

Forvarnaráætlun Hörðuvallaskóla



Inngangur

Forvarnaráætlun miðar að því að allir nemendur verði besta útgáfan af sjálfum sér, öðlist seiglu og þá hæfni sem gerir þeim kleift að lifa og starfa í nútímasamfélagi.

Í Hörðuvallaskóla eru heimsmarkmið sameinuðu þjóðanna höfð að leiðarljósi, (sjá áherslupætti Kópavogs við innleiðingu heimsmarkmiða hér: https://www.kopavogur.is/static/files/Stefnur/stefnumotun_heimsmarkmid.pdf).

Gildi og sýn Hörðuvallaskóla eru:

- ✓ Að rækta styrkleika nemenda, sjálfstæði þeirra, sjálfsöryggi, samvinnu og samskiptahæfni.
- ✓ Uppbyggileg samskipti og gagnkvæm virðing hjá nemendum og starfsfólki
- ✓ Allir læri að vaxa í námi og starfi með gróskuhugarfari (e. Growth mindset) og jákvæðni.
- ✓ Fjölbreytt og skapandi nám og kennsla við hæfi hvers og eins óháð menningarlegum bakgrunni.
- ✓ Áhersla á aukið nemendalýðræði

Þessi megingildi endurspeglast í öllu starfi skólans. Lögð er áhersla á gagnkvæma virðingu og jákvæð samskipti og að hver einstaklingur efli sterka og heilbrigða sjálfsmynd sem og góðan félagsþroska.

Til að byrja með verður hér greint frá forvörnum í samhengi við aðalnámskrá grunnskóla. Þá er farið yfir þá efnisþætti sem Hörðuvallaskóli leggur áherslu á í forvörnum. Að lokum er farið yfir hvaða efnisþættir eru til grundvallar á hverju aldurstigi skólans og viðfangsefni tengd þeim.

Forvarnir tengdar aðalnámskrá grunnskóla

Forvarnir gegna stóru hlutverki í lögum um grunnskóla (2008) sem og aðalnámskrá grunnskóla (2013). Samkvæmt aðalnámskrá (2011) eru sex grunnþættir menntunar sem skulu vera leiðarljós við námskrárgerð og fléttast inn í allt skólastarf. Allir grunnþættirnir eiga einhver tengsl við forvarnir. Grunnþættirnir eru:

1. Heilbrigði og velferð
2. Jafnrétti
3. Lýðræði og mannréttindi
4. Læsi
5. Sjálfbærni
6. Sköpun

Hér að neðan má sjá birtingarmyndir einstakra grunnþátta í skólastarfinu í tengslum við forvarnarstarf.

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 og vinna gegn áhrifum fíknar á einstaklinga í hvaða mynd sem hún kann að birtast. 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 sjálfsmyndar. 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. Sérstakt samstarf er við skólaheilsugæsluna og félagsþjónustu varðandi einstaka nemendur í gegnum nemendaverndarráð.

JAFNRÉTTI

Jafnrétti gegn hvers konar mismunun á grundvelli fötlunar, aldurs, trúar, kynhneigðar, lífsskoðana, litarháttar, ætternis, 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. Jafnréttismenntun felur þá í sér jafnrétti varðandi námsmöguleika, námsefni, kennsluaðferðir og námsumhverfi auk náms- og starfsráðgjafar. 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 hjálpsemi, 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 líferni 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. Það er hluti kennslunnar og náms að tileinka sér lýðræðislega hugsun og vernda mannréttindi sem liður í tileinkun lýðræðislegs gildismats fyrir samfélags uppbygginguna. 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 víðum 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 leggur til grunn 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 ímyndunarafli, leika sér, áskorun, spenna og leit, list- og verknám, nýsköpun og frumkvöðlanám. 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.

Forvarnir í skólastarfi

Forvarnir í grunnskólum beinast meðal annars að því að gera nemendur færari um að taka eigin ákvarðanir og ábyrga afstöðu til lífsins. Forvarnaráætlunin er unnin með það að markmiði að forvarnir geti komið í veg fyrir óæskilegan lífsstíl og stuðli að öryggi nemenda í því umhverfi sem þeir lifa.

Í skólastarfi Hörðuvallaskóla er notast við margs konar forvarnir, sem dæmi má nefna margskonar fyrirlestra og námskeið fyrri nemendur, jafningjafræðslu, hópefli, sérstök átaksverkefni fyrir minni hópa, sálfræðiaðstoð fyrir einstaka nemendur, nemendaverndarráð og ýmislegt fleira. Einnig vinnur skólinn með Uppeldi til ábyrgðar sem samtvinnast öllu skólastarfinu. Einkenni árangursríks forvarnastarfs í skóla er að forvarnarstarfið standi yfir til lengri tíma litið og til sé greinargóð forvarnaráætlun um framkvæmd þess. Starfið felur í sér umræður og samskipti nemenda, nær til foreldra, tómstundastarfs og fleiri þátta í nærumhverfinu og tekur tillit til aðstæðna í skólaumhverfinu. Brýnt er að byrja forvarnarstarf fyrr en seinna, en forvarnir á yngstu stigum skólans reynast árangursríkari og áhrifameiri til lengri tíma litið (Gerrard o.fl., 1996).

Rannsóknir sýna 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).

Forvarnarstefna Hörðuvallaskóla nær yfir:

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

Meginmarkmið er að:

- ✓ Nemendur tileinki sér vímulausan lífsstíl, jákvæða og heilbrigða lífssýn.
- ✓ Styrkja jákvæða sjálfsmynd og sjálfstæði nemenda m.a. með markvissri núvitund.
- ✓ Auka vellíðan nemenda og vinna gegn hvers kyns sjálfseyðandi hegðun.
- ✓ Nemendur fá fræðslu um ofbeldi, kynbundið- og kynferðislegt ofbeldi gagnvart börnum.
- ✓ Fræða nemendur um umferðaröryggi og slysavarnir.
- ✓ Fræða nemendur um netið, jákvæða möguleika þess og hættur.
- ✓ Kenna nemendum um jákvæð uppbyggjandi samskipti, umburðarlyndi og virðingu fyrir öðrum.

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 sjálfsmynd nemenda og auka sjálfsvirðingu þeirra.
- ✓ Styðja við nemendur sem eru í áhættuhópi.
- ✓ Vinna markvisst að núvitund og hafa hugarfar vaxtar til grundvallar.

- ✓ Vinna samkvæmt stefnu Uppeldis til ábyrgðar, ásamt því að 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 skólans taka þátt í ár hvert:

Gengið gegn einelti 8. nóvember

Fullveldishátíð 1. desember

Útivistardagur í Guðmundarlundi að vori

Hörðuvallaleikar að vori

Yngsta stig: 1. – 4. bekkur

Markmið forvarna er að nemendur:

- ✓ Tileinki sér heilbrigða lífshætti.
- ✓ Styrki eigin sjálfsmynd og setji sér markmið.
- ✓ Eflist í að bera ábyrgð á sjálfum sér og framkomu sinni gagnvart öðrum.
- ✓ Geri sér grein fyrir margvíslegu áreiti í umhverfinu, bæði jákvæðu og neikvæðu, sem getur haft áhrif á líf þeirra.
- ✓ Geri sér grein fyrir að þeir hafa rödd og geta haft áhrif með því að taka þátt í mikilvægum lýðræðislegum ákvörðunum.

Viðfangsefni:

- ✓ Skóla- og bekkjarreglur
- ✓ Núvitund
- ✓ Líkaminn og hollar lífsvenjur s.s. hreyfing, hvíld, hreinlæti, mataræði og tannvernd

- ✓ Umburðarlyndi, samkennd og sjálfstraust í samskiptum við aðra
- ✓ Almenn kurteisi og góð uppbyggjandi samskipti
- ✓ Einelti
- ✓ Umferðarreglur fyrir gangandi vegfarendur
- ✓ Hugarfar vaxtar (growth mindset)
- ✓ Uppeldi til ábyrgðar

Miðstig: 5. – 7. bekkur

Markmið forvarna er að nemendur:

- ✓ Beri virðingu fyrir sjálfum sér, öðrum og umhverfi sínu og virði réttindi og skyldur allra í samfélaginu sem og í skólanum.
- ✓ Geri sér grein fyrir að líkamleg og andleg vellíðan byggist á heilbrigðum lífsvenjum.
- ✓ Þjálfist í að veita og meta ólíka kosti með gagnrýnu hugarfari.
- ✓ Skilji og geti greint jákvæðan áróður frá neikvæðum.
- ✓ Standist neikvæðan þrýsting frá jafningjum og umhverfi sínu.
- ✓ Öðlist styrkt til að segja frá og bregðast skynsamlega við misbeitingu og neikvæðu áreiti í samskiptum.
- ✓ Viti af hættum samfara neyslu tóbaks, áfengis og ávanabindandi efna.
- ✓ Tileinkað sér holla neysluhætti, hreyfingu og svefnvenjur.
- ✓ Þekki til helstu slysavarna og viðbragða við slysum.
- ✓ Tileinki sér helstu umferðarreglur og þekki helstu umferðarmerki.
- ✓ Geri sér grein fyrir þeim áhrifum sem fyrirmyndir hafa á mótun lífsstíls.
- ✓ Geri sér grein fyrir að þeir hafa rödd og geta haft áhrif með því að taka þátt í mikilvægum lýðræðislegum ákvörðunum.

Viðfangsefni:

- ✓ Sjálfstraust, sjálfsagi, samkennd og heiðarleiki

- ✓ Heilbrigðir lifnaðarhættir – svefn, mataræði, hreyfing
- ✓ Kynfræðsla
- ✓ Kynferðislegt og kynbundið ofbeldi gagnvart börnum.
- ✓ Umferðarfræðsla
- ✓ Slysavarnir og fyrsta hjálp
- ✓ Tóbaksvarnir
- ✓ Einelti
- ✓ Stafræn borgaravitund, netnotkun og netfíkn.
- ✓ Núvitund
- ✓ Hugafar vaxtar (Growth mindset)
- ✓ Uppeldi til ábyrgðar

Elsta stig: 8. – 10. bekkur

Markmið forvarna eru að nemendur:

- ✓ Beri virðingu fyrir sjálfum sér, öðrum og umhverfi sínu og virði réttindi og skyldur allra í samfélaginu sem og í skólanum.
- ✓ 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.
- ✓ Læri um ábyrga netnotkun og netöryggi s.s. réttindi, skyldur og ábyrgð hvers og eins.
- ✓ Þekki helstu einkenni net- og tölvufíknar.
- ✓ Læri að vega og meta áhrif fyrirmynda og staðalímynda í mótun eigin sjálfsmyndar og lífsstíls.
- ✓ Geti tileinkað sér holla neysluhætti og svefnvenjur og geri sér grein fyrir að líkamleg og andleg vellíðan byggist á heilbrigðum lífsvenjum.
- ✓ Standist neikvæðan þrýsting frá jafningjum og umhverfi sínu.

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
- ✓ Einelti
- ✓ Tilfinningar og tilfinningalæsi
- ✓ Núvitund
- ✓ Geðsjúkdómar
- ✓ Stafræn borgaravitund
- ✓ Fordómar
- ✓ Núvitund
- ✓ Uppeldi til ábyrgðar

Í töflunni hér að neðan má sjá yfirlit um hvaða efnisþætti er unnið með í forvarnarstarfi í hverjum árgangi. Aðgerðum í forvörnum er skipt niður í nokkur afmörkuð svið og ber þar helst að nefna:

1. Skólabragur
2. Tilfinningalæsi, sjálfsmynd og seigla
3. Heilbrigði og velferð
4. Öryggi
5. Vímuvarnir
6. Jákvæð netnotkun

Árgangur	Skólabragur	Tilfinningalæsi, sjálfsmýnd og seigla	Heilbrigði og velferð	Öryggi	Vímuvarnir	Jákvæð netnotkun
1. bekkur	Vinabekkir Bekkjargundir Samskipti Hópefli Vinátta Blær Nemendalýðræði Hugmyndaráð Bekkjjarreglur Uppeldi til ábyrgðar	Tilfinningar Líkaminn Blær Núvitund Hugarfar vaxtar Samskipti	Heilsuvernd Tannvernd Hollusta Nægur svefn Handþvottur	Brunaáætlun Umferðarfræðsla Hjálmanotkun Vináttuverkefnið Blær	Sjálfspækking Sjálfsmýnd	Netnotkun Spjaldtölvur
2. bekkur	Vinabekkir Bekkjargundir Samskipti Hópefli Vinátta Blær Nemendalýðræði Hugmyndaráð Bekkjjarreglur Uppeldi til ábyrgðar	Blær Tilfinningar Umgengni Sjálfsmýnd Núvitund Hugarfar vaxtar Samskipti	Svefnvenjur Barnasáttálinn? Hollusta Nægur svefn Handþvottur	Brunaáætlun Umferðarfræðsla Vináttuverkefnið Blær	Sjálfspækking Sjálfsmýnd	Netnotkun Spjaldtölvur
3. bekkur	Vinabekkir Bekkjargundir Samskipti Hópefli	Blær Tilfinningar Núvitund Hugarfar vaxtar	Einkastaðir Heilbrigði leyndarmálið	Brunaáætlun Slökkviliðið í heimsókn	Sjálfspækking Sjálfsmýnd	Netnotkun Spjaldtölvur Samskipti á netinu

	Vinátta Blær Nemendalýðræði Hugmyndaráð Bekkjarreglur Uppeldi til ábyrgðar	Samskipti		Vinátтуverkefnið Blær		
4. bekkur	Vinabekkir Bekkjarfundir Samskipti Hópefli Vinátta Blær Nemendalýðræði Hugmyndaráð Bekkjarreglur Uppeldi til ábyrgðar	Núvitund Hugarfar vaxtar Snillinganámsk. eftir þörfum Samskipti	Tannhirða Hollusta	Brunaáætlun Vinátтуverkefnið Blær	Sjálfspækning Sjálfsmýnd	Netnotkun Spjaldtölvur Samskipti á netinu
5. bekkur	Vinabekkir Bekkjarfundir Samskipti Vinaliðaverkefni Nemendalýðræði Hugmyndaráð Bekkjarreglur Uppeldi til ábyrgðar	Hugarfar vaxtar Tilfinningalæsi Núvitund Snillinganámsk. eftir þörfum Samskipti	Geðorðin 10 Hugleiðsla Siðfræði	Umferðarfræðsla Brunaáætlun	Sjálfsmýnd	Samskipti á netinu Netnotkun Spjaldtölvu reglur

<p>6. bekkur</p>	<p>Vinabekkir Bekkjarfundir Samvinnunám Lífsleikni Vinaliðaverkefni Nemendalýðræði Hugmyndaráð Bekkjarreglur Samskiptavandi Uppeldi til ábyrgðar</p>	<p>Hugarfar vaxtar Tilfinningalæsi Samskipti Lýðræði Samvinna Að verða betri ég eftir þörfum Snillinganámsk. eftir þörfum</p>	<p>Hugleiðsla, slökun og núvitund Heilbrigður lífsstíll</p>	<p>Umferðarfræðsla Brunaáætlun</p>	<p>Sjálfsmynd Hópþrýstingur</p>	<p>Samskipti á netinu Netnotkun Spjaldtölvu reglur</p>
<p>7. bekkur</p>	<p>Vinabekkir Bekkjarfundir Lífsleikni Samvinnunám Hópefli Vinaliðaverkefni Nemendalýðræði Hugmyndaráð Bekkjarreglur Samskiptavandi Uppeldi til ábyrgðar</p>	<p>Hugarfar vaxtar Þekking eigin tilfinninga og áhrif þeirra á hugsun manns og hegðun. Þroski og sjálfsþekking. Samskiptafærni Seigla Að verða betri ég eftir þörfum Samskipti</p>	<p>Hugleiðsla, slökun og núvitund Siðfræði Samskiptafærni Réttindi, skyldur og ábyrgð í samfélaginu Að standa með sjálfum sér Hinsegin fræðsla eftir þörfum</p>	<p>Umferðarfræðsla Brunaáætlun</p>	<p>Sjálfsvirðing Traust Tóbakslaus bekkur</p>	<p>Samskipti á netinu Netnotkun Spjaldtölvureglur</p>
<p>8. bekkur</p>	<p>Bekkjarfundir Vinabekkir Lífsleikni Samvinnunám</p>	<p>Hugarfar vaxtar Að verða betri ég eftir þörfum Sjálfsmynd</p>	<p>Hinsegin fræðsla Ást og ástarsorg Kynlíf Samskipti kynjanna</p>	<p>Brunaáætlun</p>	<p>Leggja áherslu á ábyrgð á eigin lífi Tóbakslaus bekkur</p>	<p>Örugg og ábyrg netnotkun Myndbirtingar Samskipti á netinu</p>

	<p>Nemendalýðræði Hugmyndaráð Bekklarreglur Samskiptavandi Hópefli Uppeldi til ábyrgðar</p>	<p>Hugrekki og félagaprýstingur Styrkleikar, markmið og áhugasvið Líkamsímynd Setja sér mörk Samskipti</p>	<p>Sjálfsfróun og fullnæging Klám Ofbeldi Getnaðarvarnir, þungun og kynsjúkdómar Kynheilbrigði Hreinlæti Svefn</p>		<p>Gagnrýnin hugsun</p>	<p>Starfræn borgaravitund</p>
<p>9. bekkur</p>	<p>Bekkljurfundir Vinabekkir Lífsleikni Samvinnunám Nemendalýðræði Hugmyndaráð Bekklarreglur Samskiptavandi Skólahreysti Hópefli Uppeldi til ábyrgðar</p>	<p>Hugarfar vaxtar Að verða betri ég eftir þörfum Sjálfsmynd Hugrekki og félagaprýstingur Styrkleikar, markmið og áhugasvið Líkamsímynd Setja sér mörk Sjálfsstraust Sjálfsvirðing Sjálfsálit Framtíðarsýn Styrkleikar Veikleikar Jákvæðni Núvitund</p>	<p>Hinsegin fræðsla Mannréttindi Jafnrétti Kynjafræði Feminismi Kynvitund Kyngevri Kynhneigð</p>	<p>Brunaáætlun</p>	<p>Efla sjálfsþekkingu, sjálfsvirðingu og sjálfsmynd. Leggja áherslu á ábyrgð á eigin lífi. Vímuefni Gagnrýnin hugsun</p>	<p>Örugg og ábyrg netnotkun Myndbirtingar Samskipti á netinu Starfræn borgaravitund</p>

		Seigla Þakklæti Samskipti				
10. bekkur	Bekkjarfundir Vinabekkir Lífsleikni Samvinnunám Nemendalýðræði hugmyndaráð Bekkjarreglur Samskiptavandi Skólahreysti Hópefli Uppeldi til ábyrgðar	Hugarfar vaxtar Að verða betri ég eftir þörfum Sjálfsmynd Hugrekki og félagaprýstingur Styrkleikar, markmið og áhugasvið Líkamsímynd Setja sér mörk Sjálfstraust Sjálfsvirðing Sjálfsálit Framtíðarsýn Styrkleikar Veikleikar Jákvæðni Núvitund Seigla Þakklæti Samskipti	Hinsegin fræðsla Kynheilbrigði Heilsugæslan Geðheilbrigði Geðsjúkdómar Mannréttindi Ábyrgð	Brunaáætlun	Efla sjálfsþekkingu, sjálfsvirðingu og sjálfsmynd. Leggja áherslu á ábyrgð á eigin lífi. Vímuefni Gagnrýnin hugsun framtíðarsýn	Örugg og ábyrg netnotkun Myndbirtingar Samskipti á netinu Starfræn borgaravitund

Heimildir:

Aðalnámskrá grunnskóla 2011: Almennur hluti/2011.

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.

Lög um grunnskóla nr. 91/2008.

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

Ýmsar gagnlegar heimasíður:

[Embætti landlæknis](#)

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

[Menntamálastofnun](#)

[Tóbaks- og rafrettulaus bekkur](#)

[Stafræn borgaravitund](#)