



## Forvarnir

### Heilbrigði og velferð – mannæktin á dagskrá allt frá 1985

Allt frá stofnun skólans hefur markvisst verið hugað að heilbrigði og velferð nemenda í skólanum. Strax á fyrsta skólavetri, 1985-1986, voru sérstakir mannæktartímar á dagskrá hjá öllum nemendum. Svo er enn. Þessir tímar hafa verið sannkallaðir lífsleiknitímar. Því má segja að við í Tjarnarskóla höfum hugað að þessum þætti skólastarfs talsvert á undan öðrum skólum. Í mannæktartímum er fjallað um tilfinningar, sjálfsmynd nemenda, samskipti í sem víðastri mynd, líkamlegt heilbrigði, kynheilbrigði, jafnrétti og fleira. Í þessum tímum er hugað sérstaklega að unglingatímabilinu og stuðlað að uppbyggilegri umræðu um jákvæðar jafnt sem erfiðar hliðar þess og leitast við að aðstoða nemendur við að byggja sig upp sem heilsteypa einstaklinga. Einnig er lögð áhersla á að leiðbeina nemendum um að taka farsælar ákvarðanir í lífsins ólgusjó og eflast í að takast á við erfiðleika og áföll.

### Forvarnir

Á unglingsárunum er nemendum hættast við að leiðast út í notkun löglegra og ólöglegra fíkniefna auk rafretna í seinni tíð. Þess vegna tölum við upphátt um þessar hættur – og þá veikleika sem sýna sig gjarnan hjá fólki á þessum aldri. Það er markmið starfsmanna Tjarnarskóla að koma í veg fyrir að nemendur skólans neyti þessara efna. Auk fræðslu í skólanum; bæði af hálfu kennara og utanaðkomandi fræðslu, skólareglna og viðbragða við broti á þeim þurfa kennarar og foreldrar ávallt að vera vakandi í baráttunni við að forða ungmennum frá neyslu af þessu tagi.



Í allri daglegri umgengni er lögð áhersla á jákvæðan skólabrag þar sem umhyggja fyrir einstaklingnum er í fyrirrúmi. Í skólastarfi Tjarnarskóla er þessum leiðarljósum fylgt í viðum skilningi. Í því felst að skólinn leggur áherslu á:

**Forvarnafræðslu** í samræmi við aldur og þroska sem lýtur að því að fræða nemendur um skaðsemi vímuefna og ávanabindandi efna. Hún fer fram í sérstökum mannæktartímum sem eru á stundaskrá einu sinni í viku hjá öllum bekkjum, í náttúrufræðitímum (heilsufræði) og með aðkomu skólahjúkrunarfræðings.

**Heilbrigða lífshætti.** Á þessu sviði koma margir að áherslupunktum; s.s. í náttúrufræðikennslu, aðkomu hjúkrunarfræðings, umræðum um matarmál, í þemadagaverkefnum og umræðum í skólaráði svo eitthvað sé nefnt.

**Heimsóknir og fyrirlestra** frá aðilum utan skólans af ýmsu tagi; s.s. um forvarnarfræðslu, sjálfsmynd, heilbrigði og hollustu o.fl.

**Fræðslu til foreldra.** Einnig er mikil áhersla á öflugt upplýsingaflæði til foreldra um framgang nemenda í skólasterfinu, ástundun, mætingar og líðan. Einnig er boðið upp á fræðslu í formi fyrirlestra á hverjum vetri.

**Fræðslu** um viðbrögð við eldsvoða, jarðskjálfta og aðra almannavá.

**Að fyllsta öryggis sé gætt þegar nemendur fara í ferðalög,** vettvangsferðir og utanlandsferðir eða eru utan skólahússins á vegum skólans.

### Baráttuaðferðir - fíkniefnaáætlun:

**Fræðsla innan námsgreinanna.** Meginstoðirnar felast í eftirfarandi námsgreinum; mannræktartímum í öllum bekkjum, náttúrufræði, samfélagsfræði og í námsgreininni *menntun og störf* í 10. bekk. Í þessum námsgreinum er lagður grunnur að heilbrigðu og jákvæðu sjálfsmati nemenda, leitast er við að styrkja þá til þess að verða sjálfstæðir einstaklingar sem geta axlað ábyrgð á eigin lífi. Fjallað er sérstaklega um tilfinningaþroska, félagsþroska og líkamsþroska og nemendum þannig kennt að þekkja betur sjálfa sig. Mikilvægi góðrar ákvarðanatöku er einnig á dagskrá. Einnig er fjallað um skaðsemi tóbaks, rafrettna, áfengis og fíkniefna í sem víðusta skilningi. Brýnt er fyrir nemendum að hér er um mikið alvörumál að ræða og að í raun sé það siðferðileg skylda sérhvers manns að láta vita ef einhver býr yfir vitneskju um að nemendi sé kominn í neyslu.

### Öryggislisti

Við höfum sett saman nokkurs konar **öryggislista** sem er gott að hafa til hliðsjónar fyrir kennara og foreldra í baráttunni fyrir heilbrigðum lífsháttum. Atriðin á listanum þurfa ekki endilega að þýða að um neyslu sé að ræða en það þarf alltaf að ganga út frá þeim möguleika að neysla vímuefna sé orsök fyrir nýrri og óæskilegri hegðun nemandans.

1. Hefur orðið skyndileg breyting á félagahóp unglingsins?
2. Vill unglingurinn ekki koma heim með nýju vinina?
3. Er unglingurinn sinnulausari en áður?
4. Sinnir hann námi verr, líkamsþrifum, þrifum á herbergi?
5. Hefur hann skipt um fatastíl?
6. Snarversnar árangur nemandans í námi?
7. Vill hann hætta í öllum áhugamálum sínum, finnst allt leiðinlegt?
8. Hefur peningaþörf aukist?
9. Hverfa peningar eða verðmætir hlutir, heima eða í skólanum?
10. Fer hann leynt með símtöl/SMS-skilaboð?
11. Mætir unglingurinn illa í skólann?

12. Vita foreldrar hvar unglingurinn er þegar hann er ekki heima? Lendir hann í auknum árekstrum við heimilismeðlimi, kennara, bekkjarsystkini sín...?
13. Er unglingurinn allur annar en hann var?
14. Virðist hann sljór/áhugalaus?
15. Gleymir hann gjarnan því sem sagt hefur verið við hann?
16. Bregst unglingurinn ítreakað því trausti sem honum er sýnt?
17. Grípur unglingurinn gjarnan til lygi?
- 18.

### Viðbrögð ef grunur leikur á neyslu

- Ef minnsti grunur vaknar um neyslu hjá unglingi ræðir umsjónarkennari/skólastjóri við foreldra um grunsemdirnar.
- Málið er tekið upp á kennarafundi og þyki minnsta ástæða til er leitað eftir því við foreldra, af hálfu umsjónarkennara/skólastjóra, að gengið sé úr skugga um (með prufu) hvort grunur reynist réttur eða ekki. Málið er einnig tekið fyrir í nemendaverndarráði. Hjúkrunarfræðingur leggur málinu einnig lið.
- Komi í ljós að um neyslu sé að ræða hjá nemanda er hann skráður veitur í skólanum og sækir ekki kennslustundir meðan leitað er ráðgjafar hjá fagaðilum og foreldrum veittar upplýsingar um úrræði.
- Í kjölfar meðferðar eða annars úrræðis er endurkoma nemanda í skólann miðuð við eftirfarandi ferli:
  1. Fundur með nemandanum, foreldrum/forráðamönnum og meðferðaraðila ef hægt er að koma því við. Á fundinum eru einnig umsjónarkennari og skólastjóri. Á fundinum er endurkoma nemandans undirbúin þar sem meðal annars er tekið tillit til lengdar skóladags, áherslna í námsvinnunni og þau markmið sem æskilegt sé að nemandi setji sér. Einnig er rætt um eftirfylgni og jákvæða uppbyggingu.
  2. Kennarar vinna einstaklingsáætlun fyrir nemandann í skólavinnunni.
  3. Reglulegir fundir fylgja í kjölfarið þar sem staða nemandans er metin.
  4. Skilyrði fyrir skólavist er að neyslu sé hætt og það sannreynt meðan þörf þykir. Ekki er hægt að bera ábyrgð á unglingi í skólanum sem er í neyslu.

### Tóbak og rafrettur

Skólareglur taka skýrt fram að tóbaksreykingar eða notkun rafrettna auk annarra ávana- eða fíkniefna er algjörlega bönnuð.

Ef nemandi er uppvís að notkun tóbaks eða rafrettna er honum vísað til skólastjóra. Skólastjóri ræðir við nemandann og vísar nemanda heim og lætur foreldra vita af broti á skólareglum og ræðir við foreldra um viðbrögð skólans. Ef nemandinn hefur ekki áður orðið uppvís af slíku broti fær hann að mæta í skólann daginn eftir. Hann þarf að mæta til skólastjóra í viðtal áður en hann fær að fara inn í kennslustofu. Nemanda er auk þess vísað í viðtal hjá skólahjúkrunarfærðingi.

Ef um ítreakað brot er að ræða er þess óskað að foreldrar komi með nemandanum í viðtal samdægurs eða daginn eftir brot. Alvarleiki málsins er ræddur og nemandinn fer tímabundið í frímínútnabann í tveimur löngu frímínútum dagsins og fær ekki að vera með öðrum nemendum. Ef um ítreakað brot er að ræða kemur til greina að nemandinn fái ekki að taka þátt í félagslífi skólans og ferðalögum.

## Ef nemandi mætir undir áhrifum

Viðbrögð við slíkum brotum:

Foreldrar eru beðnir um að sækja nemandann umsvifalaust. Haldinn er fundur um málið daginn eftir þar sem foreldra og nemandinn mæta í viðtal. Nemandandinn fær skýr skilaboð um að hegðun af þessu tagi sé óásættanleg og fær ekki að taka þátt í félagslegum viðburðum og skólaferðum tímabundið. Skólastjóri sendir tilkynningu til Barnarverndar og óskað er eftir aðkomu fagfólks á þjónustumiðstöð. Foreldrum er bent á úrræði s.s. í Foreldrahúsi.

**Skilaboðin verða ávallt að vera skýr: Við munum aldrei setta okkur við reykingar, notkun rafrettna, drykkju eða fíkniefnaneyslu grunnskólanemenda!**

