

Framkvæmdaáætlun forvarna 2018 - 2019

Akureyri - heilsueflandi samfélag



Inngangur

Framkvæmdaáætlun forvarna er ætlað að styðja við þá aðila sem vinna með börnum og ungmennum. Framkvæmdaáætlunin felur í sér almennar aðgerðir og endurspeglar þær áherslur sem lagðar eru í forvarnarmálum. Foreldrar gegna lykilhlutverki í forvörnum og lögð er áhersla á að styðja þá í hlutverki sínu. Velferð barna og ungmenna er á ábyrgð allra í samfélaginu.

Almennar aðgerðir

Útivistarreglurnar eru lögbundnar en foreldrar geta sjálfir sett sínar reglur innan þess ramma sem löggin segja til um. Foreldrar geta nálgast segul með reglunum á skrifstofu í samfélagssviðs í Rósenborg er seglinum er einnig dreift reglulega í grunnskólum.

Skjánotkun. Foreldrum til leiðbeiningar eru til skjáviðmið sem eru niðurstaða fræðslu og umræðna á stórum íbúafundi. Fulltrúar allra aldurshópa tóku þátt í vinnunni og má því kalla viðmiðin samfélagssáttmála um skjánotkun. Foreldrar geta nálgast segul með viðmiðunum á skrifstofu samfélagssviðs í Rósenborg. Seglinum var dreift til allra grunnskóla árið 2017.

Þátttaka í frístundastarfi. Frístundastarf er niðurgreitt af hálfu Akureyrarbæjar og nálgast má upplýsingar um það á heimasíðu Rósenborgar, <https://www.akureyri.is/rosenborg/>. Þátttaka í uppbyggilegu frístundastarfi hefur verið sannreynd sem mikilvæg forvörn.

Forvarna- og félagsmálaráðgjafar sinna leitarstarfi meðal barna og ungmenna og skima eftir áhættuhegðun. Unnið er í samvinnu við grunnskóla vegna þessa.

Forvarna- og félagsmálaráðgjafar vinna að forvarnardegi forsetans og leggja þar fyrir könnun sem börn svara ásamt foreldrum sínum. Samvera foreldra og barna er til skoðunar, sem er sannreynd sem mikilvæg forvörn.

Forvarna- og félagsmálaráðgjafar nýta sér rannsóknir á borð við ESPAD og HBSC sem unnar eru af Háskólanum á Akureyri. Einnig eru keyptar niðurstöður fyrir sveitarfélagið frá Rannsóknnum og greiningu, *Hagir og líðan grunnskólanema*.

Í boði fyrir starfsmenn Akureyrarbæjar

Verndarar barna - Blátt áfram
Skyndihjálpi fyrir kennara og aðra starfsmenn

Rósenborg
Skólastjórnendur

Í boði fyrir Íþrótt- og æskulýðsfélög

Skyndihjálpi fyrir þjálfara og aðra starfsmenn
Verndarar barna - Blátt áfram
Einelti - fræðsla fyrir þjálfara og aðra starfsmenn

ÍBA
ÍBA
ÍBA

Foreldrar. Foreldrar og forsjáraðilar eru lykilaðilar í lífi barna sinna. Þeir eru þeirra helstu fyrirmyndir og umönnunaraðilar. Þeirra hlutverk er að hlúa að velferð barna sinna, veita þeim uppbyggilegt uppeldi og atlæti. Börnum fylgir ekki leiðarvísir og engin tvö börn eru eins. Að finna eina uppskrift sem hentar öllum er því erfitt en sálfræðingurinn Diana Baumrind setti fram á sjötta áratug síðustu aldar fjóra ólíka uppeldishætti foreldra sem fræðimenn styðjast enn við í dag, Uppeldishættirnir byggja á jafnvægi á milli hlýju og aga og skiptast í leiðandi uppeldishætti, eftirláta uppeldishætti, skipandi uppeldishætti og afskiptalaus uppeldishætti.

Uppeldishættir leiðandi foreldra eru taldir ákjósanlegastir og til þess fallnir að kalla fram þroskaða hegðun af hálfu barna. Leiðandi foreldrar sýna börnum sínum mikla hlýju, hvetja þau til sjálfstæðrar hugsunar, setja þeim skýrar reglur þegar nauðsyn ber til og útskýra þær fyrir þeim. Börnin þekkja því sín mörk og vita til hvers er ætlast af þeim. Samskipti foreldra og barna eru opin, foreldrarnir stuðningsríkir og börnin samvinnufús og vingjarnleg. Börn leiðandi foreldra hafa einnig mikla trú á eigin getu og eru gædd miklum sjálfsga

Eftirlátir foreldrar sýna börnum sínum hlýju og eru mjög umburðarlyndir, upp að vissu marki afskiptalausir. Börn þeirra hafa ekki eins skýr mörk og börn leiðandi foreldra og eru líklegri til að sýna frávikshegðun og skortir oft hæfileika til að taka ábyrgð.

Skipandi uppeldishættir. Foreldrar sem nota skipandi uppeldishætti stjórna börnum sínum með ströngum reglum, boðum og bönnum. Samskipti foreldra og barna einkennast af valdi foreldranna yfir börnunum, reglur eru skýrar og þess er vænst að þeim sé hlýtt án útskýringa. Börn skipandi foreldra eru gjarnan vansæl, ósjálfstæð, tortryggir og eiga erfitt með að treysta öðrum.

Afskiptalausir uppeldishættir. Foreldrar sem nota afskiptalaus uppeldishætti setja börnum sínum engin mörk og gera engar kröfur til þeirra. Þau veita þeim engan stuðning og sýna þeim lítinn áhuga og forðast jafnvel að eiga samskipti við þau. Börn afskiptalausra foreldra hafa oft litla trú á sjálfum sér, eru óþroskuð, skortir sjálfsga og eru jafnvel árásargjörn. Uppeldisaðferð afskiptalausra foreldra einkennist af vanrækslu.

Aðrir en foreldrar koma að uppeldi, námi og almennri velferð barna en foreldrar eru ávallt ábyrgir fyrir börnum sínum. Nám barna er t.a.m. á ábyrgð foreldra, í samstarfi við kennara.

0-5 ára

Meðal yngstu barna er lögð áhersla á öryggi, heilsu og velferð þeirra. Lagður er grunnur að sjálfsmynd barns og því skapað umhverfi til að þroskast og dafna. Tengsl barns við fjölskylduna er kjarninn í sjálfsmynd þess en jafnframt er tengslamyndun við aðila utan heimilis mikilvæg.

Yfirlit yfir forvarnir 0-5 ára

Heimsókn hjúkrunarfræðings til foreldra og nýbura	Heilsugæslan
Heyrnarmæling	Heilsugæslan
Ungbarnaeftirlit	Heilsugæslan
Skoðun 2½ ára barna	Heilsugæslan
Skoðun 4 ára barna	Heilsugæslan
Aðlögun í leikskóla	Leikskólar
Lífsleikni	Leikskólar
Umhverfismennt	Leikskólar
Okkar einkastaðir	Leikskólar
Tannvernd	Leikskólar
Eldvarnir og rýmingaráætlun	Leikskólar
Umferðin	Leikskólar
Slysaskráning	Leikskólar
Sjálfsmynd	Leikskólar
Næring og svefn	Leikskólar

6-9 ára

Við upphaf grunnskólagöngu tekst barn á við nýjar og krefjandi aðstæður sem reyna á sjálfstæði þeirra og aðlögunarhæfni. Samskipti heimila og skóla eru mikilvægur þáttur í velgengi í skólastarfi barna. Lykilþáttur í þroska barna er þátttaka í skipulögðu tómstundastarfi og í námi og í samskiptum þeirra við aðra læra þau að virða eigin mörk og annarra.

Yfirlit yfir forvarnir 6-9 ára

Á öllum skólastigum skal vera utanumhald á skráningu slysa.

1. bekkur

Mikilvægi foreldra	Forvarna- og félagsmálaráðgjafar
Heilsufarsskoðun	Hjúkrunarfræðingur
Hollusta, hreinlæti og handþvottur	Hjúkrunarfræðingur
Hamingja/Líkaminn minn	Hjúkrunarfræðingur
Slysavarnir og hreyfing	Hjúkrunarfræðingur

2. bekkur

Svefn, hvíld og tilfinningar	Hjúkrunarfræðingur
Hreyfing	Hjúkrunarfræðingur
Krakkarnir í hverfinu -Blátt áfram	Forvarna- og félagsmálaráðgjafar

3. bekkur

Leyndarmálið
Hollusta og hreyfing

Námsráðgjafi
Hjúkrunarfræðingur

4. bekkur

Hreinlæti og tannvernd
Heilsufarsskoðun –hæð, þyngd og sjón
Hamingja og sjálfsmynd
Slysavarnir

Hjúkrunarfræðingur
Hjúkrunarfræðingur
Hjúkrunarfræðingur
Hjúkrunarfræðingur

10 - 12 ára

Á þessu aldursbili eykst oft þörf barna fyrir auknu sjálfstæði. Þvi fylgir ábyrgð, bæði barna og fullorðinna. Aukin skjánotkun barna auðveldar aðgengi að óæskilegu efni. Aðhald í skjánotkun almennt gerir foreldrum viðráðanlegra að fylgjast með netnotkun barns síns. Líkamsímmyndin breytist, skoðanir og viðhorf jafnaldrar og annarra en foreldra fá aukið vægi.

Yfirlit yfir aðgerðir 10 ára - 5. bekkur

Útivistarreglur haust
Persónuleg ráðgjöf
Hópráðgjöf
Náms- og starfsfræðsla
Námstækni
Kynheilbrigði
Hamingja og samskipti
Hollusta og hreyfing
Vertu þú sjálfur (heilbrigður lífstíll, sjálfsmynd)

Forvarna- og félagsmálaráðgjafar
Námsráðgjafi
Námsráðgjafi
Námsráðgjafi
Námsráðgjafi
Hjúkrunarfræðingur
Hjúkrunarfræðingur
Hjúkrunarfræðingur
Forvarna- og félagsmálaráðgjafar

Yfirlit yfir aðgerðir 11 ára - 6. bekkur

Útivistarreglur haust
Persónuleg ráðgjöf
Hópráðgjöf
Náms- og starfsfræðsla
Námstækni
Kynþroski
Sjálfsmynd og þroski
Einelti
Fræðsla um fjölmenningu
Umferðarreglur - Vís

Forvarna- og félagsmálaráðgjafar
Námsráðgjafi
Námsráðgjafi
Námsráðgjafi
Námsráðgjafi
Hjúkrunarfræðingur
Forvarna- og félagsmálaráðgjafar
Forvarna- og félagsmálaráðgjafar
Forvarna- og félagsmálaráðgjafar
Forvarna- og félagsmálaráðgjafar

Yfirlit yfir aðgerðir 12 ára - 7. bekkur

Útivistarreglur haust
Persónuleg ráðgjöf
Hópráðgjöf
Náms- og starfsfræðsla
Heilsufarsskoðun
Tannvernd
Hugrekki, sjálfsmynd og ákvörðunartaka
Sjálfsmynd, samfélagsmiðlar & kynheilbrigði

Forvarna- og félagsmálaráðgjafar
Námsráðgjafi
Námsráðgjafi
Námsráðgjafi
Hjúkrunarfræðingur
Hjúkrunarfræðingur
Hjúkrunarfræðingur
Forvarna- og félagsmálaráðgjafar

Hinsegin fræðsla
Birtingarmyndir ofbeldis - Aflið
Geðheilbrigði - Grófin

Forvarna- og félagsmálaráðgjafar
Forvarna- og félagsmálaráðgjafar
Forvarna- og félagsmálaráðgjafar

13 - 15 ára

Unglingsárin er tími breytinga sem hafa áhrif á sjálfsmynd. Unglingurinn prófar sig áfram í ýmsum hlutverkum. Sjálfsmyndin er í mótun og hegðun og hugsun litast af því. Viðhorf jafnaldra vega þyngst en mikilvægi foreldra, nærvera og eftirlit skiptir ekki síður máli. Umræða og fræðsla um kynheilbrigði og kynhegðun skiptir sköpum um viðhorf þeirra til kynlífs og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum.

Skapa þarf unglungum tækifæri til að styrkja félagslega stöðu sína og færni í öruggu umhverfi. Samvinna heimili, skóla, félagsmiðstöðva, íþrótt- og æskulýðsfélaga og annarra stofnanna í nærumhverfi unglingsins er nauðsynleg.

Yfirlit yfir aðgerðir 13 ára - 8. bekkur

Vímuefnafræðsla - vímuvarnir

Kynfræðsla - Sigga Dögg

Nethegðun

Umferðaröryggi - Vís

Persónuleg ráðgjöf

Hópráðgjöf

Náms- og starfsfræðsla

Hollusta, hreyfing og líkamsmynd

Hugrekki og félagsþrýstingur

Forvarna- og félagsmálaráðgjafar

Forvarna- og félagsmálaráðgjafar

Forvarna- og félagsmálaráðgjafar

Forvarna- og félagsmálaráðgjafar

Námsráðgjafi

Námsráðgjafi

Námsráðgjafi

Hjúkrunarfræðingur

Hjúkrunarfræðingur

Yfirlit yfir aðgerðir 14 ára - 9. bekkur

Forvarnardagur Íslands

Samskipti og kynhneigðir

Jafnréttisfræðsla

Geðrækt/Geðheilbrigði - Grófin

Vímuefnafræðsla

Kynheilbrigði

Persónuleg ráðgjöf

Hópráðgjöf

Námstækni

Forvarna- og félagsmálaráðgjafar

Forvarna- og félagsmálaráðgjafar

Forvarna- og félagsmálaráðgjafar

Forvarna- og félagsmálaráðgjafar

Forvarna- og félagsmálaráðgjafar

Hjúkrunarfræðingur

Námsráðgjafi

Námsráðgjafi

Námsráðgjafi

Yfirlit yfir aðgerðir 15 ára - 10. bekkur

Vímuefnafræðsla

Kynferðis- og heimilisofbeldi - Aflið

Sjálfsmynd og markmiðasetning

Atvinnulífið - Eining lóða

Fjármálavit

Kynheilbrigði

Kynning á heilsugæslan

Bleiki borðinn og Mottu mars

Persónuleg ráðgjöf

Hópráðgjöf

Náms- og starfsfræðsla

Forvarna- og félagsmálaráðgjafar

Forvarna- og félagsmálaráðgjafar

Forvarna- og félagsmálaráðgjafar

Forvarna- og félagsmálaráðgjafar

Forvarna- og félagsmálaráðgjafar

Hjúkrunarfræðingur

Hjúkrunarfræðingur

Hjúkrunarfræðingur

Námsráðgjafi

Námsráðgjafi

Námsráðgjafi

16 ára og eldri

Opin ráðgjöf og stuðningur

Atvinnuráðgjöf

Dagleg störf - Virkninámskeið

Námskeið - sjálfsstyrking

Stuðningur við ungt fólk sem er að koma úr neyslu

Virkið, Þjónustuanddyri fjölbreytt samstarf stofnana og félags

stuðningur við ungt fólk í vanda

Ungmennahúsið

Ungmennahúsið

Ungmennahúsið

Ungmennahúsið

Ungmennahúsið

Ungmennahúsið

60 ára og eldri – Félagsmiðstöðvar

Almennar aðgerðir	Umsjónaraðilar	Samstarfsaðilar	Markmið	Tímaáætlun
Markhópur eldri borgarar 60 ára og eldri	Félagsmiðstöðvar eldri borgara og búsetudeild	Búsetudeild Heimaþjónusta	Að stiðja við eldri borgara	Allt árið
Leikfimi 2x í viku Víðilundur	Félagsmiðstöðvar	Ráðgjöf og stuðningur	Að stiðja við heilsu eldri borgara	Haustönn
Línudans Víðilundur	Félagsmiðstöðvar	Sjálfbóðaliði	Stuðla að hreyfingu og betri líðan	Haustönn
Stólajóga	Félagsmiðstöðvar	Verktaki	Stuðla að hreyfingu og betri líðan	Haustönn
Jóga Víðilundur	Félagsmiðstöðvar	List-og handverksleiðbeinandi	Meiri hreyfigeta og betri líðan	Haustönn
Ganga og slökun Víðilundur	Félagsmiðstöðvar	List-og handverksleiðbeinandi	Skipulögð útivera	Haustönn
Sundleikfimi Allir	Félagsmiðstöðvar	Ingibjörgu Stefánsdóttur SA	Heilsueflandi við hugann og líkamann	Haustönn
Leikfimi 2x í viku Bugðusíða	Félagsmiðstöðvar	Búsetudeild Heimaþjónusta	Stuðla að hreyfingu og betri líðan	Vorönn
Línudans Bugðusíða	Félagsmiðstöðvar	Sjálfbóðaliði	Stuðla að hreyfingu og betri líðan	Vorönn
Stólajóga Bugðusíða	Félagsmiðstöðvar	Verktaki	Stuðla að hreyfingu og betri líðan	Vorönn
Jóga Bugðusíða	Félagsmiðstöðvar	List- og handverksleiðbeinandi	Meiri hreyfigeta og betri líðan	Vorönn
Ganga og slökun Bugðusíða	Félagsmiðstöðvar	List- og handverksleiðbeinandi	Skipulögð útivera	Vorönn
Matarvinir tilraunaverkefni -	Félagsmiðstöð	Búsetudeild	Næring og samvera	Haustönn