Forvarnaráætlun Víðistaðaskóla 1. bekkur

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ofbeldisvarnir:*Forvarnir gegn ofbeldi, einelti, kynferðislegsu ofbeldi, mismunun og fordómum.* | Lýðheilsa:*Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.* | Sjálfsrækt:*Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingar.* | Vímuvarnir: *Forvarnir tóbaks, ávanaefna og annarra ólöglegra fíkniefna.* | Öryggisvarnir: *Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla.* |
| 1. bekkur | Forvarnir gegn einelti í vinaviku.SMT-reglurLeiðarljós skólans | Heilsugæslan: Skimanir á hæð, þyngd, sjón og heyrn. Viðtöl um lífsstíl og líðan.6H heilbrigðisfræðsla; Hamingja/líkaminn minn, hollusta, tannvernd, handþvottur og slysavarnir.*Foreldrabréf sent heim varðandi þessi atriði.*Grænfáninn og umhverfisverkefni.Þátttaka í Ólympíuhlaupi ÍSÍ.Þátttaka í átakinu Göngum í skólann. | Námsefni í lífsleikni, m.a. Vináttuverkefni frá Barnaheill Námsráðgjafi með upplýsingagjöf um leiðir til sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingu. |  | Umferðarfræðsla, sjá nánar á samgongustofa.is6H: Slysavarnir.Netöryggi- myndbönd, umræða ofl.Nemendum kennd notkun neyðarnúmers 112.Brunaæfingar skólans. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ofbeldisvarnir:*Forvarnir gegn ofbeldi, einelti, kynferðislegu ofbeldi, mismunun og fordómum.* | Lýðheilsa:*Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.* | Sjálfsrækt:*Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingar.* | Vímuvarnir: *Forvarnir tóbaks, ávanaefna og annarra ólöglegra fíkniefna.* | Öryggisvarnir: *Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla.* |
| 2. bekkur | **Krakkarnir í hverfinu,** brúðurleikhús. Forvarnarverkefni gegn ofbeldi Forvarnir gegn einelti í vinaviku.SMT-reglurLeiðarljós skólans | 6H heilbrigðisfræðsla: Svefn, hamingja og tilfinningar. *Foreldrabréf sent heim varðandi þessi atriði.*Grænfáninn og umhverfisverkefni.Þátttaka í Ólympíuhlaupi ÍSÍ.Þátttaka í átakinu Göngum í skólann. | Námsefni í lífsleikni.Námsráðgjafi með upplýsingagjöf um leiðir til sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingu. |  | Umferðarfræðsla, sjá nánar á samgongustofa.isNetöryggi- myndbönd, umræða ofl.Nemendum kennd notkun neyðarnúmers 112.Brunaæfingar skólans. |

 Forvarnaráætlun Víðistaðaskóla 2. bekkur

Forvarnaráætlun Víðistaðaskóla 3. bekkur

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ofbeldisvarnir:*Forvarnir gegn ofbeldi, einelti, kynferðislegu ofbeldi, mismunun og fordómum.* | Lýðheilsa:*Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.* | Sjálfsrækt:*Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingar.* | Vímuvarnir: *Forvarnir tóbaks, ávanaefna og annarra ólöglegra fíkniefna.* | Öryggisvarnir: *Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla.* |
| 3. bekkur | Forvarnir gegn einelti í vinaviku.**Leyndarmálið,** forvarnarverkefni gegn ofbeldiSMT reglur, áhersla á samskipti.Tengsla- og/eða eineltiskönnun í bekk á haust- og vorönn | 6H heilbrigðisfræðsla: Hollusta og hreyfing. *Foreldrabréf sent heim varðandi þessi atriði.*Grænfáninn og umhverfisverkefni.Þátttaka í Ólympíuhlaupi ÍSÍ.Þátttaka í átakinu Göngum í skólann. | Námsefni í lífsleikni.Námsráðgjafi með upplýsingagjöf um leiðir til sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingu. |  | Umferðarfræðsla, sjá nánar á samgongustofa.isNetöryggi- myndbönd, umræða ofl.Slökkvilið höfuðborgarsvæðis. kemur í heimsókn og kynnir brunavarnir.Nemendum kennd notkun neyðarnúmers 112.Brunaæfingar skólans. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ofbeldisvarnir:*Forvarnir gegn ofbeldi, einelti, kynferðislegu ofbeldi, mismunun og fordómum.* | Lýðheilsa:*Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.* | Sjálfsrækt:*Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingar* | Vímuvarnir: *Forvarnir tóbaks, ávanaefna og annarra ólöglegra fíkniefna.* | Öryggisvarnir: *Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla.* |
| 4. bekkur | Forvarnir gegn einelti í vinaviku.Tengsla- og/eða eineltiskönnun á haust- og vorönn  |  Heilsugæslan: Skimanir á hæð, þyngd og sjón. Viðtöl um lífsstíl og líðan.6H heilbrigðisfræðsla: Hamingja, sjálfsmynd, tannvernd og slysavarnir. *Foreldrabréf sent heim varðandi þessi atriði*.Grænfáninn og umhverfisverkefni.Þátttaka í Ólympíuhlaupi ÍSÍ.Þátttaka í átakinu Göngum í skólann. | Námsefni í lífsleikni.6H: Hamingja og sjálfsmynd.Námsráðgjafi með upplýsingagjöf um leiðir til sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingu. |  | Umferðarfræðsla, sjá nánar á samgongustofa.is 6H: Slysavarnir.Brunaæfingar skólans.Netöryggi- myndbönd, umræða ofl. |

Forvarnaráætlun Víðistaðaskóla 4. bekkur

Forvarnaráætlun Víðistaðaskóla 5. bekkur

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ofbeldisvarnir:*Forvarnir gegn ofbeldi, einelti, kynferðislegu ofbeldi, mismunun og fordómum.* | Lýðheilsa:*Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.* | Sjálfsrækt:*Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingar.* | Vímuvarnir: *Forvarnir tóbaks, ávanaefna og annarra ólöglegra fíkniefna.* | Öryggisvarnir: *Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla.* |
| 5. bekkur | Forvarnir gegn einelti í vinaviku. Tengsla- og/eða eineltiskönnun á haust- og vorönn.ART smiðjur**Stattu með þér**-Stuttmynd um sjálfsvirðingu, ofbeldi og að setja mörkStuttmyndin **Katla gamla.** Mynd og verkefni inn á MMS | 6H heilbrigðisfræðsla: Hamingja, samskipti, hollusta og hreyfing. *Foreldrabréf sent heim varðandi þessi atriði.*Grænfáninn og umhverfisverkefni.Þátttaka í Ólympíuhlaupi ÍSÍ.Þátttaka í átakinu Göngum í skólann. | Námsefni í lífsleikni.Námsráðgjafi með upplýsingagjöf um leiðir til sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingu.ART-smiðjur.**Stattu með þér**, 20 mínútna löng stuttmynd ætluð til að spyrna gegn kynferðisofbeldi og klámvæðingu með sjálfsvirðingu og jákvæðni að leiðarljósi. Námsráðgjafi með upplýsingagjöf um leiðir til sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingu | Fræðsla til að vekja nemendur til umhugsunar um skaðsemi vímugjafa og hvetja þau til þess að taka afstöðu gegn þeim. | Umferðarfræðsla, sjá nánar á samgongustofa.isBrunaæfingar skólans.Netöryggi- myndbönd, umræða ofl.  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ofbeldisvarnir:*Forvarnir gegn ofbeldi, einelti, kynferðislegu ofbeldi, mismunun og fordómum.* | Lýðheilsa:*Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis* | Sjálfsrækt:*Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingar* | Vímuvarnir: Forvarnir tóbaks, ávanaefna og annarra ólöglegra fíkniefna. | Öryggisvarnir: Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla |
| 6. bekkur | Forvarnir gegn einelti í vinaviku. Tengsla- og/eða eineltiskönnun á haust- og vorönn **Stattu með þér**, 20 mínútna löng stuttmynd ætluð til að spyrna gegn kynferðisofbeldi og klámvæðingu með sjálfsvirðingu og jákvæðni að leiðarljósi  | 6H heilbrigðisfræðsla: Kynþroski. F*oreldrabréf sent heim varðandi þetta atriði.*Grænfáninn og umhverfisverkefni. Þátttaka í Ólympíuhlaupi ÍSÍ.Þátttaka í átakinu Göngum í skólann. | Námsefni í lífsleikni.Námsráðgjafi með upplýsingagjöf um leiðir til sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingu. | Fræðsla til að vekja nemendur til umhugsunar um skaðsemi vímugjafa og hvetja þau til þess að taka afstöðu gegn þeim. | Umferðarfræðsla,sjá nánar á samgongustofa.is Brunaæfingar skólansNetöryggi- myndbönd, umræða ofl.  |

Forvarnaráætlun Víðistaðaskóla 6. bekkur

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ofbeldisvarnir:*Forvarnir gegn ofbeldi, einelti, kynferðislegu ofbeldi, mismunun og fordómum.* | Lýðheilsa:*Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.* | Sjálfsrækt:*Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingar.* | Vímuvarnir: *Forvarnir tóbaks, ávanaefna og annarra ólöglegra fíkniefna.* | Öryggisvarnir: *Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla.* |
| 7. bekkur | Forvarnir gegn einelti í vinaviku. Tengsla- og/eða eineltiskönnun á haust- og vorönn **Stattu með þér,** Stuttmynd um sjálfsvirðingu, ofbeldi og að setja mörk | 6H heilbrigðisfræðsla: Skimanir á hæð, þyngd, sjón og athugun á litaskyni. Bólusetningar:Mislingar, hettusótt og rauðir hundar.Hugrekki og tannvernd. Foreldrabréf sent heim varðandi þessi atriði.Grænfáninn og umhverfisverkefni. Þátttaka í Ólympíuhlaupi ÍSÍ.Þátttaka í átakinu Göngum í skólann. | Námsefni í lífsleikni. | Fræðsla til þess að vekja nemendur til umhugsunar um skaðsemi vímugjafa og hvetja þau til þess að taka afstöðu gegn þeim.**Tóbakslaus bekkur**, sjá nánar á landlæknir.is | Umferðarfræðsla, sjá nánar á samgongustofa.isBrunaæfingar skólans Netöryggi- myndbönd, umræða ofl, sjá nánar á saft.isFræðsla og fyrirlestur á vegum Bifhjólasamtaka Lýðveldisins Sniglar um notkun léttra bifhjóla í flokki 1 og rafhlaupahjóla. |

Forvarnaráætlun Víðistaðaskóla 7. bekkur

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ofbeldisvarnir:*Forvarnir gegn ofbeldi, einelti, kynferðislegu ofbeldi, mismunun og fordómum.* | Lýðheilsa:*Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.* | Sjálfsrækt:*Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingar.* | Vímuvarnir: *Forvarnir tóbaks, ávanaefna og annarra ólöglegra fíkniefna.* | Öryggisvarnir: *Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla.* |
| 8. bekkur | Forvarnir gegn einelti í vinaviku.Tengsla- og/eða eineltiskönnun á haust- og vorönn. **F**ræðsla um hinsegin málefni frá Samtökunum 78. | Heilsugæslan: Tannvernd.6H heilbrigðisfræðsla: Hollusta, hreyfing og hugrekki. Foreldrabréf sent heim varðandi þessi atriði.Þátttaka í átakinu Göngum í skólann.Skólinn : Grænfáninn og umhverfisverkefni.Þátttaka í Ólympíuhlaupi ÍSÍ. | Námsefni í lífsleikni.Námsráðgjafi með hópa í sjálfsstyrkingu. | Fræðsla til þess að vekja nemendur til umhugsunar um skaðsemi vímugjafa og hvetja þau til þess að taka afstöðu gegn þeim.**Tóbakslaus bekkur,** sjá nánar á landlæknir.is | Umferðarfræðsla,sjá nánar á samgongustofa.isBrunaæfingar skólans  |

Forvarnaráætlun Víðistaðaskóla 8. bekkur

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ofbeldisvarnir:*Forvarnir gegn ofbeldi, einelti, kynferðislegu ofbeldi, mismunun og fordómum.* | Lýðheilsa:*Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.* | Sjálfsrækt:*Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingar.* | Vímuvarnir: *Forvarnir tóbaks, ávanaefna og annarra ólöglegra fíkniefna.* | Öryggisvarnir: *Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla.* |
| 9. bekkur | Forvarnir gegn einelti í vinaviku. Tengsla- og/eða eineltiskönnun á haust- og vorönn. **Fáðu já!** Stuttmynd sem ætlað er að skýra mörkin á milli kynlífs og ofbeldis og innræta sjálfsvirðingu í nánum samskiptum | Heilsugæslan: Skimanir á hæð, þyngd og sjón. Viðtöl um lífsstíl og líðan.Bólusetningar:Mænusótt, barnaveiki, stífkrampi og kíghósti (ein sprauta).6H heilbrigðisfræðsla: Kynheilbrigði *Foreldrabréf sent heim varðandi þessi atriði*.Þátttaka í Ólympíuhlaupi ÍSÍ.Skólinn : Grænfáninn og umhverfisverkefni.Þátttaka í átakinu Göngum í skólann. | Námsefni í lífsleikni.Námsráðgjafi með hópa í sjálfsstyrkingu. | Forvarndardagurinn á Íslandi – 7.október.Fræðsla til að vekja nemendur til umhugsunar um skaðsemi vímugjafa og hvetja þau að taka afstöðu gegn þeim.Vímuefnafræðslan Veldu frá Heilsulausnum um skaðsemi vímuefna.**Tóbakslaus bekkur,**sjá nánar á landlæknir.is | Umferðarfræðsla, sjá nánar á samgongustofa.is.Fræðsla og fyrirlestur á vegum Bifhjólasamtakana Lýðveldisins Sniglar um notkun léttra bifhjóla í flokki 1 og rafhlaupahjóla.Brunaæfingar skólans |

Forvarnaráætlun Víðistaðaskóla 9. bekkur

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ofbeldisvarnir:*Forvarnir gegn ofbeldi, einelti, kynferðislegu ofbeldi, mismunun og fordómum.* | Lýðheilsa:*Forvarnir til hollustu, hreyfingar og heilbrigðis.* | Sjálfsrækt:*Forvarnir til sjálfsverndar, sjálfsstjórnar og sjálfsstyrkingar.* | Vímuvarnir: *Forvarnir tóbaks, ávanaefna og annarra ólöglegra fíkniefna.* | Öryggisvarnir: *Forvarnir sjúkdóma, faraldra, slysa og bruna, náttúruhamfara og áfalla.* |
| 10. bekkur | Forvarnir gegn einelti í vinaviku.Tengsla- og/eða eineltiskönnun á haust- og vorönn. **Forfallakennarinn**, fræðslumynd með kynfræðsluefninu *Kynlíf* þar sem fjallað er á skýran og myndrænan hátt um helstu atriði í tengslum við kynþroska, kynlíf og kynheilbrigði.Fræðsla um kynbundið ofbeldi.Heilaskaði vegna ofbeldis: <https://vimeo.com/41433751> | Heilsugæslan: Kynning á heilsugæslunni.Tannvernd.Grænfáninn og umhverfisverkefni.Þátttaka í Ólympíuhlaupi ÍSÍ.Þátttaka í átakinu Göngum í skólann. | Námsefni í lífsleikni.Námsráðgjafi/í samstarfi við Hraunið með hópa í sjálfs-styrkingu og félagsfærni.Söngleikur- uppsetning og framkvæmd. | Fræðsla til að vekja nemendur til umhugsunar um skaðsemi vímugjafa og hvetja þau að taka afstöðu gegn þeim.Vímuefnafræðslan Veldu frá Heilsulausnum um skaðsemi vímuefna.**Tóbakslaus bekkur,** sjá nánar á landlæknir.isSöngleikur- forvarnargildi hans. | Umferðarfræðsla.Afleiðingar bílslysa.Sjá nánar á [www.samgongustofa.is](http://www.samgongustofa.is)**Berent Karl Hafsteinsson** fyrirlestur um slysahættur í umferðinni og þá einkum í tengslum við bifhjól.Brunaæfingar skólans.  |

Forvarnaráætlun Víðistaðaskóla 10. bekkurÍtarefni

### Til stuðnings fyrir kennara við undirbúning og framkvæmd:

**GÖGN UM EINELTI Á BÓKASAFNI VÍÐISTAÐASKÓLA.**

**Myndefni um einelti :**

Einelti er ekkert grín! (2011)

Einelti : helvíti á jörð (DVD) (2003)

Eintal með Stefáni Karli (VHS) (2003)

Katla gamla (DVD) (2007)

Kennsluefni og myndbönd um örugga netnotkun (DVD) (2008)

Litla lirfan ljóta (DVD, VHS) (2003)

**Myndefni um Tourette:**

**After the Diagnosis** : 35 mín. DVD þar sem talað er við þrjár fjölskyldur og sálfræðing um Tourette heilkennið og viðbrögð umhverfisins við því. Einnig er fjallað um viðbrögð foreldra við greiningunni. Komið er inn á einelti og neikvætt viðhorf gagnvart einstaklingum með Tourette. Ótextað amerískt efni.

**Ég er bara venjulegur krakki** : 45 mín. DVD þar sem kennarar í bandarískum skóla koma með góð ráð varðandi kennslu barna með Tourette. Einnig er rætt við nemendur sem eru með Tourette heilkenni. Íslenskur texti.

**I have Tourette‘s but Tourette‘s doesn‘t have me** : 24 mín. DVD sem skiptist í tvo þætti. Í fyrri þættinum segja krakkar frá Tourette einkennum sínum og í seinni þættinum fer 15 ára unglingsstúlka inn í bekk hjá jafnöldrum sínum og útskýrir Tourette fyrir þeim. Amerískt efni og ótextað.

**Kids Tell It Best** : 15 mín. DVD þar sem börn og ungt fólk með Tourette lýsa einkennum sínum. Einnig er komið inn á viðbrögð umhverfisins við þessum einkennum. Íslenskur texti.

**Understanding Tourette Syndrome** (margmiðlunardiskur)

**Bækur um einelti :**

**FRÆÐIBÆKUR**

Börn vilja ræða við fullorðna um einelti (skýrsla um ráðstefnu umboðsmanns barna um einelti á Hótel Sögu 17. Október 1998)

Gegn einelti : Handbók fyrir skóla (2000)

Guðjón Ólafsson : Einelti (1996)

Kolbrún Baldursdóttir : Ekki meir : bók um eineltismál : leiðarvísir í aðgerðum gegn einelti fyrir starfsfólk skóla, íþrótta- og æskulýðsfélög, foreldra og börn. (2012).

Svava Jónsdóttir : Hið þögla stríð : einelti á Íslandi (2003)

Saman í sátt : Leiðir til að fást við einelti og samskiptavanda í skólum. (2001)

Unglingastarf : Leiðbeiningar handa tómstundaráðgjöfum (1999)

**BARNABÆKUR**

Andersen, H.C. : Ljóti andarunginn (1995)

Friðrik Erlingsson : Litla lirfan ljóta (2002)

Guðmundur Ólafsson : Klukkuþjófurinn klóki (1987)

Gunnhildur Hrólfsdóttir : Þið hefðuð átt að trúa mér (1989)

Hallfríður Ingimundardóttir : Pési og verndarenglarnir (1998)

Harpa Lúthersdóttir : Má ég vera memm? (2003)

Jón Sveinbjörn Jónsson : Pétur hittir Svart og Bjart (2002)

Karl Helgason : Í pokahorninu (1990)

Kirkegaard, Ole-Lund : Gúmmí-Tarzan (2002)

Kristín Helga Gunnarsdóttir : Mói hrekkjusvín (2000)

Kristín Thorlacius : Sunna þýðir sól (1999)

Ragnheiður Gestsdóttir : Leikur á borði (2000)

Smiley, Sophie : Bobbi, Kalla og risinn (2003)

Valgeir Skagfjörð : Saklausir sólardagar (2000)

**UNGLINGABÆKUR**

Andrés Indriðason : Mundu mig, ég man þig (1990)

Carpelan, Bo : Boginn (1982)

 Paradís (1984)

Egill Egilsson : Sveindómur (1979)

Hartman, Evert : Einn í stríði (1981)

Iðunn Steinsdóttir : Mánudagur bara einu sinni í viku (2007)

Ragnar Gíslason : Nornafár (2004)

 Tara (2003)

Thomsen, Thorstein : Aldrei aftur nörd (2002)

Þorsteinn Marelsson : Milli vita (1992)

**BÆKUR UM HEGÐUN**

Ásthildur Bj. Snorradóttir : Bína bálreiða (2006) (6-9 ára)

Madonna : Ensku rósirnar (öfund og afbrýðisemi) (2003)6-9 ára

Madonna : Eplin hans Peabodys (að segja satt, slúður) (2003)6-9 ára

Moses, Brian: Mér er alveg sama! Lítið eitt um háttvísi (1997) 6-9 ára

Rönhovde, Lisbeth : Bókin um Sævar (ofvirkni-athyglisbrestur)6-9 ára

Þorgerður Jörundsdóttir : Mitt er betra en þitt (2006) 6-9 ára (metingur)

Að auki er að finna tæmandi lista yfir bækur um einelti inni á vefnum **Liðsmenn Jerico.**

**Unglingasíður**

1. <http://lokaverkefni.khi.is/v2007/baraingo/>
2. Faduja.is
3. Baujan.is

Umferðaröryggi:

1. Ella Umferðartröll <http://www.ellaumferdartroll.is/>
2. Kennslumyndbönd sem nemendur 9. bekkjar gerðu haust 2014 fyrir yngri nemendur
3. [https://www.youtube.com/watch?v=F2VS2SAVsh8](https://postur.hafnarfjordur.is/owa/redir.aspx?C=n3x9wQZ-VEeN_HZjPp63HJG2AWDPH9IIEH8IGcNwYJD-wLmVGJGx4zXwSmdVOYtQeg1sv21fIY4.&URL=https%3a%2f%2fwww.youtube.com%2fwatch%3fv%3dF2VS2SAVsh8)
4. [https://www.youtube.com/watch?v=noTjtViMMYc](https://postur.hafnarfjordur.is/owa/redir.aspx?C=n3x9wQZ-VEeN_HZjPp63HJG2AWDPH9IIEH8IGcNwYJD-wLmVGJGx4zXwSmdVOYtQeg1sv21fIY4.&URL=https%3a%2f%2fwww.youtube.com%2fwatch%3fv%3dnoTjtViMMYc)
5. Söngleikur [https://www.youtube.com/watch?v=uAEa6lFkjRQ](https://postur.hafnarfjordur.is/owa/redir.aspx?C=n3x9wQZ-VEeN_HZjPp63HJG2AWDPH9IIEH8IGcNwYJD-wLmVGJGx4zXwSmdVOYtQeg1sv21fIY4.&URL=https%3a%2f%2fwww.youtube.com%2fwatch%3fv%3duAEa6lFkjRQ)