Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Forvarnar- og viðbragðsáætlanir
Árbæjarskóla

ÁRBÆJARSKÓLI

Uppfært 2023

Efnisyfirlit

Áfallaáætlun 5

Áfallaráð 5

Hlutverk áfallaráðs 5

Áföll sem þessi áætlun nær til eru: 5

Viðbrögð við áföllum 5

Viðbrögð við áföllum tengdum nemendum 6

Langvinnir sjúkdómar/alvarleg veikindi nemanda 6

Alvarleg slys sem verða í skólanum 7

Alvarleg slys sem verða utan skólatíma 7

Andlát nemanda 7

Næstu dagar hjá samnemendum viðkomandi nemanda 8

Viðbrögð við áföllum tengdum aðstandendum nemenda 8

Alvarleg veikindi aðstandenda nemanda 8

Alvarleg slys aðstandenda nemanda 8

Andlát aðstandenda nemanda 8

Áföll tengd starfsfólki skólans 9

Alvarleg veikindi starfsmanns 9

Alvarleg slys á starfsmanni 9

Andlát starfsmanns 9

Andlát maka/barns starfsmanns 9

Ofbeldisverk – líkamsárás 9

Viðbrögð þegar starfsmaður er þolandi – nemandi gerandi 9

Viðbrögð þegar nemandi er þolandi – nemandi er gerandi 10

Viðbrögð við slysum 12

Minniháttar slys 12

Alvarleg slys 12

Brunavarnar- og rýmingaráætlun Árbæjarskóla 14

Ef þú ert innandyra þegar jarðskjálfti byrjar– ekki hlaupa af stað. 18

Ekki hlaupa um stefnulaust innandyra, né hlaupa út í óðagoti. 18

Byggingarhlutar: Við jarðskjálfta geta hlutar úr byggingunni brotnað af. Haldi ykkur fjarri þeim stöðum í húsinu þar sem hætta er á hrynjandi byggingahlutum. 18

Inniáætlun Árbæjarskóla 19

Skipulag inniveru í 1.-.7. bekk 19

Áætlun gegn einelti, áreitni og ofbeldi 20

Árbæjarskóli á að vera öruggur vinnustaður þar sem öllum, nemendum og starfsfólki, á að líða vel 20
Skilgreiningar 20
Skilgreining á einelti 20
Forvarnir gegn einelti, áreitni og ofbeldi 21
Áherslur skólans geng einelti, áreitni og ofbeldi eru 22
Hlutverk foreldra er 22
Hlutverk nemenda er 22
Ferillýsing þegar upp kemur grunur um einelti, áreitni og ofbeldi 22
Til foreldra um einelti, áreiti og ofbeldi 24
Hvernig geta foreldrar hjálpað börnum sínum að takast á við einelti, áreitni eða ofbeldi? 24
Hvað ef barnið mitt er gerandi? 25
Stefna Reykjavíkurborgar gegn einelti, áreitni og ofbeldi á vinnustöðum Farvegur starfsmannamála 25
Vímuvarnaráætlun 28
Markmið skólans er að vera vímuefnalaus grunnskóli 28
Meðferðar- og stuðningsúrræði fyrir börn og unglinga 28
Forvarnaráætlun Árbæjarskóla 29
Hvað gerum við í hverjum árgangi? 29
Markmið forvarnaráætlunar 29
Áætlun fyrir yngsta stig 30
1. bekkur 30
2. bekkur 30
3. bekkur 30
4. bekkur 31
Áætlun fyrir miðstig 31
5. bekkur 31
6. bekkur 31
7. bekkur 32
Áætlun fyrir unglingastig 32
8. bekkur 32
9. bekkur 33
10. bekkur 33
Fræðsla skólahjúkrunarfræðinga 34
Hlutverk náms- og starfsráðgjafa 35
Gagnlegar heimasíður 35

Vímuvarnaráætlun Árbæjarskóla 35
Markmið Árbæjarskóla er að vera vímuefnalaus grunnskóli 35
Jafnréttisáætlun Árbæjarskóla 38
Framkvæmdaáætlun jafnréttis skólaárið 2023 - 2024 41
Aðgerðabundin jafnréttisáætlun skólaárið 2023 – 2024..... 43

Áfallaáætlun

Tilgangurinn með áfallaáætlun Árbæjarskóla er að skýrt sé hvernig bregðast á við þegar válegir atburðir sem snerta nemendur og/eða starfsfólk skólans verða. Áfallaáætlun þessi skal nýtt sem gátlisti þegar skipuleggja þarf áfallahjálp.

Athuga ber að taka þarf tillit til aðstæðna hverju sinni þegar viðbrögð eru ákveðin og mikilvægt er að starfsfólk skólans sé vel undir það búið að takast á við þá erfiðleika sem fylgja hinum ýmsu áföllum. Starfsfólk skal í viðbrögðum sínum taka tillit til hefðar og reynslu varðandi viðbrögð við áföllum.

Áfallaráð

Í áfallaráði sitja eftirtaldir aðilar: Skólastjóri, aðstoðarskólastjórar, skrifstofustjóri, námsráðgjafar og skólahjúkrunarfræðingur auk skólasálfræðings. Skólastjóri eða staðgengill hans er ábyrgur fyrir því að kalla saman áfallaráð og stýra vinnu þess og skipulagi.

Hlutverk áfallaráðs

Í meginatriðum er hlutverk áfallaráðs að gera áætlun, svo bregðast megi fumlaust og ákveðið við, þegar áföll hafa orðið, s.s. bráð veikindi, alvarleg slys, dauðsföll eða aðrir atburðir sem líklegir eru til að kalla fram áfallastreitu og/eða sorgarviðbrögð.

Lykilatriði er að í hverju tilviki sé mótuð skýr og afdráttarlaus áætlun um hver sinni hvaða hlutverki, í hvaða röð, og hvernig beri að bregðast við. Mikilvægt er að huga vandlega að óskum fjölskyldna þeirra sem hlut eiga að máli hverju sinni. Við skipulag áfallahjálpar og viðbragða, þarf að hafa í huga alla þá einstaklinga sem koma að starfsemi skólans, s.s. nemendur, aðstandendur, kennara, stjórnendur og annað starfsfólk.

Áföll sem þessi áætlun nær til eru:

- Alvarleg slys (nemanda, aðstandenda þeirra eða starfsfólks).
- Alvarleg veikindi (nemanda, aðstandenda þeirra eða starfsfólks).
- Langvinnir sjúkdómar (nemanda, aðstandenda þeirra eða starfsfólks).
- Andlát (nemanda, aðstandenda þeirra, starfsfólks eða maka starfsfólks).

Við upphaf skólaárs fundar Nemendaverndarráð og fer yfir hvort breyting hafi orðið á aðstæðum nemenda eða starfsfólks vegna alvarlegra slysa, veikinda, dauðsfalla eða annarra áfalla. Rætt er um þau áföll sem upp hafa komið og tekin ákvörðun um hvort eða til hvaða aðgerða skal gripið. Skrifstofa skólans skal halda sérstaklega utan um slíkar upplýsingar.

Viðbrögð við áföllum

Við Árbæjarskóla er starfandi áfallaráð. Hlutverk þess er að vera skólastjórnendum og öðru starfsfólki til aðstoðar til að mæta ýmiss konar áföllum sem nemendur og/eða starfsfólk verður fyrir.

Áfallaráð Árbæjarskóla skólaárið 2022-2023:

Guðlaug Sturlaugsdóttir, skólastjóri	vs: 411 7700	gsm: 823 2336
Guðrún Erna Þórhallsdóttir, aðstoðarskólastjóri	vs: 411 7700	gsm: 664 8121
Þórhildur Þorbergsdóttir, aðstoðarskólastjóri	vs: 411 7700	gsm: 664 8124

Sigrún Lilja Ingibjargardóttir, skrifstofustjóri	vs: 411 7700	gsm: 865 0058
Elínborg Þorsteinsdóttir, námsráðgjafi	vs: 411 7700	gsm: 865 9972
Þórdís Eva Sigurðardóttir, námsráðgjafi	vs: 411 7700	gsm: 846 4506
Ásta María Runólfsdóttir, skólahjúkrunarfræðingur	vs: 411 7700	heilsugæsla: 513 5200

Eftirfarandi atriði eru gátlisti fyrir starfsfólk skólans um viðbrögð við áföllum. Skólastjóri kallar áfallaráð saman þegar áföll verða.

Fyrstu viðbrögð

- Sá sem fær fyrstur upplýsingar um alvarlegt slys, alvarleg veikindi eða dauðsfall kemur þeim til skólastjóra. Skólastjóri aflar staðfestra upplýsinga og hefur samband við aðstandendur eða aðra þá aðila sem geta gefið upplýsingar um áfallið.
- Skólastjóri kallar saman áfallaráð sem skiptir með sér verkum og ákveður fyrstu aðgerðir skólans.
- Áfallaráð metur til hvaða aðgerða er gripið samdægurs sem fer eftir eðli áfalls hverju sinni.
- Viðbrögð sem gripið er til hverju sinni vegna áfalls eru skráð.
- Ef áfall verður á skólatíma og kalla þarf til sjúkrabíl er alltaf haft samband við aðstandendur. Ef aðstandendur komast ekki með bílnum fer starfsmaður skólans með honum.

Það sem gert er samdægurs

- Starfsmönnum er tilkynnt um áfallið og hvernig skólin mun taka á málum.
- Nemendur upplýstir um hvað gerst hefur og eru það umsjónarkennarar og fulltrúar úr áfallaráðinu sem gera það.
- Skólastjórnendur senda tölvupóst til aðstandenda árgangs/skólastigs/skólans allt eftir því um hvaða áfall er að ræða.
- Nemendum, foreldrum og starfsfólki boðin áfallahjálp ef þurfa þykir.

Næstu dagar á eftir

- Aðilar úr áfallaráðinu fylgjast með stöðu mála og grípa til aðgerða ef þurfa þykir í samráði við fagaðila á heilsugæslu, skólaþjónustu eða hjá sérfræðingum á Skóla- og frístundasviði.

Viðbrögð við áföllum tengdum nemendum

Langvinnir sjúkdómar/alvarleg veikindi nemanda

Viðkomandi starfsfólki og nemendum er greint frá því ef nemandi þarf að vera langdvölum burt frá skóla vegna alvarlegra veikinda. Áfallaráðið ákveður hvernig taka skuli á málinu og metur hve mikið vinna skal með viðkomandi nemendahópa. Aðilar úr áfallaráðinu ásamt umsjónarkennara ræða við og vinna með nemendum í einstaka nemendahópum sem tengjast málinu eftir aðstæðum. Athuga skal hvort heimsóknir til viðkomandi nemanda séu mögulegar og hvernig skuli staðið að þeim.

Undirbúa þarf samnemendur undir það hvernig taka skuli á móti nemandanum þegar hann kemur aftur í skólann en það getur auðveldað endurkomuna. Umsjónarkennari ásamt aðila úr áfallaráðinu ræða við nemandann áður en hann kemur í skólann.

Alvarleg slys sem verða í skólanum

Verði alvarlegt slys á nemanda á skólatíma skal hafa samband við foreldra og lögreglu strax. Áfallaráðið fundar og ákveður hvernig bregðast skuli við. Aðilar úr áfallaráðinu ásamt umsjónarkennara ræða við nemendur sem tengjast málinu. Starfsfólki og nemendum er greint frá slysinu. Skólastjórnendur gæta þess að enginn fari heim úr skólanum með rangar eða misvísandi upplýsingar um þætti málsins. Í því sambandi gæti þurft að senda bréf með helstu upplýsingum heim með nemendum. Sýni fjölmiðlar áhuga, er skólastjóri eða staðgengill hans, eini tengiliður skólans við þá. Allir aðrir skulu vísa á hann varðandi upplýsingar sem gefa á.

Undirbúa þarf samnemendur undir það hvernig taka skuli á móti nemandanum þegar hann kemur aftur í skólann, en það getur auðveldað endurkomuna. Umsjónarkennari ásamt aðila úr áfallaráðinu ræða við nemandann áður en hann kemur í skólann.

Allar aðgerðir skólans eru bornar undir viðkomandi foreldra til samþykkis og þeir hafðir með í ráðum frá upphafi.

Alvarleg slys sem verða utan skólatíma

Áfallaráðið fundar og ákveður hvernig bregðast skuli við. Starfsfólki og nemendum er tilkynnt um slysið.

Andlát nemanda

Skólastjóri sér um að afla staðfestra upplýsinga um atburðinn og hefur samband við heimilið. Áfallaráðið kallað saman á fund þar sem fólk skiptir með sér verkum og ákveður fyrstu viðbrögð skólans. Umsjónarkennara viðkomandi nemanda tilkynnt um andlátið.

Allar aðgerðir skólans eru bornar undir viðkomandi foreldra til samþykkis og þeir hafðir með í ráðum frá upphafi.

Ef mögulegt er skal þess gætt að náin skyldmenni hins látna sem eru við nám eða störf við skólann fái fregnina sérstaklega, ekki yfir hópinn. Skólastjóri tilkynnir dauðsfallið við fyrsta hentuga tækifæri. Skrifstofustjóri skólans sér um að kalla allt starfsfólkið saman ef nauðsyn krefur. Skólastjóri ásamt aðila úr áfallaráðinu tilkynnir andlátið strax í viðkomandi nemendahópi og umsjónarkennari kemur með í stofuna. Stutt er við nemendur eins og hægt er með aðstoð hjúkrunarfræðings, námsráðgjafa og skólasálfræðings. Umsjónarkennarar með aðstoð fulltrúa úr áfallaráðinu tilkynna andlátið öðrum nemendum skólans.

Fáni dreginn í hálfa stöng við skólann þegar búið er að tilkynna nemendum andlátið.

Æskilegt er að umsjónarkennarar séu með sínum nemendahópi það sem eftir er skóladags. Nemendum gefið tækifæri til að ræða um atburðinn. Skólastjórnendur, námsráðgjafi, hjúkrunarfræðingur og skólasálfræðingur aðstoða ef þörf er á. Foreldrum nemenda tilkynnt um atburðinn í tölvupósti og þeim boðið að sækja börn sín í lok skóladags. Tölvupóstur sendur heim til allra nemenda og foreldra þar sem greint er frá því sem gerðist og sagt hvernig skólastarfið verði næstu daga. Mikilvægt að

skrifstofustjóri skólans athugi hvaða nemendur voru ekki í skólanum þennan dag svo hægt sé að senda skilaboð til þeirra. Í lok dagsins skal fundað í áfallaráðinu ásamt umsjónarkennara, þar sem farið er yfir stöðuna og áætlanir gerðar um áframhaldandi vinnu.

Næstu dagar hjá samnemendum viðkomandi nemanda

Samnemendur undirbúa samúðarkveðju og/eða skrifa minnigargrein. Einnig geta nemendur teiknað myndir, skrifað bréf, ljóð eða sögur. Nemendum greint frá hvað gerist næstu daga, þ.e. kistulagning og jarðarför, ef þörf krefur. Foreldrar nemenda ákveða hver fyrir sig hvort börn þeirra verði viðstödd jarðarförina/minningarathöfnina. Nauðsynlegt er að foreldrar fari með börnunum sínum í jarðarförina/minningarathöfnina ef þeir ákveða að börn þeirra verði viðstödd. Kennslustundir næstu daga þarf að brjóta upp, ef spurningar vakna, eða ef fram koma viðbrögð sem sýna sorg, reiði, örvæntingu eða sektarkennd. Nauðsynlegt er að nemendum sé gefinn kostur á því að tjá tilfinningar sínar eða koma með reynslusögur. Mikilvægt er að umsjónarkennarar fái þann stuðning og hjálp sem þeir þurfa á að halda frá áfallaráðinu og öðrum sérfræðingum. Skólastjórnendur, umsjónarkennarar og þeir starfsmenn sem tengst hafa barninu verða við jarðarförina sé það mögulegt. Fulltrúar skólans fara í heimsókn til foreldra viðkomandi nemanda með samúðarkveðju eftir andlát í samráði við þá.

Viðbrögð við áföllum tengdum aðstandendum nemenda

Alvarleg veikindi aðstandenda nemanda

Skólastjórnendur eða umsjónarkennarar fá staðfestingu á veikindunum hjá foreldri nemanda. Upplýsingum komið til þeirra sem málið varða. Áfallaráðið fundar um málið og ákveður í samráði við foreldra hvernig unnið skuli að málinu.

Alvarleg slys aðstandenda nemanda

Skólastjórnendur eða umsjónarkennarar fá staðfestingu á slysinu hjá foreldri nemanda. Upplýsingum komið til þeirra sem málið varðar. Áfallaráðið fundar um málið og ákveður í samráði við foreldra hvernig unnið skuli að málinu.

Andlát aðstandenda nemanda

Skólastjóri aflar staðfestra upplýsinga um atburðinn. Áfallaráðið kallað saman þar sem ákveðin eru fyrstu viðbrögð skólans. Umsjónarkennurum nemanda tilkynnt um andlátið.

Allar aðgerðir skólans eru bornar undir foreldra/aðstandanda og þeir hafðir með í ráðum frá upphafi.

Skólastjóri ásamt aðila úr áfallaráðinu koma upplýsingunum til samnemenda. Ef mögulegt er skal þess gætt að náin skyldmenni hins látna sem eru við nám eða störf við skólann fái fregnina sérstaklega, ekki yfir hópinn. Starfsfólki skólans er tilkynntur atburðurinn. Umsjónarkennarar stjórna áframhaldandi vinnu í nemendahópnum. Þeir geta hvenær sem er leitað aðstoðar aðila úr áfallaráðinu. Nemendur útbúa samúðarkveðju sem send er nemanda og fjölskyldu hans sem fyrst í samráði við foreldra/aðstandanda. Aðilar úr áfallaráðinu aðstoða umsjónarkennara við að undirbúa nemendur undir það hvernig þeir taka á móti nemandanum þegar hann kemur aftur í skólann.

Áföll tengd starfsfólki skólans

Alvarleg veikindi starfsmanns

Skólastjóri/áfallaráð ákveður í samráði við viðkomandi starfsmann hvernig tilkynna skuli samstarfsfólki/nemendum veikindin.

Alvarleg slys á starfsmanni

Skólastjóri/áfallaráð ákveður í samráði við viðkomandi starfsmann eða aðstandendur hvernig tilkynna skuli samstarfsmönnum/nemendum um slysið.

Andlát starfsmanns

Skólastjóri leitar staðfestra upplýsinga um andlátið. Skólastjóri kallar áfallaráðið saman og ákveðin eru fyrstu viðbrögð skólans. Skólastjóri upplýsir allt starfsfólk skólans um andlátið. Skrifstofustjóri skólans sér um tilkynningu til þeirra sem fjarri eru. Ef mögulegt er skal þess gætt að náin skyldmenni hins látna, sem eru við nám eða störf við skólann, fái fregnina sérstaklega. Ef umsjónarkennari fellur frá tilkynnir skólastjóri, ásamt aðila úr áfallaráðinu, umsjónarnemendum um andlátið. Nemendum skólans er tilkynnt um andlátið. Að því loknu er fáni dreginn í hálfa stöng við skólann. Skólastjóri sendir foreldrum tölvupóst þar sem andlátið er tilkynnt og hvernig unnið verður í skólanum í kjölfar þess. Aðilar úr áfallaráðinu veita umsjónarnemendum stuðning og vinna með þá næstu daga ef þörf krefur. Aðilar úr áfallaráðinu ræða við nemendur í öðrum hópum sé þess óskað. Skólastjóri ásamt aðila úr áfallaráðinu fer heim til nánustu aðstandenda starfsmanns. Skólinn sendir samúðarkveðju til nánustu aðstandenda.

Andlát maka/barns starfsmanns

Skólastjóri leitar staðfestra upplýsinga um andlátið. Skólastjóri kallar áfallaráðið saman og ákveðin eru fyrstu viðbrögð. Starfsfólk skólans er upplýst um andlátið. Skrifstofustjóri skólans sér um að tilkynna þeim sem fjarri eru um andlátið. Ef mögulegt er skal þess gætt að náin skyldmenni hins látna, sem eru við nám eða störf við skólann, fái fregnina sérstaklega. Áfallaráðið tekur ákvörðun um hvernig upplýsingum skuli komið til foreldra nemenda. Aðilar úr áfallaráði veita nemendum stuðning og vinna með þá næstu daga ef þess er óskað. Skólastjóri ásamt aðila úr áfallaráðinu fer heim til starfsmanns. Skólinn sendir samúðarkveðju til starfsmanns.

Ofbeldisverk – líkamsárás

Viðbrögð þegar starfsmaður er þolandi – nemandi gerandi

Viðbrögð starfsmanns:

- Kallar eftir aðstoð strax með því að hafa samband við skólastjórnendur / skrifstofu eða aðra þá sem hann nær í til að fá aðstoð hjá.
- Skólastjórnendur alltaf upplýstir strax um atvikið.
- Skráir stutta lýsingu á atburðinum og afhendir skólastjóra.
- Fær áverkavottorð á heilsugæslustöð eða slysadeild.

- Áverkavottorð er mikilvægt ef ljóst er að fjarvistir frá vinnu megi rekja til áverka eða annarra afleiðinga atburðarins.

Viðbrögð skólastjórnenda:

- Ræðir við starfsmanninn.
- Ræðir við nemandann.
- Hefur samband við foreldra nemandans, tilkynnir atburðinn og boðar viðkomandi í skólann til að sækja nemandann.
- Metur í samráði við starfsmanninn hvort tilkynna eigi atburðinn til lögreglu eða annarra yfirvalda. Taka skal tillit til aldurs nemandans, hvort um ítrekað brot sé að ræða eða annarra aðstæðna sem máli skipta.
- Gefa starfsmanni frí það sem eftir er dagsins til að viðkomandi geti jafnað sig og leitað eftir læknisþjónustu ef þurfa þykir.
- Starfsmanni bent á að fá sér læknisvottorð.
- Útbúa skýrslu fyrir Tryggingastofnun og Vinnueftirlitið.
- Boða foreldra og nemanda til fundar eins fljótt og kostur er. Fundinn situr fulltrúi frá skólaþjónustu Austurmiðstöðvar og aðrir þeir aðilar sem þurfa þykir. Málið leitt til lykta á fundinum.
- Styður við starfsmann og býður honum sérfræðiaðstoð ef þurfa þykir.

Viðbrögð gagnvart nemanda – geranda:

- Nemandi færður til skólastjórnenda
- Nemandi sóttur af foreldri/forráðamanni
- Nemandi mætir ekki aftur í skóla fyrr en að fundi loknum og þá í fylgd með foreldri
- Unnið er samkvæmt verklagsreglum Skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar í málum sem þessum. Viðurlög geta verið eftirfarandi:
  Tímabundin brottvísun úr skóla eða að málum sé vísað til stofnana utan skólans.
- Ákveðið er á fundi með foreldri og nemanda hvaða stuðning nemandinn þurfi í kjölfarið, s.s. viðtöl hjá sálfræðingi, ráðgjafa eða heilbrigðisstarfsmanns.

Viðbrögð sjónarvotta – starfsmanna sem koma að:

- Veita aðstoð strax
- Leysa viðkomandi starfsmann af eða finna einhvern til afleysingar
- Aðstoða við að fara með nemandann (gerandann) til skólastjóra
- Skrifa stutta lýsingu á atburðinum eins fljótt og auðið er og afhenda skólastjóra.

Viðbrögð þegar nemandi er þolandi – nemandi er gerandi

Viðbrögð starfsmanns:

- Kallar eftir aðstoð skólastjórnenda eða annarra starfsmanna.

- Skólastjórnendur alltaf upplýstir strax um atvikið.
- Skráir stutta lýsingu á atburðinum og afhendir skólastjóra.

Viðbrögð skólastjórnenda:

- Ræðir við nemanda/þolanda.
- Hefur samband við foreldra nemandans, tilkynnir atburðinn og boðar viðkomandi í skólann til að sækja nemandann.
- Metur hvort tilkynna eigi atburðinn til lögreglu eða annarra yfirvalda.
- Boða foreldra og nemanda til fundar eins fljótt og kostur er. Fundinn situr fulltrúi frá skólaþjónustu þjónustumiðstöðvar hverfisins og aðrir þeir aðilar sem þurfa þykir. Málið leitt til lykta á fundinum.
- Stutt við þolandann og honum boðin sérfræðiaðstoð ef þurfa þykir.

Viðbrögð gagnvart nemanda – geranda:

- Nemandi færður til skólastjórnenda
- Nemandi sóttur af foreldri/forráðamanni
- Nemandi mætir ekki aftur í skóla fyrr en að fundi loknum og þá í fylgd með foreldri
- Unnið er samkvæmt verklagsreglum Skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar í málum sem þessum. Viðurlög geta verið eftirfarandi:
  Tímabundin brottvísun úr skóla eða að málum sé vísað til stofnana utan skólans.
- Ákveðið er á fundi með foreldri og nemanda hvaða stuðning nemandinn þurfi í kjölfarið, s.s. viðtöl hjá sálfræðingi, ráðgjafa eða heilbrigðisstarfsmanns.

Viðbrögð sjónarvotta – starfsmanna sem koma að:

- Veita aðstoð strax.
- Aðstoða við að fara með nemandann (gerandann) til skólastjóra.
- Skrifa stutta lýsingu á atburðinum eins fljótt og auðið er og afhenda skólastjóra.

Viðbrögð þegar starfsmaður er gerandi – nemandi er þolandi

Viðbrögð sjónarvotta:

- Kallar eftir aðstoð skólastjórnenda eða annarra starfsmanna.
- Veitir fórnarlambi aðstoð strax.
- Skólastjórnendur alltaf upplýstir strax um atvikið.
- Skráir stutta lýsingu á atburðinum og afhendir skólastjóra.

Viðbrögð skólastjóra:

- Ræðir við starfsmann.
- Ræðir við nemanda.

- Hefur samband við foreldra nemandans, tilkynnir atburðinn og boðar viðkomandi í skólann til að sækja nemandann.
- Bendir foreldrum á að fá áverkavottorð fyrir nemandann.
- Tilkynnir atburðinn til Skóla- og frístundasviðs.
- Metur hvort tilkynna eigi atburðinn til lögreglu.
- Boða foreldra og nemanda til fundar eins fljótt og kostur er. Fundinn situr fulltrúi frá skólaþjónustu Austurmiðstöðvar og aðrir þeir aðilar sem þurfa þykir. Málið sett í viðeigandi farveg samkvæmt verklagsreglum Skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar.
- Stutt við þolandann og honum boðin sérfræðiaðstoð ef þurfa þykir.
- Óskað eftir að starfsmaður verði heima meðan málið er í athugun.
- Ef starfsmaður er sekur um brot gagnvart nemanda er hann leystur frá störfum.

Viðbrögð við slysum

Minniháttar slys

Smávægilegir áverkar eru óhapp sem skilgreint er þannig að ekki þarf að leita til læknis. Skrámur, blóðnasir, marblettir og lítil sár teljast til minniháttar óhappa enda gengið út frá því að gera megi að þessum áverkum með búnaði úr sjúkrakassa í skólanum.

Sá starfsmaður skóla sem kemur fyrstur á vettvang tekur að sér stjórn. Stjórnin felst í eftirfarandi þáttum

- hugað er að þeim slasaða og metið hvort kalla þurfi á aðstoð eða hvort nemandinn geti farið inn í skólann þar sem gert er að sárum hans
- kallað eftir hjálp ef þurfa þykir (sjá áætlun um meiriháttar slys)

Þegar komið er inn í skólann skal fara með hinn slasaða til hjúkrunarfræðings. Sé hjúkrunarfræðingur ekki við skal kalla eftir skólastjórnanda sem tekur þá við stjórn.

Gert er að sárum nemandans og metið hvort nemandinn geti tekið þátt í skólastarfinu það sem eftir er dagsins. Haft er samband við foreldra viðkomandi barns og þeir upplýstir um málið og þeir beðnir um að sækja barnið ef þurfa þykir.

Hjúkrunarfræðingur/skólastjórnandi fylla út slysaskráningarblað og láta umsjónarkennara viðkomandi nemanda vita af slysinu og til hvaða aðgerða hafi verið gripið.

Hafi nemandi orðið fyrir höfuðhöggi skal láta foreldra vita strax og næstu skref ákveðin í samráði við þá, þar sem heilahristingur kemur oft ekki í ljós fyrr en eftir nokkra klukkutíma. Eftirlit skal haft með nemandanum þar til hann er kominn í hendur foreldra eða annarra þeirra sem hafa umsjón með barninu.

Alvarleg slys

Alvarleg slys eru þau slys þar sem aðkoma læknis er nauðsynleg. Til alvarlegra slysa teljast brunasár, beinbrot, andlitsáverkar, tannskemmdir, þung höfuðhögg, tognanir, bakáverkar eða innvortis meiðsl.

Sá starfsmaður skóla sem kemur fyrstur á vettvang tekur að sér stjórn á vettvangi þar til skólastjórnendur koma. Stjórnin felst í því að sjá til þess að:

- hringt sé í 112
- þeim slasaða sé sinnt og skyndihjálp beitt ef þurfa þykir

- kallað sé á fleiri til aðstoðar
- öðrum nemendum sé komið frá vettvangi

Skólastjórnendur sjá til þess að þegar sé haft samband við foreldra og þeim gert viðvart um slysið. Þurfi nemandi að fara með sjúkrabíl á slysadeild fer starfsmaður með honum í bílnum ef foreldrar eru ekki til staðar. Starfsmaður skal bíða með nemandann hjá lækni eða á slysadeild þar til foreldrarnir koma. Starfsmaður skal greina foreldrum frá atvikinu á eins hlutlausan og nærgætinn hátt og hægt er og beina þeim spurningum til heilbrigðisstarfsmanna sem honum er ekki unnt að svara.

Umsjónarkennarar viðkomandi nemanda skulu hið fyrsta vera upplýstir um málið og ræða þeir við samnemendur hans. Mikilvægt er að ræða málið á eins hlutlausan og nærgætinn hátt og mögulegt er og að svara spurningum nemenda eins skýrt og hægt er.

Eftirmáli slyss í skólanum

- skólastjórnendur safna staðreyndum um slysið
- ef slys verður í skólaferð sjá umsjónarmenn ferðarinnar um að safna staðreyndum um slysið og upplýsa skólastjórnendur jafnóðum um gang mála
- skólastjórnendur virkja áfallaráð ef þurfa þykir
- skólastjórnendur tilkynna foreldrum viðkomandi nemenda um atburðinn
- farið yfir staðreyndir málsins með kennurum og starfsfólki skólans
- skólastjórnendur í samráði við áfallaráð ákveða hvernig tilkynna skal foreldrum nemenda um slysið
- áfallaráð ásamt umsjónarkennurum ræða við og vinna með nemendum sem tengjast málinu

Brunavarnar- og rýmingaráætlun Árbæjarskóla

Í Árbæjarskóla er brunavarnar- og rýmingaráætlun sem yfirfarin er árlega. Þá er farið reglulega yfir þessa áætlun með starfsmönnum og nemendum og eru brunavarnaræfingar árlega. Í skólanum hanga uppi leiðbeiningar um útgönguleiðir og viðbrögð við bruna.

Fari brunabjalla í gang á kennslutíma fara nemendur í raðir í stofum sínum og kennari fylgir þeim stystu leið út úr byggingunni, sbr. rýmingaráætlun skólans.

Fari brunabjalla í gang á matmálstíma nemenda fara nemendur, með aðstoð starfsfólks, út á sín söfnunarsvæði, sbr. rýmingaráætlun skólans. Starfsmenn tryggja að allir rými skólann. Starfsmenn á rýmingarsvæðum gera nafnakall og gera stjórnendum viðvart ef einhvern vantar.

Tilkynning um eldsvoða

- Sá sem verður var við eld þrýstir á næsta brunaboða.
- Tafla í anddyri aðalinngangs sýnir hvaðan brunaboðið kemur.
- Skólastjóri og umsjónarmaður fara að stjórntöflu brunaviðvörunarkerfis og kanna hvaðan brunaboðið kemur.

Rýmingaráætlun

Ef brunaviðvörunarkerfið fer í gang skal unnið eftir eftirfarandi rýmingaráætlun

1. Skólastjórnandi og umsjónarmaður fara að stjórntöflu brunaviðvörunarkerfis og kanna hvaðan brunaboðið kemur
2. Kennarar undirbúa rýmingu kennslustofunnar og fara eftir ákveðnum leiðbeiningum sem er að finna í öllum kennslustofum. <u>Teikningar af útgönguleiðum eru á göngum skólans.</u> Nemendur yfirgefa ekki kennslustofu fyrr en kennari hefur kannað hvort útgönguleiðin sé greið.
3. <u>Hver kennari er ábyrgur fyrir þeim hóp sem hann er að kenna</u> þegar hættuástand skapast og þegar stofan er yfirgefin þarf hann að muna eftir nafnalistanum og merki (rautt og grænt). Ætíð skal velja þann neyðarútgang sem er næstur.
4. Skólastjórnandi eða umsjónarmaður hafa samband við slökkviliðið í síma 112, tilkynna um eld eða gefa skýringar á brunaboðinu. Ef um falsboð er að ræða er slökkt á brunavælum sem gefur til kynna að hættuástand er liðið hjá.
5. Þegar komið er út á söfnunarsvæðin er mjög mikilvægt að nemendur standi í röð hjá sínum kennara sem fer yfir nafnalistann og kannar hvort allir séu komnir út. Kennari kemur síðan upplýsingum um stöðuna til umsjónarmanns söfnunarsvæðis með því að lyfta upp merki (rautt/grænt).
6. Allir umsjónarmenn söfnunarsvæða koma upplýsingum um stöðuna til skólastjórnanda eða umsjónarmanns.

7. Þegar slökkviliðið er komið á staðinn gefur skólastjórnandi/umsjónarmaður varðstjóra upplýsingar um stöðuna

Fölsk tilkynning

- Skólastjórnandi eða umsjónarmaður ganga úr skugga um hvort um falsa tilkynningu sé að ræða.
- Skólaliðar aðstoða stjórnanda eða umsjónarmann og láta vita ef ekki sé lengur hættuástand.
- Slökkviliði/öryggisaðilum gert viðvart um að ekki sé um hættuástand að ræða.

Viðbrögð við eldsvoða

Leiðbeiningar fyrir nemendur og kennara

1. Þegar brunaviðvörunarkerfi fer í gang fara nemendur strax í röð í stofunni.
2. Kennari athugar hvort leiðin út sé greið og tekur með sér nemendalista.
3. Nemendur fara ekki í skó en grípa með sér yfirhafnir ef mögulegt er.
4. Nemendur ganga í röð á eftir kennara sínum út á söfnunarsvæðið.
   Bannað er að hlaupa og vera með óþarfa hávaða.
5. Nemendur fara í röð á söfnunarsvæðinu hjá kennara sínum
6. Kennari fer yfir nemendalist sem fer yfir nafnalista og athugar hvort allir séu komnir út.
7. Kennari tilkynnir stöðuna til umsjónarmanns söfnunarsvæðis með því að lyfta upp merki (rautt/grænt).
8. Ef ekki er hægt að fara með nemendur inn í skóla eftir að hættuástandi hefur verið aflýst verður farið með nemendur í Ársel og/eða kirkju.
9. Ef um **falsboð** er að ræða er mjög mikilvægt að kennari noti tækifærið og ræði við nemendur um mikilvægi brunavarna og fari vel yfir rýmingaráætlunina með nemendum sínum.

Rýming vegna eldsvoða

Leiðbeiningar fyrir skólaliða/starfsfólk – Söfnunarsvæði og rýming

A-álma unglingadeild

Söfnunarsvæði fyrir þessa álmu er austan megin við A-álmu við Skólabæ (grasflötin meðfram A-álmu).

Hlutverk starfsmanna

Suci er til staðar á efri hæð A álmu og aðstoðar við rýmingu.

Elínborg er til staðar á neðri hæð A álmu og aðstoðar við rýmingu.

Umsjónarmaður á söfnunarsvæði er Elínborg námsráðgjafi

Þegar út er komið tekur **Elínborg** (**Suci** til vara) við upplýsingum frá kennurum unglingadeildar.

Elínborg kemur upplýsingunum til skólastjórnanda/umsjónarmanns sem verður til staðar á bílastæði norðan við skólann.

B-álma

textíll, heimilisfræði, tónmennt, stjórnunarálma, námsráðgjafar og hjúkrunarfræðingur

Söfnunarsvæði fyrir þessa álmu er norðan við sundlaug (skólahreystibraut).

Hlutverk starfsmanna

Hjúkrunarfræðingar hjálpa til við rýmingu.

Umsjónarmaður á söfnunarsvæði er Þórdís Eva námsráðgjafi

Þegar út er komið tekur **Þórdís** (**Egill** til vara) við upplýsingum frá kennurum í B-álmu og kemur þeim til skólastjórnanda /umsjónarmanns sem verður til staðar á bílastæði norðan við skólann.

C-álma Íþróttahús, sundlaug

Söfnunarsvæði fyrir þessa álmu er á Árbæjartorgi hjá Árseli.

Hlutverk starfsmanna

Skólaliðar í íþróttahúsi og sundlaug hjálpa til við rýmingu.

Umsjónarmaður á söfunarsvæði er Ewa

Þegar út er komið mun **Ewa** (**Goran** til vara) taka við upplýsingum frá kennurum í C álmu. **Ewa** kemur þeim upplýsingum til skólastjórnanda/umsjónarmanns sem verður til staðar á bílastæði norðan við skólann.

D-álma

Miðrými, salur, félagsmiðstöð, námsver, myndmenntastofa og kennslustofur á efri hæð

Söfnunarsvæði fyrir þessa álmu er austan megin við F-álmu á leikvelli sem snýr að Rofaborg.

Hlutverk starfsmanna

Starfsmenn í í D- álmu hjálpa til við rýmingu á efri hæð D-álmu og efri palli.

Starfsmenn í eldhúsi, félagsmiðstöð, miðrými og kennarar hjálpa til við rýmingu á neðri hæð D-álmu; miðrými, sal, félagsmiðstöð, námsveri og myndmenntastofu.

Katarzyna og Ewelina eru til staðar í miðrými og aðstoða við rýmingu.

Íris/Anna er til staðar uppi í D álmu og aðstoðar við rýmingu.

Umsjónarmaður á söfnunarsvæði er Rannveig deildarstjóri stoðþjónustu

Þegar út er komið tekur **Rannveig** (**Anna** til vara) við upplýsingum frá kennurum í D-álmu og kemur þeim til skólastjórnanda /umsjónarmanns sem verður til staðar á bílastæði norðan við skólann.

E-álma Kennslustofur, smíðastofur, leiklistarstofa fundarherbergi

Söfnunarsvæði fyrir þessa álmu er á stóra boltavelli sunnan við E-álmu.

Hlutverk starfsmanna

Skólaliðar í E-álmu hjálpa til við rýmingu.

Rosalia er til staðar á efstu hæð E álmu og hjálpar til við rýmingu.

Carla er til staðar á miðhæð E álmu og hjálpar til við rýmingu.

Ida Rosida er til staðar á neðstu hæð E álmu og hjálpar til við rýmingu.

Umsjónarmaður á söfnunarsvæði er Gunnhildur/Hugrún og er hún staðsett á miðhæð álmunnar.

Þegar út er komið mun **Gunnhildur/Hugrún** (skrifstofumaður til vara) taka við upplýsingum frá kennurum í E-álmu. **Gunnhildur/Hugrún** kemur þeim upplýsingum til skólastjórnanda/ umsjónarmanns sem verður til staðar á bílastæði norðan við skólann.

F-álma Kennslustofur, íslenskuver, skrifstofur

Söfnunarsvæði fyrir þessa álmu er á stóra boltavelli vestan við F-álmu (snýr út að Rofaborg).

Hlutverk starfsmanna

Skólaliðar í F-álmu hjálpa til við rýmingu.

Neðri hæð F – álmu er **Ása** og efri hæð F – álmu er **Van.**

Umsjónarmaður á söfnunarsvæði er Jensey deildarstjóri verkefna

Þegar út er komið mun **Jensey** (**Ása** til vara) taka við upplýsingum frá kennurum í F-álmu. **Jensey** kemur þeim upplýsingum til skólastjórnanda/umsjónarmanns sem verður til staðar á bílastæði norðan við skólann.

Viðbrögð við jarðskjálfta

Gott er að setja á minnið orðaröðina: KRJÚPA – SKÝLA – HALDA

Ef þú ert innandyra þegar jarðskjálfti byrjar– ekki hlaupa af stað.

- Haltu kyrru fyrir, mörg slys verða þegar hlaupið er af stað
- Farðu undir borð, verðu höfuð og háls, haltu þér í sterkbyggð húsgögn
- Krjúptu niður í horni við burðarvegg eða í hurðaropi við burðarvegg – athugið að í nýjum húsum eru hurðarop ekki sérstaklega styrkt og þar er jafnan hurð sem getur sveiflast til og frá
- Haltu þig frá gluggum – þeir geta brotnað

Ekki hlaupa um stefnulaust innandyra, né hlaupa út í óðagoti.

- Húsgögn: Varist húsgögn sem geta hreyfst úr stað.
- Innihald skápa: Varist hluti sem detta úr hillum og skápum, sérstaklega í eldhúsi.
- Ofnar og kynditæki: Haldið ykkur fjarri ofnum og kynditækjum sem hendast út af festingum.
- Lyftur: Notið ekki lyftur og látið fara yfir þær eftir að jarðskjálfti hefur orðið þar sem lyftur skekkjast oft í jarðskjálfta.
- Rúðubrot: Varist stórar rúður sem geta brotnað.

Byggingarhlutar: Við jarðskjálfta geta hlutar úr byggingunni brotnað af. Haldi ykkur fjarri þeim stöðum í húsinu þar sem hætta er á hrynjandi byggingahlutum.

Ef þú er utandyra þegar þú finnur jarðskjálfta – ekki hlaupa inn

1. Vertu áfram úti – reyndu að finna skjól til að *krjúpa, skýla, halda*
2. Reyndu að koma þér frá byggingum sem geta hrunið
3. Grjóthrun, skriður og snjóflóð geta fallið úr hlíðum og fjalllendi
4. Raflínur eru hættulegar ef þær slitna – varist að snerta þær
5. Reyndu að komast á opið svæði þar sem byggingar þrengja ekki að
6. Farðu frá ströndinni ef þú ert á svæði þar sem hætta er á flóðbylgju

Inniáætlun Árbæjarskóla

Þegar upp koma þær aðstæður að ekki er ráðlegt að senda nemendur yngri deildar út í frímínútur er ákvörðun um inniveru tekin af skólastjóra eða aðstoðarskólastjóra yngri deildar. Ef hvorugur er á staðnum er ákvörðun um inniveru hjá aðstoðarskólastjóra unglingadeildar.

Ákvörðun um inniveru er tilkynnt í einstaka árganga og til umsjónarmanns skólans af skrifstofu skólans. Skólaliðum á göngum yngri deildar og miðstigs er jafnframt tilkynnt ákvörðun skólastjórnar. Kennarar og stuðningsfulltrúar sem sinna útigæslu í frímínútum sinna þá innigæslu vegna inniveru nemenda.

Skipulag inniveru í 1.-.7. bekk

Í 1. – 7. bekk eru nemendur í sínum umsjónarstofum og skulu þeir sem sinna útigæslu hafa eftirlit með þeim ásamt skólaliðum.

Áætlun gegn einelti, áreitni og ofbeldi

Árbæjarskóli á að vera öruggur vinnustaður þar sem öllum, nemendum og starfsfólki, á að líða vel

Árbæjarskóli vinnur í anda stefnu Reykjavíkurborgar um viðbrögð við einelti, áreitni og ofbeldi. Í stefnu borgarinnar segir m.a.:

> „Reykjavíkurborg er með áætlun um heilsuvernd þar sem meðal annars er tekið á forvörnum og viðbrögðum til að koma í veg fyrir og til að bregðast við ef upp koma mál tengd einelti, áreitni og/eða annað ofbeldi“.
>
> Þar birtist skýr afstaða gegn einelti, kynferðislegri áreitni, kynbundinni áreitni og ofbeldi og hún felur í sér nauðsynlegar aðgerðir til að koma í veg fyrir og uppræta slíka háttsemi.
>
> Áhersla er á starfsumhverfi þar sem gagnkvæm virðing, traust, heilindi og fagmannlegt viðmót er í hávegum haft í öllum samskiptum.

Einelti, áreitni og ofbeldi er ekki liðið í skólanum og er litið á það sem alvarlegt brot á skólareglum. Starfsfólk skólans berst gegn því með öllum tiltækum ráðum. Til þess að árangur náist er nauðsynlegt að góð samvinna sé á milli allra sem hlut eiga að máli. Starfsfólk skólans, foreldrar og nemendur þurfa að standa þétt saman gegn þessu. Mikilvægt er að allir sem vitneskju hafa um slík mál tilkynni það strax til skólans svo hægt sé að vinna markvisst að því að uppræta það.

Í skólanum er starfandi viðbragðsteymi sem ber ábyrgð á að réttum ferlum sé fylgt komi slík mál upp, s.s. með skráningum, upplýsingum til foreldra og stuðningi og ráðgjöf við viðkomandi börn og aðra sem á þurfa að halda. Teymið hittist reglulega og fer yfir stöðu mála. Í viðbragðsteyminu sitja eftirtaldir aðilar: Námsráðgjafar og aðstoðarskólastjórar. Ef upp kemur grunur um einelti, áreitni eða ofbeldi taka þeir aðilar úr skólanum þátt í vinnslu málsins sem koma næst þeim nemendum sem grunur er um að séu aðilar máls.

Skólaárið 2023 – 2024 eru í teyminu eftirfarandi starfsmenn:

Guðrún Erna Þórhallsdóttir, aðstoðarskólastjóri unglingastigs

Þórhildur Þorbergsdóttir, aðstoðarskólastjóri yngra stigs

Elínborg Þorsteinsdóttir, námsráðgjafi

Þórdís Eva Sigurðardóttir, námsráðgjafi

Skilgreiningar

Skilgreining á einelti

Einelti er endurtekið ofbeldi, líkamlegt eða andlegt, þar sem einn eða fleiri níðast á einstaklingi sem á erfitt með að verjast. Einelti felur í sér misbeitingu á valdi með þeim afleiðingum að þolanda líður illa og hann finnur til varnarleysis.

Einelti birtist í mörgum myndum, það getur verið:

Líkamlegt: Barsmíðar, spörk, hrindingar
Munnlegt: Uppnefni, niðrandi athugasemdir, endurtekin stríðni
Skriflegt: Neikvæð tölvu- og símasamskipti, krot, bréfasendingar
Óbeint: Baktal, útskúfun, útilokun úr félagahópi
Efnislegt: Eignum stolið, þær eyðilagðar
Andlegt: Þvingun til að gera eitthvað sem stríðir gegn réttlætiskennd og sjálfsvirðingu eða niðurlæging t.d. vegna kynferðis, uppruna, kynhneigðar, litarháttar eða líkamlegs atgerfis.

Einelti fer oft fram þar sem enginn sér. Sá sem er lagður í einelti vill oft ekki segja frá því sem gerist svo hann hljóti ekki verra af. Þess vegna er mjög áríðandi að allir þekki einkenni eineltis.

Skilgreining á kynferðislegri áreitni

Kynferðisleg áreitni er hvers kyns kynferðisleg hegðun sem er í óþökk þess sem fyrir henni verður. Þetta er hegðun sem hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi og upplifun einstaklingsins skiptir meginmáli í þessu sambandi. Hegðunin getur verið orðbundin, táknræn og/eða líkamleg (sbr. 4. liður. 2. gr. laga nr. 10/2008 um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla). Þá er litið svo á að klám eða klámvæðingu sé möguleg birtingamynd kynferðislegrar áreitni. Kynferðisleg áreitni birtist m.a. í eftirfarandi hegðun:

- Grófur munnsöfnuður.
- Klámefni sem hengt er upp eða sýnt með öðrum hætti s.s. í tölvu.
- Óviðeigandi spurningum um kynferðisleg málefni.
- Snertingu sem er óvelkomin.
- Óviðeigandi athugasemdum settum fram í máli, á vefnum og/eða í gegnum snjallsíma.
- Tvíræð og niðurlægjandi tilboð.

Skilgreining á kynbundinni áreitni

Kynbundin áreitni er hegðun sem tengist kyni þess sem fyrir henni verður, er í óþökk viðkomandi og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi og skapa aðstæður sem eru ógnandi, fjandsamlegar, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi fyrir viðkomandi (sbr. c. liður. 3. gr. reglugerðar nr. 1009/2015).

Skilgreining á ofbeldi

Ofbeldi er hverskyns hegðun sem leiðir til, eða gæti leitt til, líkamlegs eða sálræns skaða eða þjáninga þess sem fyrir henni verður, einnig hótun um slíkt, þvingun eða handahófskennd svipting frelsis (sbr. e. liður. 3. gr. reglugerðar nr. 1009/2015)

Forvarnir gegn einelti, áreitni og ofbeldi

Markmið Árbæjarskóla er að halda uppi öflugu forvarnarstarfi gegn einelti í 1. – 10. bekk og því hefjast fyrstu forvarnir þegar við upphaf skólagöngu. Til þess að fyrirbyggja einelti, áreitni og ofbeldi þarf

samstillt átak og ábyrgð nemenda, forráðamanna og starfsmanna skólans. Miðlun góðra lífsgilda, regluleg fræðsla og umræður um þessi mál og afleiðingar þeirra eru nauðsynlegar. Allir þurfa að deila ábyrgð, sýna virðingu og láta sig líðan annarra varða.

Áherslur skólans geng einelti, áreitni og ofbeldi eru

- virk gæsla í frímínútum, matarhléum, íþróttahúsum og í ferðalögum á vegum skólans
- regluleg fræðsla fyrir starfsfólk skólans um einelti, áreitni og ofbeldi
- umsjónarkennarar vinna með nemendum þar sem árgangurinn setur sér samskiptareglur
- haldnir eru reglulegir hópfundir innan árganga þar sem líðan, samskipti og hegðun er rædd
- umsjónarkennarar fara reglulega yfir áætlun skólans um einelti, áreitni og ofbeldi sem og skólareglur/samskiptareglur með sínum árgangi
- umsjónarkennarar bera ábyrgð á því að árgangurinn fái fræðslu um ólíkar birtingarmyndir eineltis, áreitni og ofbeldis og afleiðingar slíkrar hegðunar
- skólinn nýti hinn árlega „Dag gegn einelti“ til þess að vekja athygli á mikilvægi góðra samskipta með það að markmiði að vinna gegn einelti, áreitni og ofbeldi
- reglulegar kannanir á líðan nemenda í skólanum
- skýr ferillýsing í eineltis-, áreitnis- og ofbeldismálum
- námsráðgjafar huga sérstaklega að nýjum nemendum
- umsjónarkennari vekur athygli foreldra á skólareglum og aðgerðaráætlun geng einelti, áreitni og ofbeldi við upphaf skólaárs

Hlutverk foreldra er

- að kynna sér stefnu skólans í eineltis-, áreitnis- og ofbeldismálum
- að eiga gott samstarf um málefni barna sinna við skólann
- að fræða börn sín um jákvæð samskipti, kurteisi og gagnkvæma virðingu í samskiptum við aðra
- að tilkynna til skólans ef grunur vaknar um að nemandi sé lagður í einelti, verði fyrir áreitni eða ofbeldi

Hlutverk nemenda er

- að temja sér kurteisi, tillitssemi og virðingu í samskiptum sín á milli og við starfsfólk skólans
- að kynna sér vel skólareglur Árbæjarskóla og fara eftir þeim
- að vera vakandi fyrir líðan samnemenda sinna og láti sig varða ef þeir sjá neikvæða framkomu í garð skólafélaga sinna með því að tilkynna starfsfólki skólans um slíka hegðun

Ferillýsing þegar upp kemur grunur um einelti, áreitni og ofbeldi

Ef vitneskja um einelti, áreitni eða ofbeldi berst til skólans vinnur starfsfólk hans eftir ákveðnu ferli sem er í samræmi við Verklagsreglur um ábyrgð og skyldur aðila skólasamfélagsins vegna grunnskólanema með fjölþættan vanda, sbr. Verklagsreglur um ábyrgð og skyldur aðila skólasamfélagins.

Sjá einnig kafla hér að framan um viðbrögð við ofbeldisverkum og líkamsárásum.

Grunur um einelti, áreitni eða ofbeldi tilkynnist til umsjónarkennara, skólastjórnanda eða námsráðgjafa og er tilkynning skráð á þar til gert eyðublað. (Setja inn eyðublaðið)

Umsjónarkennara er gerð grein fyrir málinu ef tilkynning berst til annarra en hans.

Umsjónarkennari virkjar skráningarblaðið, skráir í Mentor og setur skráningablað í persónumöppu nemandans. Til að kanna málið frekar, getur umsjónarkennari m.a.:

- rætt við viðkomandi nemendur og foreldra þeirra
- rætt við starfsmenn skólans sem vinna náið með börnunum s.s. kennara, námsráðgjafa og skólaliða
- lagt fyrir eineltiskönnun eða tengslakönnun

Umsjónarkennari ákveður framvindu málsins í samstarfi við skólastjórnendur, námsráðgjafa og foreldra. Tengist eineltið, áreitið eða ofbeldið út fyrir árganginn vísar umsjónarkennari málinu til skólastjórnenda sem ákveða framhaldið.

Umsjónarkennari hefur samband við foreldra þolenda og gerenda í sínum bekk.

Foreldrum er gerð grein fyrir

- stöðu málsins
- hvaða leið verður farin til að uppræta eineltið, áreitið eða ofbeldið
- þeirri aðstoð sem skólinn veitir viðkomandi nemanda
- hvað foreldrar geta gert til að aðstoða börn sín

Umsjónarkennari vinnur markvisst að því að uppræta eineltið, áreitið eða ofbeldið í árganginum í samstarfi við skólastjórnendur, námsráðgjafa og foreldra.

Skólastjórnandi og námsráðgjafi gera nemendaverndarráði grein fyrir stöðu mála.

Umsjónarkennari skráir allt ferlið í Mentor og setur skráningablað í persónumöppu nemandans.

Ef ekki tekst að leiða mál til lykta er málinu vísað til nemendaverndarráðs til úrlausnar.

Til foreldra um einelti, áreiti og ofbeldi

Eftirtaldar vísbendingar geta bent til þess að einelti, áreiti eða ofbeldi eigi sér stað:

Skólinn

- Barnið vill ekki alltaf, stundum eða tímabundið fara í skólann.
- Barnið hræðist að fara eitt í og úr skóla.
- Barnið mætir iðulega of seint í skólann og fer að skrópa.
- Barnið forðast ákveðnar aðstæður í skólanum, t.d. leikfimi og sund.
- Barnið fær lægri einkunnir, skortir einbeitingu eða örðugleikar gera vart við sig í námi.
- Barnið leggur fyrr eða seinna af stað í skólann en venjulega.

Félagarnir

- Barnið forðast vini og önnur börn.
- Barnið lokar sig af og hættir að sinna áhugamálum sínum.

Hegðun

- Barninu líður illa en vill ekki segja hvað er að.
- Barnið rýkur upp af litlu tilefni, er pirrað eða stjórnlaust í skapi.
- Barnið biður um aukapening eða byrjar að stela þeim.

Heilsufar

- Líkamlegar kvartanir t.d. höfuðverkur og magaverkur.
- Svefn- og matarvenjur barnsins breytast.
- Barnið er með marbletti og skrámur sem það getur ekki skýrt.

Ef grunur leikur á að barnið verði fyrir einelti, áreiti eða ofbeldi

Ræða skal opinskátt við barnið, hlusta á það, trúa því og gefa því tíma. Til dæmis má byrja að ræða almennt um veruna í skólanum, með hverjum barnið leikur sér, hvað það gerir í frímínútum o.s.frv. Mikilvægt er að hafa stjórn á tilfinningum, forðast ásakanir og reiði.

Hafið samband við umsjónarkennara sem fer af stað með viðeigandi aðgerðir innan skólans.

Ekki gefast upp, það getur tekið tíma að koma upp um og leysa slík mál. Gott samstarf við skóla er mikilvægt. Einnig er mikilvægt að láta skólann vita strax ef aðgerðir virðast ekki bera árangur.

Hvernig geta foreldrar hjálpað börnum sínum að takast á við einelti, áreitni eða ofbeldi?

Upplýsa þarf börn um þrjár grundvallarreglur sem gott er að fara eftir:

- vera ákveðin/n
- leita strax eftir stuðningi foreldra, starfsfólks skólans og félaga
- forða sér strax úr aðstæðum

Mikilvægt er að foreldrar hvetji börn sín til að segja frá því sem er að gerast í skólanum og tala um líðan sína. Foreldrar mega ekki ofvernda börn sín og passa þarf upp á að þau einangri sig ekki. Foreldrar þurfa að hjálpa þeim að mynda vinatengsl. Einn vinur getur skipt sköpum.

Foreldrar kenni börnum sínum að bregðast við stríðni og æfi/ þjálfi þau heima. Þetta eru viðbrögð eins og að láta sem stríðnin hafi engin áhrif, svara ekki, vera yfirvegaður og afslappaður, nota fyndni og grín, beita sjálfsstyrkjandi aðferðum eins og að hugsa að þetta sé vandamál þeirra sem standa að eineltinu, áreitinu eða ofbeldinu. Efla þarf sjálfstraust barna. Munið að hrósa barninu fyrir að takast á við vandann.

Þolandi eineltis sýnir mikið hugrekki með því að segja frá og mæta í skólann á hverjum degi.

Hvað ef barnið mitt er gerandi?

- Hafið samband við skóla, þar er hægt að setja í gang viðeigandi aðgerðir.
- Reiði og skammir duga skammt. Árangursríkara er að setjast niður og ræða málin.
- Skýra þarf út fyrir barninu að það er ólíðandi að særa aðra, bæði líkamlega og andlega. Barnið þarf að skilja að maður ræðst ekki á aðra.
- Gott er að fá barnið til að setja sig í spor þolenda og ímynda sér hvernig þeim líður. Þannig eflum við samkennd barnsins með öðrum.
- Skoðið eigin hegðun og hegðun annarra í fjölskyldunni.
- Það er mikilvægt að barnið viti að foreldrarnir eru í sambandi við skólann og fylgist með framgangi málsins. Ef vel gengur má ekki gleyma að hrósa barninu.

Stefna Reykjavíkurborgar gegn einelti, áreitni og ofbeldi á vinnustöðum
Farvegur starfsmannamála

> „Reykjavíkurborg er með áætlun um heilsuvernd þar sem meðal annars er tekið á forvörnum og viðbrögðum til að koma í veg fyrir og til að bregðast við ef upp koma mál tengd einelti, áreitni og/eða annað ofbeldi“.

Í stefnunni birtist skýr afstaða gegn einelti, kynferðislegri áreitni, kynbundinni áreitni og ofbeldi og hún felur í sér nauðsynlegar aðgerðir til að koma í veg fyrir og uppræta slíka háttsemi.

Áhersla er á starfsumhverfi þar sem gagnkvæm virðing, traust, heilindi og fagmannlegt viðmót er í hávegum haft í öllum samskiptum.

Í stefnunni segir m.a.:

> „Starfsmaður, sem með orðum, látbragði eða atferli, ógnar, truflar eða ögrar öðrum á vinnustað, leggur starfsmann í einelti eða sýnir honum kynferðislega áreitni, telst brjóta

grundvallarreglur samskipta á vinnustað“. Slík hegðun getur leitt til áminningar og eftir atvikum starfsmissis.

Borgin skuldbindur sig til að:

„Starfsmaður, sem með orðum, látbragði eða atferli, ógnar, truflar eða ögrar öðrum á vinnustað, leggur starfsmann í einelti eða sýnir honum kynferðislega áreitni, telst brjóta grundvallarreglur samskipta á vinnustað“. Slík hegðun getur leitt til áminningar og eftir atvikum starfsmissis.

Skilgreiningar

„Starfsmaður, sem með orðum, látbragði eða atferli, ógnar, truflar eða ögrar öðrum á vinnustað, leggur starfsmann í einelti eða sýnir honum kynferðislega áreitni, telst brjóta grundvallarreglur samskipta á vinnustað“. Slík hegðun getur leitt til áminningar og eftir atvikum starfsmissis.

Ábyrgð og skyldur stjórnenda

- Skv. lögum bera stjórnendur ábyrgð á því að viðhalda góðu starfsumhverfi sem er laust við einelti og gera sérstakar ráðstafanir til að koma í veg fyrir að starfsfólk okkar verði fyrir áreitni á vinnustað.
- Þegar upp kemur grunur um ofbeldi, áreitni eða einelti á vinnustaðnum grípa stjórnendur til ákveðins verklags sem unnið hefur verið á SFS .
- Ef stjórnendur sjálfir liggja undir grun um áðurnefnt athæfi verða þeir sjálfkrafa vanhæfir til að vinna að lausn málsins og taka þá yfirmenn stjórnandans málið yfir.

Stjórnendur og starfsmenn bera sameiginlega ábyrgð á vinnustaðamenningunni

Skyldur stjórnenda fela m.a. í sér að:

- Sýna gott fordæmi með faglegu viðmóti sem einkennist af tillitsemi, kurteisi, virðingu, og umburðarlyndi.
- Sýna í orði og athöfn að einelti, áreitni og annað ofbeldi er ekki liðið.
- Tryggja að allt starfsfólk hafi greiðan aðgang að og sé upplýst um stefnuna og verklagsreglurnar.
- Bregðast skjótt við ef þeir verða varir við óviðeigandi hegðun eða fá vitneskju um slíkt.
- Virða rétt allra til réttlátrar málsmeðferðar og styðja við aðila sem vinna að athugun eða úrlausn mála.
- Tryggja að starfsmenn fái upplýsingar um hvert þeir geti leitað ef þeir upplifa einelti, áreitni o.s.frv.

Starfsmenn framfylgja og styðja framgang stefnunnar með því að:

- Hegða sér á faglegan hátt, með virðingu fyrir öðrum að leiðarljósi.

- Taka þátt í hverju því könnunar- og/eða úrlausnarferli sem heyrir undir stefnuna, sé þess óskað enda teljist þeir búa yfir mikilvægum upplýsingum er varða málið.
- Upplýsa þar til bæra aðila um meint einelti, kynferðislega áreitni, kynbundna áreitni eða ofbeldi sem hann hefur vitneskju um.
- Stuðla að því að stefnunni sé framfylgt.
- Virða rétt allra til sæmdar og virðingar og gæta trúnaðar um persónuleg mál.

Hvað gerum við ef upp kemur grunur?

Fylgjum formlegum ferli, sbr. reglugerð nr. 1009/2015, um aðgerðir gegn einelti, kynferðislegri áreitni, kynbundinni áreitni og ofbeldi á vinnustöðum, þegar fram kemur tilkynning um einelti, kynferðislega áreitni, kynbundna áreitni og ofbeldi á vinnustöðum Reykjavíkurborgar.

https://innri.reykjavik.is/system/files/informationpage/files/verkferill_v_eineltis_og_areitni_180518.pdf

Frumkvæðisathugun

Atvinnurekanda ber skylda til að láta einelti, kynferðislega áreitni, kynbundna áreitni eða ofbeldi á vinnustað ekki viðgangast.

Ef atvinnurekanda berst kvörtun, ábending eða að hann verður var við einelti, áreitni, ofbeldi eða aðstæður á vinnustaðnum sem líkur eru á að leitt geti til slíkrar hegðunar skal hann bregðast við eins fljótt og kostur er og virkja viðbragðsáætlun.

Mögulega þarf atvinnurekandi að hefja frumkvæðisathugun jafnvel þó starfsmaður ákveði að tilkynna málið ekki formlega.
Frumkvæðisathugun er könnun ekki formleg rannsókn.

Hvað svo?

Yfirmaður í samráði við mannauðsstjóra tekur ákvörðun um hvort og til hvaða aðgerða skal gripið á starfsstöð ef málið fer alla leið. Má þar nefna:

- Sáttamiðlun með aðstoð þriðja aðila.
- Ráðgjöf (mögulega til beggja aðila).
- Leiðbeiningarsamtal.
- Breytingar á starfsábyrgð eða verkefnum - Tilfærslur í starfi.
- Áminning eða brottvikning úr starfi.
- Áætlun sett fram til að bæta aðbúnað og almenna vellíðan starfsfólks.

Samskiptasamtal

- Eineltis og áreitninefnd Reykjavíkurborgar hefur einnig þróað verkfæri sem hægt væri að bjóða starfsfólki að nota þegar samskipti tveggja einstaklinga eru byrjuð að þróast í óheppilegan farveg.

- Verkfærið er hugsað sem stuðningstæki fyrir þann sem vill grípa snemma inn í og ræða samskipti aðilanna á uppbyggilegan hátt, til að fyrirbyggja þróun sem mögulega gæti endað sem upplifun á einelti eða áreitni.
- Verkfærið hefur hlotið heitið **Samskiptasamtal** og þar eru leiðbeiningar meðal annars um hvernig beðið er um svona samtal, hvernig það fer fram, hvað er gott að segja, hvað er rétt að forðast og hvernig maður getur brugðist við sem mótaðili og viðtakandi endurgjafar.
- https://innri.reykjavik.is/system/files/informationpage/files/samskiptasamtal.pdf

Vímuvarnaráætlun

Markmið skólans er að vera vímuefnalaus grunnskóli

Til að ná ofangreindu markmiði hefur skólinn sett sér stefnu um eftirfarandi atriði

- forvarnarfræðslu
- samstarf heimilis og skóla
- hverfasamstarf
- fræðslu og ráðgjöf fyrir kennara og starfsfólk
- stoðþjónustu skólans.

Samkvæmt 13. skólareglu Árbæjarskóla er öll neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuefna stranglega bönnuð í skólanum, á skólalóð og í öllum ferðum og á skemmtunum sem skipulagðar eru á vegum skólans, Skólinn samþykkir ekki vímuefnaneyslu nemenda sinna og ef nemandi verður uppvís að vímuefnanotkun er unnið samkvæmt verklagsreglum skólans og Skóla- og frístunasviðs Reykjavíkur.

Meðferðar- og stuðningsúrræði fyrir börn og unglinga

Upplýsingar um flest meðferðarúrræði á vegum barnaverndarstofu:
http://www.bvs.is/media/radstefnur-malstofur-fraedsla/Medferd-a-vegum-BVS.pdf

SÁÁ http://saa.is/ Upplýsingar um einkenni sem gætu bent til að unglingurinn á í vímuefnavanda.

Vímulaus æska http://www.vimulaus.is/is/forsida
Upplýsingar um hvernig foreldrar geta hjálpað barninu sínu að forðast eða takast á við vímuefnaneyslu.

Tóbaksvarnir http://www.reyklaus.is
Fróðleikur um skaðsemi tóbaks og ráð til að hætta að reykja.

Félagsþjónustan http://reykjavik.is/thjonustumidstodvar
Upplýsingar um alla þá þjónustu sem Félagsþjónustan býður upp á.

Hitt húsið http://www.totalradgjof.is
Upplýsingar um starfsemi hússins, ráðgjöf og upplýsingaþjónusta fyrir ungt fólk 16-25 ára.

Netdoktor http://www.doktor.is
Óháður heilsuvefur með upplýsingum um lyf, sjúkdóma og hollráð fyrir alla aldurshópa.

Samkvæmt skólareglum og samkvæmt landslögum eru reykingar eða neysla áfengis eða annarra vímuefna bönnuð á lóð eða í húsnæði skólans. Sama gildir um allar skemmtanir og ferðalög nemenda.

Í samráði við foreldra er upplýsingaskylda starfsmanna skólans túlkuð á þann hátt að foreldrar eru látnir vita um leið og staðfestur grunur er um að nemendur séu að fikta við reykingar, áfengi eða eitthvað þaðan af verra. Árbæjarskóli fer fram á það við foreldra að þeir virði lögskipaðan útivistartíma barna og unglinga. Einnig fer skólinn fram á það við alla þá aðila sem að skemmtanahaldi koma, að þeir sýni ábyrga afstöðu til aldurstakmarkana á þær skemmtanir þar sem áfengi er haft um hönd. Ef einhver mál koma upp í skólastarfinu, sem tengjast ofanrituðu, er haft samband við heimilið og unnið úr þeim í samráði við foreldra (forráðamenn). Einnig eru slík mál tekin fyrir í nemendaverndarráði. Skólinn starfar að þessum málaflokkum í nánu samstarfi (samráði) við heilsugæslu, lögreglu, félagsþjónustu og barnaverndaryfirvöld.

Forvarnaráætlun Árbæjarskóla

Hvað gerum við í hverjum árgangi?

Einkunnarorð Árbæjarskóla eru ánægja, áhugi, ábyrgð og árangur. Í skólastarfinu er unnið markvisst að því að nemendum líði vel og þeir séu virkir í námi og félagslífi skólans. Forvarnarstefna skólans hefur það meginmarkmið að nemendum líði vel, geti nýtt styrkleika sína, eignast vini og tekið virkan þátt í skólastarfinu. Í Aðalnámskrá grunnskóla kemur fram að árin sem barn stundar nám í grunnskóla séu mikilvægt mótunarskeið í lífi hvers og eins. Skólanum er ætlað að gefa nemendum tækifæri til að tileinka sér þekkingu, leikni og hæfni sem býr þá undir nám að loknum grunnskóla og ævilangt. Í grunnskóla ætti að leggja áherslu á jákvæðan skólabrag og vinsamleg samskipti. Með það að markmiði að grunnskólagangan verði undirstaða að þátttöku einstaklinga í lýðræðisþjóðfélagi, að hver og einn fái að njóta sín eins og hann er, njóti virðingar og geti nýtt styrkleika sína og hæfni í skólastarfinu.

Markmið forvarnaráætlunar

- Að styrkja sjálfsmynd nemenda.
- Að efla jákvæð samskipti og virðingu innan skólasamfélagsins.
- Að stuðla að aukinni seiglu og ábyrgðartilfinningu í námi.
- Að fræða nemendur um ofbeldi, slysavarnir, örugga netnotkun, vímuefni, vináttufærni, einelti og samskipti kynjanna.
- Að fræða nemendur um hreyfingu og heilbrigðan lífsstíl.

Með þessi markmið að leiðarljósi er unnið að velferð og farsæld nemenda í skólaumhverfinu. Í skólastarfinu er lögð áhersla á jákvæð samskipti og vellíðan nemenda. Í forvarnaráætlun skólans er viðfangsefnum skipt niður eftir árgöngum. Einnig er farið yfir hlutverk og aðkomu skólahjúkrunarfræðinga og náms- og starfsráðgjafa í forvarnarfræðslu.

Áætlun fyrir yngsta stig

Í 1., 2., 3. og 4. bekk er lögð áhersla á það í öllum bekkjum að fjalla um eftirfarandi þætti:

Heilbrigt líferni: Svefn, næring, hreyfing, félagsleg tengsl og samskipti.

Ofbeldi: Líkamlegt, andlegt og kynferðislegt ofbeldi.

Einelti: Tengslakannanir, umræða um gagnkvæma virðingu og samhygð, geta sett sig í spor annarra, bera virðingu fyrir skoðunum og sjónarmiðum annarra og vináttufærni.

Sjálfsmynd: Styrkleikar, jákvæð sjálfsmynd, sjálfsstjórn, jákvætt sjálfstal, virðing og uppbyggileg samskipti.

1. bekkur

- Skólareglur og árgangasáttmáli.
- Einelti (eineltishringurinn).
- Umferðarfræðsla.
- Bekkjarfundir þar sem rætt er um líðan, samskipti og vináttufærni.
- Barnasáttmáli sameinuðu þjóðanna.

2. bekkur

- Skólareglur og árgangasáttmáli.
- Regluleg fræðsla og bekkjarfundir um:
    - Holla og heilbrigða lifnaðarhætti.
    - Samskipti og virðingu.
    - Einelti (eineltishringurinn).
    - Umferðarfræðslu.
- Verkefnið Krakkarnir í hverfinu, leikrit og fræðsla um ofbeldi gegn börnum.
- ART-námskeið (6 til 7 nemendur saman í hóp).

3. bekkur

- Skólareglur og árgangasáttmáli.
- Regluleg fræðsla og bekkjarfundir um:
    - Holla og heilbrigða lifnaðarhætti.
    - Samskipti og virðingu.
    - Einelti (eineltishringurinn).
    - Umferðarfræðslu.
- Brunavarnir (slökkviliðið kemur í heimsókn).
- Einelti (eineltishringurinn).
- Barnasáttmálinn.
- Fjölbreytileikinn. Bókin *Vertu þú*.

4. bekkur

- Skólareglur og árgangasáttmáli.
- Reglulegir bekkjarfundir, bæði kynjaskiptir og blandaðir fundir. Á þeim fundum er meðal annars fjallað um einelti, sjálfsmyndina og góð samskipti.
- Dagur gegn einelti, þátttaka í dagskrá Árbæjarskóla.
- Einelti (eineltishringurinn).
- ART-námskeið.

Áætlun fyrir miðstig

Í 5., 6. og 7. bekk er lögð áhersla á það í öllum bekkjum að fjalla um eftirfarandi þætti:

Heilbrigt líferni: Svefn, næring, hreyfing, félagsleg tengsl og samskipti.

Neysla vímuefna: Fjallað um neyslu tóbaks, áfengis, orkudrykkja og nikótíns.

Kynheilbrigði: Kynþroski, kynlíf, kynfræðsla, samskipti og mörk í samskiptum, kynferðislegt ofbeldi og áreitni.

Ofbeldi: Líkamlegt, andlegt og kynferðislegt ofbeldi.

Einelti: Tengslakannanir, umræða um gagnkvæma virðingu og samhygð, geta sett sig í spor annarra, bera virðingu fyrir skoðunum og sjónarmiðum annarra og vináttufærni.

Sjálfsmynd: Styrkleikar, jákvæð sjálfsmynd, sjálfsstjórn, jákvætt sjálfstal, virðing og uppbyggileg samskipti.

5. bekkur

- Skólareglur og árgangasáttmáli.
- SAFT.
- Örugg netnotkun.
- Mílan.
- Mikilvægi svefns og mataræðis.
- Reglulegir bekkjarfundir, bæði kynjaskiptir og blandaðir fundir. Á þeim fundum er meðal annars fjallað um einelti, sjálfsmyndina og góð samskipti.

6. bekkur

- Skólareglur og árgangasáttmáli.
- SAFT.
- Svefn og orkudrykkir.
- Samskipti og samfélagsmiðlar.
- Samskipti stúlkna.
- Hreyfing og heilbrigt mataræði.
- Nemendur fá afhent hefti um kynþroskann og fá fræðslu frá hjúkrunarfræðingi.
- Áhersla á jákvæð samskipti og virðingu.
- ART-námskeið.

- Reglulegir bekkjarfundir, bæði kynjaskiptir og blandaðir fundir. Á þeim fundum er meðal annars fjallað um einelti, sjálfsmyndina og góð samskipti.

7. bekkur

- Skólareglur og árgangasáttmáli.
- SAFT.
- Mílan.
- Reykir.
- Skólavinir.
- Bekkjarfundir: Unnið er með jákvæð samskipti, líðan, heilbrigðan lífsstíll, örugga netnotkun, samskipti á netinu, kynþroskann og þær breytingar sem honum fylgja.

Áætlun fyrir unglingastig

Í 8., 9. og 10. bekk er lögð áhersla á það í öllum bekkjum að fjalla um eftirfarandi þætti:

Heilbrigt líferni: Svefn, næring, hreyfing, félagsleg tengsl og samskipti.

Neysla vímuefna: Fjallað um neyslu tóbaks, áfengis, orkudrykkja og nikótíns.

Kynheilbrigði: Kynþroski, kynlíf, kynfræðsla, samskipti og mörk í samskiptum, kynferðislegt ofbeldi og áreitni.

Ofbeldi: Líkamlegt, andlegt og kynferðislegt ofbeldi.

Einelti: Tengslakannanir, umræða um gagnkvæma virðingu og samhygð, geta sett sig í spor annarra, bera virðingu fyrir skoðunum og sjónarmiðum annarra og vináttufærni.

Sjálfsmynd: Styrkleikar, jákvæð sjálfsmynd, sjálfsstjórn, jákvætt sjálfstal, virðing og uppbyggileg samskipti.

8. bekkur

- Skólareglur og bekkjarsáttmáli.
- Samskipti í raunheimum og netheimum.
- Eineltisfræðsla.
- Svefn, hreyfing, heilsa.
- Hinseginfræðsla.
- Vaxandi hugarfar, þrautseigja og seigla.

- **Náms- og starfsráðgjafar eru með námstækni þar sem nemendur:**
    - Læra um skipulag náms og mikilvægi þess að taka ábyrgð á námi sínu.
    - Búa til kynningar og læra hvernig á að flytja kynningar.
    - Setja sér markmið og hafa framtíðarsýn.
    - Vinna með sjálfsþekkingu, gildi, styrkleika og áhugasvið.

- **Lífsleikni:**
    - Læra að tjá hugsanir, hugmyndir og tilfinningar á viðeigandi hátt.
    - Læra að taka þátt í rökræðum, segja skoðanir sínar á rökstuddan hátt og taka tillit til ólíkra sjónarmiða.
    - Efla frumkvæði og sjálfstæði nemenda í verkefnavinnu og námi.
    - Að ýta undir sjálfsþekkingu og vinna með styrkleika nemenda.
    - Að læra að setja sér raunhæf markmið um nám og framtíð.
    - Kenna nemendum ábyrgð í meðferð upplýsinga og heimilda.
    - Ýta undir ábyrga netnotkun og örugg samskipti á netmiðlum.
- **Kynfræðsla**
    - Hreinlæti – Skólahjúkrunarfræðingur með fræðslu
    - Vika6 – unnið með efni frá Jafnréttisskólanum. Áhersla á kynheilbrigði og alhliða kynfræðslu en unglingar borgarinnar kjósa þema á hverju ári.
    -
- **Hinsegin fræðsla**
    - Fræðsla frá Samtökunum 78

9. bekkur

- Skólareglur og bekkjarsáttmáli.
- Samskipti í raunheimum og netheimum.
- Eineltisfræðsla.
- Orkudrykkir og tóbak.
- Forvarnardagurinn, kynning og verkefni.
- Unglingaspjall (unnið með litla hópa).
- Mistök – að gera mistök og læra af þeim.

- **Lífsleikni:**
    - Læra að tjá hugsanir, hugmyndir og tilfinningar á viðeigandi hátt.
    - Læra að taka þátt í rökræðum, segja skoðanir sínar á rökstuddan hátt og taka tillit til ólíkra sjónarmiða.
    - Efla frumkvæði og sjálfstæði nemenda í verkefnavinnu og námi.
    - Að ýta undir sjálfsþekkingu og vinna með styrkleika nemenda.
    - Að læra að setja sér raunhæf markmið um nám og framtíð.
    - Kenna nemendum ábyrgð í meðferð upplýsinga og heimilda.
- **Kynfræðsla**
    - Getnaðarvarnir og kynheilbrigði – Skólahjúkrunarfræðingur með fræðslu
    - Vika6 – unnið með efni frá Jafnréttisskólanum. Áhersla á kynheilbrigði og alhliða kynfræðslu en unglingar borgarinnar kjósa þema á hverju ári.
- **Samskipti kynjanna**
    - Fyrirlestur frá Þorsteini V. Einarssyni kennara og kynjafræði.

10. bekkur

- Skólareglur og bekkjarsáttmáli.

- Eineltisfræðsla.
- Samskipti í raunheimum og netheimum.
- Fræðsla frá VR.
- Markmiðssetning - fyrirlestur frá Þorgrími Þráinssyni.
- Framhaldsskólinn – næsta skólastig.
- Sjálfsmynd.
- Klám.
- Kynjafærði – karlmennska og kvenleiki

- **Náms- og starfsráðgjafar undirbúa nemendur undir næsta skólastig:**
    - Setja sér markmið og hafa framtíðarsýn.
    - Kynning á framhaldsskólanum.
    - Umsókn í framhaldsskóla.
    - Áhugasviðskönnun – Bendill.
- **Lífsleikni:**
    - Læra að tjá hugsanir, hugmyndir og tilfinningar á viðeigandi hátt.
    - Læra að taka þátt í rökræðum, segja skoðanir sínar á rökstuddan hátt og taka tillit til ólíkra sjónarmiða.
    - Efla frumkvæði og sjálfstæði nemenda í verkefnavinnu og námi.
    - Að ýta undir sjálfsþekkingu og vinna með styrkleika nemenda.
    - Að læra að setja sér raunhæf markmið um nám og framtíð.
    - Kenna nemendum ábyrgð í meðferð upplýsinga og heimilda.
    - Ýta undir ábyrga netnotkun og örugg samskipti á netmiðlum.

Fræðsla skólahjúkrunarfræðinga

Hjúkrunarfræðingar sjá um skimanir fyrir hæð, þyngd og sjón ásamt einstaklingsviðtölum um lífsstíl og líðan í 1., 4., 7. og 9. bekk. Þá eru hjúkrunarfræðingar með fræðslu í árgöngum eins og hér segir. Fræðslan getur þó verið breytileg á milli ára.

2. bekkur: Fræðsla um líkamann, hollt líferni og handþvott.

3. bekkur: Tannvernd og tannheilsa, hollt líferni, hreyfingu og mataræði.

4. bekkur: Fræðsla um líðan, sjálfsmyndina, hamingju, kvíða og fleira.

6. bekkur: Fræðsla um kynþroskann.

9. bekkur: Kynheilbrigði.

10. bekkur: Kynfræðsla.

Hlutverk náms- og starfsráðgjafa

Náms- og starfsráðgjafar sjá um að vera með einstaklingsviðtöl fyrir nemendur eftir þörfum og í samvinnu við umsjónarkennara og stjórnendur. Unnið er meðal annars að betri sjálfsmynd, vináttu- og félagsfærni og með styrkleika nemenda með það að markmiði að bæta samskipti og líðan nemenda í skólanum. Þá hafa námsráðgjafar einnig verið með ART-námskeið, hópráðgjöf, unglingaspjall og samskipti stúlkna einkum á miðstiginu. Einnig sitja náms- og starfsráðgjafar í eineltisteymi og koma að lausn slíkra mála ef upp koma og vinna þá eftir eineltisáætlun skólans. Ráðgjafar leggja einnig mikið upp úr því að leiðbeina og fræða nemendur um jákvæð samskipti með það að leiðarljósi að styrkja nemendur og samskipti þeirra í skólaumhverfinu.

Gagnlegar heimasíður

Embætti landlæknis (island.is)

Heilsa og líðan | Ísland.is (island.is)

SAFT

Menntamálastofnun | (mms.is)

Ungt fólk - KVAN

Sjálfsmynd – Sterkari út í lífið (sterkariutilifid.is

Samtökin '78 - Forsíða (samtokin78.is)

Spjaldtölvur í grunnskólum Kópavogs - Spjaldtölvur í grunnskólum Kópavogs (kopavogur.is)

Stjórnarráðið | Ofbeldi gegn börnum - Fræðsluefni (stjornarradid.is)

Umboðsmaður barna

Einelti.pdf (kms.is)

Einelti (112.is)

Hjálparsíminn 1717 og netspjallið - Rauði krossinn á Íslandi (raudikrossinn.is)

Olweusaráætlunin á Íslandi – One+Number

eineltishringurinn – Olweusaráætlunin á Íslandi

Vinátta | Barnaheill

Sjúkást (sjukast.is)

Kynfræðsla - Fræðsla til bætts kynheilbrigðis - Iceland (kynfraedsla.net)

Vímuvarnaráætlun Árbæjarskóla

Markmið Árbæjarskóla er að vera vímuefnalaus grunnskóli

Samkvæmt 14. skólareglu Árbæjarskóla er öll neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuefna stranglega bönnuð í skólanum, á skólalóð og í öllum ferðum og á skemmtunum sem skipulagðar eru á vegum skólans:

„Reykingar, rafrettur, nikótínpúðar sem og notkun, meðferð eða varsla hvers kyns vímuefna, er bönnuð í skólanum, á skólalóðinni og hvar sem nemendur eru á vegum skólans“.

Skólinn samþykkir ekki vímuefnaneyslu nemenda sinna og ef nemandi verður uppvís að vímuefnanotkun er unnið samkvæmt grein 11.11 í skólareglum skólans, viðurlög við brotum á skólareglum;

„Brjóti nemandi skólareglur skal vísa máli hans til umsjónarkennara og fer þá um mál hans samkvæmt ferli um atferlis- og skólasóknarvanda.

Ef nemandi gerist sekur um alvarleg eða endurtekin brot á skólareglum getur skólastjóri vísað honum úr skóla um stundarsakir eða ótímabundið, enda tilkynni hann foreldrum nemanda og skólanefnd tafarlaust þá ákvörðun, sbr. 14. gr. laga nr. 91/2008, um grunnskóla. Um slíka ákvörðun gilda ákvæði stjórnsýslulaga.

Gerist nemandi sekur um alvarlegt brot á skólareglum eða landslögum, hvar sem hann er á vegum skólans, verður hann sendur heim á kostnað foreldris.

Hafi málum nemanda verið vísað til skólastjórnar vegna brota á skólareglum getur það leitt til þess að viðkomandi verði meinuð þátttaka í nemendaferðum og almennu félagsstarfi skólans.

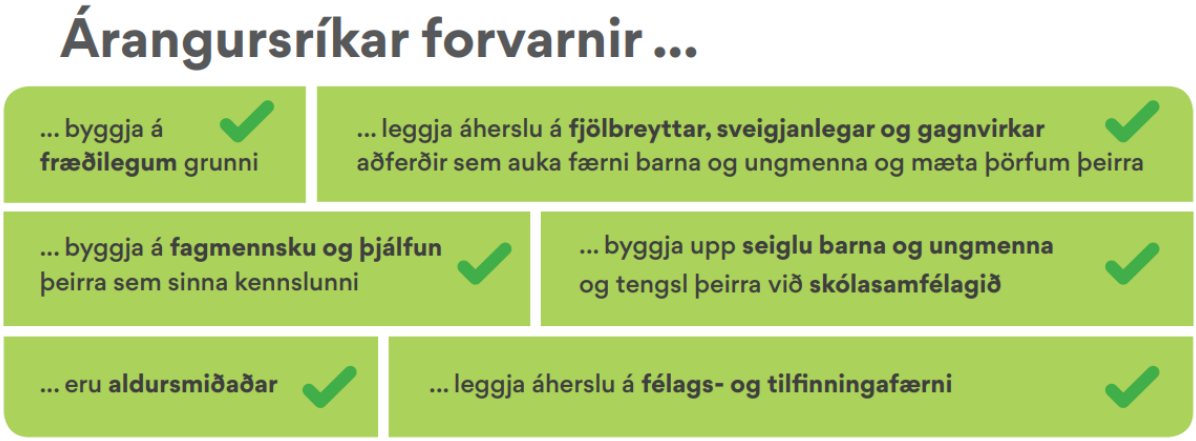
Foreldrar nemenda eru ábyrgir fyrir því tjóni sem börnin þeirra kunna að valda á eignum skólans, starfsfólks eða skólafélaga sinna“.

Einnig er unnið eftir verklagsreglum skólans og Skóla- og frístundasviðs Reykjavíkur.

<u>Verklagsreglur um ábyrgð og skyldur aðila skólasamfélagsins vegna grunnskólanema með fjölþætan vanda</u>

Í skólanum er unnið út frá leiðbeiningum frá Landlæknisembættinu sem bera yfirskriftina *Hvað virkar í tóbaks-, áfengis og vímuforvörnum í skólum?*

<u>Hvað virkar í tóbaks-, áfengis- og vímuforvörnum í skólum?</u>



Í leiðbeiningunum er einnig komið inn á þátt foreldra í forvarnarstarfinu og hve mikilvægu hlutverki þeir gegna.

Foreldrar

Foreldrar eru ein mikilvægasta fyrirmynd barna sinna. Mikilvægt er að foreldrar tali við börn sín og ungmenni um tóbak, áfengi og önnur vímuefni og taki skýra afstöðu gegn því að þau prófi eða noti slík efni. Foreldrar geta stuðst við eftirfarandi ráð til að sporna gegn því að börn og ungmenni noti tóbak, áfengi eða önnur vímuefni:

- Byggja upp traust og náið samband.
- Setja mörk og halda fast við þau.
- Fylgjast með hvað þau eru að gera og hvar þau eru.
- Kaupa hvorki áfengi né tóbak fyrir börn undir lögaldri.
- Leyfa ekki eftirlitslaus partí.
- Tala opinskátt og heiðarlega um áhættuna af notkun tóbaks, áfengis og annarra vímuefna.

Árbæjarskóli fer fram á það við foreldra að þeir virði lögskipaðan útivistartíma barna og unglinga.

Til að ná ofangreindu markmiði hefur skólinn sett sér eftirfarandi stefnu:

- Að taka mið af gögnum t.d. frá Rannsóknum og greiningu og skipuleggja forvarnir út frá þeim
- Að leggja áherslu á heildræna forvarnarfræðslu í samstarfi við foreldra og grenndarsamfélag
- Að aukna þjálfun nemenda í félagsfærni, ákvarðanatöku, markmiðasetningu, að standast félagsþrýsting og að setja sig í spor annarra
- Að styðja við kennara og aðra fagaðila innan skólans til að byggja upp markvissa kennslu í forvörnum t.d. í umsjónar-/lífsleiknitímum.
- Að vanda val á fræðslu og ráðgjöf fyrir nemendur og starfsfólk – meta áhrif til gagns
- Að efla stoðþjónustu skólans til að vera betur í stakk búna til að aðstoða þá nemendur sem eiga í vanda vegna tóbaks, áfengis eða annarra vímuefna.

Gagnlegir tenglar

Foreldrahus.is - Foreldrahus.is (upplýsingar um hvernig foreldrar geta hjálpað barninu sínu að forðast eða takast á við vímuefnaneyslu)

Forvarnarmiðstöðin - Vímuvarnir

Heilsuvera.is - Meðferðarúrræði fyrir börn (á síðunni má líka finna upplýsingar um skaðsemi ýmissa vímugjafa)

Hitt húsið - https://hitthusid.is/ (upplýsingar um starfsemi hússins, ráðgjöf og upplýsingaþjónusta fyrir ungt fólk 16-25 ára).

Íþrótta og Ólympíusamband Íslands ÍSÍ - Forvarnir

Landlæknisembættið - Áfengis- og vímuvarnir / leiðbeiningar og skýrslur

SAA.is – Unglingameðferð

SAA.is - Þjónusta við fjölskyldur - sálfræðiþjónusta barna

Thuskiptirmali.is – Fíkniforvarnir (á síðunni er líka ýmsa fræðslu að finna)

Samkvæmt skólareglum, 14. grein, og samkvæmt landslögum eru reykingar eða neysla áfengis eða annarra vímuefna bönnuð á lóð eða í húsnæði skólans. Sama gildir um allar skemmtanir og ferðalög nemenda. Einnig fer skólinn fram á það við alla þá aðila sem að skemmtanahaldi koma, að þeir sýni ábyrga afstöðu til aldurstakmarkana á þær skemmtanir þar sem áfengi er haft um hönd.

Í samráði við foreldra er upplýsingaskylda starfsmanna Árbæjarskóla túlkuð á þann hátt að foreldrar eru látnir vita um leið og **staðfestur** grunur er um að nemendur séu að fikta við reykingar, áfengi eða eitthvað þaðan af verra. Ef einhver mál koma upp í skólastarfinu, sem tengjast ofanrituðu, er haft samband við heimilið og unnið úr þeim í samráði við foreldra (forráðamenn). Einnig eru slík mál tekin fyrir í nemendaverndarráði. Skólinn starfar að þessum málaflokkum í nánu samstarfi (samráði) við heilsugæslu, lögreglu, félagsþjónustu og barnaverndaryfirvöld. Í þessum málum er unnið samkvæmt grein 11.11 í skólareglum skólans, viðurlög við brotum á skólareglum, og verklagsreglum skólans og Skóla- og frístundasviðs Reykjavíkur, eins og áður hefur komið fram.

Jafnréttisáætlun Árbæjarskóla

Samkvæmt 18. gr. laga nr.10/2008 um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla, ber öllum fyrirtækjum og stofnunum sem hafa fleiri en 25 starfsmenn að setja sér jafnréttisáætlun eða samþætta jafnréttissjónarmið í starfsmannastefnu sína. Markmið laganna er að koma á og viðhalda jafnrétti og jöfnum tækifærum kvenna og karla og jafna þannig stöðu kynjanna á öllum sviðum samfélagsins. Allir einstaklingar skulu eiga jafna möguleika á að njóta eigin atorku og þroska hæfileika sína óháð kyni.

Í lögum um grunnskóla nr. 91/2008 og í Aðalnámsskrá grunnskóla er víða fjallað um jafnrétti kynjanna og mannréttindi. Þar er áherslan á að allir hafi jafnan rétt til náms, þátttöku í samfélaginu, fjölskyldu- og atvinnulífi. Markmið námsins og kennslunnar og starfshættir skólans skuli vera þannig að komið sé í veg fyrir mismunun m.a. vegna uppruna, kyns, kynhneigðar, búsetu, stéttar, trúarbragða og fötlunar.

Í skólastarfinu taka allir virkan þátt í að skapa samfélag jafnréttis og réttlætis. Skapa þarf tækifæri fyrir alla til að þroskast á eigin forsendum, rækta hæfileika sína og lifa ábyrgu lífi í frjálsu samfélagi í anda skilnings, friðar, umburðarlyndis, víðsýnis og jafnréttis.

Jafnrétti á að vera samofið leik og starfi nemenda og starfsfólks. Allir þurfa að geta starfað í þeirri vissu að ekkert hamli þeirra starfsánægju. Jafnréttisáætlun Árbæjarskóla tekur til annars vegar nemenda og hins vegar starfsmanna. Helsti áhersluþátturinn í skólastarfinu er að nemendur og starfsfólk nái hámarksárangri og skólastarfið miði að því að styrkja og efla hvern og einn til framfara og þroska. Mikilvægt er að starfið mótist af metnaði og hvatningu til sjálfstæðra verka og aukinnar víðsýni, þar sem hver og einn fær notið sín á eigin forsendum.

Samskipti einstaklinga eiga að grundvallast á gagnkvæmri virðingu, kurteisi og tillitssemi, sem er forsenda þess að hverjum og einum líði vel. Gagnkvæmt traust og jákvæð og uppbyggileg samskipti móta framar öðru góðan starfsanda. Skólastarf í anda jafnréttis tekur mið af mismunandi hæfileikum fólks. Því er haft að leiðarljósi í skólastarfi Árbæjarskóla að tækifæri nemenda og starfsfólks byggi fyrst og fremst á hæfileikum og færni.

Í Árbæjarskóla á sér reglulega stað innra mat á skólastarfinu, hvort sem um er að ræða starfsmannasamtöl, starfsmannakannanir eða kannanir meðal nemenda og foreldra. Með þessum könnunum gefst gott tækifæri til að kanna og leggja mat á stöðu jafnréttismála í skólanum.

Jafnréttisáætlun skólans er kynnt fyrir öllum þeim sem að skólastarfinu koma. Þar sem um grunnskóla er að ræða er hún kynnt sérstaklega fyrir foreldrum og er þar lögð áhersla á þann hluta hennar sem snýr að nemendum. Áætlunina má nálgast á heimasíðu skólans.

Mikilvægt er að nemendur og starfsfólk skólans hafi jafnan rétt til að hafa áhrif á skólastarfið, stefnumótun og ákvarðanatöku og skal reynt að tryggja það með sem bestum hætti. Mannréttindastefna Reykjavíkurborgar byggir á mannréttindaákvæði stjórnarskrárinnar og alþjóðlegum sáttmálum. Leiðarljós stefnunnar er að Reykjavíkurborg ætlar sér að verða í fremstu röð hvað varðar frumkvæði og faglegt starf á sviði jafnréttismála. Til grundvallar stefnunni er vísað til þess að í Stjórnarskrá Íslands er varinn réttur kvenna og karla og einnig í mörgum mannréttindasáttmálum sem Ísland hefur undirritað.

Í kaflanum um Reykjavík sem miðstöð þjónustu er sérstaklega tekið fram að allt uppeldis- og tómstundastarf, menntun og fræðsla sem fram fer á ábyrgð borgarinnar og stofnana hennar verði að hafa að leiðarljósi jafna stöðu kynjanna. Það beri að veita börnum og unglingum hvatningu og tækifæri til að rækta hæfileika sína og persónuþroska án þess að hefðbundnar kynjaímyndir hafi þar áhrif. Einnig segir að skólastjórnendur eigi að leitast við að styrkja jákvæða kynímynd stelpna og stráka og vinna sérstaklega gegn áhrifum klámvæðingar meðal unglinga. Sérstök ábyrgð er lögð á herðar skólastjórnenda. Þeir eiga að leggja áherslu á að allt skólastarf miði að því að undirbúa nemendur af báðum kynjum fyrir einkalíf, fjölskyldulíf, félags- og atvinnulíf. Einnig að námsefni mismuni ekki kynjum og í náms- og starfsfræðslu verði lögð áhersla á að kynna báðum kynjum störf sem hingað til hafa verið talin hefðbundin kvenna- eða karlastörf.

Nemendur

Lögð er áhersla á að nemendur þekki og geti tjáð eigin tilfinningar. Þeir eiga jafnframt að kunna að virða tilfinningar annarra óháð uppruna, kyni, búsetu, trú eða fötlun. Einnig er leitast við að mæta öllum þörfum nemenda í skólastarfinu og að þeim sé ekki mismunað. Kennsluaðferðir eða námsgögn mega á engan hátt mismuna nemendum enda eiga allir nemendur jafnan rétt til náms. Öll vinna nemenda skal vera í anda jafnréttis þar sem lögð er sérstök áhersla á að nemendur rækti með sér

samkennd, samhygð og virðingu fyrir skoðunum og lífsgildum annarra. Nemendur eiga að hafa jafnrétti að leiðarljósi í öllum samskiptum.

Lagðar eru reglulega fyrir nemendur kannanir á vegum Skólapúlsins þar sem m.a. er komið inn á líðan, sjálfsmynd, áform og virkni. Unnið er með niðurstöðurnar og leitað leiða til úrbóta. Niðurstöðurnar má einnig nota sem innlegg í nemenda- og foreldrasamtöl. Þá eru lagðar fyrir kannanir á vegum skólans þar sem áherslan er á það að fá heildstæða mynd af líðan nemenda, viðhorfum þeirra til skólastarfsins og skoðunum þeirra á þeim málum sem hæst bera hverju sinni. Kannanir á vegum Rannsóknar og greiningar eru einnig lagðar fyrir reglulega og niðurstöður nýttar til eflingar náms, kennslu og forvarna.

Lífsleiknikennsla er markviss í skólanum en birtist með mismunandi hætti eftir árgöngum. Á yngri stigum skólans eru það umsjónarkennarar sem sjá um kennsluna og er hún samofin öllum faggreinum. Á unglingastigi er lífsleikni tekin fyrir í umsjónartímum sem umsjónarkennarar annast. Unnið er markvisst með jafnrétti í allri lífsleiknikennslu skólans. Þá er unnið með gildismat og fordóma í gegnum almennar umræður.

Unnið er gegn stöðluðum ímyndum kynjanna meðal annars með heimsóknum foreldra í skólann þar sem þeir kynna mismunandi störf og starfsvettvang sinn. Þá má sérstaklega nefna að nemendum í 10. bekk gefst tækifæri til að kynna sér iðn- og tæknistörf hjá Orkuveitu Reykjavíkur en markmiðið með því námi er að öll kyn fái fræðslu um þessi störf á jafnréttisgrundvelli þar sem áherslan er á að ekki sé um kynbundinn starfsvettvang að ræða.

Stjórnendur bera ábyrgð á því að kynferðisleg áreitni viðgangist ekki í skólanum og meðferð slíkra mála er í þeirra höndum. Nemendur fá fræðslu um slík mál þar sem lögð er áhersla er á að þeir viti hvernig bregðast skuli við og hvert á að leita búi þeir yfir vitneskju um slíkt. Þá ber starfsmönnum skólans að vera vakandi fyrir einkennum í fari nemenda sem bent gætu til kynferðislegrar áreitni og upplýsa stjórnendur um það.

Kennarar skólans skoða og meta allt námsefni út frá jafnréttissjónarmiði. Haft er að leiðarljósi að vinna með námsefni / kennslugögn sem byggja á jafnréttishugmyndum. Kennarar þurfa að gæta þess að nota ekki námsefni sem ýtir undir kynjamismunun eða stöðlun kynhlutverka og þess gætt við innkaup á námsefni. Kennarar beita fjölbreyttum kennsluháttum með það að markmiði að nemendur fá kennslu við hæfi og ólík reynsla og gildismat fái notið sín. Haft er að leiðarljósi í skólastarfinu að þátttaka kynjanna í sem flestum þáttum starfsins sé sem jöfnust.

Rík áhersla er lögð á gagnkvæma og trausta samvinnu við heimili nemenda og ýmis félagasamtök í hverfinu auk samstarfs við íþróttafélagið Fylki, félagsmiðstöðina Tíuna og þjónustumiðstöð hverfisins, Austurmiðstöð. Í upphafi skólaárs, að hausti, eru haldnir kynningarfundir í skólanum fyrir forráðamenn nemenda. Þar er skólastarfið kynnt og það skipulag sem unnið er eftir, m.a. sá hluti jafnréttisáætlunar skólans sem snýr að nemendum.

Starfsmenn

Þess skal gætt í starfsháttum skólans og daglegri umgengni við starfsfólk að þeim sé ekki mismunað á grundvelli kynferðis. Starfsmenn skólans njóta sömu möguleika til starfsþróunar og starfsþjálfunar óháð uppruna, kyni, búsetu, trú eða fötlun. Þeir búa einnig við jafna möguleika til stöðuhækkana, stöðubreytinga og breytinga á vinnuaðstæðum. Launajafnrétti er í skólanum fyrir jafnverðmæt og sambærileg störf. Laus störf við skólann standa opin jafnt konum og körlum.

Öllum starfsmönnum er ljóst að einelti og kynferðisleg áreitni verður aldrei liðin í skólanum. Starfsmenn eiga alls ekki að sætta sig við kynferðislega eða kynbundna áreitni, en áreitni getur birst í mörgum myndum s.s. í orðum eða látbragði. Stjórnendur bera ábyrgð á því að kynferðisleg áreitni og einelti viðgangist ekki í skólanum og meðferð slíkra mála er í þeirra höndum.

Í anda jafnréttislaga leitast stjórnendur við að gera nauðsynlegar ráðstafanir þannig að starfsmenn, jafnt karlar sem konur, geti samræmt sem best starfsskyldur sínar og skyldur gagnvart fjölskyldu.

Umræða um jafnréttisáætlunina, bæði það sem snýr að starfsmönnum og nemendum, er tekin upp árlega á starfsmannafundum.

Framkvæmd, eftirfylgni og endurskoðun

Mikilvægt er að fram fari faglegt og reglubundið mat á áhrifum jafnréttisáætlunar og jafnréttisstarfs í skólanum. Niðurstöður matsins eru kynntar reglulega fyrir nemendum, starfsfólki og forráðamönnum. Niðurstöðurnar má einnig nálgast á heimasíðu skólans.

Til að jafnréttisáætlun skili árangri er nauðsynlegt að hafa skýra mælikvarða í tengslum við þau markmið sem koma fram í áætluninni. Þau matstæki sem lögð eru til grundvallar eru starfsmannasamtöl, viðhorfskannanir meðal nemenda, starfsmanna og forráðamanna.

Jafnréttisáætlun Árbæjarskóla byggir á:

Mannréttindastefnu Reykjavíkurborgar frá 2006. Sjá: reykjavik.is.

Lögum um grunnskóla nr. 91/2008

Áætlun í jafnréttismálum til fjögurra ára. Lögð fram af félagsmálaráðherra á vorþingi 2004.

Lögum um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla nr. 10/2008

Aðalnámskrá grunnskóla.

Stefnukorti og skólanámskrá Árbæjarskóla

Um gerð jafnréttisáætlana fyrirtækja og stofnana.

Útg. Jafnréttisstofa. Sjá heimasíðu Jafnréttisstofu; jafnretti.is.

Jafnréttisáætlanir: Aðferð til árangurs.

Útg. Jafnréttisstofa. Sjá heimasíðu Jafnréttisstofu; jafnretti.is.

Framkvæmdaáætlun jafnréttis skólaárið 2023 - 2024

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Að nemendur í 5. – 10. bekk taki reglulega þátt í þjóðfundum í skólastarfinu þar sem tryggt er að rödd þeirra fái að heyrast um þær áherslur sem þeir vilja sjá í skólastarfinu.	Í upphafi skólaársins skipuleggur fulltrúi félagsmiðstöðvarinnar Ársels, ásamt nemendaráði, í samstarfi við aðstoðarskólastjóra hvernig þjóðfundafyrirkomulag vetrarins verður og setur niður vörður og tímasetningar.	Fulltrúi félagsmiðstöðvar-innar Ársels i samstarfi við skólastjórnendur og kennara.	Skólaárið 2023 - 2024.
Að nemendur fái fræðslu um jafnréttismál og þeir séu búnir undir jafna þátttöku í samfélaginu, fjölskyldu- og atvinnulífi.	Umsjónarkennarar og samfélagsfræðikennarar útbúa áætlun um jafnréttisfræðslu vetrarins í kennsluáætlunum.	Umsjónarkennarar og samfélagsfræðikennarar.	Skólaárið 2023- 2024.
Að gera jafnréttisáætlun skólans sýnilega, nemendum, starfsfólki og foreldrum.	Jafnréttisáætlun skólans verði aðgengileg á heimasíðu hans og framkvæmdaáætlun sé kynnt á starfsmannafundi haustið 2023.	Skólastjórnendur.	Skólaárið 2023- 2024.
Að nemendur í 6. – 10. bekk fái fræðslu um jafnrétti kynjanna – klám og klámvæðingu og hættur í netheimum.	Verkefni frá kennurum og fyrirlestrar meðal annars frá SAFT. Fyrirlestur um kynlífsmenningu með sérstakri áherslu á viðhorf og klám. Fyrirlestur um karlmennskuna fyrir nemendur í 10. bekk	Umsjónarkennarar, samfélagsfræðikennarar og námsráðgjafar. Aðkeyptur fyrirlesari. Aðkeyptur fyrirlesari.	Skólaárið 2023 - 2024.
Sjúk ást	Fræðslu- og forvarnarverkefni fyrir nemendur í 8. – 10. bekk um kynbundið ofbeldi og áreitni. Markmiðið er að fræða ungmenni um mörk og samþykki, með það að leiðarljósi að koma í veg fyrir kynbundið ofbeldi. Áhersla er lögð á að hjálpa ungmennum að þekkja muninn á heilbrigðum og óheilbrigðum samböndum sem og að ungt fólk sé fært um að taka ábyrga afstöðu til kynlífs og kláms.	Jafningjafræðsla félagsmiðstöðvarinnar Ársels í samvinnu við Stígamót.	Skólaárið 2023-2024.
Hinsegin fræðsla fyrir nemendur í 8. bekk.	Kynnt er fyrri nemendum hvernig hinseginleikinn birtist í daglegu lífi og um fjölbreytileika samfélagsins.	Fræðsla undir handleiðslu fræðslustýru Samtakanna 78.	Haust 2024.
Fræðsla fyrir kennara skólans um fjölbreytileika hinseginleikans.	Fjallað er um kynvitund, kynhneigð, kyntjáningu og kyneinkenni og hvernig megi styðja við börn sem stíga út fyrir hinn hefðbundna ramma kyns og kyntjáningar og börn úr fjölbreyttum fjölskyldum.	Fræðsla undir handleiðslu fræðslustýru Samtakanna 78.	Skólaárið 2023-2024.
Að nemendur á yngsta stigi fái sérstaka fræðslu um störf á vinnumarkaði sem ýtir ekki undir staðalímyndir kynjanna.	Að virkja foreldra til að koma inn í skólann með starfkynningar. Sérstaklega skal horft til starfa sem ekki teljast til „hefðbundinna“ karla og kvenna starfa.	Umsjónarkennarar og námsráðgjafar.	Skólaárið 2023 - 2024.

Að í 5. – 10. bekk fái fræðslu um hættu í netheimum og tölvufíkn.	Verkefni frá umsjónarkennurum og fyrirlestur frá sálfræðingi sem hefur sérhæft sig í þessum málum.	Umsjónarkennarar, samfélagsfræðikennarar og námsráðgjafar. Fyrirlestur frá SAFT Utanaðkomandi fræðsla	Skólaárið 2023 - 2024.
Að kanna líðan og sjálfsmynd, áform, skoðanir og virkni.	Kannanir á vegum Skólapúlsins sem lagðar eru fyrir reglulega yfir skólaárið.	Umsjónarkennarar og skólastjórnendur.	Skólaárið 2023 - 2024.
Að kanna andlega og líkamlega heilsu og líðan nemenda í 8., 9. og 10. bekk, fjölskylduaðstæður, frístundaiðkun, áfengis- og vímuefnaneyslu, árangur í námi, líkamsrækt og þátttöku í íþróttastarfi, trúarskoðanir, mataræði og sjálfsvíg.	Rannsókn á vegum Rannsókna og greiningar.	Skólastjórnendur.	Skólaárið 2023 - 2024.
Að safna gögnum og upplifun barna og ungmenna af ýmsum þáttum sem tengjast eigin velferð.	Íslenskar æskulýðsrannsóknir	Skólastjórnendur	Skólaárið 2023 -2024.
Að kynna nemendum vinnumarkaðinn og staðalmyndir.	Náms- og starfsfræðsla í 8. bekk og 10. bekk.	Námsráðgjafar.	Skólaárið 2023 - 2024.
Að kynna fyrir nemendum iðn- og tæknistörf á jafnréttisgrundvelli. Áhersla á að eyða kynbundinni ímynd þessara starfa.	Námsval fyrir nemendur í 10. bekk í samstarfi við Orkuveitu Reykjavíkur.	Skólastjórnendur.	Skólaárið 2023 - 2024.

Aðgerðabundin jafnréttisáætlun skólaárið 2023 – 2024

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Öllum er starfa hjá Árbæjarskóla skulu greidd jöfn laun og njóta sömu kjara fyrir sömu eða jafnverðmæt störf.	Launalistar, yfirvinnugreiðslur og viðbótarlaun vegna ákveðinna verkefna eru skoðuð reglulega með tilliti til kyns starfsmanna. Komi mismunur í ljós skal bregðast við honum og leita leiða til leiðréttingar.	Skólastjóri og skrifstofustjóri.	Reglulega yfir skólaárið.
Allir hafa jafnan rétt til að sækja um laus störf innan Árbæjarskóla og hafa skal að leiðarljósi að kynjahlutfallið í starfsmannahópnum sé sem jafnast.	Störf innan skólans eru auglýst án kynferðis. Undantekningin er ef um starf við baðvörslu er að ræða. Öll kyn eru hvött til að sækja um öll störf en ef um jafnhæfa umsækjendur er að ræða skal að jafnaði ráða það kyn sem á hallar í starfsmannahópnum. Allir starfsmenn hvattir til að sækja sér menntun og þjálfun sem nýtist í	Skólastjórnendur.	Reglulega yfir skólaárið.

Tryggt skal að allir sem vinna sambærileg störf njóti sömu möguleika til starfsþjálfunar, endur- og símenntunar til að viðhalda og/eða auka hæfni þeirra í starfi.	starfi og upplýstir um þau tilboð sem berast til skólans.	Skólastjórnendur.	
Starfsfólki Árbæjarskóla er gert kleift að samræma starf sitt og fjölskyldulíf með því að líta til sveigjanleika þegar vinna er skipulögð.	Vinnutímarammi settur niður með starfsmönnum þar sem horft er til sveigjanleika eins og kostur er.	Skólastjórnendur.	Reglulega yfir skólaárið.
Ráðstafanir gerðar til að koma í veg fyrir að starfsfólk Árbæjarskóla verði fyrir kynferðislegri eða kynbundinni áreitni á vinnustaðnum.	Fræðsla fyrir starfmenn um kynbundna og kynferðislega áreitni. Viðbragðsáætlun hvernig bregðast skal við komi slík mál upp. Starfsmenn upplýstir um hvert skal leita verði þeir fyrir eða vitni að kynbundinni eða kynferðislegri áreitni. Vinnustaðagreiningar SFS ryndar og brugðist við ef ástæða er til.	Skólastjórnendur. Skólastjórnendur.	Reglulega yfir skólaárið. Þegar niðurstöður berast.

1. október 2023

f.h. Árbæjarskóla

Guðlaug Sturlaugsdóttir, skólastjóri