

## 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
- einelti
- heilbrigðan lífsstíl
- ofbeldi
- slys og slysavarnir
- tannvernd
- tölvufíkn
- umferðarfræðslu
- örugga netnotkun

## Meginmarkmið

Að nemendur Kársnesskóla tileinki sér vímulausan lífsstíl og jákvæða og heilbrigða lífssýn.

Að styrkja jákvæða sjálfsmýnd og sjálfstæði nemenda.

Að auka vellíðan nemenda og vinna gegn hvers kyns sjálfseyðandi hegðun.

Að nemendur fái fræðslu um ofbeldi og kynferðislegt ofbeldi gagnvart börnum.

Að fræða nemendur um umferðaröryggi og slysavarnir.

Að fræða nemendur um netið, jákvæða möguleika þess og hættur.

### *Til að ná þessum markmiðum hyggst skólinn:*

Hafa teymi sem annast skipulagningu á forvarnarstarfi í skólanum og standa fyrir forvarnarfræðslu fyrir nemendur, starfsmenn og foreldra.

Flétta forvörnum inn í námsgreinar.

Veita ráðgjöf til að styrkja sjálfsmýnd nemenda og auka sjálfsvirðingu þeirra með aðferðum sem heyra undir Uppeldi til ábyrgðar.

Móta áætlun til að aðstoða nemendur sem eru í áhættuhóp.

Taka þátt í vinnu gegn áfengis- og fíkniefnanotkun grunnskólanema í Kópavogi.

Endurskoða árlega markmið og stefnu í forvarnarmálum.

Nýta sér umræðu og þjóðaráttak í samfélaginu hverju sinni þegar að á við.

### *Verkefni og viðburðir sem skólinn tekur þátt í árlega:*

Eineltisdagurinn

Forvarnardagurinn

Tannvernd

Vinaliðar

### *Önnur viðfangsefni eða verkefni sem geta nýst okkur:*

Dagur rauða nefnsins

Á allra vörum

## **Yngsta stig 1. - 4. bekkur**

---

### *Markmið er að nemendur:*

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

### *Viðfangsefni*

- Almenn kurteisi og góð samskipti
- Umferðarreglur fyrir gangandi vegfarendur
- Líkaminn og hollar lífsvenjur
- Skóla- og bekkjarreglur
- Umburðarlyndi, samkennd og sjálfstraust

<b>1. bekkur</b>	<b>2. bekkur</b>	<b>3. bekkur</b>	<b>4. bekkur</b>
<b>6H</b>	<b>6H</b>	<b>6H</b>	<b>6H</b>
<i>Hamingja, hugrekki, hollusta, hreyfing, hreinlæti og hvíld</i>	<i>Hamingja, hugrekki, hollusta, hreyfing, hreinlæti og hvíld</i>	<i>Hamingja, hugrekki, hollusta, hreyfing, hreinlæti og hvíld</i>	<i>Hamingja, hugrekki, hollusta, hreyfing, hreinlæti og hvíld</i>

Umferðarvika	Umferðarvika	Umferðarvika	Umferðarvika
<i>Tannfræðingar koma í heimsókn og flúorskola</i>	<i>Brúðuleikhús Blátt áfram (um kynferðislegt ofbeldi)</i>	<i>Slökkviliðið kemur í heimsókn</i>	
Iðjuþjálfar vigta töskur			

## Miðstig 5. - 7. bekkur

### Markmið er að nemendur:

- Beri virðingu fyrir sjálfum sér, öðrum og umhverfi sínu, réttindum og skyldum í samfélaginu sem og í skólanum.
- Geri sér grein fyrir að líkamleg og andleg vellíðan byggist á heilbrigðum lífsvenjum.
- Þjálfist í að veða 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 og áfengis.
- Geti tileinkað sér holla neysluhætti og svefnvenjur.
- Geri sér grein fyrir áhrifum fyrirmynda í mótun lífsstíls.
- Þekkja helstu atriða slysavarna og viðbragða við slysum.
- Tileinki sér helstu umferðarreglur og þekki umferðarmerki.

### Viðfangsefni

- Einelti
- Heilbrigðir lifnaðarhættir – svefn, mataræði, hreyfing
- Kynferðislegt ofbeldi gagnvart börnum
- Netnotkun og netfíkn
- Reyklausir bekkir – tóbaksvarnir
- Sjálfstraust, sjálfsagi, samkennd og heiðarleiki
- Slysavarnir og fyrsta hjálp
- Umferðarfræðsla
- Stafræn borgaravitund

5. bekkur	6. bekkur	7. bekkur
6H	6H	6H
<i>Hamingja, hugrekki, hollusta, hreyfing, hreinlæti og hvíld</i>	<i>Hamingja, hugrekki, hollusta, hreyfing, hreinlæti og hvíld</i>	<i>Hamingja, hugrekki, hollusta, hreyfing, hreinlæti og hvíld</i>
Bekkjarfundir	Bekkjarfundir	Bekkjarfundir

<i>Vinaliðar</i>	<i>Vinaliðar</i>	<i>Vinaliðar</i>
Einelti	Einelti	Einelti
<i>Stafræn borgaravitund</i>	<i>Stafræn borgaravitund</i>	<i>Stafræn borgaravitund</i>
		Tóbakslaus bekkur
		<i>Blátt áfram</i>

## Elsta stig 8. - 10. bekkur

### *Markmið er að nemendur:*

- 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, geri sér grein fyrir að líkamleg og andleg vellíðan byggist á heilbrigðum lífsvenjum.
- Læri að vega og meta áhrif fyrirmýnda og staðalímýnda í mótun eigin sjálfsmýndar og lífsstíls.
- Læri um netnotkun og netöryggi, réttindi, skyldur og ábyrgð hvers og eins.
- Þekki helstu einkenni net- og tölvufíknar.

### *Viðfangsefni*

- |  |  |
|--|--|
| - Einelti  | - Sjálfstraust, sjálfsagi, samkennd og heiðarleiki |
| - Heilbrigðir lifnaðarhættir – svefn, mataræði, hreyfing | - Slysavarnir og fyrsta hjálp                      |
| - Kynferðislegt ofbeldi gagnvart börnum                  | - Umferðarfræðsla                                  |
| - Netnotkun og netfíkn                                   | - Stafræn borgaravitund                            |
| - Reyklausir bekkir – tóbaksvarnir                       |  |

8. bekkur	9. bekkur	10. bekkur
6H	6H	6H
<i>Hamingja, hugrekki, hollusta, hreyfing, hreinlæti og hvíld</i>	<i>Hamingja, hugrekki, hollusta, hreyfing, hreinlæti og hvíld</i>	<i>Hamingja, hugrekki, hollusta, hreyfing, hreinlæti og hvíld</i>
Tóbakslaus bekkur	Forvarnardagur	Umferða og slysavarnir

<i>Einelti</i>	<i>Einelti</i>	<i>Einelti</i>
Stafræn borgaravitund	Stafræn borgaravitund	Stafræn borgaravitund
	<i>Kynfræðsla</i>	<i>Sjálfstraust, að setja sér markmið</i>
	Skaðsemi áfengis og vímuefna	Skaðsemi áfengis og vímuefna
	<i>Blátt áfram – kynferðislegt ofbeldi gagnvart börnum og unglingum</i>	<i>Einstaklingsviðtal nemenda og foreldra hjá námsráðgjafa</i>

## Heimasíður

Heilsuvefurinn 6H <http://www.6h.is/index.php?>

Landlæknir <http://www.landlaeknir.is>

Lýðheilsa <http://www.lydheilsa.is>

Menntamálastofnun <http://www.mms.is>

Netöryggi <http://www.netoryggi.is/>

Tóbakslaus bekkur <http://www.landlaeknir.is/tobakslausbekkur/>

SAFT <http://www.saft.is/>

Stafræn borgaravitund <http://borgaravitund.com/>