

## Forvarnir

### Heilbrigði og velferð – mannæktin á dagskrá allt frá 1985

Allt frá stofnun skólans hefur markvisst verið hugað að heilbrigði og velferð nemenda í skólanum. Strax á fyrsta skólavetri, 1985-1986, voru sérstakir mannæktartímar á dagskrá hjá öllum nemendum. Svo er enn. Þessir tímar hafa verið sannkallaðir lífsleiknitímar. Því má segja að við í Tjarnarskóla höfum hugað að þessum þætti skólastarfs talsvert á undan öðrum skólum. Í þessum tímum er fjallað um tilfinningar, sjálfsmýnd nemenda, samskipti í sem víðastri mynd, líkamlegt heilbrigði, kynheilbrigði og fleira. Í þessum tímum er hugað sérstaklega að unglingatímabilinu og stuðlað að uppbyggilegri umræðu um jákvæðar jafnt sem erfiðar hliðar þess og leitast við að aðstoða nemendur við að byggja sig upp sem heilsteypta einstaklinga. Einnig er lögð áhersla á að leiðbeina nemendum um að taka farsælar ákvarðanir í lífsins ólgusjó og eflast í að takast á við erfiðleika og áföll.

### Forvarnir

Á unglingsárunum er þeim hættast við að leiðast út í notkun löglegra og ólöglegra fíkniefna. Þess vegna tölum við upphátt um þessar hættur – og þá veikleika sem sýna sig gjarnan hjá fólki á þessum aldri. Það er markmið starfsmanna Tjarnarskóla að koma í veg fyrir að nemendur skólans neyti þessara efna. Auk fræðslu í skólanum; bæði af hálfu kennara og utanaðkomandi fræðslu, og skólareglna og viðbragða við broti á þeim þurfa kennarar og foreldrar ávallt að vera vakandi í baráttunni við þessi vímuefni.



Forvarnastefna Reykjavíkurborgar er góður vegvísir í skólastarfi. Þar er m.a. lögð áhersla á það leiðarljós:

„Að skapa öllum börnum og ungmennum uppeldisaðstæður og umhverfi sem eflir sjálfstraust þeirra og sjálfsmýnd, einkennist af samkennd og býr yfir viðeigandi stuðningsúrræðum þegar þörf krefur.“

Í allri daglegri umgengni er lögð áhersla á jákvæðan skólabrag þar sem umhyggja fyrir einstaklingnum er í fyrirrúmi. Í skólastarfi Tjarnarskóla er þessum leiðarljósum fylgt í víðum skilningi. Í því felst að skólinn leggur áherslu á:

**Forvarnafræðslu** í samræmi við aldur og þroska sem lýtur að því að fræða nemendur um skaðsemi vímuefna og ávanabindandi efna. Hún fer fram í sérstökum mannæktartímum sem eru á stundaskrá einu sinni í viku hjá öllum bekkjum, í náttúrufræðitímum (heilsufræði) og með aðkomu skólahjúkrunarfræðings.

**Heilbrigða lífshætti.** Á þessu sviði koma margir að áherslupunktum; s.s. í náttúrufræðikennslu, aðkomu hjúkrunarfræðings, umræðum um matarmál, í þemadagaverkefnum og umræðum í skólaráði svo eitthvað sé nefnt.

**Heimsóknun og fyrirlestrum** frá aðilum utan skólans af ýmsu tagi; s.s. í höndum Marita-hópsins, forvarnarfræðslu sem lýtur að ábyrgð í umferðinni, heilbrigði og hollustu o.fl.

**Fræðslu til foreldra.** Einnig er mikil áhersla á öflugt upplýsingaflæði til foreldra um framgang nemenda í skólastarfinu, ástundun, mætingar og líðan. Einnig er boðið upp á fræðslu í formi fyrirlestra á hverjum vetri.

**Öflugri eldvarnafræðslu** og fræðslu um viðbrögðum við eldsvoða og jarðskjálfta í upphafi skólaárs.

**Áherslu á að fyllsta öryggis sé gætt þegar nemendur fara í ferðalög,** vettvangsferðir eða eru utan skólahússins á vegum skólans.

### **Baráttuaðferðir - fíkniefnaáætlun:**

**Fræðsla innan námsgreinanna.** Meginstoðirnar felast í eftirfarandi námsgreinum; mannrækt í öllum bekkjum, náttúrufræði í 10. bekk og í námsgreininni *menntun og störf* í 10. bekk. Í þessum námsgreinum er lagður grunnur að heilbrigðu og jákvæðu sjálfsmati nemenda, leitast er við að styrkja þá til þess að verða sjálfstæðir einstaklingar sem geta axlað ábyrgð á eigin lífi. Fjallað er sérstaklega um tilfinningaþroska, félagsþroska og líkamsþroska og nemendum þannig kennt að þekkja betur sjálfa sig. Mikilvægi góðrar ákvarðanatöku er einnig á dagskrá. Einnig er fjallað um skaðsemi tóbaks, áfengis og fíkniefna í sem víðustum skilningi. Brýnt er fyrir nemendum að hér er um mikið alvörumál að ræða og að í raun sé það siðferðileg skylda sérhvers manns að láta vita ef einhver býr yfir vitneskju um að nemendi sé t.d. farinn að neyta fíkniefna.

**Gestafyrirlesarar.** Á hverjum vetri fá nemendur gestafyrirlesara sem tengjast þessu viðfangsefni s.s. forvarnafræðslu Marita samtakanna.

**Þátttaka skólahjúkrunarfræðings, skólalæknis og þjónustumiðstöðvar.**

## Öryggislisti

Við höfum sett saman nokkurs konar **öryggislista** sem er gott að hafa til hliðsjónar fyrir kennara og foreldra í baráttunni við fíkniefnin. Atriðin á listanum þurfa ekki endilega að þýða að um fíkniefnaneyslu sé að ræða en það þarf alltaf að ganga út frá þeim möguleika að neysla fíkniefna sé orsök fyrir nýrri og óæskilegri hegðun nemandans að okkar mati.

1. Hefur orðið skyndileg breyting á félagahóp unglingsins?
2. Vill unglingurinn ekki koma heim með nýju vinina?
3. Er unglingurinn sinnlausari en áður?
4. Sinnir hann námi verr, líkamsþrifum, þrifum á herbergi?
5. Hefur hann skipt um fatastíl?
6. Snarversnar árangur nemandans í námi?
7. Vill hann hætta í öllum áhugamálum sínum, finnst allt leiðinlegt?
8. Hefur peningabörf aukist?
9. Hverfa peningar eða verðmætir hlutir, heima eða í skólanum?
10. Fer hann leynt með símtöl/SMS-skilaboð?
11. Mætir unglingurinn illa í skólann?
12. Vita foreldrar hvar unglingurinn er þegar hann er ekki heima? Lendir hann í auknum árekstrum við heimilismeðlimi, kennara, bekkjarsystkini sín...?
13. Er unglingurinn allur annar en hann var?
14. Virðist hann sljór/áhugalaus?
15. Gleymir hann gjarnan því sem sagt hefur verið við hann?
16. Bregst unglingurinn ítrekað því trausti sem honum er sýnt?
17. Grípur unglingurinn gjarnan til lygi?

## Viðbrögð ef grunur leikur á neyslu

- Ef minnsti grunur vaknar um neyslu hjá unglingi ræðir umsjónarkennari við foreldra um grunsemdirnar.
- Málið er tekið upp á kennarafundi og þyki minnsta ástæða til er leitað eftir því við foreldra, af hálfu umsjónarkennara/skólastjóra, að gengið sé úr skugga um (með prufu) hvort grunur reynist réttur eða ekki. Málið er einnig tekið fyrir í nemendaverndarráði.
- Komi í ljós að um neyslu sé að ræða hjá nemanda er hann skráður veikur í skólanum og sækir ekki kennslustundir. Leitað er ráðgjafar hjá fagaðilum og foreldrum veittar upplýsingar um úrræði.
- Í kjölfar meðferðar eða annars úrræðis er endurkoma nemanda í skólann miðuð við eftirfarandi ferli:
  1. Fundur með nemandanum, foreldrum/forráðamönnum og meðferðaraðila ef hægt er að koma því við. Á fundinum eru einnig umsjónarkennari og skólastjóri. Á fundinum er endurkoma nemandans undirbúin þar sem meðal annars er tekið tillit til lengdar skóladags, áherslna í námsvinnunni og þau markmið sem æskilegt sé að nemandi setji sér. Einnig er rætt um eftirfylgni og jákvæða uppbyggingu.
  2. Kennarar vinna einstaklingsáætlun fyrir nemandann í skólavinnunni.
  3. Reglulegir fundir fylgja í kjölfarið þar sem staða nemandans er metin.
  4. Skilyrði fyrir skólavist er að neyslu sé hætt og það sannreynt meðan þörf þykir. Ekki er hægt að bera ábyrgð á unglingi í skólanum sem er í neyslu.

**Skilaboðin verða að vera skýr: Við munum aldrei sætta okkur við reykingar, drykkju eða fíkniefnaneyslu grunnskólanemenda!**