

Forvarnaráætlun

Kvíslarskóla

Forvarnaráætlun Kvíslarskóla

7. bekkur

Ofbeldisvarnir: Forvarnir gegn öllu ofbeldi, einelti, mismunun og fordómum.	Lýðheilsa: Slysaforvarnir, forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.	Sjálfsmynd: Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfstjórnar, sjálfstyrkingar og umgengni á netmiðlum.	Vímuvarnir: Forvarnir gegn tóbaki, veipi, áfengi og ólöglegum vímuefnum.
<p>Eineltisáætlun Kvíslarskóla og skýrir verkferlar.</p> <p>Jafnréttisáætlun Kvíslarskóla.</p> <p>Uppeldi til ábyrgðar</p> <p>Einstaklings- og hópráðgjöf frá náms- og starfsráðgjafa.</p> <p>Stattu með þér - Stuttmynd um sjálfsvirðingu, ofbeldi og setja mörk</p> <p>Lífsleikni: fræðsla um mismunandi trú, menningarheima, lífsgildi, skoðanir og lífshætti.</p> <p>Fræðsla frá samfélagslögreglu.</p>	<p>Brunaæfingar</p> <p>Einstaklings- og hópráðgjöf frá náms- og starfsráðgjafa.</p> <p>Skimun: hæð, þyngd og sjón. Viðtal um lífsstíl og líðan hjá hjúkrunarfræðing.</p> <p>Ónæmisaðgerðir: Öll fá MMR Gardasil 9.</p> <p>Lífsleikni: Fræðsla um holla og heilbrigða lífshætti.</p> <p>Fræðsla frá samfélagslögreglu.</p> <p>Uppeldi til ábyrgðar.</p>	<p>Einstaklings- og hópráðgjöf frá náms- og starfsráðgjafa.</p> <p>Nýnemaviðtöl hjá náms- og starfsráðgjöfum um líðan og gengi.</p> <p>Tengsla/líðan könnun eftir þörfum.</p> <p>Bekkjartímar</p> <p>Nemendastýrð viðtöl</p> <p>Lífsleikni: Styrkleikar og veikleikar, áhrif staðalímýnda, góð samskipti, samvinna.</p> <p>Samstarf við Ból félagsmiðstöð um hópráðgjöf af ýmsu tagi.</p> <p>Uppeldi til ábyrgðar.</p> <p>https://stoppofbeldi.namsefni.is/midstig/</p>	<p>Einstakling- og hópráðgjöf frá náms- og starfsráðgjafa.</p> <p>Fræðsla frá samfélagslögreglu</p> <p>Bekkjartímar</p> <p>Uppeldi til ábyrgðar</p>

Forvarnaráætlun Kvíslarskóla

8. bekkur

Ofbeldisvarnir: Forvarnir gegn öllu ofbeldi, einelti, mismunun og fordómum.	Lýðheilsa: Slysaforvarnir, forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.	Sjálfsmynd: Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfstjórnar, sjálfstyrkingar og umgengni á netmiðlum.	Vímuvarnir: Forvarnir gegn tóbaki, veipi, áfengi og ólöglegum vímuefnum.
<p>Eineltisáætlun Kvíslarskóla og skýrir verkferlar.</p> <p>Jafnréttisáætlun Kvíslarskóla.</p> <p>Uppeldi til ábyrgðar</p> <p>Einstaklings- og hópráðgjöf frá náms- og starfsráðgjafa.</p> <p>Lífsleikni: Mannréttindi og kynfræðsla</p> <p>https://stoppofbeldi.namsefni.is/unglingasig/vefefni/</p>	<p>Brunaæfingar</p> <p>Einstakling- og hópráðgjöf frá náms- og starfsráðgjafa.</p> <p>Lífsleikni: Kynfræðsla</p> <p>Hjúkrunarfræðingur: Börn bjarga (endurlífgun).</p> <p>Uppeldi til ábyrgðar</p>	<p>Lífsleikni: Mannréttindi og kynfræðsla</p> <p>Einstaklings- og hópráðgjöf hjá náms- og starfsráðgjafa.</p> <p>Nýnemaviðtöl hjá náms- og starfsráðgjöfum.</p> <p>Nemendastýrð viðtöl</p> <p>Bekkjartímar</p> <p>Hjúkrunarfræðingur: Fræðsla um sjálfsmynd og samskipti.</p> <p>Samstarf við Ból félagsmiðstöð um hópráðgjöf af ýmsu tagi.</p> <p>Tengsla/líðan- könnun eftir þörfum.</p> <p>https://stoppofbeldi.namsefni.is/unglingasig/vefefni/</p> <p>Uppeldi til ábyrgðar</p>	<p>Einstakling- og hópráðgjöf frá náms- og starfsráðgjafa.</p> <p>Hjúkrunarfræðingur: Fræðsla um hugrekki, líkamsmynd, hópprýsting og ákvarðanir. Reykingar, veip, munntóbak kannabis og áfengi.</p> <p>Uppeldi til ábyrgðar</p>

Forvarnaráætlun Kvíslarskóla

9. bekkur

Ofbeldisvarnir: Forvarnir gegn öllu ofbeldi, einelti, mismunun og fordómum.	Lýðheilsa: Slysaforvarnir, forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.	Sjálfsmynd: Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfsstjórnar, sjálfstyrkingar og umgengni á netmiðlum.	Vímuvarnir: Forvarnir gegn tóbaki, veipi, áfengi og ólöglegum vímuefnum.
<p>Eineltis- og jafnréttisáætlun Kvíslarskóla</p> <p>Hjúkrunarfræðingur með fræðslu um Kynheilbrigði, Kynfæri, kynsjúkdóma, samskipti og ofbeldi.</p> <p>Fáðu já - vitundarvakning um kynferðislegt ofbeldi.</p> <p>Lífsleikni: Umfjöllun um kynjafræði og klám. Staðalmyndir og kynsegin fræðsla.</p> <p>Uppeldi til ábyrgðar</p> <p>Fræðsla frá Samtökunum '78</p> <p>Einstaklings- og hópráðgjöf frá náms- og starfsráðgjafa.</p> <p>Fræðsla frá Lögreglu: ofbeldi o.fl.</p> <p>https://stoppofbeldi.namsefni.is/unglinga stig/</p>	<p>Hjúkrunarfræðingur: Skimun: hæð, þyngd og sjón. Viðtal um lífsstíl og líðan. Fræðsla um kynheilbrigði, kynfæri, kynsjúkdóma.</p> <p>Ónæmisaðgerð: Boostrix Polio</p> <p>Lífsleikni: Kynfræðsla byggð á bókinni Fávitar.</p> <p>Þátttaka í Forvarnardeginum</p> <p>Einstakling- og hópráðgjöf frá náms- og starfsráðgjafa.</p> <p>Uppeldi til ábyrgðar</p>	<p>Nýnemaviðtöl hjá náms- og starfsráðgjafa. Einstaklings- og hópráðgjöf hjá náms- og starfsráðgjafa</p> <p>Nemendastýrð viðtöl</p> <p>Uppeldi til ábyrgðar</p> <p>Samstarf við Ból félagsmiðstöð um hópráðgjöf af ýmsu tagi.</p> <p>Lífsleikni: Fjallað um samskipti á netmiðlum og í samskipti almennt. Jákvæð líkamsmynd.</p> <p>Tengsla/líðan könnun eftir þörfum</p> <p>Þátttaka í Forvarnardeginum.</p> <p>Fræðsla frá lögreglu um samskiptamiðla, sakhæfisaldur, lögbrot, rafhlaupahjól.</p>	<p>Einstakling- og hópráðgjöf frá náms- og starfsráðgjafa.</p> <p>Þátttaka í Forvarnardeginum</p> <p>Vímuefnafræðsla til forráðamanna og nemenda frá Heilsulausnum</p> <p>Uppeldi til ábyrgðar</p>

Virðing – Ábyrgð- Þrautseigja

Forvarnaráætlun Kvíslarskóla

10. bekkur

Ofbeldisvarnir: Forvarnir gegn öllu ofbeldi, einelti, mismunun og fordómum.	Lýðheilsa: Slysaforvarnir, forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.	Sjálfsmynd: Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfstjórnar, sjálfstyrkingar og umgengni á netmiðlum.	Vímuvarnir: Forvarnir gegn tóbaki, veipi, áfengi og ólöglegum vímuefnum.
<p>Náms- og starfsfræðsla 1x viku allt skólaárið hjá náms- og starfsráðgjöfum.</p> <p>Eineltisáætlun Varmárrskóla og skýrir verkferlar.</p> <p>Jafnréttisáætlun Kvíslarskóla.</p> <p>Fræðsla frá hjúkrunarfræðing: geðheilbrigði.</p> <p>Lífsleikni: Hinsegin fræðsla</p> <p>Bekkjartímar, Einstaklings- og hópráðgjöf frá náms- og starfsráðgjafa.</p> <p>Uppeldi til ábyrgðar</p> <p>https://stoppofbeldi.namsefni.is/unglingastig/</p>	<p>Einstaklings- og hópráðgjöf frá náms- og starfsráðgjafa.</p> <p>Farið yfir ónæmisaðgerðir barna og haft samband við foreldra/forráðamenn ef eitthvað uppá vantar.</p> <p>Fræðsla frá hjúkrunarfræðing: Ábyrgð á eigin heilsu. Hvað nemendur þurfa að hugsa um þegar allt formlegt eftirlit lýkur hjá Heilsugæslunni. Kvenskoðun, sjálfsskoðun brjóstá, og eistna. Ónæmisaðgerðir. Hvert skal leita ef eitthvað kemur upp.</p> <p>Fræðsla: Endurlífgun. Verkleg æfing í endurlífgun.</p> <p>Kynfræðsla</p> <p>Uppeldi til ábyrgðar</p>	<p>Nýnemaviðtöl hjá náms- og starfsráðgjafa.</p> <p>Fræðsla frá Þórgrími Þráinssyni: Verum ástfangin af lífinu.</p> <p>Einstaklings- og hópráðgjöf hjá náms- og starfsráðgjafa.</p> <p>Náms- og starfsfræðsla 1x viku allt skólaárið hjá náms- og starfsráðgjafa.</p> <p>Samstarf við Ból félagsmiðstöð um hópráðgjöf af ýmsu tagi.</p> <p>Fræðsla frá hjúkrunarfræðing: Geðsjúkdómar. Sjálfsvígshugsanir, ADHD, átraskanir, HAM, núvitund og fordómar.</p> <p>Nemendastýrð viðtöl, bekkjartímar.</p> <p>Uppeldi til ábyrgðar</p> <p>Tengsla/líðan könnun</p>	<p>Einstaklings- og hópráðgjöf frá náms- og starfsráðgjafa.</p> <p>Uppeldi til ábyrgðar</p> <p>Lífsleikni: Vímuefnafræðsla, m.a. veip, nikótínþúðar og áfengi.</p>

Virðing – Ábyrgð- Þrautseigja


Forvarnaráætlun Kvíslarskóla

Tillögur að ítarefni

<https://stoppofbeldi.namsefni.is/>

Á vefnum Stopp ofbeldi! er að finna hugmyndir að fræðsluefni fyrir börn, foreldra og starfsfólk um kynbundið ofbeldi og áreiti. Listinn er settur saman út frá aldri barna en að sjálfsögðu getur margt af efninu hentað hinum ýmsu skólastigum. Það er flokkað í efni fyrir börn í leikskóla og yngstu börn í grunnskóla, nemendur á miðstigi, unglingadeild og framhaldsskóla. Bækur sem bent er á er bæði hægt að kaupa hjá bóksöllum og fá þær að láni á bókasöfnum.

Einelti - myndbönd á netinu

-  Gegn einelti - Skilaboð til þín
- Saman gegn einelti
<https://vimeo.com/407626956>
- <https://menntastefna.is/tool/einelti-myndbond-fyrir-eldri-born/>

Hinsegin fræðsla

<https://otila.is/>
<https://samtokin78.is/>
<https://samtokin78.is/hinsegin-fraedsla-i-skolum/>
<https://reykjavik.is/hinsegin-fraedsluefni>
<https://reykjavik.is/hinsegin-born-og-skolar>

Netöryggi

<https://www.saft.is/>

Uppeldi til ábyrgðar

<https://uppbygging.is/>

Virðing – Ábyrgð- Þrautseigja

Forvarnaráætlun Kvíslarskóla

Ýmsar fræðibækur

- Berglind Sigmarsdóttir og Sigríður Birna Valsdóttir (2003). **Hvað er málið?**
- Brauer, Leonore o.fl. (2002). **Leið þín um lífið: Siðfræði fyrir ungt fólk**, Námsgagnastofnun.
- Matthías Viðar Sæmundsson og Sigurður Björnsson (2000). **Hugsi: um röklist of lífsleikni**, Námsgagnastofnun.
- Guðrún Pétursdóttir (2003). **Allir geta eitthvað, enginn getur allt: Fjölmenningarleg kennsla frá leikskóla til framhaldsskóla.**
- Wilde, Jerry (2004). **Ráð handa reiðum krökkum: Reiðistjórnunarbók**, Tourett samtökin á Íslandi.
- Armstrong, Thomas (2005). **Klárari en þú heldur**. Námsgagnastofnun.
- Kolbrún Baldursdóttir : **Ekki meir : bók um eineltismál : leiðarvísir í aðgerðum gegn einelti fyrir starfsfólk skóla, íþróttá- og æskulýðsfélög, foreldra og börn.** (2012).
- Dawn Huebner (2009). **Hvað get ég gert við of miklar áhyggjur?: bók fyrir börn að sigrast á kvíða.**
- Dawn Huebner (2010). **Hvað get ég gert þegar reiði tekur völdin?: bók fyrir börn að sigrast á skapofsa.**
- Dawn Huebner (2011). **Hvað get ég gert við of mikla neikvæðni?: bók fyrir börn að sigrast á neikvæðri hugsun.**
- Dornbush, M.P. og Pruitt, S.K. (2002). **Tígurinn taminn : handbók fyrir þá sem annast kennslu nemenda með athyglisbrest, Tourette-heilkenni eða áráttu- og þráhyggjuröskun.**
- Ólöf Ásta Farestveit og Þorbjörg Sveinsdóttir (2006). **Verndum þau: Hvernig bregðast á við grun um vanrækslu eða ofbeldi gegn börnum og unglingum.**
- Guðrún Kristinsdóttir og Nanna K. Christiansen (2014). **Ofbeldi gegn börnum, hlutverk skóla: Handbók fyrir starfsfólk.**
 - **Ritröðin betri skapgerð (Fyrirgefning, Heiðarleiki, Þolinmæði, Ábyrgð, Virðing, Vinsemd, Umhyggja, Trygglyndi, Traust, Sköpunargleði, Sjálfsagi, Hugrekki, Ákveðni, Friðsæld)**

Unglingabækur:

- Elísa Jóhannsdóttir: **Er ekki allt í lagi með þig** (2017)
- Andrés Indriðason : **Mundu mig, ég man þig** (1990)
- Gunnhildur Hrólfisdóttir: **Það sem enginn sér**
- Iðunn Steinsdóttir: **Mánudagur bara einu sinni í viku .**

Forvarnaráætlun Kvíslarskóla

- Thomsen, Thorstein: **Aldrei aftur nörd**
- Þorsteinn Marelsson: **Milli vita**