



Forvarnaráætlun Álfhólsskóla 2017 – 2020

Inngangur:

Hér verður stefna Álfhólsskóla í forvörnum reifuð. Forvarnaráætlun er liður í öllu skólastarfi sem miðar að því að nemendur verði besta útgáfan af sjálfum sér, þeir öðlist seiglu og þá hæfni sem gerir þeim kleift að lifa og starfa í nútímasamfélagi. Álfhólsskóli hefur þrjú megingildi að leiðarljósi: Menntun – Sjálfstæði - Ánægja

- **Menntun:** Í Álfhólsskóla er skapandi starf með fjölbreyttum kennsluháttum og nám við hæfi hvers og eins óháð menningarlegum bakgrunni.
- **Sjálfstæði:** Í Álfhólsskóla er lögð áhersla á að nemendur séu sjálfstæðir, sýni frumkvæði, ábyrgð og setji sér raunhæf markmið.
- **Ánægja:** Í Álfhólsskóla er skólabragur sem einkennist af ánægju, leik og vellíðan.

Markmiðið er að þessi megingildi endurspeglit 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. Því næst verður fjallað almennt um forvarnir og ávinning þeirra í skólastarfi. Að lokum er farið yfir þá efnisþætti sem Álfhólsskóli leggur áherslu á í forvörnum. Sérstök verkáætlun þar sem farið er sérstaklega yfir hvernig unnið er með hvern efnisþátt á hverju aldurstigi skólans, viðfangsefni, markmið, leiðir og hjálpargögn í kennslu er áætlun ætluð þeim sem að kennslunni koma og því verður ekki farið yfir þá áætlun hér.

Forvarnir í samhengi við 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 námskráargerð 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

Í töflunni hér að neðan má sjá birtingarmyndir einstakra grunnþátta í skólastarfinu í tengslum við forvarnarstarf.

Grunnþáttur	Efnisþættir grunnþátta menntunar skv. aðalnámskrá
HEILBRIGÐI OG VELFERÐ	<p>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 nemendaverndaráð.</p> <p>Hugað sérstaklega að samspieli við allar forvarnir.</p>
JAFNRÉTTI	<p>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. Fjölmening, 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.</p>

<p>LÝÐRÆÐI OG MANNRÉTTINDI</p>	<p>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 líferni og varnir gegn hvers konar ofbeldi í skólasterfinu 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 samfélagsuppbygginguna. Lífsleikni er viðfangsefni í lýðræðislegum skólum. Fær nánari útfærslu og framkvæmd í einstaka námsgreinum skólans. Hugað sérstaklega að forvörnum mismununar og fordóma.</p>
<p>LÆSI</p>	<p>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 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.</p>
<p>SJÁLFBÆRNI</p>	<p>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.</p>
<p>SKÖPUN</p>	<p>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 mótnar viðhorfa og gildismats skal takast á við samræðu um gagnrýna hugsun í daglegu skólasterfi. 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.</p>

Forvarnir og ávinningur þeirra í skólastarfi:

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 skólastarfi 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 víðtækasta 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. *Sértækar 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).

Í skólastarfi Álfhólsskóla er notast við margskonar forvarnir sem taka til allra þessara þriggja þátta. Sem dæmi má nefna margskonar fyrirlestra og námskeið fyrir nemendur, jafningjafraeðslu, hópefli, sérstök átaksverkefni fyrir minni hópa, sálfræðiaðstoð fyrir einstaka nemendur, fræðsla frá hjúkrunarfræðingum, nemendaverndarráð og ýmislegt fleira. Einkenni árangursríks forvarnarstarfs 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, tólmundastarfs 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).

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).

Áherslusvið Álfhólsskóla í forvörnum:

Markmið Álfhólsskóla með forvörnum er að stuðla að góðri líðan nemenda, jákvæðri sjálfsmynd og lífsýn, heilbrigðum lífsháttum og vinna gegn óæskilegri hegðun.

Áherslur Álfhólsskóla í forvarnarfræðslu taka mið af eftirfarandi þáttum:

1. Forvarnir eru á ábyrgð allra sem í skólakerfinu starfa, þ.e. skólastjórnenda, kennara, annars fagfólks og ófaglærðra starfsmanna. Góð fyrirmynd í orði og verki allra sem vinna með nemendum er lykilatriði í öllu forvarnarstarfi.
2. Fræðsla um forvarnir er samstarfsverkefni heimilis og skóla.
3. Allar forvarnir leggja áherslu á jákvæð lífsviðhorf, um leið og siðferðisleg ábyrgð í lýðræðissamfélagi er undirstrikuð.
4. Forvarnir eru fjölbreytilegar að inntaki og samsetningu.
5. Kennsla í forvörnum er hugmyndarík, skipulögð og hagkvæm. Forvarnir eru samþættaðar við ýmsar námsgreinar.
6. Kennarar eru lykilaðilar í forvarnarstarfi skólans en utanaðkomandi aðilar geta stutt við starfið eftir þörfum.
7. Ákveðið skipulag skal vera á forvörnum í skólakerfinu í öllum árgöngum skólans. Einnig er brýnt að standa fyrir tímabundnum forvarnarátökum sem og samfélagsaðstæður krefjast á hverjum tíma.
8. Forvarnarverkefni í Álfhólsskóla eru unnin í nánu samstarfi við félagsmiðstöðina Pegasus, foreldrafélagið og fleiri samstarfsaðila í nærumhverfinu.

Á þessum grunni eru aðgerðir í forvörnum á nokkrum afmörkuðum sviðum og ber þar helst að nefna:

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

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 ásamt stjórnun skólans. Það má segja að hann standi fyrir skráðar og óskráðar reglur skólans. Rannsóknir hafa sýnt fram á að góður

skólabragur er mikilvægur liður í forvarnastarfi skóla (Kramer II, Hodges og Watson, 2013; Hansen, 2014; [Skolverket: RAPPORT 353](#), 2011). Góður skólabragur verður ekki til af sjálfu sér heldur er nauðsynlegt að vinna að honum markvisst, m.a. með bekkjarfundum, teymiskennslu, aðgerðaráætlun Saman í sátt, hópefli, vinaliðaverkefni, leikjum, klípusögum, markvissri lífsleiknikennslu og ýmislegu fleiru.

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 samhygð 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 samspili við sjálfsmýnd þeirra. Samkvæmt félagssálfræðingnum Erik Erikson (1968) er hugtakið sjálfsmýnd notað yfir tilraun einstaklingsins til að skilgreina sjálfan sig sem sérstaka manneskju. Hann lagði áherslu á að sjálfsmýnd er aldrei endanleg heldur í sífelldri þróun eftir aldri og reynslu fólks á lífsleiðinni. Einstaklingurinn mótar þá mynd sem hann hefur af sjálfum sér í samspili við umhverfið. Sjálfsmýnd getur enn fremur verið ólík eftir aðstæðum hverju sinni (t.d. Guðný Guðbjórnsdóttir, 1994) og getur sami einstaklingurinn haft jákvæða sjálfsmýnd í einum aðstæðum en neikvæðari í öðrum. Ýmis sjálfshugtök falla undir sjálfsmýnd á einn eða annan hátt, þ.e. sjálfsvirðing, sjálfstraust og sjálfssálit. 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 sjálfssáliti er aftur á móti átt við mat einstaklingsins á því hvernig hefur tekist til, hvort hann er ánægður með sig eða ekki (Harter, 2012). 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 sífelldri þróun eru ýmsir þættir í skólasterfinu 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 sífelldri 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 lífsleiknikennslu, þjálfun í tilfinningalæsi og seiglu, sjálfsskoðunarverkefnum, dagbókarskrifum, ígrundun, hugleiðslu, núvitund, slökun o.fl.

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 stuðla að velferði nemenda.

Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnun snýr heilbrigði ekki aðeins að einstaklingnum heldur ekki síður að mannréttindum, efnahagsmálum og stjórnmálum almennt (WHO, 1946). 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 líkamlegt 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 sjálfsmynd 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). Álfhólsskóli er þátttakandi í þróunarverkefninu Heilsuefandi grunnskóli en verkefninu er ætlað að styðja skóla í að vinna markvisst að heilsuefingu í starfi sínu með því að skapa skólaumhverfi sem stuðlar að andlegri, líkamlegri og félagslegri heilsu og vellíðan nemenda og starfsfólks í samvinnu við heimili og nærsamfélag.

Öryggi

Öryggi allra einstaklinga skólasamfélagsins er ein grunn forsenda heilbrigðis og velferðar. Í Álfhólsskóla eru starfræktar ýmsar öryggisáætlanir og öryggisfræðsla sem er ætlað að styðja við og stuðla að öryggi allra hagsmunaraðila. Meðal þeirra ber að nefna: öryggisáætlun, eineltisáætlun, brunavarnaáætlun, umferðarfræðsla, tannvernd, kynfræðsla, slys og slysavarnir o.fl. Áætlanir þessar eru innvikaðar í allt starf skólans og kynntar öllum hagsmunaraðilum reglulega.

Vímuvarnir

Ljóst er að foreldrar gegna stóru hlutverki í lífi barna sinna og hafa mikil áhrif á mótun og hegðun þeirra. Aftur á móti dregur úr áhrifamætti foreldra á unglingsárum og áhrifamáttur vinnu einkis sem því nemur. Foreldrar geta þó áfram haft áhrif með því að vera góð fyrirmynd og með því að rækta heilbrigðan lífsstíl nógu snemma og viðhalda honum áfram yfir unglingsárin. Grunnskólinn hefur einnig mikinn áhrifamátt og gegnir m.a. mikilvægu hlutverki í að draga úr eða koma í veg fyrir skaða sem neysla vímugjafa hefur á einstaklinga, fjölskyldur og samfélagið með því að gera sitt besta í að koma í veg fyrir eða seinka því að ungt fólk hefði neyslu á löglegum eða ólöglegum vímugjöfum (Landlæknir, 2015). Álfhólsskóli sinnir vímuvörnum með margvíslegum hætti, sem dæmi má nefna: ýmis fræðsluerindi um áhrif og afleiðingar vímuefna, markviss lífsleiknikennsla, áhersla á að efla sjálfsmynd og seiglu nemenda, virkt foreldrasamstarf o.fl.

Jákvæð netnotkun

Veigamikill hluti félagsheims barna og ungmenna er stafrænn. Nemendur nýta netmiðla til þess að eiga í samskiptum hver við annan, afla sér upplýsinga, miðla til annarra og sér til afþreyingar. Segja má í raun að greiðasti aðgangurinn að börnum og unglingum sé í gegnum stafræna miðla. Það er það umhverfi sem nemendur þekkja, skilja og nota dagsdaglega. Auk þessa eru nemendur í auknum mæli að nýta stafræna miðla í námi sínu og starfi og hafa nemendur í Álfhólsskóla almennt greiðan aðgang að spjaldtölvum og þar með veraldarvefnum, en skólinn er þátttakandi í spjaldtölvuvæðingu í skólum Kópavogs frá og með árinu 2016.

Netnotkun og samskiptamiðlar eru komnir til að vera og hafa í för með sér nýjar áskoranir fyrir börn, foreldra, skólafólk og samfélagið allt. Veraldarvefurinn er uppspretta fróðleiks, upplýsinga og

skemmtunar sé hann notaður á réttan hátt. Aftur á móti veitir veraldarvefurinn einnig aðgang að ýmsu óæskilegu efni sem börn og ungmenni hafa ekki alltaf forsendur til að veða, meta og hafna. Enn fremur fylgir félagsheimi samskiptamiðla nýjar samskiptareglur og venjur sem getur reynst krefjandi að læra og fylgja. Eins getur verið erfitt að þekkja mörkin hvað varðar netnotkun, fyrir fullorðna og börn. Nauðsynlegt er að börn og ungmenni fái góða og markvissa fræðslu um netnotkun, veraldarvefinn og netsamskipti almennt. Vert er að hafa í huga að börn og ungmenni eru oft á tíðum ekki meðvituð um að skrif þeirra og myndbirtingar á veraldarvefnum eru opinber gögn sem allir geta haft aðgang að. Brýnt er að kenna þeim ábyrga meðferð upplýsinga. Eins er nauðsynlegt að börn og ungmenni átti sig á því að þrátt fyrir tjáningarfrelsi eru einstaklingar ábyrgir orða sinna. Um samskiptamiðla, ýmsa tölvuleiki, snjallforrit, myndskaið og fleira eru í gildi skýr aldurstakmörk. Leggja ætti ríka áherslu á að aldurstakmörkin séu virt og mikilvægt að ræða ástæður slíkra takmarkanna við börn og ungmenni. Net- og tölvufíkn er áráttu sem tengist vaxandi tölvunotkun og hrjáir börn, ungmenni og fullorðna í síauknu mæli. Hafa ber í huga að foreldrar bera megin ábyrgð á uppeldi og velferð barna sinna og því ákaflega mikilvægt að þeir séu vakandi fyrir net- og tölvunotkun barna sinna. Fræðsla og eftirlit er mjög mikilvægt í þessum efnum sem og stuðningur við að ungmenni viðhaldi áhugamálum og stundi heilbriggt lífverni. Álfhólsskóli, í samstarfi við spjaldtölvuteymi Kópavogsbæjar, styður við jákvæða netnotkun nemenda á ýmsa vegu, t.d. með bekkjarfundum, markvissri lífsleiknikennslu, fræðslu og umfjöllun um nethegðun, markvissri vinnu með samskipti og virðingu, klípusögum o.fl.

Árgangur	Skólabragur	Tilfinningalæsi sjálfmynd og seigla	Heilbrigði og velferð	Öryggi	Vímu-varnir	Jákvæð netnotkun
1.bekkur	Vinabekkir Bekkjafundur Samskipti Saman í sátt	Efla tilfinningalæsi, vináttu, virðingu, sjálfspækingu, sjálfsmýnd og auka seiglu Samskiptafærni Barnasáttmálinn Líkaminn	Fræðsla frá heilsugæslu og hjúkrunarfræðing um heilbrigði og heilsuvernd eins og svefn, mataræði, hreyfingu, tannvernd og einskastaði. Geðorðin 10 Hugleiðsla og slökun	Eineltisáætlun Brunaáætlun Umferðarfræðsla	Efla sjálfspækingu, sjálfsvirðingu og sjálfsmýnd Hópefli Leggja áherslu á ábyrgð á eigin lífi	Fræðsla Kennsla á spjaldtölvur Fræðsla um örugga netnotkun Samskipti á netinu
2.bekkur	Vinabekkir Bekkjafundur Samskipti Saman í sátt	Efla tilfinningalæsi, vináttu, virðingu, sjálfspækingu, sjálfsmýnd og auka seiglu Samskiptafærni Barnasáttmálinn Líkaminn	Fræðsla frá heilsugæslu og hjúkrunarfræðing um heilbrigði og heilsuvernd eins og svefn, mataræði, hreyfingu, tannvernd og einskastaði. Geðorðin 10 Hugleiðsla og slökun	Eineltisáætlun Brunaáætlun Umferðarfræðsla	Efla sjálfspækingu, sjálfsvirðingu og sjálfsmýnd Hópefli Leggja áherslu á ábyrgð á eigin lífi	Fræðsla Kennsla á spjaldtölvur Fræðsla um örugga netnotkun Samskipti á netinu

3.bekkur	Vinabekkir Bekkjarafundir Samskipti Saman í sátt	Efla tilfinningalæsi, vináttu, virðingu, sjálfsþekkingu, sjálfsmynd og auka seiglu Samskiptafærni Barnasáttmálinn Líkaminn	Fræðsla frá heilsugæslu og hjúkrunarfræðing um heilbrigði og heilsuvernd eins og svefn, mataræði, hreyfingu, tannvernd og einskastaði. Geðorðin 10 Hugleiðsla og slökun	Eineltisáætlun Brunaáætlun Umferðar- fræðsla	Efla sjálfsþekkingu, sjálfsvirðingu og sjálfsmynd Hópefli Leggja áherslu á ábyrgð á eigin lífi	Fræðsla Kennsla á spjaldtölvur Fræðsla um örugga netnotkun Samskipti á netinu
4.bekkur	Vinabekkir Bekkjarafundir Samskipti Saman í sátt	Efla tilfinningalæsi, vináttu, virðingu, sjálfsþekkingu, sjálfsmynd og auka seiglu Samskiptafærni Barnasáttmálinn Líkaminn	Fræðsla frá heilsugæslu og hjúkrunarfræðing um heilbrigði og heilsuvernd eins og svefn, mataræði, hreyfingu, tannvernd og einskastaði. Geðorðin 10 Hugleiðsla og slökun	Eineltisáætlun Brunaáætlun Umferðar- fræðsla	Efla sjálfsþekkingu, sjálfsvirðingu og sjálfsmynd Hópefli Leggja áherslu á ábyrgð á eigin lífi	Fræðsla Kennsla á spjaldtölvur Fræðsla um örugga netnotkun Samskipti á netinu
5.bekkur	Vinabekkir Bekkjarafundir Einstaklings- samtöl Samskipti Saman í sátt Lífsleikni Teymisvinna Hópefli	Efla tilfinningalæsi, vináttu, virðingu, sjálfsþekkingu, sjálfsmynd og auka seiglu Samskiptafærni Barnasáttmálinn Líkaminn	Fræðsla frá heilsugæslu og hjúkrunarfræðing um heilbrigði og heilsuvernd eins og svefn, mataræði, hreyfingu, lífarni og tannvernd Geðorðin 10 Hugleiðsla og slökun	Eineltisáætlun Brunaáætlun Umferðar- öryggi	Hópefli Efla sjálfsþekkingu og sjálfsmynd Fræðsla um hópprýsting Efla ábyrgð á eigin ákvörðunum	Fræðsla og kennsla á spjaldtölvur Fræðsla um örugga og ábyrga netnotkun Samskipti á netinu
6.bekkur	Vinabekkir Bekkjarafundir Einstakling- samtöl Samskipti Saman í sátt Lífsleikni Teymisvinna Hópefli	Efla tilfinningalæsi, vináttu, virðingu, sjálfsþekkingu, sjálfsmynd og auka seiglu Samskiptafærni Barnasáttmálinn Líkaminn	Fræðsla frá heilsugæslu og hjúkrunarfræðing um heilbrigði og heilsuvernd eins og svefn, hreyfingu, mataræði, lífarni og tannvernd Geðorðin 10 Hugleiðsla og slökun	Eineltisáætlun Brunaáætlun Umferðar- öryggi	Hópefli Efla sjálfsþekkingu og sjálfsmynd Fræðsla um hópprýsting Efla ábyrgð á eigin ákvörðunum	Fræðsla og kennsla á spjaldtölvur Fræðsla um örugga og ábyrga netnotkun Samskipti á netinu
7.bekkur	Vinabekkir Bekkjarafundir Einstaklings- samtöl	Efla tilfinningalæsi, vináttu, virðingu, sjálfsþekkingu,	Fræðsla frá heilsugæslu og hjúkrunarfræðing um heilbrigði og	Eineltisáætlun Brunaáætlun Umferðar- öryggi	Hópefli Efla sjálfsþekkingu og sjálfsmynd	Fræðsla og kennsla á spjaldtölvur Fræðsla um

	Samskipti Saman í sátt Lífsleikni Teymisvinna Hópefli	sjálfsmynd og auka seiglu Samskiptafærni Barnasáttmálinn Líkaminn	heilsuvernd eins og svefn, hreyfingu, mataræði, líferni og tannvernd Geðorðin 10 Hugleiðsla og slökun		Fræðsla um hópbrýsting Efla ábyrgð á eigin ákvörðunum	örugga og ábyrga netnotkun Samskipti á netinu.
--	---	---	--	--	---	--

8.bekkur	Vinabekkir Bekkjafundur Samskipti Saman í sátt Lífsleikni Hópastarf Hópefli	Efla tilfinningalæsi, vináttu, virðingu, sjálfsþekkingu, sjálfsmynd og auka seiglu Setja mörk Gildi Samskiptafærni Barnasáttmálinn Líkaminn	Fræðsla frá heilsugæslu og hjúkrunarfræðing um heilbrigði og heilsuvernd eins og svefn, hvíld, líkamlega og andlega heilsu, hreyfingu, mataræði, líferni og tannvernd Geðorðin 10 Hugleiðsla og slökun Kynfræðsla Geðheilbrigði	Eineltisáætlun Brunaáætlun Umferðar- öryggi	Hópefli Efla sjálfsþekkingu og sjálfsmynd Fræðsla um hópbrýsting Efla ábyrgð á eigin ákvörðunum Fræðsla um skaðsemi vímuefna Þátttaka í könnuninni; Ungt fólk Reyklaus bekkur	Fræðsla og kennsla á spjaldtölvur Fræðsla um örugga og ábyrga netnotkun Samskipti á netinu
-----------------	---	--	--	--	---	--

9.bekkur	Vinabekkir Bekkjafundur Samskipti Saman í sátt Lífsleikni Hópastarf Hópefli	Efla tilfinningalæsi, vináttu, virðingu, sjálfsþekkingu, sjálfsmynd og auka seiglu Setja mörk Gildi Samskiptafærni Barnasáttmálinn Líkaminn	Fræðsla frá heilsugæslu og hjúkrunarfræðing um heilbrigði og heilsuvernd eins og svefn, hvíld, líkamlega og andlega heilsu, hreyfingu, breytingar á líkama, mataræði, líferni og tannvernd Geðorðin 10 Hugleiðsla og slökun Kynfræðsla Kynheilbrigði Heilbrigð sambönd Geðheilbrigði Hinsegin fræðsla	Eineltisáætlun Brunaáætlun Umferðar- öryggi	Hópefli Efla sjálfsþekkingu og sjálfsmynd Fræðsla um hópbrýsting Efla ábyrgð á eigin ákvörðunum Fræðsla um skaðsemi vímuefna Þátttaka í könnuninni; Ungt fólk Reyklaus bekkur	Fræðsla og kennsla á spjaldtölvur Fræðsla um örugga og ábyrga netnotkun Samskipti á netinu
-----------------	---	--	--	--	---	--

10.bekkur	Vinabekkir Bekkjafundur Samskipti Saman í sátt Lífsleikni Hópastarf Hópefli	Efla tilfinningalæsi, vináttu, virðingu, sjálfsþekkingu, sjálfsmynd og auka seiglu Setja mörk, Gildi	Fræðsla frá heilsugæslu og hjúkrunarfræðing um heilbrigði og heilsuvernd eins og svefn, hvíld, líkamlega og	Eineltisáætlun Brunaáætlun Umferðar- öryggi	Hópefli Efla sjálfsþekkingu og sjálfsmynd Fræðsla um hópbrýsting	Fræðsla og kennsla á spjaldtölvur Fræðsla um örugga og ábyrga netnotkun
------------------	---	--	---	--	---	---

		Markmið og framtíðarsýn Styrkleikar og áhugasvið Samskiptafærni Barnasáttmálinn Líkaminn	andlega heilsu, hreyfingu, breytingar á líkama, mataræði, líferni og tannvernd Geðorðin 10 Hugleiðsla og slökun Kynfræðsla Kynheilbrigði Heilbrigði sambönd Geðheilbrigði Hinsegin fræðsla		Efla ábyrgð á eigin ákvörðunum Fræðsla um skaðsemi vímuefna Þátttaka í könnuninni; Ungt fólk	Samskipti á netinu
--	--	--	---	--	---	--------------------

Heimildaskrá:

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.