



Forvarnaráætlun Smáraskóla

September 2023

Forvarnir í skólum

Forvarnir í grunnskólum beinast m.a. að því að gera nemendur færari um að taka eigin ákvarðanir og ábyrga afstöðu til lífsins. Forvarnaráætlun skólans er unnin með það að markmiði að forvarnir geti komið í veg fyrir óæskilegan lífsstíl og stuðli að öryggi nemenda í því umhverfi sem þeir lifa.

Forvarnarstefna Smáraskóla nær m.a. yfir:

- Ávana- og fíkniefni
- Aðgerðir gegn einelti
- Heilbrigðan lífsstíl
- Kynfræðslu og kynlífsfræðslu
- Samskipti
- Umferðarfræðslu
- Tannvernd
- Tilfinningar og líðan
- Aðgerðir gegn ofbeldi og fræðslu um ofbeldi
- Slys og slysavarnir
- Stafræna borgaravitund

Í skólastarfi Smáraskóla er notast við margs konar forvarnir, sem dæmi má nefna fjölda fyrirlestra og námskeið fyrir nemendur, jafningjafræðsla, hópefli, sérstök átaksverkefni fyrir minni hópa, sálfræðiaðstoð fyrir einstaka nemendur, nemendaverndarráð og ýmislegt fleira.

Meginmarkmið er að:

- Nemendur tileinki sér vímulausan lífsstíl, jákvætt viðhorf og heilbrigða lífssýn.
- Styrkja jákvæða sjálfsmynd og sjálfstæði nemenda.
- Auka vellíðan nemenda og vinna gegn hvers kyns sjálfseyðandi hegðun.
- Nemendur fái fræðslu um ofbeldi og kynferðislegt ofbeldi gagnvart börnum.
- Fræða nemendur um umferðaröryggi og slysavarnir.
- Fræða nemendur um netið, jákvæða möguleika þess og hættur.
- Kenna nemendum um jákvæð uppbyggjandi samskipti, umburðarlyndi og virðingu gagnvart öðrum.

Til þess að ná þessum markmiðum mun Smáraskóli:

- Standa fyrir forvarnarfræðslu fyrir nemendur, starfsmenn og foreldra. Stjórnendur annast þá skipulagningu í samstarfi við starfsfólk.
- Flétta forvörnum inn í námsgreinar, veita einstaklingum og hópum ráðgjöf til að styrkja sjálfsmynd nemenda og auka sjálfsvirðingu þeirra með aðferðum sem heyra undir Uppeldi til ábyrgðar.
- Styðja við nemendur sem eru í áhættuhópi.
- Vinna með minni hópa í sértækum verkefnum, ss. samskiptaverkefnum og geðræktarverkefnum.
- Taka þátt í vinnu gegn notkun áfengis, fíkniefna og annarra ávanabindandi efna meðal grunnskólanema í Kópavogi.
- Nýta sér umræðu og þjóðaráttak í samfélaginu hverju sinni þegar það á við.
- Endurskoða árlega markmið og stefnu í forvarnarmálum.

Verkefni og viðburðir sem allir nemendur taka þátt í hvert ár:

- Forvarnardagurinn 4. október ár hvert.
- Göngum í skólann.
- Dagur eineltis 8.nóvember ár hvert.
- Fullveldishátíð 1. desember
- Vorhátíð í maí
- Þemadagar - Heimsmarkmið UNICEF í maí

Yngsta stig: 1. - 4. bekkur

Markmið forvarnar er að nemendur:

- Tileinki sér heilbrigða lífshætti.
- Styrki eigin sjálfsmynd og setji sér markmið.
- Eflist í að bera ábyrgð á sjálfum sér og framkomu gagnvart öðrum.
- Geri sér grein fyrir að í umhverfinu eru margvísleg áreitni bæði jákvæð og neikvæð sem geta haft áhrif á líf þeirra.

Viðfangsefni

- Skóla- og bekkjarreglur
- Uppeldi til ábyrgðar
- Líkaminn og hollar lífsvenjur s.s. hreyfing, hvíld, hreinlæti og tannvernd
- Umburðarlyndi, samkennd og sjálfstraust
- Almenn kurteisi og góð samskipti
- Umferðarreglur fyrir gangandi vegfarendur
- Jákvætt hugarfar

Fastir liðir eftir árgöngum

| Viðfangsefni | 1.b | 2.b | 3.b | 4.b |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Samskipti og sjálfsstyrking <i>Bekkjargundir um samskipti og félagsfærni.</i> <i>Umsjónarkennarar</i> | X | X | X | X |
| Kynferðislegt ofbeldi <i>Brúðuleikhús</i> | | X | | |
| Umferðarfræðsla <i>Umsjónarkennarar</i> | X | X | X | X |
| Brunavarnir <i>Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins</i> | | | X | |
| Forvarnir gegn kynferðislegu ofbeldi - "Líkaminn minn" <i>Skólahjúkrunarfræðingur</i> | X | | | |
| Tilfinningar <i>Skólahjúkrunarfræðingur</i> | | X | | |
| Verkefnabókum um 6H heilsunnar - hamingja, hollusta, hreinlæti, hreyfing, hvíld, skjátækin, tannvernd <i>Skólahjúkrunarfræðingur</i> | | | X | |
| Slysavarnir - 112 dagurinn <i>Skólahjúkrunarfræðingur</i> | | | | X |

Miðstig: 5. -7. bekkur

Markmið forvarna eru að nemendur:

- Beri virðingu fyrir sjálfum sér, öðrum og umhverfi sínu og virði réttindi og skyldur í samfélaginu sem og í skólum.
- Geri sér grein fyrir að líkamleg og andleg vellíðan byggist á heilbrigðum lífsvenjum.
- Þjálfist í að vega og meta ólíka kosti með gagnrýnu hugarfari.
- Geti greint jákvæðan áróður frá neikvæðum.
- Standist neikvæðan þrýsting frá jafningjum og gagnvart áróðri umverfisins.
- Öðlist styrk í að segja frá og bregðast rétt við misbeitingu og neikvæðu áreiti í samskiptum.

- Viti af hættum samfara neyslu tóbaks, áfengis og annarra ávanabindandi efna.
- Geti tileinkað sér holla neysluhætti og svefnvenjur.
- Geri sér grein fyrir áhrifum fyrirmýnda og mótun lífsstíls.
- Þekki helstu atriða slysavarna og viðbragða við slysum.
- Tileinki sér helstu umferðarreglur og þekki umferðarmerki.
- Geri sér grein fyrir því að þeir hafa rödd og geta haft áhrif með því að taka þátt í mikilvægum lýðræðislegum ákvörðunum.

Viðfangsefni

- Sjálfstraust, sjálfsagi, samkennd og heiðarleiki
- Heilbrigðir lifnaðarhættir - svefn, mataræði, hreyfing
- Tóbaksvarnir
- Kynfræðsla
- Kynferðislegt ofbeldi gagnvart börnum
- Umferðarfræðsla
- Slysavarnir og fyrsta hjálp
- Stafræn borgaravitund, netnotkun og netfíkn
- Einelti

Fastir liðir eftir árgöngum

| Viðfangsefni | 5.b | 6.b | 7.b |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| Samskipti og sjálfsstyrking <i>Bekkjarfundir um samskipti og félagsfærni</i> <i>Umsjónarkennarar</i> | X | X | X |
| Vinaliðar <i>Verkefni um aukin samskipti og meiri hreyfingu í frímínútum,</i> <i>Vinaliðanefnd</i> | X | X | X |
| Einelti <i>Umsjónarkennarar, námsráðgjafi og stjórnendur.</i> | X | X | X |
| Að vera betri ég <i>Forvarnarverkefni á vegum Kópavogsbæjar, um líðan, sjálfsmynd og samskipti.</i> <i>Deildarstjóri og námsráðgjafi sjá um úthlutun</i> | | X | X |
| Jákvæð samskipti stúlkna <i>Hópnámskeið eftir þörfum.</i> | | X | X |

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| <i>Námsráðgjafi og deildarstjóri.</i> | | | |
| Geðrækt og vellíðan nemenda <i>Hópnámskeið eftir þörfum.</i> <i>Námsráðgjafi - umsjónarkennarar</i> | X | X | X |
| Samskipti <i>Skólahjúkrunarfræðingur - námsráðgjafi - umsjónarkennarar</i> | X | | |
| Kynþroskinn <i>Skólahjúkrunarfræðingur</i> | | X | |
| Endurlífgun <i>Skólahjúkrunarfræðingur</i> | | X | |
| Bólusetning - fræðsla <i>Skólahjúkrunarfræðingur</i> | | | X |
| Samfélagsmiðlar og netnotkun <i>SAFT – Samfélagslöggur – Þeba félagsmiðstöð</i> | | X | X |

Elsta stig: 8. - 10. bekkur

Markmið forvarna eru að nemendur:

- Tileinki sér jákvæð samskipti.
- Viti af hættum samfara neyslu ávana- og fíkniefna og misnotkun á lyfjum sem notuð eru til lækninga.
- Verði færir um að beita gagnrýnni hugsun í samskiptum, skapandi starfi og setja sér markmið og taka ákvarðanir.
- Geri sér grein fyrir áhrifum og afleiðingum misbeitingar (líkamlegrar og andlegrar) og neikvæðra áreita.
- Geti tileinkað sér holla neysluhætti og svefnvenjur og geri sér grein fyrir að líkamleg og andleg vellíðan byggist á heilbrigðum lífsvenjum.
- Læri að veга og meta áhrif fyrirmynda og staðalímynda í mótun eigin sjálfsmyndar og lífsstíls.
- Læri ábyrga netnotkun og um netöryggi, s.s. um réttindi og skyldur og ábyrgð hvers og eins.
- Þekki helstu einkenni net- og tölvufíknar.
- Standist neikvæðan þrýsting frá jafningjum og umhverfi sínu.

Viðfangsefni

- Jákvæð samskipti

- Sjálfstraust, sjálfsagi, samkennd, heiðarleiki, langanir og væntingar unglunga
- Fræðsla um skaðsemi áfengis og vímuefna og annarra ávanabindandi efna
- Kynfræðsla og kynlífsfræðsla
- Kynferðislegt ofbeldi gagnvart börnum og unglingum
- Einelti
- Tilfinningar og tilfinningalæsi
- Geðsjúkdómar
- Stafræn borgaravitund
- Fordómar

Fastir liðir eftir árgöngum

| Viðfangsefni | 8.b | 9.b | 10.b |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|------------|
| Samskipti og sjálfsstyrking <i>Bekkjarfundir um samskipti og félagsfærni</i> <i>Umsjónarkennarar</i> | X | X | X |
| Að vera betri ég <i>Forvarnarverkefni á vegum Kópavogsbæjar, um líðan, sjálfsmynd og samskipti.</i> <i>Deildarstjóri og námsráðgjafi sjá um úthlutun</i> | X | X | X |
| Kynfræðsla <i>10.bekkur - Ástráður, kynfræðslufélag læknanema</i> <i>9.bekkur - Hjúkrunarfræðingur</i> | | X | X |
| Forvarnardagurinn <i>Forvarnarverkefni um samveru ungmenna og fjölskyldna þeirra - Námsráðgjafi og umsj.kennarar</i> | | X | |
| Kynsegin <i>Samtökin 78</i> | X | X | |
| Tóbaks- og vímuefnafræðsla <i>samstarfsverkefni skóla og félagsmiðstöðvar</i> <i>eftir þörfum, stjórnendur, námsráðgjafi, félagsmiðstöð</i> | X | X | X |
| Náms- og starfræðsla <i>9. og 10.b - náms- og starfræðsla - námsr.</i> <i>10.b einstaklingsviðtöl v. framhaldsskóla - námsr.</i> | | X | X X |

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| Hugrekki - félagsþrýstingur <i>Skólahjúkrunarfræðingur</i> | X | | |
| Líkamsímynd <i>Skólahjúkrunarfræðingur og námsráðgjafi eftir þörfum</i> | X | | |
| Kynheilbrigði <i>Skólahjúkrunarfræðingur</i> | | X | X |
| Bólusetning - fræðsla <i>Skólahjúkrunarfræðingur</i> | | X | |
| Geðheilbrigði <i>Skólahjúkrunarfræðingur</i> | | | X |
| Endurlífgun <i>Skólahjúkrunarfræðingur</i> | | | X |
| Ábyrgð á eigin heilsu <i>Skólahjúkrunarfræðingur</i> | | | X |
| Stafræn borgaravitund <i>Umsjónarkennarar og kennsluráðgjafar</i> | X | X | X |
| Einelti <i>Umsjónarkennarar og námsráðgjafi</i> | | | |
| Fáðu Já! Forvarnar- og fræðsluefni um kynferðislegt ofbeldi <i>Umsjónarkennarar og námsráðgjafi</i> | | X | X |
| Samfélagsmiðlar og netnotkun <i>SAFT – Samfélagslöggur – þeba félagsmiðstöð</i> | X | X | X |