

Forvarnaráætlun Austurbæjarskóla

Innihald

Forvarnaráætlun.....	2
Leiðarljós	2
1. Aðgerðaráætlun fyrir 1. bekk	3
2. Aðgerðaráætlun fyrir 2. bekk	4
3. Aðgerðaráætlun fyrir 3. bekk	5
4. Aðgerðaráætlun fyrir 4. bekk	6
5. Aðgerðaráætlun fyrir 5. bekk	7
6. Aðgerðaráætlun fyrir 6. bekk	8
7. Aðgerðaráætlun fyrir 7. bekk	9
Unglingsárin.....	10
8. Aðgerðaráætlun fyrir 8. bekk	11
9. Aðgerðaráætlun fyrir 9. bekk	12
10. Aðgerðaráætlun fyrir 10. bekk	13
Stuðningsúrræði á vegum þjónustumiðstöðvar.....	14
Önnur úrræði ætluð börnum í vanda	15

Forvarnaráætlun

Forvarnaráætlun byggir á forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar en framtíðarsýn hennar er á fjölskylduvænt og heilsueflandi samfélag. Áætlunin leggur til aðgerðir svo að framtíðarsýn stefnunnar verði að veruleika.

Leiðarljós

Forvarnarstefna Reykjavíkurborgar vegna málefna barna, unglunga og foreldra þeirra hefur verið unnin af fulltrúum allra sviða Reykjavíkurborgar. Við vinnslu stefnunnar var horft til allrar þeirrar reynslu og árangurs sem náðst hefur í forvörnum á síðastliðnum áratug. Rannsóknir sýna að Ísland hefur náð árangri í t.d. minni unglingadrykkju og reykingum en samfélagið breytist ört og ný sýn birtist þeim sem vinna að forvörnum reglulega. Í forvarnastefnu Reykjavíkurborgar er kveðið á um að allar stofnanir borgarinnar beri ábyrgð á að stefnunni sé framfylgt.

Lykillinn að árangri í forvarnarmálum er samvinna og samráð allra sem koma með einum eða öðrum hætti að uppeldi, kennslu, þjálfun eða annarri vinnu með börnum og ungmenum.

Áherslur forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar eru þær að samfélagið sem við búum í sé laust við allt ofbeldi, þ.e. líkamlegt, andlegt og kynferðislegt, sem og einelti. Að við virkjum öll börn til þátttöku í leik og starfi í samræmi við aldur og þroska og að við spornum gegn brottfalli úr skóla og íþróttum – og tólmstundarstarfi.

Forvarnarstefnan leggur áherslu á að ná til þeirra nemenda sem eru hvorki í vinnu né skóla. Einnig að æska barna okkar sé án allra vímuegjafa.

Síðast en ekki síst þá er lögð áhersla á að efla sjálfsvirðingu og sjálfstraust barna okkar, að börn og unglingar beri virðingu fyrir líkama sínum og fyrir hvert öðru sem forvörn gegn hverskonar áhættuhegðun.

Að þessu sögðu er það hverfið sjálft sem mótar áætlunina en með leiðarljós forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar í huga en þar segir:

- Foreldrar eru lykilaðilar í forvörnum og samvera foreldra og barna er verndandi þáttur.
- Sterk og jákvæð sjálfsmynd, félagsfærni og heilbrigðir lífshættir eru börnum og unglungum kjölfesta til að takast á við lífið og tilveruna.
- Samvinna í nærumhverfi og efling félagsauðs er verndandi þáttur fyrir börn og unglunga og styður foreldra í uppeldishlutverkinu.
- Virk þátttaka í skóla- og frístundastarfi styrkir sjálfsmynd og félagsfærni barna og unglunga.

Forvarnarstefna Austurbæjarskóla byggir enn fremur á einkunnarorðum skólans en þau eru: Vöxtur, víðsýni, vellíðan og vilji. Vellíðan felst í góðum skólabrag þar sem vinsemd, virðing og jafnrétti endurspeglast í daglegum samskiptum. Austurbæjarskóli er heilsueflandi grunnskóli þar sem lögð er áhersla á andlegt, félagslegt og líkamlegt heilbrigði í skapandi og hlýlegu námsumhverfi. Markvisst er unnið að því að efla sjálfsmynd nemenda og seiglu. Lögð er áhersla á jákvæð samskipti og unnið er gegn fordómum og einelti.

Í skólanum ríkir samhugur um gildi og sýn sem stuðlar að sterkri skólamenningu þar sem allir, jafnt nemendur, starfsfólk, foreldrar og frístundafólk bera hag skólans fyrir brjósti og eru á leið sömu átt.

1. Aðgerðaráætlun fyrir 1. bekk

Í grunnskólum landsins er lögð áhersla á að öllum nemendum líði vel, að þeir njóti jafnréttis og jafnræðis innan veggja skólans. Grunnskólar gegna mikilvægu hlutverki þegar kemur að forvörnum, fræðslu og sjálfsmynd nemenda. Rannsóknir sýna að mikilvægasta forvörnin er foreldrasamvinna og samvera fjölskyldunnar. Nemendur á aldrinum 6 - 9 ára eru að prófa sig áfram í samskiptum við jafningja sína og þeir eru að fá aukið sjálfstæði innan ákveðinna marka. Nemandi sem er að taka sín fyrstu skref í átt að auknu sjálfstæði þarf að finna fyrir öryggi og stuðningi heima fyrir, á meðal jafningja og í skólanum. Fjölbreytt val íþróttar er nauðsynlegt á þessum aldri til að tryggja að barnið kynnist heilbrigðum lífsstíl sem og fjölbreytileika í frístundastarfi. Hætta er á því að barn sem tengist ekki félagslega eftir að skóla lýkur á daginn einangri sig félagslega á þessu aldurskeiði. Til að styrkja að allt gangi vel í velferð barnsins er þörf á aðgerðum.

1.1 Ofbeldisvarnir

1.1.2 Forvarnir gegn ofbeldi, einelti kynferðislegu ofbeldi, mismunun og fordómum

- Forvarnir gegn einelti.
- Olweusaráætlun
- Einkunnarorð skólans
- Samstarfsverkefni við leikskóla hverfisins.

1.2 Lýðheilsa

1.2.1 Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.

- Heilsugæslan: Skimanir á hæð, þyngd, sjón og heyrn. Viðtöl um lífstíl og líðan.
- 6H heilbrigðisfræðsla: Hamingja/líkaminn minn, hollusta, tannvernd, handþvottur og slysavarnir. Foreldrabréf sent heim varðandi þessi atriði. Líkaminn minn (forvarnarfræðsla gegn kynferðislegu ofbeldi) þar sem markmiðið er að börnin viti að þau eiga sinn líkama sjálf, börnin viti að kynferðisleg misnotkun er alltaf röng og aldrei þeirra sök, viti að þau megi segja NEI (æfa það) og viti að þau eigi að segja frá verði þau fyrir óþægilegri reynslu (aldrei að eiga vond leyndarmál). Þessari fræðslu er síðan oft fylgt eftir með myndinni um Leyndarmálið

1.3 Geðvernd

1.3.1 Forvarnir til sjálfsvendrar, sjálfstjórnar og sjálfstyrkingar

- Bekkjarfundir, námsefni í lífsleikni
- Námsráðgjafi með upplýsingagjöf um leiðir til sjálfstjórnar og sjálfstyrkingu.
- Nemendaviðtöl
- Stutt við foreldrasamstarf í skólunum, íþróttastarfi og frístundum
- Frístundaráðgjafi í skóla í 20% starfi

1.4 Vímuvarnir

1.4.1 Forvarnir tóbaks, ávanaefna og annara ólöglegra fíkniefna

- Líkamsvernd
- #### 1.5 Öryggisvarnir

1.5.1 Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla

- 6H Slysavarnir
- Nemendum kennd notkun neyðarnúmers 112
- Myndband um umferðaröryggi <http://www.ellaumferdartroll.is/>
- Viðbrögð við eldsvoða í skóla. Viðbragðsáætlun kynnt og æfð.

2. Aðgerðaráætlun fyrir 2. bekk

2.1 Ofbeldisvarnir

2.1.1 Forvarnir gegn ofbeldi, einelti kynferðislegu ofbeldi, mismunun og fordómum

- Forvarnir gegn einelti.
- Olweusaráætlun
- Einkunnarorð skólans

2.2 Lýðheilsa

2.2.1 Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.

- 6H heilbrigðisfræðsla: Svefn, hamingja tilfinningar. Foreldrabréf sent heim varðandi þessi atriði.
- Kynfræðsla: Tilfinningar og líðan – markmiðið að þekkja og geta tjáð sig um tilfinningar sínar og líðan.
- Komdu og skoðaðu líkamann.

2.3. Geðvernd

2.3.1 Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfstjórnar og sjálfstyrkingar

- Bekkjarfundir, námsefni í lífsleikni
- Námsráðgjafi með upplýsingagjöf um leiðir til sjálfstjórnar og sjálfstyrkingu.
- Nemendaviðtöl
- Vinir Zippýs
- Stutt við foreldrasamstarf í skólunum, íþróttastarfi og frístundum
- Menningarmót. Hvað gerir mig að því sem ég er? Hver er ég?
- Frístundaráðgjafi í skóla í 20% starfi

2.4 Vímuvarnir

2.4.1 Forvarnir tóbaks, ávanaefna og annara ólöglegra fíkniefna

- Líkamsvernd

2.5 Öryggisvarnir

2.5.1 Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla

- Nemendum kennd notkun neyðarnúmers 112
- Viðbrögð við eldsvoða í skóla. Viðbragðsáætlun kynnt og æfð
- Umferðarfræðsla á bekkjarfundum

3. Aðgerðaráætlun fyrir 3. bekk

3.1 Ofbeldisvarnir

3.1.1 Forvarnir gegn ofbeldi, einelti kynferðislegu ofbeldi, mismunun og fordómum

- Forvarnir gegn einelti. Myndin Leyndarmálið.
- Olweusaráætlun
- Einkunnarorð skólans

3.2 Lýðheilsa

3.2.1 Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.

- 6H heilbrigðisfræðsla: Svefn, hamingja tilfinningar. Foreldrabréf sent heim varðandi þessi atriði.
- Fá fræðslu um að minnka álag á heimili fjölskyldna og fá samtali um hvernig við getum gert betur til að minnka álag á heimili.

3.3 Geðvernd

3.3.1 Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfstjórnar og sjálfstyrkingar

- Bekkjarfundir, námsefni í lífsleikni
- Námsráðgjafi með upplýsingagjöf um leiðir til sjálfstjórnar og sjálfstyrkingu.
- Nemendaviðtöl
- Vinir Zippýs
- Stutt við foreldrasamstarf í skólunum, íþróttastarfi og frístundum
- Frístundaráðgjafi í skóla í 20% starfi

3.4 Vímuvarnir

3.4.1 Forvarnir tóbaks, ávanaefna og annara ólöglegra fíkniefna

- Líkamsvernd

3.5 Öryggisvarnir

3.5.1 Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla

- Nemendum kennd notkun neyðarnúmers 112
- Viðbrögð við eldsvoða í skóla. Viðbragðsáætlun kynnt og æfð
- Umferðarfræðsla á bekkjarfundum

4. Aðgerðaráætlun fyrir 4. bekk

4.1 Ofbeldisvarnir

4.1.1 Forvarnir gegn ofbeldi, einelti kynferðislegu ofbeldi, mismunun og fordómum

- Forvarnir gegn einelti.
- Olweusaráætlun
- Einkunnarorð skólans
- Tengslakönnun í bekk í byrjun október og miðjan febrúar

4.2 Lýðheilsa

3.2.1 Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.

- Skólahjúkrunarfræðingur: Skimanir á hæð, þyngd og sjón. Viðtöl um lífstíl og líðan.
- 6H heilbrigðisfræðsla: Hamingja, sjálfsmynd, tannvernd og slysavarnir. Foreldrabréf sent heim varðandi þessi atriði.
- Kynfræðsla: Sjálfsmynd – markmiðið að börnin finni sínar jákvæðu hliðar og skilji mikilvægi þess að bera virðingu hvert fyrir öðru
- Fá fræðslu um að minnka álag á heimili fjölskyldna og fá samtál um hvernig við getum gert betur til að minnka álag á heimili.

4.3 Geðvernd

4.3.1 Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingar

- Bekkjarfundir, námsefni í lífsleikni
- Nemendaviðtöl
- 6H: Hamingja og sjálfsmynd
- Stutt við foreldrasamstarf í skólunum, íþróttastarfi og frístundum
- Frístundaráðgjafi í skóla í 20% starfi

4.4 Vímuvarnir

3.4.1 Forvarnir tóbaks, ávanaefna og annara ólöglegra fíkniefna

- Líkamsvernd

4.5 Öryggisvarnir

4.5.1 Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla

- Nemendum kennd notkun neyðarnúmers 112.
- Slysavarnir
- Viðbrögð við eldsvoða í skóla. Viðbragðsáætlun kynnt og æfð
- Umferðarfræðsla á bekkjarfundum

5. Aðgerðaráætlun fyrir 5. bekk

Barn sem byrjar í 5. bekk tekst á við aðrar áskoranir en það gerði áður. Á þessu aldurskeiði byrjar líkaminn smám saman að breytast og jafningjahópurinn fer að hafa meiri áhrif á líf barnsins en áður. Sjálfstæði barnsins verður aðeins meira og heimur þess stækkar. Forvarnarfræðsla fyrir nemendur og foreldra í 5. 6. og 7. bekk er mikilvæg því hér er hægt að hjálpa barninu að móta enn betur sjálfsmynd sína, hjálpa því að eiga samskipti við jafnaldra og foreldra, styrkja ákvarðanir þess svo að vel takist til. Á þessum aldri er hætta á því að barn hætti í skipulögðu íþrótta- og frístundastarfi og fari að einangra sig frá jafnöldrum. Því verðum við öll að hjálpast að svo barnið eigi farsælt líf framundan.

5.1 Ofbeldisvarnir

5.1.1 Forvarnir gegn ofbeldi, einelti kynferðislegu ofbeldi, mismunun og fordómum

- Forvarnir gegn einelti.
- Olweusaráætlun
- Stattu með þér – Stuttmynd um sjálfsvirðingu, ofbeldi og að setja mörk
- Tengsla- og/eða eineltiskönnun í bekk
- Skólapúls
- Einkunnarorð skólans

5.2 Lýðheilsa

5.2.1 Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.

- 6H heilbrigðisfræðsla: Hamingja, samskipti, hollusta og hreyfing. Foreldrabréf sent heim varðandi þessi atriði.
- Kynfræðsla: Samskipti – markmið að börnin beri virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum, virði skoðanir annarra og æfi sig í að setja sig í spor annarra.
- TUFF – Stuðningur við íþróttaástundun og stundun skapandi greina utan skólatíma

5.3 Geðvernd

5.3.1 Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingar

- Bekkjarfundir, námsefni í lífsleikni
- Námsráðgjafi leiðir upplýsingagjöf um leiðir til sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingu.
- Nemendaviðtöl
- Stutt við foreldrasamstarf í skólunum, íþrótta- og frístundum
- Menningarmót. Hvað gerir mig að því sem ég er? Hver er ég?

5.4 Vímuvarnir

5.4.1 Forvarnir tóbaks, ávanaefna og annara ólöglegra fíkniefna

- Líkamsvernd.

5.5 Öryggisvarnir

5.5.1 Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla

- Netöryggi. Myndbönd umræða ofl.
- Viðbrögð við eldsvoða í skóla. Viðbragðsáætlun kynnt og æfð
- Umferðarfræðsla

6. Aðgerðaráætlun fyrir 6. bekk

6.1 Ofbeldisvarnir

6.1.1 Forvarnir gegn ofbeldi, einelti kynferðislegu ofbeldi, mismunun og fordómum

- Forvarnir gegn einelti.
- Tengsla- og/eða eineltiskönnun
- Skólapúlsinn
- Olweusaráætlun
- Einkunnarorð skólans

6.2 Lýðheilsa

6.2.1 Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.

- 6H heilbrigðisfræðsla: Kynfræðsla. Foreldrabréf sent heim varðandi þessi atriði.
- Fá fræðslu um að minnka álag á heimili fjölskyldna og fá samtali um hvernig við getum gert betur til að minnka álag á heimili.
- Kynfræðsla: Kynþroskinn – komið m.a. inn á líkamsbreytingar – sjálfsfróun – kynhneigð og kynferðislegt ofbeldi
- Auka við fræðslu fyrir foreldra um snjallforrit og tölvuleiki.
- TUFF – Stuðningur við íþróttastundun og stundun skapandi greina utan skólatíma

6.3 Geðvernd

6.3.1 Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingar

- Bekkjargundir, námsefni í lífsleikni
- Námsráðgjafi með upplýsingagjöf um leiðir til sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingu.
- Námskeið um samskipti stúlkna, námskeið um samskipti drengja
- Nemendaviðtöl
- Stutt við foreldrasamstarf í skólunum, íþróttastarfi og frístundum

6.4 Vímuvarnir

6.4.1 Forvarnir tóbaks, ávanaefna og annara ólöglegra fíkniefna

- Líkamsvernd

6.5 Öryggisvarnir

6.5.1 Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla

- Fyrirlestur um netöryggi
- Viðbrögð við eldsvoða í skóla. Viðbragðsáætlun kynnt og æfð
- Umferðarfræðsla: Á ferð og flugi í umferðinni, bók og kennsluleiðbeiningar sjá nánar á www.samgöngustofa.is á bekkjargundum

7. Aðgerðaráætlun fyrir 7. bekk

7.1 Ofbeldisvarnir

7.1.1 Forvarnir gegn ofbeldi, einelti kynferðislegu ofbeldi, mismunun og fordómum

- Forvarnir gegn einelti.
- Tengsla- og/eða eineltiskönnun
- Skólapúlsinn
- Olweusaráætlun
- Einkunnarorð skólans

7.2 Lýðheilsa

7.2.1 Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.

- 6H heilbrigðisfræðsla: Skimanir á hæð, þyngd, sjón og athugun á litaskyni.
- Bólusetningar: Mislingar, hettusótt og rauðir hundar
- Kynfræðsla: Hugrekki til að standa með sjálfum sér –sjálfsmynd - færni í ákvarðanatöku (hver á að taka ákvörðun fyrir þig? Þú eða einhver annar?)
- Hugrekki og tannvernd. Foreldrabréf sent heim varðandi þessi atriði.
- Auka við fræðslu fyrir foreldra um snjallforrit og tölvuleiki.
- TUFF – Stuðningur við íþróttastundun og stundun skapandi greina utan skólatíma

7.3 Geðvernd

7.3.1 Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfstjórnar og sjálfstyrkingar

- Bekkjarfundir, námsefni í lífsleikni
- Námsráðgjafi með upplýsingagjöf um leiðir til sjálfstjórnar og sjálfstyrkingu.
- Nemendaviðtöl
- SAFT – fyrirlestur um netnotkun
- Stutt við foreldrasamstarf í skólunum, íþróttastarfi og frístundum

7.4 Vímuvarnir

7.4.1 Forvarnir tóbaks, ávanaefna og annara ólöglegra fíkniefna

- Reyklaus bekkur. Samningur Lýðheilsustöðvar við reyklausan bekk
- Námskeið: Vímulaus æska

7.5 Öryggisvarnir

7.5.1 Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla

- Viðbrögð við eldsvoða í skóla. Viðbragðsáætlun kynnt og æfð
- Umferðarfræðsla: Á ferð og flugi í umferðinni, bók og kennsluleiðbeiningar sjá nánar á www.samgöngustofa.is á bekkjarfundum

Unglingsárin

Mikilvægt er að leggja áherslu á hvers konar sjálfstyrkingu á unglingsárunum með það að leiðarljósi að unglingsarnir skapi sér heilbrigða og jákvæða sjálfsmynd. Þær stofnanir og félög, svo sem skóli, félagsmiðstöðvar og íþróttafélög, sem og foreldrar spila þar stórt hlutverk hvað varðar fyrirmyndir fyrir unglingsana. Nauðsynlegt er að gott samstarf ríki á milli ofangreindra aðila og þá sérstaklega þegar kemur að forvarnarstarfi. Áhersla skal lögð á að veita foreldrum viðeigandi fræðslu. Auk þess er mikilvægt að foreldrar séu meðvitaðir um nauðsyn samverustunda með unglingsum. Hvetja skal unglingsa til virkrar þátttöku í málefnum sem snerta þau. Skoðanir þeirra skulu vera virtar og unnið með þær við að móta betra og sterkara samfélag. Þeir fagaðilar sem komu að gerð áætlunarinnar eru sammála um að aðgerða sé þörf til að fyrirbyggja skólaforðun, kvíða nemenda og að fræða þá um notkun rafretta en þessi þrjú atriði eru mest áberandi í lífi ungmenna í dag.

8. Aðgerðaráætlun fyrir 8. bekk

8.1 Ofbeldisvarnir

8.1.1 Forvarnir gegn ofbeldi, einelti kynferðislegu ofbeldi, mismunun og fordómum

- Forvarnir gegn einelti.
- Tengsla- og/eða eineltiskönnun
- Skólapúlsinn
- Olweusaráætlun
- Einkunnarorð skólans
- Samtökin 78, fyrirlestur um kynhneigðir
- Fyrirlestur frá Jafréttisskóla SFS fyrir nemendur og foreldra

8.2 Lýðheilsa

6.2.1 Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.

- 6H heilbrigðisfræðsla: Tannvernd, hollusta, hreyfing og hugrekki. Foreldrabréf sent heim varðandi þessi atriði. Kynfræðsla: Félagsþrýstingur – hvernig þekkjum við hann? Enn og aftur áhersla á sterka sjálfsmynd og að krakkarnir taki sínar ákvarðanir sjálf. Líkamsímynd – hvað hefur áhrif á hana? Fögnum fjölbreytileikanum
- TUFF – Stuðningur við íþróttaástandun og stundun skapandi greina utan skólatíma

8.3 Geðvernd

8.3.1 Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfstjórnar og sjálfsstyrkingar

- Bekkjarfundir, námsefni í lífsleikni
- Námsráðgjafi með upplýsingagjöf um leiðir til sjálfstjórnar og sjálfsstyrkingu.
- Námskeið um samskipti stúlkna, námskeið um samskipti drengja
- Nemendaviðtöl
- Stutt við foreldrasamstarf í skólunum, íþróttastarfi og frístundum
- Menningarmót. Hvað gerir mig að því sem ég er? Hver er ég?
- Auka við fræðslu fyrir foreldra um snjallforrit og tölvuleiki.

8.4 Vímuvarnir

8.4.1 Forvarnir tóbaks, ávanaefna og annara ólöglegra fíkniefna

- Reyklaus bekkur. Samningur Lýðheilsustöðvar við reyklausan bekk
- Minna foreldra á mikilvægi þess að fylgjast með börnum sínum, þekkja vini og foreldra þeirra.

8.5 Öryggisvarnir

8.5.1 Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla

- Fyrirlestur um netöryggi
- Viðbrögð við eldsvoða í skóla. Viðbragðsáætlun kynnt og æfð
- Umferðaröryggi: Fræðsla um vespur og öryggi þeim tengt
- Berent Karl Hafsteinsson: Fyrirlestur um slysaættur í umferðinni einkum í tengslum við bifhjól
- Hjólafærni. Námskeið um almennt viðhald á reiðhjóli www.hjolfærni.is

9. Aðgerðaráætlun fyrir 9. bekk

9.1 Ofbeldisvarnir

9.1.1 Forvarnir gegn ofbeldi, einelti kynferðislegu ofbeldi, mismunun og fordómum

- Forvarnir gegn einelti.
- Tengsla- og/eða eineltiskönnun
- Skólapúlsinn
- Fáðu Já! 20 mínútna stuttmynd sem ætlað er að skýra mörkin á milli kynlífs og ofbeldis og innræta sjálfsvirðingu í nánnum samskiptum
- Fyrirlestur frá Jafréttisskóla SFS fyrir nemendur og foreldra
- Einkunnarorð skólans
- Fræðsla um markaðsherferðir sem herja á ungt fólk í dag. Ætlað nemendum og foreldrum.

9.2 Lýðheilsa

9.2.1 Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.

- 6H heilbrigðisfræðsla: Skimanir á hæð, þyngd og sjón. Viðtöl um lífstíl og líðan.
- Bólusetningar: Mænusótt, barnaveiki, stífkrampi og kíghósti (ein sprauta).
- Kynfræðsla: Kynheilbrigði – hvað einkennir góð sambönd – kynhneigð – tilfinningar – MÖRK – Mörk í kynlífi – Væntingar og mörk – Ef farið er yfir mörkin – Kynferðislegt ofbeldi – Kynsjúkdómar og getnaðarvarnir.
- TUFF – Stuðningur við íþróttastundun og stundun skapandi greina utan skólatíma

9.3 Geðvernd

9.3.1 Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfstjórnar og sjálfstyrkingar

- Bekkjarfundir, námsefni í lífsleikni
- Námsráðgjafi með upplýsingagjöf um leiðir til sjálfstjórnar og sjálfstyrkingu.
- Nemendaviðtöl
- Stutt við foreldrasamstarf í skólunum, íþróttastarfi og frístundum
- Vinnustofur með námsráðgjafa um sjálfsmýnd stúlkna og sjálfsmýnd drengja.
- Atvinnutengt nám.

9.4 Vímuvarnir

9.4.1 Forvarnir tóbaks, ávanaefna og annara ólöglegra fíkniefna

- Forvarnardagurinn á Íslandi
- Fræðsla til nemenda og foreldra um reykingar og rafrettur.
- Minna foreldra á mikilvægi þess að fylgjast með börnum sínum, þekkja vini og foreldra þeirra.

9.5 Öryggisvarnir

9.5.1 Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla

- Fyrirlestur um netöryggi
- Viðbrögð við eldsvoða í skóla. Viðbragðsáætlun kynnt og æfð

10. Aðgerðaráætlun fyrir 10. bekk

10.1 Ofbeldisvarnir

10.1.1 Forvarnir gegn ofbeldi, einelti kynferðislegu ofbeldi, mismunun og fordómum

- Kynbundið ofbeldi. Fyrirlestur á vegum kynferðisafbrotadeildar lögreglunnar.
- Tengsla- og/eða eineltiskönnun
- Skólapúlsinn
- Olweusaráætlun
- Samtökin 78, fyrirlestur um kynhneigð
- Fyrirlestur frá Jafréttisskóla SFS fyrir nemendur og foreldra
- Einkunnarorð skólans

10.2 Lýðheilsa

10.2.1 Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.

- 6H heilbrigðisfræðsla: Tannvernd
- Ástráður: Forvarnarfélag læknanema með fyrirlestur um kynlíf, sambönd, traust, virðingu, læra að þekkja eigin líkama, getnaðarvarnir, kynsjúkdómavarnir og þunganir.
- Kynfræðsla: Sambönd – ást, menning og trú – ástarsorg – kynferðislegar hugsanir – Samfarir, hvenær er maður tilbúinn – samfarir, væntingar og mörk – kynhneigð – trans – daður, áreitni, mörk og kynferðisofbeldi – Erótík, klám, list eða dónaskapur – klámvæðing – staðalímyndir.
- TUFF – Stuðningur við íþróttástandun og stundun skapandi greina utan skólatíma

10.3 Geðvernd

10.3.1 Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingar

- Bekkjafundir, námsefni í lífsleikni
- Námsráðgjafi með upplýsingagjöf um leiðir til sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingu.
- Framhaldsskólinn. Undirbúningur undir nám í framhaldsskóla.
- Nemendaviðtöl
- Stutt við foreldrasamstarf í skólunum, íþróttastarfi og frístundum
- Atvinnutengt nám.
- „Framhaldsskólinn“. Undirbúningur fyrir nemendur í 10. bekk sem snýr að því sem við tekur að loknum grunnskóla.

10.4 Vímuvarnir

10.4.1 Forvarnir tóbaks, ávanaefna og annara ólöglegra fíkniefna

- Líkamsvernd – Ég er það sem ég vel, Leið til betra lífs.
- Brýna fyrir foreldrum mikilvægi þess að fylgjast með börnum sínum, þekkja vini og foreldra þeirra.

10.5 Öryggisvarnir

10.5.1 Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla

- Fyrirlestur um netöryggi
- Viðbrögð við eldsvoða í skóla. Viðbragðsáætlun kynnt og æfð

Stuðningsúrræði á vegum þjónustumiðstöðvar

Hér er stutt lýsing á helstu stuðningsúrræðum sem Þjónustumiðstöðvar Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða getur vísað foreldrum og börnum í.

Klókir krakkar

Klókir krakkar er stöðluð meðferð við kvíðaröskunum fyrir börn á aldrinum 8–12 ára og byggir á aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar. Námskeiðið er fyrir foreldra og börn og þeim kenndar aðferðir til að takast á við kvíða og auka sjálfstraust barna þeirra.

Klókir litlir krakkar

Klókir litlir krakkar er námskeið fyrir foreldra barna á aldrinum 3-6 ára sem eru í áhættu að þróa með sér kvíðaraskanir. Námskeiðið er fyrir foreldra og þeim kenndar aðferðir til að takast á við kvíða og auka sjálfstraust þeirra.

Morgunhani

Morgunhanar er úrræði í stuðningsþjónustu og er samvinna heimilis, skóla og þjónustumiðstöðvarinnar um bættu skólasókn nemenda. Ætlað börnum með fjölþættan vanda sem eiga í erfiðleikum með að mæta í skólann.

PMTO

PMTO stendur fyrir „Parent Management Training-Oregon aðferðin“ og er þjálfun í uppeldisaðferðum fyrir foreldra, einkum foreldra barna á aldrinum 4 -12 ára með væga hegðunarerfiðleika. Á námskeiðinu er farið yfir þætti sem auka jákvæð samskipti innan fjölskyldna og hafa jákvæð áhrif á sjálfsmýnd barna. Foreldrum eru m.a. kennt hvernig gefa á áhrifarík fyrirmæli, mikilvægi hvatningar, hvernig setja á börnum mörk og hvernig fjölskyldan getur leyst vandamál í sameiningu. Námskeiðið er í 8 skipti, 2,5 klst. í senn.

PTC

PTC er ætlað börnum með sem eiga í meiri vanda en þau sem sækja PMTO. Námskeiðið er í 14. vikur 1,5 klst. í senn.

Kartaflan

Um er að ræða námskeið í hugrænni atferlismeðferð (HAM) og núvitund fyrir unglunga á aldrinum 13 - 15 ára sem eiga við algeng tilfinningaleg vandamál að stríða. Námskeiðið byggir á grunnæfingum í núvitund, hugrænni atferlismeðferð og virkniþjálfun. Einnig er unnið með félagsfærni.

Foreldrahús

Þjónustumiðstöð er með samning við Foreldrahús og getur þjónustumiðstöð vísað börnum sem sýna áhættuhegðun í fjölskyldu-og/eða sálfræðiviðtöl og sjálfstyrkingarnámskeið. Þá Foreldrahús með stuðningsviðtöl fyrir foreldra.

Litla kvíðameðferðastöðin

Þjónustumiðstöð hefur í samvinnu við Litlu kvíðameðferðastöðina haldið námskeið fyrir nemendur sem glíma við kvíða. Um er að ræða tveggja daga námskeið.

Önnur úrræði ætluð börnum í vanda

Auk kennara, skólayfirvalda, náms-og starfsráðgjafa og nemendaráðs getur skólinn vísað málum til Farteymis, Brúarskóla, Barnaverndar Reykjavíkur, Fjölskyldumiðstöðvar, BUGL, SÁA eða annað þar sem sérhæfð ráðgjöf/þjónusta stendur nemandanum til boða. Í öllum tilfellum eru foreldrar upplýstir og hafðir með í ferlinu.