



Forvarnaráætlun Kársnesskóla

Febrúar 2020

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 lífstíl og stuðli að öryggi nemenda í því umhverfi sem þeir lifa.

Forvarnarstefna Kársnesskóla nær yfir:

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

Meginmarkmið er að:

- Nemendur tileinki sér vímulausan lífstíl, jákvæða og heilbrigða lífssýn.
- Styrkja jákvæða sjálfsmýnd 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.

Til að ná þessum markmiðum hyggst skólinn:

- 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 sjálfsmýnd 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, s.s. samskiptaverkefnum.
- 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 ár hvert:

- Göngum í skólann í október
- Gengið gegn einelti 8. nóvember

Yngsta stig: 1. - 4. bekkur

Markmið forvarna eru 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 áreiti 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
- Umferðarreglum fyrir gangandi vegfarendur

Fastir liðir eftir árgöngum

Viðfangsefni	1. b	2. b	3. b	4. b
SOS – Samskipti og sjálfsstyrking Bekkjjarfundir um samskipti og félagsfærni. Byggt á Verkfærakistu KVAN. <i>Umsjónarkennarar</i>	X	X	X	X
6H Hamingja, hugrekki, hollusta, hreyfing, hreinlæti og hvíld <i>Hjúkrunarfræðingur og umsjónarkennarar</i>	X	X	X	X
Umferðarfræðsla <i>Umsjónarkennarar og útikennslukennarar</i>	X	X	X	X
Tilfinningalæsi Um tilfinningar og áhrif þeirra á hegðun <i>Sálfræðingur skólans</i>			X	X
Fjársjósleitinn Sjálfsstyrkingarnámskeið <i>Námsráðgjafi</i>			X	X
Vinaliðar Verkefni um aukin samskipti og meiri hreyfingu í frímínútum. <i>Vinaliðanefnd</i>			X	X
Brunavarnir <i>Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins</i>			X	
Kynferðislegt ofbeldi <i>Brúðuleikhús frá Blátt áfram</i>		X		
Vináttuverkefni Barnaheilla Forvarnarverkefni gegn einelti <i>Umsjónarkennarar</i>	X			
Einkastaðir <i>Hjúkrunarfræðingur</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 skólanum.
- 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 umhverfisins.

- 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 fyrirmynda í mótun lífsstíls.
- Þekki helstu atriða slysavarna og viðbragða við slysum.
- Tileinki sér helstu umferðarreglur og þekki umferðarmerki.

Viðfangsefni

- Sjálfstraust, sjálfsagi, samkennd og heiðarleiki
- Heilbrigðir lifnaðarhættir – svefn, mataræði, hreyfing
- Tóbaksvarnir (neysla nikótíns)
- 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
SOS – Samskipti og sjálfsstyrking Bekkjjarfundir um samskipti og félagsfærni. Byggt á Verkfærakistu KVAN. <i>Umsjónarkennarar</i>	X	X	X
6H Hamingja, hugrekki, hollusta, hreyfing, hreinlæti og hvíld <i>Hjúkrunarfræðingur og umsjónarkennarar</i>	X	X	X
Stafræn borgaravitund Um netnotkun og samskipti á netinu <i>Umsjónarkennarar og kennsluráðgjafar</i>	X	X	X
Vinaliðar Verkefni um aukin samskipti og meiri hreyfingu í frímínútum. <i>Vinaliðanefnd</i>	X	X	X
Einelti <i>Umsjónarkennarar</i>	X	X	X
Trú á eigin færni <i>Sálfræðingur skólans</i>	X	X	X
Jákvæð samskipti Hópnámskeið stúlkna, eftir þörfum. <i>Námsráðgjafi og deildarstjóri</i>		X	X
Tóbaks- og rafrettulaus bekkur Keppni á landsvísu á vegum Landlækniseimbættis <i>Umsjónarkennarar</i>			X
Að vera betri ég Forvarnarverkefni á vegum Kópavogsbæjar, um líðan, sjálfsmynd og samskipti <i>Deildarstjóri og námsráðgjafi sjá um úthlutun á námskeið eftir þörfum</i>		X	X
Stattu með þér Forvarnar- og fræðsluefni um kynferðilegt ofbeldi. <i>Umsjónarkennarar og deildarstjóri/námsráðgjafi</i>			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 vege og meta áhrif fyrirmynda og staðalímynda í mótun eigin sjálfsmýndar og lífsstíls.
- Læri ábyrga netnotkun og um netöryggi, s.s. um réttindi, skyldur og ábyrgð hvers og eins.
- Þekki helstu einkenni net- og tölvufiknar.

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 unglungum
- Einelti
- Tilfinningar og tilfinningalæsi
- Geðsjúkdómar
- Stafræn borgaravitund
- Fordómar

Fastir liðir eftir árgöngum

Viðfangsefni	8. b	9. b	10. b
SOS – Samskipti og sjálfsstyrking Bekkjargundir um samskipti og félagsfærni. Byggt á Verkfæraakistu KVAN. <i>Umsjónarkennarar</i>	X	X	X
Stafræn borgaravitund <i>Umsjónarkennarar og kennsluráðgjafar</i>	X	X	X
Einelti <i>Umsjónarkennarar</i>	X	X	X
Erfiðu dagarnir Um deipurð, kvíða og erfiðu dagana <i>Sálfræðingur skólans</i>	X	X	X
Stafræn borgaravitund Um netnotkun, samskiptareglur á netinu, rafrænt einelti og netfíkn <i>Umsjónarkennarar og kennsluráðgjafar</i>	X	X	X
Að vera betri ég Forvarnarverkefni á vegum Kópavogsbæjar, um líðan, sjálfsmynd og samskipti <i>Deildarstjóri og námsráðgjafi sjá um úthlutun á námskeið eftir þörfum</i>	X	X	X
Kynfræðsla 10. bekkur – <i>Ástráður, kynfræðslufélag læknanema</i> 9. bekkur - <i>Hjúkrunarfræðingur</i>		X	X
Hinsegin hugtök Fræðsla um hinsegin hugtök, staðalmyndir og fordóma <i>Jafningjafræðsla Samtakanna 78</i>		X	
6H Hamingja, hugrekki, hollusta, hreyfing, hreinlæti og hvíld <i>Hjúkrunarfræðingur og umsjónarkennarar</i>		X	
Forvarnardagurinn Forvarnarverkefni um samveru ungmenna og fjölskyldna þeirra <i>Umsjónarkennarar og deildarstjóri</i>		X	
Jákvæð samskipti Hópnámskeið stúlkna, eftir þörfum. <i>Námsráðgjafi og deildarstjóri</i>	X		
Tóbaks- og rafrettulaus bekkur Keppni á landsvísu á vegum Landlækniseimbættis <i>Umsjónarkennarar</i>	X		
Sjálfsstyrking Sjálfsþekkingar og styrkingarnámskeið, kynjaskipt <i>Listmeðferðarfræðingur</i>		X	
Fáðu já! Forvarnar- og fræðsluefni um kynferðilegt ofbeldi. <i>Umsjónarkennarar og deildarstjóri/námsráðgjafi</i>			X
Náms- og starfsfræðsla 9. og 10. bekkur – náms- og starfsfræðsla – <i>Námsráðgjafi</i> 10. bekkur – einstaklingsviðtöl v. nemendur og foreldra – <i>Námsráðgjafi</i>		X	X

Heimasíður

[Embætti landlæknis](#)

[Heilsa og vellíðan \(Landlæknisembættið\)](#)

[SAFT, samfélag, fjölskylda og tækni](#)

[Menntamálastofnun](#)

[Tóbaks- og rafrettulaus bekkur](#)

[Stafræn borgaravitund](#)

[Samtökin 78](#)

[Ástráður, kynfræðslufélag læknanema](#)

[Spjaldtölvuverkefni Kópavogs](#)

[Ofbeldi gegn börnun, Stjórnarráðið](#)

[Forvarnardagurinn](#)

[Sjálfsmynd, upplýsingasíða um sjálfsmynd barna og unglinga](#)

[Umboðsmaður barna](#)

[Vinaliðaverkefni](#)