

2026 – 2027

FRÆÐSLUÁÆTLUN FORVARNA



Múlaping

Áætlunin veitir heildaryfirsýn yfir áherslur sveitarfélagsins fyrir börn og ungmenni, forsjáraðila þeirra og það starfsfólk sem vinnur með börnum og ungmennum í Múlaþingi. Fræðsluáætlunin er sett fram í sex þemum sem raðast eftir mánuðum ársins. Þó er lögð rík áhersla á að fræðsla fari fram allt árið um kring og sé ekki bundin eingöngu við þessa mánuði. Skjalið er lifandi vinnuverkfæri sem þróast í takt við aðstæður, áherslur og fræðsluþarfir hverju sinni.

Ofbeldi (febrúar, apríl, desember)

- 0–5 ára: Börn læra að þekkja eigin mörk og virða mörk annarra í gegnum einföld samskipti og leik.
- 6–12 ára: Börn þróa með sér færni til að setja skýr mörk, skilja mikilvægi þeirra og virða mörk annarra.
- 13–16 ára: Unglingar læra að þekkja réttindi sín, setja mörk í samböndum og vernda sjálfstæði sitt í samskiptum.
- 17–18 ára: Unglingar þjálfast í að þekkja, setja og viðhalda mörkum, með áherslu á virðingu í nánnum samskiptum og samböndum.

Kynheilbrigði (febrúar, apríl, desember)

- 0–5 ára: Börn læra um líkama sinn, persónulegt rými og að það sé í lagi að segja „nei“.
- 6–12 ára: Börn byrja að skilja grunnatriði varðandi líkamsvirðingu, persónuleg mörk og mikilvægi þess að virða eigin og annarra líkama.
- 13–16 ára: Unglingar læra um kynvitund, heilbrigð sambönd, samþykki og mikilvægi þess að setja og virða mörk í kynferðislegum samskiptum.
- 17–18 ára: Unglingar fá dýpri fræðslu um kynlíf, samþykki, kynheilbrigði og að taka upplýstar ákvarðanir varðandi nánar tengsl og sambönd.

Heilsueffing (janúar, September, nóvember)

- 0–5 ára: Börn eru kynnt fyrir hollu mataræði, hreyfingu og mikilvægi svefnis í gegnum leik og daglegar athafnir.
- 6–12 ára: Börn læra að rækta heilbrigða lífshætti með jafnvægi milli næringar, hreyfingar og hvíldar, auk þess að skilja mikilvægi geðheilsu.
- 13–16 ára: Unglingar eru hvattir til að taka ábyrgð á eigin heilsu með heilbrigðum lífsstíl, sjálfsmönnum og geðrækt.
- 17–18 ára: Unglingar fá dýpri þekkingu á því að viðhalda góðri líkamlegri og andlegri heilsu, með áherslu á sjálfstæða ákvarðanatöku.

Félagsfærni (mars, September, október)

- 0–5 ára: Börn læra grunnatriði samskipta, svo sem að deila, bíða eftir röðinni og nota einföld orð til að tjá tilfinningar sínar.
- 6–12 ára: Börn þróa með sér hæfni til að leysa ágreining, vinna í hópum og sýna virðingu og umburðarlyndi gagnvart öðrum.
- 13–16 ára: Unglingar þjálfra félagslega hæfni með áherslu á jafningjasamskipti, virka hlustun og að takast á við flóknari félagslegar aðstæður.
- 17–18 ára: Unglingar styrkja færni sína í samskiptum með sjálfstæðum ákvorðunum, virkri þátttöku og ábyrgð í nánnum samskiptum.

Jafnrétti (mars, maí, nóvember)

- 0–5 ára: Börn læra að öll séu jöfn og eigi rétt á virðingu, óháð kyni, útliti eða bakgrunni.
- 6–12 ára: Börn þróa með sér skilning á jafnrétti og réttlæti og læra að þekkja óréttlæti og mismunun í daglegu lífi.
- 13–16 ára: Unglingar fá fræðslu um mikilvægi jafnréttis á öllum sviðum, þar með talið kynja-jafnrétti og félagslegt réttlæti.
- 17–18 ára: Unglingar taka virkari þátt í umræðum um jafnrétti, mannréttindi og hvernig hægt sé að stuðla að sanngjörnu samfélagi.

Stafrænt umhverfi (janúar, maí, október)

- 0–5 ára: Börn eru kynnt fyrir grunnatriðum í notkun stafræna tækja á öruggan og jákvæðan hátt.
- 6–12 ára: Börn læra að nota stafræna miðla á ábyrgan hátt, að setja tímamörk og þekkja mikilvægi stafræns öryggis.
- 13–16 ára: Unglingar fá þjálfun í að greina á milli raunverulegra og falskra upplýsinga á netinu og viðhalda jákvæðum stafrænum samskiptum.
- 17–18 ára: Unglingar læra að stjórna stafrænum ummerkjum sínum og gæta persónuverndar í stafrænum samskiptum.



FYRIR FORELDRA OG FORSJÁRAÐILA

Ofbeldi

Að þekkja einkenni ofbeldis, bregðast við á viðeigandi hátt og vita hvert hægt er að leita eftir aðstoð.

Kynheilbrigði

Kynferðisleg málefni og leiðir til að ræða við börn um kynheilbrigði á ábyrgan og fræðandi hátt.

Heilsuefning

Áhersla á mikilvægi holls mataræðis, nægilegs svefns, reglulegrar hreyfingar og góðrar geðheilsu.

Félagsfærni

Leiðir til að styrkja samskiptafærni og stuðla að uppbyggilegri lausn ágreiningsmála.

Jafnrétti

Lögð er áhersla á mikilvægi jafnréttis, gagnkvæmrar virðingar og samfélags sem er laust við fordóma.

Stafrænt umhverfi

Áskoranir í stafrænu umhverfi og leiðir til að tryggja vernd barna og ungmenna.

FYRIR STARFSFÓLK

Ofbeldi

Áhersla á verklag til að bera kennsl á merki ofbeldis og vanrækslu, beita viðeigandi viðbragðsaðferðum og tryggja samræmda verkferla.

Kynheilbrigði

Starfshættir miða að því að styðja starfsfólk í að ræða kynheilbrigði og samþykki á ábyrgan, fræðandi og aldurs-
hæfan hátt.

Heilsuefning

Fræðsla og starfshættir miða að samþættingu heilsuefningar í skóla- og frístundastarf með áherslu á hollt mataræði, hreyfingu og geðræna vellíðan.

Félagsfærni

Áhersla á faglegar aðferðir til að efla samskiptafærni, stuðla að uppbyggilegri lausn ágreinings og styrkja félagslega þátttöku.

Jafnrétti

Áhersla er á fræðslu og verkferla sem stuðla að jafnrétti, gagnkvæmri virðingu og fjölbreyttu samfélagi.

Stafrænt umhverfi

Starfsfólk fær þjálfun og leiðbeiningar um verklag sem tryggir öryggi, persónuvernd og ábyrga notkun stafrænnar tækni.



Múlaping