

Grunnskóli Hornafjarðar



Fréttabréf 1. tbl. 13. árg. janúar 2019

Ábyrgðarmaður: Þórgunnur Torfadóttir

GLEÐILEGT NÝTT ÁR



Gleðilegt nýtt ár kæru nemendur, foreldrar og forráðamenn.
Um leið og starfsfólk Grunnskóla Hornafjarðar þakkar fyrir gott samstarf á liðnu ári þá hlökkum við til samstarfsins á árinu 2019.

Gott samstarf heimilis og skóla skilar sér ávalt í betri líðan og betra gengi hjá nemandanum.

Saman gerum við skólann okkar að besta skólanum.

Síma og tölvu- og snjalltækja notkun í skólum

Undanfarin ár hafa reglulega komið fram áhyggjur af mikilli síma- og snjalltækjanotkun barna og unglunga og fólk veltir jafnvel fyrir sér hvort þessi notkun á tækninni sé að svipta börnin eðlilegum uppveiti. Í gegnum tíðina hafa slíkar áhyggjur oft vaknað með tilkomu nýrrar tækni og í grunninn má segja að áhyggjurnar snúist um að það sé tæknin sem stjórnir okkur en við ekki tækninni. Hingað til hafa þó flestir náð því að stjórna tækninni en ekki öfugt og um það snýst verkefnið í kringum síma og snjalltæki. **Að ná tökum á tækninni.**

Ingvi Hrannar Ómarsson sem er einn af forkólfum í notkun snjalltækja í skólastarfi og hefur kynnt sér flest sem tengist snjalltækjum hvetur foreldra sem hafa áhyggjur af snjalltækjanotkun til að spyrja sig eftirfarandi spurninga;

- Er barnið mitt heilbrigt?
- Borðar barnið mitt holla fæðu?
- Hreyfir það sig nóg?
- Sefur það nóg?
- Leggur það sig fram í skóla?
- Á barnið áhugamál utan snjalltækisins sem það stundar?
- Hefur barnið gaman og er að læra af stafrænu efni?



Ef þessir þættir eru í lagi þá þarf kannski ekki að hafa svo miklar áhyggjur af skjánotkun hjá barninu. En ef þessir þættir eru ekki í lagi þá þarf ég að fara að skoða málin.

Síðan bendir Ingvi Hrannar foreldrum á að það sé ágætt ráð að fara með tæknina á svipaðan hátt og sunnið. Byrja fyrst með börnin í grunnu lauginni, fara rólega og leyfa börnunum smám saman að læra að synda áður en við hleypum þeim í djúpu laugina og vera góðar fyrirmyndir í sundlauginni. Á saman hátt byrjum við rólega í tækninni með börnunum okkar, kennum ábyrga notkun og erum góðar fyrirmyndir.

Í skólanum er mikilvægt að kenna nemendum að nota tæknina á jákvæðan og uppbyggilega hátt hvort heldur sem er í samskiptum eða í námi. Það er of algengt að börnum noti tæknina eingöngu til afþreyingar og að þau átti sig ekki á því hvernig hægt er að nota hana í námi.

Á sama hátt og börnin fara smám saman út í djúpu laugina þegar þau læra að synda þá er líka eðlilegt að þau fái smám saman að stjórna tækjanotkun sinni. Í Grunnskóla Hornafjarðar fá nemendur að vera með tækin sín í skólanum frá og með 7. bekk. Þá þurfa þau að sjálfsögðu að fylgja ákveðnum reglum varðandi notkun í tímum og í frímínútum eru þau hvött til að stunda hreyfingu og ýmiskonar leiki. Borðtennisborðið nýtur til að mynda mikilla vinsælda svo og hinar ýmsu íþróttakeppnir. Þess ber þó að geta að margt af því sem nemendur gera í tækjunum sínum bæði í frímínútum og í tímum er uppbyggilegt og gagnlegt smám saman verða þau langflest ábyrgir notkun af því þau hafa fengið að spreyta sig með aðstoð og tilsögn fullorðins fólks sem er tilbúið að aðstoða og hjálpa.

Tæknin og tækjanotkun er þó vissulega raunverulegur vandi hjá sumum börnum og margir foreldrar hafa verulegar áhyggjur af tækjanotkun barna sinna. Í tímariti Heimilis og skóla frá september 2017 eru margar góðar greinar og fimm þeirra snúast um börn og tækni. Áhugasamir eru hvattir til að skoða þær http://www.heimiliogskoli.is/wp-content/uploads/2017/10/HS_timarit_2017_lowres.pdf. Í nýjasta tímariti Heimilis og skóla frá september 2018 er líka áhugaverðar greinar um notkun tækni í skólastarfi <https://www.heimiliogskoli.is/wp-content/uploads/2016/08/Timarit2018.pdf>.

Matseðill í janúar

- 7. jan. Fiskur.
- 8. jan. Tortillur með hakki.
- 9. jan. Steikt rauðspretta með smjöri.
- 10. jan. Grísasteik með kartöflum og sósu.
- 11. jan. Hrísgrjónagrautur brauð og álegg.

- 14. jan. Soðinn fiskur með rúgbrauði.
- 15. jan. Kjúklingasnitset m/steikt kartöfl.
- 16. jan. Fiskréttur með hrísgrjónum.
- 17. jan. Píta með buffi.
- 18. jan. Skyr, brauð og álegg.

- 21. jan. St. fiskur í ofni með kartöflum.
- 22. jan. Lambasteik m/brúnni sósu.
- 23. jan. Ofnbökuð bleikja m/kaldri sósu.
- 24. jan. Píta með buffi og franskar.
- 25. jan. Mexikó súpa með salsa sósu og sýrðum rjóma.

Næringarútreikningur og nánari innihaldslýsingu á matseðlinum má finna á heimasíðu skólans <http://gs.hornafjordur.is/hagnytar-upplýsingar/matsedill/matsedill/>



**Salatbar í hádeginu
mánudaga - fimmtudaga**

HVENÆR Á BARNIÐ AÐ FARA Í HÁTINN? LEIÐBEINANDI VIDMID UM SVEFNTÍMA



Svefn gefur líkamanum tækifæri til að hvílast og endurnærast. Hellið fær hvíld til að vinna úr upplýsingum, tilfíningum og hugsunum og er svefn því nauðsynlegur til að viðhalda góðri heilsu og líðan.

Á vef Embættis landlæknis kemur fram að nýfædd börn þurfa um 16 klukkustunda svefn og þá meira á daginn en nóttunni. Hálfis árs til þriggja ára gömul börn þurfa á bilinu 10 til 14 klukkustundir en hafa þer í huga að yngri börn blunda gjarnan meira á daginn. Þriggja til sex ára gömul börn þurfa 10 til 12 klukkustunda svefn.

Hvenær þarf að fara á fætur?

Aldur	06:00	06:15	06:30	06:45	07:00	07:15	07:30
	Háttatími						
5 ára	18:45	19:00	19:15	19:30	19:30	20:00	20:15
6 ára	19:00	19:15	19:30	19:30	20:00	20:15	20:30
7 ára	19:15	19:15	19:30	20:00	20:15	20:30	20:45
8 ára	19:30	19:30	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00
9 ára	19:30	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15
10 ára	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30
11 ára	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
12 ára	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45

Einnig kemur fram á vef Landlæknisembættisins að unglingar þurfa að minnsta kosti 9 til 10 klukkutíma svefn á nóttu en mikil hormónastarfsemi á sér stað í svefni hjá þeim aldursþópi. Þar sem unglingar verða of líffræðilegum dæðum síður syfjadr á kvöldin er brynt að fyrirbyggja langvarandi svefnskuld hjá þeim aldursþópi.