



Forvarnarstefna Breiðholtsskóla

Uppfært í september 2026



Innihald

1. Forvarnarstefna Breiðholtsskóla	2
2. Skólabragur, stefna í agamálum, stefna gegn ofbeldi og einelti	3
3. Forvarnir í eineltismálum	5
4. Stefna í agamálum – skólareglur.....	6
5. Forvarnar- og vímuevarnarstefna	6
6. Þjónusta við grunnskólanemendur með fjölþættan vanda.....	8
7. Stefna gegn kynferðislegu og kynbundnu ofbeldi og áreitni	9
8. Forvarnaráætlanir eftir stigum	10
9. Ítarefni – Til stuðnings fyrir starfsfólk við undirbúning og framkvæmd	14
Ítarefni - leikskóli og yngstu börn grunnskóla	14
Ítarefni 1. – 4. bekkur	16
Ítarefni 5. – 7. bekkur	19
Ítarefni 8. – 10. bekkur	19
Ýmsar gagnlegar upplýsingar og tenglar	21



1. Forvarnarstefna Breiðholtsskóla

Í Breiðholtsskóli er lögð áhersla á heilbrigðar lífsvenjur, hreyfingu og hollt mataræði. Markmið Breiðholtsskóla er að efla vitund nemenda og starfsmanna til heilbrigðs lífsstíls með tilliti til andlegar, líkamlegar og félagslegar vellíðan. Heilsumarkmiðum er ætlað að hafa áhrif á daglegar venjur og starf í skólanum og skapa jákvæðan og uppbyggjandi skólabrag.

Forvarnarstefna Breiðholtsskóla fjallar um hvernig hlúð er að jákvæðum og uppbyggilegum skólabrag. Einn af grunnþáttum menntunar er heilbrigði og velferð. Heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan. Helstu þættir heilbrigðis eru meðal annars jákvæð sjálfsmynd, hreyfing, næring, hvíld, góð samskipti, öryggi, kynheilbrigði og skilningur á eigin tilfinningum og annarra (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2011).

Í Breiðholtsskóla er lögð áhersla á heilbrigði frá ýmsum hliðum með því að efla félags- og tilfinningaþroska nemenda. Í starfi skólans er lögð áhersla á gagnkvæma virðingu og jákvæð samskipti og þannig stutt við að hver einstaklingur öðlist sterka og heilbrigða sjálfsmynd, góðan félagsþroska og læri að lifa og starfa í samfélaginu.

Umsjónarkennarar fylgja forvarnarstefnunni eftir í samráði við skólastjórnendur.



2. Skólabragur, stefna í agamálum, stefna gegn ofbeldi og einelti

Í Breiðholtsskóla er lögð áhersla á jákvæðan og glaðlegan skólabrag. Einkunnarorð skólans eru ábyrgð, traust og tillitssemi og árangur fyrir alla. Lögð er áhersla á einkunnarorðin í daglegu starfi skólans og nemendur minntir á þau reglulega. Ýmsir viðburðir eru í skólanum til að efla jákvæðan anda s.s. gaman saman á sal, upplestrarkeppni, spiladagur, umhverfisdagur, íþróttadagur, dagur gegn einelti, ýmsir litadaga t.d. gulur fyrir páskana og fleira skemmtilegt. Vorhátíð er haldin í samvinnu við foreldrafélag skólans.

Allt starf Breiðholtsskóla miðast við að nemendum líði vel og að nám og starf nemandans miðist við þarfir hans og getu. Starf skólans grundvallast á því lífsviðhorfi að hverjum einstaklingi skuli búin skilyrði svo hann megi á eigin forsendum, þroskast og dafna og útskrifast úr grunnskólans sem sjálfstæður, ábyrgur og ekki síst lífsglaður einstaklingur.

Umsjónarkennari fer yfir skólareglur í upphafi skólaárs og eins oft og þurfa þykir. Reglur á ákveðnum svæðum eru rifjaðar upp reglulega og lýsa þær til hvers er ætlað af nemendum í þeim aðstæðum s.s. reglur í matsal, í hátíðarsal á skólalóð t.d. þegar fyrsti snjórinn kemur. Lögð er áhersla á að minna á reglurnar með jákvæðum og uppbyggjandi hætti en ekki með skömmum. Við brot á reglum þá er viðbrögðum við agabrotum í skólareglum beitt.

Skólinn miðar allt starf sitt að því að ekki skapist skilyrði til eineltis.

Starfsfólk Breiðholtsskóla lýsir því yfir að einelti og annað ofbeldi er ekki undir neinum kringumstæðum liðið í skólanum. Leitað verður allra ráða til að fyrirbyggja einelti og stöðva og leysa slík mál á farsælan hátt. Breiðholtsskóli á að vera öruggur vinnustaður þar sem starfið mótast af virðingu og umhyggju.

Skilgreining á einelti

Einelti er niðurlægjandi áreitni eða ofbeldi, líkamlegt eða andlegt, sem stýrt er af einstaklingi eða hópí og beinist að einstaklingi sem ekki tekst að verja sig. Einelti felur í sér að einstaklingur er tekin fyrir með siendurtekinni stríðni, látbragði, niðrandi ummælum og sögusögnum, andlegri kúgun, hótunum af ýmsu tagi, líkamlegri misbeitingu, félagslegri höfnun og markvissri útskúfun.

Einelti getur birst á margan hátt t.d.

Félagslega: Barnið skilið útundan í leik, barnið þarf að þola svipbrigði, augngotur, þögn eða algert afskiptaleysi.

Andlega: Barnið er þvingað til að gera eitthvað sem stríðir algerlega gegn réttlætiskennd þess og sjálfsvirðingu.

Líkamlega: Gengið er í skrokk á barninu.

Munnlega: Uppnefni, stríðni eða niðurlægjandi athugasemdir. Hvíslast er á um barnið, flissað og hlegið.

Rafrænt einelti: Þegar internetið (t.d. blogg, msn, facebook) eða GSM símar eru notaðir til að koma niðrandi og oft á tíðum meiðandi upplýsingum um einstakling á framfæri.



Nemendur og starfsfólk Breiðholtsskóla sætta sig á engan hátt við einelti og er það litið mjög alvarlegum augum. Stefna skólans er sú að tekið er strax á eineltismálum komi þau upp. Nemendur skólans geta leitað til þess starfsmanns sem þau treysta best með mál sem snúa að velferð sinni og líðan og treyst því að brugðist sé við strax og á viðeigandi hátt ef upp koma vandamál af einhverju tagi, t.d. stríðni, einelti eða annað sem veldur vanlíðan.

Helstu einkenni gerenda

Þeir sem leggja aðra í einelti eru jafn ólíkir og þeir eru margir og mikilvægt er að hafa í huga að gerendur eru ekki alltaf meðvitaðir um hversu sársaukafullt eineltið er fyrir þolendur. Tilviljun ein getur ráðið því að einelti fer af stað. Hins vegar eru nokkur einkenni sem hafa komið fram hjá gerendum í mörgum eineltismálum, eitt eða fleiri:

- Þau eiga erfitt með að setja sig í spor annarra.
- Þau missa fljótt stjórn á skapi sínu.
- Þau eiga erfitt með að fara eftir reglum.
- Viðhorf þeirra til ofbeldis er jákvæðara en nemenda almennt.
- Þau hafa tilhneigingu til að ráðskast með og valta yfir aðra.
- Þau upphefja sig með valdi og hótunum til að fá vilja sínum framgengt.
- Þau eru harðskeytt og sýna þolendum eineltis litla samúð.
- Þau sýna oft ágenga hegðun, bæði foreldrum og kennurum.
- Þau eru oft vinsæl í jafningjahópi framan af skólagöngunni og eiga auðvelt með að tala sig út úr aðstæðum.

Áhorfendur – vitni

Yfirleitt eru einhverjir sem verða vitni að eineltinu, þó ekki sé það algilt. Þeir sem lenda í því hlutverki hafa gjarnan ólík viðhorf til þess sem er að gerast og bregðast ólíkt við. Allt of algengt er að áhorfendur að einelti bregðist alls ekki við því og hlýtur öll fræðsla um einelti að miða að því að hvetja áhorfendur til að gerast virkir andstæðingar eineltis þegar þeir standa frammi fyrir því, þó það sé ekki auðvelt. Í Áætlun Olweusar gegn einelti eru eftirfarandi hlutverk áhorfenda skilgreind:

- Stuðningsaðili / óvirkur gerandi
- Óvirkur stuðningsaðili / hugsanlegur gerandi
- Hlutlaus áhorfandi
- Hugsanlegur verndari

Olweus skilgreinir einnig hlutverk geranda, meðhlaupara, verndara og þolanda en þessi sundurgreining áhorfenda varpar einhverju ljósi á flóknu stöðu sem einelti setur áhorfendur í – og þá staðreynd að við þessar aðstæður þarf bæði dómgreind og kjark til að bregðast rétt við.



3. Forvarnir í eineltismálum

Nemendur eru upplýstir um hvað einelti er og hvert þeir eigi að snúa sér ef þeir halda að þeir verði vitni af einelti af einhverju tagi í skólanum.

Í lífsleikninámi nemenda og félagsfærni og forvarnartímum á unglingastigi er m.a. fjallað um samskipti, líðan og þar með einelti.

Almennri umræðu meðal starfsfólks um einelti er haldið opinni jafnt og þétt.

Nemendur eru hvattir til að ræða í trúnaði við kennara ef þeim á einhvern hátt líður ekki vel í skólanum.

Foreldrar eru hvattir til að hafa samband við umsjónarkennara umsvifalaust ef ber á einhverri vanlíðan hjá nemanda.

Boðleiðir ef upp kemur einelti

- Ef grunur vaknar hjá foreldrum og eða starfsfólki skal haft samband við umsjónarkennara þolandans og gerandans og þeim gerð grein fyrir málavöxtu.
- Umsjónarkennari setur af stað óformlega könnun og aflar sér lágmarksupplýsinga áður en lengra er haldið.

Sjá má nánar um viðbrögð skólans við einelti á [heimasíðu skólans](#).



4. Stefna í agamálum – skólareglur

Í Breiðholtsskóla er lögð áhersla á samvinnu og starfsgleði og að einstaklingar sýni hver öðrum virðingu, vináttu, traust og tillitssemi og beri ábyrgð á hegðun sinni og framkomu.

Kennarar kynna skólareglur fyrir nemendum og foreldrum/forsjármönnum þeirra á hverju hausti og minna á þær eins oft og þurfa þykir. Skólareglur eru aðgengilegar á [heimasíðu skólans](#). Þar má einnig finna [viðbrögð við agabrotum](#). Nemendur útbúa einnig bekkjarsáttmála með umsjónarkennurum sínum.

5. Forvarnar- og vímuvarnarstefna

Forvarnar- og vímuvarnarstefna Breiðholtsskóla tekur mið að forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar 2014 – 2019

http://reykjavik.is/sites/default/files/forvarnastefna_reykjavikur_net.pdf en áherslur í þeirri stefnu er *samfélag án ofbeldis, virkni og þátttaka barna og ungmenna, æsku án vímuefna og virðing fyrir sjálfum sér og öðrum*.

Lögð er áhersla á að hver einstaklingur búi yfir hæfni í samskiptum og samvinnu til að hann nái árangri í nútímasamfélagi. Stuðla skal að félagsfærni, jákvæðum samskiptum og fræðslu um verndandi þætti heilsu og velferðar sem og fræðslu um áhættuþætti. Lögð er áhersla á að nemendur kynnist tilfinningum sínum og annarra, læri umburðarlyndi og að bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Allt skólastarf miðar að því að byggja upp jákvæða sjálfsmynd nemenda.

Starfsmenn skólans þurfa að þekkja einkenni áhættuhegðunar og bæði að vinna fyrirbyggjandi starf og grípa strax inn í ef einkenna verður vart. Það inngríp er í samvinnu við foreldra, skólapijónustu og barnavernd eftir þörfum. Sérstakar forvarnir beinast að einstaklingum og hópum sem eru í áhættu eða þurfa á sérstökum stuðningi að halda.

Í Breiðholtsskóla er lögð áhersla á heilbrigði frá ýmsum hliðum með því að efla félags- og tilfinningaþroska nemenda. Í starfi skólans er lögð áhersla á gagnkvæma virðingu og jákvæð samskipti og þannig stutt við að hver einstaklingur efli sterka og heilbrigða sjálfsmynd, góðan félagsþroska og læri að lifa og starfa í samfélaginu.

Allir nemendur fara eftir skólareglum og bekkjarreglum sem þeir semja sjálfir í upphafi skólaárs. Viðurlög við brotum á skólareglum fara eftir aldri og þroska nemenda en haft er að leiðarljósi að allir geti gert mistök og fái tækifæri til að bæta sig. Verklagi Skóla- og frístundarsviðs er fylgt í alvarlegum agabrotum.

Kannanir eru lagðar fyrir til að fylgjast með líðan nemenda. Tengslakannanir eru gerðar í ákveðnum árgöngum til að finna þá nemendur sem eru í hættu á að verða félagslega einangraðir. Í 6. – 10. bekk er Skólapijónustunni lagður fyrir. Niðurstöður þessara kannana gefa tækifæri til að skipuleggja skólastarf til þess að bæta líðan og öryggi nemenda okkar.

Lausnateymi fundar aðra hvora viku um málefni nemenda. Nemendaverndarráðsfundir eru haldnir vikuna á móti og er þar leitað lausna og málum vísað til viðeigandi aðila.

Sérkennsla, markmið með sérkennslu er að stuðla að alhliða þroska nemenda, bæði andlegum og líkamlegum. Leitast er við að ná þessum markmiðum með jákvæðu viðmóti og virðingu fyrir einstaklingnum um leið og lögð eru fyrir verkefni við hæfi.

Hjúkrunarfræðingur sinnir skipulagðri heilbrigðisfræðslu og hvetur til heilbrigðra lífshátta. Hann nýtir þau tækifæri sem gefast til að fræða börnin og vekja þau til umhugsunar um samskipti, virðingu og ábyrgð á eigin heilsu. Meginmarkmið



skólaheilsugæslu er að börnin fái að vaxa, þroskast og stunda nám sitt við bestu andlegu, líkamlegu og félagslegu skilyrði sem völ er á.

Sálfræðingur hjálpar til við að leysa mál þeirra nemenda sem eiga erfitt með nám, líður illa í skólanum eða utan hans. Einnig þeirra barna sem gengur illa að eiga samskipti við félagana eða fullorðna.

Allir starfsmenn skólans vinna að forvörnum til að efla heilbrigði og velferð nemenda skólans. Mikilvægt er að allir aðilar skólasamfélagsins séu meðvitaðir og geta gripið í taumana áður en erfiðleikarnir verða of miklir.



6. Þjónusta við grunnskólanemendur með fjölþættan vanda

Unnið er samkvæmt verklagsreglum Skóla- og frístundasviðs um þjónustu við grunnskólanemendur með fjölþættan vanda. Þær má finna í heild sinni [á vef Reykjavíkurborgar](#).

Markmið verklagsreglnanna er að skýra ábyrgð einstakra stofnana Reykjavíkurborgar við vinnslu mála þar sem vandi nemenda er alvarlegur og fjölþættur. Skapa vinnulag sem tryggir skilvirka samvinnu stofnana þannig að hlutverk aðila séu skýr og markmið skilgreind. Verklagsreglurnar eru um eftirfarandi málaflokka:

- A . Verklagsregla um viðbrögð við hegðunar- og samskiptavanda nemenda.
- B. Verklagsregla gegn einelti.
- C. Verklagsregla um viðbrögð við skólasóknar- og ástundunarvanda nemenda.
- D. Verklagsregla um viðbrögð við lögbrotum á skólatíma og á leið nemenda til og frá skóla og alvarlegum brotum nemenda á skólareglum.
- E. Líkamleg inngríp í máli nemanda vegna óásættanlegrar og /eða skaðlegrar hegðunar.
- F. Verklagsregla vegna trúnaðarbrests milli foreldra og skóla.



7. Stefna gegn kynferðislegu og kynbundnu ofbeldi og áreitni

Kynferðislegt og kynbundið ofbeldi og áreitni á hvergi að eiga sér stað í íslensku samfélagi. Með forvörnum er leitast við að fyrirbyggja kynferðislegt og kynbundið ofbeldi og áreitni og draga úr þeim skaða sem slík háttsemi hefur á þolendur og aðstandendur þeirra. Í Þingsályktun, nr. 37/150 er kveðið á um að mótuð sé heildstæð stefna um forvarnir gegn kynferðislegu og kynbundnu ofbeldi og áreitni á Íslandi. Lögð er áhersla á að forvarnir verði samþættar kennslu og skólastarfi á öllum skólastigum, sem og í starfsemi frístundaheimila og félagsmiðstöðva. Tryggja á kennslu í öllum árgöngum um kynbundið og kynferðislegt áreiti sem hæfir aldri og þroska nemenda.

Stjórnendur eru kennurum og öðru starfsfólki til stuðnings og ráðgjafar varðandi fræðslu og umræðu um kynferðislegt og kynbundið ofbeldi og áreitni og sjái einnig um að tryggja viðunandi þekkingu og þjálfun starfsfólks.

Stjórnendur leitast jafnframt við að tryggja samhæfð viðbrögð starfsfólks með tilliti til ólíkra hópa og ólíkra einstaklinga í tilfellum þar sem börn reyna að greina frá ofbeldi og áreitni. Sérstaklega verði horft eftir merkjum um slíkt í tengslum við umfjöllun sem tengist forvörnum gegn kynferðislegu og kynbundnu ofbeldi og áreitni.

Til ráðgjafar má leita ráðgjafar til stjórnanda, kennara með þekkingu á málaflokknum, skólahjúkrunarfræðings, skólasálfræðings, þroskaþjálfar/sérkennara eða annars aðila sem ber ábyrgð á sérkennslu, námsráðgjafa, tengilið við frístundaheimili og/eða tengilið við félagsmiðstöð og tengilið við félagsþjónustu.

Í Breiðholtsskóla er unnið samkvæmt [viðbragðsáætlun Menntamálastofnunar](#) þegar grunur vaknar um vanrækslu, ofbeldi eða áhættuhegðun barna.

Á forvarnarvefnum [Stopp ofbeldi](#) er að finna [viðbragðsferil](#) vegna kynferðisleg og eða kynbundins ofbeldis eða áreitis. Þar er einnig tengill á [fræðsluefni](#) fyrir starfsfólk.



8. Forvarnaráætlanir eftir stigum

Í Breiðholtsskóla er unnið eftir forvarnaráætlun í hverjum árgangi fyrir sig frá 1. - 10. bekk. Áætlunin er byggð á Aðalnámskrá grunnskóla, Menntastefnu Reykjavíkur, 6H heilsunnar og forvarnarstefnu Breiðholtsskóla.

Áætlunin er sett fram í fimm yfirflokkum en ljóst er að margt skarast og samþættist í framkvæmd.

Í 1. – 4. bekk er lögð megináhersla á vináttu, líðan, tilfinningar, samvinnu, samskipti, heilbrigðan lífsstíl og líkamsvitund. Nemendur fá fræðslu um ýmis málefni eins og ofbeldi, netöryggi, líkamsumhirðu, einelti, reglur í umferðinni, slysavarnir og öryggi o.s.frv.

Í 5. – 7. bekk er lögð megináhersla á jákvæð samskipti, líðan, samvinnu, félagsfærni, heilbrigðan lífsstíl, slysavarnir og öryggi. Þá er einnig fjallað mikið um sjálfsvirðingu, mörk og líkamsvitund. Nemendur fá fjölbreytta fræðslu t.d. um netöryggi, ofbeldi, kynfræðslu, kynlíf og kynþroska, klám, fjölmenningu, hinseginfræðslu og fordóma o.s.frv.

Í 8. -10. bekk er lögð megináhersla á vellíðan, sjálfsmynd og sjálftraust, kynlíf, kynheilbrigði, kynferðislegt og kynbundið ofbeldi og áreitni, klám, heilbrigðan lífsstíl, samskipti og mörk. Nemendur fá fjölbreytta fræðslu t.d. um ábyrgð og ofbeldi á netinu, kynlíf og kynhegðun, skaðsemi vímuefna- og tóbaksnotkunar, umferðarfræðslu, líkamsímynd og hollt mataræði o.s.frv.

Hér á eftir er ítarleg áætlun fyrir hvern árgang skólans. Áætlunin er þó ekki tæmandi því oft eru efnistökn samþætt við námssvið skólans.



1. -4. bekkur - aðgerðaráætlun

Ofbeldisvarnir:	Lýðheilsa:	Sjálfsrækt:	Vímuvarnir:	Öryggisvarnir:
Forvarnir gegn öllu ofbeldi, einelti, mismunun og fordómum.	Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.	Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfsstjórnar, sjálfstyrkingar og umgengni á netmiðlum.	Forvarnir gegn tóbaki, veipi, áfengi og ólöglegum vímuefnum.	Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla Umferðarfræðsla
<u>Eineltisáætlun</u> Breiðholtsskóla Forvarnir gegn einelti í vinaviku, (baráttudagur gegn einelti) Unnið meðal annars: samvinnuleiki og samvinnuverkefni, leiðtoga-, vináttu- og félagsfærniþjálfun, hópefli Bekkjarfundir 1x í viku Vináttusáttmáli Breiðholtsskóla Blær bangsi - vinátta Ýma tröllastelpa í 1. bekk Brúðuleikhús - forvarnir gegn ofbeldi í 2. Bekk 3. bekkur Katla gamla Líðankönnun gerð að hausti og að vori	Heilsugæslan: Skimanir á hæð, þyngd, sjón og heyrn. 1. bekkur lífsstíll og líðan 2. bekkur Svefn og tilfinningar 3. bekkur Hollusta, tannheilsa, hreyfing og svefn 4. bekkur Skimanir á hæð, þyngd og sjón. Viðtöl lífsstíl og líðan 6H heilbrigðisfræðsla: líkaminn minn, hollusta, tannvernd, handþvottur og slysavarnir- hjálmafræðsla. BRH: Ólympíuhlaup Íslands Göngum í skólann Lífshlaupið Hollt og gott nesti	Námsefni í lífsleikni: Vinátta - Blær bangsi, unnið gegn fordómum, einelti og mismunun. Spor 1 - 1. bekkur Verum vinir 2. bekkur Spor 2 - 2. bekkur Spor 3 - 3. Bekkur Spor 4 - 4. bekkur Bekkjarfundir 1x í viku Ýmiss fræðsla, einstaklings- og hópráðgjöf frá náms- og starfsráðgjafa í samstarfi með umsjónarkennara Netöryggi- myndbönd, umræða ofl.	Líkamsvirðing: 1. -3. Bekkur þetta eru MÍNIR einkastaðir þetta er líkaminn minn Fræðsla í formi umræðna þegar við á 4. bekkur Leyndarmálið - segjum nei, segjum frá!	6H slysavarnir: Nemendum kennd notkun 112 Umferðarfræðsla: Hjálmafræðsla Slysavarnir og hreyfing Brunaæfingar skólans 3. bekkur: Slökkviðið kemur í heimsókn Grunnskóli - Umferð



5. – 7. Bekkur - aðgerðaráætlun

Ofbeldisvarnir:	Lýðheilsa:	Sjálfsrækt:	Vímuvarnir:	Öryggisvarnir:
Forvarnir gegn öllu ofbeldi, einelti, mismunun og fordómum.	Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.	Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfsstjórnar, sjálfstyrkingar og umgengni á netmiðlum.	Forvarnir gegn tóbaki, veipi, áfengi og ólöglegum vímuefnum.	Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla Umferðarfræðsla
<u>Eineltisáætlun</u> Breiðholtsskóla Forvarnir gegn einelti í vinaviku, (baráttudagur gegn einelti) Unnið meðal annars: samvinnuleiki og samvinnuverkefni, leiðtoga-, vináttu- og félagsfærniþjálfun, hópefli Bekkjarfundir 1x í viku Stattu með þér- stuttmynd um sjálfsvirðingu, ofbeldi og að setja mörk- spyrna við klámvæðingu og kynferðisofbeldi með sjálfsvirðingu og jákvæðni að leiðarljósi Líðankönnun gerð að hausti og að vori	Heilsugæslan: 6H heilbrigðisfræðsla: 5. Bekkur samskipti, hollusta og hreyfing 6. bekkur kynþroski. Skimanir á hæð, þyngd, sjón, hugrekki og tannvernd 7.bekkur Bólusetningar: MMR og Cervarix Slysavarnir-endurlífgun BRH: Ólympíuhlaup Íslands Göngum í skólann Lífshlaupið Fjallganga á útivistardegi Hollt og gott nesti	Námsefni í lífsleikni: Ýmiss fræðsla, einstaklings- og hópráðgjöf frá náms- og starfsráðgjafa í samstarfi með umsjónarkennara 6.- 7. bekkur Að læra að læra Hugrún Bekkjarfundir 1x í viku Efni um netöryggi af Netvís - Netöryggismiðstöð Íslands 5. bekkur Ferð á Úlfjótsvatn 6. bekkur gistinótt á bókasafninu 7. bekkur ferð á Reyki	Ýmsilegt efni af: Heilsueflandi bekkur Ísland.is	Umferðafræðsla: Hjálfrafræðsla Slysavarnir og hreyfing Brunaæfingar skólans Grunnskóli - Umferd



8. – 10. Bekkur - aðgerðaráætlun

Ofbeldisvarnir:	Lýðheilsa:	Sjálfsrækt:	Vímuvarnir:	Öryggisvarnir:
Forvarnir gegn öllu ofbeldi, einelti, mismunun og fordómum.	Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.	Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfsstjórnar, sjálfstyrkingar og umgengni á netmiðlum.	Forvarnir gegn tóbaki, veipi, áfengi og ólöglegum vímuefnum.	Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla Umferðarfræðsla
<u>Eineltisáætlun</u> Breiðholtsskóla Forvarnir gegn einelti í vinaviku, (baráttudagur gegn einelti) Unnið meðal annars: samvinnuleiki og samvinnuverkefni, leiðtoga-, vináttu- og félagsfærniþjálfun, hópefli. Umsjónartími 1x í viku. 8.bekkur Myndin af mér-Stuttmyndir 4 þættir um kynlíf, ábyrgð og ofbeldi á netinu. Líðankönnun gerð að hausti og að vori 10. bekkur Fáðu Já – stuttmynd um mörkin á milli kynlífs og ofbeldis. Samtök 78 – fræðsla (2 ára fresti)	Heilsugæslan: 6H heilbrigðisfræðsla: 8.bekkur: Kynheilbrigði/líkamsímind, Hollari val, hugrekki 9.bekkur: Kynheilbrigði/líkamsímind, Skimanir: hæð, þyngd og sjón, viðtal. Bólusetning: Boostrix-Polio 10.bekkur: Kynheilbrigði, Geðheilbrigði, ábyrgð á eigin heilsu Slysavarnir- endurlífgun Fjallganga á útivistardegi Ólympíuhlaup Íslands Göngum í skólann Lífshlaupið Hollt og gott nesti	Námsefni í lífsleikni: Ýmiss fræðsla, einstaklings- og hópráðgjöf frá náms- og starfsráðgjafa í samstarfi með umsjónarkennara Efni um netöryggi af Netvís - Netöryggismiðstöð Íslands 9. bekkur ferð um Suðurlandið, gist 1 nótt 10.bekkur útskriftaferð gist 2 nætur 10. bekkur Fræðsla frá Þorgrími Þrínssyni: „Verum ástafangin af lífinu“ Sjálfsstyrking og markmiðssetning.	Heilsueflandi bekkur Ísland.is Félagsfærni- og forvarnartímar	Umferðafræðsla: Hjálfrafræðsla Slysavarnir og hreyfing Brunaæfingar skólans https://umferd.is/grunnskoli/

9. Ítarefni – Til stuðnings fyrir starfsfólk við undirbúning og framkvæmd

Ítarefni - leikskóli og yngstu börn grunnskóla

Þetta eru MÍNIR einkastaðir

Þessi bók um einkastaðina er auðveld aflestrar, lettrið er stórt, texti í vísnaformi og öll myndskreyting í höndum barna. Myndir eru einfaldar og litríkar.

Útgefandi: Blátt áfram/Salka sér um dreifingu

Hvað: Bók

Fyrir hvern: Elstu börn í leikskóla og börn á yngsta stigi grunnskóla



Saga um tilfinningar

Barnasaga með leiðbeiningum fyrir fullorðna um hvernig þeir geta samhliða lestri góðrar barnasögu örvað umræður um tilfinningar barna og aukið vægi þeirra í umgengni og uppeldi barna.

Útgefandi: Völur bókaútgáfa

Höfundur: Valgerður Ólafsdóttir

Hvað: Bók

Fyrir hvern: Elstu börn í leikskóla



Þetta er líkaminn minn

Bókin er skrifuð til að aðstoða fullorðna og börn á leikskólaaldri við að ræða saman á opinn og óþvingaðan hátt um leiðir til að vernda börn gegn ofbeldi. Meginmarkmið bókarinnar er að gera börn meðvituð um yfirráð þeirra yfir líkama sínum og tilfinningum og að styrkja þau í að setja persónuleg mörk. Fjallað er um snertingu og hvernig hún getur verið bæði jákvæð og neikvæð.

Útgefandi: Barnaheill

Höfundur: Lori Freeman skrifar textann

Hvað: Bók

Fyrir hvern: Yngri og eldri börn í leikskóla



Ólíver

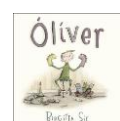
Ólíver er dálítið sérstakur en það er allt í lagi. Hann brallaði margt á hverjum degi og lenti í ótal ævintýrum. Dag einn hófst sérstaklega skemmtilegt ævintýri. Vilt þú lenda í ævintýri með honum? Hlý og falleg saga.

Útgefandi: Mál og menning

Höfundur: Birgitta Sif

Hvað: Bók

Fyrir hvern: Börn frá þriggja ára aldri





Láttu mig í friði

Ungur drengur verður fyrir einelti en svo sýna vinir hans honum að átta háværar raddir eru sterkari en ein! Áhrifarík og fallega myndskreytt saga þar sem tekist er á við erfitt viðfangsefni með hugljúfum hætti.

Útgefandi: Ugly

Höfundur: Kes Gray og Lee Wildish

Hvað: Bók



Fyrir hvern: Þriggja til fimm ára börn

Kroppurinn er kraftaverk – Líkamsvirðing fyrir börn

Fallega myndskreytt bók sem fjallar um það undraverk sem líkaminn er. Markmiðið er að efla jákvæða líkamsmynd barna, líkamsvitund, umhyggju og væntumþykju gagnvart eigin líkama á þeirri forsendu að við hugsum betur um það sem okkur þykir vænt um. Einnig að stuðla að virðingu barna fyrir fjölbreytileika til að ýta undir jákvæð samskipti og vinna gegn stríðni og einelti.

Útgefandi: Mál og menning

Höfundur: Sigrún Daníelsdóttir/ Björk Bjarkadóttir myndskreytti

Hvað: Bók

Fyrir hvern: Þriggja til sjö ára börn

Regnbogafuglinn

Barnabók um margbreytileikann og nýtist hún vel til þess að opna umræðu með börnum í leikskóla. Sagan er hugsuð sem leið til að fjalla um margbreytileikann á skemmtilegan en um leið lærdómsríkan og fræðandi hátt.

Höfundur: Sigrún Arna Elvarsdóttir

Hvað: Bók

Fyrir hvern: Elstu börn á leikskóla og á yngsta stigi grunnskóla





Ítarefni 1. – 4. bekkur

Leyndarmálið – Segjum nei, segjum frá!

Forvarnarfræðsla um kynferðislega misnotkun og réttindi barna. Hér er um að ræða teiknimynd sem upplýsir börn um kynferðislegt ofbeldi og hvernig hægt er að bregðast við slíkri ógn. Stuðningsefni fyrir kennara fylgir þessu kennsluefni.

Útgefandi: Samtökin Réttindi barna

Hvað: Teiknimynd, leiðbeiningar og litablað

Fyrir hvern: Yngsta stig (3. bekkur) Vefslóð: [Teiknimyndin Leyndarmálið - Barnaheill](#)



Katla gamla

Leikin mynd um einelti og fyrirgefningu. Með myndinni fylgja kennsluhugmyndir.

Útgefandi: Námsgagnastofnun

Hvað: Leikin fræðslumynd

Vefslóð: <https://www.mms.is/namsefni/katla-gamla-fraedslumynd>

Fyrir hvern: Yngsta stig og miðstig



Vinir Zippýs

Námsefni fyrir börn til að glíma við erfiðleika í daglegu lífi, tilfinningar og aðstoð við aðra. Leiðbeiningar og námskeið fyrir foreldra og kennara.

Útgefandi: Embætti landlæknis

Hvað: Kennslugögn, myndband og námskeið

Vefslóð: [Félagsfærni - Vinir Zippýs](#)

Fyrir hvern: Leikskóli, yngsta stig, starfsfólk og foreldrar



68 æfingar í heimspeki

Í bókinni eru 68 fjölbreyttar æfingar í heimspeki. Þær má nota í allflestum námsgreinum til þess að spyrja, hugsa og rökræða. Æfingarnar eru í níu efnisflokkum.

Eftir Jóhann Björnsson

Útgefandi: Mennta- og menningarmálaráðuneytið

Hvað: Kennslugögn

Fyrir hvern: Yngsta stig, miðstig og unglingastig



Hugrún

Sögur og samræðuæfingar er ætluð til heimspekilegrar samræðu með börnum á yngsta stigi og miðstigi grunnskóla.

Útgefandi: mms.is

Hvað: Kennslugögn/vinnubók

Vefslóð: <https://mms.is/namsefni/hugrun-sogur-og-samraeduaefingar>





Fyrir hvern: Yngsta stig og miðstig

Litli-kompás

Handbók um mannréttindamenntun fyrir börn sem nýtist kennurum og öðrum sem vinna með börnum. 40 fjölbreytt verkefni sem byggjast á virkum kennsluáðferðum og er ætlað að hvetja og örva áhuga og vitund barna um mannréttindi í eigin umhverfi.

Útgefandi: mms.is

Hvað: Kennslugögn/vinnubók

Vefslóð: <https://mms.is/namsefni/litli-kompas>

Fyrir hvern: Yngsta stig og miðstig



Samvera - Ræðum saman heima.

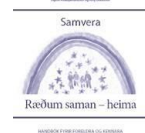
Færð eru rök fyrir vali hvers viðfangsefnis, sett fram markmið og tillögur um hvernig standa meggi að samræðum milli barna og fullorðinna. Einnig eru fróðleiksmolar til foreldra og kennara um félagsþroska barna og unglunga. Ný og endurbætt útgáfa á pdf formi til útprintunar. Höfundur: Árný Elíasdóttir og Sigrún Aðalbjarnardóttir.

Útgefandi: mms.is

Hvað: Handbók/leiðbeiningar fyrir kennara með heftinu Ræðum saman heima

Vefslóð: <https://mms.is/namsefni/samvera-handbok-fyrir-foreldra-og-kennara>

Fyrir hvern: Yngsta stig og miðstig



Ræðum saman

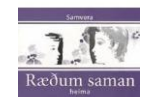
Hefti ætlað nemendum og foreldrum þeirra. Helstu viðfangsefni eru: allir mega, allir eiga, að hjálpast að, að kunna að meta, að standa við loforð og að treysta. Höfundar: Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir

Útgefandi: mms.is

Hvað: Kennslugögn/vinnubók – hefti fyrir nemendur

Vefslóð: <https://mms.is/namsefni/samvera-raedum-saman-heima>

Fyrir hvern: Yngsta stig og miðstig



Verum vinir

Fjallað er m.a. um vináttu, að eignast vin, að eiga vin og að ná samkomulagi við vin. Einnig eru í bókinni ljóð, málshættir og spakmæli um vináttuna. Höfundar: Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir

Útgefandi: mms.is

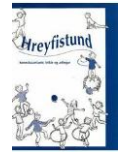
Hvað: Kennslugögn/vinnubók – hefti fyrir nemendur

Vefslóð: <https://mms.is/namsefni/samvera-verum-vinir>

Fyrir hvern: Yngsta stig og miðstig

Hreyfistund

Námsefninu er ætlað að stuðla að hreyfingu barna og verða þeim hvatning til að halda áfram að hreyfa sig reglulega á fullorðinsárum. Bent er á ýmsar æfingar sem almennir kennarar geta notað í skólastofum og samkomusal skóla. Höfundur: Hildur Karen Aðalsteinsdóttir



Útgefandi: mms.is

Hvað: Kennslugögn fyrir kennara

Vefslóð: <https://mms.is/namsefni/hreyfistund>

Fyrir hvern: Yngsta stig

Spor 1,2,3 og 4

Námsefnið er ætluð til kennslu 6 -9 ára barna í lífsleikni. 4 mismunandi kennslubækur fyrir hvert aldurstig. Helstu markmið efnisins eru að efla tilfinninga þroska og samskiptahæfni nemenda. Höfundur: Elín Elísabet Jóhannsdóttir



Útgefandi: mms.is

Hvað: Kennslugögn/vinnubók

Vefslóð: <https://mms.is/namsefni/spor-1>



Ítarefni 5. – 7. bekkur

Illi kall

Stundum liggur vel á pabba, þá hlær mamma og allt er gott. En stundum dregur pabbi dökku hlerana fyrir augun og harðlokar andlitinu. Þá vill Illi kall komast út og það er alveg sama hvað Bogi lofar að vera góður, Illi kall tekur völdin og allir sjá það nema pabbi. Á eftir er pabbi leiður og lofar að reiðast aldrei aftur. Boga finnst hann vera lokaður á bak við þúsund læstar dyr en á endanum finnur hann samt leiðina út – hann segir frá og pabbi fær hjálp.

Útgefandi: Forlagið

Höfundur: Gro Dahle og Svein Nyhus

Hvað: Bók

Fyrir hvern: Miðstig/unglingastig/foreldra og starfsfólk



Stattu með þér!

Stuttmynd um sjálfsvirðingu, ofbeldi og að setja mörk. Myndinni er ætlað að spyrna gegn kynferðisofbeldi og klámvæðingu með sjálfsvirðingu og jákvæðni að leiðarljósi. M.a. er fjallað um staðalímyndir, útlitsdýrkun og sjálfsvirðingu í mannlegum samskiptum.

Útgefandi: Vitundarvakning um kynferðislegt, andlegt og líkamlegt ofbeldi gegn börnum

Hvað: Stuttmynd, lag og leiðarvísir

Vefslóð: <http://www.velferdarraduneyti.is/stattumedther/>

Fyrir hvern: Miðstig



Ítarefni 8. – 10. bekkur

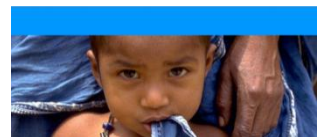
Allir eiga rétt

Kennsluefni um réttindi, skyldur, samstöðu og umburðarlyndi.

Útgefandi: Námsgagnastofnun Reykjavíkur og Unicef á Íslandi (2007)

Hvað: Vefslóð. <http://www1.nams.is/unicef/>

Fyrir hvern: Unglingastig



Fáðu já!

Fáðu já! er stuttmynd sem ætlað er að skýra mörkin á milli kynlífs og ofbeldis, vega upp á móti áhrifum klámvæðingar, brjóta ranghugmyndir á bak aftur og innræta sjálfsvirðingu í nánnum samskiptum.

Útgefandi: Vitundarvakning um kynferðislegt, andlegt og líkamlegt ofbeldi gegn börnum

Hvað: Stuttmynd og leiðarvísir

Vefslóð:

<https://www.velferdarraduneyti.is/vitundarvakning/fraedsluefni/nr/33532>

Fyrir hvern: Unglingastig





Samþykki er sexý

Bæklingur sem fjallar um mörkin á milli kynlífs og ofbeldis.

Útgefandi: Samþykkishópurinn

Hvað:

Vefslóð: https://samthykkishopurinn.files.wordpress.com/2013/09/c3beamc3bd_final_test.pdf

Fyrir hvern: Unglingastig



Örugg saman

Fræðsluefni sem samanstendur af kennarahefti og nemendahefti. Örugg saman fjallar um andlegt, líkamlegt og kynferðislegt ofbeldi í nánum samskiptum og hvernig bregðast megi við ef ofbeldi á sér stað. Efnið er byggt á bandarísku námsefni.

Útgefandi: Embætti landlæknis

Hvað: Kennsluhefti

Vefslóð: <http://www.landlaeknir.is/um-embaettid/frettir/frett/item25297/Orugg-saman--kennsluefni-fyrir-unglinga-kynnt-i-dag/>



Ýmsar gagnlegar upplýsingar og tenglar

Áfallaviðbrögð við kynferðisofbeldi

Bæklingur sem fjallar um algeng viðbrögð við kynferðisofbeldi. http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item18917/Afallavidbrogd_vid_kyndferdisofbeldi_Baeklingurt.pdf

Barnahús – Upplýsingabæklingur

Barnahús sinnir málefnum barna sem grunur leikur á að hafi sætt kynferðislegri áreitni eða ofbeldi. Hér er fjallað um starfsemi Barnahúss, helstu markmiðum og þjónustu. Einnig er farið yfir hvað á að gera ef grunur er um að barn sæti ofbeldi og hvernig á að bregðast við ef barn segir frá. <http://www.bvs.is/media/skjol/file742.pdf>

Barnasáttmáli Sameinuðu Þjóðanna

Á vefnum má finna ýmiskonar fróðleik, verkefni og leiki fyrir börn og unglinga um mannréttindi barna.

<http://barnasattmali.is/>



Býrð þú við ofbeldi?

Bæklingur sem fjallar um algengustu tegundir ofbeldis í nánum samböndum, andlegt, líkamlegt, kynferðislegt og fjárhagslegt. Bæklingurinn er til á íslensku, ensku og pólsku og gefinn út af Velferðarvaktinni og félagsþjónustunni á Suðurnesjum.

<https://www.velferdarraduneyti.is/rit-og-skyrslur-vel/nr/33926>

Jafnréttisbaráttan

Kennsluefni sem ætlað er efri bekkjum grunnskóla. Það samanstendur af sex æfingum og einu hópverkefni en hver æfing stendur sjálfstætt. Því er frjálst að velja og nýta hvert verkefni fyrir sig.

Útgefandi: Þóra Þorsteinsdóttir

Hvað: Kennsluvefur og kennsluhefti

Vefslóð: <http://grunnskoli.kvenrettindafelag.is/>

Fyrir hvern: Miðstig og unglingastig



Kynferðisleg hegðun barna, hvað er eðlilegt?

Bæklingur sem hugsaður er fyrir foreldra og starfsfólk til að greina á milli eðlilegrar kynferðislegrar hegðunar barna og óeðlilegrar. Í bæklingnum eru atriði sem vert er að hafa í huga þegar kemur að því að fylgjast með kynferðislegri hegðun barna á leikskólaaldri og til tíu ára aldurs.

Útgefandi: Barnahús Hvað: Bæklingur

Vefslóð: <http://www.bvs.is/files/file951.pdf>

Fyrir hvern: Starfsfólk og foreldrar



Ofbeldi á heimili - með augum barna

Bókin er ætluð foreldrum og starfsfólki á öllum stigum skólakerfisins. Bókin er framlag til rannsókna á heimilisofbeldi, vanrækslu og misbeitingu gagnvart börnum og mæðrum og jafnframt innlegg í baráttuna gegn þessu alvarlega þjóðfélagsmeini sem ofbeldi er.

Útgefandi: Háskólaútgáfan / Guðrún Kristinsdóttir

Hvað: Bók

Fyrir hvern: Starfsfólk og foreldrar



Ofbeldi gegn börnum – hlutverk skóla

Afar gagnleg handbók sem fjallar um ofbeldi sem börn verða fyrir, en markmiðið er að upplýsa kennara og annað starfsfólk skóla um einkenni og áhrif ofbeldis á börn og vekja athygli á forvörnum, inngripi og úrræðum sem eru til staðar til að tryggja sem best velferð nemenda.

Útgefandi: Námsgagnastofnum/Vitundarvakning

Hvað: Handbók

Fyrir hvern: Starfsfólk og foreldrar



Umboðsmaður barna

Vefsíða sem haldin er úti af umboðsmanni barna á Íslandi en hlutverk umboðsmanns er að bæta hag barna og unglinga og gæta þess að tekið sé tillit til réttinda barna, þarfa og hagsmuna á öllum sviðum samfélagsins. Á vefsíðunni er að finna víðtækan fróðleik er varðar málefni barna.

Vefslóð: <https://www.barn.is/>

Verndum þau

Í þessari bók er fjallað á aðgengilegan hátt um helstu tegundir ofbeldis og lesendur eru upplýstir um eðli og birtingarmyndir ofbeldis og vanrækslu. Einnig er fjallað um ferli mála af þessu tagi hjá barnaverndaryfirvöldum og innan dómkerfisins.

Útgefandi: Mennta- og menningarmálaráðuneytið og Æskulýðsvettvangurinn

Hvað: Bók

Vefslóð: <http://www.forlagid.is/?p=621245>



Ýmsir tenglar

Embætti landlæknis <http://www.landlaeknir.is/>

Tóbaksvarnarnefnd <http://reyklaus.is/>

Fjölskyldumiðstöð <http://barnivanda.is/> Tímapöntun hjá ráðgjafa: s. 511 - 1599

Foreldravefur Reykjavíkurborgar <http://reykjavik.is/thjonusta/foreldravefurinn>

Fræðslumiðstöð í fíknivörnum <http://www.forvarnir.is/>

Heimili og skóli <http://www.heimiliogskoli.is/>

Lögreglan <http://logreglan.is/>

Neyðarnúmer 112

Upplýsingar um fíkniefni, símsvari: 800-5005

Suðurmiðstöð sími 4111300

Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavanda SÁÁ <http://saa.is/>

Vina- og hjálparlínan, Rauði krossinn <http://www.raudikrossinn.is/>

Símanúmer 1717

Vímulaus æska <http://www.vimulaus.is/>

Foreldrasími (opin allan sólarhringinn): 581 – 1799