

Forvarnaráætlun

Skóla Ísaks Jónssonar

5 ára deild í leikskóla og 1.—4. bekkur grunnskóla



Efnisyfirlit

Inngangur	3
Markmið forvarnaráætlunar	3
Markhópur	3
Leiðarljós forvarna í skólanum	3
Forvarnir eftir aldurstigum	4
5 ára deild í leikskóla	4
1. bekkur (6 ára)	4
2. bekkur (7 ára)	5
3.–4. bekkur	5
Samstarf, hlutverk og ábyrgð	6
Ábyrgð á framkvæmd áætlunarinnar	6
Forvarnarteymi skólans (hlutverk, stuðningur og samhæfing)	6
Skipulag funda forvarnarteymis	6
Meðlimir forvarnarteymis Ísaksskóla	6
Þjálfun og fræðsla starfsfólks (BOFS)	7
Eftirfylgni og endurskoðun	7
Helstu skipulögðu forvarnarverkefni skólans (yfirlit)	7
Yfirlit yfir forvarnarviðfangsefni, námsefni, ábyrgð og framkvæmd	7
Forvarnarefni og verndandi þættir í (5 ára deild og 1.–4. bekkur)	8
Skólaheilsugæsla: Heilbrigðisfræðsla hjúkrunarfræðings (1.–4. bekkur)	8
Viðbótaefni og stuðningsefni (með tenglum)	9
Leikskóli (5 ára deild) – tenglar	9
Yngsta stig grunnskóla (1.–4. bekkur) – tenglar	9
Lokaorð	10

Leiðarljós: „Kennarar meta ávallt aldur, þroska og aðstæður nemendahóps áður en viðkvæm efni eru tekin til umfjöllunar.“

Inngangur

Forvarnaráætlun Skóla Ísaks Jónssonar er sett fram til að styðja við öryggi, velferð og farsæld barna í leik- og grunnskóla. Áætlunin lýsir þeim forvörnum og verndandi þáttum sem eru samþættir daglegu starfi skólans og þeim skipulögðu verkefnum sem skólinn nýtir árlega eða reglulega.

Áætlunin tekur mið af áherslum aðalnámskrár um vellíðan, öryggi, réttindi barna og jákvæðan skólabrag. Lögð er áhersla á snemmtækar forvarnir, aldursviðeigandi nálgun og markvisst samstarf heimilis og skóla. Áætlunin er jafnframt verkfæri til að tryggja yfirsýn, samræmi og ábyrgð í forvarnarstarfi, án þess að festa kennara í nákvæmar tímasetningar sem geta þurft að breytast eftir barnahópum og aðstæðum.

Markmið forvarnaráætlunar

Markmið áætlunarinnar eru að:

- stuðla að því að börnum líði vel og upplifi öryggi í skóla- og leikskólastarfi,
- efla verndandi þætti í umhverfi barna,
- styðja við jákvæð samskipti, vináttu og virðingu,
- styrkja sjálfsmynd barna og traust þeirra á eigin tilfinningum,
- tryggja að forvarnarstarf sé í samræmi við aldur, þroska og aðstæður barnahópa,
- tryggja skýra verkaskiptingu, ábyrgð og stuðning við starfsfólk þegar tekin eru fyrir viðkvæm viðfangsefni.

Markhópur

Áætlunin nær til:

- barna í 5 ára deild leikskóla,
- nemenda í 1.–4. bekk grunnskóla,
- foreldra og forsjáraðila,
- starfsfólks leik- og grunnskóla,
- stoðþjónustu og samstarfsaðila eftir því sem við á.

Leiðarljós forvarna í skólanum

Forvarnarstarf Skóla Ísaks Jónssonar byggir á:

- öryggi og vellíðan barna í daglegu starfi,

- jákvæðum samskiptum og virðingu í samskiptum barna og fullorðinna,
- verndandi þáttum sem styrkja sjálfsvernd barna (t.d. orðaforða um líðan, mörk, (fullorðnir sem barn treystir) og leiðir til að segja frá),
- samstarfi heimilis og skóla.

Forvarnir eru ekki afmarkaðar við einstök verkefni heldur eru þær samþættar öllu skólastarfi og skólabrag.

Forvarnir eftir aldursstigum

5 ára deild í leikskóla

Í 5 ára deild er lögð áhersla á forvarnir sem styðja við félagslegan og tilfinningalegan þroska barna. Nálgunin byggir á leik, sögum, samtali og öruggum ramma þar sem börn læra að setja orð á líðan og styrkja tengsl.

Áherslupættir:

- tilfinningalæsi og orðaforði um líðan,
- vinátta og jákvæð samskipti,
- líkams- og samskiptamörk,
- fullorðnir sem við treystum til að hjálpa.

Aðferðir:

- leikur, sögur, skapandi verkefni og samtal,
- fyrirsjáanlegt og öruggt námsumhverfi,
- reglulegt samstarf við foreldra/forsjáaraðila.

1. bekkur (6 ára)

Í 1. bekk er unnið áfram með grunnþætti forvarna með áherslu á skólafærni, reglur, öryggi og samskipti. Börn styrkja hæfni til að tjá sig um líðan og læra að greina á milli góðra og óþægilegra aðstæðna, ásamt því að vita hvert þau geta leitað.

Áherslupættir:

- reglur og öryggi í skólastarfi,
- vinátta og virðing,
- einföld sjálfsvernd og samskiptamörk,
- að þekkja fullorðna sem við treystum í skólanum.

2. bekkur (7 ára)

Í 2. bekk er sérstök áhersla á öryggi barna og verndandi þætti, sérstaklega að börn þekki hugtök um mörk, geti sagt frá og viti að þau fái hjálp.

Áherslupættir:

- öryggi barna í nærumhverfi,
- mörk í samskiptum og líkamsmörk,
- mikilvægi þess að leita til traustra fullorðinna,
- að segja frá (og að fullorðnir hlusti og bregðist við).

Skipulögð forvörn – árlegt verkefni: Krakkarnir í hverfinu

- Sýningin Krakkarnir í hverfinu er sýnd árlega fyrir nemendur í 2. bekk.
- Markmið sýningarinnar er að auðvelda börnum að segja frá ef þau hafa orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi og undirstrika boðskapinn: „Þú færð hjálp ef þú segir frá.“
- Skólastjóri upplýsir umsjónarkennara um tímasetningu sýningarinnar.
- Á sýningardegi fylgjast fullorðnir með nemendum (umsjónarkennari og tengiliður farsældar, auk annarra sem skólinn ákveður hverju sinni) og tryggja öruggan ramma utan um upplifun barnanna, bæði á meðan á sýningu stendur og á eftir (t.d. í daglegum samskiptum og eftirfylgd ef upp kemur þörf).
- Slóð: <https://www.tiufingur.is/krakkarnir-i-hverfinu>

3.–4. bekkur

Í 3. og 4. bekk er unnið markvisst að því að styrkja félagsfærni, sjálfsmynd og samskipti. Unnið er áfram með tilfinningalæsi og verndandi þætti, og fjallað um erfið samskipti og einelti á almennan og aldursviðeigandi hátt. Einnig má leggja grunn að öruggri og ábyrgri netnotkun í 3.–4. bekk með einföldum, skýrum skilaboðum og reglum. Hægt er að skoða námskrá í stafrænni borgaravitund [hér](#).

Áherslupættir:

- sjálfsmynd, styrkleikar og seigla,
- vinátta, samvinna og samskipti,
- virðing og fjölbreytileiki,
- einelti (forvarnir, að standa með öðrum og að leita hjálpar),
- grunnur í stafrænni borgaravitund (3.–4. bekkur, aldursviðeigandi).

Samstarf, hlutverk og ábyrgð

Ábyrgð á framkvæmd áætlunarinnar

Ábyrgð á framkvæmd forvarnaráætlunarinnar er tvíþætt:

- Skólastarf og dagleg framkvæmd: Umsjónarkennarar bera ábyrgð á því að forvarnir séu samþættar daglegu starfi (kennslu/leik) á sínu aldurstigi, í samræmi við barnahóp og faglegt mat.
- Kerfisbundin samhæfing, stuðningur og viðbragðsgeta: Forvarnarteymi skólans styður við starfsfólk, samhæfir vinnu tengda kynbundnu/kynferðislegu ofbeldi og áreitni og tryggir að viðbrögð og ferlar séu skýr.

Forvarnarteymi skólans (hlutverk, stuðningur og samhæfing)

Í Skóla Ísaks Jónssonar starfar forvarnarteymi með skilgreindu hlutverki.

Hlutverk forvarnarteymis:

- tryggja kennslu í öllum árgöngum um kynbundið og kynferðislegt ofbeldi og áreitni sem hæfir aldri og þroska,
- stuðla að samhæfðum viðbrögðum starfsfólks ef börn reyna að greina frá ofbeldi/áreitni og hvetja til þess að horft sé eftir merkjum í tengslum við forvarnarfræðslu,
- vera kennurum og öðru starfsfólki til stuðnings og ráðgjafar um fræðslu og umræðu um kynferðislegt/kynbundið ofbeldi og áreitni,
- tryggja viðunandi þekkingu og þjálfun starfsfólks og halda utan um framvindu (t.d. BOFS).

Ábyrgðaraðilar teymisins: skólastjóri, SÍS og skólaskrifstofa (Skóla- og frístundarsvið Reykjavíkur).

Skipulag funda forvarnarteymis

- Föst fundarhöld samkvæmt starfsáætlun mánaðarlega fyrsta starfsár, síðan eftir þörfum).
- Fastir liðir geta m.a. verið: staða fræðslu/kennslu innan árganga, staða þjálfunar starfsfólks (t.d. BOFS), endurskoðun stuðningsefnis/ferla, lærdómur og umbætur út frá reynslu (án persónugreinanlegra upplýsinga).

Meðlimir forvarnarteymis Ísaksskóla

- Anna María Guðnadóttir – hjúkrunarfræðingur
- Fanney Hanna Valgarðsdóttir – fagstjóri sérkennslu/tengiliður farsældar
- Ómar Farooq Ahmed – stuðningsfulltrúi/leiðbeinandi

- Þóra Elísabet Kjeld – verkefnastjóri
- Kristjana Magnúsdóttir – sálfræðingur (Vesturmiðstöð)

Þjálfun og fræðsla starfsfólks (BOFS)

Starfsfólk skólans tekur BOFS námskeið (viðeigandi útgáfu eftir aldurshópi: 2–6 ára og 6–12 ára) á hverju ári. Forvarnarteymi heldur utan um skráningu og eftirfylgni, með markmiðasetningu um þátttöku og endurmenntun eftir því sem við á.

Eftirfylgni og endurskoðun

Áætlunin er endurskoðuð reglulega og tengist innra mati skólans. Niðurstöður innra mats, ábendingar frá starfsfólki og lærdómur af framkvæmd (t.d. hvernig tekst til með efni, stuðning og ferla) eru nýtt til að styrkja forvarnarstarf, án þess að raska faglegu mati kennara um aldur, þroska og aðstæður barnahópa.

Helstu skipulögðu forvarnarverkefni skólans (yfirlit)

Eftirfarandi verkefni eru hluti af forvarnarstarfi skólans og eru ýmist endurtekin árlega eða unnin yfir skólaárið:

- [Ég veit](<https://egveit.is/>) – forvarnarefni fyrir leikskóla og yngsta stig grunnskóla (valdir hlutar). Efnisyfirlit og leiðir fyrir leikskóla: <https://stoppofbeldi.namsefni.is/leikskoli/>. Efnisyfirlit og leiðir fyrir 1.–4. bekk: <https://stoppofbeldi.namsefni.is/yngsta-stig/>
- [Krakkarnir í hverfinu](<https://www.tiufingur.is/krakkarnir-i-hverfinu>) – árleg sýning fyrir 2. bekk.
- Forvarnir gegn einelti – samþættar daglegu starfi með áherslu á skólabrag, samskipti og snemmtæka íhlutun.
- Tilfinningalæsi og félagsfærni – markviss vinna með líðan, sjálfsmynd og samskipti í daglegu starfi á öllum aldurstigum.
- Stafræn borgaravitund (grunnur) – aldursviðeigandi grunnvinna á 3.–4. bekk eftir mati kennara. Sjá [hér](#).

Yfirlit yfir forvarnarviðfangsefni, námsefni, ábyrgð og framkvæmd

Töflurnar hér að neðan veita yfirsýn yfir helstu forvarnarviðfangsefni eftir aldurstigi. Þær eru leiðbeinandi og styðja við samræmi og yfirsýn í forvarnarstarfi, án þess að binda kennslu við eina „réttu“ dagsetningu.

Forvarnarefni og verndandi þættir í leik- og skólastarfi (5 ára deild og 1.–4. bekkur)

Aldurstig	Helstu forvarnarviðfangs efni	Námsefni / verkefni	Ábyrgð	Framvinda
5 ára deild	Tilfinningar og líðan, vinátta, samskiptamörk	Tilfinningar mínar: https://egveit.is/leikskoli/tilfinningarnar-minar/ Að líða vel saman: https://egveit.is/leikskoli/ad-lida-vel-saman/	Umsjónarkennarar	Yfir skólaárið
1. bekkur	Reglur og öryggi, einföld sjálfsvernd, mörk, skynfæri og sjálfsþekking	Réttur til að vera örugg: https://egveit.is/1-4-bekkur/rettur-til-ad-vera-orugg/ Skynfærin okkar: https://egveit.is/1-4-bekkur/skynfaerin-min/	Umsjónarkennarar	Yfir skólaárið
2. bekkur	Öryggi barna, mörk í samskiptum, að segja frá, traust fullorðna, tilfinningar	Krakkarnir í hverfinu Að segja frá: https://egveit.is/1-4-bekkur/ad-segia-fra/	Umsjónarkennarar + tengiliður farsældar, skólastjóri	Árlega (sýning) + eftirfylgd
3. bekkur	Sjálfsmynd, almenn eineltisforvörn, Stafræn borgaravitund	Líkami minn tilheyrir mér: https://egveit.is/1-4-bekkur/likami-minn-tilheyrir-mer/ Stafræn borgaravitund	Umsjónarkennarar	Yfir skólaárið
4. bekkur	Fræðsla, barnasáttmálinn, Stafræn borgaravitund	Hvað er barnavernd?: https://egveit.is/1-4-bekkur/hvad-er-barnavernd/ Barnasáttmálinn Stafræn borgaravitund: Stafræn borgaravitund .	Umsjónarkennarar	Yfir skólaárið

Skólaheilsugæsla: Heilbrigðisfræðsla hjúkrunarfræðings (1.–4. bekkur)

Skólaheilsugæsla er hluti af þjónustu heilsugæslunnar í skólum. Þar er veitt skipulögð heilbrigðisfræðsla í árgöngum, með áherslu á forvarnir, fræðslu, skimanir og bólusetningar og samvinnu við heimili og skóla. Heilsuvera

Árgangur	Heilbrigðisfræðsla (meginefni)	Ábyrgð	Tímasetning
1. bekkur	Forvarnir gegn kynferðislegu ofbeldi – „Líkaminn minn“ Slysavarnir – hjálmanotkun Heilsuvera	Hjúkrunarfræðingur (skólaheilsugæsla) í samvinnu við skóla	Samkvæmt áætlun heilsugæslu/skóla
2. bekkur	Tilfinningar (þekkja tilfinningar og tjá líðan) Heilsuvera	Hjúkrunarfræðingur	Samkvæmt áætlun heilsugæslu/skóla
3. bekkur	6H heilsunnar (áhrifaþættir heilsu) Hamingja/tilfinningar (samkennd/virðing) Hollusta, Hreinlæti, Hreyfing, Hvíld/svefn Heilsuvera	Hjúkrunarfræðingur	Samkvæmt áætlun heilsugæslu/skóla
4. bekkur	Hamingja (kvíði: eðlilegt varnarviðbragð, merki kvíða, einföld bjargráð) Slysavarnir og 112 (miðað við 11. feb.) Heilsuvera	Hjúkrunarfræðingur	Samkvæmt áætlun (112-fræðsla í kringum febrúar)

Viðbótaefni og stuðningsefni (með tenglum)

Þessi kafli er stuðningsbanki fyrir kennara/leikskólakennara og forvarnarteymi. Efni er notað eftir faglegu mati út frá aldri, þroska og aðstæðum barnahóps.

Leikskóli (5 ára deild) – tenglar

- Yfirlit: <https://stoppofbeldi.namsefni.is/leikskoli/>
- Ég veit: <https://egveit.is/>
- Samtalsspjöld (leikskóli): <https://stoppofbeldi.namsefni.is/wp-content/uploads/2023/03/Samtalsspjold-leikskoli.pdf>
- Kennsluleiðbeiningar (leikskóli): https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/likami_minn_leiksk/
- Bréf til forráðamanna (leikskóli): https://stoppofbeldi.namsefni.is/wp-content/uploads/2023/03/uppl_f_forradamenn_leikskoli.pdf
- 5 ráð til foreldra: https://stoppofbeldi.namsefni.is/wp-content/uploads/2023/03/RB_5rad_foreldrar_a4.pdf
- Opinskátt um ofbeldi – myndir: https://menntastefna.is/wp-content/uploads/2020/11/opinskatt_um_ofbeldi.pdf
- Opinskátt um ofbeldi – leiðbeiningar: <https://menntastefna.is/wp-content/uploads/2020/11/leidbeiningar-opinskatt-um-ofbeldi.pdf>
- Opinskátt um ofbeldi – veggspjöld: <https://menntastefna.is/wp-content/uploads/2020/11/ouo-plakot-a1-rgb.pdf>
- Fullorðnir mega aldrei meiða (MMS): https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/fullordnir_mega_aldrei_meida/
- Bangsabæklingur (Barnahús): <https://stoppofbeldi.namsefni.is/wp-content/uploads/2024/05/Bangsabaeklingur-1.pdf>

Yngsta stig grunnskóla (1.–4. bekkur) – tenglar

- Yfirlit: <https://stoppofbeldi.namsefni.is/yngsta-stig/>
- Líkami minn tilheyrir mér – kennsluleiðbeiningar 1.–4. bekk: https://stoppofbeldi.namsefni.is/wp-content/uploads/2023/03/likami_minn_tilh_klb.pdf
- Námskrá stafræn borgaravitund í 1. – 4. bekk: https://www.canva.com/design/DAFfby_yR4o/HE-8eaZB7-HMLWhCbsd1vQ/view?utm_content=DAFfby_yR4o&utm_campaign=designshere&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utlId=h667d759aa8&content_inue_in_browser=true#1
- Bréf til forráðamanna (sniðmát): https://stoppofbeldi.namsefni.is/wp-content/uploads/2023/03/uppl_f_forradamenn.pdf

- 5 ráð til foreldra: https://stoppofbeldi.namsefni.is/wp-content/uploads/2023/03/RB_5rad_foreldrar_a4.pdf
- Leyndarmálið – Segjum nei, segjum frá! (leiðbeiningar): <https://www.barnaheill.is/is/forvarnir/verndarar-barna/leyndarmalid>
- Teiknimynd (Vimeo): <https://vimeo.com/20642327>
- Segðu frá! (Evrópuráðið) – íslenska: <https://www.youtube.com/watch?v=oww-jP1RREM>
- Segðu frá! – táknmálstúlkuð: <https://www.youtube.com/watch?v=4MDCCT1Xpc4>
- Halló heimur 1 – Einkastaðirnir: https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/hallo_heimur_1/42/
- Kennsluleiðbeiningar Halló heimur 1: <https://klb.mms.is/klb/halloheimur1/kafli-3-mannslíkaminn/barn-verur-til-einkastairnir-40-41>
- Tölum um ofbeldi (Barnaheill): <https://www.barnaheill.is/is/forvarnir/krakkasida/ofbeldi-a-heimilum>
- Vantar þig réttu orðin? (Stígamót): <https://stigamot.is/vantar-thig-rettu-ordin/>
- Að tala við yngstu börnin um klám (Jafnréttisskóli Rvk) – PDF: https://menntastefna.is/wp-content/uploads/2020/09/Ad-tala-vid-born-um-klam_yngsta-stig.pdf

Lokaorð

Forvarnaráætlun þessi er hluti af heildstæðu skólastarfi Skóla Ísaks Jónssonar og styður markmið skólans um öryggi, vellíðan og farsæld barna. Áætlunin tryggir yfirsýn og samræmi, skýra ábyrgð og aðgengilegan stuðningsbanka, um leið og faglegt mat kennara/leikskólakennara um aldur, þroska og aðstæður barnahópa er ávallt haft að leiðarljósi.

Yfirlit, janúar 2026