

Forvarnaráætlun Hlíðarskóla 2023-2027

Gildi skólans





Inngangur

Forvarnaráætlun Hlíðarskóla byggir á [Forvarnarstefnu Akureyrarbæjar \(2011\)](#) en hún miðar að því að standa vörð um hagnun barna og ungmenna og tryggja uppeldisskilyrði þeirra. Stefnan hefur það markmið að veita yfirsýn yfir þær forvarnir sem eiga sér stað í skólanum og styðja við þá aðila sem vinna með börnum og ungmennum. Áætlunin felur í sér efnispætti, leiðir og hjálpargögn og endurspeglar þær áherslur sem lagðar eru í forvarnamálum skólans. Forvarnaráætlunin er unnin af forvarnarteymi skólans (en í teyminu sitja Valdimar Heiðar Hauksson (skólastjóri), Signý Valdimarsdóttir (fjölskylduráðgjafi) og Oddný Ragna Pálmadóttir (þroskaþjálfari) ásamt Brynhildi Smáradóttur (hjúkrunarfræðingur. Skólastjóri ber ábyrgð á áætluninni, að hún sé uppfærð einu sinni á ári og henni sé fylgt eftir. Forvarnarfræðsla skólans er að mestu á höndum Oddnýjar þroskaþjálfara og Brynhildar hjúkrunarfræðings ásamt því að skólinn er í góðum samstarfi við FÉLAK um að fá fræðslu frá félagsmiðstöðvunum á Akureyri.

Fræðslu- og lýðheilsusvið



Yngsta stig			
Forvarnir – aðgerðir og leiðir- nemendur			
	Bekkur	Fræðsla	Líkamlegt
Hjúkrunarfræðingur	1.bekkur	<p>Forvarnir gegn kynferðislegu ofbeldi - „Líkaminn minn”</p> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none">• Börnin viti að þau eiga sinn líkama sjálf• Börnin viti að kynferðisleg misnotkun er alltaf röng og ekki þeirra sök• Börnin viti að þau megi segja NEI• Börnin viti að þau eigi að segja frá verði þau fyrir óþægilegri reynslu <p>Slysavarnir - hjálmanotkun</p> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none">• Börnin geri sér grein fyrir mikilvægi þess að nota hjálm• Börnin kunni að setja á sig hjálm	<p>Áhugahvetjandi samtal sem tekið er þegar hæð og þyngd og sjón er skoðuð.</p> <p>Hálfstaðlaðar spurningar um heilsu og líðan</p>

Fræðslu- og lýðheilsusvið



	<p>2.bekkur Tilfinningar</p> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none">• Börnin læri að þekkja mismunandi tilfinningar• Börnin geti tjáð sig um tilfinningar sínar og líðan <p>Fer inn með námsráðgjafa í leikritið Börnin í hverfinu (brúðuleikhúsið) ofbeldi gegn börnum.</p>	
	<p>3.bekkur Verkefnabók</p> <p>Markmið:</p> <p>Hamingja - Tilfinningar</p> <ul style="list-style-type: none">• Börnin læri að þekkja eigin tilfinningar og líðan• Börnin læri um sambandið milli áreita, hugsunar og tilfinninga• Börnin geri sér grein fyrir mikilvægi þess að bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum• Börnin læri að virða skoðanir annarra	<p>Verkefnabók</p> <p>Markmið:</p> <p>Hollusta</p> <ul style="list-style-type: none">• Börnin læri að fjölbreytt fæði er undirstaða holls mataræðis• Börnin læri að velja hollar fæðutegundir.• Hvetja börnin til að borða meira af grænmeti og ávöxtum - 5 á dag• Börnin læri um mikilvægi D- vítamíns <p>Hreinlæti</p> <ul style="list-style-type: none">• Börnin læri um mikilvægi handþvottar• Börnin læri að þvo sér um hendurnar <p>Hreyfing</p> <ul style="list-style-type: none">• Börnin læri að dagleg hreyfing er mikilvæg



<p>Hjúkrunarfræðingur</p>			<ul style="list-style-type: none">• Börnin viti hver er ráðlögð dagleg hreyfing fyrir börn <p>Hvíld</p> <ul style="list-style-type: none">• Börnin geri sér grein fyrir mikilvægi svefns.• Börnin geri sér grein fyrir því að þau þurfi að sofa 10-11 klukkustundir á hverri nóttu• Börnin þekki helstu svefnráðin <p>Skjátækin</p> <ul style="list-style-type: none">• Börnin þekki hvaða áhrif skjátækjanotkun getur haft á heilsuna <p>Tannvernd</p> <ul style="list-style-type: none">• Börnin læri og skilji mikilvægi góðrar tannhirðu• Börnin þekki hvað er holl og óholl fæða fyrir tennurnar• Börnin þekki skaðsemi sykurs á tennurnar• Börnin læri að burstu tennurnar <p>Leyndarmálið – mynd um kynferðislegt ofbeldi sem námsráðgjafi er með og ég fer með til stuðnings.</p>
---------------------------	--	--	--



Hjúkrunarfræðingur	4.bekkur	<p>Hamingja</p> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none">• Börnin læri að þekkja tilfinningar sínar og viti að kvíðatilfinning sé eðlilegt varnarviðbragð líkmanns• Börnin þekki helstu merki kvíða• Börnin læri einföld bjargráð• Börnin kynnist núvitundaræfingum <p>Slysavarnir</p> <p>112 dagurinn er 11. febrúar ár hvert og reynt er að hafa þessa umfjöllun um það leiti</p> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none">• Börnin læri að nota leiktæki rétt• Börnin þekki helstu slyshættur á skólalóðinni og í nánasta umhverfi• Börnin viti hver eru fyrstu viðbrögð við slysum• Börnin læri að nota bílbelti rétt og varist öryggispúða í framsætum	<p>Áhugahvetjandi samtal sem tekið er þegar hæð og þyngd og sjón er skoðuð</p> <p>Hálfstaðlaðar spurningar um heilsu og líðan</p>
--------------------	-----------------	---	---



		Forvarnir/fræðsla	Leiðir og hjálpargögn
Proskabjálfi	Yngsta stig 1.-4. Bekkur	<p>Aldurssvarandi fræðsla, speglun og valdefling frá proskabjálfa og fræðslu- og lýðheilsuviði Akureyrarbæjar. Fræðslan frá þeim nýtt sem lífsleikni. Foreldrar fá kynningu á efni eftir á, bæði til að fræðast sjálf og halda fræðslu áfram. Opinberir dagar nýttir, t.d. dagur eineltis sem og Vika 6 sem er tileinkuð kynheilbrigði.</p> <p>Andlegt, líkamlegt, kynferðislegt og stafrænt ofbeldi.</p> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Börnin fái fræðslu um birtingarmyndir og vettvanga ofbeldis. • Börn fái fræðslu á ó-/eðlilegum samskiptum af hálfu annarra eða síns eigin. • Börn fái fræðslu um hugtakið samþykki í samskiptum/leik. • Börn geti sett mörk og virði mörk. • Börn beiti ekki ofbeldi. • Börnin geti forðast ofbeldi. • Börn kunni að bregðast við. • Börn valdeflist til að segja frá. • Börn kunni leiðir til að segja frá. • Börn viti/skilji að skömmin sé ekki þeirra. • Börn minnki sjálfsskaða/auki sjálfstjórn. • Börn þekki tilfinningar sem koma í mismunandi aðstæðum og viðbrögð. • Börn lærði að nýta sér hjálparlínur/-síður. <p>Börn séu séð.</p>	<p>Andlegt, líkamlegt, kynferðislegt og stafrænt ofbeldi.</p> <p><u>1.-4.bekkur:</u> Fyrirlestur um birtingarmyndir ofbeldis m.a. upp úr eftirfarandi efni sem síðan er tengt við <i>Dag eineltis</i>. Valdar síður skoðaðar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Barnaheill.is ○ Barnasattmali.is ○ 112.is/1717.is ○ Æskulýðsvettvangurinn ○ Heilsuvera ○ Einelti.com ○ Netbæklingur MMS um ofbeldi ○ Lög og reglugerðir ○ Olweus eineltishringurinn (umræður og staðsetja sig) tengt við CAT-kassa hugmyndafræði. <p><u>2. bekkur:</u> Krakkarnir í hverfinu, brúðuleikhúsið í fylgd umsjónarkennara og/eða proskabjálfa, félagsráðgjafa, fjölskyldufræðings, hjúkrunarfræðing.</p> <p><u>3. bekk:</u> Leyndarmálið (jafnvel öll yngri deild, 1-7.bekkur).</p> <ul style="list-style-type: none"> • CAT-kassa hugmyndafræði tengt við birtingarmyndir ofbeldi, t.d. litirnir, tilfinningar og hegðun. Æfingar/verkefni út frá efnum hverju sinni. • ART- og HAM hugmyndafræði kennsla/æfingar • Fræðsla um vináttu og verkefni upp úr bókinni Verum vinir • Félagsfærnisögur og teikni samtöl.

Fræðslu- og lýðheilsuviði



Proskabjálfi	<p>Yngsta stig 1.-4. Bekkur</p>	<p>Jákvæð og sterk sjálfsmynd (geðheilbrigði)</p> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Börn myndi jákvæða og sterka sjálfsmynd. • Börn þekki hvað er sjálfsmynd. • Börn þekki áhrifaþætti á sjálfsmynd, t.d. grunnþætti, umhverfisþættir og eigin þættir. • Börn þekki mikilvægi eigin ábyrgðar á sjálfsmyndina. • Börn þekki/æfi leiðir sem styrkja og viðhalda jákvæðri sjálfsmynd. • Börn þekki hvað styrk-/hæfileika eru. • Börn sjái styrk-/hæfileika sína/annarra. • Börn þekki mismunandi tilfinningar. • Börn læri/æfi að þekkja tilfinningar sínar eftir aðstæðum og annarra, viðbrögð við þeim og jákvæðar tjáningarleiðir. • Börn minnki sjálfsskaða og auki sjálfsstjórn/þol. • Börn læri að nýta sér hjálparlínur/-síður. 	<p>Jákvæð og sterk sjálfsmynd (geðheilbrigði)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forvarnar- og fræðsluefnið Stattu með þér: valdir kaflar/verkefni. • Kennslubókin Ég og sjálfmyndin. • HAM hugmyndafræði: lestrar/verkefnabækur og aðlöguð verkefni. • Núvitund / hugleiðsla • CAT-kassa hugmyndafræðin • ART hugmyndafræði • Hugmyndafræði Arestótelesar- dygðir og siðgæðisþroski • Sjálfsstyrkingarverkefni: <ul style="list-style-type: none"> ○ Horfa í spegil í lok tíma og hrósa sér (útliti, hegðun, styrkleika/hæfileika, getu). ○ Horfa í spegil í lok tíma og gera þakklætisæfingar. ○ Hrósa hvert öðru. ○ Skriflegar æfingar, leikrænar æfingar, tjáðar æfingar, teiknaðar æfingar og leikir. ○ Styrkleikaspil: <i>Ferðalagið</i>, <i>Sjálffræðingurinn</i> og <i>Húsið</i> • Upplestur ýmissa bóka sem styrkja sjálfsmynd (líka í persónuefningu og fluginu). Dæmi: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ég vel mig ○ Láttu mig vera! Áhyggjupúkarnir ○ Drekkinn innra með mér ○ Hugarperlur/ORAN og GUTAN: allar bækurnar ○ Tilfinninga Blær ○ Tilfinningar ○ Hvernig líður mér ○ Barn verður forseti ○ O.s.frv. • Hvetja börn til dagbóarskrifa, skoðun heimasíðna, teiknisamtöl og félagshæfnisögur auk annarra verkefna/verkfæra.
---------------------	--	--	---

Fræðslu- og lýðheilsuvið



proskabjálfi	<p>Yngsta stig 1.-4. bekkur</p>	<p>Fordómar</p> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Börn læri að setja sig í spor annarra. • Börn fái fræðslu um mismunandi menningarheima. • Börn læri um vináttu • Börn vinni gegn einelti/ofbeldi <p>Vímuefni og hegðun</p> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Börn fái fræðslu um koffínneyslu. <p>Slysavarnir</p> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Börn geri sér grein fyrir mikilvægi öryggisbúnaðar, t.d. hjálms, mismunandi hlífðarbúnaðar og bílbeltis. • Börn fræðist um mismunandi tegundir af hjálmum út frá mismunandi íþrótt. • Börnin kunni að setja á sig hjálm. • Börn kynnist læsi á öryggis-, varúðar-, hlífðar- og umferðarmerkjum. 	<p>Fordómar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forvarnar- og fræðsluefninu Stattu með þér: valdir kaflar/verkefni. • Upplestur og verkefni í bókaseríunni Börn í okkar heimi frá MMS • Fræðsla um barnasáttmálann: <ul style="list-style-type: none"> ○ Barnasattmalinn.is ○ UNICEF akademían ○ Bæklingur ○ Réttindaspilastokkur ○ Upplestur bókmennta út frá barnasáttmálanum, t.d. við erum öll fædd frjáls, Fjölskyldan mín o.s.frv. • Fræðsla og umræður um fólk með fötlun, fólk með lesblindu/námsörðuleika, fólk sem er hinsegin o.s.frv. • Fræðsla um vináttu og verkefni upp úr bókinni Verum vinir. • ART- og CAT-kassa hugmyndafræði <p>Vímuefni og hegðun</p> <ul style="list-style-type: none"> • Myndbandsefni frá ungRÚV notað. <p>Slysavarnir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fyrirlestur um markmiðin, unnið úr efni opinberra stofnana fléttað saman með Youtube-myndböndum. • Vettvangsheimsóknir í íþróttasvæði, ólík vinnusvæði, björgunarsveita o.s.frv. • VÍS í samstarfi við Fræðslu- og lýðheilsusvið hefur boðið skólum heimsókn til að ræða öryggi, gefur endurskinsmerki.
--------------	--	---	---

Fræðslu- og lýðheilsusvið



Mið stig			
Forvarnir – aðgerðir og leiðir – nemendur			
	Bekkur	Fræðsla	Líkamlegt
Hjúkrunarfræðingur	5. bekkur	<p>Samskipti</p> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none">• Börnin læri grunnatriði í góðum samskiptum• Börnin velti fyrir sér hvort sömu reglur gilda á netinu og í öðrum samskiptum	

Fræðslu- og lýðheilsusvið



Hjúkrunarfræðingur	6.bekkur	Börnin bjarga - fræðsla um endurlífgun Markmið: <ul style="list-style-type: none">Börnin kunni að bregðast rétt við hjartastoppiBörnin læri hjartahnoð og kunni að beita því	Kynþroskinn Markmið: <ul style="list-style-type: none">Börnin þekki hugtakið kynþroski og þær breytingar sem verða á líkamanum við hannBörnin þekki hugtakið kynhneigðBörnin þekki hugtakið sjálfsfróunBörnin þekki hugtakið kynferðisofbeldi
	7.bekkur	Ónæmisaðgerðir Markmið <ul style="list-style-type: none">Börnin skilji mikilvægi bólusetningaKynna fyrir börnunum þá sjúkdóma sem verið er að bólusetja fyrir	Áhugahvetjandi samtal sem tekið er þegar hæð og þyngd og sjón er skoðuð. Hálfstaðlaðar spurningar um heilsu og líðan



		Forvarnir/fræðsla	Leiðir og hjálpargögn
Proskapjálfi	Mið stig 5-7.bekkur	<p>Andlegt, líkamlegt, kynferðislegt og stafrænt ofbeldi.</p> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none"> Börnin geti útskýrt muninn á birtingarmyndum og vettvöngum ofbeldis. Börn kunni skil á ó-/eðlilegum samskiptum af hálfu annarra eða síns eigin. Börn skilji hugtakið samþykki. Börn geti sett mörk og virði mörk. Börn beiti ekki ofbeldi. Börnin geti forðast ofbeldi. Börn kunni að bregðast við. Börn valdeflist. Börn kunni leiðir til að segja frá. Börn viti/skilji að skömmin sé ekki þeirra. Börn minnki sjálfsskaða. Börn þekki tilfinningar sem koma í mismunandi aðstæðum og viðbrögð. Börn séu séð. 	<p>Andlegt, líkamlegt, kynferðislegt og stafrænt ofbeldi.</p> <p><u>5.-7.bekkur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Forvarnar- og fræðsluefnið Stattu með mér Kennslubókin Ég og sjálfmyndin. CAT-kassafræðsla (litir, tilfinningar og hegðun), æfingar og verkefni tengt við birtingarmyndir ofbeldis. ART- og HAM hugmyndafræði kennsla/æfingar. Félagshæfnisögur og teiknisamtöl. Vináttufræðsla/verkefni, t.d. úr kennslubókinni <i>Verum vinir</i>. Fyrirlestur í lífsleikni um birtingarmyndir ofbeldis m.a. upp úr eftirfarandi efni sem síðan er tengt við <i>Dag eineltis</i>. Valdar síður skoðaðar: <ul style="list-style-type: none"> Barnaheill.is 112.is/1717.is Heilsuvera Lög og reglugerðir Olweus eineltishringurinn (umræður og staðsetja sig) tengt við CAT-kassa hugmyndafræði. Barnasattmali.is Æskulýðsvettvangurinn Einelti.com Netbæklingur MMS um ofbeldi <p><u>7.bekkur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Í kjölfar fyrirlesturs er óskað eftir fræðslu frá forvarnarfulltrúa lögreglunnar sem er í samstarfi við sviðið ásamt barnaverndarfulltrúa um birtingarmyndir ofbeldis með áherslu á stafrænt ofbeldi og víðtæku afleiðingar þess. Kynferðisforvarnarstuttmyndakeppni UngRÚV í viku 6.

Fræðslu- og lýðheilsusvið



	<p>Jákvæð og sterk sjálfsmynd (geðheilbrigði)</p> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Börn myndi jákvæða og sterka sjálfsmynd. • Börn geti útskýrt hvað er sjálfsmynd. • Börn geti útskýrt áhrifaþætti á hana, t.d. grunnþætti, umhverfisþættir og eigin þættir. • Börn öðlist ábyrgðartilfinningu gagnvart eigin sjálfsmynd. • Börn kunni/æfi leiðir sem styrkja og viðhalda jákvæðri sjálfsmynd. • Börn geti útskýrt hæfileika/styrkleika. • Börn sjái styrk-/hæfileika sína/annarra. • Börn geti útskýrt mismunandi tilfinningar. • Börn þekki tilfinningar sínar eftir aðstæðum, viðbrögð við þeim og jákvæðar tjáningarleiðir. • Börn þekki að setja sig í spor annarra. • Börn minnki sjálfsskaða og auki sjálfsstjórn/þol. • Börn kunni að nýta sér hjálparlínur/-síður. 	<p>Jákvæð og sterk sjálfsmynd (geðheilbrigði)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forvarnar-og fræðsluefnið Stattu með þér. • Kennslubókin Ég og sjálfmyndin. • HAM hugmyndafræði: lestrar/verkefnabækur og aðlöguð verkefni. • Núvitund / hugleiðsla • CAT-kassa hugmyndafræðin og ART hugmyndafræði • Hugmyndafræði Arestótelesar í formi Félagaspjalls: Gott líf, dygðir og siðgæðisþroski • Sjálfsstyrkingarverkefni: <ul style="list-style-type: none"> ○ Horfa í spegil í lok tíma og hrósa sér (útliti, hegðun, styrkleika/hæfileika, getu). ○ Horfa í spegil í lok tíma og gera þakklætisæfingar. ○ Hrósa hvert öðru. ○ Skriflegar æfingar, leikrænar æfingar, tjáðar æfingar, teiknaðar æfingar og leikir. ○ Styrkleikaspil: <i>Ferðalagið</i>, <i>Sjálffræðingurinn</i> og <i>Húsið</i> • Upplestur ýmissa bóka sem styrkja sjálfsmynd (líka í persónuefningu og fluginu). Dæmi: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ég vel mig ○ Láttu mig vera! Áhyggjupúkarnir ○ Drekkinn innra með mér ○ Hugarperlur/ORAN og GUTAN: allar bækurnar ○ Tilfinninga Blær ○ Tilfinningar ○ Hvernig líður mér ○ Barn verður forseti o.s.frv. • Hvetja börn til dagbókarskrifa, skoðun heimasíðna (m.a. ofan greindar síður), teiknisamtöl og félagshæfnisögur auk annarra verkefna/verkfæra. • Fræðsla um grunnþarfir, félagslegar þarfir, umhverfisáhrif og eigin áhrif (hugsanir/hegðun).
--	---	--

Fræðslu- og lýðheilsusvið



	<p>Fordómar</p> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none">• Börn setji sig í spor annarra.• Börn geti nefnd dæmi um mismunandi menningarheima.• Börn geti nefnt dæmi um vináttu• Börn vinni gegn einelti/ofbeldi• Börn öðlist ábyrgðar tilfinningu. <p>Vímuefni og hegðun</p> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none">• Börn fái forvarnarfræðslu gegn hverskonar vímuefnum, hverskonar fíkn og hegðun í kringum það.• Börn öðlist ábyrgðartilfinningu. <p>Slysavarnir</p> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none">• Börn geti útskýrt mikilvægi öryggisbúnaðar, t.d. hjálms, mismunandi hlífðarbúnaðar og bílbeltis.• Börn geti útskýrt muninn á mismunandi tegundir af hjálmum út frá íþróttum.• Börnin kunni að setja á sig hjálm.• Börn geti útskýrt læsi á öryggis-, varúðar-, hlífðar- og umferðarmerkjum. <p>Börn beri ábyrgð og sjái afleiðingar.</p>	<p>Fordómar</p> <p>5-7.bekkur</p> <ul style="list-style-type: none">• Forvarnar- og fræðsluefninu Stattu með þér og kennslubókin Ég og sjálfsmyndin mín.• Uppllestur og verkefni í bókaseríunni Börn í okkar heimi frá MMS• Fræðsla um barnasáttmálann:<ul style="list-style-type: none">○ Barnasattmalinn.is○ UNICEF akademían○ Bæklingur○ Réttindaspilastokkur○ Uppllestur bókmennta út frá barnasáttmálanum, t.d. við erum öll fædd frjáls, Fjölskyldan mín o.s.frv.• Fræðsla og umræður um fólk með fötlun, fólk með lesblindu/námsörðuleika, fólk sem er hinsegin o.s.frv.• ART- og CAT-kassa hugmyndafræði• Fræðsla um vináttu og verkefni upp úr bókinni Verum vinir. <p>7. bekkur</p> <ul style="list-style-type: none">• Fræðslu- og lýðheilsusvið kemur með hinsegin fræðslu, hefur boðið í Rósinborg. <p>Forvarnir gegn vímuefnum</p> <p>5-7.bekkur</p> <ul style="list-style-type: none">• Kennslubókin: Ég og sjálfsmyndin• Koffínfræðsla frá þroskaþjálfara, myndbandsefni ungRÚV.• Fræðslu- og lýðheilsusvið kemur með fræðslu. <p>Slysavarnir</p> <ul style="list-style-type: none">• Fyrirlestur um markmiðin, unnið úr efni opinberra stofnana fléttað saman með Youtube-myndböndum.• Vettvangsheimsóknir í íþróttasvæði, ólík vinnusvæði, björgunarsveita o.s.frv. <p>VÍS í samstarfi við Fræðslu- og lýðheilsusvið hefur boðið skólum heimsókn til að ræða öryggi, gefur endurskinsmerki.</p>
--	---	--

Fræðslu- og lýðheilsusvið



Elsta stig			
Forvarnir – aðgerðir og leiðir – nemendur			
	Bekkur	Fræðsla	Líkamlegt
Hjúkrunarfræðingur	8.bekkur	<p>Hugrekki</p> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none">Nemendur þekki einkenni félagsþrýstingsNemendur læri að bregðast við neikvæðum félagsþrýsting <p>Sjálfsmynd og samskipti</p> <ul style="list-style-type: none">Nemendur þekki hvað hefur áhrif á sjálfsmynd og þekki leiðir til að efla hana <p>Börnin bjarga - fræðsla um endurlífgun</p> <ul style="list-style-type: none">Nemendur kunni að bregðast rétt við hjartastoppiNemendur læri hjartahnoð og kunni að beita því	

Fræðslu- og lýðheilsusvið



	<p>Ónæmisaðgerðir</p> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nemendur skilji mikilvægi bólusetninga• Kynna fyrir nemendum þá sjúkdóma sem verið er að bólusetja fyrir <p>Kynheilbrigði</p> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nemendur þekki og skilji hugtökin sjálfsvirðing, kynhneigð, kynvitund, kynlíf, kynmök og kynferðisofbeldi• Nemendur verði færir um að ræða sín á milli um málefni sem snerta kynlíf• Nemendur viti hvað getnaðarvarnir eru og þekki þær helstu• Nemendur kunni að nota smokk og viti að hann er eina getnaðarvörn sem minnkar líkur á kynsjúkdómum• Nemendur þekki neyðargetnaðarvörnina og viti hvar má fá hana• Nemendur viti hvað kynsjúkdómar eru, þekki smitleiðir þeirra og einkenni• Nemendur viti hvernig forðast má kynsjúkdómasmit og kunni að nota kynsjúkdómavarnir s.s. smokk og töfrateppi• Nemendur viti hvert eigi að leita ef grunur er um kynsjúkdómasmiti	<p>Áhugahvetjandi samtal sem tekið er þegar hæð og þyngd og sjón er skoðuð.</p> <p>Hálfstaðlaðar spurningar um heilsu og líðan</p>
--	--	---



Hjúkrunarfræðingur	9.bekkur	<h3>Ónæmisaðgerðir</h3> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none">Nemendur skilji mikilvægi bólusetningaKynna fyrir nemendum þá sjúkdóma sem verið er að bólusetja fyrir <h3>Kynheilbrigði</h3> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none">Nemendur þekki og skilji hugtökin sjálfsvirðing, kynhneigð, kynvitund, kynlíf, kynmök og kynferðisofbeldiNemendur verði færir um að ræða sín á milli um málefni sem snerta kynlífNemendur viti hvað getnaðarvarnir eru og þekki þær helstuNemendur kunni að nota smokk og viti að hann er eina getnaðarvörn sem minnkar líkur á kynsjúkdómumNemendur þekki neyðargetnaðarvörnina og viti hvar má fá hanaNemendur viti hvað kynsjúkdómar eru, þekki smitleiðir þeirra og einkenniNemendur viti hvernig forðast má kynsjúkdómasmit og kunni að nota kynsjúkdómavarnir s.s. smokk og töfrateppiNemendur viti hvert eigi að leita ef grunur er um kynsjúkdómasmiti	<h3>Áhugahvetjandi samtal sem tekið er þegar hæð og þyngd og sjón er skoðuð.</h3> <p>Hálfstaðlaðar spurningar um heilsu og líðan</p>
---------------------------	-----------------	--	--

Fræðslu- og lýðheilsusvið



Hjúkrunarfræðingur	10.bekkur	<h3>Geðheilbrigði</h3> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nemendur velti fyrir sér geðheilbrigði og líðan• Nemendur átti sig á tengingu hugsana, tilfinninga, hegðunar og líðan• Nemendur þekki einkenni geðsjúkdóma• Nemendur viti hvert hægt er að leita eftir aðstoð• Nemendur þekki bjargráð eins og slökun og núvitund. <h3>Ábyrgð á eigin heilsu</h3> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none">• Nemendur viti hvernig þau geti fylgst með eigin heilsu• Nemendur þekki þjónustu heilsugæslunnar og viti hvenær þau geta leitað þangað• Nemendur þekki hvar má finna öruggar upplýsingar um heilsu og þekki vefinn heilsuvera.is <p>Einnig eru til umfjöllunar málefni tengd kynheilbrigði s.s. tilfinningar, sambönd, væntingar og mörk, staðalímyndir, kynhneigð kynvitund, klám, ofbeldi og fl.</p>	
---------------------------	------------------	--	--



Börnin bjarga - fræðsla um endurlífgun

Markmið:

- Nemendur kunni að bregðast rétt við hjartastoppi
- Nemendur læri hjartahnoð og kunni að beita því



		Forvarnir/fræðsla	Leiðir og hjálpargögn
proskabjálfi	Elsta stig	<p>Andlegt, líkamlegt, kynferðislegt og stafrænt ofbeldi.</p> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none"> Börnin geti útskýrt muninn á birtingarmyndum og vettvöngum ofbeldis. Börn kunni skil á ó-/eðlilegum samskiptum af hálfu annarra eða síns eigin. Börn skilji hugtakið samþykki. Börn geti sett mörk og virði mörk. Börn beiti ekki ofbeldi. Börnin geti forðast ofbeldi. Börn kunni að bregðast við. Börn valdeflist. Börn kunni leiðir til að segja frá. Börn viti/skilji að skömmin sé ekki þeirra. Börn minnki sjálfsskaða. Börn þekki tilfinningar sem koma í mismunandi aðstæðum og viðbrögð. Börn þekki lög og reglugerðir. Börn taki ábyrgð á sinni hegðun. Börn séu séð. 	<p>Andlegt, líkamlegt, kynferðislegt og stafrænt ofbeldi.</p> <p>8. Bekkur (eftir þörf): Stattu með mér eða bókina Ég og sjálfmyndin</p> <p>8-10.bekkur:</p> <ol style="list-style-type: none"> Forvarnarmyndböndin Myndin af mér og Fáðu já Heimasíður/hjálparsíður t.d. sjúkást, áttavitinn o.frv. Bókmenntir kynntar: Fávítabækurnar og bækur Siggú Daggar Fyrirlestur um birtingarmyndir ofbeldis m.a. upp úr eftirfarandi efni sem síðan er tengt við <i>Dag eineltis</i>. Valdar síður skoðaðar: <ul style="list-style-type: none"> Barnaheill.is 112.is/1717.is Heilsuvera Lög og reglugerðir Olweus eineltishringurinn (umræður og staðsetja sig) tengt við CAT-kassa hugmyndafræði. Barnasattmali.is Æskulýsvettvangurinn Einelti.com Netbæklingur MMS um ofbeldi <p>Í kjölfarið er óskað eftir fræðslu frá forvarnarfulltrúa lögreglunnar sem er í samstarfi við sviðið ásamt barnaverndarfulltrúa um birtingarmyndir ofbeldis með áherslu á stafrænt ofbeldi og víðtæku afleiðingar þess.</p> <ol style="list-style-type: none"> CAT-kassafræðsla (litir, tilfinningar og hegðun), æfingar og verkefni tengt við birtingarmyndir ofbeldis. ART- og HAM hugmyndafræði kennsla/æfingar. Félagshæfnisögur og teiknisamtöl Fréttir og fréttaskrif. Vináttufræðsla/aðlöguð verkefni, t.d. úr kennslubókinni Verum vinir.

Fræðslu- og lýðheilsusvið



		<p>Jákvæð og sterk sjálfsmynd (geðheilbrigði)</p> <p>Markmið:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Börn myndi jákvæða og sterka sjálfsmynd. • Börn geti útskýrt hvað er sjálfsmynd. • Börn geti útskýrt áhrifaþætti á hana, t.d. grunnþætti, umhverfisþættir og eigin þættir. • Börn öðlist ábyrgðartilfinningu gagnvart eigin sjálfsmynd/taki ábyrgð á henni í elsta bekk. • Börn kunni/æfi leiðir sem styrkja og viðhalda jákvæðri sjálfsmynd. • Börn útskýrti hæfileika/styrkleika. • Börn sjái styrk-/hæfileika sína/annarra. • Börn útskýri mismunandi tilfinningar. • Börn geti útskýrt tilfinningar sínar eftir mismunandi aðstæðum, viðbrögð sín og nýti sér jákvæðar tjáningarleiðir. • Börn geti sett sig í spor annarra. • Börn minnki sjálfsskaða og auki sjálfsstjórn/pól. • Börn kunni að nýta sér hjálparlínur/-síður. 	<p>Jákvæð og sterk sjálfsmynd (geðheilbrigði)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Efni aðlagað úr Forvarnar-og fræðsluefnið Stattu með þér, kennslubókinni Ég og sjálfmyndin og skýrslum um sjálfsmynd. • HAM hugmyndafræði: lestrar/verkefnabækur og aðlöguð verkefni. • Núvitund / hugleiðsla • CAT-kassa hugmyndafræðin og ART hugmyndafræði • Hugmyndafræði Arestótelesar í formi Félagaspjalls: Gott líf, dygðir og siðgæðisþroski • Sjálfsstyrkingarverkefni: <ul style="list-style-type: none"> ○ Horfa í spegil í lok tíma og hrósa sér (útliti, hegðun, styrkleika/hæfileika, getu). ○ Horfa í spegil í lok tíma og gera þakklætisæfingar. ○ Hrósa hvert öðru. ○ Skriflegar æfingar, leikrænar æfingar, tjáðar æfingar, teiknaðar æfingar og leikir. ○ Styrkleikaspil: <i>Ferðalagið</i>, <i>Sjálffræðingurinn</i> og <i>Húsið</i> • Upplstur ýmissa bóka sem styrkja sjálfsmynd (líka í persónuefningu og fluginu). Dæmi: <ul style="list-style-type: none"> ○ Vertu ástfangin af lífinu ○ Láttu mig vera! Áhyggjupúkarnir ○ Drekkinn innra með mér ○ Barn verður forseti ○ Hugarperlur/ORAN og GUTAN: allar bækurnar o.s.frv. ○ Ég vel mig ○ Tilfinningar ○ Tilfinninga Blær ○ Hvernig líður mér? • Hvött til dagbókarskrifa, skoðun heimasíðna (t.d. geðlestin og ofangreindar síður), teiknisamtöl og félagshæfnisögur auk annarra verkefna/verkfæra. • Fræðsla um grunnþarfir, félagslegar þarfir, umhverfisáhrif og eigin áhrif (hugsanir/hegðun). • Fræðslu- og lýðheilsusvið er með fræðsluna Sjálfsmyndin og Markmiðasetning frá Þorgrími Þráinssyni.
--	--	--	---

Fræðslu- og lýðheilsusvið



Fordómar

Markmið:

- Börn geti sett sig í spor annarra.
- Börn geti útskýrt mismunandi menningarheima.
- Börn geti útskýrt heilbrigða vináttu, náungakærleik, umhyggju.
- Börn vinni gegn einelti/ofbeldi
- Börn taki ábyrgð.

Vímuefni og hegðun

Markmið:

- Börn fái forvarnarfræðslu gegn hverskonar vímuefnum, hverskonar fíkn og hegðun í kringum það.
- Börn geti útskýrt þessa hluti.
- Börn taki ábyrgð.

Slysavarnir

Markmið:

- Börn geti útskýrt mikilvægi öryggisbúnaðar, t.d. hjálms, mismunandi hlífðarbúnaðar og bílbeltis.
- Börn geti útskýrt muninn á mismunandi tegundir af hjálmum út frá íþróttum (t.d. bardagaíþróttum og þeim reglum).
- Börnin kunni að setja á sig hjálm.
- Börn geti útskýrt læsi á öryggis-, varúðar-, hlífðar- og umferðarmerkjum.
- Börn **beri ábyrgð** og sjái afleiðingar.

Fordómar

- Efni aðlagað úr Forvarnar-og fræðsluefnið **Stattu með þér**, kennslubókinni **Ég og sjálfmyndin**, fréttæfni og **Félagaspjallinu**.
- Upplstur og verkefni í bókasériunni **Börn í okkar heimi** frá MMS
- Fræðsla um barnasáttmálann og netnámskeið:
 - Barnasattmalinn.is
 - UNICEF akademían
 - Bæklingur
 - Réttindaspilastokkur
 - Upplstur bókmennta út frá barnasáttmálanum, t.d. við erum öll fædd frjáls, Fjölskyldan mín o.s.frv.
- Fræðsla og umræður um fólk með fötlun, fólk með lesblindu/námsörðuleika, fólk sem er hinsegin o.s.frv.
- Fræðsla um vináttu og aðlöguð verkefni upp úr bókinni **Verum vinir**
- ART- og CAT-kassa hugmyndafræði
- Fræðslu- og lýðheilsusvið kemur með hinsegin fræðslu (hefur boðist í Rósinborg líka) og jafnréttisfræðslu.

Forvarnir gegn vímuefnum

- Koffínfræðsla frá þroskaþjálfara, myndbandsefni ungRÚV.
- Fræðslu-og lýðheilsusvið kemur með fræðslu.
- Fréttagreinar notaðar.

10.bekkur:

- Fíkniefnabingó frá sviðinu.

Slysavarnir

- Fyrirlestur um markmiðin, unnið úr efni opinberra stofnana fléttað saman með Youtube-myndböndum og fréttir.
- Vettvangsheimsóknir í íþróttasvæði, ólík vinnusvæði, björgunarsveita o.s.frv.



Akureyrarbær

Fræðslu- og lýðheilsusvið

Glerárgata 26

600 Akureyri

(354) 460 1000

akureyri@akureyri.is

www.akureyri.is