

Grunnskóli Hornafjarðar



Fréttabréf 9. tbl. 13. árg. desember 2019

Ábyrgðarmaður: Þórgunnur Torfadóttir

Nú þegar skammdegið er að ná hámarki er góður tími til að minna á mikilvægi svefns í lífi okkar. Þetta er sá árstími sem mörgum finnst þeir þurfa að sofa meira en eitt af því dýrmætasta sem við getum gefið okkur og börnunum okkar er nægur og góður svefn.

Mikilvægar staðreyndir um orkudrykki, svefn og nám

- Fullorðnir þurfa **8-9 tíma svefn** á nóttu – börn og unglingar þurfa meiri svefn.
- Nægur svefn er mikilvægur til að **nám festist í minni** og bein tengsl eru milli þess hversu vel og lengi fólk sefur og hversu vel það man hluti.
- Koffín sem er í öllum orkudrykkjum er örvandi efni sem er lengi að fara úr líkamanum og veldur því að við erum lengur að sofna og hefur auk þess áhrif á gæði svefnsins.
- Börn og ungmenni eru mun **viðkvæmari** fyrir koffíni heldur en fullorðnir.
- Börn og unglingar sem **neyta orkudrykkja daglega** eru líklegri til þess að þjást af **svefntruflunum, kvíða, óróa og hjartsláttartruflunum**.
- 78% þeirra nema í framhaldsskólum sem sofa sjö klukkustundir eða minna drekka fjóra orkudrykki eða meira á dag.



- Marktæk fylgni er milli þess að sofa lítið og meta andlega heilsu sína slæma, að líða illa.
- Þunglyndi og kvíðaeinkenni margfaldast þegar fólk er vansvefta.
- Sjálfsvígshætta og áhættuhegðun eykst þegar fólk sefur of lítið.

Skólaþing

Miðvikudaginn 20. nóvember var haldið skólaþing í Grunnskóla Hornafjarðar og var dagsetningin valin í tilefni af 30 ára afmæli Barnasáttmála sameinuðu þjóðanna. Allir nemendur fjölluðu um þrjú megin viðfangsefni og voru hugmyndir þeirra að lausnum góðar og oft á tíðum vel ígrundaðar. Hér á eftir er stutt samantekt frá helstu niðurstöðum skólaþingsins en heildar niðurstöður má sjá inn á heimasíðu skólans <https://gs.hornafjordur.is/media/annad/Nidurastodur-skolathings.pdf>. Niðurstöður Skólaþingsins hafa þegar verið kynntar starfsmönnum og á næstu dögum munu nemendaráð, hugmyndaráð og umhverfisnefndin verða virkjuð til að vinna áfram með niðurstöðurnar.

1. Hvernig gæti heimurinn orðið betri eða hvað þyrfti að laga í heiminum?

Í flestum bekkjum töldu nemendur mesta vanda jarðarinnar liggja í mengun, hlýnun jarðar og plastnotkun. Hugmyndir þeirra að lausnum fólust meðal annars í að útbúa kynningarefni sem nota mætti í fræðslu fyrir nemendur skólans og fyrir íbúa almennt á Hafnarhittingi. Þá töldu nemendur að virkja mætti betur umhverfisteymi skólans og



ungmennaráð til að vinna gegn þessum þáttum. Almennt töldu þeir að við mættum hjóla og ganga meira og fjölga rafmagnsbílum, ættum að gróðursetja fleiri tré, tína oftar rusl en hætta líka að henda rusli nema í ruslafötur, flokka ruslið betur, nota meira fjölnota poka, minnka notkun á einnota plasti og nota plast á betri hátt, endurnýta föt og dót og minnka matarsóun.

Þá töldu nemendur fátækt vera mikið vandamál í heiminum og að lokum töldu nemendur að stríð og brot gegn mannréttindum væru mikið vandamál í heiminum.

Lausnir sem giltu fyrir alla þessa þætti voru t.d. að virkja betur umhverfisteymið og ungmennaráð, efla fræðslu og að gott væri að biðja forsetann um hjálp.

2. Hvað mætti betur fara í okkar samfélag?

Aftur voru umhverfismál efst á baugi hjá öllum aldursflokkum þegar kom að því hvað mætti betur fara í okkar samfélagi. Til að bæta umhverfismál í sveitarfélaginu töldu þau að við ættum að flokka ruslið okkar betur, ekki henda rusli úti, fá fleiri ruslatunnur og banna plastpoka. Þá töldu nemendur mikilvægt að fjölga göngu- og hjólastígum tína oftast rusl og margt, margt fleira.

Nemendur töldu líka að það mætti efla félagslífið í bænum okkar. Einnig var rætt um íþróttamál og fannst þeim að það þyrfti að bæta íþróttastöðu í sveitarfélaginu, byggja innisundlaug, fjölga og bæta leikvelli og styðja betur við heilsueflandi samfélag. Að lokum vildu margir nemendur að íbúum myndi fjölga, húsnæðisframboð yrði aukið í sveitarfélaginu og að samgöngur yrðu betri, t.d. að einbreiðum brúm yrði fækkað og sett upp umferðarljós.

Það sem betur mætti fara í Grunnskóla Hornafjarðar?

Matarmál voru nemendum ofarlega í huga þegar kom að því hvað mætti betur fara í skólanum. Elstu nemendurnir vildu að við myndum endurskoða regluna um drykki. Þeim finnst sjálfsagt að banna orkudrykki og gos en að ávaxtasafar og boost sé í lagi. Þá fannst nemendum mikilvægt að fá að koma athugasemdum sínum um matinn á framfæri.



Að fjölga útileiktækjum og íþróttatímum var einnig ofarlega í huga hjá nemendum. Eldri nemendurnir töldu að það mætti bæta búnaðinn í skólanum og efla upplýsingaflæði. Þá töldu nemendur að námið mætti vera betra. Að lokum fannst nemendum að bókasafnið mætti vera betra.

Hafnarhittingur

Jólahittingur með foreldrafélaginu miðvikudaginn

4. desember frá 17:00—19:00 í Heppuskóla og íþróttahúsinu

Jólakakó, kransagerð, föndur, spíl, fimleikar karfa og notalegheit fyrir alla fjölskylduna, vinina, nágrannana og líka alla hina

Mála á piparkökur í stofum 4 og 5 á efri hæðinni (málning og piparkökur á staðnum). Kransagerð með Ragnheiði Hrafnkels í stofu 6. Spil í stofu 3, jólaenglaföndur (kostar 300 kr) og perlur og fleira í stofum 2 og 3. Plattar, könglar og greni í stofu 8, fimleikar, karfa og fleira í íþróttahúsinu. Jólakakó og kleinur í heimilisfræðistofunni gegn vægu verði en þetta er fjáröflun hjá 7. bekk og fleira og fleira.

Fata- og dótamarkaður í stofu 7, ágóði rennur til góðs málefnis. Þeir sem vilja gefa á fata- og dótamarkað koma fötum og dóti í skólann á þriðjudegi og miðvikudegi.

Hittumst og eigum notalega stund, hlustum á jólalög, spjöllum og komum okkur í jólagírinn :-)

Matseðill í desember

- 02. des. Ofnbakaður fiskur, hrísgrjón, köld sósa
- 03. des. Kjötbúðingur, kartöflumús, brún sósa
- 04. des. Steiktur fiskur, soðnar kartöflur, brætt smjör
- 05. des. Pizza m/ pepperoni, m/skinu, margarita, franskar kartöflur
- 06. des. Íslensk kjötsúpa

- 09. des. Ofnbakaður fiskur, soðnar kartöflur, brætt smjör
- 10. des. Kjúklíngabringa, steiktar kartöflur, sinnepsrjómasósa
- 11. des. Fiskibollur, soðnar kartöflur, laukfeiti
- 12. des. Hakkréttur, taco skeljar
- 13. des. Lambasaltkjöt, baunasúpa, soðnar kartöflur, soðnar rófur

- 16. des. Soðinn þorskur, soðnar kartöflur, brætt smjör, rúgbrauð
- 17. des. Lambaframpartur, soðnar kartöflur, brún sósa, grænar baunir, rauðkál
- 18. des. Fiskur í raspi, soðnar kartöflur, kokteilsósa, brætt smjör
- 19. des. Hamborgarhryggur, brúnaðar kartöflur, rjómasveppasósa, rauðkál
- 20. des. Skóla lýkur 11:10 og jólafrí hefst. Enginn hádegismatur



Upp með Endurskinsmerkin í skammdeginu

Sjáumst í vetur