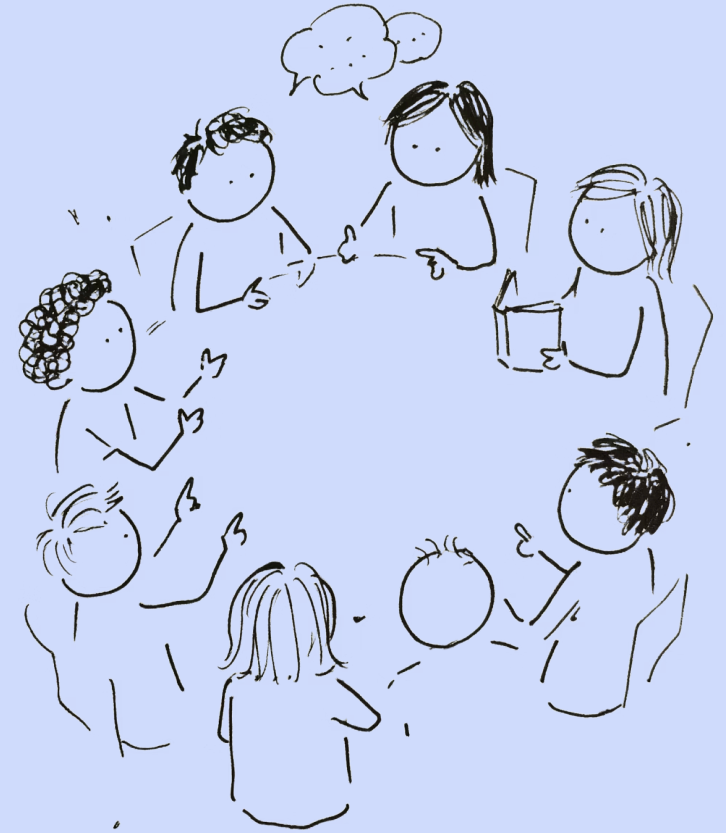


Forvarnardagurinn
Samantekt á svörum nemenda í
9. bekk Sandgerðisskóla



1. Hvað finnst ykkur skipta máli til að lifa heilbrigðu lífi og láta ykkur líða vel?



Passa skjátíma, svefn og matarræði



Stunda íþróttir og vera í góðum félagsskap, eiga góða vini



Eiga gott sjálfstal, vinna með gott sjálfstraust og góða sjálfsmynd



Fá stuðning og hvatningu frá foreldrum, að þau hlusti þegar eitthvað er að



Eiga áhugamál og láta heilsuna skipta sig máli



Setja einbeitinguna á þá hluti sem geta byggt mann upp en ekki dregið niður

2. Hvað gæti verið að hafa neikvæð áhrif á líf barna og ungmennta í dag?

Símanotkun

Óheilbrigð viðhorf á samfélagsmiðlum

Agaleysi eða tímaleysi hjá foreldrum

Lítill samvera með fjölskyldu

Klám og annað óeðlilegt efni, aðgengi að því auðveldara

Vímuefni, Vape, tóbak og fleira því um líkt

Vondur félagsskapur

Lítill svefn og óheilbrigð matarræði

Einelti og aukin ofbeldishegðun

3. Hvaða þættir geta verið verndandi í lífi barna og ungmenna í ykkar umhverfi í dag?

Eyða tíma með fjölskyldu, stunda íþróttir eða tómstundir, finna fyrir öryggi í umhverfinu

Félagsmiðstöðin

Kirkjustarfið

Skipulagt íþróttastarf

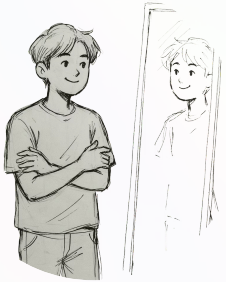
Gott skólaumhverfi, þar sem t.d. kennarar og starfsfólk hvetja og styðja

Símabannið í skólanum er alveg að hjálpa líka

Öruggt umhverfi og skemmtileg afþreying í útisvæðum og leikvöllum – svo krakkar hafi eitthvað að gera úti.

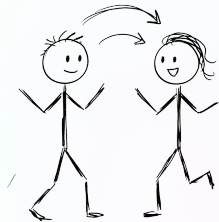
Að hægt sé að treysta og leita til foreldra sinna með allskonar og það sé hlustað.

4. Hvað er samkennd og af hverju skiptir máli að við sýnum okkur sjálfum og hvort öðru samkennd?



Sýna sjálfum sér samkennd

Það er í lagi að gera mistök eða ná ekki að gera eitthvað. Maður þarf að vera sinn eigin vinur til að kunna að vera vinur annarra.



Setja sig í spor annarra

Að geta sett sig í spor annarra og hugsað fallega til sín sjálfs og annarra.



Finna til með öðrum

Samkennd er þegar fólk finnur vissar tilfinningar um það sem gerist við annað fólk og setur sig í spor annarra. Það er líka mikilvægt að sýna sér sjálfum samkennd, annars getur okkur liðið illa.



Taka eftir og láta sig varða

Samkennd er að taka eftir því hvernig öðrum líður og láta sig það varða.

5. Hverjir og hvað getur stutt við líf barna og ungmenna þannig þeim líði betur?



Foreldrar og fjölskyldan

Setja áherslu á það góða og peppa sig og aðra



Góðir kennarar og starfsfólk skólans



Góðir þjálfarar



Sálfræðingar eða einhver sem hjálpar að kenna manni að eiga við kvíða og fleira



Góð aðstæða og fjölbreytni eins og félagsstarfið, kirkjustarfið, tónlistarskólinn og fleira



Vera í góðum vinahóp, eiga einhvern að sem maður treystir