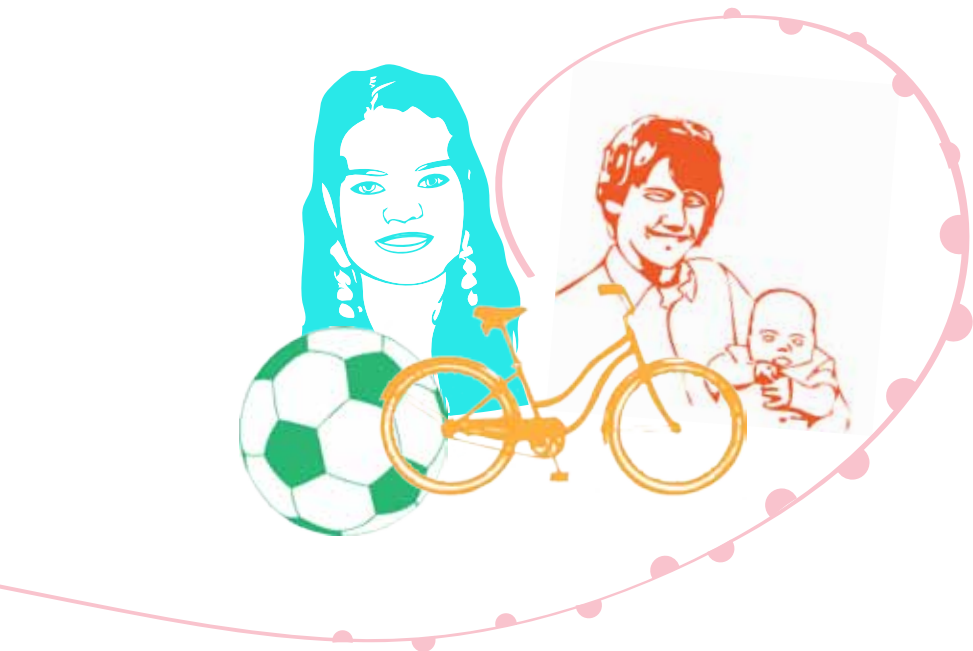




Heilsustefna Grafarvogs og Kjalarness

FORVARNASTEFNA GRAFARVOGS OG KJALARNESS

Tilgangur heilsustefnu Grafarvogs og Kjalarness er að hvetja börn og ungmenni til að tileinka sér heilsusamlegan lífsstíl. Til að svo geti orðið er mikilvægt að umhverfi, aðbúnaður, viðhorf og samskipti séu með þeim hætti að það eflí sjálfstraust þeirra og styrkleika.

Megináherslur heilsustefnu Grafarvogs og Kjalarness: Heilsustefnan tekur til barna og ungmenna frá fæðingu til 20 ára aldurs. Þá er lagður grunnur að sjálfsmynd og sjálfsvirðingu einstaklingsins og heilbrigðum lífsháttum. Forsenda þess að byggja upp jákvæða og sterka sjálfsmynd hjá börnum og ungmennum, styrkja félagsfærni og stuðla að heilsusamlegum lífsstíl er að skapa umhverfi sem styður við eftirfarandi þætti

JÁKVÆÐA OG STERKA SJÁLFSMYND – SJÁLFSVIRÐING /GEÐRÆKT

- Jákvæð og sterk sjálfsmynd einstaklingsins hefur áhrif á breytni hans.
- Sjálfsofþæggi og það að geta tekið gagnrýni og hrósi auðveldar einstaklingum að takast á við margbreytileika lífsins.
- Hlúa þarf alveg sérstaklega að þeim sem með einum eða öðrum hætti standa höllum fæti.
- Hlutverk hinna fullorðnu er að vera til staðar, halda jákvæðum aga, bera virðingu fyrir sér og öðrum, ræða málín og vera góð fyrirmynd.

HEILSUSAMLEGAN LÍFSSTÍL

- Heilsa hefur áhrif á andlega, líkamlega og félagslega líðan einstaklinga.
- Mikilvægt takmark alls forvarnastarfs er að börn og ungmenni tileinki sér heilsusamlegan lífsstíl.
- Hinir fullorðnu bera ábyrgð á því að leggja grunn að því að börn og ungmenni tileinki sér heilsusamlegan lífsstíl.
- Hlutverk hinna fullorðnu er að sýna gott fordæmi og skapa börnum og ungmennum aðstæður til að tileinka sér heilsusamlegan lífsstíl.

SAMFÉLAG MARGBREYTILEIKANS

- Allir eiga rétt á að komið sé fram við þá af virðingu.

- Börn og ungmenni læra að bera virðingu fyrir öðrum, óháð uppruna þeirra og stöðu, af þeim sem þau elska og virða.
- Hlutverk hinna fullorðnu er að vera góðar fyrirmyndir með því að vera víðsýn, sýna samhyggð og koma fram af virðingu við alla.

FORELDRAR Í LYKILHLUTVERKI

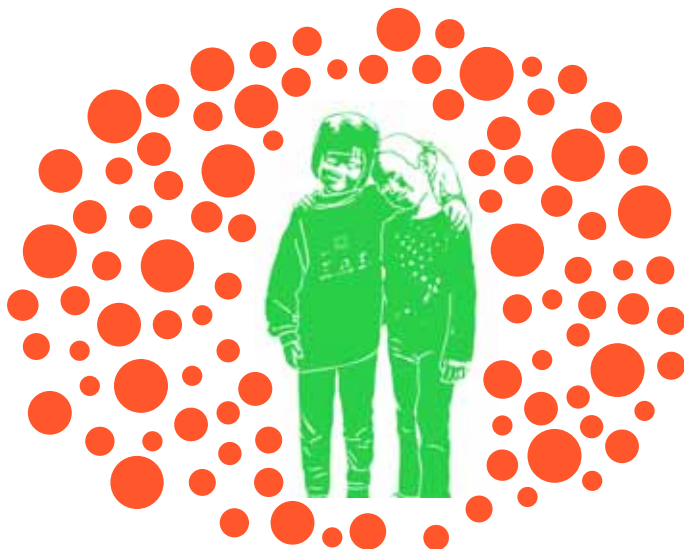
- Foreldrar bera frumábyrgð á högum, líðan og velferð barna sinna og eru þeir í lykilhutverki hvað forvarnir varðar.
- Rannsóknir undanfarinna ára hafa sýnt að samvera foreldra og barna, hvatning foreldra, virkt eftirlit, aðhald og stuðningur skiptir sköpum fyrir vellíðan og farsæld barna og ungmenna.

SAMFELLU Í SKÓLA-, ÍPRÓTTA- OG FRÍSTUNDASTARFI

- Í allri forvarnavinnu skiptir miklu að hlúa vel að fjölskyldunni og skapa fjölskylduvænt umhverfi.
- Mikilvægur þáttur í því sambandi er að skapa börnum á grunnskólaaldri tækifæri til að sinna námi, íþróttum, listum og frístundum í samfellu.

ÞEIR SEM VINNA MEÐ BÖRNUM OG UNGMENNUM ERU FYRIRMYNDIR

- Þeir sem vinna með börnum og ungmennum þurfa að vera meðvitaðir um að þeir eru fyrirmyndir og þurfa að sýna gott fordæmi í öllu sínu lífi.



Mikilvæg skilaboð til foreldra: Skilaboðin eru til að vekja athygli foreldra á mikilvægum þáttum sem snúa að uppeldi og velferð barna og ungmenna. Má segja að um sé að ræða ráðgjöf til foreldra sem uppalenda

Í frumpörfum felst:

- að foreldrar hlúi vel að börnum sínum
- að foreldrar veiti börnum sínum næringu við hæfi
- að foreldrar tryggi börnum sínum nægan svefn og hvíld
- að foreldrar mæti reglulega með börn sín í ungbarnaeftirlit, skoðanir og greiningar ef með þarf

Í tengslamyndun felst:

- að halda á barninu, faðma það og knúsa
- að tala við barnið og nota augnsamband, lesa, hlægja og hugga það
- að leika við barnið og hrósa því

Í ögun barns felst:

- að hafa daglegt líf í föstum skorðum, svo sem svefntíma og matartíma
- að setja reglur, fylgja þeim eftir og vera sjálfum sér samkvæmur
- að bregðast strax við óæskilegri hegðun og leiðbeina barni
- að veita barni jákvæða svörun og draga þannig úr óæskilegri hegðun

Í öryggi felst:

- að foreldrar búi börnum sínum öruggar uppeldis- aðstæður og séu til staðar
- að foreldrar viti hverja börn þeirra umgangast og kynni vinum þeirra
- að foreldrar tali saman og beri saman bækur sínar
- að foreldrar þekki skaðsemi og einkenni vímuefnaneyslu (eiturfylfja, tóbaks, lyfja og áfengis)

Í umhyggju felst:

- að foreldrar eigi tíðar og ánægjulegar samveru- stundir með barni sínu
- að foreldrar hlusti á barnið og svari spurningum þess
- að foreldrar ræði við barnið um kynlíf og sambönd í samræmi við aldur þess og þroska
- að foreldrar leiti strax aðstoðar telji þeir sig ekki ráða við vanda barns

Í hvatningu felst:

- að foreldrar hrósi og örvi fyrir það sem vel er gert
- að foreldrar sýni öllu námi barna sinna áhuga, aðstoði og hvetji þau til dáða
- að foreldrar sýni frístundastarfi barna sinna áhuga og örvi þau til þátttöku

Í leiðsögn felst:

- að foreldrar séu börnum sínum góð fyrirmynd
- að foreldrar þjálfí börn sín í að segja „NEI“ við andfélagslegri hegðun
- að foreldrar gefi skýr skilaboð
- að foreldrar ræði um mikilvægi svefns, hreyfingar, holls mataræðis og síðast en ekki síst vináttunnar

Í virku eftirliti felst:

- að foreldrar setji fáar, skýrar og einfaldar reglur um til hvers er ætlast af börnunum og tilgreini hvaða afleiðingar verði séu þær brotnar
- að foreldrar fylgist vel með námsástundun barna sinna og bregðist skjótt við ef hún virðist ekki í lagi
- að foreldrar gefi sér ávallt tíma til að spjalla við og hlusta á barnið
- að foreldrar takmarki aðgang að Internetinu og sjái til þess að börn fylgist ekki með bönnuðu efni í fjölmiðlum

**SLAKAÐU Á
EN SLEPPTU EKKI**

Í því felst:

- að muna að foreldrar bera ábyrgð á börnum sínum til 18 ára aldrs
- að muna að öll ofangreind skilaboð stuðla að traustu sambandi foreldra og barna
- að hafa í huga að eftir því sem börn eldast er rétt að veita þeim meiri sveigjanleika en sleppa þó ekki af þeim hendinni
- að vera leiðbeinandi foreldri og viðhalda trausti í samskiptum við börn sín

**FORVARNATEYMIÐ BÚI
Á KJALARNESI
ER SAMVINNUVERKEFNI
EFTIRTALINNA AÐILA:**

- ✿ Klébergsskóla
- ✿ Lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu
- ✿ Brautarholtskirkju
- ✿ Íbúasamtaka Kjalarness
- ✿ Leikskólans Bergs
- ✿ UMFK
- ✿ Foreldra grunnskólabarna
- ✿ Björgunarsveitarinnar Kjarar

**FORVARNATEYMIÐ GRÓSKA
Í GRAFARVOGI ER
SAMVINNUVERKEFNI
EFTIRTALINNA AÐILA:**

- ✿ Ungmennafélagsins Fjölnis
- ✿ Borgarholtsskóla
- ✿ Gufunesbæjar
- ✿ Foreldra grunnskólabarna
- ✿ Foreldra framhaldsskólabarna
- ✿ Lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu
- ✿ Grafarvogskirkju
- ✿ Grunnskóla í hverfinu
- ✿ Leikskóla í hverfinu

**MÍÐGARÐUR,
ÞJÓNUSTUMÍÐSTÖÐ GRAFARVOGS OG KJALARNESS,
FER MEÐ STJÓRN VERKEFNANNA.**



Geymið bæklinginn
Vinningsnúmer dregin út
Upplýsingar á: www.midgardur.is

NR: 0000