



**ÁRBÆJARSKÓLI**

ÁNÆGJA – ÁHUGI – ÁBYRGÐ – ÁRANGUR

# Forvarnaráætlun Árbæjarskóla

Reykjavík 2024

Guðrún Erna Þórhallsdóttir

Þórhildur Þorbergsdóttir

# Efnisyfirlit

Efnisyfirlit .....	2
Inngangur .....	3
Markmið forvarnaráætlunar .....	3
Áætlun fyrir yngsta stig .....	4
1. bekkur.....	4
2. bekkur.....	4
3. bekkur.....	5
4. bekkur.....	5
Áætlun fyrir miðstig .....	5
5. bekkur.....	6
6. bekkur.....	6
7. bekkur.....	7
Áætlun fyrir unglingastig.....	7
8. bekkur.....	8
9. bekkur.....	9
10. bekkur.....	10
Fræðsla skólahjúkrunarfræðinga .....	11
Hlutverk náms- og starfsráðgjafa.....	11
Heimasíður.....	12

# Inngangur

Einkunnarorð Árbæjarskóla eru ánægja, áhugi, ábyrgð og árangur. Í skólastarfinu er unnið markvisst að því að nemendum líði vel og þeir séu virkir í námi og félagslífi skólans. Forvarnarstefna skólans hefur það meginmarkmið að nemendum líði vel, geti nýtt styrkleika sína, eignast vini og tekið virkan þátt í skólastarfinu. Í Aðalnámskrá grunnskóla kemur fram að árin sem barn stundar nám í grunnskóla séu mikilvægt mótunarskeið í lífi hvers og eins. Skólanum er ætlað að gefa nemendum tækifæri til að tileinka sér þekkingu, leikni og hæfni sem býr þá undir nám að loknum grunnskóla og ævilangt. Í grunnskóla ætti að leggja áherslu á jákvæðan skólabrag og vinsamleg samskipti. Með það að markmiði að grunnskólagangan verði undirstaða að þátttöku einstaklinga í lýðræðisþjóðfélagi, að hver og einn fái að njóta sín eins og hann er, njóti virðingar og geti nýtt styrkleika sína og hæfni í skólastarfinu.

## Markmið forvarnaráætlunar

- Að styrkja sjálfsmýnd nemenda.
- Að efla jákvæð samskipti og virðingu innan skólasamfélagsins.
- Að stuðla að aukinni seiglu og ábyrgðartilfinningu í námi.
- Að fræða nemendur um ofbeldi, slysavarnir, örugga netnotkun, vímuefni, vináttufærni, einelti og samskipti kynjanna.
- Að fræða nemendur um hreyfingu og heilbrigðan lífsstíl.

Með þessi markmið að leiðarljósi er unnið að velferð og farsæld nemenda í skólaumhverfinu. Í skólastarfinu er lögð áhersla á jákvæð samskipti og vellíðan nemenda. Í forvarnaráætlun skólans er viðfangsefnum skipt niður eftir árgöngum. Einnig er farið yfir hlutverk og aðkomu skólahjúkrunarfræðinga og náms- og starfsráðgjafa í forvarnarfræðslu.

# Áætlun fyrir yngsta stig

Í 1., 2., 3. og 4. bekk er lögð áhersla á það í öllum bekkjum að fjalla um eftirfarandi þætti:

Heilbriggt lífferni: Svefn, næring, hreyfing, félagsleg tengsl og samskipti.

Ofbeldi: Líkamlegt, andlegt og kynferðislegt ofbeldi.

Einelti: Tengslakannanir, umræða um gagnkvæma virðingu og samhygð, geta sett sig í spor annarra, bera virðingu fyrir skoðunum og sjónarmiðum annarra og vináttufærni.

Sjálfsmynd: Styrkleikar, jákvæð sjálfsmynd, sjálfsstjórn, jákvætt sjálfstal, virðing og uppbyggileg samskipti.

## 1. bekkur

- Skólareglur og árgangasáttmáli.
- Einelti (eineltishringurinn).
- Umferðarfræðsla.
- Bekkjarfundir þar sem rætt er um líðan, samskipti og vináttufærni.
- Barnasáttmáli sameinuðu þjóðanna.

## 2. bekkur

- Skólareglur og árgangasáttmáli.
- Regluleg fræðsla og bekkjarfundir um:
  - Holla og heilbrigða lifnaðarhætti.
  - Samskipti og virðingu.
  - Einelti (eineltishringurinn).
  - Umferðarfræðslu.
- Verkefnið Krakkarnir í hverfinu, leikrit og fræðsla um ofbeldi gegn börnum.
- ART-námskeið (6 til 7 nemendur saman í hóp).

### 3. bekkur

- Skólareglur og árgangasáttmáli.
- Regluleg fræðsla og bekkjarfundir um:
  - Holla og heilbrigða lifnaðarhætti.
  - Samskipti og virðingu.
  - Einelti (eineltishringurinn).
  - Umferðarfræðslu.
- Brunavarnir (slökkviliðið kemur í heimsókn).
- Einelti (eineltishringurinn).
- Barnasáttmálinn.
- Fjölbreytileikinn. Bókin *Vertu þú*.

### 4. bekkur

- Skólareglur og árgangasáttmáli.
- Reglulegir bekkjarfundir, bæði kynjaskiptir og blandaðir fundir. Á þeim fundum er meðal annars fjallað um einelti, sjálfsmyndina og góð samskipti.
- Dagur gegn einelti, þátttaka í dagskrá Árbæjarskóla.
- Einelti (eineltishringurinn).
- ART-námskeið.

## Áætlun fyrir miðstig

Í 5., 6. og 7. bekk er lögð áhersla á það í öllum bekkjum að fjalla um eftirfarandi þætti:

Heilbriggt lífverni: Svefn, næring, hreyfing, félagsleg tengsl og samskipti.

Neysla vímuefna: Fjallað um neyslu tóbaks, áfengis, orkudrykkja og nikótíns.

Kynheilbrigði: Kynþroski, kynlíf, kynfræðsla, samskipti og mörk í samskiptum, kynferðislegt ofbeldi og áreitni.

Ofbeldi: Líkamlegt, andlegt og kynferðislegt ofbeldi.

Einelti: Tengslakannanir, umræða um gagnkvæma virðingu og samhygð, geta sett sig í spor annarra, bera virðingu fyrir skoðunum og sjónarmiðum annarra og vináttufærni.

Sjálfsmynd: Styrkleikar, jákvæð sjálfsmynd, sjálfsstjórn, jákvætt sjálfstal, virðing og uppbyggileg samskipti.

## 5. bekkur

- Skólareglur og árgangasáttmáli.
- SAFT.
- Örugg netnotkun.
- Mílan.
- Mikilvægi svefns og mataræðis.
- Reglulegir bekkjarfundir, bæði kynjaskiptir og blandaðir fundir. Á þeim fundum er meðal annars fjallað um einelti, sjálfsmyndina og góð samskipti.

## 6. bekkur

- Skólareglur og árgangasáttmáli.
- SAFT.
- Svefn og orkudrykkir.
- Samskipti og samfélagsmiðlar.
- Samskipti stúlkna.
- Hreyfing og heilbrigt mataræði.
- Nemendur fá afhent hefti um kynþroskann og fá fræðslu frá hjúkrunarfræðingi.
- Áhersla á jákvæð samskipti og virðingu.
- ART-námskeið.
- Reglulegir bekkjarfundir, bæði kynjaskiptir og blandaðir fundir. Á þeim fundum er meðal annars fjallað um einelti, sjálfsmyndina og góð samskipti.

## 7. bekkur

- Skólareglur og árgangasáttmáli.
- SAFT.
- Mílan.
- Reykir.
- Skólavinir.
- Bekkjarfundir: Unnið er með jákvæð samskipti, líðan, heilbrigðan lífsstíll, örugga netnotkun, samskipti á netinu, kynþroskann og þær breytingar sem honum fylgja.

## Áætlun fyrir unglíngastig

Í 8., 9. og 10. bekk er lögð áhersla á það í öllum bekkjum að fjalla um eftirfarandi þætti:

Heilbrigt lífverni: Svefn, næring, hreyfing, félagsleg tengsl, samskipti, skjánotkun.

Neysla vímuefna: Fjallað um neyslu tóbaks, áfengis, orkudrykkja og nikótíns.

Kynheilbrigði: Kynþroski, kynlíf, kynfræðsla, samskipti og mörk í samskiptum, kynferðislegt ofbeldi og áreitni.

Ofbeldi: Líkamlegt, andlegt og kynferðislegt ofbeldi.

Einelti: Tengslakannanir, umræða um gagnkvæma virðingu og samhygð, geta sett sig í spor annarra, bera virðingu fyrir skoðunum og sjónarmiðum annarra og vináttufærni.

Sjálfsmynd: Styrkleikar, jákvæð sjálfsmynd, sjálfsstjórn, jákvætt sjálfstal, virðing og uppbyggileg samskipti.

## 8. bekkur

- Skólareglur og bekkjarsáttmáli.
- Samhygð og liðsheild
- Náms- og starfsráðgjafar eru með námstækni þar sem nemendur:
  - Læra um skipulag náms og mikilvægi þess að taka ábyrgð á námi sínu.
  - Búa til kynningar og læra hvernig á að flytja kynningar.
  - Setja sér markmið og hafa framtíðarsýn.
  - Vinna með sjálfsþekkingu, gildi, styrkleika og áhugasvið.
- Lífsleikni:
  - Læra að tjá hugsanir, hugmyndir og tilfinningar á viðeigandi hátt.
  - Læra að taka þátt í rökræðum, segja skoðanir sínar á rökstuddan hátt og taka tillit til ólíkra sjónarmiða.
  - Jákvæð samskipti og hvernig nemendur vilja að komið sé fram við sig og hvernig þeir koma fram við aðra. Rætt í þessu sambandi um reglur í samskiptum.
  - Sjálfsagi, sjálfstraust og virðing í margvíslegum samskiptum og samstarfi við ólíka einstaklinga.
  - Læra um kynheilbrigði, kyn- og staðalmyndir
  - Læra um margbreytileika tilfinninga og víxlverkun tilfinninga, hugsunar, hegðunar og samskipta
  - Efla frumkvæði og sjálfstæði nemenda í verkefnavinnu og námi.
  - Ýta undir sjálfsþekkingu og vinna með styrkleika nemenda.
  - Læra að setja sér raunhæf markmið um nám og framtíð.
  - Læra um lífshætti og heilbrigði
  - Kenna nemendum ábyrgð í meðferð upplýsinga og heimilda.
  - Ýta undir ábyrga netnotkun og örugg samskipti á netmiðlum.



- Fræðsla:
  - Hreinlæti, kynheilbrigði, kynfræðsla og samskipti kynjanna – Fræðsla frá skólahjúkrunarfræðingum.
  - Hinsegin fræðsla frá Samtökunum 78.
  - Vika 6.

## 9. bekkur

- Skólareglur og bekkjarsáttmáli.
- Samhygð og liðsheild.
- Forvarnardagurinn, kynning og verkefni.
- Lífsleikni:
  - Læra að tjá hugsanir, hugmyndir og tilfinningar á viðeigandi hátt.
  - Læra að taka þátt í rökræðum, segja skoðanir sínar á rökstuddan hátt og taka tillit til ólíkra sjónarmiða.
  - Efla frumkvæði og sjálfstæði nemenda í verkefnavinnu og námi.
  - Gildi reglna í samskiptum fólks í fjölskyldu, vinahópi og þjóðfélaginu í heild og hvaða reglur einstaklingar geta sett sér.
  - Kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir.
  - Afleiðingar eineltis og ofbeldis.
  - Jákvæð samskipti og hvað einkennir uppbyggilegt samstarf hvað nám og félagslíf í skólanum varðar.
  - Ýta undir sjálfspækingu og vinna með styrkleika nemenda.
  - Efla styrk til að bera ábyrgð á eigin lífi, lífsháttum og heilbrigði.
  - Efla skýra sjálfsmynd og hvernig stuðla má að eigin velferð með ábyrgri hegðun.
  - Læra að setja sér raunhæf markmið um nám og framtíð með styrkleika og áhugasvið í huga.
  - Kenna nemendum ábyrgð í meðferð upplýsinga og heimilda.
  - Ýta undir ábyrga netnotkun og örugg samskipti á netmiðlum.

- Fræðsla
  - Samtökin '78.
  - Vísindasmiðja HÍ
  - Forvarnardagurinn í október.
  - Vika 6.

## 10. bekkur

- Skólareglur og bekkjarsáttmáli.
- Fyrirlestur frá Þorgrími Þráinssyni.
- Lífsleikni:
  - Læra að tjá hugsanir, hugmyndir og tilfinningar á viðeigandi hátt og taka sjálfstæðan þátt í lýðræðislegu samstarfi og samræðu.
  - Læra að taka þátt í rökræðum, segja skoðanir sínar á rökstuddan hátt og taka tillit til ólíkra sjónarmiða.
  - Geta vegið og metið áhrif fyrirmynda og staðalmynda á mótun sjálfsmyndar og geta mótað eigin ímynd, lífsstíl og lífsskoðun á sjálfstæðan og ábyrgan hátt.
  - Vinna með styrkleika og skýra sjálfsmynd.
  - Unnið með tilfinningar og margbreytileika þeirra og hvernig víxlverkun á sér stað milli tilfinninga, hugsunar, hegðunar og samskipta.
  - Efla frumkvæði og sjálfstæði nemenda í verkefnavinnu og námi.
  - Ýta undir sjálfsþekkingu og vinna með styrkleika nemenda.
  - Læra að setja sér raunhæf markmið um nám og framtíð.
  - Kenna nemendum ábyrgð í meðferð upplýsinga og heimilda.
  - Ýta undir ábyrga netnotkun og örugg samskipti á netmiðlum.

- Fræðsla
  - Fræðsla frá VR.
  - Geðrækt – leiksýning í Borgarleikhúsinu.
  - Vika 6.
  - Skólaþing á Alþingi.

## Fræðsla skólahjúkrunarfræðinga

Hjúkrunarfræðingar sjá um skimanir fyrir hæð, þyngd og sjón ásamt einstaklingsviðtölum um lífstíl og líðan í 1., 4., 7. og 9. bekk. Þá eru hjúkrunarfræðingar með fræðslu í árgöngum eins og hér segir. Fræðslan getur þó verið breytileg á milli ára.

- 2. bekkur: Fræðsla um líkamann, hollt líferni og handþvott.
- 3. bekkur: Tannvernd og tannheilsa, hollt líferni, hreyfingu og mataræði.
- 4. bekkur: Fræðsla um líðan, sjálfsmyndina, hamingju, kvíða og fleira.
- 6. bekkur: Fræðsla um kynþroskann.
- 9. bekkur: Kynheilbrigði.
- 10. bekkur: Kynfræðsla.

## Hlutverk náms- og starfsráðgjafa

Náms- og starfsráðgjafar sjá um að vera með einstaklingsviðtöl fyrir nemendur eftir þörfum og í samvinnu við umsjónarkennara og stjórnendur. Unnið er meðal annars að betri sjálfsmynd, vináttu- og félagsfærni og með styrkleika nemenda með það að markmiði að bæta samskipti og líðan nemenda í skólanum. Þá hafa námsráðgjafar einnig verið með ART-námskeið, hópráðgjöf, unglingsþjall og samskipti stúlkna einkum á miðstiginu. Einnig sitja náms- og starfsráðgjafar í eineltisteymi og koma að lausn slíkra mála ef upp koma og vinna þá

eftir eineltisáætlun skólans. Ráðgjafar leggja einnig mikið upp úr því að leiðbeina og fræða nemendur um jákvæð samskipti með það að leiðarljósi að styrkja nemendur og samskipti þeirra í skólaumhverfinu.

## Heimasíður

[Embætti landlæknis \(island.is\)](http://island.is)

[Heilsa og líðan | Ísland.is \(island.is\)](http://island.is)

[SAFT](http://samtaki.is)

[Menntamálastofnun | \(mms.is\)](http://mms.is)

[Ungt fólk - KVAN](http://kvan.is)

[Sjálfsmynd – Sterkari út í lífið \(sterkariutilifid.is\)](http://sterkariutilifid.is)

[Samtökin '78 - Forsíða \(samtokin78.is\)](http://samtokin78.is)

[Spjaldtölvur í grunnskólum Kópavogs - Spjaldtölvur í grunnskólum Kópavogs \(kopavogur.is\)](http://kopavogur.is)

[Stjórnarráðið | Ofbeldi gegn börnum - Fræðsluefni \(stjornarradid.is\)](http://stjornarradid.is)

[Umboðsmaður barna](http://umboedsmaður.is)

[Einelti.pdf \(kms.is\)](http://kms.is)

[Einelti \(112.is\)](http://112.is)

[Hjálparsíminn 1717 og netspjallið - Rauði krossinn á Íslandi \(raudikrossinn.is\)](http://raudikrossinn.is)

[Olweusaráætlunin á Íslandi – One+Number](http://oneplusnumber.is)

[eineltishringurinn – Olweusaráætlunin á Íslandi](http://oneplusnumber.is)

[Vinátta | Barnaheill](http://barnaheill.is)

[Sjúkást \(sjukast.is\)](http://sjukast.is)

[Kynfræðsla - Fræðsla til bætts kynheilbrigðis - Iceland \(kynfraedsla.net\)](http://kynfraedsla.net)

