

Grunnskóli Hornafjarðar



Fréttabréf 5. tbl. 13. árg. maí 2019

Ábyrgðarmaður: Þórgunnur Torfadóttir

Í dag 3. maí tekur hópur nemenda
þátt í loftslagsverkfalli við Ráðhúsið
Umhverfismál skipta okkur öll máli

Hreinsum Suðurfjörurnar 4. maí

Í tilefni að Norræna strandhreinsunardeginum 4. maí standa Umhverfissamtök Austur Skaftafellssýslu fyrir hreinsun á Suðurfjörunum og hafa fengið til liðs við sig Bláa herinn og Landvernd en óska auk þess eftir aðstoð sem

flestra Skaftfellinga. Þetta er því frábært tækifæri fyrir foreldra að vera góð fyrirmynd og taka börnin með. Umhverfisvernd og sjálfbær lífsstíll er eitt mikilvægasta verkefni sem skólar og uppalendur vinna með. Hegðun okkar hefur meiri áhrif en orð og því er þátttaka í verkefnum eins og strandhreinsunardeginum frábært tækifæri til að sýna viðhorf í verki. Nú þegar hafa nemendur hreinsað bæinn okkar og margir þeirra eru til í meira.

Þeir sem vilja leggja verkefninu lið geta mætt við tjaldstæðið 10:30 eða austan við Hellisholt á Mýrum kl. 11:00 þaðan sem fólk verður ferjað út á fjörur. Allar nánari upplýsinga má sjá í Eystrahorni.



Ráðleggingar um skjánotkun

Undanfarin misseri hefur verið mikil umræða um æskilega skjánotkun barna og ungmenna, bæði hér í sveitarfélaginu en einnig á landsvísu og allsstaðar í hinum vestræna heimi. Hér birtum við ráð til foreldra um æskilegan skjátíma en þessi ráð ættu einnig að vera aðgengileg börnum og unglingum.

Landlæknisembættið, Heimili og skóli, Umboðsmaður barna og fleiri aðilar hafa sameinast um þessi viðmið og frekari upplýsingar má finna inn á heilsuvera.is <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/throskaferlid/uppeldi-barna/skjarinn-og-bornin/>.

Foreldra eru fyrirmyndir

Foreldrar þurfa að setja gott fordæmi

Foreldrar þurfa að huga að sinni eigin skjánotkun, þeir eru fyrirmyndir barna sinna. Börn og ungmenni þurfa athygli foreldra sinna.

Börn að 5
ára aldri

Ungabörn 0-18 mánaða

Forðist allan skjátíma hjá börnum yngri en 18 mánaða. Hér er þó ekki átt við samskipti um vefinn við fjarstadda ættingja og vini.



Ung börn (18 mánaða til 5 ára)

- Takmarka skal skjátíma, sérstaklega hjá yngstu börnunum.
- Börn þurfa athygli foreldra sinna, hugaðu að þinni eigin skjánotkun sem foreldri og fyrirmynd.
- Veldu vandað efni á móðurmáli barnsins og horfðu á það með barninu.
- Kynntu þér leiki og smáforrit sem barnið notar til að fullvissa þig um að þau hæfi aldri og þroska barnsins.
- Ræddu við barnið um það sem það sér og upplifir, m.a. til að örva málþroska.
- Gættu þess að hafa sjónvarpið ekki stöðugt í gangi, það grípur athygli og hefur neikvæð áhrif á eðlilega hreyfipörf barnsins.
- Skjåtæki á ekki að nota til að róa barnið, það þarf að læra að stjórna tilfinningum sínum.
- Skipulegðu reglulegar skjálausar stundir með barninu.



Börn 6-12 ára



- Tryggja þarf börnum nægan svefn en börn á þessum aldri þurfa almennt um 10 klst. svefn á sólarhring. Góð regla er að hafa ekki skjátæki í svefnherberjum barna.
- Tryggja þarf skjálausar samverustundir fjölskyldu t.d. við matarborðið.
- Sýndu skjánotkun barnsins áhuga og ræddu við barnið um hana.



- Styrktu jákvæða skjánotkun með því að benda barninu á áhugavert og lærdómsríkt efni og hrósaðu fyrir uppbyggilega og hófstilla notkun skjátækja.
- Kenndu barninu að ráðfæra sig við þig áður en það gefur upp persónuupplýsingar eins og nafn, símanúmer, netfang, heimilisfang, lykilorð, skóla eða myndir.
- Gættu þess að hafa sjónvarpið eða önnur tæki ekki alltaf í gangi, það truflar góð samskipti milli foreldra og barna.



Ungmennni 13-18 ára

- Tryggja þarf að skjánotkun hafi ekki neikvæð áhrif á svefn eða aðrar grunnþarfir eins og hreyfingu, næringu eða hreinlæti. Unglingar þurfa 8-10 klst. svefn á sólarhring.
- Mikilvægt er að foreldrar og ungmenni eigi samtal um skjánotkun og komi sér saman um reglur. Hver og einn þarf að skoða hjá sjálfum sér eigin skjánotkun og finna jafnvægi.
- Til að minnka áreiti, stillið tækin þannig að stöðugar tilkynningar berist ekki frá smáforritum.
- Foreldrar eru fyrirmyndir barna sinna og þurfa að setja gott fordæmi - líka þegar kemur að skjánotkun.



Umræðupunktur fyrir foreldra og ungmenni um skjánotkun



- Hvernig nýtir þú snjalltækið þitt?
- Hvað skoðar þú helst í símanum eða tölvunni og hvenær? Ertu að skoða af því að þér leiðist eða ertu að leita að einhverju sérstöku?
- Ert þú að skoða símann á þínum forsendum eða vegna tilkynninga eða skilaboða?
- Tekur síminn mikinn tíma frá þér sem þú gætir notað í annað?
- Hvernig finnst þér að hafa símann alltaf á þér?
- Ef þú fengir að stjórna skjánotkun á heimilinu, hvernig væri henni háttáð?

Fjölbreytt nám mikilvægt

Í maí er meira breytt út af hefðbundnu skólastarfi en í annan tíma. Markast það meðal annars af veðrinu og að því að fleira er hægt að gera úti við en á öðrum árstíma. Að gefnu tilefni skal tekið fram að það nám sem fer fram á þessum dögum er jafn mikilvægt og annað nám.

Umsjónarkennarar munu gera foreldrum viðvart í tíma ef nemendur þurfa annan útbúnað en á venjulegum skóladegi.

Verndum umhverfið – hugum að heilsunni - notum eigin orku

Hjólið er frábær leið til að nota eigin orku – en munum samt eftir hjálminum því hann getur gert kraftaverk ef við lendum í óhappi 😊



Matseðill í maí

- 06. maí Nætursaltaður fiskur, kartöflur, brætt smjör, rúgbrauð
- 07. maí Lambaframpartur, kartöflur, hrísgrjón
- 08. maí Fiskibollur, kartöflur, laukfeiti
- 09. maí Hamborgari, franskar kartöflur
- 10. maí Okkar skyr, brauð, ostur, skinka

- 13. maí Ofnbakaður fiskur, kartöflur, brætt smjör
- 14. maí Kjötbollur, kartöflur, brætt smjör
- 15. maí Ofnbakaður fiskur, kartöflur, brætt smjör
- 16. maí Lasagne, hvítlauksbrauð
- 17. maí Grænmetismauksúpa, brauð, kjúklingaálegg, skinka, ostur

- 20. maí Soðinn þorskur, kartöflur, brætt smjör
- 21. maí Skinkupasta í rjómasósu, hvítlauksbrauð
- 22. maí Ofnbakaður fiskur, kartöflur, brætt smjör
- 23. maí Vínarpylsur og meðlæti
- 24. maí íslensk kjótsúpa

- 27. maí Steiktur fiskur, kartöflur, brætt smjör
- 28. maí Steiktur kjötbollur, kartöflur, brún sósa
- 29. maí Pizza pepperoni, skinka, margarita og franskar kartöflur



Salatbar í hádeginu
mánudaga - fimmtudaga

Skólaslit Grunnskóla Hornafjarðar verða í Íþróttahúsi
Hafnar föstudaginn 31. maí kl. 17:00.

Foreldrar eru hvattir til að mæta með börnum sínum á skólaslitin.