2.-6. febrúar 2026

LEIKSKÓLI

VIKA 6

ÖRYGGI OG OFBELDI

Jafnréttisskóli Reykjavíkur

EFNISYFIRLIT

3	Hvað er Vika 6?
4-9	Ráð og upplýsingar fyrir starfsfólk
5	Frá tabú í traust - Netnámskeið í kynfræðslu
6	Kynfræðsla
7	Kynfræðsla fyrir nemendur með fjölbreyttan tungumála- og menningarbakgrunn
8	Handbók og bæklingar
9-23	Hugmyndir að verkefnum og kennsluleiðbeiningar
10	Barnabækur
11	Öruggari snerting - Kennsluleiðbeiningar
12	Líkaminn minn, Líkaminn þeirra Litabók
13-18	Ýmsar tilraunir og æfingar
16	Mörk, öryggi og ofbeldi - Umræður
17	Gagnlegt efni til að efla tilfinningafærni barna
18-19	Samkennd
20	Íslenskir málshættir
21	Ýmiss konar 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

FRÆÐSLA FYRIR FULLORÐNA FÓLKIÐ

YOUTUBE SPILUNARLISTAR

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

Fyrir starfsfólk og foreldra - leikskóli og yngsta stig

HVAÐ VILTU VITA?

VIKA 6

1

RÁÐ OG UPPLÝSINGAR FYRIR STARFSÓLK

JAFNRÉTTISSKÓLI REYKJAVÍKUR

FRÁ TABÚ Í TRAUST

Netnámskeið í kynfræðslu yngri barna
Leikskóla og yngsta stigs grunnskóla.

Þessi 5 hluta fræðsluröð fer um víðan völl í kynfræðslu ungra barna og forvarnir gegn kynferðislegu ofbeldi gagnvart börnum.
Umfjöllunarefni er t.d. almenn kynfræðsla, hvernig hægt er að fræða börn um örugga og óörugga snertingu, hverjar eru vísbendingar um að kynferðislegt ofbeldi hafi átt sér stað og hvernig megi bregðast við slíku. Þá er einnig fjallað um af hverju sum börn segja ekki frá ofbeldi en námskeiðið í heild sinni snýr einnig að því að auka líkur á að börn segi frá slíku.

Starfsfólk Reykjavíkurborgar getur nálgast námskeið á Torginu undir fræðslulínunni Frá tabú í traust. Foreldrar og önnur geta nálgast myndböndin á hlekkjunum hér að neðan á Youtube.

Fræðslan er í umsjá Indíönu Rós, kynfræðings, verkefnastýru Jafnréttisskóla Reykjavíkur.

Hlekkur að umræðuspurningum fyrir starfsfólk í hópum

Umræðuspurningar fyrir foreldra

Kynfræðsla yngri barna.
1 hluti af 5.
Smellið hér til þess að opna myndbandið.

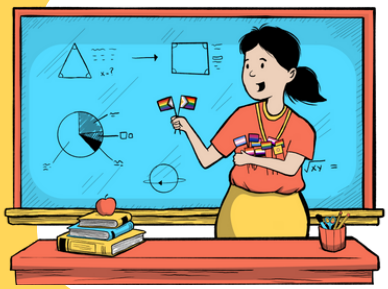
Kynferðisleg hegðun barna.
2 hluti af 5.
Smellið hér til þess að opna myndbandið.

Ráð fyrir árangursíka fræðslu.
3 hluti af 5.
Smellið hér til þess að opna myndbandið.

Fræðsluefni og verkfæri.
4 hluti af 5.
Smellið hér til þess að opna myndbandið.

Kynferðislegt ofbeldi gagnvart börnum.
5 hluti af 5.
Smellið hér til þess að opna myndbandið.

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.

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

HUGMYNDIR AÐ VERKEFNUM OG KENNSLULEIÐBEININGAR

JAFNRÉTTISSKÓLI REYKJAVÍKUR

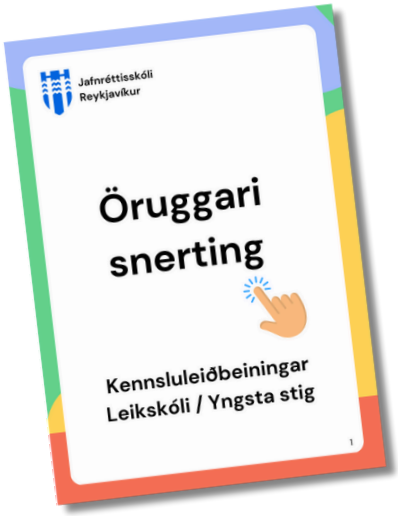
BARNABÆKUR

Í Viku6 er tilvalið tækifæri til þess að draga fram allar þær barnabækur sem tengjast öryggi og/eða ofbeldi á einn eða annan hátt og lesa í samverustundum. Hér fyrir neðan má sjá dæmi um skemmtilegar og fræðandi bækur. Þetta er þó ekki tæmandi listi.

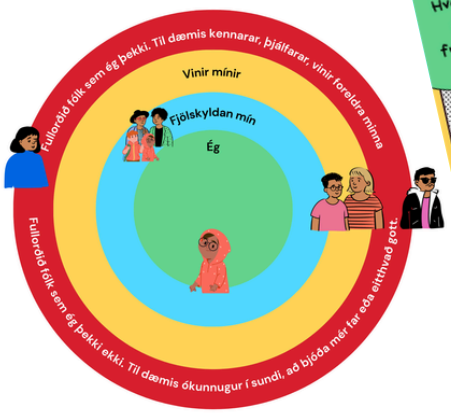
ÖRUGGARI SNERTING

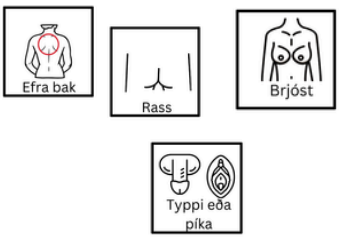
KENNSLULEIÐBEININGAR

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 fullorðna til að fá aðstoð.



Kennsluleiðbeiningar og allt sem þarf til má finna með því að opna **<u>þennan hlekk.</u>**





LÍKAMINN MINN, ÞEIRRA LÍKAMI LITABÓK

Litabók sem var hönnuð af bandarískum kynfræðslusamtökunum YES to consent sem veitir fræðslu til fólks á öllum aldri sem byggir á fjölbreytileika, samþykki og vellíðan.

Smellið hlekkin **hér** til þess að opna litabókina svo hægt sé að prenta hana.

TILRAUNIR OG ÆFINGAR

Á næstu síðum má finna tilraunir og æfingar sem leikskólabörn geta unnið í tengslum við öryggi, mörk og forvarnir gegn ofbeldi. Æfingarnar eru barnvænar, jákvæðar og aldursviðeigandi og er áherslan á samskipti, tilfinningar og öruggan leik.

Tilfinningatilraunin

Markmið: Börnin læra að „hlusta á líkamann" þegar þeim líður vel, óþægilega eða illa.

Leiðbeiningar:

1. Börnin fá þrjú tákn/ lituð blöð

Mér líður vel / þægilegt

Ég er ekki viss

Mér líður illa / óþægilegt

2. Kennari les upp eða sýnir mismunandi aðstæður, dæmi:

- „Einhver biður þig að leika með sér í sandkassanum"
- „Einhver tekur dótið sem þú ert að leika með án þess að spyrja"
- „Einhver spyr hvort þú viljir vera með í fótbolta"
- „Einhver togar í hárið á þér"

3. Börn sýna hvaða tákn líkaminn velur.

TILRAUNIR OG ÆFINGAR

Tilraun með fjarlægð og mörk

Markmið: Að börnin skynji eigin mörk.

Leiðbeiningar:

1. Kennari merkir hring á gólfið með t.d. teppi eða teipi.
2. Hvert barn stígur inn í hringinn sem táknar persónulegt rými barnsins.
3. Vinur kemur nær og barnið segir STOPP þegar það vill ekki að vinurinn komi nær.

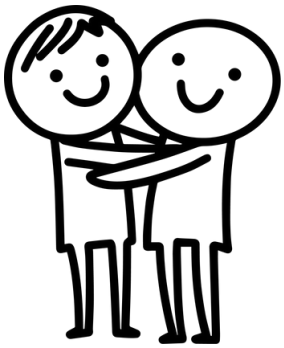
Spurning sem tilraunin svarar: Hversu nálægt má vinur vera? Hvenær er vinur of nálægt mér?

Knúshringurinn - Ég má segja nei

Markmið: Að börnin læri að þau mega segja nei við knúsi.

Leiðbeiningar:

1. Kennari sest með barnahópi í hring.
2. Kennari fer hringinn og spyr hvert barn hvort hann megi gefa því knús. Það er líka hægt að vera með bangsa sem kennarinn leikur og biður um knús.
3. Barnið svarar annaðhvort „já" og fær knús eða „nei". Kennari virðir ákvörðun barnsins og gefur jafnvel möguleikann á fimmu eða klesst'ann í staðinn.



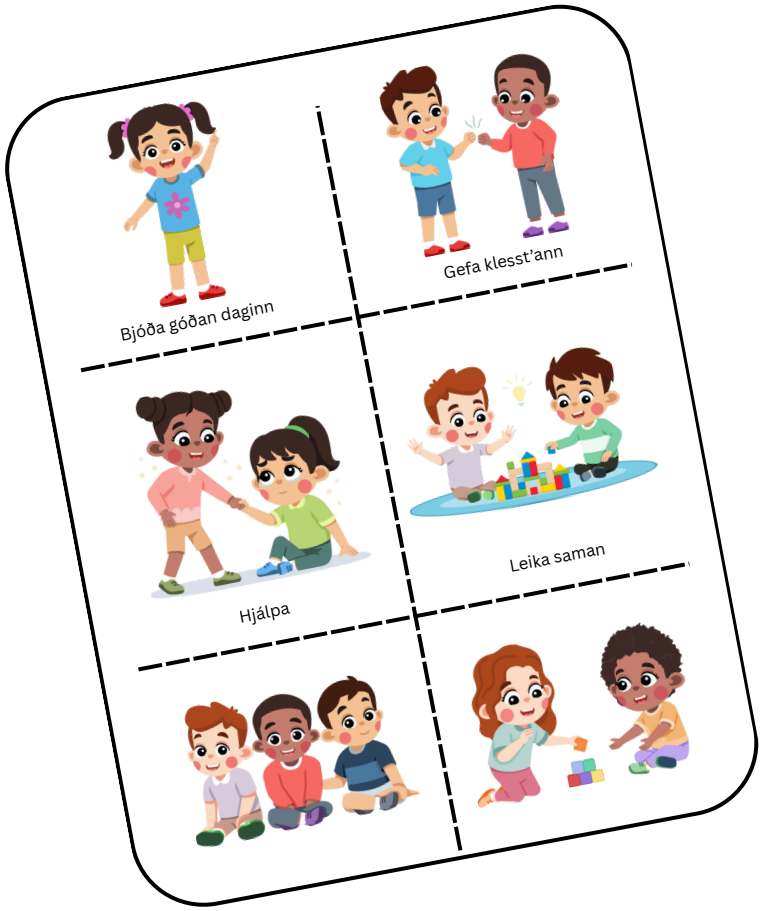
Örugg eða óörugg?

Markmið: Að börnin skilji muninn á vinalegri og óvinalegri hegðun. Hvaða hegðun er góð og hjálpar okkur að vera örugg og hvaða hegðun er slæm og lætur okkur finna óöryggi?

Leiðbeiningar:

1. Kennari sýnir börnunum myndaspjöld með aðstæðum. Myndirnar má finna hér fyrir neðan.
2. Börnin flokka í sameiningu aðstæðurnar í flokkana ,,Örugg" og ,,Óörugg". Hægt er að hafa tilbúin rými fyrir hvern flokk upp á vegg sem börnin festa svo aðstæðuspjöldin á.

Aðstæður: Hér á **þessum hlekk** má opna myndir til að prenta út fyrir verkefnið.



MÖRK, ÖRYGGI OG ÓFBELDI

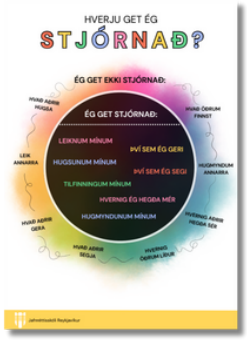
Umræður

Hér fyrir neðan má finna punkta sem hægt er að nýta sem upphaf að umræðum sem tengjast þemanu.

- Hver á líkamann þinn?
- Hvernig segjum við frá ef líkami okkar segir STOPP?
- Það er alltaf í lagi að segja nei við snertingu – líka við vini eða fullorðna.
- Hvernig líður þér þegar eitthvað er gott og þægilegt?
- Hvernig líður líkamanum þegar eitthvað er óþægilegt?
- Hvaða vísbendingar gefur líkaminn okkur?“ (magaverkur, frýs, vill fara burt).
- Getið þið sagt mér frá þegar ykkur fannst þið vera örugg?
- Hvenær þarf ég að segja stopp eða nei?
- Hvað eigum við að gera þegar aðrir segja „stopp”?
- Er stundum erfitt að segja nei? Hvað hjálpar okkur þá?
- Æfing: segja „Stopp“ hátt og lágt, rólega og ákveðið.
- Hver í leikskólanum getur hjálpað ef þið eruð óviss eða ykkur vantar hjálp?
- Hvenær má segja frá? (alltaf)
- Hvað ef ég er hrædd/ur að einhver verði reiður?
- Hvað gerist þegar þú segir frá? (fullorðnir hjálpa, þú ert ekki í vandræðum).
- Er einhver leyndarmál sem við megum alltaf segja frá? (óþægileg/vond leyndarmál).
- Hvaða leyndarmál eru góð? (afmælisgjafir, eitthvað óvænt).
- Hvaða hegðun er góð?
- Hvaða hegðun er slæm?
- Notið hlutlaus dæmi: ýta, rífa dót, segja ljót orð, meiða...
- Hvað getum við gert ef við erum ósammála eða við lendum í vandræðum?
- Hvernig getum við hjálpað vinum þegar þeir eru óöruggir?
- Hvaða góð orð getum við notað til að styðja hvort annað?
- Hvar líður þér best í leikskólanum?
- Hvaða leikur er öruggur fyrir þig?
- Hvaða leikur er ekki öruggur?
- Hvaða reglur hjálpa okkur að vera örugg?

GAGNLEGT EFNI TIL AÐ EFLA TILFINNINGAFÆRNI BARNA

Smelltu á **hlekkinn hér** til að finna eftirfarandi efni til að efla tilfinningafærni barna. Efnið er líka á ensku neðar í skjalinu.



Myndir af tilfinningum og tilfinningaskali

Hægt er að prenta myndirnar út og hengja þær upp á vegg, í sjónlínu barnsins, þannig að það geti bent á hvernig því líður. Einnig fylgir blað sem hjálpar til við að ræða um hvað við getum haft stjórn á. Efnið nýtist vel til að ræða um mismunandi tilfinningar og hvernig líkaminn og hugurinn bregðast við. Tvær mismunandi útgáfur fylgja, svo auðvelt er að laga efnið að aldri og þroska hvers barns.

5 - 4 - 3 - 2 - 1

Núvitundaræfing sem hjálpar börnum að róa taugakerfið.

Ræturnar mínar

Ein einföld æfing sem getur hjálpað barni að finna fyrir öryggi er að biðja það um að ímynda sér að það sé tré eða blóm. Útskýrið að til þess að tré eða blóm vaxi þurfi það bæði sól og rigningu — sólina til að hlýja og rigninguna til að næra.

Þegar börn eru eldri eða tilbúin má bæta við skýringum, t.d. að stundum komi sterkur vindur sem getur verið erfiður fyrir tréð, alveg eins og stundum gerast hlutir sem eru erfiðir fyrir okkur. En tréð hefur rætur sem halda því stöðugu og öruggu, rétt eins og við sem eigum alls kyns hluti, staði eða manneskjur sem hjálpa okkur að vera örugg.

Segið svo frá því hvernig ræturnar teygja sig niður í jörðina og halda trénu öruggu. Ræturnar geta líka teygt sig á staði sem barni finnst góðir og róandi. Hvetjið barnið til að segja hvert „rætur“ þess gætu farið. Þið getið byrjað sjálf, t.d.: „Ræturnar mínar myndu fara í sófann til að kúra með þér, í sumarbústaðinn, í sundlaugina, til ömmu og afa, til frænku/frænda eða til systkina.“ Hægt er að skrifa í auðu reitina hjá rótunum.

SAMKENND

Það getur verið krefjandi að útskýra hugtakið samkennd fyrir ungum börnum, en mikilvægt er að byrja snemma að æfa okkur í að setja okkur í spor annarra. Með því að efla samkennd frá unga aldri aukum við einnig öryggi í samskiptum barna. Þegar börn læra að þekkja og virða tilfinningar annarra verða þau líklegri til að sýna umhyggju í aðstæðum sem gætu annars valdið átökum. Samkennd hjálpar þeim að greina mörk, skilja áhrif eigin hegðunar og bregðast við á uppbyggilegan hátt. Þetta dregur úr líkum á stríðni, einelti og annarri skaðlegri hegðun — og virkar þannig sem mikilvæg forvörn gegn ofbeldi. Hér fyrir neðan er einföld skýring á því hvað samkennd er og nokkrar hugmyndir að æfingum sem henta yngri börnum.

Hvað er samkennd?

Samkennd þýðir að skilja hvernig öðrum líður og hjálpar okkur að vera góð við hvert annað, leysa vandamál og vera betri vinir.

Stutt dæmisaga um samkennd

Einu sinni voru tveir vinir í leikskólanum, Lóa og Aron.
Einn daginn missti Aron myndina sína sem hann hafði verið búinn að teikna í marga daga. Myndin rifnaði og hann varð mjög leiður.

Lóa sá að Aron var þögull og með tár í augunum.
Hún hugsaði: „Ef ég hefði verið marga daga að teikna fína mynd og hún myndi síðan skemmast, þá væri ég líka mjög leið.“

Þannig að Lóa settist við hliðina á honum og sagði:
„Mér þykir þetta svo leiðinlegt. Ég skil að þú sért leiður. Viltu að ég hjálpi þér að gera nýja teikningu?“

Aron brosti pínu og sagði:
„Já, það væri gott.“
Þau gerðu saman nýja teikningu – og Aroni leið miklu betur.

Þetta er samkennd:

Að taka eftir tilfinningum annarra, skilja þær og reyna að hjálpa eða vera góður vinur.

SAMKENND

Æfingar

Gerum góðverk

Markmið: Að sýna samkennd í verki.

Leiðbeiningar:

1. Gefðu börnunum daglega áskorun, t.d:

- Segðu eitthvað fallegt við einhvern.
- Hjálpaðu vini að klára verkefni.
- Spurðu einhvern sem er einn hvort hann vilji leika.

2. Í lok dags spyrð þú:

- Hvernig leið þér þegar þú sýndir samkennd/gerðir góðverk?
- Hvernig heldurðu að hinum hafi liðið?

Að setja sig í spor annarra

Markmið: Að æfa sig í að þekkja tilfinningar annarra.

Leiðbeiningar:

1. Kennari les upp stutta setningu, t.d:

- Vinkona þín týndi uppáhalds dótinu sínu.
- Einhver er einn í útiverunni og hefur engan til að leika við.
- Einhver vinnur keppni sem hann var búinn að æfa sig mikið fyrir.

2. Börnin fá tækifæri til að svara eftirfarandi spurningum eftir hverja setningu:

- Hvernig myndi mér líða?

3. Umræður: Hvað getum við gert til að hjálpa?

Ath. Einnig er hægt að nota tilfinningaspjöldin sem finna má á hér með þessari æfingu.

Íslenskir málshættir sem tengjast þemanu. Hægt að fara yfir þá með börnunum, 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 trúr óvinur en ótrúr 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

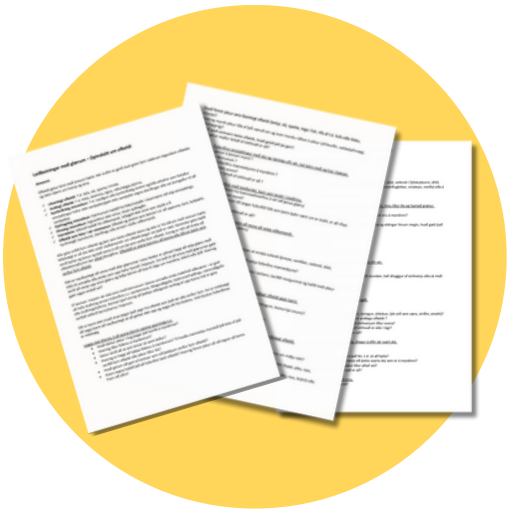
FRÆÐSLUEFNI

JAFNRÉTTISSKÓLI REYKJAVÍKUR

OPINSKÁTT UM OFBELDI

Opinskátt um ofbeldi er verkefni sem gefið var út af Reykjavíkurborg. Efnið er aðeins til í stafrænu formi og markmið þess er að auka þekkingu barna á ofbeldi og gera þau fær um að ræða það opinskátt og taka afstöðu gegn því.

Myndir til að ræða



Kennsluleiðbeiningar

Veggspjöld

ÉG VEIT
NÁMSVEFUR OG KENNSLULEIÐBEININGAR

Ég veit er opinn námsvefur fyrir leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla um ofbeldi, misnotkun, einelti og réttindi barna.

Efnið er unnið samkvæmt aðalnámskrá leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla.

Smellið hér eða á myndina til að komast inn á vefinn!

Réttur til að vera örugg: Öll börn eiga rétt á því að upplifa sig örugg, bæði heima og í leikskólanum. Í þessum hluta er fjallað um mismunandi gerðir af líkamlegu og andlegu ofbeldi og hvernig við getum fengið aðstoð ef við upplifum eitthvað sem okkur finnst erfitt.

Að segja frá: Hér er fjallað um spurningarnar: Hvers vegna getur verið erfitt að segja öðrum hvernig okkur líður í raun og veru? Og hvers vegna gæti verið góð hugmynd að gera það samt?

Tilfinningarnar mínar: Það er mikilvægt að þekkja og hafa orð yfir tilfinningar okkar til að geta talað um hvernig okkur líður. Þá er auðveldara að koma orðum að því sem okkur sjálfum finnst og skilja hvernig öðrum líður. Í hlutanum „Tilfinningar mínar“ læra börnin meira um tilfinningarnar gleði, sorg og hræðslu.

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

Handbók um jafnréttisstarf í leikskólum en þar má finna frekari fróðleik, æfingar og verkefni.

Smelltu á myndina eða skannaðu QR kóðann!