

2.-6. febrúar 2026



MIDSTIG

# VIKA 6

ÖRYGGI OG OFBELDI

Jafnréttisskóli Reykjavíkur

# EFNISYFIRLIT

- 3** Hvað er Vika 6?
- 4-10** Ráð og upplýsingar fyrir starfsfólk
- 5** Hugmyndir tengt þema Viku6
- 6** Kynfræðsla
- 7** Kynfræðsla fyrir nemendur með fjölbreyttan tungumála- og menningarbakgrunn
- 8** Váviðvörðun
- 9** Handbók og bæklingar
- 10** Ýmislegt
- 11-26** Hugmyndir að verkefnum og kennsluleiðbeiningar
- 12** Hvað viltu vita - Upplýsingar um spil
- 13** Fyrirlestrar og kennsluleiðbeiningar - 7. Bekkur
- 14** Öruggari snerting kennsluleiðbeiningar
- 15** Rétt eða rangt? - leikur
- 16** Miðlalæsi og kynheilbrigði
- 17** Hvort ertu leikur og Nafnlausar spurningar hópverkefni
- 18-20** Verkleg verkefni: Smárit, Veggspjöld, föndur, bakstur eða leir.
- 21-22** Núvitundaræfingar
- 23** Íslenskir Málshættir tengdir þema Viku6
- 24-27** Ýmislegt fræðsluefni

# HVAÐ VILTU VITA? VIKA6

## HVAÐ ER VIKA6?

Tilgangur með Viku6 er að hvetja starfsfólk í skóla- og frístundastarfi borgarinnar til þess að bæta fræðslu og kennslu í kynheilbrigðismálum.

Vika6 er unnin út frá tilmælum UNESCO um alhlíða kynfræðslu þar sem lögð er áhersla á allar hliðar kynheilbrigðis; andlegar, tilfinningalegar, líkamlegar og félagslegar.

Mikil áhersla er lögð á að hlusta eftir röddum unglunga við undirbúning Viku6 og á hverju ári kjósa unglingar borgarinnar þema ársins. Í ár, 2026 er þemað **Öryggi og ofbeldi**.

Vika6 hefur nú fest sig í sessi sem árleg kynfræðsluvika í flestum grunnskólum, öllum félagsmiðstöðvum og einhverjum leikskólum borgarinnar. Sífelld bætist í hóp annarra sveitarfélaga sem fylgja Viku6 og hafa grunnskólar og félagsmiðstöðvar víða um land tekið þátt.

Jafnréttisskóli Reykjavíkur stýrir Viku6 hjá borginni. Hægt er að hafa samband við verkefnastýrur Jafnréttisskólans í tölvupósti ef spurningar vakna eða ef þið hafið ábendingar um efni.

Indíana Rós Ægisdóttir - [indiana.ros.aegisdottir@reykjavik.is](mailto:indiana.ros.aegisdottir@reykjavik.is)  
Maríanna Guðbergsdóttir - [marianna.gudbergsdottir@reykjavik.is](mailto:marianna.gudbergsdottir@reykjavik.is)

HVAÐ VILTU VITA?

# VIKA 6

# 1

RÁÐ OG UPPLÝSINGAR  
FYRIR STARFSFÓLK

JAFNRÉTTISSKÓLI REYKJAVÍKUR

## **Þema Viku6 2025 er öryggi og ofbeldi.**

Tengt þessu þema er t.d. hægt að fjalla um:

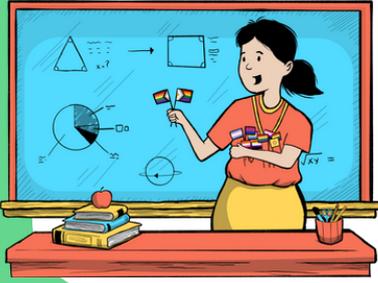
- Mörk og samþykki
  - Líkamleg mörk
  - Tilfinningaleg mörk
- Öryggi í samskiptum
- Ofbeldi - skilgreiningar og birtingamyndir
  - Andlegt
  - Líkamlegt
  - Kynferðislegt
  - Stafrænt
- Netöryggi
- Mýtur um ofbeldi
- Þolendaskömm
- Samfélagslegar væntingar
- Kynhlutverk
- Staðalímyndir
- Öryggi í vináttu
- Að finna fyrir öryggi
- Vellíðan
- Að treysta
- Að vera traustverður einstaklingur
- Að skapa öruggt umhverfi

# Kynfræðsla

## Orðanotkun

Það er mikilvægt að vanda orðanotkun í kynfræðslu. Notum rétt orð yfir hlutina, t.d. orðið píka en ekki budda. Það má aftur á móti segja „það eru til mörg orð yfir XX - hvað þekkið þið?“

Það hjálpar nemendum að átta sig á að það eru til mörg orð yfir sömu hlutina og getur sérstaklega verið gagnlegt fyrir þau sem eru mjög bókstafleg í hugsun.



## Gagnkynhneigðarhyggja og kynjatvíhyggja

Pössum að efnið sem við sýnum eða dæmi sem við tökum áætli ekki að öll séu gagnkynhneigð eða að það séu aðeins tvö kyn.

Áætlum heldur ekki að öll sem eru með píku séu stelpur og öll sem eru með typpi séu strákar. Þetta er oft mjög lúmskt - t.d., „þegar strákar verða skotnir í stelpum“ eða „þegar stelpur fara á túr“. [Hér](#) á heimasíðunni [ötila.is](#) má kynna sér þessi hugtök betur.



## Leggjum áherslu á virðingu og öryggi

Biðjið nemendur að rétta upp hönd áður og að trufla ekki aðra þegar þau tala. Minnið á að öll hafa ólíka reynslu og bakgrunn. Allar spurningar eru velkomnar, svo lengi sem þær eru spurðar af virðingu.

Ef nemandi er strítt, eða eitthvað sagt sem er hatursfullt eða niðrandi, á alltaf að grípa strax inn í. Það sýnir að slík hegðun er ekki liðin. Virðing er lykilatriði og gott er að setja bekkjarreglur í sameiningu.



## „Ég veit ekki...“

Það er eðlilegt að vita ekki öll svör. Gefðu þér tíma til að svara eða það má segja „ég veit ekki“. Í þeim tilfellum þurfum við þó að komast að svarinu og koma til nemenda með svör.

Láttu nemendur vita að þú ætlir að kanna málið og þá getur þú til dæmis ráðfært þig við samstarfsfólk. Sjáðu til þess að koma með svar innan hæfilegs tíma til nemenda. Þegar við segjum „ég veit ekki“ og segjum að við munum svara seinna en gerum það ekki eru nemendur fljótir að læra að þau geti ekki leitað til þín með áhyggjur eða vangaveltur.



# Kynfræðsla fyrir nemendur með fjölbreyttan tungumála- og menningarbakgrunn.

## Tillitssemi og virðing

Nemendur koma úr ólíkum menningar- og trúarheimum og mikilvægt er að virða mismunandi viðhorf og eiga opið samtal við nemendur og foreldra. Aðlögum kennslu þegar hægt er, t.d. með teiknuðum myndum ef raunverulegar myndir valda óþægindum.

Ef foreldrar vilja takmarka kynfræðslu af trúarlegum ástæðum, sýnum því virðingu en útskýrum að alhliða kynfræðsla snýst um margt fleira en kynlíf. Foreldrar af erlendum uppruna geta oft hafa fengið villandi upplýsingar um innihald kynfræðslu, t.d. að börnum sé sýnt klám. Tryggið að upplýsingar um hvað kynfræðslan felur í sér séu skýrar til allra foreldra.

## Gefum fjölbreytni rými

Ein leið í kynfræðslu hentar ekki öllum. Gefum jaðarsettum nemendum rými til að tjá sínar skoðanir, án þess að gefa hatri og/eða fordómum pláss. Sköpum öruggt umhverfi fyrir spurningar og þátttöku.

Fræðum um hinsegin málefni af virðingu og með inngildingu. Sumir hópar hafa fengið litla fræðslu um hinseginleikann en þurfa fræðslu slíkt, og einnig um íslensk lög og mannréttindi. Ef trúarleg eða menningarleg andstaða kemur upp, setjum fræðsluna í samhengi við aukinn skilning og virðingu fyrir náunganum.



## Höfum fjöltyngi í huga

Tungumálaörðugleikar geta komið í veg fyrir að nemendur skilji kynfræðsluefnið að fullu. Reynum að forðast að nota orðatiltæki nema útskýra þá hvað þau þýða.

Nýtum okkur myndefni og fjölbreyttar kennsluáðferðir, t.d. föndur, til þess að auðvelda skilning þeirra sem eru með takmarkaða íslenskukunnáttu.

Á vefnum [Amaze.org](https://www.amaze.org) má finna myndbönd sem búið er að þýða á fjölmörg tungumál, til dæmis arabísku, úkraínsku, spænsku, rússnesku, víetnömsku og mörg fleiri.

## Stuðningur við foreldra og forsjáraðila

Fjölskyldur eru mikilvægir mótunaraðilar í skilningi nemenda á kynverund (e. sexuality) og því er gott að eiga opin samskipti við foreldra um kynfræðslu.

Útskýrið hvernig tekið er tillit til áhyggja þeirra, t.d. með því að nota teiknaðar myndir í stað mynda af raunverulegum kynfærum eins og nefnt er í dæmi hér að ofan.

Ef fjallað er um viðkvæm málefni eins og ofbeldi og grunur er um að foreldrar gætu haldið barni frá fræðslu, getur verið betra að senda upplýsingar eftir á. Vísið foreldrum á fræðsluefni og mætið áhyggjum þeirra með skilningi.

Starfsfólk Reykjavíkurborgar getur haft samband við Jafnréttisskólann eða Brúarsmiði fyrir stuðning eða ráðgjöf.

## Ráð fyrir starfsfólk: Váviðvörðun



### Váviðvörðun (e. trigger warning)

Váviðvörðun er þegar kennari gefur nemendum fyrir fram upplýsingar um að umræðuefni geti verið tilfinningalega krefjandi og kveikt varnarviðbrögð (flýja, berjast, frjósa, geðjast). Hún felur í sér stutta lýsingu á efni svo þátttakendur geti ákveðið hvort og hvernig þeir taka þátt. Markmiðið er að virða sjálfræði nemenda og gefa þeim tækifæri til að undirbúa sig andlega en ekki að forða þeim frá erfiðum málefnum eins og kynferðislegu ofbeldi.

### Hvernig gæti nemandi brugðist við?

Við vitum ekki alltaf hvað getur kveikt varnarviðbrögð. Sumt er augljóst, eins og umræða um kynferðislegt ofbeldi, en annað getur verið „léttvægt“ í okkar augum, t.d. fjölskyldumál eða kynþroski. Nemendur geta brugðist við erfiðum tilfinningum á margvíslegan hátt: sofna eða „sóna út“, þagna eða draga sig í hlé, nota húnor, missa einbeitingu, koma með neikvæðar athugasemdir eða sýna mótstöðu. *Mikilvægt er þó að gera skýrt að ekki sé í boði að trufla kennslu.*

### Gott að hafa í huga

**Næmni og öryggi:** Mikilvægt er að skapa öruggt umhverfi þar sem nemendur geta rætt þetta viðkvæma efni. Leggðu áherslu á að öll geti komið sýnum hugmyndum og/eða vangaveltum á framfæri en að virða þurfi sjónarmið annarra. Minntu nemendur á að niðrandi ummæli séu aldrei í boði.

**Aðgengi að aðstoð:** Gerðu nemendum grein fyrir þeim úrræðum og aðstoð sem stendur þeim til boða (t.d. símanúmer 1717, námsráðgjafi í skólanum, ræða við þig eða annan fullorðinn) ef þau þurfa að leita stuðnings í tengslum við efnið.

### En ef nemandi vill ekki taka þátt?

Hægt er að nýta nokkrar leiðir ef nemendur vilja ekki taka þátt í erfiðum umræðum eða verkefnum.

- **Leyfi til að fara fram:** Nemendur geta farið tímabundið út eða í rólegra rými til annars starfsmanns sem heldur þá einnig utan um nafnalista. Þar væri hægt að vinna önnur verkefni.
- **Val um að vinna að öðru verkefni** í kennslustundinni eða fara til annars starfsmanns og vinna minna tilfinningalega krefjandi verkefni, t.d. fræðilegt lesefni eða skapandi vinna.
- **Hlutverk áhorfenda:** Nemendur fylgjast með umræðu án þess að þurfa að tjá sig eða taka virkan þátt. Einnig gætu þau tekið bara þátt að hluta.
- **Stuðningur við viðbrögð:** Þjóða upp á blöð, liti eða „fidget“ dót. Nemendur skulu ekki neyddir til þátttöku eða til þess að svara ákveðnum spurningum.



# Handbók og bæklingar



Smelltu á þennan hlekk til þess að opna handbókina Erfið spjöll. Handbók fyrir starfsfólk skóla- og frístundasviðs. Þegar barn eða ungmenni greinir frá ofbeldi.



## Eitt skref í einu

Bæklingur sem er stuðningur við aðstandendur barns sem hefur orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi eða áreitni eða grunur er um slíkt.

Rafræna útgáfan er einnig á ensku neðar í skjalinu.

Smelltu hér fyrir hlekk að bæklingnum sem er betri í rafrænni útgáfu.

Smelltu hér fyrir hlekk að bæklingnum sem er betri fyrir prent. Þá er prentað á báðum hliðum og valið að snúa á skammhlið.

Helsti munurinn er sá að í **Hvað nú?** er vitað að, eða mjög sterkur grunur um að barn hafi orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi, en í **Eitt skref í einu** gæti verið að barn þeirra eigi vini eða jafnaldra sem hafa orðið fyrir ofbeldi eða að þau hafi einnig sjálf verið útsett fyrir ofbeldi og því má þar finna vísbendingar um að kynferðislegt ofbeldi hafi átt sér stað og ráð við viðbrögðum vegna slíks gruns.



## Hvað nú?

Bæklingur sem er stuðningur við foreldra eða forsjáðila barns sem hefur orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi eða áreitni.

Smelltu hér fyrir hlekk að bæklingnum sem er betri í rafrænni útgáfu.

Smelltu hér fyrir hlekk að bæklingnum sem er betri fyrir prent. Þá er prentað á báðum hliðum og valið að snúa á skammhlið.

# ÝMISLEGT

## HVERT GET ÉG LEITAÐ?



Upplýsingar, bæði á íslensku og ensku, fyrir ungmenni um ýmsar þjónustur sem eru í boði. Hægt er að nálgast þær með því að smella á hlekkinn hér.

Eða með því að skanna QR kóðann hér til hliðar.

## YOUTUBE SPILUNARLISTAR

Myndbönd sem við höfum tekið saman sem tengist kynfræðslu eða þemanu á einn eða annan hátt.



Smelltu hér til að opna spilunarlista með myndböndum fyrir starfsfólk

Smelltu hér til að opna spilunarlista með myndböndum fyrir foreldra

## SPIUNARLISTI FYRIR NEMENDUR

Við hvetjum ykkur til að horfa á myndböndin með nemendum og ræða efnið. Þið getið líka bætt inn myndböndum sem tengjast því sem þið eruð að kenna, sérstaklega fyrir nemendur sem læra betur á sjónrænan máta.



Smelltu hér til að opna spilunarlistann með myndböndum fyrir nemendur

HVAÐ VILTU VITA?

# VIKA 6

# 2

HUGMYNDIR AÐ  
VERKEFNUM OG  
KENNSLULEIÐBEININGAR

JAFNRÉTTISSKÓLI REYKJAVÍKUR

# HVAÐ VILTU VITA?

Spil sem gefið er út af Jafnréttisskóla Reykjavíkur í tilefni Viku6 2026. Þemað er öryggi og ofbeldi. Hver skóli (með miðstig) og allar félagsmiðstöðvar í Reykjavíkurborg fá eintak af spilinu.

Í stokknum eru 70 spil með spurningum sem byggðar eru á niðurstöðum lýðræðisfundar ungmenna sem haldinn var í nóvember. Spilið skiptist í eftirfarandi flokka:

**Traust og örugg samskipti**  
**Einelti og viðbrögð**  
**Heilbrigð og óheilbrigð samskipti**  
**Sjálfspeking og kynferðisleg ánægja**  
**Mörk og virðing**  
**Kynfræðsla**  
**Öryggi og tilfinningar**  
**Hinseginleiki og fjölbreytni**  
**Ofbeldi og áreitni**  
**Öryggi og tilfinningar**

Ráðlagt er að fullorðinn leiði umræður í litlum hópum (hámark 10) og að hópurinn setji reglur áður en samtal hefst. Til dæmis að sýna hvort öðru virðingu, halda trúnaði um það sem er deilt í umræðunum og að engin krafa sé um að nemendur deili persónulegum sögum.

Það er heldur ekki ráðlagt að þú deilir persónulegum sögum um þig.

Ýmisleg góð ráð áður en farið er í umræðu sem þessar má finna í Erfið Spjöll handbókinni.

Hægt er að „spila“ spilið á fjölbreyttan hátt.

Hægt væri að leiða umræðurnar þannig að það er bara tekið spil efst úr bunkanum. Biðja nemendur um að draga t.d. 2 spil á mann einhverstaðar úr bunkanum. Einnig gætir þú verið búin að velja ákveðin spil, t.d. 2-3 úr hverjum flokki.



# FYRIRLESTRAR (7. BEKKUR)

Fyrirlestrar annars vegar um mörk og samþykki og hinsvegar um samfélagsmiðla og sjálfsmyndina. Náms efnið er byggt á verkefni frá *The representation project* ásamt viðbættu efni frá verkefnastýrum Jafnréttisskólans.

Hægt er að nýta hluta glæranna eða glærupakkann í heild sinni.

Til dæmis má finna efni um hjálpleg og óhjálpleg viðbrögð ef ungmenni heyra af ofbeldi í kringum sig og af hverju það er ekki gagnlegt fyrir þolendur að t.d. ætla hefna eða dreifa sögum.

Athugið þetta efni er einnig í fræðslupökkum fyrir starfsfólk félagsmiðstöðva. Endilega eigið samtál við þau til að samrýma fræðslu.



**Samfélagsmiðlar og sjálfsmyndin** kennsluleiðbeiningar

**Samfélagsmiðlar og sjálfsmyndin** glærupakki

**Já eða Nei? Að skilja mörk og samþykki** kennsluleiðbeiningar

**Já eða Nei? Að skilja mörk og samþykki** glærupakki

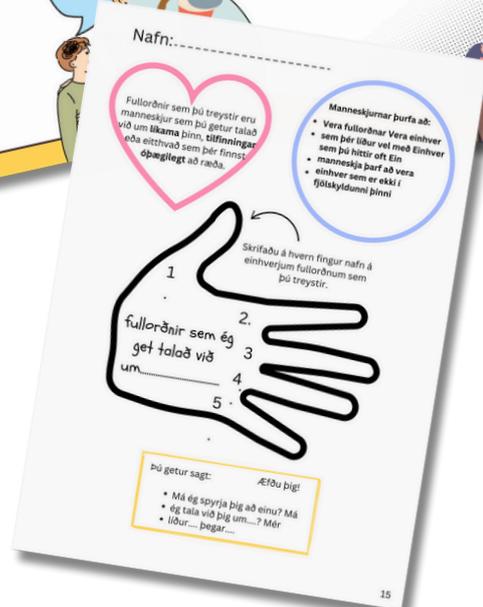
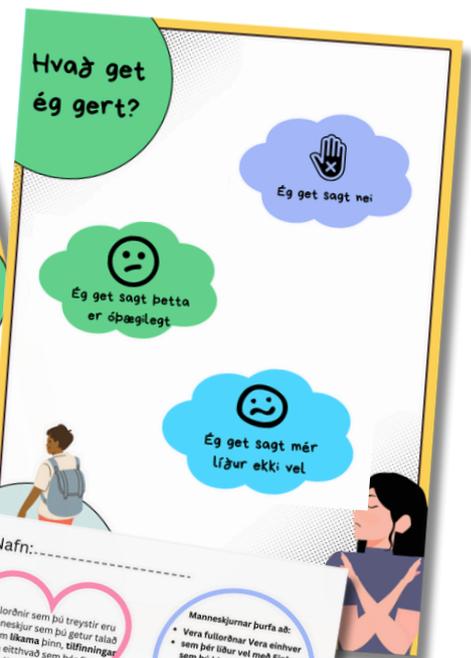
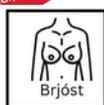
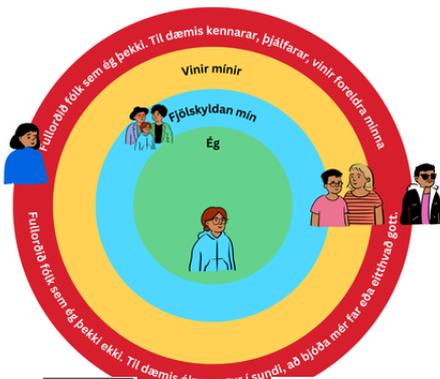
# ÖRUGGARI SNERTING

## KENNSLULEIÐBEININGAR

Umræðuverkefni fyrir minni hópa þar sem fjallað er um örugga og óörugga snertingu og hjálpar krökkum að þekkja hvað er ofbeldi og hvað ekki, hvað þau geta gert og hvernig þau geta átt samtöl við fullorðinn til að fá aðstoð.



Kennsluleiðbeiningar og allt sem þarf til má finna með því að opna þennan hlekk.



# RANGT EÐA RÉTT?

Leikur þar sem kennari rennir yfir 21 fullyrðingar tengdar öryggi og ofbeldi og nemendur merkja við á svarblaði hvort hver fullyrðing sé rétt eða röng.

Þegar búið er að fara yfir allar fullyrðingarnar er gott að gefa nemendum smá pásu, áður en þið farið svo yfir rétt svör. Nemendur halda sjálf eigin blöðum, fara yfir eigin svör og telja hvað þau fá mörg rétt.

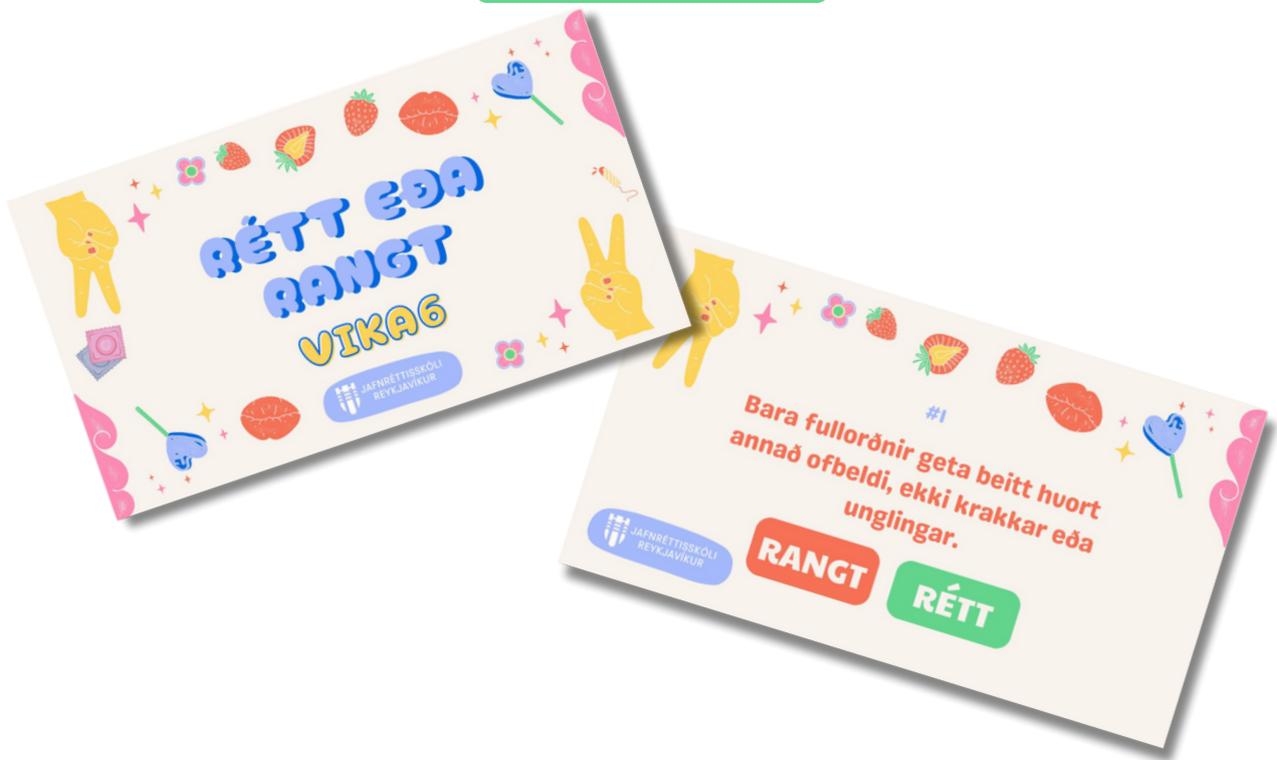
Þegar fullyrðingin er lesin upp er gott að spurja nemendur hvort þau skilji hvað átt er við, jafnvel koma með dæmi eða fá einhvern til að útskýra - til þess að tryggja að öll skilji.

**Áður er byrjað er á leiknum er ráðlagt að veita nemendum Váviðvörðun ([Sjá hér](#)).**

## Smelltu á þennan hlekk til að opna Glærupakkann

Smelltu á þennan hlekk til þess að opna svarblað fyrir nemendur

Athugið þetta efni er einnig í fræðslupökkum fyrir starfsfólk félagsmiðstöðva. Endilega eigið samtál við þau til að samrýma fræðslu.



# MIÐLALÆSI OG KYNHEILBRIGÐI



Fræðsluefni og verkefni um miðlalæsi og kynheilbrigði sem Jafnréttisskólinn útbjó fyrir miðlalæsisvikuna sem haldin var 20. - 24. október 2025.

[Smelltu hér til að opna hlekk að fræðsluefninu.](#)

## 4 verkefni fyrir miðstig

### **Satt eða ekki**

Markmiðið er að æfa gagnrýna hugsun og mat á heimildum.

### **Stafræn mörk**

Markmiðið er að þjálfva nemendur í að þekkja og setja mörk í stafrænum samskiptum.

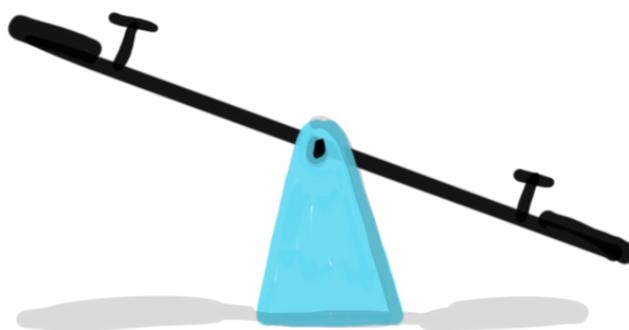
### **Áhrif samfélagsmiðla**

Markmið er að skoða hvernig samfélagsmiðlar hafa áhrif á tilfinningar okkar.

### **Hugtök úr netheimum**

Markmið er að auka orðaforða og skilning á stafrænum hugtökum sem tengjast kynheilbrigði.

Í fræðsluefninu er einnig efni fyrir unglingastig sem gæti hentað 7. bekk.



# Hvort ertu ?

## LEIKUR

Hvort ertu leikurinn snýst um að vekja nemendur til umhugsunar að við erum ekkert bara annaðhvort eða.

[Smellið hér fyrir leiðbeiningar og umræðuspurningar](#)



# Nafnlausar spurningar

## HÓPVERKEFNI

Verkefnið snýst um að kenna nemendum að finna áreiðanlegar heimildir um kynheilbrigðistengd efni og að æfa sig í að ræða þá hluti.

[Smellið hér fyrir kennsluleiðbeiningar](#)

**Ath! Það eru nýjar spurningar frá því í fyrra, þó verkefnið sé eins í grunninn.**

# Smárit (e. Zine)

Smárit (e. zine) er lítið, persónulegt tímarit sem einstaklingar eða litlir hópar búa til um afmarkað efni. Þau eru oft handgerð og gefin út í litlu upplagi, en einnig hægt að útbúa þau stafrænt, t.d. í Canva. Nemendur geta unnið með blöð og liti eða notað tölvur.

Smárit eru skapandi leið til að deila hugmyndum, áhugamálum, reynslu eða list. Þau henta vel í Viku6 og hægt er að búa til lítið bekkjarbókasafn þar sem hvert smárit fjallar um ákveðið viðfangsefni.

Hér eru leiðbeiningar og dæmi um mismunandi útfærslur:

## TEIKNAD Á BLAÐ

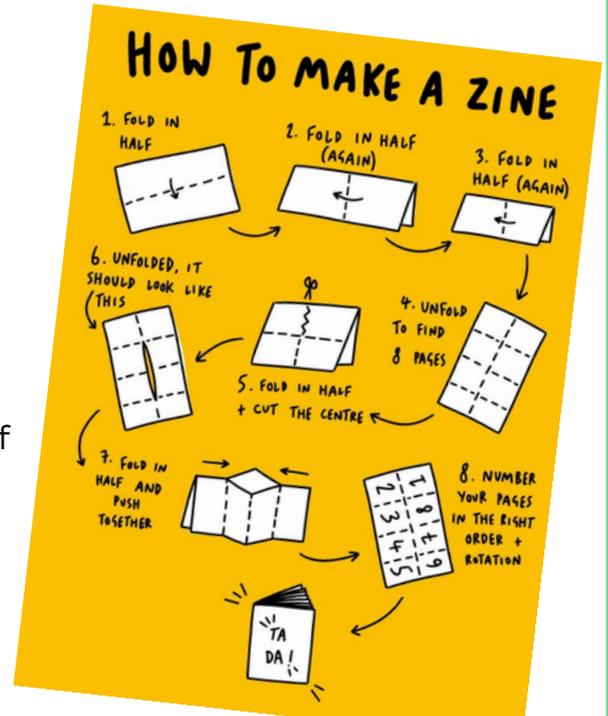
Hér má sjá leiðbeiningar á Youtube fyrir einfalt smárit sem er gert á blað líkt og á myndinni hér til hliðar.

## GERT Í TÖLVU

Ef blaðsíðurnar eru gerðar í tölvu má [hér](#) sjá leiðbeiningar hvernig hægt er að raða blaðsíðunum á blöð svo þau prentist rétt út fyrir smárit.

## CANVA

Hér eru leiðbeiningar hvernig má gera smárit í Canva ef nemendur þekkja það.



# Veggspjöld

Veggspjöld eru skemmtileg leið í kennslu þar sem sköpunargáfa nemenda fær að njóta sín og þau æfa sig í heimildarvinnu og framsetningu. Nemendur geta bæði unnið með blöð og liti, eða unnið þetta í tölvum og notað t.d. Canva eða önnur sambærileg forrit.

Veggspjöld eru tilvalin fyrir Viku6 þar sem einnig er hægt að fá nemendur til að búa til fræðsluefni fyrir yngri börn með viðeigandi fræðsluefni, eftir aldri og þroska.

Hér eru dæmi um útfærslur:



## Annað föndur

Hér má sjá ýmsar hugmyndir



# Bakstur eða leir

Bakið eitthvað sem líkist kynfærum - Til dæmis í heimilisfræði!

## Af hverju:

- Getur búið til afslappaðara umhverfi til þess að ræða eitthvað sem nemendum finnst jafnvel smá vandræðalegt. Sérstaklega fyrir feimna nemendur eða þau sem læra betur verklega en bóklega.
- Eykur traust til kennara, t.d. heimilisfræðikennara sem oftast er lítið að ræða kynfræðslu. Nemendur læra að þarna er traustur aðili sem þau geta leitað til.

## Gott að hafa í huga:

- Hvetja nemendur til þess að pæla í hvað líkamspartarnir heita.
- Gaman að benda þeim á hvernig kynfærin geta verið fjölbreytt.
- Þrátt fyrir að öll voru með sömu „uppskrift“ þá er niðurstaðan ekki alltaf eins.



## Leira kynfæri

- Getur, líkt og bakstur, búið til afslappaðra umhverfi til þess að ræða eitthvað sem nemendum finnst jafnvel smá vandræðalegt. Sérstaklega fyrir feimna nemendur eða þau sem eiga auðveldara með verklegt nám.

## Gott að hafa í huga:

- Hvetja nemendur til þess að pæla í hvað líkamspartarnir heita.
- Benda þeim á hvernig kynfærin geta verið fjölbreytt.
- Engin ein rétt leið hvernig kynfæri eiga að líta út.





## Núvitundaræfing frá Sterkari út í lífið

Hægt er að hlusta á æfinguna eða lesa hana. Hér má opna hlekk að æfingunni og upptökunni.

Í þessari æfingu ætlum við að færa athyglina að andardrættinum og nýta hann sem akkeri fyrir athyglina. Byrjaðu á að finna fyrir fótum á gólfinu og hvernig þú situr í stólnum. Þældu bara í þér en ekki í öðrum. Gefðu þér og öðrum svolítið rými.

Ef þér finnst það notalegt þá geturðu lokað augunum en þú getur líka bara horft á eitthvað sem er fyrir framan þig.

Færðu nú athyglina á andardráttinn þinn. Skoðaðu öndunina eins og hún er núna. Sýndu þér forvitni og mildi. Þú þarft ekki að breyta neinu. Bara að anda að og frá.

Ef þú vilt geturðu sett hendina á magann og tekið eftir því hvernig maginn lyftist aðeins þegar þú andar að og fellur til baka þegar þú andar frá þér. Andaðu að og frá.

Það er engin rétt eða röng leið til að upplifa þetta, bara anda að og frá, að og frá. Kannski andarðu hægt, kannski hratt. Kannski andarðu grunnt og kannski djúpt. Skoðaðu bara hvernig þú andar einmitt núna. Anda að og frá.

Þegar þú tekur eftir því að athyglin þín fer af andardrættinum og að einhverju öðru, ekki hafa áhyggjur af því, það er bara það sem hugurinn gerir. Taktu bara eftir því hvert hugurinn þinn fer og færðu athyglina svo aftur að andardrættinum.

Kannski þarftu að gera þetta oft og kannski sjaldan. Notaðu núna þögnina til að æfa þig aðeins í þessu.

Nú er æfingin að verða búin, smám saman kemurðu til baka úr æfingunni og víkkar athyglina frá andardrættinum og að því sem er í kringum þig.

# VELVILD TIL ÞÍN OG ANNARRA

## Núvitundaræfing frá Sterkari út í lífið

Hægt er að hlusta á æfinguna eða lesa hana. Hér má opna hlekk að æfingunni og upptökunni.

Í þessari æfingu er lögð áhersla á góðvild gagnvart þér og öðrum. Mundu að við viljum öll vera hamingjusöm og heilbrigð. Taktu því smá tíma í að óska þér og öðrum alls hins besta. Æfingin fer þannig fram að ég segi setningar sem þú endurtekur innra með þér og lagar að þínu kyni.

Komdu þér þægilega fyrir. Ef þú vilt geturðu lokað augunum en þú getur líka haft þau opin og leyft þeim að hvíla á ákveðnum punkti. Þældu bara í þér en ekki í öðrum. Þú getur lagt höndina á hjartað í smá stund og fundið hvernig það er. Ef þú vilt geturðu haft höndina áfram á hjartanu eða hvílt hana annars staðar.

Þegar þú ert tilbúin óskaðu þér góðvildar og vináttu með því að segja í hljóði innra með þér:  
Megi ég vera hamingjusöm,  
megi ég vera heilbrigð,  
megi ég geta tekist á við erfiðleika,  
megi ég njóta lífsins.

Kannski finnst þér það skrytið að senda góðar óskir til þín en ekki hafa áhyggjur af því, þú þarft ekki að finna fyrir neinu sérstöku. Endurtaktu bara setningarnar í hljóði.  
Megi ég vera hamingjusöm,  
megi ég vera heilbrigð,  
megi ég geta tekist á við erfiðleika,  
megi ég njóta lífsins.

Prófaðu núna að senda góðar óskir til annarra. Er einhver sem þú myndir vilja senda góðar óskir til? Þetta gæti verið einhver sem þér þykir vænt um, einhver í bekknum eða jafnvel einhver sem þú þekkir lítið. Ef einhver kemur upp í huga þinn sendu þá góðar óskir til viðkomandi.  
Megir þú vera hamingjusamur,  
megir þú vera heilbrigður,  
Megir þú geta tekist á við erfiðleika,  
megir þú njóta lífsins.

Kallaðu nú fram í hugann alla þá sem eru í bekknum og sendu þeim góðar óskir. Þér þarf ekki að líka vel við alla þó að þú sendir þeim góðar óskir. En mundu um leið og þú sendir þeim góðar óskir að þú ert ein eða einn af þeim, þannig að um leið og þú sendir óskirnar taktu þá líka á mótí þeim.  
Megum við vera hamingjusöm,  
Megum við vera heilbrigð,  
Megum við geta tekist á við erfiðleika,  
Megum við njóta lífsins.

Þú getur jafnvel sent góðar óskir til allra þeirra sem eiga heima á þessu landi eða búa á jörðinni, við óskum okkur öll hamingju og heilbrigðis hvar sem við búum.  
Megum við vera hamingjusöm,  
Megum við vera heilbrigð,  
megum við geta tekist á við erfiðleika,  
megi við njóta lífsins.

Ef þú vilt geturðu að lokum fært athyglina á andardráttinn þinn og fylgt honum eftir eins vel og þú getur. Leyft þér að vera bara eins og þú ert og leyft öðrum að vera bara eins og þeir eru.

Þegar þú ert tilbúin til þess kemurðu smám saman til baka úr æfingunni, opnar augun ef þú hefur lokað þeim og víkkar út athyglina að umhverfinu þínu.



Íslenskir málshættir sem tengjast þemanu. Hægt að fara yfir þá með bekknum, ræða hvað þau halda að hver málsháttur þýðir.

Er einhver málsháttur sem þau þekkja?

Einhver sem þau nota eða myndu vilja nota? Einhver úreltur?

- Af góðum hug koma góð ráð
- Aldrei er of seint gott að gjöra
- Allir þurfa hjálpar við
- Allt skal með varúð vinna
- Allur er varinn góður
- Annars byrði er öðrum létt
- Aumt er ástlaust líf
- Á eftir dimmum skýjum verður heiður himinn
- Ber er hver að baki nema sér bróður eigi
- Besta gjöfin er gott fordæmi
- Betra er autt rúm en illa skipað
- Betra er heiðarlegt nei en falskt já
- Betri er trú óvinur en ótrú vinur
- Blindur er hver á sjálfs síns sök
- Brennt barn forðast eldinn
- Bylur hæst í tómri tunnu
- Dreptu reiði þína meðan hún er lítil
- Ef þér líkar það góða sem þú sérð í öðrum gerðu það að þínu
- Ef þú leitar eftir hjálparhönd, mundu þá eftir þinni
- Ef þú vilt ekki að neinn viti það, gerðu það þá ekki
- Eigi fellur tré við hið fyrsta högg
- Ein lygi býður annarri heim
- Ekkert er svo slæmt að það gæti ekki verið verra
- Ekkert svar er líka svar
- Ekki er gaman nema gott sé
- Ekki er það einum bót, þó annar sé verri
- Ekki eru vargar vinsælir
- Ekki skal lofa meiru en hægt er að standa við
- Enginn er réttlátur meðan hann er reiður
- Enginn skyldi einn í sorgum sitja
- Engum er alls varnað
- Engum er bót í annars böli
- Færri myndu illt tala ef færri vildu heyra
- Gott er að vera í góðum hóp og gerast honum líkur
- Góð samviska er besta svefnmeðal í heimi
- Góð samviska er betri en hundrað vitni
- Góður á jafnan góðs von
- Góður orðstír kemur smám saman en illur er auðfenginn
- Góður vinur er gulli betri
- Hver hefur sína byrði að bera
- Hvernig getur sá öðlast frið sem veldur öðrum sársauka
- Illur á sér ills von
- Illur gleðst af annars skaða
- Í neyð skal vin reyna
- Kurteisi kostar ekki peninga
- Margt smátt gerir eitt stórt
- Meira kveður að verkum en orðum
- Oft má satt kyrrt liggja
- Tjóni er auðvelt að valda en erfitt að bæta úr því
- Tungan er beittari en sverðið
- Vinur er gjöf sem þú gefur sjálfum þér
- Það læra börnin sem fyrir þeim er haft

HVAÐ VILTU VITA?

VIKA 6

3

FRÆÐSLUEFNI

JAFNRÉTTISSKÓLI REYKJAVÍKUR

# KYNÞROSKINN

Í bókinni **Ég og sjálfsmyndin** má finna ýmislegt sem er gott að fara yfir sem tengist þema viku6.

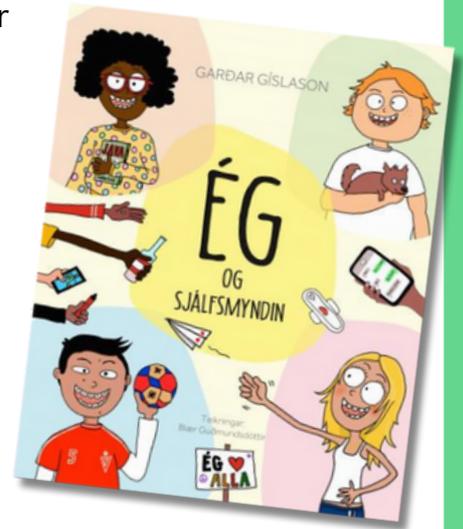
Ég og sjálfsmyndin - rafbók

Kafla um samskipti á bls. 23

Fáðu hjálp og tölum saman bls. 48-51

Umræða um ofbeldi og hópþrýsting á bls 80-84

Ábyrgð í kynlífi og samskiptamiðlar og kynlíf bls. 65-66



# KYN, KYNLÍF OG ALLT HITT

Rafbók og kennsluleiðbeiningar

Bókin **Kyn, kynlíf og allt hitt** fjallar um líkama, tilfinningar, kyn og kynlíf. Bókin er hugsuð þannig að hún sé notuð yfir lengri tíma - vikur, mánuði, jafnvel ár - fremur en að taka efnið fyrir í nokkrum kennslustundum. Ástæðan er að það verða til ólík samtöl eftir því á hvaða aldri nemendur eru.

Kyn, kynlíf og allt hitt - rafbók

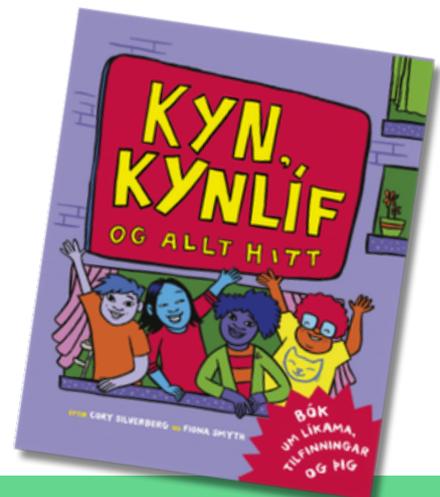
Kyn, kynlíf og allt hitt - kennsluleiðbeiningar

Á bls. 50 byrjar kafla sem heitir **Næði og einkamál.**

Á bls. 90 byrjar kafla sem heitir **Snerting**

Á bls 148 byrjar kafla sem heitir **Sambönd**

(Ath. Í bókinni er ekki talað um sérstaka einkastaði heldur er talað um að allur líkaminn sé þinn einkastaður. Mikilvægt er þó að leggja áherslu á að suma staði, þá kynfærin, og það má segja það, viljum við verja sérstaklega sbr. verkefnið Míni einkastaðir).



# ÝMISLEGT EFNI



## STOPP OFBELDI

Á vefnum má finna ýmist aldursskipt fræðsluefni um kynferðislegt og kynbundið ofbeldi.

Vefinn má opna með því að smella á [hlekkinn hér](#).



## STERKARI ÚT Í LÍFIÐ

Sterkari út í lífið inniheldur fróðleik og verkfæri sem auðveldar foreldrum og fagaðilum samtöl um ýmislegt sem snertir sjálfsmynd barna og unglinga. Vefinn má opna með því að [smella á hlekkinn hér](#).



## VEFUR 112.IS

Á vef Neyðarlínunar / 112.is má finna ýmist fræðsluefni um ofbeldi. Vefinn má opna með því að smella á [hlekkinn hér](#).



## NETVÍS

Netvís er miðstöð um félagslegt netöryggi og miðlalæsi (áður þekkt sem SAFT). Á vef þeirra má finna fræðsluefni og upplýsingar sem varða netöryggi, fyrir börn og ungmenni, foreldra og fagfólk. Vefinn má opna með því að smella á [hlekkinn hér](#).



## SJÚKÁST

SJÚKÁST er forvarnarátak á vegum Stígamóta um ofbeldi í nánum samböndum ungmenna. Vefinn má opna með því að smella á [hlekkinn hér](#).

# GANGI YKKUR VEL!

Endilega deilið með okkur skemmtilegum verkefnum, myndum eða öðru sem má deila á heimasíðu Jafnréttisskólans eða samfélagsmiðlum.

Ef einhverjar spurningar vakna má alltaf hafa samband:

**Indiana.ros.aegisdottir@reykjavik.is**

**Marianna.gudbergsdottir@reykjavik.is**



Smelltu á myndina eða skannaðu QR kóðann!

JAFNRÉTTISSKÓLI REYKJAVÍKUR