



# Forvarnaáætlun Grundaskóla

Forvarnaráætlun skólans byggir á jákvæðum og uppbyggilegum skólabrag sem unnin er í anda uppbyggingarstefnunnar. Forvarnaráætlun skólans er unnin með það að markmiði að forvarnir geri nemendur færari um að taka eigin ákvarðanir og ábyrga afstöðu til lífsins. Einnig er lögð áhersla á gagnkvæma virðingu og jákvæð samskipti og þannig stutt við að hver einstaklingur eflist sterka og heilbrigða sjálfsmynd, góðan félagsþroska og læri að takast á við það sem lífið hefur upp á að bjóða.

## Meginmarkmið

- Að nemendur Grundaskóla tileinki sér vímulausan lífsstíl, jákvæða og heilbrigða lífssýn
- Að styrkja jákvæða sjálfsmynd og sjálfstæði nemenda
- Að fræða nemendur um umferðaröryggi og slysavarnir
- Að fræða nemendur um netið, kosti þess og galla
- Að nemendur fái fræðslu um ofbeldi og kynferðislegt ofbeldi gagnvart börnum
- Að auka vellíðan nemenda

Á öllum skólastigum eiga kennarar að taka fyrir einelti og uppeldi til ábyrgðar, en áherslur annarra forvarna eru stigs eða aldursbundin.



# Forvarnir á yngsta stigi

## Yngsta stig 1.- 4. bekkur

Markmiðin á þessu stigi eru eftirfarandi:

Að nemendur:

- Þjálfri sig í að setja sig í spor annarra
- Styrki eigin sjálfsmynd
- 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

### 1. bekkur

- Uppeldi til ábyrgðar: sjálfsagi/sjálfstjórn, mismunandi þarfir, bekkjarsáttmáli, jákvæð samskipti
- Umferðarfræðsla: öruggasta leiðin í skólann, endurskinsvesti (gjöf frá slysavarnarfélaginu Líf)
- Umhverfisvernd: ganga vel um nánasta umhverfi, flokka rusl
- Félagsfærni: unnið eftir þörfum nemenda í litlum hópum
- Vináttuverkefni Barnaheilla: forvarnarverkefni gegn einelti
- Hugarfrelsi: núvitund og sjálfstyrking
- Tannvernd
- Handþvottur
- Hreinlæti og hollusta
- Umgengni: fatahengi, matsalur, á göngum skólans
- Brunavarnir: rýmingarleið, söfnunarstaður
- Slysavarnir: 112

### 2. bekkur

- Uppeldi til ábyrgðar: sjálfsagi/sjálfstjórn, mismunandi þarfir, bekkjarsáttmáli, jákvæð samskipti, skýr mörk, mitt og þitt hlutverk
- Umferðarfræðsla: virkur ferðamáti, öryggi í umferðinni, endurskinsmerki/vesti, hálmanotkun/fræðsla, hjóladagar
- Umhverfisvernd/ganga vel um umhverfið, flokka rusl
- Félagsfærni: unnið eftir þörfum nemenda í litlum hópum
- Krakkarnir í hverfinu: brúðuleikrit (ofbeldi-segja frá)
- Vináttuverkefni Barnaheilla: forvarnarverkefni gegn einelti
- Hugarfrelsi: núvitund og sjálfstyrking
- Líkaminn minn: einkastaðir
- Tannvernd
- Handþvottur



- Hreinlæti og hollusta
- Umgengni: fatahengi, matsalur, á göngum skólans
- Brunavarnir: rýmingarleið, söfnunarstaður
- Slysavarnir: 112

### 3.bekkur

- Uppeldi til ábyrgðar: sjálfsagi/sjálfstjórn, mismunandi þarfir, bekkjarsáttmáli, jákvæð samskipti, skýr mörk, sáttaborðið, mitt og þitt hlutverk
- Einelti: fræðsla og afleyðingar þess (eineltishringur)
- Umferðarfræðsla: virkur ferðamáti, öryggi í umferðinni, endurskinsmerki/vesti, hjóladagar
- hálmanotkun/fræðla, helstu umferðarmerki
- Nánasta umhverfi/bærinn minn, umhverfisvernd/ganga vel um umverfið, flokka rusl
- Félagsfærni: unnið eftir þörfum nemenda í litlum hópum
- Vinir Zippýs: kenna nemendum ólíkar leiðir til að fást við erfiðar aðstæður og tilfinningar
- Blátt áfram: Fræðslumyndin Leyndarmálið, segjum NEI, segjum frá
- Hugarfrelsi: núvitund og sjálfstyrking
- Tannvernd
- Handþvottur
- Hreinlæti og hollusta
- Umgengni: fatahengi, matsalur, á göngum skólans
- Brunavarnir: rýmingarleið, söfnunarstaður
- Slökkvuliðsstöð: heimsókn og fræðsla um brunavarnir
- Slysavarnir: 112

### 4.bekkur

- Uppeldi til ábyrgðar: sjálfsagi/sjálfstjórn, mismunandi þarfir, bekkjarsáttmáli, jákvæð samskipti, skýr mörk, sáttaborðið, mitt og þitt hlutverk
- Einelti: fræðsla og afleyðingar þess (eineltishringur)
- Umferðarfræðsla: virkur ferðamáti, öryggi í umferðinni, endurskinsmerki/vesti, hálmanotkun/fræðsla, helstu umferðarmerki, hjóladagar
- Umhverfisvernd: ganga vel um umhverfið, flokka rusl
- Félagsfærni: unnið eftir þörfum nemenda í litlum hópum
- Hugarfrelsi: núvitund og sjálfstyrking
- Tannvernd
- Handþvottur
- Hreinlæti og hollusta
- Umgengni: fatahengi, matsalur, á göngum skólans
- Brunavarnir: rýmingarleið, söfnunarstaður
- Slysavarnir: 112



# Forvarnir á miðstigi

## Miðstig 5. – 7. bekkur

Markmiðin með þessu stigi eru eftirfarandi:

Að nemendur

- Geri sér grein fyrir að líkamleg og andleg vellíðan byggist á heilbrigðum lífsstíl
- Beri virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum
- Öðlist styrk í að segja frá og bregðast við neikvæðu áreiti í samskiptum
- Viti af hættum samfara neyslu vímuefna og áfengis
- Tileinki sér helstu umferðarreglur
- Læri að vera góðar manneskjur

| 5. bekkur |   |
|-----------|---|
|           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Uppeldi til ábyrgðar: sjálfsagi/sjálfstjórn, mismunandi þarfir, bekkjarsáttmáli, jákvæð samskipti</li><li>• Umferðarfræðsla: virkur ferðamáti, öryggi í umferðinni, endurskinsmerki/vesti, hálmanotkun/fræðsla, hjóladagar</li><li>• Umhverfisvernd: ganga vel um nánasta umhverfi, flokka rusl</li><li>• Vinaliðaverkefni/vinafrímínútur</li><li>• Núvitund, hugarfrelsi</li><li>• Brunavarnir: rýmingarleið, söfnunarstaður</li><li>• Slysavarnir: 112</li><li>• Bekkjarfundir</li></ul>  |
| 6. bekkur |   |
|           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Uppeldi til ábyrgðar: sjálfsagi/sjálfstjórn, mismunandi þarfir, bekkjarsáttmáli, jákvæð samskipti, skýr mörk, mitt og þitt hlutverk</li><li>• Umferðarfræðsla: virkur ferðamáti, öryggi í umferðinni, endurskinsmerki/vesti, hálmanotkun/fræðsla, hjóladagar</li><li>• Umhverfisvernd/ganga vel um umverfið, flokka rusl</li><li>• Brunavarnir: rýmingarleið, söfnunarstaður</li><li>• Slysavarnir: 112</li><li>• Bekkjarfundir</li><li>• Vinaliðaverkefni/vinafrímínútur</li><li>• Núvitund, hugarfrelsi</li><li>• Sjálfstyrkingarnámskeið</li></ul> |
| 7. bekkur |   |
|           | Uppeldi til ábyrgðar: sjálfsagi/sjálfstjórn, mismunandi þarfir, bekkjarsáttmáli, jákvæð samskipti, skýr mörk, sáttaborðið, mitt og þitt hlutverk  |



- Einelti: fræðsla og afleyðingar þess (eineltishringur)
- Umferðarfræðsla: virkur ferðamáti, öryggi í umferðinni, endurskinsmerki/vesti, hjóladagar, hjálmanotkun/fræðsla
- Umhverfisvernd/ganga vel um umverfið, flokka rusl
- Brunavarnir: rýmingarleið, söfnunarstaður
- Slysavarnir: 112
- Bekkjarfundur
- Vinaliðaverkefni/vinafrímínútur
- Vímulaus bekkur
- Núvitund, hugarfrelsi
- Sjálfstyrkingarnámskeið



# Forvarnir á unglíngastigi

## Unglíngastig 8. – 10. bekkur

Markmiðin með þessu stigi eru eftirfarandi:

Að nemendur

- Verði færir um að beita gagnrýnni hugsun í samskiptum og taka ákvarðanir útfrá því
- Læri að setja sér markmið
- Viti af hættum samfara neyslu ávana – og fíkniefna og misnotkun á lyfjum
- Þekki helstu einkenni net – og tölvufíknar
- Geri sér grein fyrir að líkamleg og andleg vellíðan byggist á heilbrigðum lífsvenjum
- Læri að vera góðar manneskjur

| 8.bekkur  |   |
|-----------|---|
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uppeldi til ábyrgðar: sjálfsagi/sjálfsstjórn, mismunandi þarfir, bekkjarsáttmáli, jákvæð samskipti</li> <li>• Brunavarnir: rýmingarleið, söfnunarstaður</li> <li>• Árlegt heilsuþema: geðrækt, hreyfing og hollusta í mataræði</li> <li>• Ég á bara eitt líf – Forvarnafræðsla</li> <li>• Fræðsla frá lögreglu um umgengni við netið og ýmis smáforrit</li> <li>• Umhverfisvernd: ganga vel um nánasta umhverfi, flokka rusl</li> </ul>  |
| 9.bekkur  |   |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uppeldi til ábyrgðar: sjálfsagi/sjálfsstjórn, mismunandi þarfir, bekkjarsáttmáli, jákvæð samskipti</li> <li>• Brunavarnir: rýmingarleið, söfnunarstaður</li> <li>• Árlegt heilsuþema: geðrækt, hreyfing og hollusta í mataræði</li> <li>• Ég á bara eitt líf – Forvarnafræðsla</li> <li>• Umhverfisvernd: ganga vel um nánasta umhverfi, flokka rusl</li> <li>• Fræðsla frá lögreglu um umgengni við netið og ýmis smáforrit</li> </ul>  |
| 10.bekkur |   |
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uppeldi til ábyrgðar: sjálfsagi/sjálfsstjórn, mismunandi þarfir, bekkjarsáttmáli, jákvæð samskipti</li> <li>• Brunavarnir: rýmingarleið, söfnunarstaður</li> <li>• Gangbrautagæsla í kringum Grundaskóla, allt skólaárið</li> <li>• Árlegt heilsuþema: geðrækt, hreyfing og hollusta í mataræði</li> <li>• Ég á bara eitt líf – Forvarnafræðsla</li> <li>• Umhverfisvernd: ganga vel um nánasta umhverfi, flokka rusl</li> <li>• Fræðsla frá lögreglu um umgengni við netið og ýmis smáforrit</li> </ul> |

