin teicneolaíocht.

Caitheann
45%
acu 3 uair
an chloig
nó níos mó
ar na meáin
shóisialta
gach lá





TREOIRLÍNTE MAIDIR LE HAM CODLATA

Léiríonn suirbhé Planet Youth nach bhfuil dóthain codlata á fháil ag níos mó ná leath dár ndaoine óga. Seo a leanas na treoirlínte atá molta maidir le hamanna codlata:

**AN CHÉAD
BHLIAIN**

09:30PM

**AN DARA
BLIAIN**

09:45PM

**AN TRÍÚ
BLIAIN**

10:00PM

**AN
IDIRBHLIAIN**

10:15PM

**AN CÚIGIÚ
BLIAIN**

10:30PM

**BLIAIN NA
HARDTEISTE**

10:45PM



Tá codladh chomh tábhachtach céanna d'fhorbairt do linbh is atá bia sláintiúil agus gníomhaíocht fhisiciúil. Moltar go bhfaighidh déagóirí idir 8 agus 10 n-uaire codlata san oíche. Mar shampla, ba cheart go mbeadh dalta sa chéad bhliain nach mór dó nó di a bheith ina suí ag 07.30am a bheith ina gcodladh faoi 09.30pm chun go bhfaighidís 10 n-uair an chloig codlata.



SPÉISEANNA, CAITHIMH AIMSIRE & SPÓIRT

Tá sé tábhachtach go dtabharfar spreagadh do dhaoine óga coinneáil orthu le gníomhaíochtaí atá maoirsithe agus struchtúrtha agus iad ag dul in aois.

Tá gníomhaíocht fhisiciúil tábhachtach dár sláinte agus leas, ach ní bhíonn spéis ag gach páiste i spórt. Ligeann caithimh aimsire agus spéiseanna eile a bhaineann leis an bpobal dár bpáistí a scileanna sóisialta agus a dteacht aniar a fhorbairt tuilleadh. Tá a fhios againn chomh maith go dtugann gníomhaíochtaí atá maoirsithe agus struchtúrtha cosaint i gcoinne mí-usáid substaintí agus iompar frithshóisialta.

Bíonn

53%

acu i mbun
aclaíochta
3 huaire in
aghaidh na
seachtaine nó
níos minice



Bhí
26%

ólta i rith na míosa sula ndearnadh an suirbhé



Dúirt
46%

acu go raibh siad ólta ar a laghad uair amháin



ALCÓL

Léiríodh i suirbhé Planet Youth chomh maith gur bhain **30% dár leanaí triail as alcól nuair a bhí siad trí bliana déag d'aois.**

Agus do pháiste ag dul in aois, éireoidh siad níos fiosraí faoi alcól chomh maith le drugaí eile. Tá fianaise shoiléir ann gurb é an beart is fearr dúinne, mar thuismitheoirí, ná úsáid alcóil a chur siar a mhéid agus is féidir. Nuair a óltar alcól ag aois óg, tá sé in ann cur isteach ar fhorbairt na hinchinne agus méadóidh sé na seansanna go mbeidh an duine tugtha don alcól nuair a bheidh siad níos sine.

Dúirt beagnach an tríú cuid de na déagóirí gur ag teach cara leo a bhí siad ag ól.

Is féidir linn difríocht mhór a dhéanamh do shláinte agus leas ár ndaoine óga trí chinneadh a dhéanamh, mar thuismitheoirí, **gan alcól a thabhairt do pháistí eile a thagann ar cuairt ag ár dtithe.**

VÁPÁIL

Níl sé sábháilte do dhéagóirí toitíní leictreonacha a úsáid. Bíonn nicitín i bhformhór na dtoitíní leictreonacha, ar substaint thar a bheith andúile é agus atá in ann dochar a dhéanamh d'fhorbairt inchinn an ógánaigh.

Nuair a úsáideann ógánagh nicitín, tá sé in ann cur isteach ar na codanna sin den inchinn a rialaíonn aire, foghlaim, giúmar agus rialú ríge. Anuas air sin, tá sé in ann an seans go mbeifear tugtha do dhruaí eile sa todhchaí a mhéadú. Agus tá vápáil nó ionanálu aon substaint in ann dochar a dhéanamh do na scamhóga agus don chonair riospráide.

Bí i d'eisleamáir do dhaoine óga trí nicitín a sheachaint agus mínigh do do pháiste na cúiseanna atá taobh thiar den vápáil a bheith díobhálach dóibh.

Bhain

14%

úsáid as toitíní leictreonacha i rith na míosa sula ndearnadh an suirbhé



Is féidir leat na scéalta is déanaí, acmhainní, tuilleadh eolais agus naisc a fháil ag láithreán gréasáin Planet Youth.

www.planetyouth.ie