Veturinn 2015-2016

Ábyrgð – Virðing - Vinátta

Handbók

foreldra og bekkjarfulltrúa

Efnisyfirlit

Formáli **3**
Stjórn foreldrafélagsins **4**
Bekkjarfulltrúar **5**
Skólinn og námið **6**
Hugmyndabanki fyrir vinahópa eða bekkjarhittinga **7**
Foreldrarölt **8**
Úrlausnir í mismunandi aðstæðum **10**
Námsráðsgjöf og sálfræðingur **11**
Foreldrahlutverkið **12**
Lestur og læsi - foreldrar í lykilhlutverki **16**
Skólataskan **17**
SAFT **18**
Lög foreldrafélagsins **20**
Heimildir **22**
Viðhengi - eyðublöð **23**
Gagnlegar heimasíður **26**

Formáli

Bekkjarfulltrúastarfið er mikilvægt. Í hverjum bekk eru kosnir tveir til þrír bekkjarfulltrúar árlega, annað hvort bjóða þeir sig fram eða farið er eftir stafrófsröð.

Bekkjarfulltrúar eru tengiliðir við foreldrafélagið. Þeir sjá gjarnan um viðburði í yngri bekkjum utan skólatíma sem oft eru tveir að vetri og bera ábyrgð á að manna foreldraröltið.

Í byrjun skólaárs geta bekkjarfulltrúar sest niður, valið efni úr handbókinni og prentað það út. Efni sem þeir telja að börnin njóti góðs af í skemmtun og starfi í bekknum.

Með útgáfu þessarar handbókar vill foreldrafélagið reyna að leggja sitt af mörkum til að auðvelda starf bekkjafulltrúa og auka aðgengi foreldra að nytsamlegum upplýsingum um skólastarfið, námið og uppeldi almennt.
Hægt er að nálgast handbókina inná heimasíðu skólans undir foreldrar. Þar er líka að finna netfang foreldrafélagsins og hægt að koma með ábendingar.
Heimasíða skólans er http://www.vidistadaskoli.is

Í viðauka handbókarinnar er að finna ýmsar hugmyndir að eyðublöðum sem gagnast gætu bekkjarfulltrúum í starfi.
Gert er ráð fyrir að handbókin og viðauki verði endurskoðaður á hverju hausti og nýjum hugmyndum bætt við.

Foreldrafélagið vonar að handbókin nýtist bekkjarfulltrúum vel í starfi.
Með kærri kveðju,
Stjórn Foreldrafélags Víðistaðaskóla

Stjórn foreldrafélagsins

Í stjórn foreldrafélagsins skólaárið 2015-2016 sitja:

Formaður:
Guðrún Jóhanna Hallgrímsdóttir, g.hallgrimsdottir@gmail.com

Varaformaður:
Jónatan Hertel, jonatan@jonatanhertel.dk

Gjaldkeri:
Sigurgeir Tryggvason, sigurgeirtryggvason@yahoo.com

Ritari:
Sólveig Kristjánsdóttir, gardavegur10@gmail.com

Foreldrarölt:
Elísa Vigfúsdóttir, elisa@byko.is

Meðstjórnendur
Jóna Kristín Jónsdóttir, jonapie@hotmail.com

Ásdís Björk Kristjánsdóttir, stisabjork@gmail.com

Varamenn í stjórn
Atli Már Hafsteinsson, atli@dund.is

Jóney Kristjánsdóttir, joney@mmedia.is

Bekkjarfulltrúar

Starfsreglur fyrir bekkjarfulltrúa

Í hverjum bekk eru kosnir tveir til þrír bekkjarfulltrúar, annað hvort bjóða þeir sig fram eða farið er eftir stafrófsröð.

- Hlutverk bekkjarfulltrúa er að efla og styrkja samstarf foreldra/forráðamanna og nemenda auk þess að leitast við að treysta samband heimila og skóla innan hverrar bekkjardeildar.
- Bekkjarfulltrúar eru tengiliðir foreldra við umsjónarkennara og koma sjónarmiðum foreldra á framfæri þegar þess er þörf. Í samvinnu við kennara skipuleggja þeir í upphafi skólaárs almennan fund með foreldrum (á eftir námsefnisfundi) þar sem bekkjarstarf vetrarins er skipulagt og foreldrasáttmáli Heimilis og skóla ræddur.
- Bekkjarfulltrúar fylgjast með því að foreldrastarfið sem ákveðið er í bekknum sé framkvæmt, t.d. bekkjarkvöld, umræðufundir og heimsóknir. Æskilegt er að skipta foreldrum bekkjarins í tveggja til fimm manna hópa til að skipuleggja einstök verkefni vetrarins. Er þá eitt foreldri hópstjóri og tengiliður við bekkjarfulltrúa. Æskilegt er að eldri nemendur séu hafðir með í ráðum þegar bekkjarstarf vetrarins er skipulagt. Stefnt skal að því að halda a.m.k. þrjár uppákomur/skemmtanir á hverjum vetri.
- Bekkjarfulltrúar ræða við umsjónarkennara um skólastarfið og gang mála í bekknum og miðla upplýsingum til annarra foreldra t.d. á fundum eða með dreifibréfum/ tölvupósti í samvinnu við umsjónarkennara.
- Bekkjarfulltrúar eru tengiliðir bekkjarins við foreldrafélag (og fulltrúa foreldra í skólaráði) og sitja í fulltrúaráði foreldrafélagsins sem fundar a.m.k. þrisvar á vetri.
- Bekkjarfulltrúar safna í bekkjarmöppu gögnum um það sem gert hefur verið í foreldrastarfi í bekknum til dæmis myndum og öðru sem gaman er að eiga sem og ýmsum öðrum gögnum, t.d. frá skólanum, foreldrafélaginu og skólayfirvöldum. Þeir bera ábyrgð á að mappan fylgi bekknum og fari eftir útskrift Bekkjarfulltrúar reyna að hlusta eftir sjónarmiðum nemenda varðandi andann í bekknum, bekkjarstarfið og störf foreldra í bekknum.
- Bekkjarfulltrúar aðstoða kennara við að skipuleggja þátttöku foreldra í skólastarfinu eftir því sem við á, t.d. í tengslum við vettvangsferðir, starfskynningar
- og heimsóknir foreldra í bekkinn.
- Bekkjarfulltrúar kjósa eftirmenn sína að vori og tilkynna breytingu til stjórnar. Þeir miðla upplýsingum til nýrra bekkjarfulltrúa og afhenda bekkjarmöppu.
- Bekkjarfulltrúar aðstoða stjórn foreldrafélagsins við framkvæmd einstakra stærri viðburða, s.s. jólaföndur og vorhátíð.
- Bekkjarfulltrúar í 1. – 10. bekk bera ábyrgð á að manna foreldrarölt þau kvöld sem bekknum er úthlutað. Æskilegt er að foreldrar skrái sig á röltvaktir vetrarins að hausti. Bekkjarfulltrúar sjá til þess að minna fólk tímanlega á röltvaktir t.d. með SMS.
- Bekkjarfulltrúar skulu gæta þess að hafa velferð nemenda, foreldra og kennara að leiðarljósi í bekkjarstarfinu og virða trúnað um persónulega hagi nemenda og foreldra.nemenda á skólabókasafnið.

Skólinn og námið

Námið og heimanám
Sýnum námi og heimanámi barna okkar áhuga, það hefur hvetjandi áhrif. Aðstoð okkar foreldra við heimanám veitir okkur innsýn í starf skólans og viðfangsefni barnsins og stuðlar að góðum námsárangri. Jákvæð viðhorf foreldra til skólans endurspeglast í viðhorfum nemenda.

Almenn markmið með heimanámi er:

- Vinna með þekkingu sem þegar er áunnin, rifja upp og þjálfa.
- Undirbúa væntanleg verkefni.

Eftirfarandi viðmið eru gefin um tímalengd heimanáms skv. heimanámsstefnunni:

- 1. – 2. bekkur 10 – 15 mínútur að meðaltali á dag
- 3. – 4. bekkur 15 - 20 mínútur að meðaltali á dag
- 5. – 6. bekkur 20 – 40 mínútur að meðaltali á dag
- 7. bekkur 40 – 50 mínútur að meðaltali á dag
- 8. – 10. bekkur 5 klukkustundir að meðaltali á viku

Höfum samband
Með því að nýta okkur viðtalstíma kennara sýnum við áhuga og eflum tengslin við skólann og kennarana. Ef við eigum erfitt með að hringja á viðtalstíma getum við nýtt Netið. Höfum samband hvort heldur sem eitthvað bjátar á eða allt er í lagi. Mætum í viðtöl á foreldradegi.

Fylgjumst með
Hentugast og ódýrast er fyrir skólann að senda ýmsar upplýsingar og fréttir með tölvupósti. Ýmsar mikilvægar upplýsingar koma einnig fram á heimasíðu skólans, www.vidistadaskoli.is, og á Mentor. Munum að fylgjast með þessum boðleiðum og spyrja börnin um hugsanleg skilaboð sem kunna að berast á pappír.

Vinahópar
Í sumum bekkjum hafa verið stofnaðir svokallaðir vinahópar. Bekknum er þá skipt í þriggja til fjögurra manna hópa gjarnan að tillögu kennara. Hver hópur hittist á eins eða tveggja mánaða fresti til að gera eitthvað skemmtilegt saman. Skipst er á um að hittast heima hjá þeim sem eru saman í hóp. Best er að foreldrar sendi barnið sitt með miða í skólann með upplýsingum um hvar og hvenær á að hittast. Hafið góðan fyrirvara á. Sjálfsagt er að mynda nýja hópa á hverju skólaári.

Tilgangurinn með vinahópum er að efla félagsandann og hópkenndina í bekknum og gefa bekkjarfélögum tækifæri til að kynnast á annan hátt en í skólanum, kynnast enn betur eða upp á nýtt.
Lögð er áhersla á að þetta sé heima hjá börnunum og kosti ekki mikið. Það er tekið fram því að ferðir hingað og þangað geta stuðlað að metingi og leiðindum. Með slíku missir framtakið marks. Og þetta má heldur ekki verða að kvöð í hugum foreldra. Hæfilegur tími er um 2 til 3 klukkustundir.

Hugmyndabanki fyrir vinahópa eða bekkjarhittinga

• Bakstur
Baka smákökur eða baka úr gerdeigi og fara með heim í poka.

• Matreiðsla
Búa til pítsu saman og borða.
Elda saman spennandi rétt og borða.

• Föndurstund
Föndra úr trölladeigi, spýtum eða ýmsu sem til fellur.
Búa til kerti úr vaxafgöngum.
Mála málverk.
Búa til bók með sögu eða sögum, ljóðum, myndskreyta – eina bók saman eða hver fyrir sig.

• Leikir og útivist
Hlusta á tónlist og búa til mynd eftir henni o.fl.
Spila vist/ veiðimann/ olsen olsen, fara í spurningaleiki, borðspil, actionary
Sundferð
Hjólaferð
Skautar
Fjöruferð
Fara á safn/bókasafn
Gönguferð (t.d. með nesti)
Heimsækja vinnustað
Heimsækja sniðug leiksvæði
Fara í útileiki

Hvað geri ég ef ég ætla að nýta húsnæði skólans fyrir skemmtun?
Lætur umsjónarkennara vita og skrifstofu skólans skrá niður tímasetningu. Mikilvægt er að taka húsnæði frá tímanlega vegna þrifa og til að forðast árekstra. Lykil að skólanum getið þið nálgast á skrifstofu skólans og eins ber ykkur að skila honum strax að lokinni notkun aftur á skrifstofuna. Ekki er heimilt að senda nemendur með lykil að skólanum.

Mikilvægt er að skila húsnæðinu í góðu ásigkomulagi að lokinni notkun, gæta þess að gluggar og hurðir séu lokaðar. Húsnæðið er á ábyrgð bekkjafulltrúa.

Foreldrarölt

Á undanförnum árum hafa foreldrar og forráðamenn í samstarfi við foreldrafélög skólanna, félagsmiðstöðvarnar og lögregluna farið í skipulagt foreldrarölt á kvöldin um helgar.

Um er að ræða sjálfboðaliðastarf foreldra þar sem leitast er við að ná fram samstöðu þeirra á meðal um að virða reglur um útivist barna og koma í veg fyrir hópamyndun unglinga eftir að lögbundnum útivistartíma er lokið.

Foreldraröltið er skipulagt innan hvers foreldrafélags og eru allir foreldrar hvattir til þátttöku. Mæting á röltið er við Hraunið félagsmiðstöð Víðistaðaskóla. Yfirleitt skal við það miðað að rölt verði á föstudagskvöldum frá kl. 22:00 til miðnættis. Ef hinsvegar lítið sem ekkert er um unglinga á ferli má stytta til 23:30. Ef sérstakur viðburður er í bænum á laugardagskvöldi s.s. dansleikur er ástæða til að skoða hvort ekki eigi að rölta frekar það kvöld.

Þeir sem rölta skulu aldrei vera færri þrír, helst fjórir. Röltarar fara um hverfið fótgangandi (geta farið akandi ef fáir) og líta eftir hvort ekki sé allt með felldu, engin samansöfnuður barna eða unglinga á að eiga sér stað eftir lögboðinn útivistartíma.

Gengið er um hverfið og komið við á þeim stöðum þar sem unglingar safnast saman svo sem við sjoppur, leiktækjasali, verslunarmiðstöðvar og skóla. Áhersla er lögð á að foreldrar reyni að hafa áhrif á hegðun unglinganna með nærveru sinni en hafi sem minnst bein afskipti af þeim nema nauðsyn beri til. Reynslan hefur sýnt að einn af meginkostum foreldrarölts er hvað nálægð fullorðinna hefur yfirleitt jákvæð áhrif. Þannig að unglingahópar leysast upp og ólíklegt er að landa- eða vímuefnasölumenn geri vart við sig þegar foreldrar vakta svæðið.

Það getur einnig verið lærdómsríkt og gaman að fara á foreldrarölt, kynnast öðrum foreldrum, heyra viðhorf þeirra og jafnvel komast að því að flestir foreldrar fá að heyra rökin „allir mega það".

Með því að fara á foreldrarölt geta foreldrar áttað sig betur á því hvað fer fram í hverfinu á kvöldin um helgar og hvar hætturnar leynast.
Þannig sjá þeir oft staði eins og sjoppur og verslanir í nýju ljósi er þeir uppgötva þau skúmaskot sem geta leynst þar og unglingarnir nota til að neyta áfengis og annarra vímuefna í friði. Þá geta foreldrar fylgst með því hvort sjoppur eru að selja sígarettur til barna undir aldri, hvort börn undir aldri komist inn í spilasali, bari eða skemmtistaði í hverfinu og hvort þeim sé veitt áfengi á þessum stöðum.

Foreldrarölt í vestur- og norðurbæ Hafnarfjarðar skólaárið 2015-2016

Markmið foreldraröltsins er margþætt

- Að virkja foreldra til samstöðu um að virða reglur um útivist barna og unglinga og að koma í veg fyrir hópamyndun unglinga eftir að lögbundnum útivistartíma er lokið.
- Að draga úr áfengis- og fíkniefnaneyslu unglinga.
- Að efla og styrkja foreldra í uppeldishlutverki sínu.
- Að kanna hvað fer fram í hverfinu á kvöldin.
- Að ná sambandi við þá unglinga sem eru útivið.
- Að vera til staðar ef unglingar eru illa á sig komnir og þarfnast aðstoðar.
- Að koma á tengslum milli foreldra í hverfinu.
- Að sýna unglingum góða fyrirmynd.

September					**25/26; 8.LF**
Október	**2/3; 8.SK**	**9/10; 8.ÞM**	**16/17; 9.BJ**	**23/24; 9.HKG**	***30/31; 9.SHS***
Nóvember	**6/7; 10.AB**	**13/14; 10.MS**	**20/21; 10.SR**	**27/28; 1.HS**	
Desember	**4/5; 1.ÞES**	**11/12; 2.ÁÞ**	**18/19; 2.JMB**	**JÓLAFRÍ**	
Janúar	**JÓLAFRÍ**	**8/9; 3.DE**	**15/16; 3.HIS**	**22/23; 4.KKS**	**29/30; 4.SHF**
Febrúar	**5/6; 5.SB**	**12/13; 5.SH**	**19/20; 5.SJ**	**26/27; 6.GG**	
Mars	**4/5; 6.HÁS**	**11/12; 6.SAJ**	**18/19; 7.HÁ**	**Páskafrí**	
Apríl	**½;7.SS**	**8/9; 7.SÞS**	**15/16; 1.MG**	**22/23; 1.MV**	**29/30; 2.FLG**
Maí	**6/7; 3.ÞF**	**13/14; 4.SE**			

<u>Nánari upplýsingar um foreldrarölt 2015-2016 veitir:</u>:
Tengiliður stjórnar Foreldrafélags Viðistaðaskóla og Engidals
Götuvitinn sími 664-5777

Eftir rölt er skýrsla fyllt út hvernig tókst til, hægt að finna sem viðhengi hér og inná heimasíðu skólans undir foreldrar. Útfylltu skýrsluna á að senda á ábyrgðarmann foreldraröltsins í stjórn foreldrafélagsins.

Úrlausnir í mismunandi aðstæðum

Viðfangsefni	**Hvert skal leita?**	**Hver vinnur að úrlausn ?**	**Hverjir koma að vinnunni?**
Einelti	Umsjónarkennari Deildarstjórar Náms– og starfsráðgjafi Stjórnendur	Umsjónarkennari ásamt öðru fagfólki	Nemendaverndarráð Sálfræðingur Eineltis– og forvarnarteymi
Hegðunarörðugleikar eða samskiptaörðugleikar	Umsjónarkennari Deildarstjóri Stjórnendur	Umsjónarkennari ásamt öðru fagfólki / lausnateymi	Nemendaverndaráð Sálfræðingur Deildarstjórar Skólaskrifstofa
Námsörðugleikar	Umsjónarkennari	Umsjónarkennari, Sérkennarar,	Nemendaverndaráð Deildarstjóri Námsráðgjafi
Grunur um vímuefnanotkun	Umsjónarkennari Skólastjórnendur	Námsráðgjafi Nemendaverndarráð	Félagsmálayfirvöld Lögregla
Óöryggi - veik sjálfsmynd	Umsjónarkennari	Nemendaverndarráð	Sálfræðingur Námsráðgjafi
Ofbeldi	Umsjónarkennari Skólastjórnendur	Námsráðgjafi Nemendaverndarráð	Félagsmálayfirvöld Lögregla
Sorg, ástvinamissir, skilnaður eða langvinn veikindi	Umsjónarkennari Skólastjórnendur	Áfallateymi	Sálfræðingur Prestur Námsráðgjafi
Val á framhaldsnámi	Umsjónarkennari	Námsráðgjafi	

Námsráðsgjöf og sálfræðingur

Námsráðgjöf

Helstu verkefni námsráðgjafa eru eftirfarandi:

- Veita nemendum ráðgjöf um náms- og starfsval og fræðslu um nám, störf og atvinnulíf.
- Leiðbeina nemendum um vinnubrögð í námi.
- Veita nemendum ráðgjöf í einkamálum þannig að þeir eigi auðveldara með að ná settum markmiðum í námi sínu.
- Taka þátt í að skipuleggja náms- og starfsfræðslu í skólanum.
- Aðstoða nemendur við að gera sér grein fyrir eigin áhugasviðum og meta hæfileika sína raunsætt miðað við nám og störf.
- Situr nemendaverndarráðsfundi.
- Hefur samband og samráð við sérfræðinga innan eða utan skólans og vísar málum til þeirra eftir ástæðum.

Námsráðgjafi vinnur í samstarfi við foreldra eftir því sem við á og hefur samráð við aðra sérfræðinga innan og utan skólans, og vísar málum einstaklinga til þeirra eftir því sem við á. Námsráðgjafi skal gæta þagmælsku varðandi málefni skjólstæðinga sinna.
Námsráðgjafar skólans eru Birna Hilmarsdóttir birnah@vidistadaskolis.is og María Gígja Guðmundsdóttir mariagi@vidistadaskoli.is

Skólasálfræðingur

Sálfræðingur Víðistaðaskóla er Einar Ingi Magnússon. Viðvera sálfræðings er á mánudögum, þriðjudögum og föstudögum. Hægt er að hafa samband símleiðis á viðverudögum eða senda tölvupóst á einari@hafnarfjordur.is

Foreldrahlutverkið

Ábyrgð foreldra

Þrátt fyrir aukið uppeldishlutverk leik- og grunnskóla hvílir ábyrgð á uppeldi barna fyrst og fremst á herðum foreldra eins og öllum er ljóst. Við verðum því að gera sanngjarnar kröfur til skólans. Og við verðum líka að gera kröfur til okkar sjálfra sem uppalenda.

Að efla sjálfstraust barna

Þeim sem hafa gott sjálfstraust og búa yfir jákvæðri sjálfsmynd farnast yfirleitt vel í lífinu. Gott sjálfstraust felst í því að trúa á eigin getu, þekkja sínar sterku og veiku hliðar, að vera öruggur í samskiptum við aðra og að hafa tilfinningu fyrir því að maður eigi gott skilið. Framkoma okkar og samskipti við barnið geta haft mikil áhrif á sjálfstraust þess.

Slæmt fordæmi sem grefur undan sjálfstrausti

Að sjá þig, ógyrt(ur) og hárið stendur í allar áttir. Drífðu þig, annars verð ég of sein(n)
í vinnuna.
Barnið hugsar: Ég geri aldrei neitt rétt

Gott fordæmi sem ýtir undir sjálfstraust

Þú ert alveg að verða tilbúin(n), bara eftir að gyrða þig og greiða hárið.
Barnið hugsar: Ég ætla að flýta mér að gera það

Hrós og hvatning

Hrósi hefur stundum verið líkt við H-vítamín eða vítamín sálarinnar, slíkur er áhrifamáttur þess. Hrós veitir þeim sem það hlýtur vellíðunartilfinningu og hvetur þann hinn sama til enn frekari dáða.

Agi og reglur

Hverju barni er nauðsynlegt að búa við aga og fylgja þeim reglum sem gilda t.d. í samskiptum og samfélaginu. Með því læra þau að virða mörk og hafa stjórn á löngunum sínum. Af aga sprettur sjálfsagi. Mikilvægt er að reglur séu einfaldar og frekar færri en fleiri. Oft getur verið áhrifaríkt að leyfa börnum að vera með í að ákveða viðurlög þegar reglur eru brotnar.

Útivistarreglur – verum samtaka og virðum þær

Útivistarreglurnar eru einn af öflugri þáttum í forvörnum.

1. september til 1. maí

12 ára og yngri mega vera úti til kl. 20 og 13 til 16 ára til kl. 22

1. maí til 1. september

12 ára og yngri mega vera úti til kl. 22 og 13 til 16 ára til kl. 24

Að hafa væntingar – jákvæðar væntingar
Ef barn finnur að til þess eru gerðar ákveðnar væntingar virkar það örvandi fyrir það. Það fer að sjálfsögðu eftir aldri og þroska hvaða væntingar er raunhæft að gera til barnsins.

Að tala við barnið um áfengi og fíkniefni
Margir foreldrar fyllast kvíða þegar líður að unglingsárum barnsins. Hann stafar ekki síst af ótta við að það leiðist út í vímuefnaneyslu eða reykingar. Kynnið ykkur staðreyndir um tóbak, áfengi og önnur vímuefni, t.d. á slóðinni http://www.lydheilsustod.is/fraedsla

Ræðið þessi mál við unglinginn og hjálpið honum að öðlast skilning á því sem liggur að baki lögum um 20 ára aldurstakmark til áfengiskaupa. Lögin eru til að vernda heilsu og þroska einstaklinga. Heilinn er ekki fullþroskaður fyrr en um eða upp úr tvítugsaldri og því hafa unglingar ekki sömu forsendur og fullorðnir til að vinna úr áhrifum áfengisvímunnar.

Drykkja unglinga getur hamlað eðlilegum vitsmunalegum og tilfinningalegum þroska. Ef foreldrar uppgötva neyslu hjá barni sínu er afar mikilvægt að þeir séu sammála um hvernig beri að taka á málum. Kaupum aldrei bjór eða annað áfengi fyrir börnin okkar, það eru skilaboð um að við samþykkjum að þau drekki. Rannsóknir hafa sýnt að eftir því sem börn byrja yngri að drekka því meiri líkur eru á að þau muni eiga í vandræðum með áfengi síðar á lífsleiðinni. Áfengisneysla er oft undanfari neyslu ólöglegra fíkniefna.
Eftirlitslaus partí eru stórvarasöm.

Að tala við barnið um kynlíf
Nú á tímum þegar mörk varðandi kynlíf virðast losaralegri og óljósari en áður er verulega brýnt að foreldrar hjálpi börnum sínum að öðlast heilbrigða sýn á þennan þátt mannlegrar tilveru. Tölum við unglinga um kynlíf á hispurslausan hátt. Hvetjum þá til að spyrja okkur og verum opin og tilbúin til að svara spurningum og ræða ýmsar hliðar málsins. Hjálpum unglingum að gera sér grein fyrir því að alls ekki sé ráðlegt að sofa hjá fyrr en maður er tilbúinn til þess með manneskju sem maður þekkir vel, treystir og elskar.

Verum jákvæð í garð unglingsáranna
Tökum þessu tímabili í þroskaferli barnsins opnum örmum í stað þess að fyllast kvíða og áhyggjum. Unglingsárin eru spennandi og oft ögrandi fyrir okkur foreldra sem og unglingana sjálfa. En sem betur fer komast flestir unglingar í gegnum þau án stórra áfalla. Látum unglingana finna að við séum alltaf til staðar fyrir þá, tökum þátt í því sem þeir eru að gera og verjum tíma með þeim.

Vinir barnsins
Gerum okkur far um að kynnast vinum barna okkar og foreldrum þeirra. Þetta er sérstaklega mikilvægt þegar börnin komast á unglingsár og fara að verja meiri tíma með félögunum.

Samvera foreldra og barna
Það er býsna margt sem keppir um tíma okkar foreldra fyrir utan hið daglega amstur við vinnu og heimilisstörf. En börnin þurfa sitt og ekki síst tíma með okkur til að sinna heimanámi, spjalla, hlusta, leika, lesa saman eða gera eitthvað annað. Rannsóknir hafa líka sýnt að samvera unglinga og foreldra dregur úr neyslu áfengis og annara vímuefna.
Forgangsröðum rétt – það verðmætasta sem við veitum börnum okkar er tími, ástúð og athygli – ekki hlutir eða peningar.

Börn sem neytendur
Í neyslusamfélagi nútímans er afar mikilvægt að börn njóti leiðsagnar foreldra sinna. Börn og unglingar hafa oft meiri fjárráð en áður þekktist og eru því ákjósanlegur markhópur máttugra markaðsafla. Það er hlutverk okkar foreldra að kenna börnunum að vera gagnrýnin á auglýsingar og áróður fyrir því að kaupa ýmislegt sem mætti flokka sem óþarfa. Brýnum fyrir þeim frá fyrstu tíð nýtni og ráðdeildarsemi, hollustu í matarvenjum og að huga að umhverfis- og náttúruvernd í allri neyslu og lífsstíl.

Að leysa ágreining
Samskipti milli foreldra og barns ganga ekki alltaf áfallalaust. Ágreiningur og átök um álitamál eru eðlilegur þáttur í öllum samskiptum. Þá skiptir öllu að geta miðlað málum og leyst ágreininginn með lausnaraðferð. Aðferðin felur í sér að finna í sameiningu allar mögulegar lausnir á ágreiningsmálinu, sleppa þeim lausnum sem ekki ganga og velja þá lausn sem gerir báðum aðilum kleift að „vinna“.

Samskipti
Komdu fram við barnið þitt eins og þú vilt að það komi fram við þig. Sýndu því virðingu og traust og þú munt uppskera það sama. Gerðu aldrei lítið úr barninu, það grefur undan sjálfstrausti þess. Biddu barnið fyrirgefningar ef þér hefur orðið á.

Tölvur og Netið
Notkun á tölvum og Netinu er ríkur þáttur í lífi barna og unglinga í nútíma upplýsingasamfélagi. Þrátt fyrir að tölvu- og netnotkun eigi sér að mestu jákvæðar hliðar eru samt sem áður nokkur víti til að varast. Ef dagleg tölvu- og netnotkun fer yfir eðlileg tímamörk er nauðsynlegt að setja reglur um þann tíma sem barnið má verja við tölvuna á degi hverjum. Afar brýnt er einnig að hvetja börn og unglinga til öruggrar netnotkunar.

Samfélag, foreldrar og tækni, SAFT, er vakningarátak um örugga netnotkun barna og unglinga. Á slóðinni www.saft.is má m.a. finna eftirfarandi ráð:
Börn og unglingar gæti varúðar varðandi persónuupplýsingar sem oft er óskað eftir á Netinu.

- Foreldrar setji reglur um netnokun.
- Foreldrar kynni sér netnotkun barnsins.
- Þeir hvetji til góðra netsiða – mannasiðir á Netinu eru mikilvægir.
- Foreldrar kenni börnum sínum að skoða netefni með gagnrýnum hætti.
- Foreldrar geri börnum sínum grein fyrir áhættu samfara því að hitta netvin.

Svefn og hvíld

Munum að forsenda þess að geta tekist á við verkefni dagsins af fullum krafti er góð hvíld og nætursvefn. Venjum því börnin okkar á góðar svefnvenjur og sjáum til þess að þau fái hæfilegan svefn. Yngri börn þurfa allt að 10 til 11 klukkustunda svefn og unglingarnir átta í það minnsta. Þegar yngri börn eiga í hlut ættum við að gera rúmið að notalegum stað þar sem gott er að kúra. Hótum þeim aldrei með rúminu.

Foreldrar sem fyrirmyndir

Höfum ávallt í huga að við foreldrar erum sterkustu fyrirmyndir barna okkar. Við erum þeirra aðalkennarar, af okkur læra þau um lífið, um samskipti, um tilfinningar og tjáningu þeirra og um hvað það er að vera manneskja.

- Hrós og hvatning eflir sjálfstraust!
- Sjálfstraust er lykill að lífsleikni!
- Foreldrar eru sterkustu fyrirmyndirnar!
- Mestu skiptir að gefa börnum tíma og veita þeim ástúð og athygli!

Lestur og læsi - foreldrar í lykilhlutverki

Lestur er undirstaða alls náms. Þess vegna er mikilvægt að hlúa að lestrarfærni barna frá upphafi og fram eftir skólagöngunni.

Við foreldrar getum stuðlað að færni barna okkar í lestri með því að hvetja þau og aðstoða við heimalestur, lesa fyrir þau og stuðla að því að þau lesi sjálf bækur.

- Lestur hefur jákvæð áhrif á málþroska.
- Lestur eykur orðaforða.
- Lestur bætir hlustun, athygli og einbeitingu.
- Lestur eykur reynslu og þekkingu.
- Lestur og góður málþroski styður nám í öllum námsgreinum.

Heimalestur

Stuðningur foreldra við heimalestur felst m.a. í því að

- sýna lestrarnámi barnsins áhuga
- lesa með barninu á hverjum degi, t.d. korter á dag
- setja reglur um lestrarstundina sem auðvelt er að fylgja,
- lesa t.d. alltaf á sama tíma og á sama stað
- vera örlátur á hrós og hvatningu og varast óþolinmæði
- ræða um myndir í lestrarbók barnsins og tengja efnið reynslu þess
- ræða um innhald textans sem barnið á að lesa,
- jafnvel þótt hann sé einfaldur
- skýra orð og finna ný orð eins og samheiti, andheiti, rímorð o.s.frv.
- lesa textann eða hluta hans fyrir barnið ef það er þreytt, ekki að sleppa lestrarstundinni vera í góðu samstarfi við kennara barnsins.

Lestrarráð sem geta hjálpað barninu við lestur námsbóka.

Áður en byrjað er að lesa

- Skoða bókina vel, myndir kort og gröf.
- Lesa efnisyfirlit og kaflaheiti.
- Barnið geri sér grein fyrir um hvað bókin fjallar.
- Barnið velti því fyrir sér hvað það veit um efnið.

Á meðan lesið er

- Finna aðalatriðin.
- Skrifa hjá sér minnispunkta.
- Gott er að gera skýringarmyndir eða hugarkort.
- Barnið spyrji um það sem það skilur ekki, t.d. orð og orðasambönd.

Eftir lesturinn

- Rifja upp það sem lesið var.
- Velta fyrir sér hvað eru aðalatriði og hvaða atriði skipta minna máli.
- Barnið hugsi um það sem það hefur lært og tengi við það sem það vissi áður.
- Barnið reyni að endursegja textann með eigin orðum

Heimildir: Námsgagnastofnun

Skólataskan

Mikilvægt að nemendur og foreldrar viti hvernig eigi að stilla og raða í skólatöskurnar svo að börnin eigi síður á hættu að fá verki í bak, háls, axlir, dofa í hendur og stífan likama en það getur ýtt undir þessi einkenni ef taskan er ekki stillt rétt og ekki raðað vel í hana.

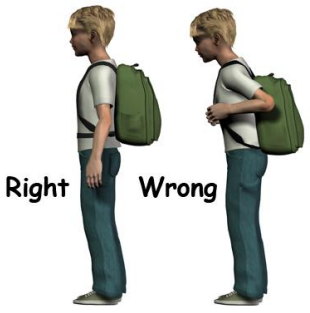
Hvernig á að pakka/raða í töskuna?

- Ekki er æskilegt að barn beri tösku sem vegur meira en 10% af líkamsþyngd þess. Það þýðir að ef barnið vegur 40 kíló á það alls ekki að bera tösku þyngri en 4 kíló.
- Setjið þyngstu hlutina sem næst baki ykkar (við bak skólatöskunnar).
- Skipuleggið hlutina í töskunni þannig að þeir séu stöðugir og renni ekki til í töskunni.
- Farið daglega yfir það sem er í töskunni bæði heima og í skólanum. Gætið þess að bera aðeins þá hluti sem nauðsynlegir eru þann daginn.
- Þá daga sem skólataskan er yfirhlaðin getur þú t.d. borið bækur eða íþróttatöskuna í fanginu – það minnkar álagið á bakið.
- Ef skólataskan er of þung, íhugið að nota tösku á hjólum. Of þung taska ýtir undir verki.
- Mikilvægt er aða velja rétta stærð af skólatösku fyrir bak þitt, tösku sem hefur nægjanlegt pláss fyrir nauðsynleg skólagögn.

Hvernig á að stilla töskuna?

- Báðar axlarólarnar skulu ávallt vera notaðar. Að bera skólatöskuna á annarri öxlinni getur valdið því að hryggjasúlan sveigist sem haft getur sársauka eða óþægindi í för með sér.
- Veljið tösku með vel bólstruðum axlarólum. Í öxlum og hálsi eru margar æðar og taugar. Ef of mikill þrýstingur er á þessi svæði getur það valdið sársauka og dofa í hálsi, handleggjum og höndum.
- Stillið axlarólarnar þannig að taskan liggi þétt við bak þitt, án þess þó að valda óþægindum.
- Notið mittisólina ef taskan hefur slíka. Ólin dreifir þunga töskunnar jafnt á líkamann.
- Neðsti hluti töskunnar á að hvíla við mjóbakið. Taskan á aldrei að ná lengra en 10 cm fyrir neðan mitti.
- Skólataskan ætti ekki að vera breiðari en efri hluti baks til að hindra ekki eðlilegar hreyfingar handleggja.

Heimildir: Iðjuþjálfafélag Íslands



SAFT

Netheilræði

1. Uppgötvum netið með börnunum okkar
Kynnist netinu saman og reynið að finna vefsíður sem eru í senn spennandi og skemmtilegar og við hæfi barna. Spjallið saman um jákvæðar og neikvæðar hliðar netsins og það sem hægt er að gera ef eitthvað fer úrskeiðis.

2. Gerum samkomulag við börnin um netnotkun
Semjið við barnið um netnotkun þess. Reglurnar gætu verið eftirfarandi:
- Hvernig á að fara með persónulegar upplýsingar (nafn, heimilisfang, símanúmer, netfang)
- Að lykilorð eru einkamál
- Hvernig koma á fram við aðra á netinu (samskipti, tölvupóstur, skilaboð, myndir)
- Takmarkanir á notkun netsins og nettengdra tækja
- Hvers konar vefsíður og samskiptamiðla fjölskyldan sættir sig við
- Dreifing höfundavarins efnis
- Myndbirtingar
- Rafrænt einelti

3. Hvetjum börnin til að vera gætin þegar þau veita persónulegar upplýsingar
Margar vefsíður krefjast persónulegra upplýsinga um notanda áður en hægt er að skoða efni þeirra. Þess vegna er mikilvægt að barnið viti hvenær er í lagi að veita persónulegar upplýsingar og þá hvaða. Einföld regla er að barnið gefi aldrei upp persónulegar upplýsingar án leyfis foreldris.

4. Ræðum um þá áhættu sem fylgir því að hitta netvin
Netið og samskiptamiðlar geta verið kjörinn vettvangur fyrir börn til að kynnast öðrum börnum. Hins vegar er ekki ráðlegt að þau hitti einhvern sem þau kynnast í netheimum nema í fylgd með foreldri eða öðrum fullorðnum. Dæmi eru um að börn hafi lent í vandræðum þegar þau hitta netvin einsömul og viðkomandi reynist annar en hann/hún sagðist vera.

5. Kennum börnunum að skoða efni á netinu með gagnrýnum hætti
Mörg börn nota netið til að bæta og auka þekkingu sína í tengslum við nám og tómstundir. Netnotendur ættu hins vegar að muna að ekki eru allar upplýsingar á netinu réttar. Ræddu við barnið um hvernig megi sannreyna upplýsingar, til dæmis með því að skoða mismunandi vefsíður um sama efni, kanna hver reki vefsíðuna (td. einstaklingur, fyrirtæki eða stofnun) og hvernig hægt sé að greina á milli auglýsinga og upplýsinga.

6. Barnið kann að rekast á netefni sem er ekki ætlað börnum
Börn geta fyrir tilviljun rekist á vefsíður sem eru ekki ætlaðar börnum. Höfum jafnframt í huga að börn eru gjarnan forvitin um það sem er bannað og leita því vísvitandi að slíkum vefsíðum. Reynum að nota slík tilvik sem tækifæri til að ræða málin og setja reglur um leit á netinu. Einnig er hægt að setja upp netsíur til að hindra aðgang að slíkum síðum.

7. Komum upplýsingum um ólöglegt/skaðlegt efni til réttra aðila
Það er mjög mikilvægt að við tilkynnum strax til réttra aðila ef við rekumst á efni sem við teljum að sé ólöglegt eða skaðlegt. Þannig drögum við úr ólöglegri starfsemi á netinu eins og til dæmi kynferðisofbeldi gegn börnum eða tilraunum til að tæla þau á félagsnetsíðum, spjallrásum, í tölvupósti, með smáskilaboðum (sms) eða skyndiskilaboðum (Snapchat) til að hitta ókunnuga ellegar brjóta lög. *Tilkynna má ólöglegt og óviðeigandi athæfi í gegnum ábendingarhnapp sem m.a. finna má á heimasíðu Barnaheilla (www.barnaheill.is).*

8. Hvetjum til góðra netsiða
Netsiðir eru mannasiðir á netinu og rétt eins og óformlegar siðareglur gilda í daglegu lífi segja óformlegar siðareglur til um hvernig fólk ber að haga sér í netmiðlum. Þessar reglur snúast meðal annars um kurteisi, virðingu, umburðarlyndi, ábyrgð og gott og rétt mál. Einelti er einnig orðið algengt á netinu og mikilvægt er að allir geri sér grein fyrir að einelti er ofbeldi sem getur haft alvarlegar afleiðingar í för með sér. Hvorki fullorðnir né börn eiga að lesa einkasamskipti annarra, setja meiðandi myndir eða texta um aðra á netið eða nota efni sem ekki má afrita.

9. Kynnum okkur netmiðlanotkun barnanna okkar
Forsenda þess að þú getir leiðbeint barni þínu um netnotkun er að þú vitir hvernig það notar netið og hverju það hefur gaman af. Láttu barnið sýna þér hvaða vefsíður það skoðar gjarnan og hvað það gerir þar. Ef þú aflar þér tæknilegrar þekkingar aukast líkur á að þú takir skynsamlegar ákvarðanir um netnotkun barnsins þíns. Að auki geta foreldrar og börn átt saman góðar stundir við leik og upplýsingaöflun og miðlun á netinu.

10. Kennum börnunum að nota netið á jákvæðan og uppbyggilegan hátt
Netið er auðlind sem sjálfsagt er að nýta sér og er hluti af daglegu lífi fólks. Með eftirliti og góðri leiðsögn getur barnið þitt til dæmis mótað jákvæða sjálfsmynd, sinnt áhugamálum sínum, hitt áhugavert fólk, komið skoðunum og hugmyndum á framfæri, sótt og miðlað upplýsingum og margvíslegum fróðleik á netinu.

Heimild: SAFT - Samfélag, fjölskylda og tækni er vakningarátak um örugga tækninotkun barna og unglinga á Íslandi. **Hjálparsíminn 1717**

Lög foreldrafélagsins

1. grein. Félagið heitir Foreldrafélag Víðistaðaskóla. Félagar teljast allir forráðamenn skólans.

2. grein. Markmið félagsins er að:

- vera samstarfsvettvangur foreldra sem eiga börn í skólanum
- efla og tryggja gott samstarf foreldra og starfsfólks skólans
- styðja heimili og skóla við að skapa nemendum góð uppeldis- og menntunarskilyrði
- koma á framfæri sjónarmiðum foreldra varðandi skóla- og uppeldismál o standa vörð um réttindi barna til mennta og aukins þroska

3. grein. Tilgangi sínum hyggst félagið ná m.a. með því að:

- skipuleggja og halda utan um starf bekkjarfulltrúa í hverjum bekk
- koma á umræðu- og fræðslufundum um uppeldis- og skólamál
- kjósa fulltrúa í skólaráð samkvæmt reglum félagsins
- standa að upplýsingamiðlun til foreldra m.a. með útgáfu fréttabréfs og halda úti heimasíðu foreldrafélagsins þar sem birtar eru fundargerðir og annað er viðvíkur starfsemi félagsins
- veita skólayfirvöldum lið svo að aðstæður til náms og félagslegra starfa verði sem bestar
- styðja og efla hverja þá starfsemi, sem stuðlar að auknum þroska og menningu skólans
- taka þátt í samstarfi við önnur foreldrafélög, svæðisráð og landsssamtök foreldra

4. grein. Stjórn félagsins skipa sjö foreldrar/forráðamenn, æskilegt er að þar af sé einn sem einnig er fulltrúi foreldra í skólaráði. Stjórn skal kjörin til tveggja ára í senn þrír stjórnarmenn annað árið og fjórir hitt árið. Formaður skal kosinn sérstaklega að öðru leyti skiptir stjórnin með sér verkum. Auk formanns skal stjórnin skipuð varaformanni, ritara, gjaldkera og þremur meðstjórnendum. Aldrei skulu fleiri en fjórir ganga úr stjórn í einu.

5. grein. Bekkjarfulltrúar starfa á vegum foreldrafélagsins sem setur þeim starfsreglur. Bekkjarfulltrúar mynda fulltrúaráð foreldrafélagsins. Hlutverk bekkjarfulltrúa er að efla og styrkja samstarf foreldra og barna og leitast við að treysta samband heimilis og skóla innan hverrar bekkjardeildar með nánu samstarfi við umsjónarkennara. Stjórn foreldrafélagsins ber ábyrgð á að í upphafi skólaárs séu kosnir tveir til þrír fulltrúar forráðamanna úr hverri bekkjardeild til tveggja ára í senn. Í fyrsta bekk eru tveir eða einn kosnir til tveggja ára og einn til eins árs til að stuðla að því að allir hætti ekki á sama tíma.

6. grein. Aðalfundur skal haldinn í maí ár hvert. Stjórnin boðar til fundarins í samstarfi við fulltrúa foreldra í skólaráðinu með minnst viku fyrirvara.

Aðalfundur er löglegur ef löglega er til hans boðað. Í fundarboði skal kynna efni fundarins.

Verkefni aðalfundar:

- Kosning fundarstjóra og fundarritara
- Skýrsla stjórnar
- Skýrslur nefnda
- Lagabreytingar
- Reikningar lagðir fram til samþykktar
- Kosning formanns foreldrafélags og annarra stjórnarmanna
- Kosning tveggja skoðunarmanna reikninga
- Skýrsla fulltrúa foreldra í skólaráði
- Kosning fulltrúa í skólaráð samkvæmt starfsreglum félagsins
- Önnur mál

7. grein. Stjórn foreldrafélagsins getur skipað nefndir um afmörkuð verkefni. Stjórnin ber ábyrgð á störfum nefnda og setur þeim erindisbréf.

8. grein. Fulltrúaráðið skal koma saman eigi sjaldnar en þrisvar á skólaárinu og oftar ef þurfa þykir. Fyrsti fundur skal haldinn í upphafi skólaárs. Stjórn félagsins undirbýr og boðar til þessara funda. Þar skulu rædd mál er varða markmið og starf foreldrafélagsins, starf foreldra í bekkjardeildum og verkefni skólaráðs. Fulltrúaráð skal aðstoða stjórn félagsins í stærri verkefnum.

9. grein. Stjórn foreldrafélagsins skal ekki sinna klögumálum eða hafa afskipti af vandamálum er upp kunna að koma á milli einstakra foreldra og starfsmanna skólans.

10. grein. Stjórn foreldrafélagsins er heimilt að óska eftir því að foreldrar greiði framlag til félagsins. Þetta framlag er innheimt árlega og er ákveðið á aðalfundi.

11. grein. Ákvörðun um slit félagsins verður tekin með einföldum meirihluta á stórnarfundi og renna þá eignir þess til skólans.

12. grein. Lögum þessum má breyta með einföldum meirihluta á aðalfundi, enda sé lagabreytinga getið í fundarboði.

Heimildir

Vefur Víðistaðaskóla
Vefur Heimilis og skóla
Vefur Námsgagnastofnun
Vefur Iðjuþjálfafélags Íslands
Vefur SAFT
Vefur Setbergsskóla

Útgefandi: Foreldrafélag Víðistaðaskóla 2014, stuðst var við upplýsingar af síðunni Heimili og skóli ásamt foreldrahandbók Setbergsskóla.

Viðhengi - eyðublöð

Dagskrá_____

Dagsetning	Klukkan	Atburður	Staður

Hvað var gert hjá árgangi

1. bekkur	
2. bekkur	
3. bekkur	
4. bekkur	
5. bekkur	
6. bekkur	
7. bekkur	
8. bekkur	
9. bekkur	
10. bekkur	

Drög að samkomulagi/samning
...við barn/ innan bekkjar

Ég/ Við í bekk *heiti*, gerum samkomulag um að

_____

_____

_____

Samkomulagið tekur gildi þann_____
og gildir til _____

Undirskrift:

_____

_____

Gagnlegar heimasíður

www.vidistadaskoli.is
www.hafnarfjordur.is
www.mentor.is
www.heimiliogskoli.is
www.nams.is
netnam.reykjavik.is
www.skolavefurinn.is
www.menntamalaraduneyti.is
www.hafnarfjordur.is
www.6h.is
www.landlaeknir.is
www.skolamatur.is
www.saft.is
www.forvarnir.is
www.raudikrossinn.is
www.logreglan.is
ismennt.is
www.barnaverndarstofa.is