2.-6. febrúar 2026

UNGLINGASTIG

VIKA 6

ÖRYGGI OG OFBELDI

Jafnréttisskóli Reykjavíkur

EFNISYFIRLIT

★ Stjörnumerking þýðir að efnið var bætt inn eftir að pakkinn var fyrst sendur út.

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	Kynfræðsla fyrir þau börn og ungmenni sem eru einhverf, þroskahömluð eða með aðrar skyldar raskanir
9	Váviðvörun
10	Handbók og bæklingar
11	Ýmislegt
12-26	Hugmyndir að verkefnum og kennsluleiðbeiningar
13	Hvað viltu vita - Upplýsingar um spil
14	Porn is not sex ed - Upplýsingar um bók
15	Fyrirlestrar og kennsluleiðbeiningar
16	Mýta eða sannleikur - Leikur
17	Er ég tilbúin að stunda kynlíf með annarri manneskju - Gátlisti
18	Umræðuverkefni • Að greina lagatexta ★ • Ofbeldi gegn körlum sett um sem grín • Píramídi kynferðislegs ofbeldis
19	Miðlalæsi og kynheilbrigði
20	Að meta sambönd - verkefnablöð fyrir nemendur
21	Hvort ertu leikur og Nafnlausar spurningar hópverkefni
22-24	Verkleg verkefni: Smárit, Veggspjöld, föndur, bakstur eða leir.
25-26	Núvitundaræfingar
27	Íslenskir Málshættir tengdir Þema Viku6
28-31	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

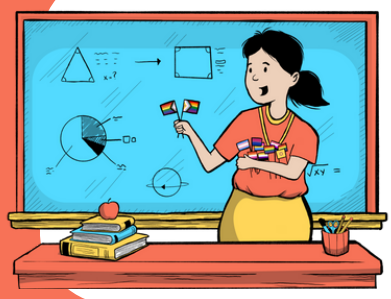
JAFNRÉTTISSKÓLI REYKJAVÍKUR

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.

Kynfræðsla fyrir þau börn og ungmenni sem eru einhverf, þroskahömluð eða með aðrar skyldar raskarnir

Öll börn og ungmenni þurfa og eiga rétt á kynfræðslu!

Því miður hefur það gjarnan verið þannig að þessi hópur hefur ekki fengið kynfræðslu við hæfi. Ef börnin eru í almennum bekk eru þau jafnvel tekin út úr tíma á meðan fræðsla er eða ef þau eru í bekknum á meðan fræðslan er, þá er fræðslan ekki endilega aðlöguð að þeirra skilningi eða þörfum.
Unglingar sem tilheyra þessum hópum hafa sömu kynferðislegar þarfir og langanir og önnur. Þau vilja geta tjáð kynverund sína og stofnað til náinna sambanda. Þessi hópur er einnig útsettari fyrir ofbeldi, óráðgerðum þungunum og kynsjúkdómasmitum og því enn mikilvægara að áhersla sé sett á kynfræðslu hjá þessum hóp.
Þessar hindranir og áskoranir sem þau mæta oftar en önnur eru oftar vegna viðhorfa samfélagsins fremur en vegna fötlunarinnar eða erfiðleikanna sjálfra.

Hvað er gott að hafa í huga í kynfræðslu fyrir þennan hóp?

Talið skýrt og forðist myndlíkingar.

Við þurfum að nota skýr og rétt orð, jafnvel þótt það sé óþægilegt. Segið píka og typpi, ekki „einkasvæði“, því óljós orð geta ruglað.
Myndlíkingar eins og er í Tea and consent myndbandinu geta hjálpað mörgum en sum sem eru bókstafleg í hugsun geta átt erfitt með að yfirfæra þekkinguna yfir í kynlíf. Talið því beint um samþykki og mörk í stað þess að treysta á myndlíkingar.

Kynferðisleg hegðun, kynlíf og langanir eru eðlilegar. Ekki varpa skömm.

Að fræða um kynferðislega hegðun og tilfinningar og normalísera þær dregur úr misskilningi í kringum kynferðislega hegðun. Ræðum um slíkt á aldursviðeigandi hátt, hvað er viðeigandi í einka- og almannarými. Hvern má spyrja um hvað, og hvenær?
Hér má sjá upplýsingar um hvað er eðlileg kynhegðun barna eftir aldri.

Nýtið sjónrænt efni og félagsfærnisögur

Nýtið ykkur myndir og myndbönd fyrir þau sem læra betur sjónrænt. Til dæmis er hægt að nýta sér tjáskiptaforritið TD Snap. Þá er gott fyrir mörg að læra með því að nota félagsfærnisögur, jafnvel að nýta sér myndir með því en hafa í huga að myndir geta tekið athyglina frá „lærdómnum”.

Kennsluleiðbeiningarnar um örugga og óörugga snertingu:
Hlekkur fyrir miðstig
Kynþroskaárin sem er efni ætlað börnum og ungmennum sem þurfa aðlagað námsefni.
Jákvætt kynlíf - Lokaverkefni þroskaþjálfanema - fyrir kennara og aðstandendur en fyrir nemendurna sjálfa. Á síðunni má finna félagshæfnisögur

Endurtekning sem byggir á fyrri þekkingu

Líkt og önnur þekking sem við kennum börnum og ungmennum þá er endurtekning sem byggir á fyrri þekkingu lykilatriði. Þótt Vika 6 sé einu sinni á ári þá þarf þessi fræðsla að vera jafn og þétt yfir árið.

Váviðvörun

Váviðvörun (e. trigger warning)

Váviðvörun 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 húmor, missa einbeitingu, gera 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 alvarlega efni. Leggðu áherslu á að öll geti tekið þátt með eigin hugsanir 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 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 nemandi vill ekki taka þátt?

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

- **Leyfi til að stíga út:** 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 inna 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**: Bjóða 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.

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.

ÝMISLEGT

HVERT GET ÉG LEITAÐ?

Upplýsingar fyrir ungmenni um ýmsar þjónustur sem eru í boði. Er á íslensku og ensku. Hægt að nálgast það með því að smella á hlekkin 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 mynböndum fyrir starfsfólk

Smelltu hér til að opna spilunarlista með myndböndum fyrir foreldra

SPILUNARLISTI FYRIR NEMENDUR

Við hvetjum ykkur til að horfa á þau 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 Youtube spilunarlisti með myndböndum fyrir nemendur

HVAÐ VILTU VITA?

VIKA 6

2

HUGMYNDIR AÐ VERKEFNUM OG KENNSLULEIÐBEININGAR

JAFNRÉTTISSKÓLI REYKJAVÍKUR

HVAÐ VILTU VITA?

Spilið er gefið út í tilefni Viku6 2025 af Jafnréttisskóla Reykjavíkur. Þemað er öryggi og ofbeldi. Hver skóli í Reykjavíkurborg (með unglingastigi) og allar félagsmiðstöðvar munu fá spil fyrir Viku6.
Í stokknum eru 70 spil, með spurningum byggðum á lýðræðisfundi ungmenna og eru þau í eftirfarandi flokkum:

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

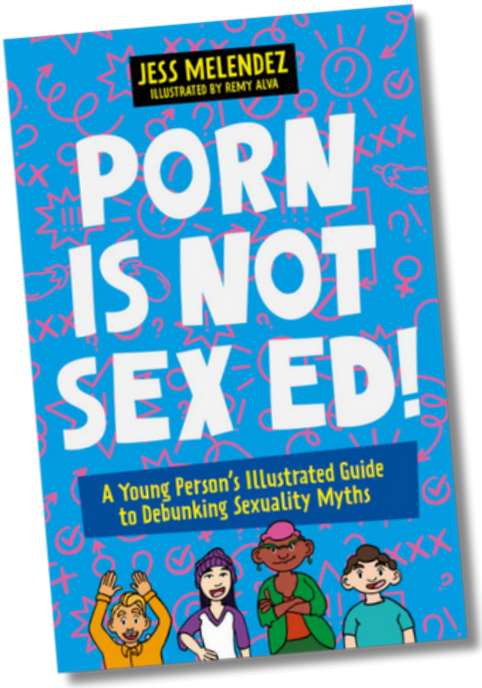
Ráðlagt er að fullorðinn leiði umræður í litlum hópum (hámark 10) og að hópurinn setji reglur áður en samtal hefst. til dæmis að sýna hvert öðru virðingu, halda trúnaði um það sem er deilt í umræðunum og að engin krafa sé um að nemendur deili persónulegum sögum.

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

Ýmisleg góð ráð áður en er farið 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 einhvers staðar 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 líkamsímynd, 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

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 fyrir starfsfólk félagsmiðstöðva. Endilega eigið samtal 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

MÝTA EÐA SANNLEIKUR

Leikur þar sem kennari rennir yfir 21 fullyrðingar tengdar öryggi og ofbeldi og nemendur svara hvort hver fullyrðing sé mýta eða hvort hún sé sönn.

Öll fá svarblað þar sem þau skrifa hvort fullyrðingin sem kemur fram er mýta eða hvort þetta sé satt.
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 og fara yfir eigin svör og telja hvað þau fá mörg rétt.

Þegar spurningin er borin upp er gott að spurja nemendur hvort þau skilji spurninguna, 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).

Smelltu á þennan hlekk til að opna Glærupakkan

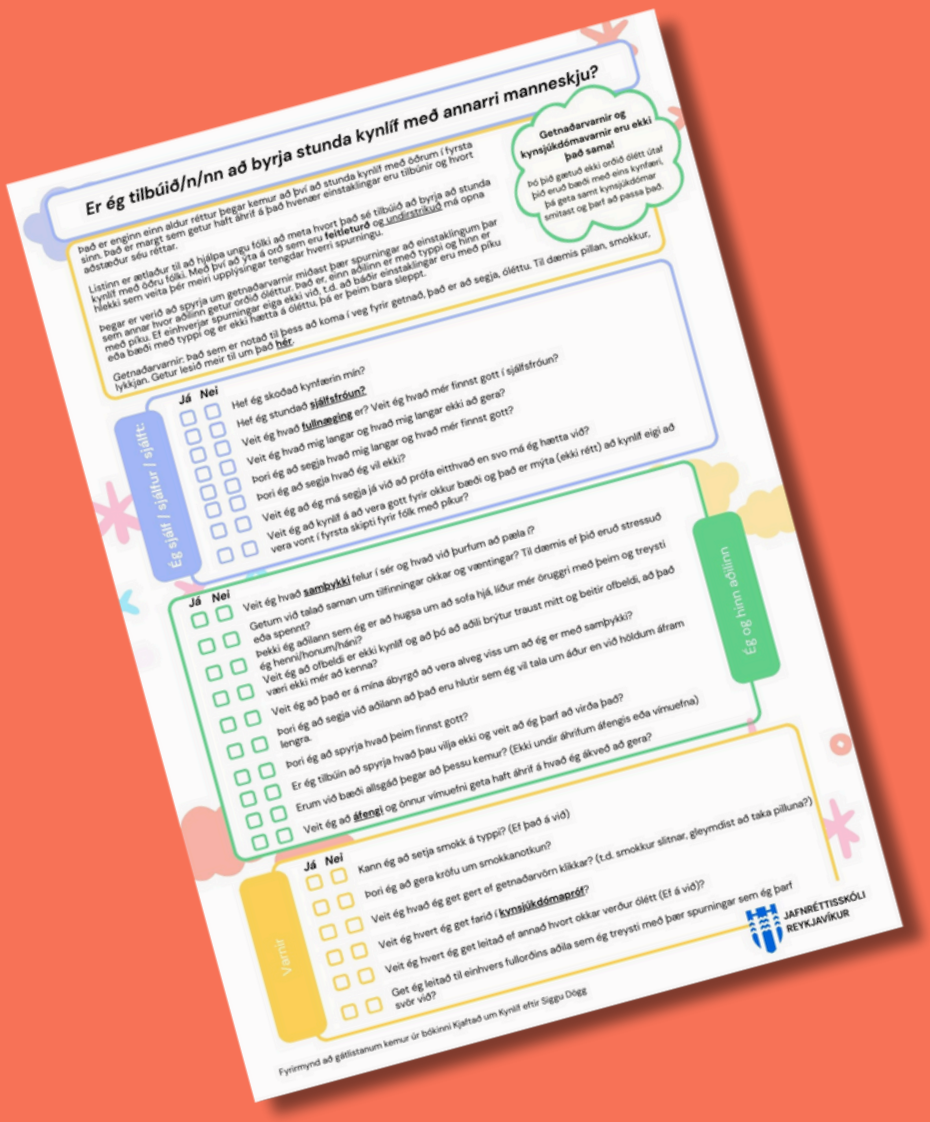
Smelltu á þennan hlekk til þess að opna svarblað fyrir nemendur

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 *afhverju 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



Er ég tilbúið/n/nn að byrja stunda kynlíf með annarri manneskju?

Getnaðarvarnir og kynsjúkdómavarnir eru ekki það sama!

Ég sjálf / sjálfur / sjálfur:

Já Nei
- Hef ég skoðað kynfærin mín?
- Hef ég stundað sjálfsfróun?
- Veit ég hvað fullnæging er? Veit ég hvað mér finnst gott í sjálfsfróun?
- Veit ég hvað mig langar og hvað mig langar ekki að gera?
- Þori ég að segja hvað mig langar og hvað mér finnst gott?
- Þori ég að segja hvað ég vil ekki?
- Veit ég að ég má segja já við að prófa eitthvað en svo má ég hætta við?
- Veit ég að kynlíf á að vera gott fyrir okkur bæði og það er mýta (ekki rétt) að kynlíf eigi að vera vont í fyrsta skipti fyrir fólk með píkur?

Ég og hinn aðilinn

Já Nei
- Veit ég hvað sambykki felur í sér og hvað við þurfum að pæla í?
- Getum við talað saman um tilfinningar okkar og væntingar? Til dæmis ef þið eruð stressuð eða spennt?
- Þekki ég aðilann sem ég er að hugsa um að sofa hjá, líður mér öruggri með þeim og treysti ég henni/honum/háni?
- Veit ég að ofbeldi er ekki kynlíf og að þó að aðili brýtur traust mitt og beitir ofbeldi, að það væri ekki mér að kenna?
- Veit ég að það er á mína ábyrgð að vera alveg viss um að ég er með sambykki?
- Þori ég að segja við aðilann að það eru hlutir sem ég vil tala um áður en við höldum áfram lengra.
- Þori ég að spyrja hvað þeim finnst gott?
- Er ég tilbúin að spyrja hvað þau vilja ekki og veit að ég þarf að virða það?
- Erum við bæði alsgáð þegar að þessu kemur? (Ekki undir áhrifum áfengis eða vímuefna)
- Veit ég að áfengi og önnur vímuefni geta haft áhrif á hvað ég ákveð að gera?

Verðir

Já Nei
- Kann ég að setja smokk á typpi? (Ef það á við)
- Þori ég að gera krötu um smokkanotkun?
- Veit ég hvað ég get gert ef getnaðarvörn klikkar? (t.d. smokkur slíknar, gleymdist að taka pilluna?)
- Veit ég hvert ég get farið í kynsjúkdómapróf?
- Veit ég hvert ég get leitað ef annað hvort okkar verður ólétt (Ef á við)?
- Get ég leitað til einhvers fullorðins aðila sem ég treysti með þær spurningar sem ég þarf svör við?

JAFNRÉTTISSKÓLI REYKJAVÍKUR

Fyrirmynd að gátlistanum kemur úr bókinni Kjaftað um Kynlíf eftir Siggu Dögg

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 kynhlutver, 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 skaðleg viðhorf og mýtur um kynlíf og samþykki.

Hlekkur á kennsluleiðbeiningar

PÍRAMÍDI KYNFERÐISLEGS OFBELDIS

Kennsluleiðbeiningar fyrir umræðuverkefni um píramída kynferðisleg ofbeldis og hjálpar ungmennum að skilja hvernig viðhorf, orðræða og ,,smávægileg'' hegðun getur skapað jarðveg fyrir alvarlegra ofbeldi.

Hlekkur á kennsluleiðbeiningar

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.

5 verkefni fyrir unglingastig.

Á bakvið algóritmann
Markmiðið er að greina hvernig algóritmi og samfélagsmiðlar móta sýn okkar á kyn, líkama og samskipti.

Klám og rauveruleikinn
Markmið er að greina muninn á klámi og raunverulegum samskiptum í kynlífi.

Stafrænt samþykki
Markmið er skilja betur lagalegan og siðferðilegan ramma um stafræn samskipti og myndbirtingar.

Ég á skjánum
Markmið er skilja betur lagalegan og siðferðilegan ramma um stafræn samskipti og myndbirtingar.

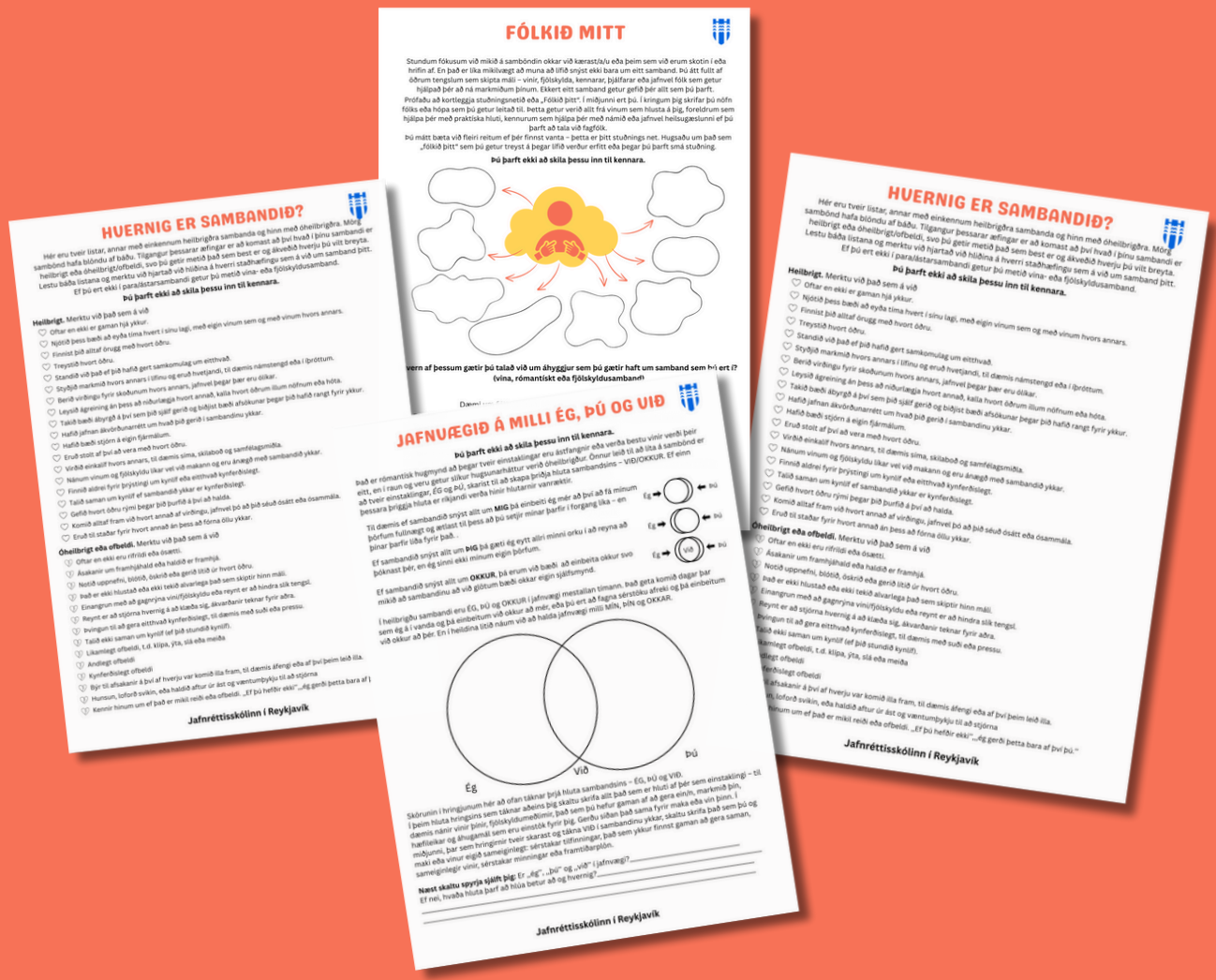
Vinátta á netinu
Markmið er að efla ábyrgð á netinu og þjálfa nemendur í að grípa inn í þegar einhver er í hættu.

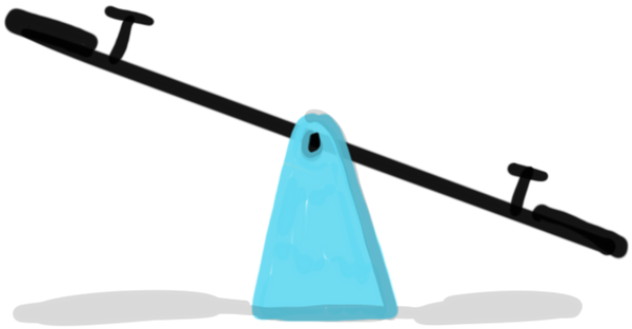
AÐ META SAMBÖND

4 verkefnablöð fyrir nemendur að fara yfir og meta sín eigin sambönd. Blöð sem nemendur skila ekki inn til kennara. 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 ekki einungis fyrir parasambönd, heldur er líka hægt að hugsa um einhvern vin eða fjölskyldumeðlim.

Hér er hlekkur að verkefnablöðunum.





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

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 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. Nemendur 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 bekkinn þar sem þau fjalla um mismunandi viðfangsefni.

Hér eru leiðbeiningar og dæmi um ýmsar útfærslur:

TEIKNAÐ Á BLAÐ

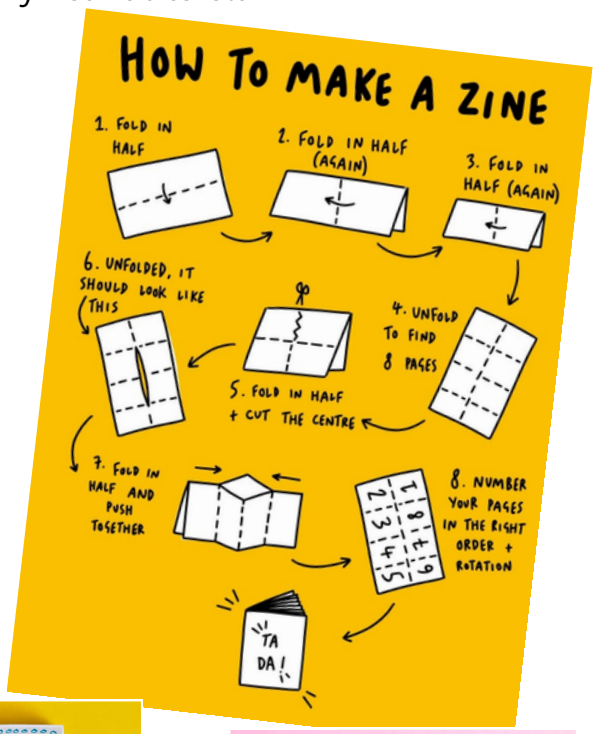
Hér má sjá leiðbeiningar á Youtube fyrir einfalt smárit sem er gert á blað líkt og á myndinni hér til hliðar.

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

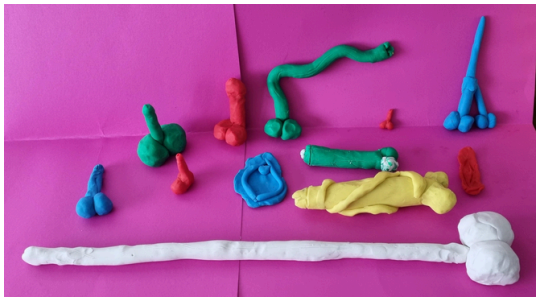
Bakstur eða leir

Bakið eitthvað sem líkist kynfærum - 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.

AKKERIÐ

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. Pældu 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. Pældu 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 skrýtið 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 móti 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 æfngunni, 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 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

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.
Hér má finna flæðirit um fyrstu viðbrögð vegna ofbeldis
Hér má finna upplýsingar um meðferð kynbundins ofbeldis gegn börnum innan réttarkerfisins
Upplýsingar um áföll.

NETVÍS

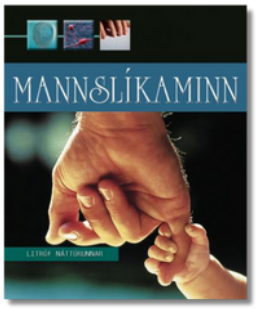
Netvís er miðstöð um félagslegt netöryggi og miðlalæsi (áður þekkt sem SAFT). Á vef þeirra má finna fræðsluefni og upplýsingar sem varða netöryggi, fyrir börn og ungmenni, foreldra og fagfólk. Vefinn má opna með því að smella á hlekkin hér.

SJÚKÁST

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

ÝMISLEGT EFNI

Ef smellt er á nafn efnisins opnast hlekkur sem vísar á það.



MANNSLÍKAMINN

Námsbók frá MMS.
Kafli um kynlíf og ýmislegt sem tengist því byrjar á bls. 109

KYNVERA OG DAÐI

Kynvera og Daði eftir Siggu Dögg kynfræðing eru skáldsögur sem vinkla inn alls konar kynfræðslu.
Á þessum hlekk hér má einnig finna kennsluleiðbeiningar sem gerðar voru tengdar bókunum sem lokaverkefni við HÍ

SWEDISH GENDER EQUALITY AGENCY

DONT LET THE SILENCE SPEAK

Vefur Swedish Gender Equality Agency kynnir fræðsluherferð sem hvetur drengi og karlmenn til að bregðast við og tala gegn kynferðislegri misneytingu.

KYNBUNDIÐ OFBELDI OG SKÓLAKERFIÐ

Handbók sem var gefin út fyrir framhaldsskóla en ýmis verkefni sem má vel nýta fyrir unglingastig.

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