

Forvarnaráætlun Þjórsárskóla



Vinátta – Gleði – Virðing



Efnisyfirlit

Inngangur	3
Forvarnir og mikilvægi þeirra í skólastarfi	4
Forvarnir og aðalnámskrá grunnskólans	5
Áherslur þjósárskóla í forvörnum	6
Forvarnarstarf skólans eftir árgöngum	10
Heimildir	20

Inngangur

Forvarnarstefna Þjósárskóla er hluti af námskrá skólans og stefnu hans. Henni er ætlað að vera leiðarvísir í öllu okkar starfi og miðar að því að byggja upp nemendur þannig að þeir verði besta útgáfan af sjálfum sér, velji að taka ákvarðanir um heilbrigðan lífsstíl, öðlist seiglu og þá hæfni sem gerir þeim kleift að lifa og starfa í nútímasamfélagi.

Lögð er áhersla á gagnkvæma virðingu, jákvæð samskipti og að hver einstaklingur efli félagsþroska sinn og sjálfsmynd. Einkunnarorð skólans eru: Vináttu, gleði, virðin. Markmiðið er að þessi megingildi séu lýsandi í öllu starfi skólans sem og í forvarnarfræðslu. Lögð er áhersla á gagnkvæma virðingu og jákvæð samskipti og að hver einstaklingur efli sterka og heilbrigða sjálfsmynd og góðan félagsþroska.

Tilgangur með forvarnarstefnu þessari er að stuðla að markvissri forvarnavinnu í Þjósárskóla. Stefnunni er ætlað að upplýsa um málefni forvarna í skólanum, að samræma leiðir eftir aldurstigum þannig að vinnan verði markvissari.

Forvarnavinna skólans byggir annars vegar á almennum altækum forvarnarverkefnum sem ná til allflestra þátta skólastarfsins og hins vegar á sértækum þáttum sem varða sérstök inngrip í samvinnu við heimilin og aðra aðila þegar nemendur fara út af sporinu. Lögð er mikil áhersla á vellíðan nemenda, góð og jákvæð samskipti allra sem í skólanum starfa, barna sem fullorðinna.

Fyrst verður fjallað um forvarnir almennt og mikilvægi þeirra í skólastarfi. Þá verður fjallað um forvarnir í tengslum við grunnþætti menntunar í aðalnámskrá grunnskóla. Í framhaldi af því verður farið yfir þá efnisþætti sem Þjósárskóli leggur áherslu á í forvörnum eftir aldri, helstu viðfangsefni, hvaða leiðir eru farnar og hugmyndir af helstu hjálpargögnum.

Forvarnaráætlunin er lifandi plagg og verður uppfærð eftir því sem við á.

Forvarnir og mikilvægi þeirra í skólalstarfi

Með forvörnum er átt við aðgerðir sem hafa það að markmiði að koma í veg fyrir eða draga úr líkum á vanda vegna hegðunar eða líðan. Þær beinast að atferli, ákvörðunum og aðstæðum. Forvarnir í skólalstarfi eru hluti menntunar- og kennslufræðilegrar ábyrgðar skóla. Forvarnarfræðsla er flókin að því leyti að hún snýst ekki aðeins um að tileinka sér nýja þekkingu heldur líka um viðhorf og að tileinka sér ákveðinn lífsstíl. Því má segja að forvarnarstarf snúist um persónuleikamótun í viðtækasta skilningi og að einstaklingar velji sér lífsmáta sem taki mið af heilbrigði og velferð.

Til eru þrjár aðferðir til forvarnarstarfs:

1. Almennar forvarnir. Forvarnir veittar öllum hópnum, hvort sem um ræðir einstaklinga í áhættuhóp eður ei. Markmið þessara forvarna er fyrst og fremst að efla seiglu og almenna heilsu.
2. Sértekur forvarnir. Forvarnir veittar afmörkuðum hópi sem telst vera í áhættu. Áhættuhópurinn fær þá markvissa fræðslu og fer í gegnum fyrirbyggjandi forvarnarmeðferðir, t.d. átak í samskiptahæfni, sjálfstyrkingu o.fl.
3. Snemmtæk íhlutun. Inngrip þegar einstaklingur eða einstaklingar sýna merki um einhver alvarleg vandamál, líðan eða hegðun. (Farrell og Barrett, 2007).

Brýnt er að byrja forvarnarstarf fyrir en seinna, en forvarnir á yngstu stigum skólans reynast árangursríkari og áhrifameiri til lengri tíma lítið (Gerrard o.fl., 1996) Þá sýna rannsóknir að árangursríkustu forvarnirnar fela í sér að styrkja börn og ungmenni og styðja við bakið á þeim við að taka heilbrigðar ákvarðanir varðandi líf sitt. Það má gera með því að hlúa að samskiptaþroska þeirra, byggja upp seiglu, sjálfsmynd og sjálfstraust, efla lausnamiðaða hugsun, tilfinningalæsi og kenna þeim markvissar leiðir til að takast á við erfiðar tilfinningar eins og reiði, kvíða og depurð (Gerrard ofl., 1996; Tobler og Stratton, 1997; Farrell og Barrett, 2007).

Markvissar forvarnir sem leggja áherslu á þessa þætti, þ.e. að efla seiglu, samskiptafærni, tilfinningalæsi og sjálfsmynd, geta leitt til þess að einstaklingar þrói með sér hæfni til þess að takast á við erfiðleika og áskoranir, litlar og stórar. Sem verður svo til þess að viðkomandi einstaklingur er líklegri til þess að sigrast á erfiðleikum sínum og ólíklegri til að þróa með sér alvarleg vandamál og/eða áhættuhegðun (Zimmerman og Arunkumar, 1994).

Heimilið og fjölskyldan eru vissulega mikilvæg þegar að þessu kemur, en rannsóknir sýna að skólinn er ekki síður mikilvægur verndandi þáttur í lífi nemenda og reynist jafnvel lífsnauðsynlegur í tilfellum þar sem aðstæður heima fyrir eru erfiðar. Enda er skólinn einn stærsti vettvangurinn í lífi nemenda sinna og hefur tækifæri til gífurlegra áhrifa (Zimmerman og Arunkumar, 1994; Werner og Smith, 2001).

Forvarnir og aðalnámskrá grunnskólans

Forvarnir gegna stóru hlutverki í lögum um grunnskóla (2008) sem og í aðalnámskrá grunnskóla (2013). Samkvæmt aðalnámskrá grunnskólans (2011) eru sex grunnþættir menntunar sem skulu vera leiðarljós við námskrágerð og fléttast inn í allt skólastarf. Í töflunni hér að neðan má sjá birtingarmyndir grunnþáttanna í skólastarfinu og tengsl þeirra við forvarnarstarf.

Grunnþáttur	Efnisþættir samkvæmt aðalnámskrá
Heilbrigði og velferð	Lýðheilsa með áherslu á heilbrigða hreyfingu og hollt mataræði, geðvernd, forvarnir gegn vímuefnaneyslu, kynheilbrigði og aðrir þættir sem stuðla að heilbrigði og velferð nemenda til jákvæðrar sjálfsvitundar. Samstarf við heimilin er ekki síst mikilvægt um þennan þátt og mikilvægt að byggja upp hefðir og vana til jákvæðra og heilbrigðra lífsviðhorfa sem stuðla að þroska nemenda í átt til jákvæðrar sjálfsmýndar. Þar er skólinn mikilvæg fyrirmynd til heilbrigðis og velferðar með starfsháttum sínum, kennsluháttum og tilboðum til nemenda. Nánari útfærsla og framkvæmd í einstaka námsgreinum skólans.
Jafnrétti	Jafnrétti gegn hvers konar mismunun á grundvelli fötlunar, aldurs, trúar, kynhneigðar, lífsskoðana, litarháttar, ættarnis, búsetu, stöðu, þjóðernis, kynþáttar og sérstaklega kyns. Virðing, umburðarlyndi, víðsýni, friður og að rækta hæfileika sína og gagnrýni á viðhorf í samfélagi og menningu eins og þau snúa að jafnrétti. Jafnréttismenntun með áherslu á kyn og kynhneigð. Fjölmennung, tungumál, menning og uppbygging skólasamfélags án aðgreiningar eru sömuleiðis þættir í jafnrétti. Nánari útfærsla og framkvæmd í einstaka námsgreinum skólans. Hugað sérstaklega að forvörnum mismununar og fordóma.
Lýðræði og mannréttindi	Lýðræðisleg vinnubrögð og þátttaka, uppbygging lýðræðislegs samfélags (siðgæðisvitund, félagsvitund, borgaravitund), samvinna og hjálpssemi, virðing og umburðarlyndi, manngildi og umhyggja og réttindi barna og skyldur eru hluti þess að byggja upp samábyrgt og sjálfbært samfélag. Sömuleiðis rökhugsun og gagnrýnin hugsun á grundvelli siðfræði um siðferðilegt lífverni og varnir gegn hvers konar ofbeldi í skólastarfinu sem skal endurspeglast í skólabrag skólans og skýrum skólareglum sem vernda gegn brotum á sjálfsögðum réttindum nemenda og starfsfólks. Lífsleikni er viðfangsefni í lýðræðislegum skólum. Fær nánari útfærslu og framkvæmd í einstaka námsgreinum skólans. Hugað sérstaklega að forvörnum mismununar og fordóma.
Læsi	Viðfangsefnið læsi miðar í viðum skilningi að hæfni einstaklings að verða læs á umhverfi sitt með því að ráða við margvísleg skilaboð sem honum og bregðast við þeim á jákvæðan hátt. Það snýst á margan hátt um námslega færni til að tileinka sér hæfni sem liggur til grunni í flestum námsgreinum skólans sem nemandi geti nýtt sér í daglegu lífi eins og hæfir aldri hans og þroska, t.d. lestrarfærni, talnalæsi, tölvulæsi, menningarlæsi, myndlæsi, fjármálalæsi, upplýsingalæsi, samskiptalæsi, tilfinningalæsi og fleira. Fær nánari útfærslu og framkvæmd í einstaka námsgreinum skólans.
Sjálfbærni	Sjálfbær þróun, breytingar og framþróun og skynsamleg nýting náttúruauðlinda. Ferlar, lögmál og hringrás náttúrunnar, vistfræði, umhverfisvernd, loftslagsbreytingar og líffjölbreytileiki. Í mannlegu samfélagi jöfnuður, sameiginleg lífsskilyrði, friður og lífsgæði. Hnattræn áhrif, efnahagsþróun og sameiginlegt vistkerfi jarðar. Fær nánari útfærslu og framkvæmd í einstaka námsgreinum skólans.
Sköpun	Forvitni, athafnaþrá, frumkvæði, frumleiki, uppgötva, njóta, áhugi, virkja ímyndunarafl, leika sér, áskorun, spenna og leit, list- og verknað og nýsköpun. Sköpunarkraftur, innsæi og hagnýting skapandi hugmynda til mótunar viðhorfa og gildismats skal takast á við samræðu um gagnrýna hugsun í daglegu skólastarfi. Sköpun er mikilvæg sem þáttur leiks í námi sem miðar að velferð nemenda til að þroskast sem heildstæðir einstaklingar í lýðræðislegu samfélagi. Fær nánari útfærslu og framkvæmd í einstaka námsgreinum skólans.

Áherslur Þjósárskóla í forvörnum

Markmið forvarnarstefnu Þjósárskóla er að halda utan um allar forvarnir innan skólans með skipulögðum hætti. Með því að skipta forvörnum upp eftir bekkjum setur skólinn ákveðna ábyrgð á kennara sína. Kennarar vita þá hvaða forvörnum þeir þurfa að sinna áður en nemendur þeirra klára tiltekið skólaár. Með þessu vill skólinn einnig koma góðu skipulagi á forvarnarstarf. Á öllum skólastigum eiga kennarar að vinna með Olweus gegn einelti og allir kennarar hafa fengið ART þjálfun, ART er á stundatöflu í öllum bekkjardeildum.

Í skólanum starfar forvarnarteymi sem hefur það hlutverk að minna á stefnu skólans í forvörnum, endurmeta reglulega ásamt því að fylgjast með því að unnið sé eftir forvarnarstefnunni. **Í teyminu eru Kristín Gísladóttir**

Skólabragur - Undir skólabrag felst allt það sem snýr að samskiptum og skólamenningu og tekur til skólasamfélagsins í heild sinni, þ.e. starfsfólk, foreldrar og nemendur. Skólabragur endurspeglar þau viðmið, markmið og gildi í samskiptum, námi og kennsluháttum. Rannsóknir hafa sýnt fram á að góður skólabragur er mikilvægur liður í forvarnastarfi skóla (Skolverket: RAPPORT 353, 2011). Góður skólabragur verður ekki til af sjálfu sér heldur er nauðsynlegt að vinna að honum markvisst, m.a. með góðum samskiptum við heimilin og með ART kennslu. Við stöndum saman, leitum lausna, tökum strax á málum og tökum eftir því sem vel gengur.

Tilfinningalæsi, sjálfsmýnd og seigla - Tilfinningaleg heilsa og vellíðan barna og ungmenna leggur grunn að velferð þeirra í lífinu. Með tilfinningalæsi er átt við þá hæfni að geta lesið í aðstæður, sýnt samhyggð og sett sig í spor annarra. Tilfinningalæsi er því mikilvægur liður í því að skilja, tjá og ráða við eigin tilfinningar sem og annarra og styður þannig við samskiptahæfni og jákvæðan skólabrag (Landlæknir, 2013). Upplifun barna og ungmenna á eigin tilfinningum og annarra er í samspiли við sjálfsmýnd þeirra. Samkvæmt félagssálfræðingnum Erik Erikson (1968) er hugtakið sjálfsmýnd notað yfir tilraun einstaklingsins til að skilgreina sjálfan sig sem sérstaka manneskju. Ýmis sjálfshugtök falla undir sjálfsmýnd á einn eða annan hátt, þ.e. sjálfsvirðing, sjálfstraust og sjálfálit. Með sjálfsvirðingu er átt við þau gildi og lífsreglur sem við temjum okkur, markmið okkar og kröfur sem við gerum til sjálfs okkar (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007). Með sjálfstrausti er átt við trú einstaklingsins á sjálfum sér og þeirri sannfæringu að hann geti gert það sem hann vill stefna að (Bandura, 1997). Með sjálfáliti er aftur á móti átt við mat einstaklingsins á því hvernig hefur tekist til, hvort hann er ánægður með sig eða ekki. Með því að styrkja þessa ólíku þætti sjálfsmýndar má um leið styrkja sjálfsmýndina sjálfa. Sterk sjálfsmýnd byggist á því að þekkja sjálfan sig, styrkleika sína og veikleika, og á sama tíma vera sáttur við sjálfan sig og finnast maður mikils virði. Þar sem sjálfsmýndin í heild sinni er í sífellri þróun eru ýmsir þættir í skólastarfinu sem geta haft áhrif á sjálfsmýnd barna og ungmenna. Brýnt er að leggja áherslu á að áhrifin séu til góða. Hæfni einstaklingsins í að takast á við erfiðar aðstæður án þess að bugast, sýna þrautseigju og aðlögunarhæfni er kallað seigla. Rannsóknir sýna að seigla getur haft gífurlega mikið forvarnargildi þar sem hún endurspeglar viðbrögð einstaklinga í erfiðum aðstæðum. Seigla, líkt og sjálfsmýnd, er í sífellri þróun og með aldri og þroska, breyttum aðstæðum og umhverfi, breytist seigla einstaklingsins. Þannig má efla seiglu einstaklinga og styðja við hana. Seigla er nátengd sjálfsmýnd og tilfinningalæsi og styðja allir þessir þættir hver við annan (Zimmerman og Arunkumar, 1994; Werner og Smith, 2001). Með því að efla tilfinningalæsi, sjálfsmýnd og seiglu nemenda er hlúð að geðheilsu þeirra og vellíðan sem m.a. skilar sér í betri námsárangri, samskiptum og farsæld í lífinu (Landlæknir, 2013). Þetta má m.a.

gera með markvissri ART kennslu ásamt þjálfun í tilfinningalæsi og seiglu. Í kennslu er unnið með jafnrétti, lýðræði og mannréttindi. Nemendur fá fræðslu um fordóma, ofbeldi, læra að vinna saman og þeim eru kennd jákvæð og uppbyggjandi samskipti og umburðarlyndi.

Heilbrigði og velferð - Heilbrigði og velferð byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan. Heilbrigði ræðst af flóknu samskipti einstaklings og umhverfis og allt starf skólans þarf að styðla að velferði nemenda. Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnun snýr heilbrigði ekki aðeins að einstaklingnum heldur ekki síður að mannréttindum, efnahagsmálum og stjórnmálum almennt. Skólinn gegnir hér lykilhlutverki í að efla jafnréttisvitund nemenda og skapa aðstæður sem efla andlega heilsu og bæta félagslega líðan barna og ungmenna. Þar gefast einnig tækifæri til að efla líkamlega hreysti og ýta undir jákvæð viðhorf nemenda til útiveru og hreyfingar, heilnæmra lífshátta og hollrar næringar. Þetta getur skólinn m.a. gert með því að efla færni þeirra í samskiptum, byggja upp sjálfsmýnd og seiglu, færni í að taka ákvarðanir og setja sér markmið. Brýnt er að heilsuefandi áherslur skólans nái yfir holla og heilsusamlega næringu, hreyfingu, hvíld, hreinlæti og kynheilbrigði (Aðalnámskrá grunnskóla, 2013). Þjórskóli er þátttakandi í þróunarverkefninu Heilsuefandi grunnskóli en áhersla er á fjölbreytta hreyfingu, hollt mataræði og geðvernd ásamt því að nemendur læri að tileinka sér jákvæða og heilbrigða lífssýn.

ART - Þjórskóli er ART skóli. Allir kennara fara í ART þjálfun hjá ART teyminu á Suðurlandi. ART stendur fyrir Aggression Replacement Training og miðar að því að draga úr og fyrirbyggja óæskilega hegðun með því að kenna félagsvæna hegðun. ART tekur til hegðunar, hugsunar og tilfinninga og byggir á lögmálum hugrænnar atferlismeðferðar. Þjálfuð er félagsfærni (Skillstreaming), reiðistjórnun (Anger Control Training) og umræða um siðferðileg álitamál (Moral Reasoning).

ART höfðar hnitmiðað til helstu áhættuþátta hegðunar og eykur hæfni barna í að hugsa um og takast á við aðstæður sem geta leitt þau í vandræði og átta sig á hvaða tilfinningar fylgja því. Reynt er að breyta andfélagslegum gildum og viðhorfum, draga úr andfélagslegum jafningjatengslum, auka sjálfstjórn og styðja við samskipti

Á stundaskrái er ART einu sinni á viku. Allaf eru tveir kennara inni og vinna með nemendum í ART tímum. Þetta er eitt af verkfærum okkar sem nýtist við að byggja upp jákvæða og sjálfstæða nemendur sem bera virðingu fyrir hverjum öðrum.

Olweusaráætlunin gegn einelti og andfélagslegri hegðun - Þjórskóli er einn þeirra skóla sem tekur þátt í Olweusaráætluninni gegn einelti og andfélagslegri hegðun. Þar sem sú áætlun nær til allra nemenda, foreldra og starfsmanna skólans má segja að hún sé ein og sér altæk forvarnarstefna. Áætlunin byggir á fjórum vinnureglum sem staðfest hefur verið að skili árangir gegn einelti og andfélagslegri hegðun.

Þessar vinnureglur einkennast af:

- Hlýlegu og jákvæðu viðmóti hinna fullorðnu.
- Okkur kemur það við – Ef við verðum vör við ofbeldi, einelti, samskiptavanda eða einhverra lögbrota þá gerum við ráðstafanir og látum viðeigandi aðila vita.
- Ákveðnum og skýrum aðgerðum vegna óviðunandi hegðunar.

- Ákveðni og samstöðu hinna fullorðnu sem eru fyrirmyndir.

Stefnuyfirlýsing skólans: Það er stefna Þjórskóla að veita nemendum og starfsmönnum gott starfsumhverfi. Í þessu felst að einelti verður ekki liðið í skólanum og ber að sýna kurteisi og virðingu í samskiptum. Nær það til nemenda og starfsmanna. Einelti er brot á mannréttindum og ber að taka alvarlegum tókum. Það kemur öllum við og til þess að árangur náist er mikilvægt að allir taki ábyrgð. Verkefnastjóri Olweusarverkefnisins er Kristín Gísladóttir en hlutverk hennar er að kalla til lausnateymi sem tekur til umfjöllunar mál þegar um alvarlegan samskiptavanda er að ræða og einelti. Í teyminu er auk þess skólastjóri, sérkennari, umsjónarkennari og stuðningsfulltrúi. Teymið tekur mál til skoðunar þegar upp kemur grunur um einelti, leiðbeinir starfsfólki og kemur málinu í farveg.

Nemendaverndarráð – Ráðið fjallar um sérstök úrræði varðandi einstaka nemendur sem lögð hafa verið fyrir ráðið. Í nemendaverndarráði skólans eiga sæti skólastjóri, tengiliður skólastjóra, sérkennari, skólahjúkrunarfræðingur, ásamt starfsmönnum frá skólaþjónustunni. Nemendaverndarráð kemur saman að meðaltali þrisvar á starfstíma skólans.

Áfallateymi - Í Þjórskóla er starfandi áfallateymi og hlutverk þess er að bregðast við áföllum sem nemendur og starfsfólk verða fyrir, svo sem dauðsföllum í fjölskyldu, alvarlegum veikindum, sjálfsvígshótunum, slysum á skólatíma og afleiðingum náttúruhamfara. Áfallateymi skólans safnar saman og heldur utan um aðgengilegt fræðsluefni fyrir kennara og starfsmenn um viðbrögð við áföllum og alvarlegum veikindum auk þess að styðja við kennara í slíkum erfiðum aðstæðum.

Tilgangurinn með áfallateyminu er að ljóst sé hvernig skuli bregðast við þegar áföll sem snerta nemendur eða starfsfólk skólans eiga sér stað. Í áfallateymi Þjórskóla eru: Bolette Høeg Koch, Kristín Gísladóttir og Lilja Loftsdóttir. Skólastjórnendur bera ábyrgð á að kalla saman áfallateymið og stýra vinnu þess og skipulagi. Einnig sjá þeir til þess að reglulega séu haldin skyndihjálparnámskeið, brunaæfingar og fræðslufundir.

Skólareglur – Í skólareglum Þjórskóla grundvallast samskipti á virðingu og kurteisi og rétti allra á vinnufriði. Skólareglurnar eru byggðar upp með það að leiðarljósi að nemendur taki ábyrgð á framgöngu sinni. Lögð er áhersla á mikla samvinnu við foreldra um framkvæmd skólareglna. Þegar þeir misstíga sig og brjóta reglur skólans er þeim leiðbeint um það hvernig þeir geti bætt sig. Markmið Að kenna nemendum að bera ábyrgð á framkomu sinni. Þeir læri ákveðnar leiðir til úrvinnslu vandamála sem upp koma og að setja sér markmið. Þá hjálpast starfsfólk að og deilir með sér aðferðum til góðrar bekkjarstjórnunar sem og leiðir til úrlausna og eftirfylgdar á skólareglum.

Grænfáninn - Þjórskóli er grænfánaskóli en skólar á grænni grein styðja við umhverfismennt, menntun til sjálfbærni og almennt umhverfisstarf í skólum á öllum skólastigum.

Markmið verkefnisins eru að;

- ✓ bæta umhverfi skólans, minnka úrgang og notkun á vatni og orku.
- ✓ efla samfélagskennd innan skólans.
- ✓ auka umhverfisvitund með menntun og verkefnum innan kennslustofu og utan.
- ✓ styrkja lýðræðisleg vinnubrögð við stjórnun skólans þegar teknar eru ákvarðanir sem varða nemendur.
- ✓ veita nemendum menntun og færni til að takast á við umhverfismál.

Heilsueflandi grunnskóli - Þjósárskóli er þátttakandi í Þróunarverkefninu Heilsueflandi grunnskóli. Meginmarkmið heilsueflandi grunnskóla er að stuðla að góðum skólabrag og hafa jákvæð áhrif á lífshætti, heilsu og almenna velferð nemenda. Nemendurnir geta lært og þjálfað sig í ýmsum efnum, bæði handbragð, hugsun og framkomu, og þá líka heilsuhegðun, en allt þetta getur bætt námsgetu þeirra. Stýrihópur verkefnisins samanstendur af skólastjóra, skólaráði og einum kennara sem er jafnframt tengiliður skólans við embætti landlæknis

Forvarnarstarf skólans eftir árgöngum

Áherslur	Leiðir	Hugmyndir að hjálpargögnum
Samskipti og vinátta	<p>ART - Félagsfærniþjálfun, sjálfstjórnun og siðferði.</p> <p>Nemendum kennd jákvæð samskipti og unnin eru verkefni sem hjálpa nemendum að byggja upp sjálfstraust.</p> <p>Vinátta - Kennarar vinna verkefni og fræða nemendur um vináttu og hvernig sé hægt að eignast vini.</p>	<p>Umræður, hlutverkaleikir og klípusögur. Samskiptaleikir.</p> <p>Efni og gögn úr möppu frá IS-ART og sem undirbúin hafa verið af kennurum.</p> <p>Kennarar nota lýsandi hrós til þess að styrkja æskilega hegðun.</p>
Einelti	<p>Hvað er einelti? Segjum nei við ofbeldi og einelti.</p> <p>Polandi, gerandi, áhorfandi. Börnum kennt hvernig þau eiga að bregðast við.</p> <p>Dagur gegn einelti 8. Nóvember. Starfsfólk og nemendur vinna saman sýnilegt samvinnuverkefni að forvörnum þennan dag.</p>	<p>Eineltishringurinn – Ásamt efni frá kennara unnið úr Olweus.</p> <p>Börnum kenndir leikir sem þau geta notað þegar margir eru að leika saman.</p>
<p>Heilbrigði og velferð</p> <p>Hreinlæti og tannvernd</p> <p>Hollusta og hreyfing</p> <p>Svefn</p> <p>Tilfinningar</p> <p>Tannvernd og handþvottur</p>	<p>Fræðsla og samþætting í höndum kennara og hjúkrunarfræðings</p> <p>Samþætting námsgreina</p> <p>Börnin fá leiðbeiningu við handþvott daglega</p>	<p>Efni af veraldrarvefnum, frá hjúkrunarfræðing.</p> <p>Komdu og skoðaðu líkamann ásamt efni sem tekið er saman af kennara.</p>
<p>Virðing fyrir öllum</p> <p>Einkastaðir og líkaminn minn</p>	<p>Verkefni tengd einkunnarorðum skólans. Þau rædd og útskýrð.</p> <p>Fræðsla frá hjúkrunarfræðing</p> <p>Kennarar ræða um fordóma, jákvæða sjálfsmýnd og virðingu fyrir öllum. Við notum orðin okkar, setjum mörk og segjum stopp og nei.</p> <p>Kennarar fræða nemendur um netöryggi.</p>	<p>Einkunnarorð skólans: Vinátta – Gleði – Virðing</p> <p>Efni af veraldrarvefnum, frá hjúkrunarfræðingi og kennurum.</p> <p>Nemendur horfa á fræðslumyndina Krakkarnir í hverfinu.</p> <p>Öðruvísi dagar: Tekið þátt í vitundarvakningu sem á sér stað hverju sinni í samfélaginu t.d. 112 dagurinn, bleikur október, blár apríl, dagur fjölbreytileikans og dagur gegn einelti.</p>

<p>Skólinn og umhverfið</p>	<p>Kennarar fræða nemendur um reglur skólans og að hver beri ábyrgð á sinni hegðun. Farið yfir skólareglur ásamt reglum í samskiptum og umgengni.</p> <p>Unnið með umhverfisvernd. Hvað getum við gert? Hvers vegna er mikilvægt að vernda umhverfi okkar? Áhersla á flokkun og endurvinnslu.</p>	<p>Skólareglur Þjórsárskóla</p> <p>Bekkarreglur ART settar hjá hverjum bekk.</p> <p>Skólinn er Grænfánaskóli og unnið er markvisst með umhverfisvernd,</p>
<p>Slysavarnir: Umferðarfræðsla, bílbelta- og hjálmanotkun.</p>	<p>Fræðsla frá hjúkrunarfræðing um hjálma.</p> <p>Lögreglan kemur í heimsókn og ræðir um bílbelti, umferðarreglur og hjálmanotkun í samráði við umsjónarkennara.</p>	<p>Krakkarnir í Kátugötu ásamt efni efni af veraldarvefnum</p> <p>Nemendur í 1.bekk fá gefins hjálma frá Kiwanis.</p> <p>Hjóladagur að hausti hjá öllum skólanum.</p>

Áherslur	Leiðir	Hugmyndir að hjálpargögnum
Samskipti og vinátta	ART - Félagsfærniþjálfun, sjálfstjórnun og siðferði.	Umræður, hlutverkaleikir og klípusögur. Samskiptaleikir. Efni og gögn úr möppu frá IS-ART og sem undirbúin hafa verið af kennurum. Kennarar nota lýsandi hrós til þess að styrkja æskilega hegðun.
Einelti	Hvað er einelti? Segjum nei við ofbeldi og einelti. Þolandi, gerandi, áhorfandi. Börnum kennt hvernig þau eiga að bregðast við. Dagur gegn einelti 8. nóvember	Eineltishringurinn – Ásamt efni frá kennara unnið úr Olweus. Efni af vefnum notað sem kveikja t.d. Kata gamla. Starfsfólk og nemendur vinna saman sýnilegt samvinnuverkefni að forvörnum þennan dag.
Heilbrigði og velferð Hreinlæti og tannvernd Hollusta og hreyfing Svefn Tilfinningar Tannvernd og handþvottur	Fræðsla og samþætting í höndum kennara og hjúkrunarfræðings Samþætting námsgreina Börnin fá leiðbeiningu við handþvott daglega	Efni af veraldrarvefnum, frá hjúkrunarfræðing. Efni frá Kennurum.
Virðing fyrir öllum Einkastaðir og líkaminn minn Netöryggi	Verkefni tengd einkunnarorðum skólans. Þau rædd og útskýrð. Fræðsla frá hjúkrunarfræðing Kennarar ræða um fordóma, jákvæða sjálfsmynd og virðingu fyrir öllum. Við notum orðin okkar, setjum mörk og segjum stopp og nei. Kennarar fræða nemendur um netöryggi.	Einkunnarorð skólans: Vinátta – Gleði – Virðing Efni af veraldrarvefnum, frá hjúkrunarfræðingi og kennurum. Nemendur horfa á fræðslumyndina Leyndarmálið. Öðruvísi dagar: Tekið þátt í vitundarvakningu sem á sér stað hverju sinni í samfélaginu t.d. 112 dagurinn, bleikur október, blár apríl, dagur fjölbreytileikans og dagur gegn einelti.

Skólinn og umhverfið	Kennarar fræða nemendur um reglur skólans og að hver beri ábyrgð á sinni hegðun. Farið yfir skólareglur ásamt reglum í samskiptum og umgengni. Unnið með umhverfisvernd. Hvað getum við gert? Hvers vegna er mikilvægt að vernda umhverfi okkar?	Skólareglur Þjórsárskóla Bekkarreglur ART settar hjá hverjum bekk.
Slysavarnir, hamingja, sjálfmynd, fordómar	Fræðsla frá hjúkrunarfræðing um slysavarnir, tannvernd og jákvæða sjálfmynd.	Hjóladaður að hausti hjá öllum skólanum.

Áherslur	Leiðir	Hugmyndir að hjálpargögnum
Samskipti og vinátta	ART - Félagsfærniþjálfun, sjálfstjórnun og siðferði. Kenna nemendum sjálfsaga og sjálfstjórn Kenna nemendum jákvæð samskipti Þjálfar nemendur í að setja sig í spor annarra	Umræður, hlutverkaleikir og klípusögur. Samskiptaleikir. Efni og gögn úr möppu frá IS-ART og sem undirbúin hafa verið af kennurum.
Einelti	Hvað er einelti? Segjum nei við ofbeldi og einelti. Þolandi, gerandi, áhorfandi. Hvernig á að bregðast við einelti? Hvernig getum við komið í veg fyrir einelti? Leggja áherslu á ábyrgð gerenda. Dagur gegn einelti 8. nóvember	Eineltishringurinn – Ásamt efni frá kennara unnið úr Olweus. Efni af vefnum valið fyrir hópinn af kennurum. Starfsfólk og nemendur vinna saman sýnilegt samvinnuverkefni að forvörnum þennan dag.
Heilbrigði og velferð Hreyfing – Hollusta Hreinlæti og tannhirða Kynþroski	Fræðsla og samþætting í höndum kennara og hjúkrunarfræðings Samþætting námsgreina	Efni frá hjúkrunarfræðing. Efni frá veraldarvefnum og frá kennurum.
Virðing fyrir öllum Ofbeldi Fordómar Sjálfsmynd og seigla	Verkefni tengd einkunnarorðum skólans. Þau rædd og útskýrð. Fræðsla frá hjúkrunarfræðing Rætt um ýmsar birtingarmyndir ofbeldis og hvert sé hægt að leita Frætt um fjölbreytileikann og mikilvægi þess að bera virðingu fyrir öllum Hjálpa nemendum að byggja upp sjálfstraust og standa með sjálfum sér	Einkunnarorð skólans: Vinátta – Gleði – Virðing Efni af veraldarvefnum, frá hjúkrunarfræðingi og kennurum. Nýta í þessu samhengi klípusögur og samskiptaleiki sem og sögur af því sem er að gerast í daglegu lífi. Barnasáttmáli sameinuðu þjóðanna

<p>Barnavernd</p>	<p>Kennarar fara yfir netöryggi með nemendum. Hvernig á maður að nýta sér Internetið? Hvað á maður ekki að gera? Hverjar eru hætturnar? Ræða um neteineli og nafnlaus ummæli til einstaklinga. Við berum líka ábyrgð á því sem sagt er í gegnum tölvu.</p> <p>Kynna fyrir nemendum starfsemi barnaverndar og hvernig börn geta fengið aðstoð frá Barnavernd fyrir sig sjálf eða önnur börn.</p>	<p>Öðruvísi dagar: Tekið þátt í vitundarvakningu sem á sér stað hverju sinni í samfélaginu t.d. 112 dagurinn, bleikur október, blár apríl, dagur fjölbreytileikans og dagur gegn einelti.</p> <p>Efni af veraldarvef og heimasíða Barnaverndar: vefslóð: https://reykjavik.is/barnavernd</p>
<p>Skólinn og umhverfið</p>	<p>Kennarar fræða nemendur um reglur skólans og að hver beri ábyrgð á sinni hegðun. Farið yfir skólareglur ásamt reglum í samskiptum og umgengni.</p> <p>Unnið með umhverfisvernd. Hvað getum við gert? Hvers vegna er mikilvægt að vernda umhverfi okkar?</p>	<p>Skólareglur Þjórsárskóla</p> <p>Bekklarreglur ART settar hjá hverjum bekk.</p>

Áherslur	Leiðir	Hugmyndir að hjálpargögnum
Samskipti og vinátta	ART - Félagsfærniþjálfun, sjálfstjórnun og siðferði. Kenna nemendum sjálfsaga og sjálfstjórn Kenna nemendum jákvæð samskipti Þjálfarar nemendur í að setja sig í spor annarra	Umræður, hlutverkaleikir og klípusögur. Samskiptaleikir. Efni og gögn úr möppu frá IS-ART og sem undirbúin hafa verið af kennurum.
Einelti	Hvað er einelti? Segjum nei við ofbeldi og einelti. Þolandi, gerandi, áhorfandi. Hvernig á að bregðast við einelti? Hvernig getum við komið í veg fyrir einelti? Leggja áherslu á ábyrgð gerenda. Dagur gegn einelti 8. nóvember	Eineltishringurinn – Ásamt efni frá kennara unnið úr Olweus. Efni af vefnum valið fyrir hópinn af kennurum. Starfsfólk og nemendur vinna saman sýnilegt samvinnuverkefni að forvörnum þennan dag.
Heilbrigði og velferð Hreyfing – Hollusta Hreinlæti og tannhirða Kynþroski	Fræðsla og samþætting í höndum kennara og hjúkrunarfræðings Samþætting námsgreina	Efni frá hjúkrunarfræðing. Efni frá veraldarvefnum og frá kennurum.
Virðing fyrir öllum Ofbeldi Fordómar og mannréttindi Sjálfsmynd og seigla Ákvarðanataka	Verkefni tengd einkunnarorðum skólans. Þau rædd og útskýrð. Fræðsla frá hjúkrunarfræðingi Rætt um ýmsar birtingarmyndir ofbeldis og hvert sé hægt að leita Frætt um fjölbreytileikann og mikilvægi þess að bera virðingu fyrir öllum. Hjálpa nemendum að byggja upp sjálfstraust og standa með sjálfum og hvernig gott sjálfstraust er mikilvæg forvörn fyrir hvers kyns ofbeldi.	Einkunnarorð skólans: Vinátta – Gleði – Virðing Efni af veraldarvefnum, frá hjúkrunarfræðingi og kennurum. Nýta í þessu samhengi klípusögur og samskiptaleiki sem og sögur af því sem er að gerast í daglegu lífi. Barnasáttmáli sameinuðu þjóðanna

<p>Vímuvarnir</p> <p>Barnavernd</p>	<p>Skaðsemi tóbaks og annarra ávandabindandi efna. Kennarar fara yfir netöryggi með nemendum. Hvernig á maður að nýta sér Internetið? Hvað á maður ekki að gera? Hverjar eru hætturarnar? Ræða um neteineli og nafnlaus ummæli til einstaklinga. Við berum líka ábyrgð á því sem sagt er í gegnum tölvu.</p> <p>Kynna fyrir nemendum starfsemi barnaverndar og hvernig börn geta fengið aðstoð frá Barnavernd fyrir sig sjálf eða önnur börn.</p>	<p>Öðruvísi dagar: Tekið þátt í vitundarvakningu sem á sér stað hverju sinni í samfélaginu t.d. 112 dagurinn, bleikur október, blár apríl, dagur fjölbreytileikans og dagur gegn einelti.</p> <p>Efni af veraldarvef og heimasíða Barnaverndar: vefslóð: https://reykjavik.is/barnavernd</p>
<p>Skólinn og umhverfið</p>	<p>Kennarar fræða nemendur um reglur skólans og að hver beri ábyrgð á sinni hegðun. Farið yfir skólareglur ásamt reglum í samskiptum og umgengni.</p> <p>Unnið með umhverfisvernd. Hvað getum við gert? Hvers vegna er mikilvægt að vernda umhverfi okkar?</p>	<p>Skólareglur Þjórsárskóla</p> <p>Bekkjarreglur ART settar hjá hverjum bekk.</p>

Áherslur	Leiðir	Hugmyndir að hjálpargögnum
Samskipti og vinátta	ART - Félagsfærniþjálfun, sjálfstjórnun og siðferði. Kenna nemendum sjálfsaga og sjálfstjórn Kenna nemendum jákvæð samskipti Þjálfar nemendur í að setja sig í spor annarra	Umræður, hlutverkaleikir og klípusögur. Samskiptaleikir. Efni og gögn úr möppu frá IS-ART og sem undirbúin hafa verið af kennurum.
Einelti	Hvað er einelti? Segjum nei við ofbeldi og einelti. Þolandi, gerandi, áhorfandi. Hvernig á að bregðast við einelti? Hvernig getum við komið í veg fyrir einelti? Leggja áherslu á ábyrgð gerenda. Dagur gegn einelti 8. nóvember	Eineltishringurinn – Ásamt efni frá kennara unnið úr Olweus. Efni af vefnum valið fyrir hópinn af kennurum. Starfsfólk og nemendur vinna saman sýnilegt samvinnuverkefni að forvörnum þennan dag.
Heilbrigði og velferð Hreyfing – Hollusta Hreinlæti og tannhirða Kynþroski	Fræðsla og samþætting í höndum kennara og hjúkrunarfræðings Samþætting námsgreina	Efni frá hjúkrunarfræðingi Efni frá veraldarvefnum og frá kennurum.
Virðing fyrir öllum Ofbeldi Fordómar og mannréttindi Sjálfsmynd og seigla Ákvarðanatáka	Verkefni tengd einkunnarorðum skólans. Þau rædd og útskýrð. Fræðsla frá hjúkrunarfræðingi Rætt um ýmsar birtingarmyndir ofbeldis og hvert sé hægt að leita Frætt um fjölbreytileikann og mikilvægi þess að bera virðingu fyrir öllum. Hjálpa nemendum að byggja upp sjálfstraust og standa með sjálfum og hvernig gott sjálfstraust er mikilvæg forvörn fyrir hvers kyns ofbeldi.	Einkunnarorð skólans: Vinátta – Gleði – Virðing Efni af veraldarvefnum, frá hjúkrunarfræðingi og kennurum. Nýta í þessu samhengi klípusögur og samskiptaleiki sem og sögur af því sem er að gerast í daglegu lífi. Barnasáttmáli sameinuðu þjóðanna

Vímuvarnir	Skaðsemi tóbaks og annarra ávandabindandi efna. Nemendur í 7.bekk taka þátt í Reyklausa deginum	Öðruvísi dagar: Tekið þátt í vitundarvakningu sem á sér stað hverju sinni í samfélaginu t.d. 112 dagurinn, bleikur október, blár apríl, dagur fjölbreytileikans og dagur gegn einelti.
Barnavernd	Kennarar fara yfir netöryggi með nemendum. Hvernig á maður að nýta sér Internetið? Hvað á maður ekki að gera? Hverjar eru hætturnar? Ræða um neteineli og nafnlaus ummæli til einstaklinga. Við berum líka ábyrgð á því sem sagt er í gegnum tölvu. Kynna fyrir nemendum starfsemi barnaverndar og hvernig börn geta fengið aðstoð frá Barnavernd fyrir sig sjálf eða önnur börn.	Efni af veraldarvef og heimasíða Barnaverndar: vefslóð: https://reykjavik.is/barnavernd
Skólinn og umhverfið	Kennarar fræða nemendur um reglur skólans og að hver beri ábyrgð á sinni hegðun. Farið yfir skólareglur ásamt reglum í samskiptum og umgengni. Unnið með umhverfisvernd. Hvað getum við gert? Hvers vegna er mikilvægt að vernda umhverfi okkar?	Skólareglur Þjórsárskóla Bekkjarreglur ART settar hjá hverjum bekk.

Heimildir

Aðalnámskrá grunnskóla 2011: Almennur hluti/2011.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman.

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. London: Faber and Faber

Farrell, L.J. og Barrett, P.M. (2007). Prevention of childhood emotional disorders: Reducing the burden of suffering associated with anxiety and depression. *Child and Adolescent Mental Health* 12(2), 58–65.

Gerrard, M., Gibbons, F. X., Benthin, A. C. og Hessling, R. M., (1996). A longitudinal study of the reciprocal nature of risk behaviors and cognitions in adolescents: what you do shapes what you think, and vice versa. *Health Psychology* 15(5):344-54.

Landlæknir. (2013). Geðrækt [bæklingur]. Reykjavík: Höfundur.

Lög um grunnskóla nr.91/2008.

Skolaverket: RAPPORT 353. (2001). Utvärdering av metoder mot mobbning. Stockholm: Skoleverket.

Tobler, N. og Stratton, H. (1997) Effectiveness of School-Based Drug Prevention Programs: A Meta-Analysis of the Research, *Journal of Primary Prevention* 18: 71-128.

Sigrún Aðalbjarnardóttir. (2007). Virðing og umhyggja: Ákall 21.aldarinnar. Reykjavík: Heimskringla, háskólaforlag Máls og menningar.

Zimmerman, M.A. og Arunkumar, R. (1994). Resiliency Research: Implications for Schools and Policy. *Social Policy Report SRCD* 8(4):1-18.

Werner, E.E. og Smith, R. S. (2001). *Journeys from Childhood to Midlife: Risk resilience and Recovery*. Ithaca og London: Cornell university press.