2.-6. febrúar 2026

FÉLAGSMIÐSTÖÐVAR

# VIKA 6

ÖRYGGI OG OFBELDI

Jafnréttisskóli Reykjavíkur

# EFNISYFIRLIT


| | |
|---|---|
| 3 | Hvað er Vika6? |
| 4-10 | Ráð og upplýsingar fyrir starfsfólk |
| 5 | Hugmyndir tengt þema Viku6 |
| 6 | Kynfræðsla |
| 7 | Kynfræðsla fyrir nemendur með fjölbreyttan tungumála- og menningarbakgrunn |
| 8 | Váviðvörun |
| 9 | Handbók og bæklingar |
| 10 | Ýmislegt |
| 11-26 | Hugmyndir að verkefnum og kennsluleiðbeiningar |
| 12 | Hvað viltu vita - Upplýsingar um spil |
| 13 | Porn is not sex ed - Upplýsingar um bók |
| 14 | Fyrirlestrar og kennsluleiðbeiningar |
| 15 | Mýta eða sannleikur - Leikur |
| 16 | Er ég tilbúin að stunda kynlíf með annarri manneskju - Gátlisti |
| 17 | Umræðuverkefni<br>• Að greina lagatexta<br>• Ofbeldi gegn körlum sett um sem grín |
| 19 | Að meta sambönd - verkefnablöð fyrir nemendur |
| 20 | Hvort ertu leikur og Nafnlausar spurningar hópverkefni |
| 21-23 | Verkleg verkefni: Smárit, Veggspjöld, föndur, bakstur eða leir. |
| 24-25 | Núvitundaræfingar |
| 26 | Íslenskir Málshættir tengdir þema Viku6 |
| 27-30 | Ýmislegt fræðsluefni |

HVAÐ VILTU VITA?

VIKA6

# HVAÐ ER VIKA6?

Tilgangur Viku6 er að hvetja starfsfólk í skóla- og frístundastarfi borgarinnar til að efla fræðslu og kennslu í kynheilbrigði. Vikan byggir á tilmælum UNESCO um alhliða kynfræðslu og nær yfir andlega, tilfinningalega, líkamlega og félagslega þætti.

Unglingar í borginni velja árlegt þema og árið 2026 er þemað **Öryggi og ofbeldi**.

Vika6 er orðin fastur liður í flestum grunnskólum, öllum félagsmiðstöðvum og nokkrum leikskólum, og fleiri sveitarfélög bætast stöðugt í hópinn.

Jafnréttisskóli Reykjavíkur stýrir Viku6 hjá Reykjavíkurborg og verkefnastýrur skólans útbúa námsefni eða fara yfir það efni sem mælt er með til að tryggja gæði og fagmennsku. Hægt er að hafa samband við verkefnastýrurnar með spurningar eða ábendingar.

Indíana Rós Ægisdóttir, kynfræðingur - indiana.ros.aegisdottir@reykjavík.is
Maríanna Guðbergsdóttir, kynjafræðingur marianna.gudbergsdottir@reykjavik.is

HVAÐ VILTU VITA?

# VIKA 6

# 1

# RÁÐ OG UPPLÝSINGAR FYRIR STARFSÓLK

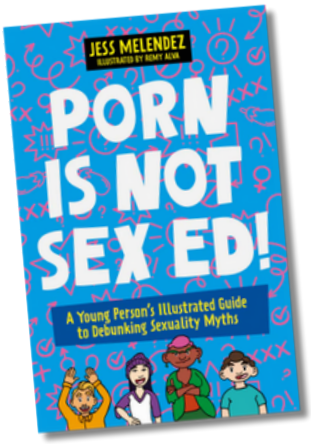
JAFNRÉTTISSKÓLI REYKJAVÍKUR

# Í tilefni af Viku6 fá félagsmiðstöðvar Reykjavíkurborgar eftirfarandi!

## Umræðuspil Jafnréttisskólans: *Hvað viltu vita?*

**Nánari upplýsingar hér neðar í fræðslupakkanum**

Eitt spil fyrir unglingastig og eitt spil fyrir miðstig. Mismunandi útgáfur svo umræðuspurningarnar eru aldursviðeigandi.




## Bókina *Porn is not sex ed*

**Nánari upplýsingar hér neðar í fræðslupakkanum**

## Vika6 Derhúfa

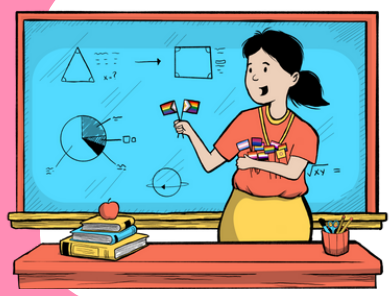
Félagsmiðstöðvar munu fá Viku6 derhúfur svo öll viti alveg örugglega af Viku6 og að starfsfólk er til í spjall!

**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 nemanda 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 kennsluaðferðir, t.d. föndur, til þess að auðvelda skilning þeirra sem eru með takmarkaða íslenskukunnáttu.

Á vefnum 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.

# Váviðvörun

## Váviðvörun (e. trigger warning)

Váviðvörun er þegar starfsfólk gefur börnum eða ungmennum 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 þeirra og gefa þeim tækifæri til að undirbúa sig andlega en ekki að forða þeim frá erfiðum málefnum eins og kynferðislegu ofbeldi.

## Hvernig gæti barn/ungmenni 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. Þau geta brugðist við erfiðum tilfinningum á margvíslegan hátt: sofna eða „sóna út“, þagna eða draga sig í hlé, nota húmor, missa einbeitingu, gera neikvæðar athugasemdir eða sýna mótstöðu. *Mikilvægt er þó að gera skýrt að ekki sé í boði að trufla umræðuna eða fræðslu.*

## Gott að hafa í huga

**Næmni og öryggi:** Mikilvægt er að skapa öruggt umhverfi þar sem þau geta rætt þetta alvarlega efni. Leggðu áherslu á að öll geti tekið þátt með eigin hugsanir en að virða þurfi sjónarmið annarra. Minnt á að niðrandi ummæli séu aldrei í boði.

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

## En ef þau vilja ekki taka þátt?

Nokkrar leiðir sem hægt er að fara ef þau vilja ekki taka þátt í erfiðum umræðum eða verkefnum.

- **Leyfi til að stíga út:** Þau geta farið tímabundið út eða í rólegra rými til annars starfsmanns sem getur átt spjall við þau. Þar væri hægt að fara gera eitthvað annað.

- **Hlutverk áhorfenda:** Þau geta fengið að 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**: Bjóða upp á blöð, liti eða „fidget“ dót. Börn eða ungmenni skulu aldrei vera neydd 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.

## Hvað nú?

Bæklingur sem er stuðningur við foreldra eða forsjáraðila 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.

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 VILTU VITA?

# VIKA 6

# 2

# ÝMSAR HUGMYNDIR

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:

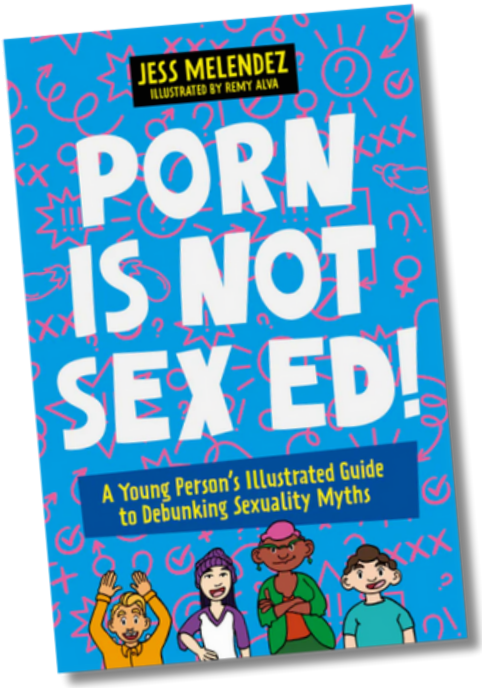
**Traust og örugg samskipti**
**Einelti og viðbrögð**
**Heilbrigð og óheilbrigð samskipti**
**Sjálfsþekking og kynferðisleg ánægja**
**Mörk og virðing**
**Kynfræðsla**
**Öryggi og tilfinningar**
**Hinseginleiki og fjölbreytni**
**Ofbeldi og áreitni**
**Öryggi og tilfinningar**

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.

# PORN IS NOT SEX ED BÓK




Allir grunnskólar Reykjavíkurborgar sem eru með unglingastig, ásamt hverri félagsmiðstöð í borginni, munu fá eitt eintak af bókinni frá Jafnréttisskóla Reykjavíkur til að styðja fagfólk í að eiga samtöl um þessi málefni við ungmenni.

Bókin er sett upp sem verkefnabók fyrir nemendur og því hægt að fá hugmyndir að slíkum verkefnum og umræðum í bókinni. Hún er því gagnleg fyrir starfsfólk til að búa sig undir samtöl um þessi viðfangsefni.

*Porn Is Not Sex Ed* styður starfsfólk í að takast á við þá áskorun að ungmenni læri æ oftar um kynlíf í gegnum stafrænt efni sem er hvorki raunhæft né uppbyggilegt. Bókin skýrir á einfaldan og aðgengilegan hátt hvers vegna klám er ekki kynfræðsla og hvernig ranghugmyndir geta haft áhrif á líkamsmynd, samskipti og væntingar ungs fólks.

Bókin býður upp á:

- Skýrar útskýringar á muninum á klámi og heilbrigðri kynfræðslu
- Hagnýtar leiðir til að ræða stafrænt efni eins og klám, mörk og samskipti á öruggan hátt
- Verkfæri sem styðja kennara í að efla gagnrýna hugsun og jákvæða, aldursviðeigandi alhliða fræðslu

# FYRIRLESTRAR (UNGLINGASTIG OG 7. BEKKUR)

Fyrirlestrar annars vegar um mörk og samþykki og hinsvegar um samfélagsmiðla og sjálfsmyndina. Námsefnið er byggt á verkefni frá The representation project

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 afhverju það er ekki gagnlegt fyrir þolendur að t.d. ætla hefna eða dreifa sögum

Athugið þetta efni er einnig í fræðslupökkum unglingastig og miðstigs. Endilega eigið samtal við skólann 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

# MÝTA EÐA SANNLEIKUR

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 Váviðvörun (Sjá hér).**

Athugið þetta efni er einnig í fræðslupökkum unglingastig og miðstigs. Endilega eigið samtal við skólann til að samrýma fræðslu.

**Smelltu á þennan hlekk til að opna glærupakkann** fyrir unglingastig

**Smelltu á þennan hlekk til þess að opna svarblað fyrir nemendur**

**Smelltu á þennan hlekk til að opna glærupakkann** fyrir Miðstig

**Smelltu á þennan hlekk til þess að opna svarblað fyrir nemendur**

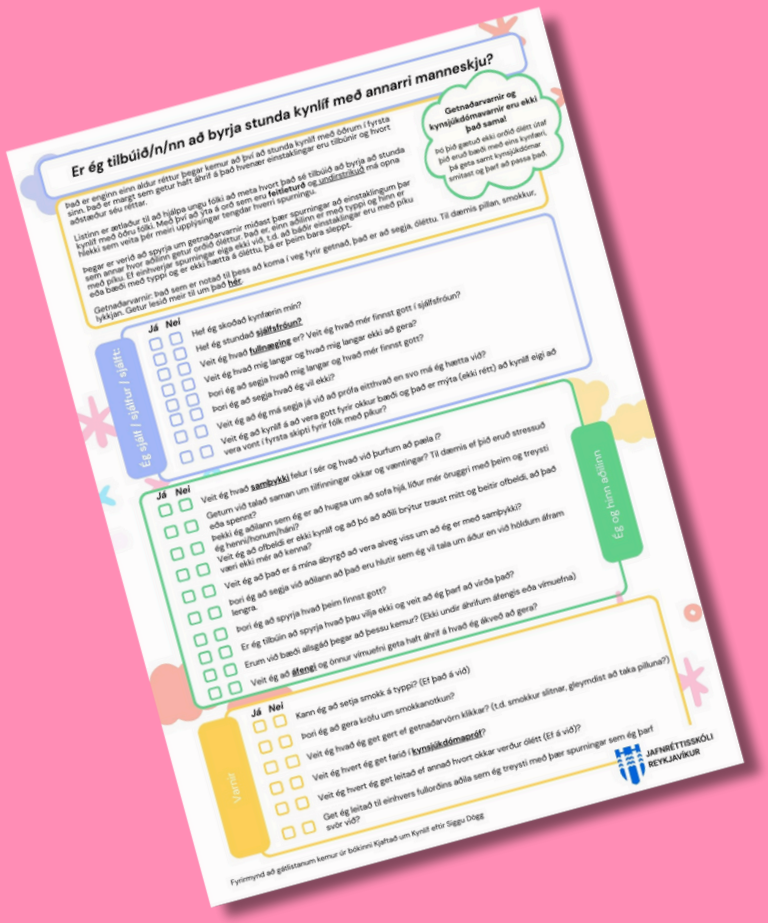
# ER ÉG TILBÚIÐ/N/NN AÐ STUNDA KYNLÍF MEÐ ANNARRI MANNESKJU?

Gátlisti sem hjálpar unglingum að velta því fyrir sér hvort þau séu raunverulega tilbúin að stunda kynlíf.
**Þetta er ekki verkefni sem þau skila inn til þín**. Betra er að skoða listann í rafrænu formi þar sem það sem er feitletrað og undirstrikað er hægt að smella á til þess að fá frekari upplýsingar.

Þú getur notað listann í hópumræður og þar sem þið ræðið saman sem hópur hlutina sem eru á listanum.
Til dæmis *af hverju gæti verið mikilvægt að vita að það megi segja já við að prófa eitthvað en svo hætta við?*
*Hvernig finnið þið að þið treystið einhverjum sem þið eruð með?*
*Hvernig er hægt að byrja samtal um hvað fólk vill prófa?*

Hér er hlekkur að gátlistanum

Ath! þetta efni er einnig í fræðslupakka unglingastigs. Endilega eigið samtal við skólann til að samrýma fræðslu.



# UMRÆÐUVERKEFNI

## AÐ GREINA LAGATEXTA

Kennsluleiðbeingar sem efla gagnrýna hugsun nemenda þar sem þau eiga að greina texta að lögum og hvaða skilaboð þau senda um kynhlutverk, kynverund og valdaójafnvægi í menningarefni.

Hlekkur á kennsluleiðbeiningar

## OFBELDI GEGN KÖRLUM SETT UPP SEM GRÍN

Kennsluleiðbeiningar sem eflir gagnrýna hugsun um birtingarmyndir ofbeldis og áreitni í sjónvarpsefni og miðlum og hvernig þau geta viðhaldið skaðlegum viðhorfum og mýtum um kynlíf og samþykki.

Hlekkur á kennsluleiðbeiningar

Ath! Þetta efni er einnig í fræðslupakka unglingastigs. Endilega eigið samtal við skólann til að samrýma fræðslu.

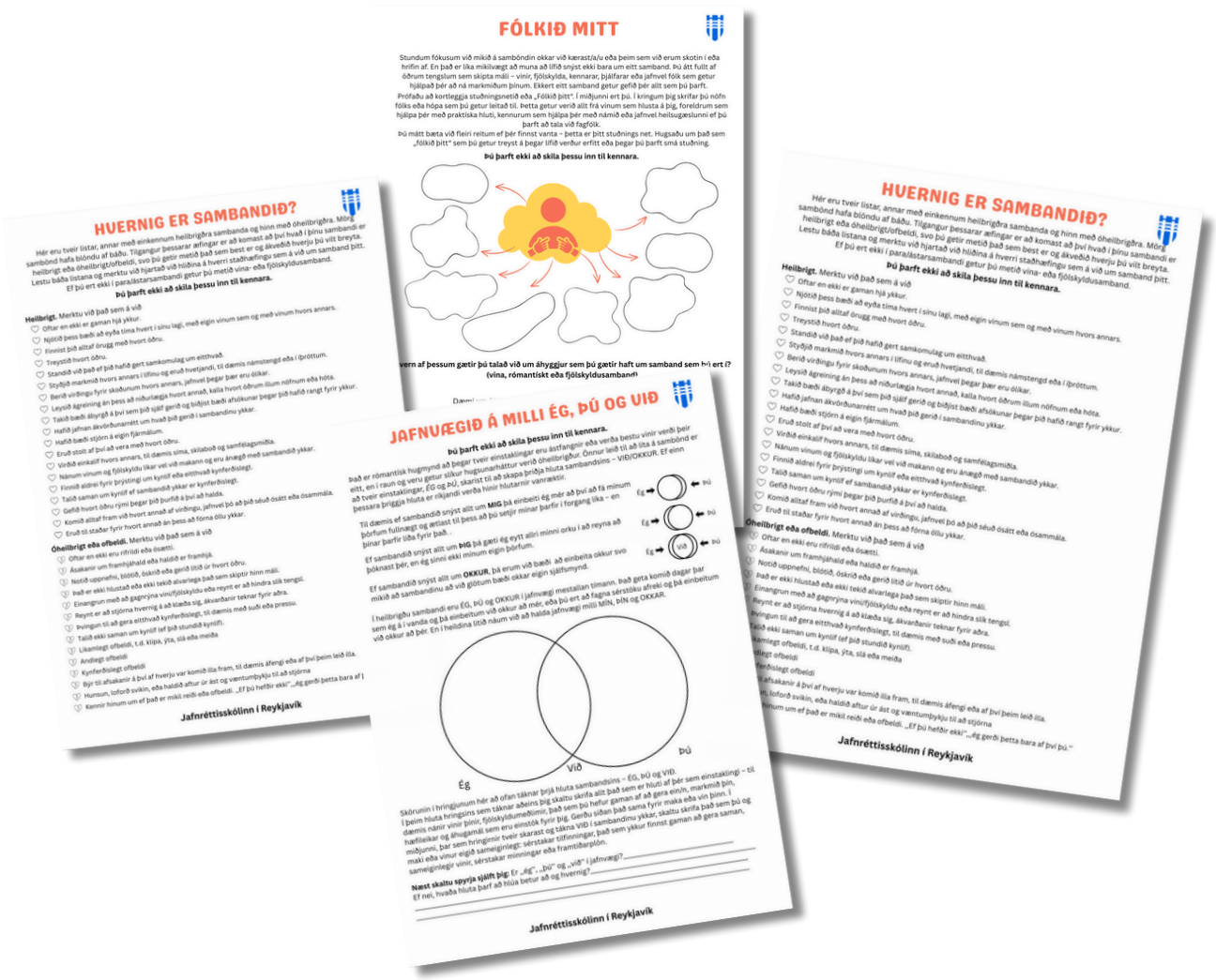
# AÐ META SAMBÖND

4 verkefnablöð fyrir unglinga að fara yfir og meta sín eigin sambönd. Blöðunum er ekki skilað til starfsfólks. Það eru lýsingar á hvað á að gera á hverju blaði. Áður en byrjað er að fara yfir blöðin er gott að ræða saman sem hópur um hvað er ætlast til að gert sé á hverju blaði með því að lesa í gegnum leiðbeiningarnar og þú gætir tekið einhver dæmi um hvernig hægt væri að fylla inn í.

Þetta er þó ekki einungis fyrir parasambönd, heldur er líka hægt að hugsa um einhvern vin eða fjölskyldumeðlim.

Ath! Þetta efni er einnig í fræðslupakka unglingastigs. Endilega eigið samtal við skólann til að samrýma fræðslu.

Hér er hlekkur að verkefnablöðunum.



# Smárit (e. Zine)

Smárit (e. zine) er eins og smáútgáfa af tímariti sem er yfirleitt búið til að af einstaklingum eða litlum hópum um takmarkað efni. Þau eru þá oft handgerð og dreifð í litlu upplagi. Einnig er hægt að hafa þau stafræn og dreifa þeim þannig. Þau geta bæði unnið með blöð og liti, eða unnið þetta í tölvum og notað t.d. Canva eða önnur sambærileg forrit.

Smáritin eru oft skapandi og persónuleg, þar sem nemendur geta deilt hugmyndum, áhugamálum, reynslusögum eða listrænum verkum. Þau eru tilvalin í Viku6 og hægt er að útbúa lítið bókasafn af smáritum fyrir félagsmiðstöðina þar sem þau fjalla um mismunandi viðfangsefni.

Hér eru leiðbeiningar og dæmi um ýmsar útfærslur:

## TEIKNAÐ Á BLAÐ

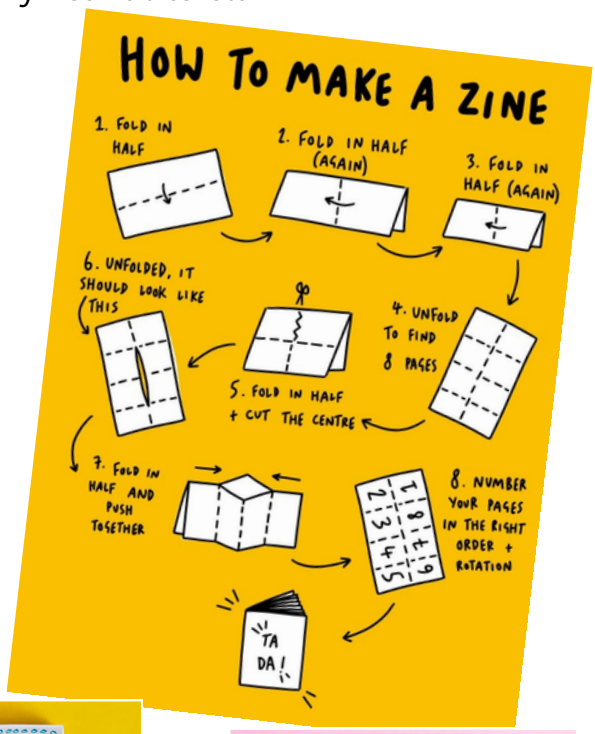
Hér má sjá leiðbeiningar á Youtube fyrir einfalt smárit sem er gert á blað líkt og á myndinni hér til hliðar.

## 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

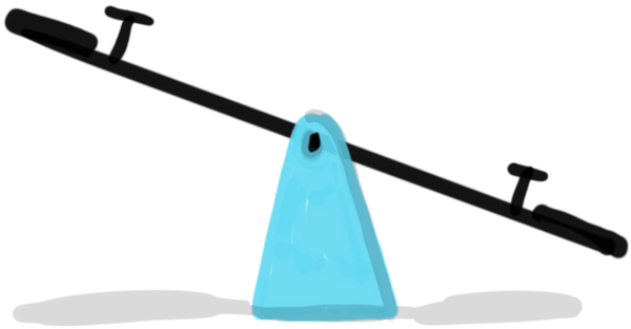
Bakið eitthvað sem líkist kynfærum!

**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.



# Hvort ertu ?

## LEIKUR

Hvort ertu leikurinn snýst um að vekja nemendur til umhugsunar að við erum ekkert bara annaðhvort eða.
Við erum fjölbreytt, og það á líka við um líkamann okkar og kynfæri.

Smellið hér fyrir leiðbeiningar og umræðuspurningar

# NAFNLAUSAR SPURNINGAR

## TRÚNÓ

Við vitum að margar félagsmiðstöðvar eru duglegar að hafa trúnókassa eða box fyrir nafnlausar spurningar en við hvetjum ykkur til þess að hafa opið spurningabox yfir Viku6. Hægt er að svara spurningunum á veggspjöldum, á Instagram síðu félagsmiðstöðvarinnar, í trúnóhringjum eða eins og hentar ykkur best.

HVAÐ VILTU VITA?

# VIKA 6

# 3

# FRÆÐSLUEFNI

JAFNRÉTTISSKÓLINN

## ALLS KYNS FRÆÐSLUEFNI

Hér á næstu síðum er allskonar fræðsluefni sem við munum taka saman sem tengist þemanu og kynfræðslu á einn eða annan hátt.

## YOUTUBE SPILUNARLISTAR

Hér má finna spilunarlista með ýmsum myndböndum. Við ráðleggjum ykkur að horfa á myndböndin með krökkunum/ungmennunum og eiga samtöl um það sem þið eruð að horfa á.

**YouTube spilunarlisti** - Unglingastig

**Youtube spilunarlisti** - Miðstig

# 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 hlekkin hér.

## VEFUR 112.IS

Á vef Neyðarlínunar / 112.is má finna ýmist fræðsluefni um ofbeldi
Vefinn má opna með því að smella á hlekkin 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 hlekkin hér.

## SJÚKÁST

SJÚKÁST er forvarnarátak á vegum Stígamóta um ofbeldi í nánum samböndum ungmenna. Vefinn má opna með því að smella á hlekkin hér.

# GÓÐA SKEMMTUN!

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!