



Lindaksóli 12.október 2021

HVERT ÁR
SKIPTIR
MÁLI!



6. október
2021

Markmið og skipulag

Að heyra í ungu fólki um mikilvæga þætti er snúa að forvörnum og skipta þau máli

Hvað finnst ykkur?



Skipulag fyrir kynningu og umræður

Skipta bekknum í hópa

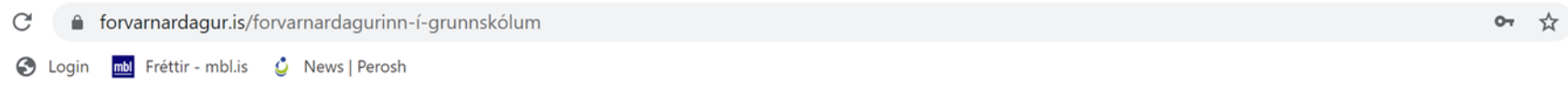
4 - 5 í hverjum umræðuhóp

Einn úr hópnum skráir svörin í tölvu
á **síðu** Forvarnardagsins



www.forvarnardagur.is

Lykilorð: grunnskoli21



Grunnskólar

Framhaldsskólar

Foreldrar



Hér má finna kynningu með umræðupunktum fyrir nemendur

Sækja

Svörun umræðuspurninga

Hér má finna ýmsar aðrar upplýsingar

Svara



Lifestyle > Health & Families

Iceland knows how to stop teen substance abuse but the rest of the world isn't listening

In Iceland, teenage smoking, drinking and drug use have been radically cut in the past 20 years. Emma Young finds out how they did it, and why other countries won't follow suit

Emma Young | Tuesday 17 January 2017 | [comment](#)

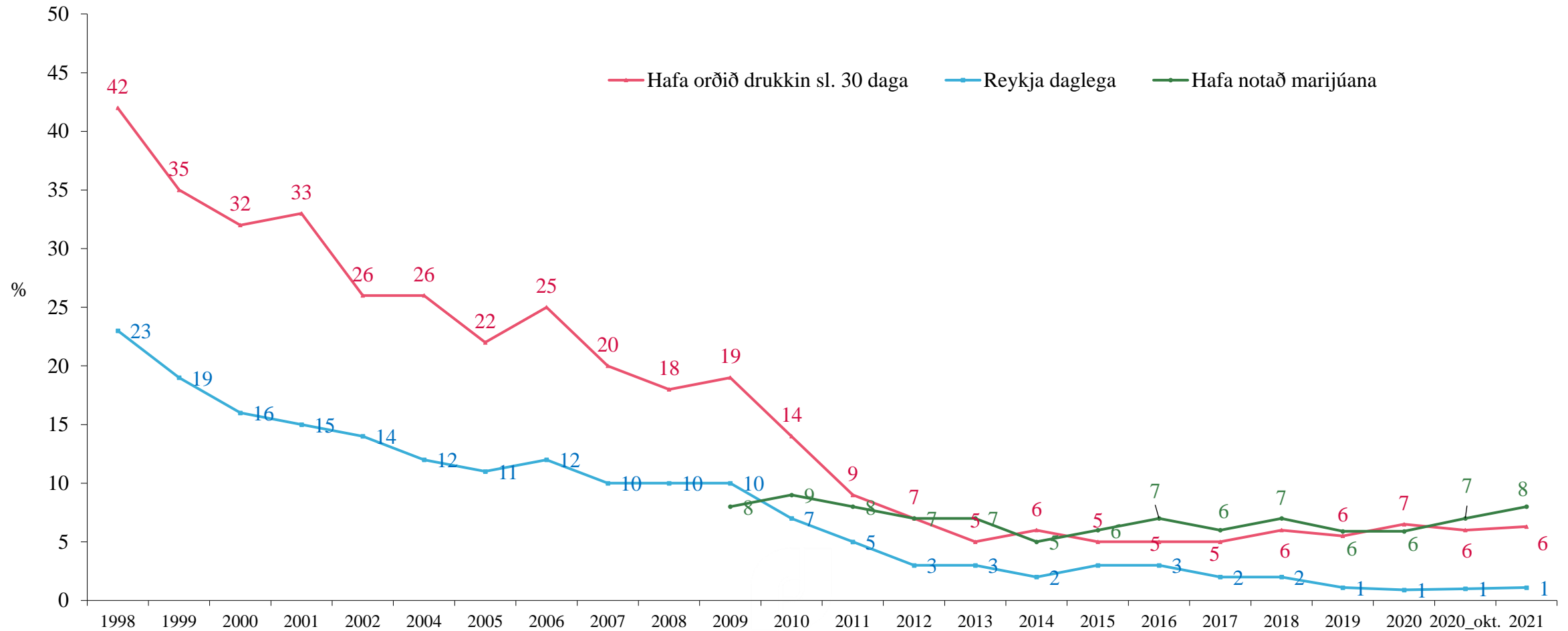
[Like](#) [post](#) [Click to follow](#)
indy Lifestyle Onl



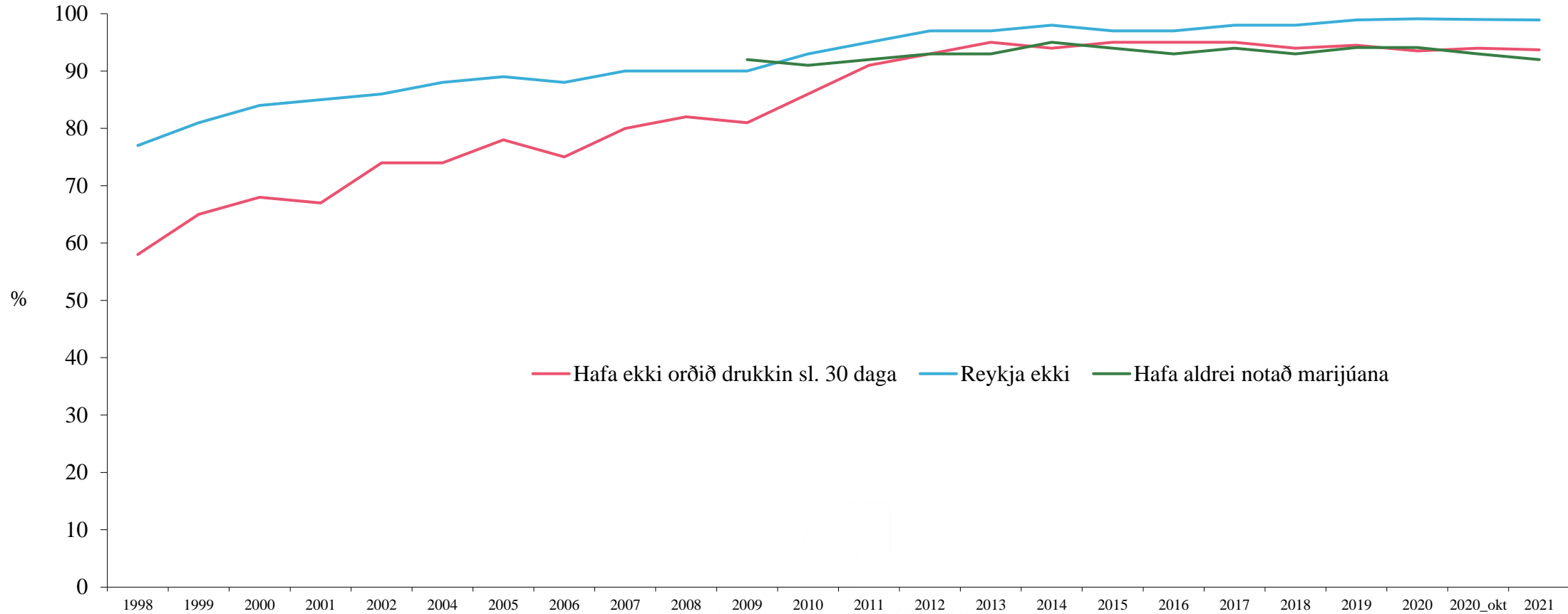
Íslenskir unglíngar
ÞIÐ hafið vakið
heimsathygli

Hvers vegna?

Hvernig var þetta – hvernig er þetta hjá nemendum í 10. bekk?



Yfirgnæfandi meirihluti unglunga hefur ekki...



Stofnun Vísindanna um Druk og Drog, 2021



Hvað er verndandi þáttur?

Verndandi þættir:

- Eru þættir í lífi barna og ungmenna sem eru líklegir til að fyrirbyggja frávikshegðun (óæskilega hegðun).
- Ungmenni sem gengur vel í lífinu (lenda síður í vanda) eiga þessa þætti sameiginlega.

**Samvera með
fjölskyldunni**
er verndandi þáttur

A photograph of three pairs of shoes on a brown and green patterned rug in a room. On the left is a pair of blue and white sneakers with brown laces. In the middle is a pair of white sneakers with white laces. On the right is a pair of black and white sneakers with white laces. The background shows a white wall and a window with a view of a landscape.

Verndandi þáttur 1:
Samvera

Hvað er samvera með fjölskyldunni?

Samvera með foreldrum /
forráðamönnum

Stuðningur, umhyggja og hlýja

Eftirlit: vita hvar ungmenni er á
kvöldin og um helgar og með hverjum

Samvera er þegar tíma er varið með
foreldrum / forráðamönnum

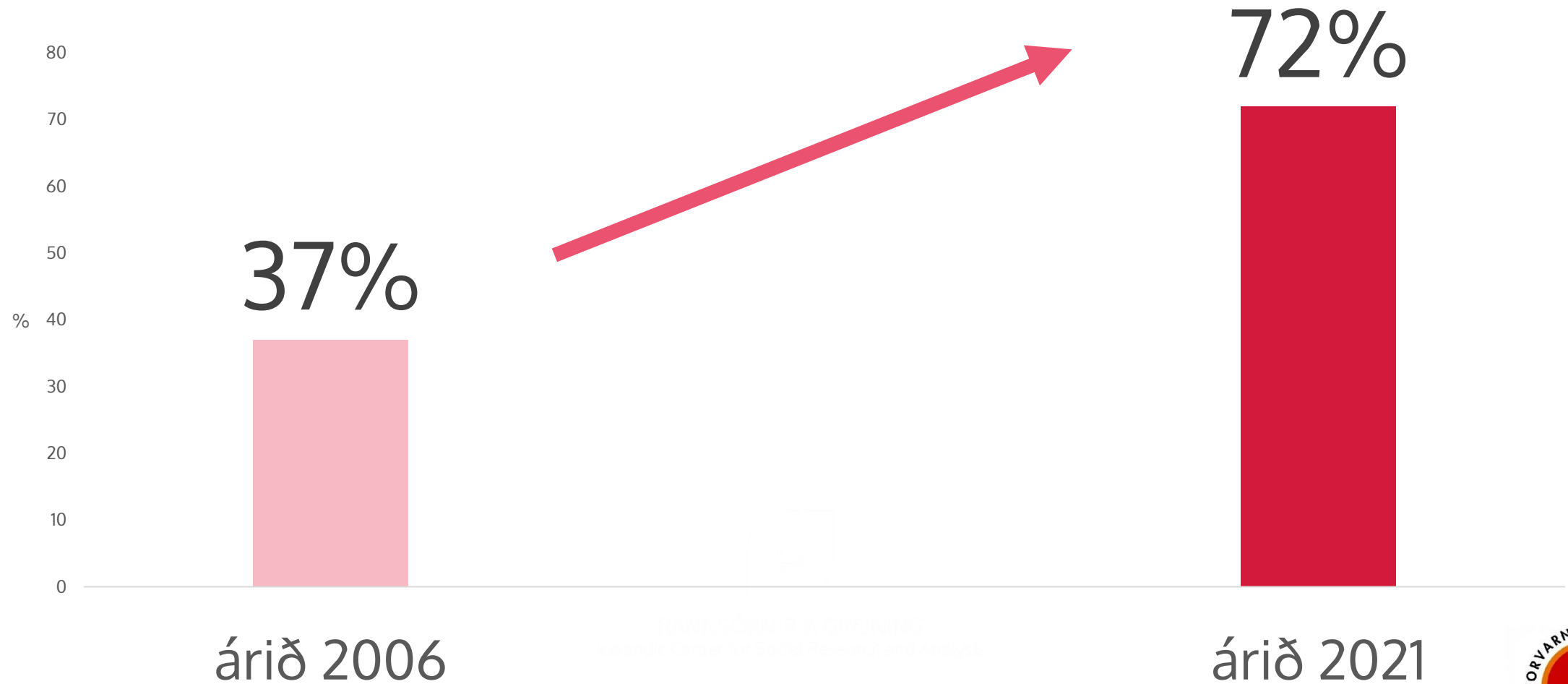
Oft eða alltaf með foreldrum eftir skóla á virkum dögum



ÞANFONN TÖNNUN
Tilvitnunar- og vinnuáhrifsmælingar

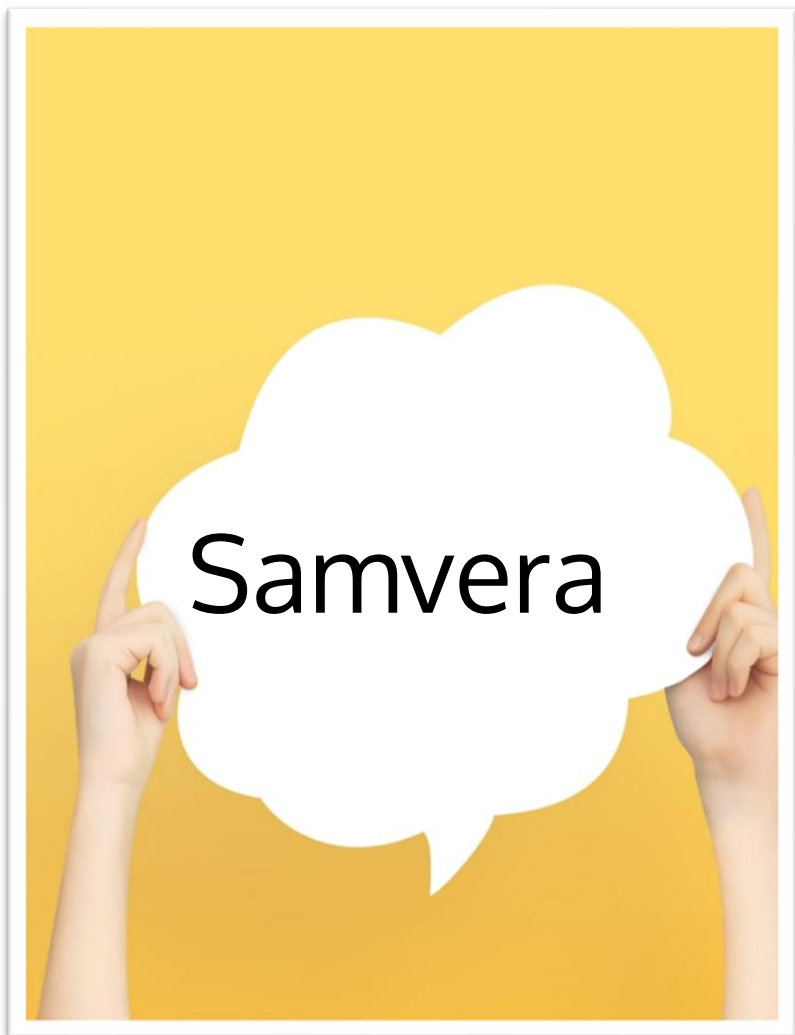


Oft eða alltaf með foreldrum um helgar



RAINBOWS FOR GAYS
Icelandic Center for Equal Research and Action





Spurningar til að ræða:

Hvað er góð fjölskyldustund að ykkar mati?

- Hvað mynduð þið vilja gera oftar með fjölskyldunni?
- Hvað er hæfilegur tími til að verja með fjölskyldunni á dag að ykkar mati?
 - Hvers vegna ætti fjölskyldan að verja sem mestum tíma saman að ykkar mati?
 - Skiptir máli hvað við verjum miklum tíma með fjölskyldunni, hvers vegna/hvers vegna ekki?
- Ef þið ættuð að setja upp hugmyndabanka með tillögum um samverustundir með fjölskyldunni, hvernig liti hann út?
 - Hvað er það sem þið teljið ykkur geta gert til að verja meiri tíma með fjölskyldunni/fólkinu ykkar?



Verndandi þáttur 2:

Þátttaka í skipulögðu íþróttá- og tómstundastarfi

Hvað felst í skipulögðu íþróttá- og tómstundastarfi?

Það er þegar fullorðinn einstaklingur heldur utan um starfið og skipuleggur það.

**Skipulagt íþróttá- og
tómstundastarf er:**

Að stunda íþróttir með
íþróttafélagi

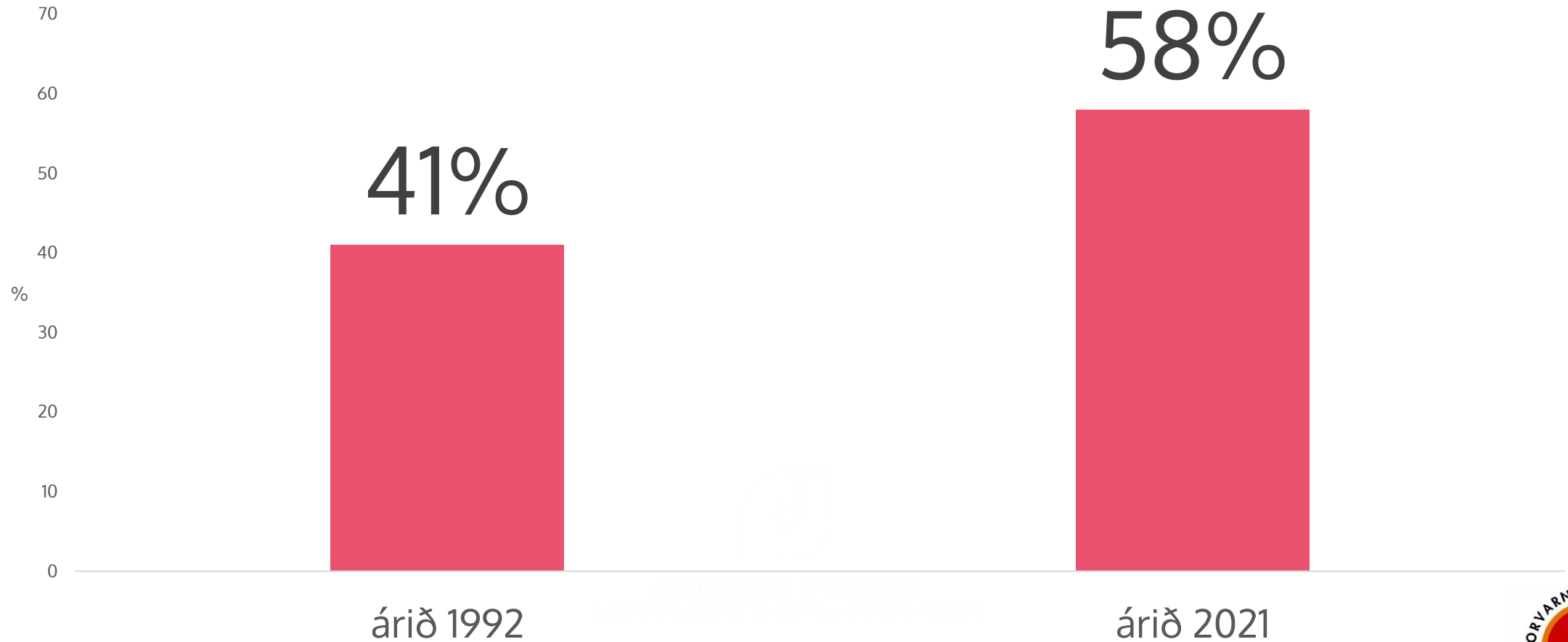
Þátttaka í starfi
félagsmiðstöðva

Tómstundastarf í
skólum

Tónlistarnám
Dansnám
Myndlistarnám
o.fl.

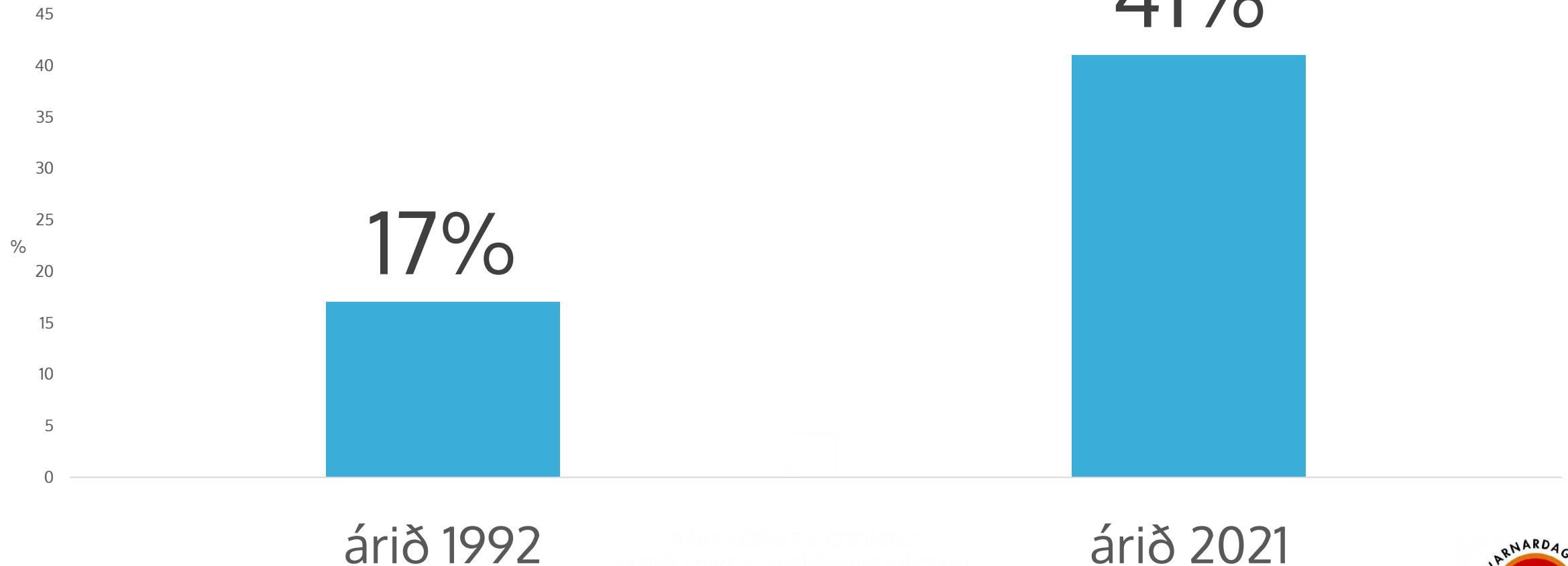
Stunda íþróttir með íþróttafélagi – hvernig hefur það breyst?

Íþróttir einu sinni í viku eða oftar



Stunda íþróttir með íþróttafélagi – hvernig hefur það breyst?

Íþróttir fjórum sinnum í viku eða oftar



Forvarnargildi íþróttar

Niðurstöður sýna **alltaf** að:

- þeir sem stunda **ekki** íþróttir með íþróttafélagi eru mun líklegri til að nota vimefni.
- þeir sem **stunda** íþróttir fjórum sinnum í viku eða oftar **ólíklegastir** til að nota vímefni.





Spurningar til að ræða:

Hverjar telur þú helstu ástæður þess að börn og unglingar taki þátt í skipulögðu íþróttá- og tómstundastarfi?

- Hvað þarf að vera til staðar til að unglingar hafi áhuga á að taka þátt í skipulögðu íþróttá- og tómstundastarfi?
- Hvað er jákvætt við skipulagt íþróttá- og tómstundastarf og hvað mætti gera betur?
- Hvernig íþróttá- og tómstundastarf mynduð þið vilja sjá þar sem fjölskyldan gæti tekið þátt saman?
- Hvað þarf til að fjölskyldan geti stundað íþróttir eða tómstundir saman t.d. hvernig umhverfi?

A hand is holding a film strip of MRI brain scans. The scans are arranged in a grid pattern on a dark background. The scans show various cross-sections of the brain, including axial, sagittal, and coronal views. The text is overlaid on the bottom left of the image.

Verndandi þáttur 3:

Leyfum heilanum að þroskast

Það skiptir máli að heilinn fái að þroskast á meðan við erum ung

og það sé ekki verið að hafa neikvæð áhrif á þann þroska.

Hvað veldur því að ungmenni ákveða að nota eitthvað sem hugsanlega hefur slæm áhrif á þau?

Hvað getur það verið?

Jafningjahópurinn

Félagsþrýstingur – hópþrýstingur

Að eiga vini sem:

reykja, nota tóbak (nikótín), áfengi, ólögleg vímuefni

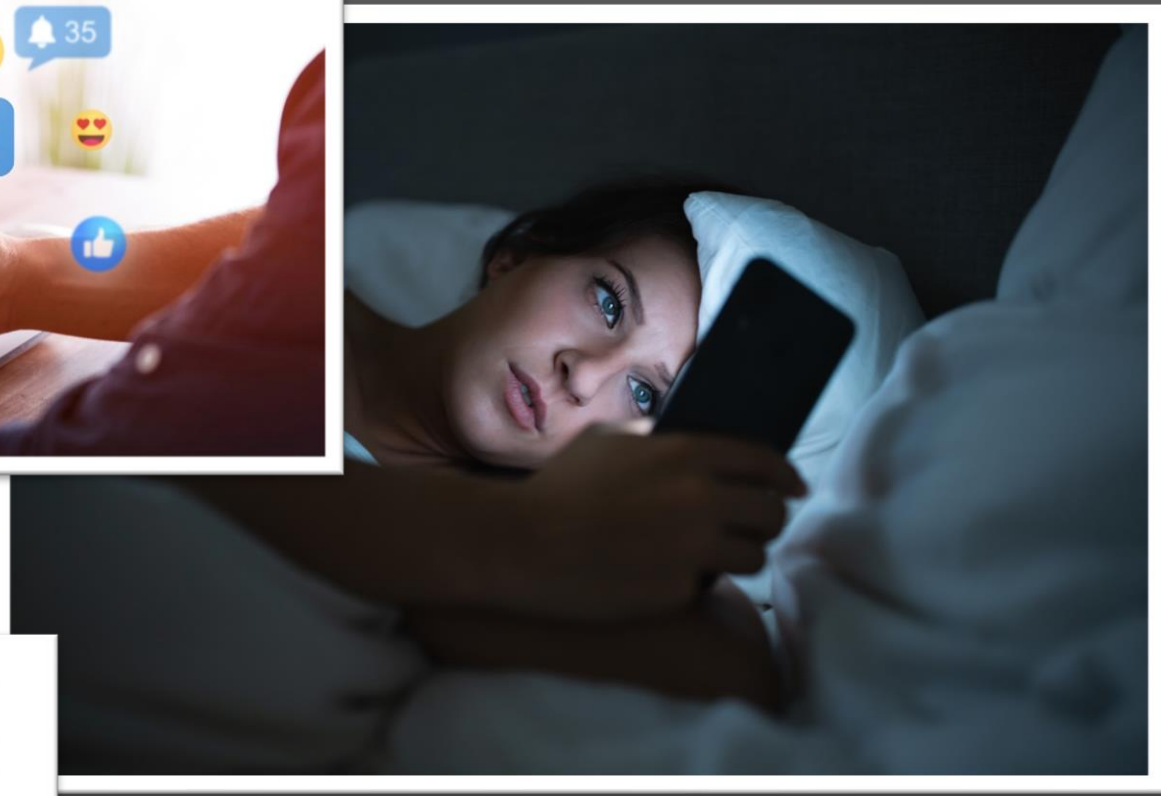
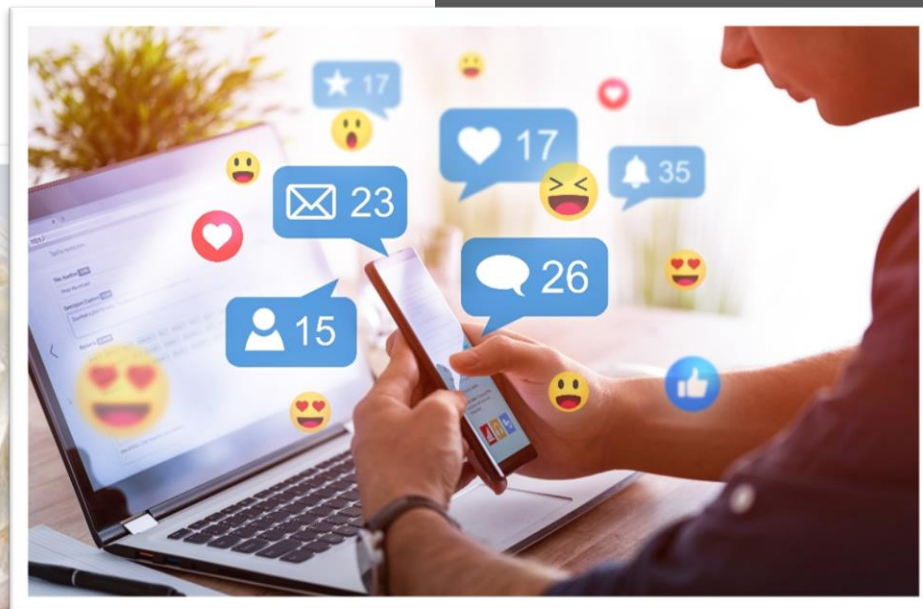
Óskipulagðar athafnir

„Hangs“
Foreldralaus partý

HVERT ÁR
SKIPTIR
MÁLI!



LEYFUM
HEILANUM
AÐ ÞROSKAST!

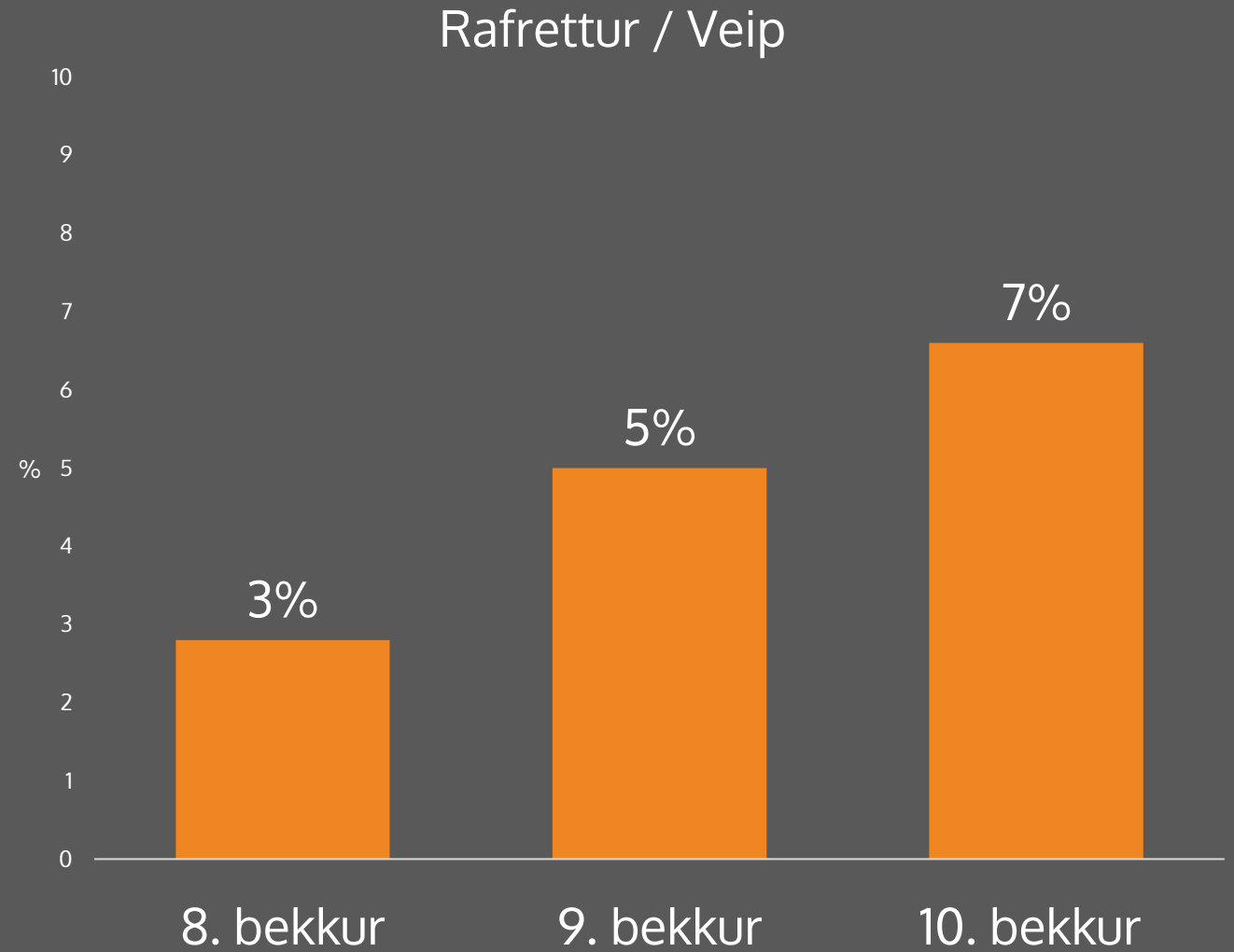


Stöðugt eitthvað nýtt í lífi unglunga

Nikótín

Veip (rafrettur)

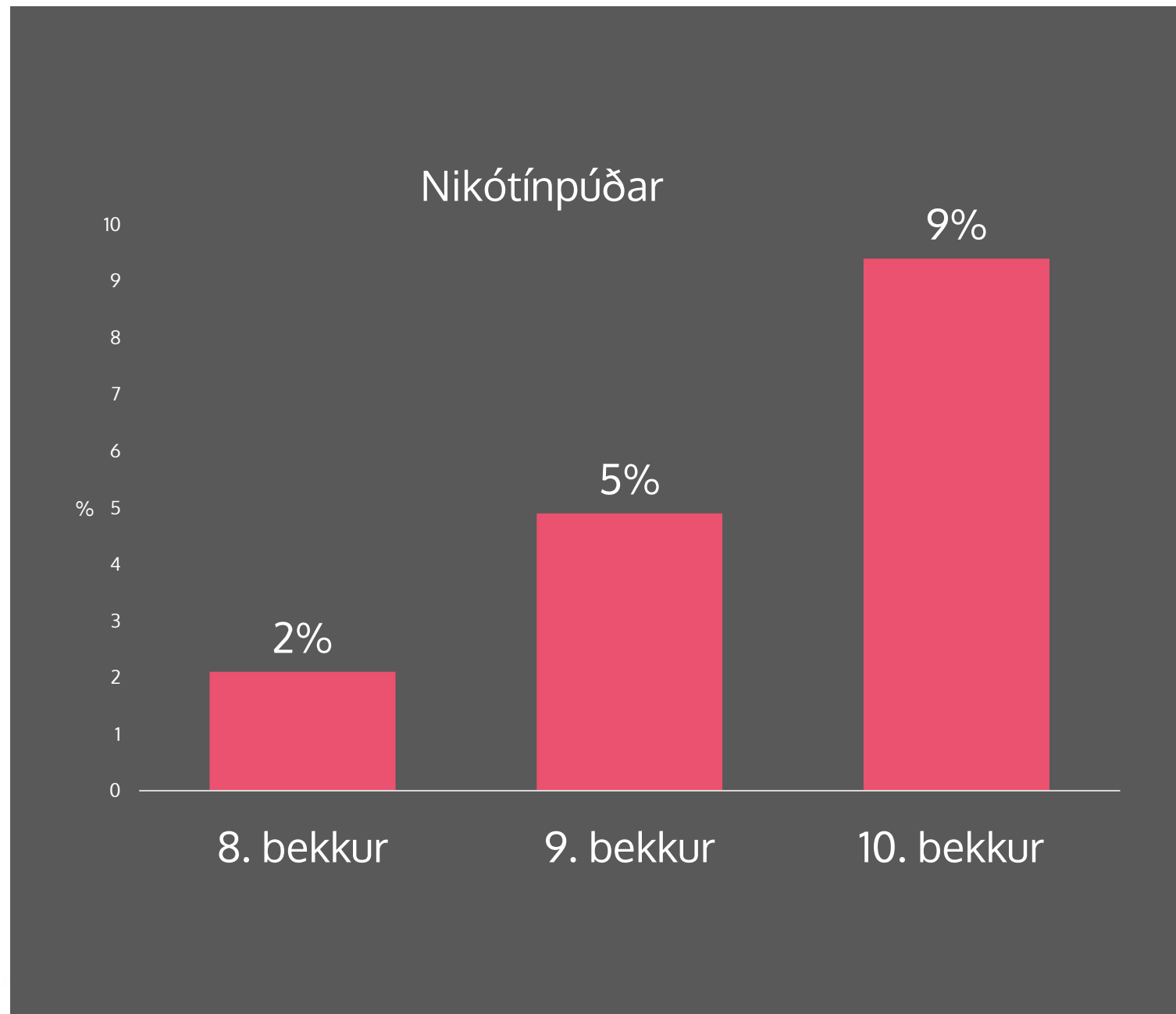
Nemendur sem nota
rafrettur daglega



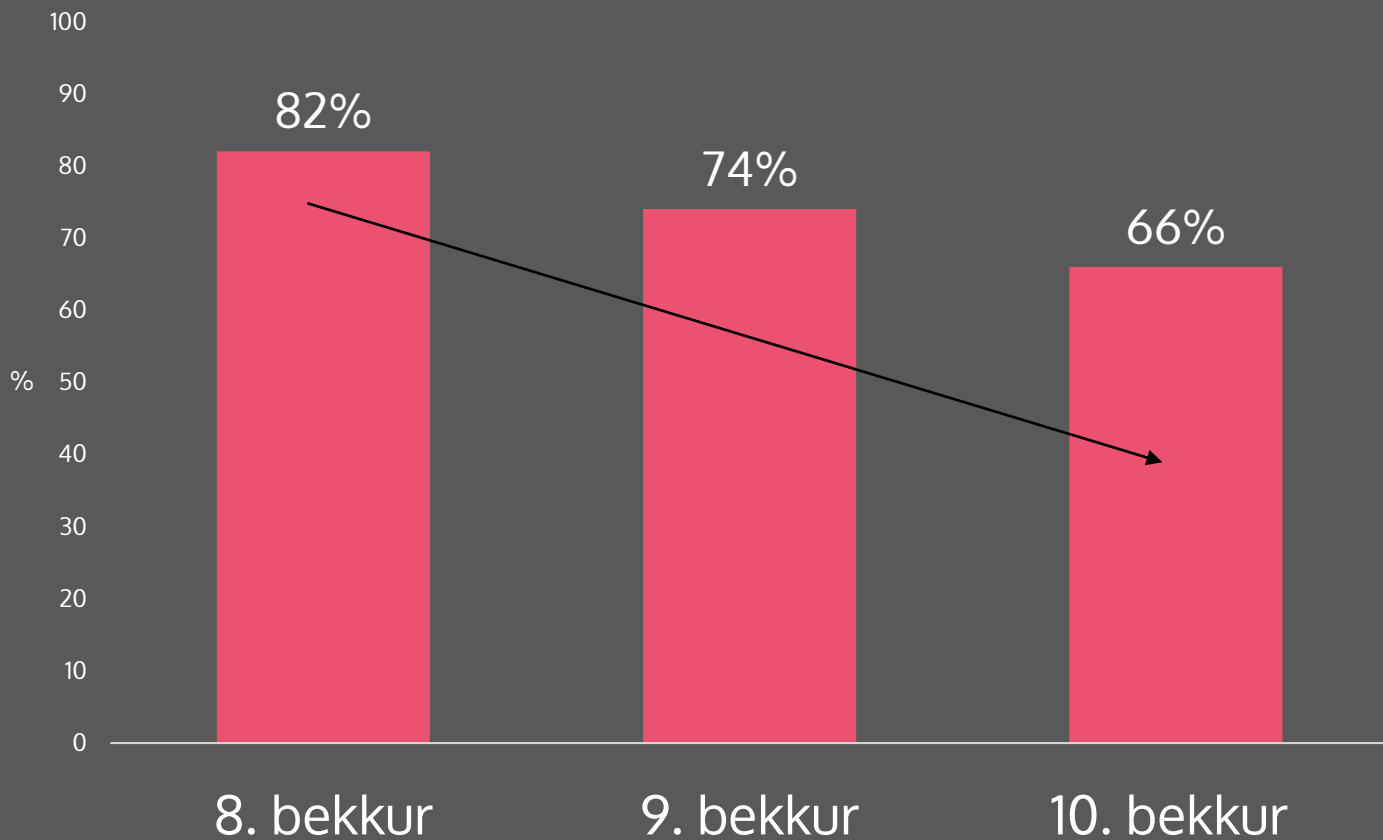
Nikótín

Nikótínþúðar

Nemendur sem hafa notað **nikótínþúða** einu sinni eða oftar sl. 30 daga

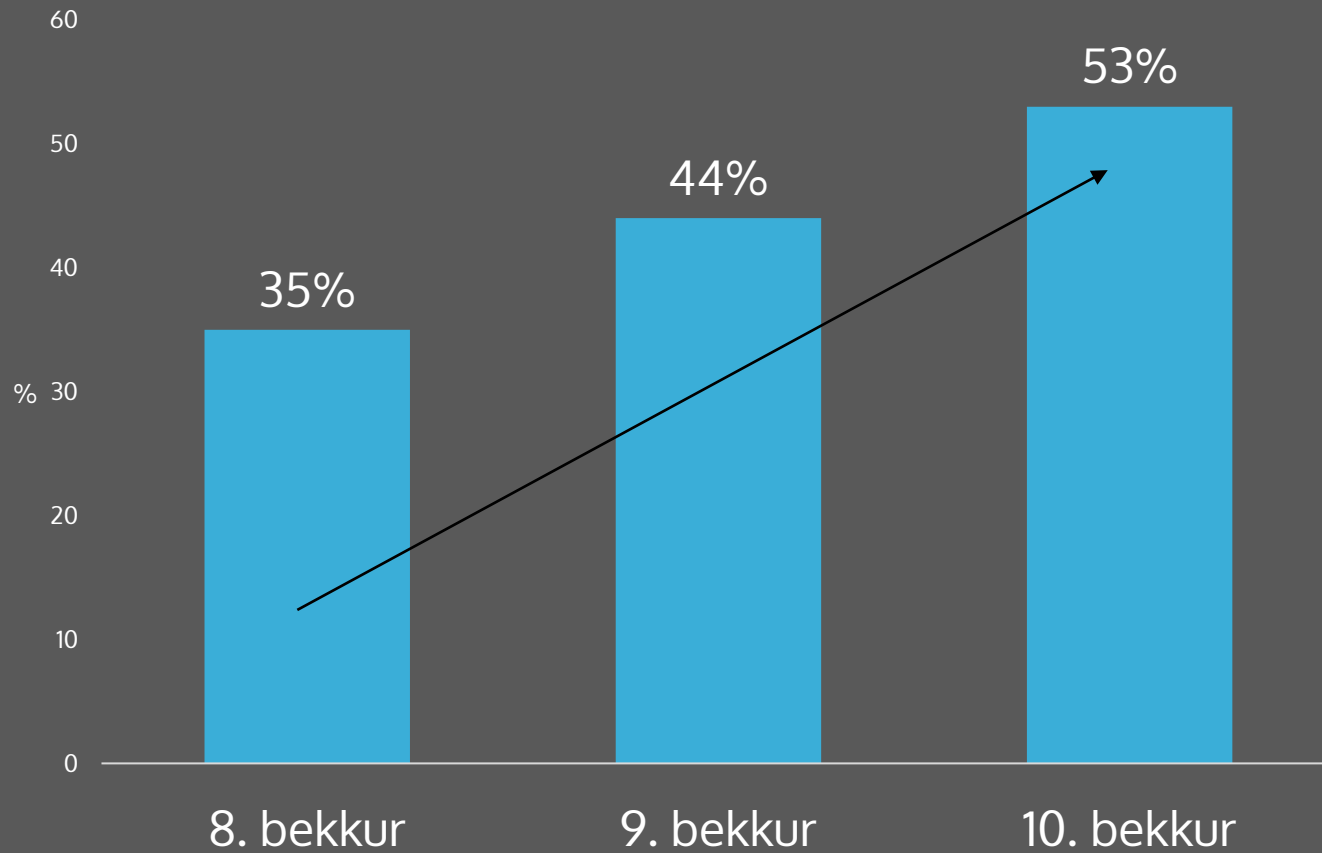


Drekk ekki orkudrykki



Nemendur sem
drekka **ekki**
orkudrykki

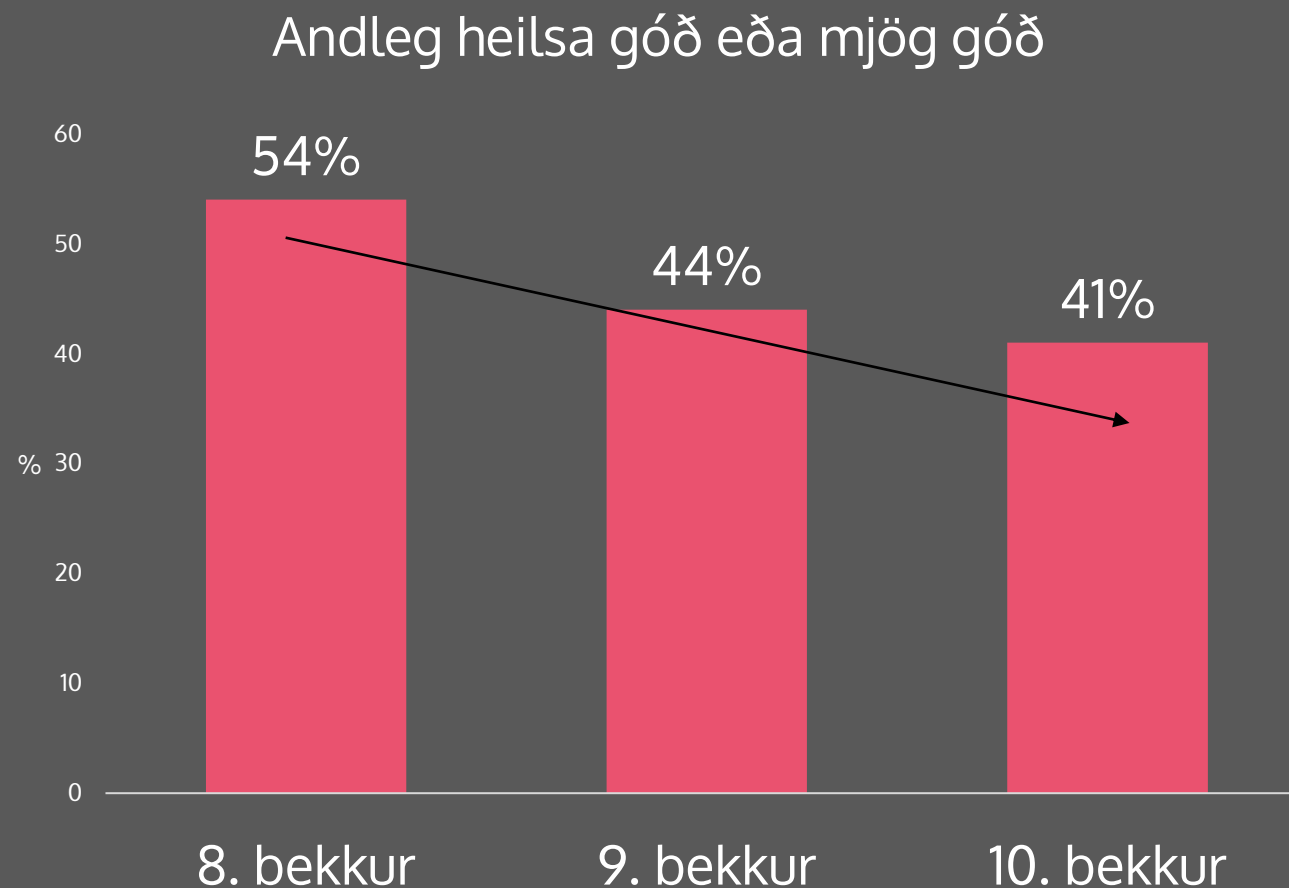
Nemendur sem sofa of lítið



Nemendur sem
sofa of lítið

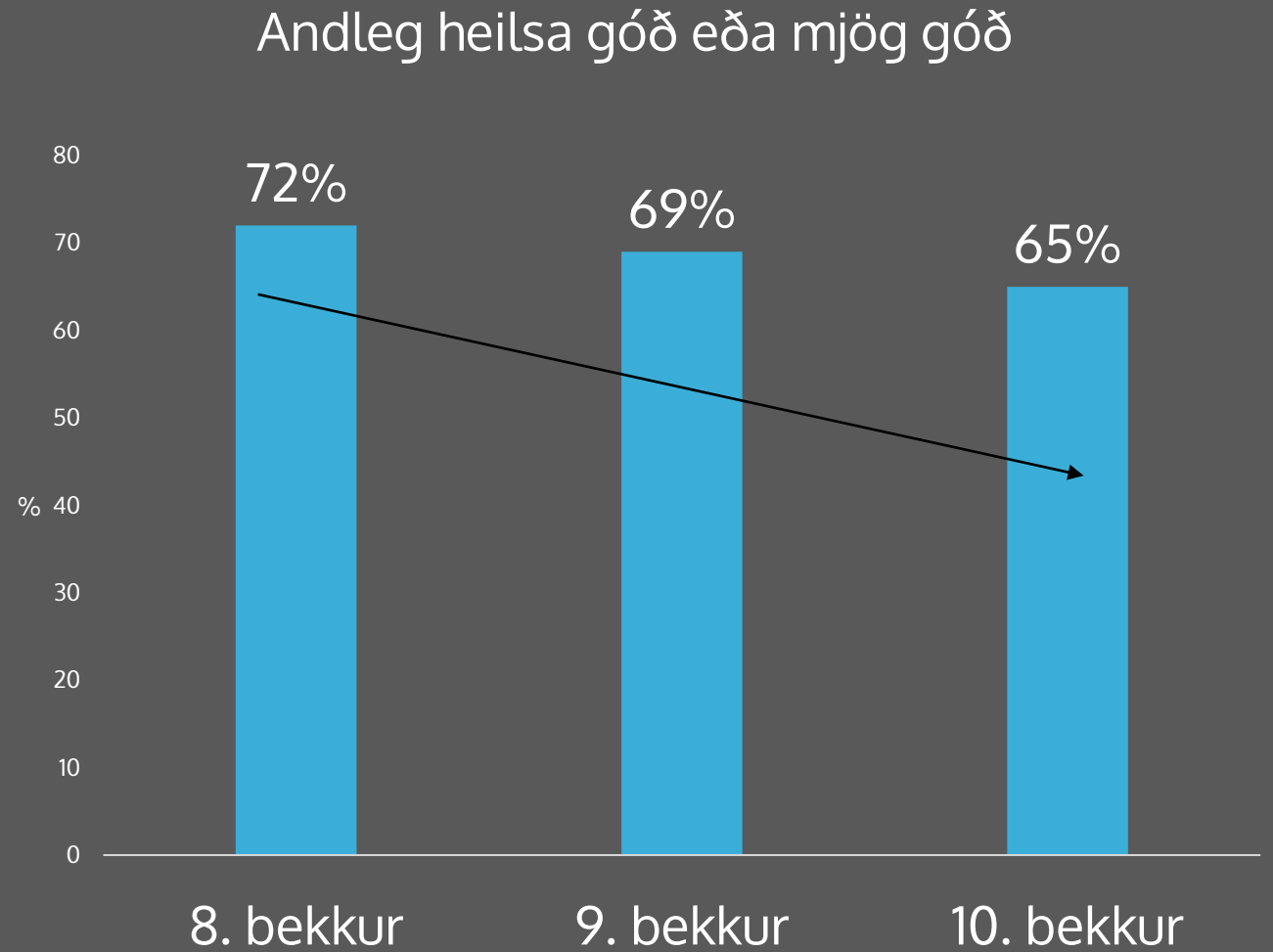
Andleg heilsa stelpna

vel innan við helmingur
stelpa í 9. og 10. bekk sem
segja andlega heilsu sína
góða

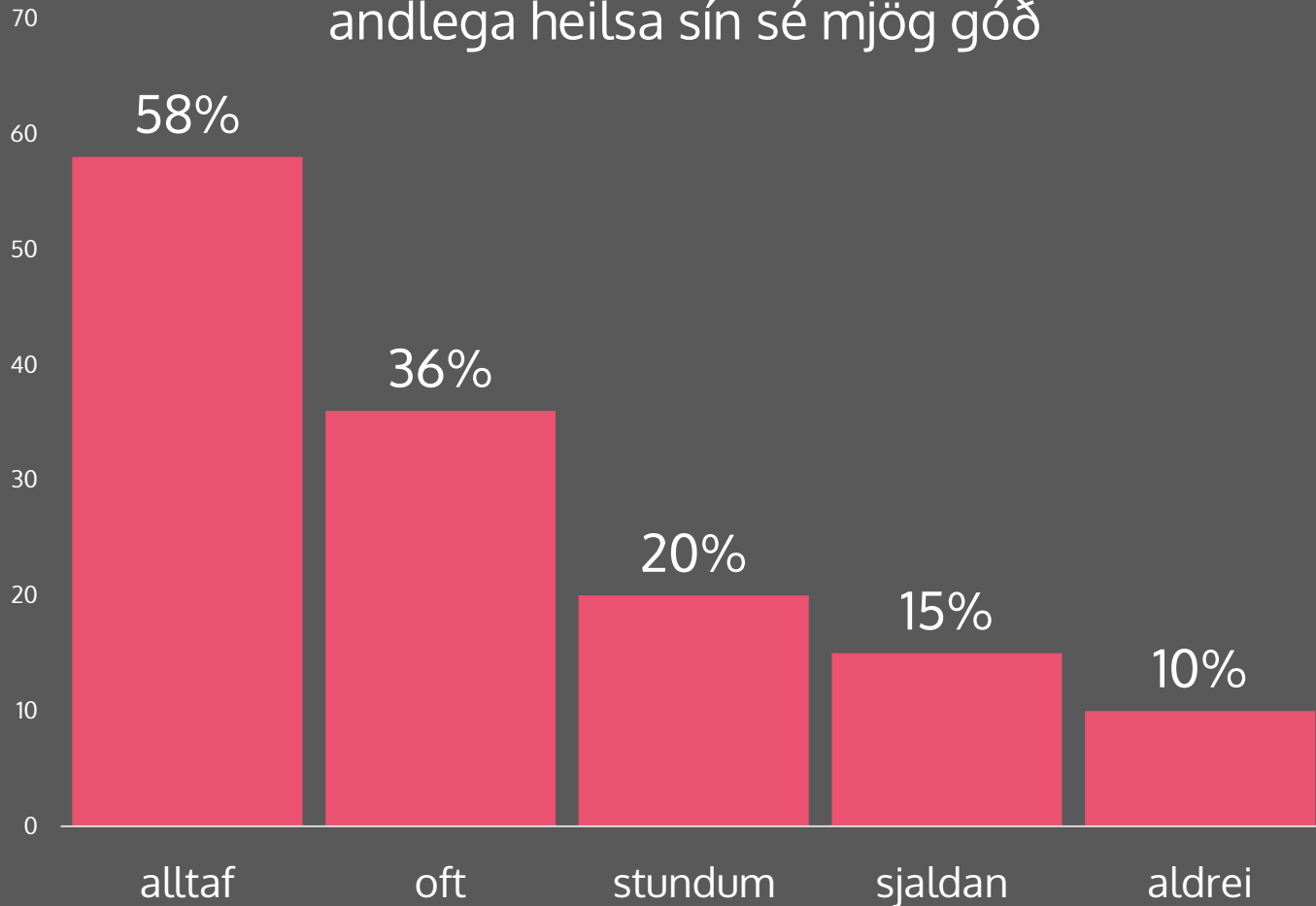


Andleg heilsa Stráka

Lækkar eftir því sem verða
eldri – EN hærrí tölur en
hjá stelpum



Nemendur í 8., 9. og 10. bekk sem segja að andlega heilsa sín sé mjög góð



Hversu oft færðu nægan nætursvefn

Svefn og
andleg heilsa

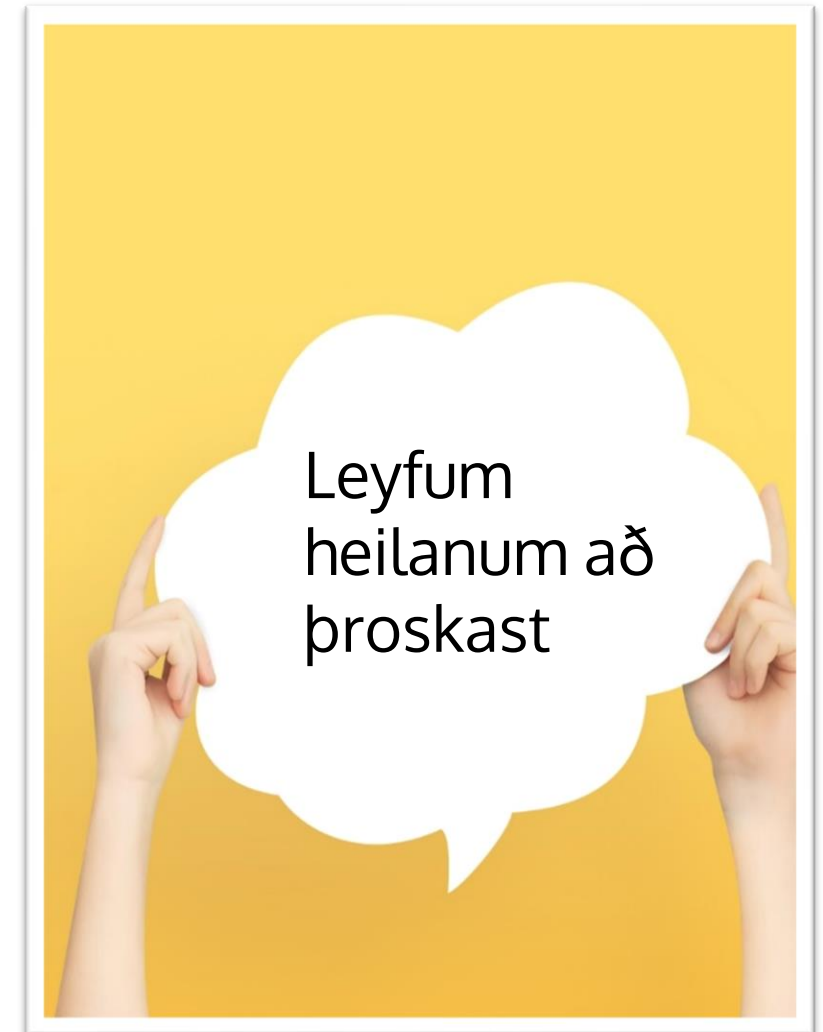
Spurningar til að ræða:

Hvaða skiptir máli til að lifa heilbrigðu lífi og líða vel að ykkar mati ?

- Hvað er best að gera til að auka vellíðan og heilsu að ykkar mati?
- Hvað teljið þið að hafi hvað mest áhrif á óheilsusamlega lifnaðarhætti?
- Með hvaða hætti er hægt að fá aukna orku á góðan máta?

Hvað er félagsþrýstingur og hvernig getur hann haft áhrif á líf unglinga?

- Getur félagsþrýstingur haft góð áhrif, þá hvernig eða hvernig ekki?
- Hvers vegna skiptir máli fyrir ungt fólk að leyfa heilanum að þroskast á eðlilegan hátt?



VERUM TIL
STAÐAR FYRIR
HVORT ANNAD.

