

Heilsueflandi félagsmiðstöðvar

Í Starfsskrá frístundamiðstöðva kemur fram að það er hlutverk félagsmiðstöðva að efla og styrkja heilsu og velferð barna og unglunga, hlúa að verndandi þáttum og lágmarka áhrif áhættuþátta í umhverfinu. Áhersla er lögð á að vinna með sjálfsmynd, umhyggju, félagsfærni, virkni og þátttöku. Í [Forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar](#) og [Viðmiðum og vísbendingum fyrir innra og ytra mat á gæðum frístundastarfs](#) er einnig lögð áhersla á að börn og unglingar hafi stuðning sem gerir þeim kleift að taka upplýstar ákvarðanir og tileinka sér heilbrigðan lífsstíl. Í þessu felst m.a. að gera hreyfingu að daglegum þætti í lífinu, nýta nærumhverfið til útivistar og útináms, tileinka sér gott mataræði, lífstíl án áfengis annarra vímuefna og tóbaks, styrkja sjálfsmyndina, auka félagsfærni, vináttu og skilning á því hvað felst í því að búa í samfélagi með öðrum. Slík vinna fellur vel að áherslum Reykjavíkurborgar um heilsueflandi frístundastarf og þeim þáttum sem Embætti landlæknis leggur áherslu á í heilsueflandi verkefnum og endurspeglast einnig í starfsáætlunum frístundamiðstöðva. Í barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna er m.a. fjallað um skyldu og ábyrgð aðildarríkja varðandi heilsuvernd barna og rétt þeirra til að búa við aðstæður sem stuðla að líkamlegum, andlegum og félagslegum þroska sem styður við aukna áherslu á heilsueflingu í starfi félagsmiðstöðva. Niðurstöður kannanna eru markvisst notaðar til áherslubreytinga í félagsmiðstöðvastarfinu hvað varðar heilsueflinguna, s.s. kannanir frá Rannsóknnum & Greiningu og HBSC (Health Behaviour in School-Aged Children), tengslakannanir sem unnar eru á hverjum starfsstað og foreldra- og starfsmannakannanir sem lagðar eru fyrir af starfsstöðum og/eða TOR (Tölfræði og rannsóknarþjónusta skóla- og frístundasviðs).

Gátlistinn sem hér kemur á eftir skiptist upp í fjóra grunnþætti sem eru á ábyrgð félagsmiðstöðvarinnar, þ.e. hreyfing og útivist, næring, líðan og lífsstíll. Gátlistinn er ætlaður til þess að hægt sé að skoða hvernig viðkomandi félagsmiðstöð gengur að vinna að settum áherslum, hvað vel er gert og hvar sóknarfærin liggja. Í framtíðinni verður gátlistinn hluti af innra og ytra mati skóla- og frístundasviðs á gæðum félagsmiðstöðvastarfs.

Hreyfing og útivist

Viðmið

- Í daglegu skipulagi félagsmiðstöðvarinnar er gert ráð fyrir reglulegri hreyfingu, útivist og útinámi barna, unglunga og starfsfólks.
- Starfsfólk félagsmiðstöðvar býr yfir fullnægjandi þekkingu og færni til að stuðla að hreyfingu, útivist og útinámi barna og unglunga í tengslum við mismunandi þættir starfsins og nýtur sjálfstæðings stuðnings til hreyfingar og útiveru.
- Félagsmiðstöðin stuðlar að því að börn, unglingar og starfsfólk noti virkan ferðamáta.
- Öryggi barna og starfsfólks er haft að leiðarljósi í öllu starfi félagsmiðstöðvarinnar.

- Í daglegu skipulagi félagsmiðstöðvarinnar er gert ráð fyrir reglulegri hreyfingu barna, unglinga og starfsfólks.
- Félagsmiðstöðin hvetur börn og unglinga til þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi og öðru tómstundastarfi sem felur í sér hreyfingu og útivist.

Gátlisti

Núverandi staða:

1 = Að engu leyti komið til framkvæmda 2 = Að hluta til komið til framkvæmda 3 = Að fullu komið til framkvæmda

	Núverandi staða			Athugasemdir og hugmyndir að umbótum
	1	2	3	
Hreyfing og útivist				
Hreyfing, útivist og útinám á starfstíma félagsmiðstöðvar				
Hreyfing er markvisst fléttuð inn í daglegt starf með fjölbreyttum verkefnum.				
Húsnæði og aðbúnaður innandyra býður upp á fjölbreytt tækifæri til verkefna sem fela í sér hreyfingu og leiki.				
Góð og örugg aðstaða er til fjölbreyttra leikja, hreyfingar, útivistar og útináms á lóð/útsvæði sem uppfyllir þarfir ólíkra einstaklinga.				
Félagsmiðstöðin skipuleggur þemadaga og tekur þátt í ýmsum viðburðum sem hvetja til hreyfingar, útivistar og útináms.				
Við skipulagningu á hreyfingu, útivist og útinámi er stuðst við það efni sem Embætti landlæknis hefur gefið út og annað efni sem hentar hverju sinni.				
Fræðsla og stuðningur við starfsfólk				
Starfsfólk fær reglulega fræðslu um öryggismál og þá öryggisverkferla sem gilda í starfinu.				
Starfsfólki býðst reglulega námskeið og stuðningur sem styrkir það í að undirbúa og stýra verkefnum sem fela í sér hreyfingu og útivist.				
Markvisst er unnið að því að styðja starfsfólkið sjálft til hreyfingar og útivistar, t.d. með fræðslu, æfingahópum og styrkjum.				
Virkur ferðamáti				
Börn, unglingar og starfsfólk eru markvisst hvött til að ganga og hjóla til og frá félagsmiðstöðinni og í ferðum á vegum félagsmiðstöðvarinnar.				

Lögð er áhersla á að börn, unglingar og starfsfólk noti hjálm við hjólreiðar, endurskinsmerki og endurskinsvesti og annan viðeigandi öryggisbúnað eftir aðstæðum.				
Öryggismál				
Í öryggismálum eru til staðar verkferlar sem unnið er eftir. Tekið er mið af viðeigandi lögum, reglugerðum og vinnuumhverfivísunum fyrir frístundastarf og útisvæði.				
Brugðist er við slysum, óhöppum og ofbeldistilvikum með viðeigandi hætti og í samræmi við öryggisverkferla og þau skráð.				
Starfsfólk er ávallt vakandi fyrir aðskotahlutum og öðrum hættum á útisvæði.				
Samstarf við nærsamfélagið sem stuðlar að hreyfingu, útivist og útinámi				
Skipulagning á hreyfingu, útivist og útinámi grundvallast á samráði og þátttöku allra sem málið varðar, m.a. barna, unglinga, starfsfólks, foreldra og nærsamfélags.				
Samstarf og upplýsingamiðlun er á milli frístundamiðstöðvar/ félagsmiðstöðvar og þeirra sem standa að íþrótt- og tómsundastarfi í hverfinu, m.a. til að upplýsa um og samræma opnunartíma félagsmiðstöðva og æfingatíma félaganna þar sem því verður komið við.				
Forstöðumaður sendir reglulega tölvupóst í gegnum Frístundagátt í Mentor til að vekja athygli foreldra á frístundastarfi sem stuðlar að hreyfingu og útivist.				

Verkfærakista – hreyfing og útivist

- [Ábyrgð aðila sem standa fyrir félags- og tómsundastarfi fyrir börn og unglinga](#)
- [Verkferlar í félagsmiðstöðvastarfi](#)
- [Öryggismál frístundamiðstöðva](#)
- [Leiðbeiningar vegna vinnuslysa](#)
- Handbók um heilsueflandi grunnskóla. Kaflinn [Hreyfing / Öryggi](#) (PDF)
- [Náttúruskóli Reykjavíkur](#)
- [Ráðleggingar um hreyfingu](#), útg. 2008 (PDF)
- [Virgni í skólustarfi, handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla](#), útg. 2010 (PDF, 4 Mb)
- [Færni til framtíðar, valið efni í vefútgáfu](#) (PDF)
- [Teygjuhlé fyrir börn og unglinga – Tölvuforrit](#)
- [Hreyfihringurinn](#) (veggspjald, endursk. 2010 PDF)
- [Hjólum meira og njótum!](#)
Fræðslumynd um hjólreiðar fyrir miðstig (á vef Námsgagnastofnunar)
- [6h heilsunnar](#)
- [Göngum í skólann](#)
- [Lífshlaupið](#)
- [UNICEF hreyfingin](#)

- Ýmislegt efni sem aðgengilegt er á [vef Menntamálastofnunar](#)
- [Heilbrigði og velferð – grunnþáttur menntunar á öllum skólastigum](#). Ritroð mennta- og menningarmálaráðuneytisins og Námsgagnastofnunar um grunnþætti menntunar
- [Reglur um öryggi í íþróttahúsum](#)
- [Reglugerð um hollustuhætti á sund- og baðstöðum nr. 814/2010](#)
- [Handbók – sund og baðstaðir](#)
- [Útivistarsvæði Gufunesbæjar](#)
- [Um útikennslu og umhverfismennt](#)
- [Öryggishandbók grunnskóla](#)
- [Reglur um kynningar, auglýsingar og gjafir í skóla- og frístundastarfi Reykjavíkurborgar](#)

Næring

Viðmið

- Daglegt skipulag félagsmiðstöðvarinnar á sviði næringar og matarframboðs tekur mið af ráðleggingum Embættis landlæknis.
- Börn og unglingar eru hvött til að tileinka sér heilnæmt mataræði og boðið er upp á hollan valkost í starfinu.
- Starfsfólk félagsmiðstöðva hefur nægilega þekkingu til að upplýsa börn og unglinga um hollustu og mikilvægi hennar og fær reglulega fræðslu í málaflokknum.

Gátlisti

Núverandi staða:

1 = Að engu leyti komið til framkvæmda **2** = Að hluta til komið til framkvæmda **3** = Að fullu komið til framkvæmda

	Núverandi staða			Athugasemdir og hugmyndir að umbótum
	1	2	3	
Næring				
Matarframboð				
Matarframboð í félagsmiðstöðinni er í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis á sviði næringar.				
Boðið er upp á grænmeti, ávexti og/eða annan hollan valkost þegar matvæli eru á boðstólnum.				
Ráðleggingar Embættis landlæknis eru hafðar að leiðarljósi þegar ákvarðað er hvað er til sölu í félagsmiðstöðinni.				
Til að takmarka aðgengi að óhollustu er sjálfsali ekki til staðar með gos, orkudrykki og sælgæti.				

Gott aðgengi er að köldu og fersku drykkjarvatni.				
Starfsfólk hvetur til að börn og unglingar borði fjölbreyttan mat og er góð fyrirmyndir fyrir þau.				
Fræðsla og þekking				
Starfsfólk félagsmiðstöðvarinnar hefur þekkingu og fær fræðslu um næringu í tengslum við starf sitt.				
Starfsfólk nýtir sér fræðslufni Embættis landlæknis um næringu.				

Verkfærakista – næring

- Handbók um heilsuefandi grunnskóla. Kaflinn [Mataræði / Tannheilsa](#) (PDF)
- [Námsefni til að stuðla að aukinni grænmetis- og ávaxtaneyslu skólabarna](#)
- [Heilsuefandi framhaldsskóli - næring](#)
- [Námsefni um Skráargatið „NÝTT“](#)
- [Kennslufni um næringu fyrir heilsuefandi skóla](#)
- [Ráðleggingar um mataræði](#) – Endurskoðaður bæklingur 2015 (PDF)
- [Íþróttafélög og íþróttamannvirki – Framboð á matvöru](#)
- [Fæðuhringurinn](#) – ([mynd af hringnum](#) einum og sér)
- [Diskurinn](#) – sýnir á einfaldan hátt hvernig hægt er að setja saman góða og holla máltíð
- [Fimm á dag](#) – einblöðungur í A5 sem hægt er að hlaða niður eða panta hjá Embætti landlæknis
- [Þitt er valið - drykkjarveggspjald - sýrustig og magn sykurs algengra drykkja](#)
- [6H heilsunnar - www.6h.is](#)
- [Heilbrigði og velferð – grunnþáttur menntunar á öllum skólastigum](#). Ritroð mennta og menningarmálaráðuneytisins og Námsgagnastofnunar um grunnþætti menntunar
- Ýmislegt efni sem aðgengilegt er á [vef Menntamálastofnunar](#)
- Sykurmagn í matvælum <http://www.sykurmagn.is/>
- [Heilkorn minnst tvisvar á dag](#) – einblöðungur í A5 sem hægt er að hlaða niður eða panta hjá Embætti landlæknis
- Allt efni um næringu sem til er hjá Embætti landlæknis má panta hér: <http://www.landlaeknir.is/utgefid-efni/>

Líðan

Viðmið

- Í daglegu skipulagi félagsmiðstöðvarinnar er leitast við að skapa jákvætt umhverfi sem stuðlar að andlegri, félagslegri og líkamlegri vellíðan barna og unglunga.
- Starfsfólk er vakandi fyrir andlegri líðan og virkni barna og unglunga í félagsmiðstöðinni og bregst við merkjum um erfiðleika eða vanda í samvinnu við foreldra, skóla, þjónustumiðstöð og barnavernd.

- Unnið er með skipulögðum hætti að því í starfi félagsmiðstöðvarinnar að efla tilfinningaþroska, umburðarlyndi og umhyggju, vináttu, félagsfærni og sjálfsmynd barna og unglunga.
- Lögð er áhersla á gott samstarf við foreldra og nærsamfélagið þegar vellíðan barna og unglunga er annars vegar.

Gátlisti

Núverandi staða:

1 = Að engu leyti komið til framkvæmda **2** = Að hluta til komið til framkvæmda **3** = Að fullu komið til framkvæmda

	Núverandi staða			Athugasemdir og hugmyndir að umbótum
	1	2	3	
Líðan				
Skipulag starfsins				
Reglur og starfsáætlun félagsmiðstöðvar endurspeglar þá áherslu sem lögð er á að efla alhliða vellíðan og öryggi barna og unglunga í starfinu.				
Leitast er við að nýta aðferðir barna- og unglungalýðræðis við að bæta líðan barna og unglunga í félagsmiðstöðinni.				
Allt starfsfólk er vakandi fyrir merkjum um félagslega einangrun, vanlíðan, ofbeldi, vanrækslu, einelti og aðra þætti sem geta ógnað heilsu og velferð barna og unglunga.				
Leitast er við að efla jákvæð félagstengsl og vellíðan allra barna og unglunga.				
Sérstaklega er hugað að því að virkja einstaklinga til þátttöku í starfinu sem þurfa sérstaka hvatningu og stuðning vegna fötlunar eða félagslegrar stöðu.				
Við vinnutilhögun og skipulag er þess gætt að vellíðan og hagsmunir barna og unglunga séu ávalt hafðir í fyrsta sæti.				
Þess er gætt að börn og unglingar séu í rými þar sem er góð loftræsting, góð birta og hljóðvist.				
Samskiptareglur eru skýrar og miða að öruggum, jákvæðum og uppbyggilegum samskiptum. Þær eru sýnilegar í einföldu máli og myndum og þeim er fylgt eftir.				
Lögð er áhersla á að starfsfólk sé fyrirmynd hvað varðar góð samskipti.				

Þess er gætt að orðfæri og framkoma starfsfólks og barna og unglunga einkennist af virðingu fyrir einstaklingnum.			
Persónuleg málefni barna, unglunga og/eða foreldra eru ekki rædd á kaffistofu starfsfólks eða annars staðar þar sem aðrir geta heyrt til.			
Lögð er áhersla á að hrós og hvatning sé notað kerfisbundið í öllu starfi.			
Starfsfólk leggur sig fram við að koma auga á og hjálpa börnum og unglungunum að finna og efla sína styrkleika og jákvæðri hegðun barna og unglunga er veitt meiri athygli en neikvæðri hegðun.			
Félagsmiðstöðin hefur skýra verkferla og virkar viðbragðsáætlanir vegna einkenna um vanlíðan, áföll, einelti, vanrækslu og ofbeldi.			
Starfsfólk er samstíga í því hvernig tekið er á óæskilegri hegðun þannig að tiltekin hegðun kalli á samskonar viðbrögð óháð því hvaða starfsmaður á í hlut.			
Starfsfólk er dreift á þau svæði sem starfsemin fer fram bæði inni og úti þannig að hægt sé að hafa gætur á öllum svæðum.			
Útilokun, fordómar og mismunun líðast ekki og börnin og unglungarnir eru hvattir til að láta starfsfólk vita ef slíkt á sér stað.			
Lögð er áhersla á að starfsfólk leiðbeini börnum og unglungum um jákvæð samskipti og leiki og sé vakandi fyrir merkjum um neikvæð samskipti, ofbeldi, útilokun og einelti.			
Starfsfólk er þjálfað í því að bregðast við óæskilegum samskiptum með uppbyggilegum hætti um leið og þau koma fram og veita leiðsögn um æskilegri samskipti.			
Þegar ræða þarf um óæskilega hegðun við börn eða unglungana er það gert í einrúmi ef þess er kostur og án þess að aðrir heyri til. Þess er gætt að beina athygli að hegðuninni sem um ræðir en ekki persónu eða einstaklingsbundnum eiginleikum. Þau eru spurð um sína upplifun og álit í málum er varða þau sjálf og þess er gætt að sjónarmið þeirra fái alltaf að heyrast í slíkum málum.			
Mat og aðgengi að stuðningi			
Einu sinni á önn er lagt mat á líðan og félagstengsl barna og unglunga í félagsmiðstöðinni í samstarfi við grunnskóla og brugðist við þegar þess þarf.			
Ef merki um óæskileg samskipti, hegðunar- eða geðheilbrigðisvanda, vanlíðan eða einelti koma ítrekað fram hjá barni eða unglungi er haft samband við foreldri, skóla og fagaðila og málið fer í ákveðið ferli.			

Starfsfólk félagsmiðstöðvar upplýsir deildarstjóra unglíngastarfs í viðkomandi frístundamiðstöð um einkenni vanrækslu eða ofbeldi hjá börnum sem sækja frístundaheimilið og deildarstjóri er tengiliður við barnavernd.			
Börn og unglíngar vita hvert þau geta leitað eftir stuðningi innan félagsmiðstöðvarinnar. Þetta er kynnt fyrir börnunum og unglíngunum.			
Samstarf er við nærsamfélagið um að halda utan um velferð og líðan barna, unglínga og starfsfólks.			
Félagsmiðstöðin hefur aðgang að stuðningsþjónustu og meðferð, m.a. vegna einkenna um hegðunar- eða geðheilbrigðisvanda, áföll, einelti, vanrækslu eða ofbeldi.			
Fræðsla			
Í félagsmiðstöðinni er boðið upp á skipulagt starf og fræðsluefni sem ætlað er að efla tilfinningþroska, umburðarlyndi og umhyggju, vináttu, félagsfærni og sjálfsmýnd barna og unglínga.			
Börn og unglíngar fá stuðning til þess að tileinka sér og iðka þá hegðun sem talin er æskileg.			
Starfsfólk fær fræðslu í viðbrögðum við einkennum um geðraskanir, ofbeldi, vanrækslu, kynferðislega áreitni og misnotkun, óæskileg samskipti og hegðunarvanda.			
Starfsfólk þekkir vel verkferla og viðbragðsáætlanir vegna barna og unglínga í vanda og fær reglulega þjálfun til að geta fylgt þeim eftir.			
Í starfi félagsmiðstöðvarinnar er lögð áhersla á virðing sé borin fyrir ólíku útliti, holdafari, ólíkum styrkleikum, uppruna, áhuga og getu barna og unglínga.			
Samvinna við foreldra og nærsamfélag			
Samstarf er við aðila utan félagsmiðstöðvarinnar s.s. skóla, fagfólk, barnavernd og stofnanir í nærsamfélagi um að halda utan um velferð og líðan barna, unglínga og starfsfólks.			
Starfsfólk leggur sig fram við að eiga góða samvinnu við foreldra um líðan barna og unglínga.			
Foreldrar eru ávallt upplýstir um viðburði, fræðsluerindi og annað sem börnum og unglíngunum er boðið upp á í starfinu.			
Félagsmiðstöðin tekur vel á móti athugasemdum frá foreldrum varðandi líðan í félagsmiðstöðinni, aðbúnað, samskipti við starfsfólk og önnur börn og unglínga o.s.frv. og vinnur úr þeim með skipulegum og lausnamiðuðum hætti.			

Verkfærakista – líðan

- Starfsmannahandbók starfsfólks félagsmiðstöðva , sjá [hér](#).
- Upplýsingar um öryggismál og viðbragðsáætlun vegna alvarlegra atburða er að finna [hér](#).
- [Vinsamlegt samfélag - forvarnir og inngrip vegna eineltismála hjá SFS.](#)
- Handbók um heilsueflandi grunnskóla. Kaflinn [Geðrækt](#) (PDF)
- [Geðheilsan þín skiptir máli - bæklingur fyrir unginga.](#) (PDF). Bæklingur um geðheilsu fyrir ungt fólk. Útg. 2009.
- [Geðheilsa barnsins þíns – bæklingur fyrir aðstandendur barna.](#) Það sem sérhver fjölskylda ætti að vita (PDF). Útg. 2009.
- [Að koma í veg fyrir sjálfsvíg og sjálfsvígstillraunir meðal unginga](#) (PDF)
Upplýsingarit Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) ætlað kennurum og öðru starfsfólki í skólum. Útg. 2004.
- [Geðorðin 10](#) – góð ráð til að efla geðheilsu fólks á öllum aldri
- [Ofbeldi gegn börnum, hlutverk skóla – handbók fyrir starfsfólk](#)
- [Skýrsla - Vitundarvakningar um kynferðislegt, andlegt og líkamlegt ofbeldi gegn börnum 2012-2014](#)
- [Upplýsingar um vitundarvakninguna um kynferðislegt, andlegt og líkamlegt ofbeldi gegn börnum 2012-2014](#)
- [Heilbrigð sambönd](#)
- [Geðorðin tíu - um tilurð þeirra](#)
- [Geðorðin 10 - greinar](#)
- [5 leiðir að vellíðan - veggspjald](#)
- [5 leiðir að vellíðan - glærur](#)
- 6h heilsunnar www.6h.is
- [Heilbrigði og velferð – grunnþáttur menntunar á öllum skólastigum.](#) Ritroð mennta- og menningarmálaráðuneytisins og Námsgagnastofnunar um grunnþætti menntunar
- Vefur Námsgagnastofnunar www.nams.is
- [Lagt í vörðuna.](#) Námsfni byggt á geðorðunum 10 og hugmyndum um geðræktarkassa
- Vefur um sjálfsmynd www.sjalfsmynd.com
- Hvað get ég gert... www.hvadgeteggert.is
- Barnaheill www.barnaheill.is
- [Að koma í veg fyrir sjálfsvíg og sjálfsvígstillraunir unginga.](#) Upplýsingarit Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) ætlað kennurum og öðru starfsfólki í skólum

Lífsstíll

Viðmið

- Í reglum félagsmiðstöðva er skýr afstaða tekin gegn neyslu hvers konar vímuefna og tóbaksvarna- og áfengislögum er framfylgt.
- Fræðsla um heilbrigðan lífsstíll og áhættuhegðun á sér fastan sess í starfinu og á sér stað bæði með formlegum og óformlegum hætti.
- Umhverfi og starfsfólk félagsmiðstöðvarinnar hvetur til heilbrigðs lífsstíls í orði og verki sem er í takt við þá miklu áhersla sem lögð á forvarnargildi félagsmiðstöðvastarfs í starfsskrá frístundamiðstöðva.

Gátlisti

Núverandi staða:

1 = Að engu leyti komið til framkvæmda 2 = Að hluta til komið til framkvæmda 3 = Að fullu komið til framkvæmda

	Núverandi staða			Athugasemdir og hugmyndir að umbótum
	1	2	3	
Lífsstíll				
Áfengi, önnur vímuefni og tóbak				
Starfsfólk er færmt um að annast fræðslu um skaðsemi áfengis, önnur vímuefni og tóbaks og þekkir einkenni neyslu vímuefna.				
Til staðar er virk viðbragðsáætlun vegna neyslu áfengis, annarra vímuefna og tóbaks.				
Börn og unglingar fá fræðslu sem er í samræmi við niðurstöður um stöðu áfengis-, tóbaks- og vímuefnanotkunar barna og unglinga.				
Netnotkun, útlitsviðmið, kynheilbrigði og svefn				
Börn, unglingar og foreldrar fá fræðslu, í samstarfi við skólann, um jákvæða og örugga net- og nýmiðlanotkun og upplýsingar um hvert hægt sé að leita ef upp koma vandamál í því sambandi.				
Félagsmiðstöðin nýtir fræðsluefni, t.d. frá Saft, til að fræða og upplýsa börn og unglinga um jákvæða og örugga net- og nýmiðlanotkun.				
Börn og unglingar fá fræðslu sem hvetur til gagnrýnnar hugsunar varðandi kynhlutverk og hegðun kynjanna, t.d. hvað snertir áhugamál, klæðaburð og litaval.				
Börn og unglingar fá fræðslu og þjálfun sem hvetur til gagnrýnnar hugsunar varðandi útlitsviðmið, kröfur um útlitsbreytingar og útlitsdýrkun í samfélaginu.				
Börn, unglingar, starfsfólk og foreldrar fá fræðslu, t.d. í samstarfi við skólann, um kynheilbrigði, kynsjúkdóma og fleiri þætti kynlífs.				
Með upplýsingum og umræðu er unglingum kennt að vera gagnrýnin á ýmsa ytri þætti sem geta haft áhrif á kynlíf, eins og klám, kvikmyndir, auglýsingar og félagsþrýsting.				
Börn og unglingar fá upplýsingar um hvert hægt er að leita ef upp koma spurningar eða vandamál í sambandi við kynheilbrigðismál.				

Börn, unglingar, starfsfólk og foreldrar fá fræðslu, t.d. í samstarfi við skólann, um mikilvægi svefns.				
Foreldrar og nærsamfélag				
Félagsmiðstöðin hefur frumkvæði að samráði/samstarfi við skólann um lífsleiknikennslu.				
Félagsmiðstöðin óskar eftir kynningu frá þjónustumiðstöð um umfang áfengis-, tóbaks- og vímuefnanotkunar barna og unglunga í hverfinu. Niðurstöður eru kynntar fyrir unglingum og starfsfólki félagsmiðstöðvar.				
Í samstarfi við skóla og Heilsuvernd skólabarna er leitað leiða til að hjálpa börnum og unglingum að hætta tóbaksnotkun sé hún til staðar.				
Félagsmiðstöðin, t.d. í samstarfi við skólann, hefur frumkvæði að því að styrkja foreldrasamstarfið til að efla umræðu um kynheilbrigði unglunga inni á heimilunum.				

Verkfærakista – lífsstíll

- Handbók um heilsueflandi grunnskóla. Kaflinn [Lífsleikni](#) (PDF)

Tóbaksvarnir

- [Tóbaksvarnir. Heilsueflandi grunnskóli](#)
- [Tóbakslaus bekkur](#)
- [Tóbakslausir grunnskólar. Ráðleggingar](#)
- [Fræðsluefni. Glærur miðstig](#)
- [Fræðsluefni. Kennarapunktur miðstig](#)
- [Fræðsluefni. Glærur og kennarapunktur unglíngastig](#)

Áfengis- og vímuvarnir

- [Áfengis- og vímuvarnir. Heilsueflandi grunnskóli](#)
- [Val og vitund. Kennsluefni um áfengi og önnur ávana- og vímuefni](#)
- [Hvað veistu um áfengi? Bæklingur](#)
- [Hvað veistu um áfengi? Prentvænt útgáfa bæklingins](#)
- [Staðreyndir um vímuefni. Bæklingur](#)
- [Staðreyndir um vímuefni. Prentvænt útgáfa bæklingins](#)
- Námsefni Menntamálastofnunar um áfengis- og vímuvarnir www.mms.is

Kynheilbrigði

- [Bæklingur um kynlíf unglunga](#)
- [Bæklingur um samskipti foreldra og barna um kynlíf](#)
- [Upplýsingabæklingur um kynsjúkdóma. Smitleiðir, einkenni, meðferð og forvarnir](#)
- [Bæklingur með leiðbeiningum um getnaðarvarnir](#)
- [Kynheilbrigði, unglingar og ungt fólk](#). Greinar og fróðleikur um kynheilbrigði
- Námsefni [á vef Menntamálastofnunar](#) um kynlíf og kynfræðslu
- [Fáðu já!](#) Stuttmynd um mörkin milli ofbeldis og kynlífs
- [Stattu með þér](#). Stuttmynd um sjálfsvirðingu, ofbeldi og að setja mörk. Fyrir miðstig grunnskóla.
- Öruggr saman, námsefni fyrir unglunga um öryggi í samskiptum kynjanna og ofbeldi í samböndum. Hægt er að nálgast námsefnið með því að senda beiðni á hgs@landlaeknir.is

- [Ungt fólk og kynlíf, kennarahandbók](#). Fræðslusamtök um kynlíf og barneignir (FKB)
- Tótalráðgjöf, alhliða ráðgjöf m.a. um kynlíf fyrir ungt fólk www.totalradgjof.is

Ýmist tengt efni

- [Barnasáttmáli sameinuðu þjóðanna](#)
- 6h heilsunnar www.6h.is. Kaflinn Hugrekki fjallar m.a. um áfengi og vímuefni
- [Heilbrigði og velferð – grunnþáttur menntunar á öllum skólastigum](#). Ritroð mennta- og menningarmálaráðuneytisins og Námsgagnastofnunar um grunnþætti menntunar
- [Grein um svefn og hvíld](#)
- Saft www.saft.is Upplýsingar, fróðleikur og námsefni umjákvæða og örugga netnotkun
- Barnaheill www.barnaheill.is Ábendingarhappur á forsiðu, þar er hægt að tilkynna óviðeigandi og/eða ólöglegt efni á netinu
- Upplýsingasíða um sjálfsmynd barna og unglunga www.sjalfsmynd.com
- Vefur með efni um jákvæða líkamsmynd, heilsueflingu óháð holdafari, fræðslu um fordóma vegna holdafars o.fl. www.likamsvirding.is
- [Ofbeldi gegn börnum, hlutverk skóla – handbók fyrir starfsfólk](#)
- [Skýrsla Vitundarvakningar um kynferðislegt, andlegt og líkamlegt ofbeldi gegn börnum 2012-2014](#)
- [Upplýsingar um vitundavakninguna um kynferðislegt, andlegt og líkamlegt ofbeldi gegn börnum 2012-2014](#)
- [Námsefni](#) á vef Menntamálastofnunar um lýðræði, mannréttindi og borgaravitund
- [Efni fyrir börn og unglunga](#) um eigin réttindi á vef umboðsmanns barna