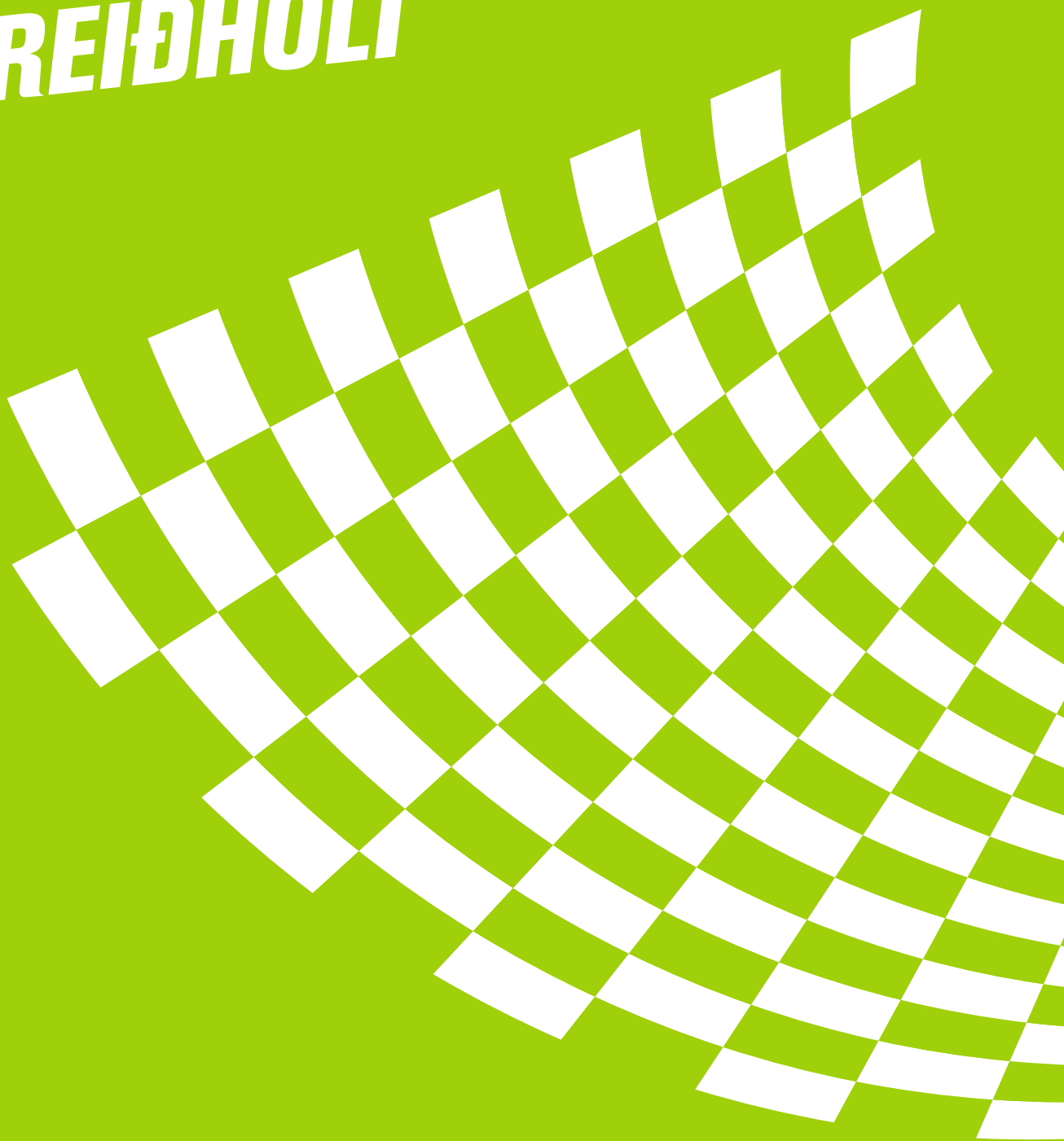


**HEILSU  
EFLANDI  
BREIÐHOLT**



**Forvarnastefna Reykjavíkur 2014-2019**  
**Aðgerðaáætlun Breiðholts – Heilsueflandi Breiðholt**

*Forvarnastefna Reykjavíkur 2014-2019*  
Aðgerðaáætlun Breiðholts

1. útgáfa, 1. nóvember 2015

Ábyrgð:

Þórdís Lilja Gísladóttir, verkefnastjóri  
Óskar Dýrmundur Ólafsson, hverfisstjóri

Þjónustumiðstöð Breiðholts

Öll réttindi áskilin. Stefnuna má ekki afrita með  
neinum hætti án leyfis ábyrgðaraðila.



## Efnisyfirlit

<b>Forvarnastefna Reykjavíkurborgar 2014-2019 .....</b>	<b>2</b>
<b>Aðgerðaáætlun Breiðholts .....</b>	<b>3</b>
Heilsueflandi Breiðholt.....	3
Heilsueflandi skólar í Breiðholti.....	3
Starfshópur um heilsueflingu barna og unglunga í Reykjavík – Reykjavíkurlíkanið.....	4
Heilsueflandi frístundamiðstöðvar, frístundaheimili, íþróttafélög, félagasamtök, stofnanir og félagsstarf eldri borgara í Breiðholti.....	4
Hverfismarkmið Breiðholts .....	5
Undirmarkmið í Breiðholti .....	5
Forvarnarverkefni á Þjónustumiðstöð Breiðholts .....	6
PMTO .....	6
Klókir krakkar.....	7
Klókir litlir krakkar .....	7
Mér líður eins og ég hugsa .....	7
Geðræktarfræðsla í 8. bekk .....	7
Skimun fyrir tilfinningavanda í 9. bekk .....	7
Fjörkálfar .....	7
Morgunhani .....	7
Læsi- allra mál .....	8
Lestrarlestin.....	8
Betri tannheilsa barna í Breiðholti .....	8
Skipulögð hreyfing leikskólabarna í samstarfi við Íþróttafélagið Reykjavíkur .....	9
Endurmat .....	10
<b>Yfirlit og aðgerðir Heilsueflandi Breiðholts.....</b>	<b>10</b>
Yfirlit.....	10
Aðgerðaáætlanir stofnana.....	10

# Forvarnastefna Reykjavíkurborgar 2014-2019<sup>1</sup>

## Framtíðarsýn

- Fjölskylduvænt og heilsueflandi samfélag.
- Öll börn hafi jöfn tækifæri og tileinki sér heilbrigðan lífsstíl, líði vel og hafi sterka sjálfsmynd.
- Börn og unglingar búi við öruggt og uppbyggilegt umhverfi.

## Áherslur stefnunnar

- Samfélag án ofbeldis: Vinna gegn líkamlegu, andlegu og kynferðislegu ofbeldi og einelti.
- Virkni og þátttaka: Virkja öll börn og ungmenni í skipulagt íþróttta- og frístundastarf og sporna við brottfalli úr námi.
- Æska án vímuefna: Sporna gegn hvers kyns vímuefnaneyslu.
- Sjálfsvirðing og virðing fyrir öðrum: Efla sjálfsvirðingu, sjálfstraust og virðingu ungmenna fyrir líkama sínum og bera virðingu fyrir öðrum, sem forvörn gegn hverskonar áhættuþegðun.

## Almenn markmið

1. Börn og unglingar: Góð líkamleg og andleg heilsa.
2. Börn og unglingar: Lýðræði og jafnrétti. Jöfn tækifæri til þátttöku í samfélaginu.
3. Börn og unglingar: Uppbyggilegar samverustundir með fjölskyldunni.
4. Börn og unglingar: Stuðningur til að taka upplýstar ákvarðanir og heilbrigður lífsstíll.
5. Börn og unglingar: Búi í öruggu samfélagi og við öflugan félagsauð.
6. Foreldrasamstarf sé öflugt og foreldrar öruggir og leiðandi í uppeldi barna sinna.

## Sértæk markmið

1. Börn og unglingar: Skimað eftir áhættuþáttum. Viðeigandi íhlutun, fræðsla og aðstoð.
2. Börn og unglingar: Sem þurfa stuðning eða eru í áhættu og fjölskyldum þeirra standi til boða fræðsla og þjónusta. Þjóða þessum fjölskyldum úrræði við hæfi.
3. Börn og unglingar: Þverfaglegt samstarf innan og utan borgar til þeirra sem þurfa sértæka þjónustu.

## Framkvæmd og eftirfylgd

Öll svið borgarinnar bera ábyrgð á innleiðingu og framkvæmd Forvarnastefnu Reykjavíkurborgar og að aðgerðaráætlun byggð á henni verði unnin í stofnunum í hverfunum. Velferðarsvið ber ábyrgð á heildstæðu forvarnarstarfi Reykjavíkurborgar sem jafnframt hefur eftirlit með framkvæmd. Framkvæmdastjórar Þjónustumiðstöðva í hverju hverfi bera ábyrgð á að unnin sé aðgerðaráætlun fyrir hverfið og starfandi sé forvarnarhópur í hverfinu.

Þjónustumiðstöðvar í hverju hverfi borgarinnar hafa verkefnastjóra sem halda utan um forvarnastarf í sínu hverfi og leiða vinnu að aðgerðaráætlun í hverfinu, samræma aðgerðir og vinna að útfærslu aðgerðaráætlunar með stofnunum og félagasamtökum sem koma að málefnum barna og ungmenna.

<sup>1</sup> Forvarnastefna Reykjavíkur 2014-2019. Velferðarsvið 2014.

## Aðgerðaáætlun Breiðholts

Aðgerðaáætlun forvarnarstefnu Reykjavíkur í Breiðholti skiptist í tvo hluta; *almennar* og *sértækar* forvarnir.

Í fyrsta lagi er unnið með *almennar forvarnir* í verkefninu Heilsueflandi Breiðholt sem gengur út á markvissa vinnu stofnana og félagasamtaka í hverfinu í átt að heilsueflandi samfélagi. Verkefnið hefur það markmið að ná til allra íbúa Breiðholts, sérstaklega barna og ungmenna.

Í öðru lagi er unnið með *sértækar forvarnir* í sérstökum forvarnaverkefnum sem stuðla að því að fræða ungmenni og koma í veg fyrir eða draga úr neikvæðri frávikshegðun barna og ungmenna. Stefnt er að því að skimað sé eftir áhættuþáttum meðal barna og unglunga og viðeigandi fræðsla, stuðningur og íhlutun veitt eftir því sem við á.

Aðgerðaáætlun er sett fram fyrir hvert skólastig, stofnun og helstu félagasamtök í hverfinu. Sértek forvarnaverkefni eru einnig sett fram fyrir hvert aldurstig í aðgerðaráætluninni. Markmið aðgerðaáætlunar Breiðholts er að skapa heilsueflandi og fjölskylduvænar aðstæður í hverfinu og styðja uppalendur í uppeldishlutverki sínu.

### Heilsueflandi Breiðholt

Framtíðarsýn í forvarnastefnu Reykjavíkurborgar fyrir 2014-2019 er heilsueflandi samfélag þar sem fólk tileinkar sér heilbrigðan lífsstíl. Heilsueflandi Breiðholt er útfærsla á forvarnastefnu Reykjavíkurborgar og stefnu borgarinnar um heilsueflingu sem byggir á samningi Reykjavíkurborgar og Embætti Landlæknis um samstarf til heilsueflingar og aukinnar lýðheilsu í Reykjavík. Stefnt er að því að *Heilsueflandi Breiðholt* nái til flestra stofnana Reykjavíkurborgar í hverfinu og allra aldurshópa; barna, unglunga, fullorðinna og aldraðra.

Verkefnið *Heilsueflandi Breiðholt* hefur það markmið að innleiða forvarnastefnuna með því að stofnanir og félagasamtök þróa með íbúum samfélagslegan ramma utan um markvissa heilsueflingu í hverfinu. Við þróun verkefnisins hefur verkefnastjóri á Þjónustumiðstöð Breiðholts leitast við að ná til allra hagsmunahópa til að greina stöðu hverfisins og leitt vinnu við aðgerðaáætlanir leik-, grunn- og framhaldsskóla, félagasamtaka, félagsmiðstöðva, frístundaheimila og félagsstarfs eldri borgara.

Góð líkamleg og andleg heilsa er mikilvæg fyrir farsæld samfélaga. Því er mikilvægt að skapa ákjósanlegar aðstæður þar sem fólk lifir sínu daglega lífi. Börn og unglingar verja tíma sínum að stórum hluta í skólum og í íþrótt- og frístundastarfi. Samhæft forvarnaverkefni allra stofnana ætti að stuðla að samhæfari aðgerðum og þá markvissari árangri í samvinnu við heimilin.

### Heilsueflandi skólar í Breiðholti

Heilsueflandi skólar er verkefni á vegum Embættis landlæknis<sup>2</sup> sem byggir á þeirri stefnu að nálgast forvarnir út frá jákvæðu og viðtæku sjónarhorni með það að markmiði að stuðla að aukinni hreyfingu, hollri næringu, bættri andlegri líðan og jákvæðum lífsstíl. *Heilsueflandi Breiðholt* fylgir áherslum og stefnu Embættis landlæknis og mun aðgerðaáætlunin stuðla að því að skólarnir sækji um aðild að verkefni embættisins um heilsueflandi grunnskóla, heilsueflandi

<sup>2</sup> <http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/>

framhaldsskóla og heilsueflandi leikskóla. *Heilsueflandi Breiðholt* er sett fram til að auðvelda nálgunina að því verkefni og stuðla að samhljómi í hverfinu milli stofnana og félagasamtaka.

Áhersluþættir í aðgerðaáætluninni Heilsueflandi Breiðholt eru grunnþættirnir næring, hreyfing, líðan og lífsstíll. Skólanir uppfylla ákveðinn lágmarksviðmið í hverjum áhersluþætti í *Heilsueflandi Breiðholti* og ár hvert velur skólinn svo einn grunnáhersluþátt þar sem farið er yfir viðbótarviðmið úr efni Embættis landlæknis um heilsueflandi skóla. Hver skóli velur í hvaða röð grunnþættirnir eru teknir fyrir í skólanum. Nemendur, starfsfólk, heimili og nærsamfélag eru lykilhópar sem markvisst er unnið með í innleiðingu verkefnisins.

Fjöl margar rannsóknir styðja þá nálgun að heilsueflandi umhverfi bætir líðan nemenda, stuðlar að bættum námsárangri og dregur úr brottfalli úr skóla. Með aðgerðaáætlun skólanna í *Heilsueflandi Breiðholti* er unnið markvisst með þætti sem stuðla að vellíðan og auknum árangri allra í skólasamfélaginu, nemenda og starfsfólks. Verkefnið veitir auk þess tækifæri til að efla tengsl við nærsamfélagið og veitir nemendum og starfsfólki stuðning og tækifæri til að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl.

### Starfshópur um heilsueflingu barna og unglunga í Reykjavík – Reykjavíkurlíkanið

Borgarstjórinn í Reykjavík setti nýlega á fót stýrihóp um lýðheilsu og heilsueflingu barna og unglunga í leik-, grunn- og frístundastarfi á vegum SFS. Starfshópnum er ætlað að tryggja að samningur Reykjavíkurborgar og Embættis landlæknis um heilsueflingu í borginni gangi eftir. Heilsueflandi Breiðholt hefur verið lagt fram sem dæmi að nálgun til heilsueflingar í skólum og frístundaheimilum og sett fram sem *Reykjavíkurlíkanið* til umfjöllunar. *Reykjavíkurlíkanið* er þá hugsað sem umgjörð Reykjavíkurborgar utan um heilsueflandi frístundaheimili, grunn- og leikskóla. Starfshópurinn er enn að störfum en stefnt er að hann skili lokaskýrslu í árslok 2015.

### Heilsueflandi frístundamiðstöðvar, frístundaheimili, íþróttafélög, félagasamtök, stofnanir og félagsstarf eldri borgara í Breiðholti

Heilsueflandi Breiðholti er ætlað að ná til allra stofnana og félagasamtaka í hverfinu og mynda þannig heilstæða stefnu um heilsueflandi samfélag. Stofnanir og félagasamtök í hverfinu gegna mismunandi hlutverki í aðgerðaáætlun Breiðholts. Allar eiga sameiginlegt að vera mikilvægur hlekkur í forvörnum. Stofnanir og félagasamtök munu einbeita sér að grunnþáttunum í Heilsueflandi Breiðholt þ.e. næringu, hreyfingu, líðan og lífsstíl og einnig að sértækum forvarnarverkefnum (sjá yfirlit).

Sem dæmi má nefna íþróttafélögin í hverfinu sem eru í lykilhlutverki í hreyfingarþættinum auk þess sem þau eru mikilvægur áhrifavaldur í líðan þátttakenda, þar sem rannsóknir hafa ítrekað sýnt fram á að hreyfing hefur jákvæð áhrif á andlega líðan og stuðlar að betri næringu. Forvarnagildi íþróttastarfs á sviði reykinga og vímuvarna er vel þekkt.

Þjónustumiðstöð Breiðholts þarf að vinna að því að auka virkni íbúa, auka möguleika þeirra á bættum lífsgæðum með heilsueflingu og vinna þverfaglega með hinum ýmsu stofnunum í öllum viðfangsefnum aðgerðaráætlunar í Breiðholti.

## Hverfismarkmið Breiðholts

1. Allar skólar í hverfinu vinni markvisst að framtíðarsýn forvarnastefnunnar um fjölskylduvænt og heilsueflandi samfélag. Skólar vinni sína aðgerðaáætlun í *Heilsueflandi Breiðholti* haustið 2015 og sækji um heilsueflandi skóla hjá Embætti landlæknis fyrir haustið 2016.
  - a) Leikskólar
  - b) Grunnskólar
  - c) Fjölbrautaskólinn í Breiðholti
  
2. Borgarstjóri undirriti yfirlýsingu um Heilsueflandi Breiðholt vorið 2015. Stofnanir og félagasamtök í Breiðholti vinni markvisst að framtíðarsýn forvarnarstefnunnar um fjölskylduvænt og heilsueflandi samfélag. Eftirtaldar borgarstofnanir og félagasamtök verði virkir aðilar í verkefninu *Heilsueflandi Breiðholti*:
  - a) Frístundamiðstöð
  - b) Frístundaheimili
  - c) Félagsstarf aldraða
  - d) Geðheilsustöð
  - e) Heilsugæslan
  - f) Íþróttafélög
  - g) Frístunda- og æskulýðsfélög
  - h) Heimili fyrir fatlað fólk
  - i) Þjónustumiðstöð Breiðholts (PB)
  
3. Þjónustumiðstöð Breiðholts (PB) vinni markvisst að framtíðarsýn forvarnarstefnunnar með úrræðum og verkefnum sem vernda, styðja og viðhalda líkamlegri, andlegri, tilfinningalegri og félagslegri heilsu. PB styður og hvetur foreldra til virkari þátttöku við uppeldis- hlutverk sitt m.a. með foreldranámskeiðum og samstarfi við heilsugæsluna. Uppbygging fjölskyldumiðstöðvar taki mið af áhrifaþáttum í *Heilsueflandi Breiðholti* með möguleika á snemmtæku forvarnastarfi.

## Undirmerkið í Breiðholti

### 1. Aukin þátttaka í hreyfingu og íþróttum

- ✓ Aukin þátttaka barna og ungmenna í skipulögðu íþróttastarfi.
- ✓ Aukin þátttaka barna og ungmenna í skipulögðu íþróttastarfi sem þurfa stuðning frá Þjónustumiðstöð Breiðholts.
- ✓ Aukin þátttaka leikskóla í verkefni um skipulagða hreyfingu með fagaðila.
- ✓ Aukin þátttaka og fjölbreytt framboð af hreyfingu fyrir aldraða í Gerðubergi, Árskógum og hjá íþróttafélögum í hverfinu.
- ✓ Aukið aðgengi kynninga fyrir íþrótt- og frístundastarf í grunnskólum hverfisins. Samningur um kynningar og samstarf gerður milli grunnskólanna og íþrótt- og frístundafélaga í tengslum við *Heilsueflandi Breiðholt* fyrir árslok 2015.

## 2. Aukin valdefling og félagsauður

- ✓ Aukin þátttaka íbúa í verkefnum sem stuðla að samheldni og heilsueflingu í hverfinu.
- ✓ Aukin valdefling meðal notenda í félagsstarfi og ungmenna með úthlutun úr heitum pottum til verkefna.
- ✓ Aukin virkni íbúa í nágrannavörslu.
- ✓ Aukin stuðningur við viðburði og verkefni í samvinnu við hverfisráð.

## 3. Aukin samþætting og samvinna stofnana

- ✓ Aukin samvinna stofnana í tengslum við uppbyggingu fjölskyldumiðstöðvar.
- ✓ Aukin samvinna Heilsugæslunnar og Þjónustumiðstöðvar Breiðholts vegna *Heilsueflandi Breiðholts*.
- ✓ Aukin samvinna grunnskóla, leikskólanna, Fjölbautaskólans í Breiðholti við Þjónustumiðstöð Breiðholts í tengslum við *Heilsueflandi Breiðholt*.
- ✓ Aukin samvinna íþrótt- og frístundafélag og frístundamiðstöðvarinnar Miðbergs við Þjónustumiðstöð Breiðholts í tengslum við *Heilsueflandi Breiðholt*.
- ✓ Aukin fræðsla til samstarfaðila um þarfir fatlaðs fólks frá Þjónustumiðstöð Breiðholts.

## 4. Aukinn stuðningur við uppeldishlutverk

- ✓ Uppbygging fjölskyldumiðstöðvar í Breiðholti.
- ✓ Námskeið á vegum Þjónustumiðstöðvar Breiðholts.
- ✓ Stuðlað að betri tannheilsu barna í leikskólum með tannverndarverkefni í samvinnu við foreldra.
- ✓ Stuðlað að samveru foreldra og barna í tengslum við íþróttir og félagsstarf.

## Forvarnaverkefni á Þjónustumiðstöð Breiðholts

Aðgerðaáætlun forvarnarstefnu Breiðholts inniheldur sértækar forvarnir sem unnið er markvisst með í Þjónustumiðstöð Breiðholts í samstarfi við skóla og stofnanir í hverfinu. ÞB leggur áherslu á forvarnaverkefni í eftirtöldum flokkum.

- ✓ Áhersla á málproska og læsi
- ✓ Áhersla á hreyfifærni og tannvernd
- ✓ Áhersla á geðheilsu (líðan), félagsfærni og samskipti
- ✓ Áhersla á uppeldishlutverk foreldra
- ✓ Áhersla á sjálfsmynd og tilfinningagreind barna og unglunga

Hér að neðan er stutt lýsing á helstu forvarnaverkefnum sem unnið verður með á næstu fjórum árum og er hluti af aðgerðaáætlun Breiðholts.

### PMTO

PMTO stendur fyrir „Parent Management Training-Oregon aðferðin“ og er þjálfun í uppeldisaðferðum fyrir foreldra, einkum foreldra 4-12 ára barna með væga hegðunarefni. Á námskeiðinu er farið yfir þætti sem auka jákvæð samskipti innan fjölskyldna og hafa jákvæð áhrif



á sjálfsmynd barna. Foreldrum eru m.a. kennd hvernig gefa á áhrifarík fyrirmæli, mikilvægi hvatningar, hvernig setja á börnum mörk og hvernig fjölskyldan getur leyst vandamál í sameiningu svo dæmi séu tekin.

### **Klókir krakkar**

Klókir krakkar er stöðluð meðferð við kvíðaröskunum 8- 12 ára barna og byggir á aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar. Á námskeiðinu eru foreldrar og börn frædd um eðli kvíða og þeim kenndar aðferðir til að takast á við kvíða og auka sjálfstraust.

### **Klókir litlir krakkar**

Klókir litlir krakkar er námskeið fyrir foreldra 3-6 ára barna sem eru ofurvarkár, kvíðin og í áhættu fyrir að þróa með sér kvíðaraskanir. Námskeiðið felur í sér fræðslu um eðli kvíða og eru foreldrum kenndar leiðir til að takast á við kvíðahegðun barna sinna og auka sjálfstraust þeirra.

### **Mér líður eins og ég hugsa**

Námskeið fyrir unglinga í 8.-10. bekk sem sýna einkenni depurðar og/eða kvíða. Námskeiðið byggir á aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar og byggir á fræðslu um kvíða og depurð. Unglingunum eru kenndar aðferðir sem þeir geta notað til að hafa jákvæð áhrif á líðan sína.

### **Geðræktarfræðsla í 8. bekk**

Unnið er að gerð fræðsluefnis fyrir skólana í hverfinu sem kennd verður nemendum í 8. bekk. Unglingar verða fræddir um hvernig þeir geta haft áhrif á eigin líðan og farið yfir áhrifaþætti s.s. næringu, hreyfingu, svefnvenjur og tölvunotkun. Stefnt er að því að fræðsluefnið verði tilbúið til notkunar vorið 2016.

### **Skimun fyrir tilfinningavanda í 9. bekk**

Unglingar í 9. bekk eru skimaðir fyrir einkennum kvíða og depurðar að hausti í samstarfi við grunnskólana. Haft er samband við foreldra allra barna sem greina frá einkennum yfir viðmiðunarmörkum og þeim ráðlagt með næstu skref.

### **Fjörkálfar**

Fjörkálfar er reiðistjórnunarnámskeið fyrir 8-12 ára börn sem stríða við reiðivanda og byggir á hugrænni atferlismeðferð (HAM). Tilgangur þess er að kenna börnum leiðir til að fyrirbyggja og takast á við reiði og þjálf þau í reiðistjórnunaraðferðum. Samhliða fá foreldrar fræðslu.

### **Morgunhafi**

Morgunhanar er úrræði í stuðningsþjónustu og er samvinna heimilis, skóla og ÞB um bætta skólasókn nemanda. Ætlað börnum með fjölþættan vanda sem eiga í erfiðleikum með að mæta í skólann á morgnana.

## Læsi - allra mál

Læsi - allra mál er verkefni er lýtur að málþroska og læsi barna í leik- og grunnskólum. Það felur í sér vinnu með hagnýtt læsi á öllum námssviðum í fjölmenningslegu skólastarfi. Að verkefninu koma Þjónustumiðstöð Breiðholts og leik- og grunnskólar í Breiðholti. Unnið er með samræmdar skimanir þar sem heilir árgangar eru skimaðir með sama mælitæki innan alls hverfisins. Með því eykst yfirsýn yfir langtímaferil einstakra nemenda og nemendahópa. Þegar niðurstöður úr skimunum liggja fyrir veita sérkennsluráðgjafar og kennsluráðgjafar ráðgjöf og eftirfylgd.

### Skimunartæki og skipulag á skimunum, eftirfylgni og úrvinnsla:

- ✓ **Efi2:** Málþroskaskimun, 3-4 ára. Skil á skimun til kennsluráðgjafa, ráðgjöf og eftirfylgd frá þeim.
- ✓ **Hljóm 2:** Lagt fyrir að hausti síðasta ár í leikskóla. Skil á skimun til kennsluráðgjafa, ráðgjöf og eftirfylgd frá þeim.
- ✓ 1. bekkur **Leið til læsis**, ásamt eftirfylgdarprófum Ltl, lagt fyrir í september og unnið með eftirfylgdarprófum, skil á skimun til kennsluráðgjafa, ráðgjöf og eftirfylgd frá þeim.
- ✓ 2. bekkur **Læsi 2**, lagt fyrir af skóla í apríl, skil til kennsluráðgjafa, ráðgjöf og eftirfylgd frá þeim, skil til skóla í ágúst.
- ✓ 3. bekkur **LOGOS**, fyrirlögn í umsjá kennsluráðgjafa. Lagt fyrir í janúar, skil á skimun til kennsluráðgjafa, ráðgjöf og eftirfylgd frá þeim.
- ✓ 6. bekkur **LOGOS**, fyrirlögn í umsjá kennsluráðgjafa. Lagt fyrir í október, skil á skimun til kennsluráðgjafa, ráðgjöf og eftirfylgd frá þeim.
- ✓ 8. bekkur **LOGOS** og stafsetning úr GRP14, lagt fyrir í maí, skil til skóla í september í umsjá kennsluráðgjafa.

## Lestrarlestin

Lestrarlestin er fjögurra vikna námskeið fyrir börn í 3.-5. bekk sem glíma við lestrarerfiðleika. Markmið námskeiðsins er að þjálfar nemendur í lestri og leiðbeina kennurum/sérkennurum út frá aðferðum PALS, Beinnar kennslu og flaumþjálfunar (Peer Assisted Learning, Strategies/Direct Instruction/Precision Teaching).

## Betri tannheilsa barna í Breiðholti

Þjónustumiðstöð Breiðholts vinnur að því að bæta tannheilsu barna í Breiðholti í samstarfi við Heilsugæslu höfuðborgarsvæðis. Tannverndarverkefnið felur í sér að koma á góðum venjum varðandi mataræði og munnhirðu heima og í leikskólanum og stuðla þannig að betri tannheilsu barna og þar með að betri tannheilsu síðar á ævinni. Tannlæknir starfar með leikskólum Breiðholts tímabundið, metur tannheilsu barnanna og veitir aðstoð við skráningu barna hjá heimilistannlækni. Jafnframt verður hafin undirbúningur að tannburstun eftir hádegismat í leikskólunum.

Stefnt er því að 50% leikskóla í Breiðholti taki þátt í verkefninu fyrir árslok 2015, 75% leikskóla í Breiðholti fyrir árslok 2016 og allir leikskólar í Breiðholti taki þátt í verkefninu fyrir árslok 2017.

## Skipulögð hreyfing leikskólabarna í samstarfi við Íþróttafélag Reykjavíkur

Unnið verður að skipulagðri hreyfingu meðal leikskólabarna í Breiðholti í samstarfi við Íþróttafélag Reykjavíkur. Hreyfing er einn af lykiláhrifaþáttum heilbrigðis á öllum æviskeiðum. Börn með hreyfifærnivandamál eru líklegri til að glíma við margvísleg vandamál síðar á lífsleiðinni, en verkefnið stuðlar að bættri hreyfifærni barnanna. Stefnt er að því að skima fyrir hreyfifærnivandamálum með viðurkenndum prófum (Movement ABC2). Markmið er að 60% leikskóla í Breiðholti taki þátt í verkefninu fyrir árslok 2015, 70% leikskóla í Breiðholti fyrir árslok 2016 og að allir leikskólar í Breiðholti taki þátt í verkefninu fyrir árslok 2018.

## Endurmat

Í aðgerðaáætlun forvarnarstefnu Breiðholts er gert ráð fyrir víðtæku samstarfi ýmissa aðila á sviði forvarna. Formlegt og samningsbundið samstarf þar sem kveðið er á um hlutverk og markmið er mikilvægt milli aðila til að skila sem mestum árangri.

Aðgerðaáætlunin er byggð á traustum rannsóknum um mikilvægi heilsueflingar í almennum forvörnum og lögð er áhersla á að forvarnir hefjist strax á leikskólaaldri, séu heildstæðar og sameini krafta og störf þeirra sem vinna að forvörnum í Breiðholti.

Árlega verður gert endurmat á stefnunni þar sem stuðst verður við þekktar miðlægar kannanir sem gerðar eru í hverfum borgarinnar. Auk þess verður starfið í hverfinu metið og endurskoðað reglulega. Meðal þeirra mælanlegu markmiða sem verða metin á tímabili innleiðingar á *Heilsueflandi Breiðholti* eru:

- ✓ Notkun frístundakorts
- ✓ Skráning í íþróttafélög
- ✓ Skráning í frístunda-og æskulýðsfélög
- ✓ Skráning varðandi stuðningsþjónustu
- ✓ Skimanir forvarnaverkefna
- ✓ Niðurstöður rannsókna s.s. Krakkarnir í hverfinu og Skólápúlsinn
- ✓ Fjöldi þátttakenda á námskeiðum Þjónustumiðstöðvar Breiðholts
- ✓ Fjöldi leikskóla í verkefni um skipulagða hreyfingu
- ✓ Fjöldi leikskóla í verkefni um tannvernd
- ✓ Fjöldi þátttakenda í fjölskyldumiðstöð
- ✓ Gögn frá Heilsugæslunni

## Yfirlit og aðgerðir Heilsueflandi Breiðholts

Hér á næstu blaðsíðu er yfirlit yfir sértæk forvarnaverkefni skipt eftir aldurshópum. Stofnanir og félagasamtök í *Heilsueflandi Breiðholti* hafa hafið vinnu sína í aðgerðaáætlun og undirbúningi innleiðingar. Áhersluþættirnir *Næring, hreyfing, líðan og lífsstíll* hafa verið skilgreindir á tiltekin ár en við endurskoðun og uppfærslu á stefnunni árlega gefst kostur á að endurskoða áhersluþætti og langtímamarkmið

### Yfirlit

Yfirlit yfir sértæk forvarnaverkefni í Breiðholti samkvæmt aldurskiptingu forvarnastefnu Reykjavíkur, 0-5 ára, 6-9 ára, 10-12 ára, 13-15 ára og 16 ára og eldri.

### Aðgerðaáætlanir stofnana

Aðgerðaáætlanir stofnana *Heilsueflandi Breiðholti* verður hægt að nálgast í hverri stofnun fyrir sig. Uppfærð aðgerðaáætlun forvarnastefnunnar haustið 2016 mun innihalda allar aðgerðaáætlanir í hverfinu.



Framkvæmd/ábyrgð: Grunnskólinn, leikskólinn, FB, Þjónustumiðstöð og heilsugæslan

0-5 ára	Heilsugæslan	Málþroski og læsi	Foreldrafærni	Tannvernd			
Góð tengsl við fjölskyldu	Ungbarnaeftirlit	Skimunartæki	Fræðsla: Tengt tannverndar verkefni	Skimun: Tannlæknis á tannheilsu leikskólabarna			
Öryggi	Tannvernd (2,5 ára)	Tras = Allur leikskólinn	Námskeið: Uppeldi sem virkar, færni til framtíðar	Tannburstun eftir mat í leikskólanum			
Frumþarfir	Foreldrafræðsla	Efi= 3-4 ára		Foreldrar tannbursta börn sín 2x á dag heima			
	Fræðsla og ráðgjöf	Hljóm 2= 5 ára					
	Sálfræði þjónusta						
6-9 ára	Heilsugæslan	Málþroski og læsi	Samskipti, félagsfærni	Foreldrafærni			Líðan
Góð tengsl við fjölskyldu	Hjúkrunarfræðingur í skólum	Skimunartæki	Eineltisáætlun: t.d. Olweus	Uppeldi til ábyrgðar			Klókir litlir krakkar
Samvinna: Skóli & heimili	Fræðsla og ráðgjöf	1. bekk = Leið til læsis	Félagsfærni: PBS				
Sjálfsmynd	Heilsufarsathuganir	2. bekk = Læsi 2	Fjörkálfar				
	Sjúkra og slysaþjónusta	3. bekk= LOGOS	Stig af stigi 1-3 bekkur				
	Læknaþjónusta	4. bekk = Samræmd próf	Vinir Zippýs				
10-12 ára	Heilsugæslan	Málþroski og læsi	Samskipti, félagsfærni	Áfengi, tóbak vímuefni	Kynfræðsla	Netnotkun, netfíkn	Líðan
Góð tengsl við fjölskyldu	Hjúkrunarfræðingur í skólum	Skimunartæki	Eineltisáætlun: t.d. Olweus	Fræðsla: Vímuefni	Kynfræðsla: Skólahjúkrunarfræðingur	Fræðsla: Tölvu og netnotkun	Klókir krakkar.
Skipulagt frístundastarf	Fræðsla og ráðgjöf	5. bekkur= Orðarún	Félagsfærni: PBS / SMT	Marita fræðslan			
Félagsfærni og vinatengsl	Heilsufarsathuganir	6. bekkur = LOGOS	Jafnréttisáætlun	Forvarnardagurinn			
	Sjúkra og slysaþjónusta	Orð af orði					
	Læknaþjónusta						
13-15 ára	Heilsugæslan	Málþroski og læsi	Samskipti, félagsfærni	Áfengi, tóbak vímuefni	Kynfræðsla	Netnotkun, netfíkn / Fiármálafræðsla	Líðan
Samvera með fjölskyldu	Hjúkrunarfræðingur í skólum	Skimun í 7. og 9. bekk	Einelti: Olweus	Fræðsla um áfengi, tóbak og vímuefni	Kynfræðsla: Ástráður/Læknanemar	Fræðsla: Netfíkn (saft)	Sjálfstýrkinganámskeið
Félagsfærni og samskipti	Fræðsla og ráðgjöf	7. bekkur= Samræmd próf	Félagsfærni: Skimun	Marita fræðslan	Hinseginfræðsla	Fræðsla: Fjármál	Námskeið: Þjáning og framsögn
Heilbrigður lífstíll	Heilsufarsathuganir	8. bekkur= Orðarún /LOGOS	HAM	Flott án fíknar UMFÍ			Námskeið: Mér líður eins og ég hugsa mér
	Sjúkra og slysaþjónusta	10. bekkur= Samræmd próf	PBS	Forvarnardagurinn			8. bekk: Geðræktar-fræðsla
	Læknaþjónusta	Orð af orði	Samskipti kynjanna				9. bekk: Skimun fyrir tilfiningavanda
16 +	Heilsugæslan	Málþroski og læsi	Samskipti, félagsfærni	Áfengi, tóbak vímuefni	Kynfræðsla	Netnotkun, netfíkn / Fiármálafræðsla	Líðan
Gott samband við foreldra	Læknaþjónusta	Stöluð próf í íslensku, lestri og lesskilningi	HAM námskeið til eininga í FB	Fræðsla um áfengi, tóbak og vímuefni.	Kynfræðsla: Ástráður/Læknanemar	Fræðsla: Netfíkn og örugg netnotkun	Námskeið: Sjálfsmynd / sjálfsvirðing
Skipulagt frístundastarf		Visa í námsvernd eftir börnum	Skapa starf fyrir félagslega einangraða	Sérstök fræðsla um kannabisefni		Námskeið: Fjármál, sparnað, rekstur o.fl.	
Heilbrigður lífstíll			Fræðsla um ofbeldi og andfélagslega hegðun	Forvarnardagurinn			