

Forvarnaráætlun Álfhólsskóla



ÁLFHÓLSSKÓLI

Efnisyfirlit

Inngangur	2
Forvarnir í samhengi við aðalnámskrá grunnskóla	3
Forvarnir og ávinningur þeirra í skólastarfi	5
Áherslusvið Álfhólsskóla í forvörnum	6
Yngsta stig	10
Miðstig	12
Unglingastig	13
Heimildaskrá	15

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

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.

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. Því næst verður fjallað almennt um forvarnir og ávinning þeirra í skólastarfi. Þá er farið yfir þá efnisþætti sem Álfhólsskóli leggur áherslu á í forvörnum. Að lokum er farið yfir hvernig unnið er með hvern efnisþátt á hverju aldurstigi skólans, viðfangsefni, markmið, leiðir og hjálpargögn í kennslu.

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 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

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	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. Hugað sérstaklega að samspili við allar forvarnir.
JAFNRÉTTI	Jafnrétti gegn hvers konar mismunun á grundvelli fötlunar, aldurs, trúar, kynhneigðar, lífsskoðana, lítarháttar, 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

	<p>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 skólastarfinu sem skal endurspeglast í skólabrag skólans og skýrum skólareglum sem vernda gegn brotum á sjálfsgöðum 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 ímyndunarafl, 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 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.</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 að breyta viðhorfum og tileinka sér breyttan lífsstíl. Því má segja að forvarnarstarf snúist um persónuleikamótun í viðtækasta 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, jafningjafræðslu, hópefli, sérstök átaksverkefni fyrir minni hópa, sálfræðiaðstoð fyrir einstaka nemendur, nemendaverndarráð og ýmislegt fleira. 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 samskiptabroska þeirra, byggja upp seiglu, sjálfsmýnd 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 alla 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 nánú 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 og 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 Öll sem eitt, hópefli, vinaliðaverkefni, leikjum, klípusögum, markvissri lífsleiknikennslu og ýmislegt fleira. Sjá nánar í skólamenningaráætlun Öll sem eitt.

Tilfinningalæsi, sjálfsmynd 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 sjálfsmynd þeirra. Samkvæmt félagssálfræðingnum Erik Erikson (1968) er hugtakið sjálfsmynd notað yfir tilraun einstaklingsins til að skilgreina sjálfan sig sem sérstaka manneskju. Hann lagði áherslu á að sjálfsmynd 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. Sjálfsmynd getur enn fremur verið ólík eftir aðstæðum hverju sinni (t.d. Guðný Guðbjórnsdóttir, 1994) og getur sami einstaklingurinn haft jákvæða sjálfsmynd í einum aðstæðum en neikvæðari í öðrum. Ýmis sjálfshugtök falla undir sjálfsmynd á einn eða annan hátt, þ.e. sjálfsvirðing, sjálfstraust og sjálfsálit. 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 sjálfáliti 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 sjálfmyndar má um leið styrkja sjálfmyndina sjálfa. Sterk sjálfmynd 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 sjálfmyndin í heild sinni er í sífelldri þróun eru ýmsir þættir í skólasterfinu sem geta haft áhrif á sjálfmynd 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 sjálfmynd, 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 sjálfmynd og tilfinningalæsi og styðja allir þessir þættir hver við annan (Zimmerman og Arunkumar, 1994; Werner og Smith, 2001).

Með því að efla tilfinningalæsi, sjálfmynd 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. Sjá nánar í lífsleikniáætlun skólans.

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 styðla að velferði nemenda. Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnun snýr heilbrigði ekki aðeins að einstaklingnum heldur ekki síður að mannréttindum, efnahagsmálum og stjórnámálum 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 líkamlega 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 sjálfmynd og seiglu, færni í að taka ákvarðanir og setja sér markmið. Brýnt er að heilsueflandi áherslur skólans nái yfir holla og heilsusamlega næringu, hreyfingu, hvíld, hreinlæti og kynheilbrigði (Aðalnámskrá grunnskóla, 2013). Álfhólsskóli er þátttakandi í þróunarverkefninu Heilsueflandi grunnskóli en verkefninu er ætlað að styðja skóla í að vinna markvisst að heilsueflingu 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, aðgerðaráætlun um ofbeldi, skólamenningarsáætlun, brunavarnaáætlun, umferðarfræðsla, tannvernd, kynfræðsla, slys og slysavarnir o.fl. Áætlanir þessar eru innviklaðar 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 vina eykst sem því nemendur. 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 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 unglíngum 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 veita, 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, myndskreið 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.

Yngsta stig

Í töflunni hér að neðan má sjá yfirlit um hvaða efnisþætti er unnið með í forvarnarstarfi í hverjum árgangi.

Árgangur	Skólabragur	Tilfinningalæsi, sjálfsmýnd og seigla	Heilbrigði og velferð	Öryggi	Vímuvarnir	Jákvæð netnotkun
1.bekkur	Vinabekkir Bekkjafundir Samskipti Hópefli Öll sem eitt Vinátta Blær	Tilfinningar Líkaminn Tísta Blær	Heilsuvernd Tannvern Hollusta Nægur svefn Handþvottur	Öll sem eitt Brunaáætlun Umferðafræðsla Vináttuverkefnið Blær	Sjálfspæking Sjálfsmýnd	Netnotkun Spjaldtölvur
2.bekkur	Vinabekkir Bekkjafundir Samskipti Hópefli Öll sem eitt Vinátta Blær	Spor 2 Blær Tilfinningar Umgengni Sjálfsmýnd	Svefnvenjur Barnasáttmálinn Hollusta Nægur svefn Handþvottur	Öll sem eitt Brunaáætlun Lögregluheimsókn Umferðafræðsla, hjálmánnotkun Gangar skólans Vináttuverkefnið Blær	Sjálfspæking Sjálfsmýnd	Netnotkun Spjaldtölvur

3.bekkur	Vinabekkir Bekkjarfundir Samskipti Hópefli Öll sem eitt Vinátta Blær	Seigla Eru fjöllin blá Blær Tilfinningar	Einkastaðir Heilbrigði	Öll sem eitt Brunaáætlun Slökkvuliðið í heimsókn Vináttuverkefnið Blær	Sjálfsþekking Sjálfsmynd	Netnotkun Spjaldtölvur
4.bekkur	Vinabekkir Bekkjarfundir Samskipti Hópefli Öll sem eitt Vinátta Blær	Seigla, SPOR 4, Hugarfrelsi: fræðsla	Tannhirða Hollusta	Öll sem eitt Brunaáætlun Vináttuverkefnið Blær	Sjálfsþekking Sjálfsmynd	Netnotkun Spjaldtölvur

Miðstig

Í töflunni hér að neðan má sjá yfirlit um hvaða efnisþætti er unnið með í forvarnarstarfi í hverjum árgangi.

Árgangur	Skólabragur	Tilfinningalæsi sjálfsmýnd og seigla	Heilbrigði og velferð	Öryggi	Vímuvarnir	Jákvæð netnotkun
5.bekkur	Vinabekkir Bekkjafundir ÖSE Samskipti	Sjálfsskoðun. Hver er ég og hvað einkennir mig? Tilfinningalæsi.	Geðorðin 10. Hugleiðsla. Siðfræði.	Öll sem eitt Brunavarnir	Sjálfsmýnd	Samskipti á netinu Netnotkun Spjaldtölvureglur
6.bekkur	Vinabekkir Bekkjafundir ÖSE Lífsleikni Samvinnunám	Tilfinningalæsi. Hinsegin fræðsla Samskipti Lýðræði Samvinna	Hugleiðsla, Slökun og núvitund Heilbrigður lífsstíll	Öll sem eitt Brunavarnir	Sjálfsmýnd Hópþrýstingur	Netnotkun Spjaldtölvureglur
7.bekkur	Vinabekkir Bekkjafundir ÖSE Lífsleikni Vinabekkir Samvinnunám Hópefli	Þekking eigin tilfinninga og áhrif þeirra á hugsun manns og hegðun. Þroski og sjálfsþekking. Samskiptafærni. Ég boð Seigla	Hugleiðsla, slökun og núvitund. Siðfræði. Samskiptafærni Réttindi, skyldur og ábyrgð í samfélaginu. Að standa með sjálfum sér	Öll sem eitt Brunavarnir	Sjálfsvirðing Traust Umræður um t.d. sjálfsvirðingu, traust, að tjá sig og ábyrgð. Tóbakslaus bekkur. Myndbönd. Eruð þið klár?	Ábyrgð Spjaldtölvureglur Netorðin 10

Unglingastig

Í töflunni hér að neðan má sjá yfirlit um hvaða efnispætti er unnið með í forvarnarstarfi í hverjum árgangi.

Árgangur	Skólabragur	Tilfinningalæsi, sjálfsmynd og seigla	Heilbrigði og velferð	Öryggi	Vímuvarnir	Jákvæð netnotkun
8.bekkur	Bekkarreglur Samskipti Samskiptavandi Vinátta Traust Skólabragur Liðsheild Virðing Umburðarlyndi Tillitsemi Vinabekkir ÖSE	Sjálfsmynd Hugrekki og félagsþrýstingur Styrkleikar, markmið og áhugasvið Líkamsímynd Setja sér og virða mörk Tilfinningar Gildi Tjáning	Ást og ástarsorg Kynlíf Samskipti kynjanna Sjálfsfróun og fullnæging Klám Ofbeldi Getnaðarvarnir, þungun og kynsjúkdómar Kynheilbrigði Hreinlæti Svefn	Öll sem eitt Brunavarnir	Efla sjálfsþekkingu, sjálfsvirðingu og sjálfsmynd Leggja áherslu á ábyrgð á eigin lífi Tóbakslaus bekkur Gagnrýnin hugsun Ungt fólk	Örugg og ábyrg netnotkun Samskipti á netinu Myndbirtingar

9.bekkur	Bekkjarreglur Samskipti Samskiptavandi Vinátta Traust Skólabragur Liðsheild Virðing Umburðarlyndi Tillitsemi Vinabekkir Skólahreysti	Sjálfsmynd Sjálfsvirðing Sjálfsstraust Sjálfsálit Markmið Framtíðarsýn Gildi Áhrifapættir sjálfsmyndar Styrkleikar Veikleikar Jákvæðni Núvitund Seigla HAM Þakklæti Líðan	Mannréttindi Jafnrétti Kynjafræði Feminismi Hinsegin Kynvitund Kyngevri Kynhneigð	Öll sem eitt Brunavarnir	Efla sjálfspekkingu, sjálfsvirðingu og sjálfsmynd Leggja áherslu á ábyrgð á eigin lífi Gagnrýnin hugsun Vímuefni	Örugg og ábyrg netnotkun Samskipti á netinu
10.bekkur	Bekkjarreglur Samskipti Samskiptavandi Vinátta Traust Skólabragur Liðsheild Virðing Umburðarlyndi Tillitsemi Vinabekkir Skólahreysti	Sjálfspekking Sjálfsmynd Markmið Framtíðarsýn Gildi Áhrifapættir sjálfsmyndar Styrkleikar Veikleikar Jákvæðni Núvitund Seigla HAM Þakklæti Líðan	Kynheilbrigði Heilsugæslan Geðheilbrigði Geðsjúkdómar Mannréttindi Ábyrgð	Öll sem eitt Brunavarnir	Efla sjálfspekkingu, sjálfsvirðingu og sjálfsmynd Leggja áherslu á ábyrgð á eigin lífi Gagnrýnin hugsun Vímuefni Framtíðarsýn	Örugg og ábyrg netnotkun 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.