

A close-up photograph of pink cherry blossoms on dark, thin branches. The flowers are in various stages of bloom, with some showing prominent stamens. The background is a soft, out-of-focus light pink and white, suggesting more blossoms or a bright sky. The overall mood is delicate and spring-like.

FORVARNARDAGURINN Í 9. BEKK

Sandgerðisskóli

SLAÐAR FYRIR
HVORT ANNAD.



STUÐNINGUR
FORELDRA

Hvað mynduð þið vilja gera oftast með fjölskyldunni?

Spilakvöld

Kósýkvöld

Fara í bíó

Fara til útlanda

Elda saman

Baka

Fara í útilegu

Fara í ísrúnt

Fjölskylduferð í
Reykjavík

Spjalla meira

HVAÐ FINNST
YKKUR
HÆFILEGUR TÍMI
TIL AÐ EYÐA
MEÐ
FJÖLSKYLDUNNI
Á DAG?

- 1–3 tímar á dag

EF ÞIÐ ÆTTUÐ AÐ
SETJA UPP
HUGMYNDABANKA
MEÐ TILLÖGUM UM
SAMVERUSTUNDIR
MEÐ FJÖLSKYLDUNNI,
HVERNIG LITI HANN
ÚT?

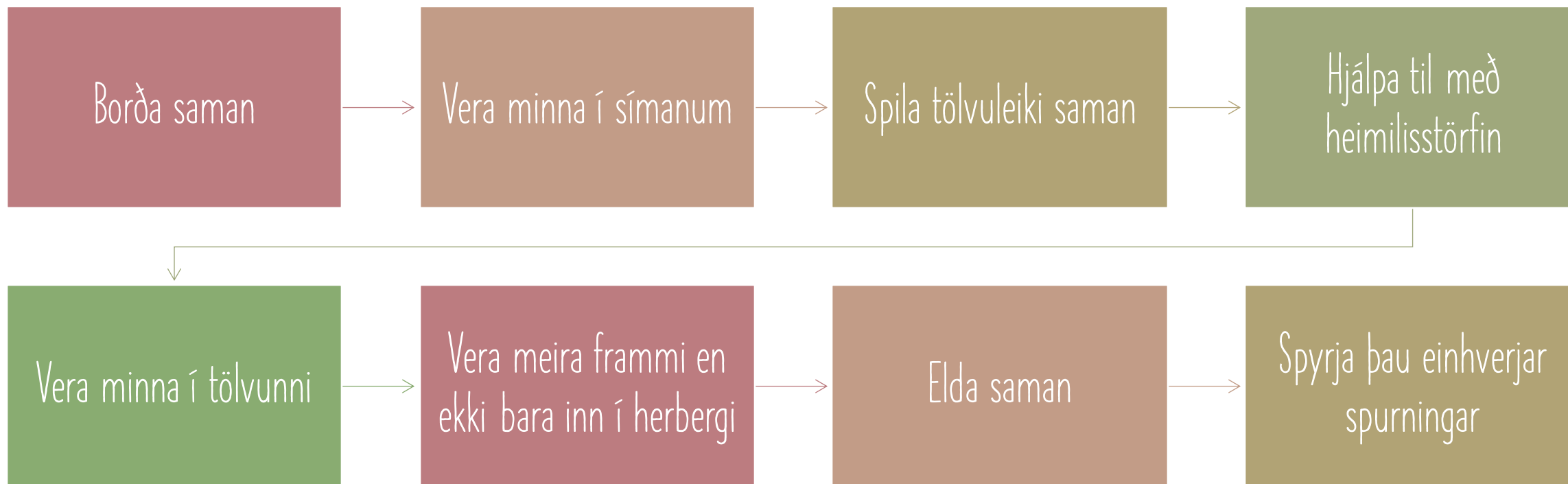
Vera með krukku í stofunni þar sem fjölskyldan getur sett sínar hugmyndir í

Kassi með mynd af fjölskyldunni á kassanum þar sem allir setja sína tillögu um samverustundir.

Box

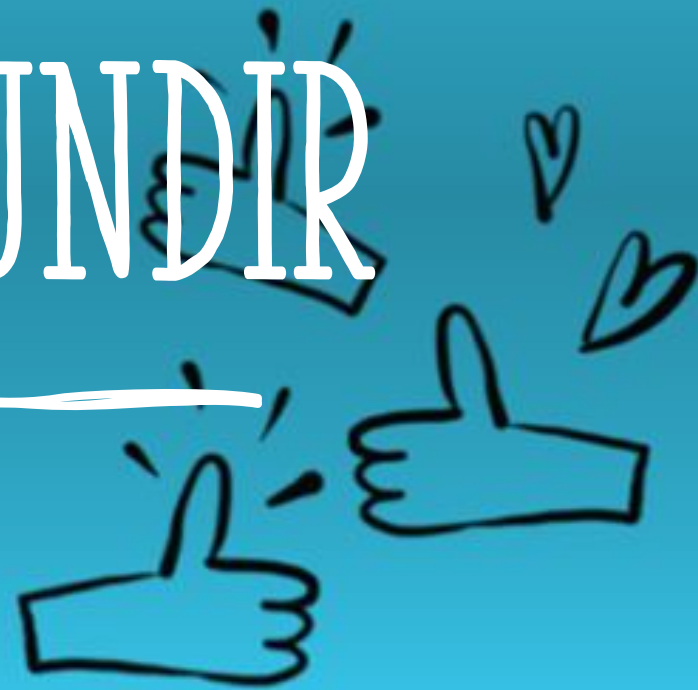
Sameiginlegur gátlisti í símanum

Hvað getið þið gert til að eyða meiri tíma með fjölskyldunni?



SKIPULAGÐAR ÍPRÓTTIR- OG TÓMSTUNDIR

HVETJUM BÖRN OG
UNGUMENN TIL
VIRKRAR ÞÁTTTÖKU Í
SKIPULÖGÐU ÍPRÓTTA-
OG TÓMSTUNDASTARFI!



HVAÐ ÞARF AÐ VERA TIL
STAÐAR TIL AÐ UNGLINGAR
TAKI ÞÁTT Í SKIPULÖGÐU
ÍPRÓTTA- OG
TÓMSTUNDASTARFI?



HVAÐA ÍPRÓTTA- OG TÓMSTUNDASTARF MYNDUÐ ÞIÐ VILJA SJÁ ÞAR SEM FJÖLSKYLDAN GÆTI TEKID ÞÁTT SAMAN Í?

Spilaklúbb

Bíóklúbb

Fótbolta

Körfubolta

Ræktin

Hjóla

Fjölskyldudagur í
félagsmiðstöðinni

Tölvuklúbbur

HVAÐ ÞARF TIL AÐ FJÖLSKYLDAN GETI STUNDAÐ ÍÞRÓTTIR EÐA TÓMSTUNDIR SAMAN T.D. HVERNIG UMHVERFI?

- Góð íþróttastaða
- Skemmtileg sundlaug
- Útivistarsvæði
- Góðir göngu- og hjólastígar
- Svæði fyrir hunda
- Fjölskyldudagar í því sem maður er að æfa.
- Fleiri mörk og leiksvæði
- Betra veður!

SKIPTIR
MÁLI!



LEYFUM HEILANUM AÐ ÞROSKAST

LEYFUM
HEILANUM

AÐ ÞROSKAST!

HVAÐ ER BEST AÐ GERA TIL AÐ AUKA VELLÍÐAN OG HEILSU AÐ YKKAR MATI?

Útivera

Hanga með vinum

Sofa vel

Borða hollt og gott

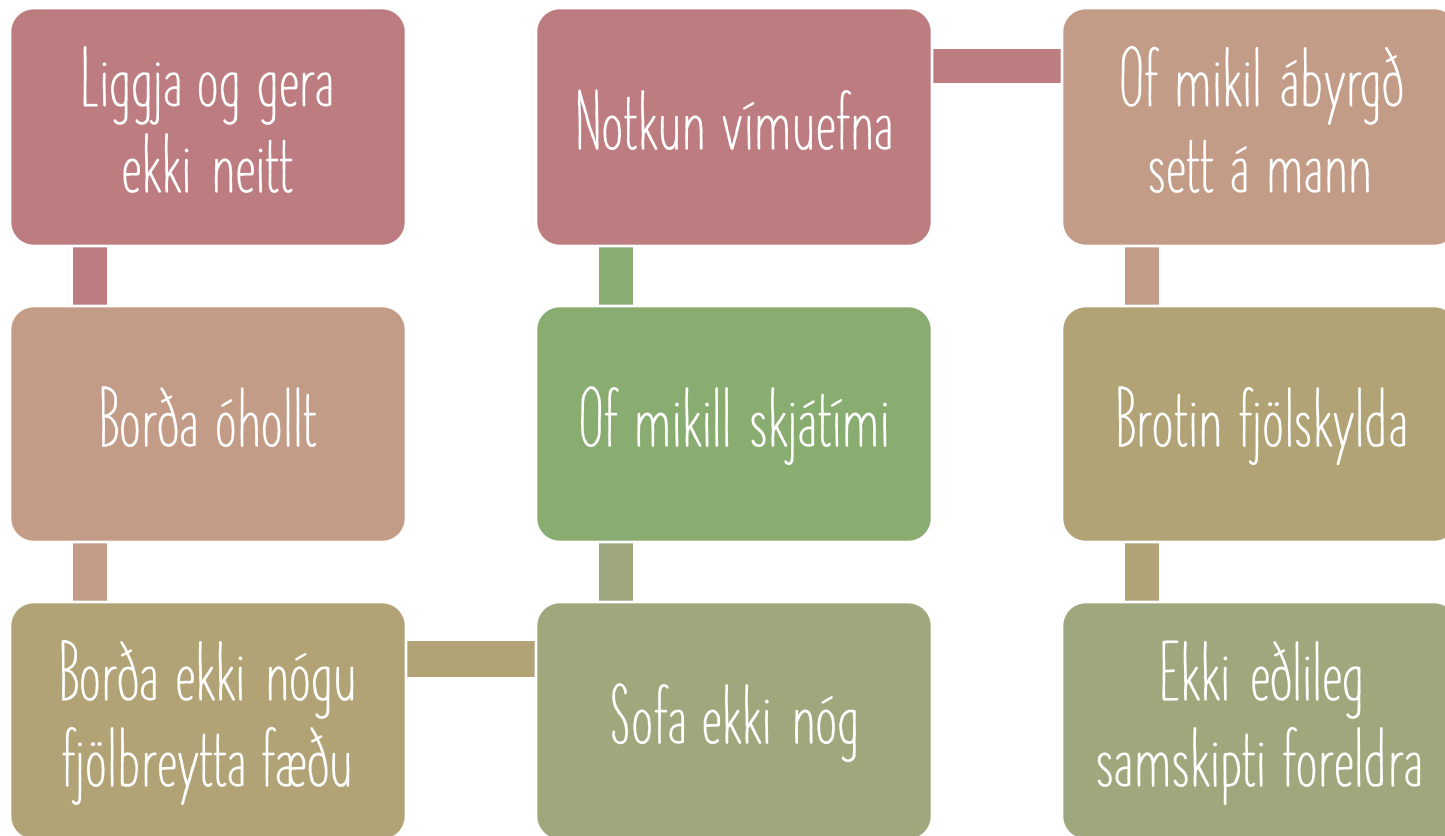
Hreyfa sig

Passa vatnsdrykkjuna

Ekki vera of mikið að
bera sig saman við aðra

Ekki vera of mikið í
símanum og á
samfélagsmiðlum

HVAÐ TELJID ÞIÐ
AÐ HAFI HVAD
MEST ÁHRIF Á
ÓHEILSUSAMLEGA
LIFNADARHÆTTI?



HVERNIG FÁUM
VIÐ AUKNA
ORKU?



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

Góður félagsþrýstingur

- Stunda íþróttir saman
- Tala um skemmtilega hluti
- Vera jákvæð
- Uppbyggjandi áhugamál
- Hrósa
- Læra saman

Vondur félagsþrýstingur

- Hópprýstingur í að gera eitthvað sem maður er kannski ekki tilbúin/n til að gera en gerir til að vera með.
- Getur leitt þig til þess að prófa vímuefni
- Baktal og rifrildi við aðra
- Getur leitt til ofbeldishegðunar líka geta sumir staðið með öðrum í að beita andlegu ofbeldi.
- Neikvæð grúbbumyndun

FYLGJAST FORELDRAR YKKAR MEÐ HVAR ÞIÐ ERUÐ OG MEÐ HVERJUM?

Já, alltaf

Já foreldrar fylgjast vel með okkur og passa upp á okkur, okkur finnst það auðvitað stundum pirrandi en við skiljum af hverju og segjum rétt og satt frá.

Já oftast

Já sumir skipta sér af of mikið

Sumir foreldrar vita ekki einu sinni hvað vinir mínir heita

Segi þeim ekki alltaf með hverjum ég var því stundum fæ ég svip.

Þori ekki alltaf að segja frá með hverjum ég var.