

Grunnskóli Hornafjarðar



Fréttabréf 2. tbl. 14. árg. febrúar 2020

Ábyrgðarmaður: Þórgunnur Torfadóttir

Tannverndarvika

3. – 7. febrúar er tannverndarvika á vegum landlæknisembættisins. Yfirskrift tannverndarvikunnar að þessu sinni er **SÚRAR TENNUR**. Sérstaklega er bent á að tíð neysla sætra og sykurlausu orkudrykkja getur leyst upp ysta lag glerungsins sem þynnist og eyðist og myndast ekki aftur. Tennurnar verða viðkvæmar fyrir kulda og meiri hætta er á tannskemmdum. Ávaxasafar og ýmsir aðrir drykkir geta einnig verið slæmir fyrir glerunginn. Glerungseyðing er vaxandi vandamál hjá börnum og ungmennum á Íslandi.

Orkudrykkir eru markaðssettir sem heilsudrykkir en neysla á orkudrykkjum samhliða hreyfingu getur valdið hjartsláttartruflunum og aukið vökvatap líkamans ef þeirra er neytt í kjölfar íþróttæfinga. Íslenska vatnið er besti svaladrykkurinn og óhætt að drekka vel af því. Í vatni eru engin örvandi efni og það er því ákjósanlegasti drykkurinn til að viðhalda vökvajafnvægi líkamans. Sýrustig vatns er svipað og munnvatnsins og því eyðir það ekki glerungi tannanna.

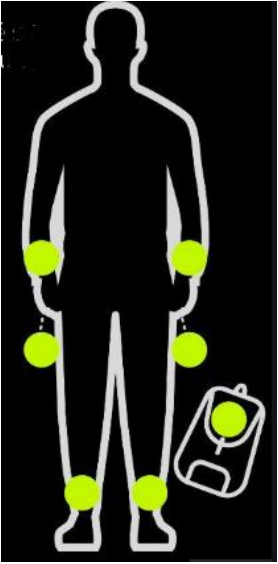
Sýrustig er mælt með svokölluðu pH gildi. Ef pH gildi drykkjar er lægra en 5,5 er talað um súran drykk. Eftir því sem pH gildið er lægra þeim mun súrari er drykkurinn. Hlutlaust pH gildi er 7. Hvort drykkurinn er sykurlaus eða ekki skiptir ekki máli í þessu samhengi.

Drykkir	Sýrustig (pH)
Gosdrykkir	2,3 til 3,0
<u>Orkudrykkir</u>	2,6 til 3,6
Íþróttadrykkir	2,7 til 3,1
Ávaxtasafar	2,0 til 4,0
Hluti vatnsdrykkja	3,0 til 4,0
Vatn úr krana	6,5 til 9



Sjálfsmat í mentor, annaskil og vetrarfrí

Föstudaginn 14. febrúar er viðtalsdagur í skólanum þar sem allir nemendur koma með foreldrum í viðtal til umsjónarkennarans. Aðrir kennarar verða einnig á staðnum svo nemendur og foreldrar geta einnig hitt þá óski þeir þess. Fyrir viðtalið óskum við eftir



Því að allir nemendur verði búnir að fylla út svokallað sjálfsmat inn á mentor og að foreldrar aðstoði þá sem þess þurfa en hafi einnig rætt við barnið um sjálfsmatið og farið yfir það hvað nemandinn vill ræða í viðtalinu. Einnig biðjum við þá nemendur sem eru með ferilmöppuna heima að koma með hana í skólann. Umsjónarkennarar munu senda leiðbeiningar til foreldra um hvernig fyllt er inn í sjálfsmatið.

Hefð hefur myndast fyrir því að þeir foreldrar sem þess óska geti lengt helgina með því að mæta í viðtal fyrir 14. og hvetjum við þá sem það vilja gera til þess. Helgin verður sérstaklega löng því 17. og 18. febrúar er vetrarfrí í skólanum og frí bæði hjá nemendum og starfsmönnum og kennsla hefst ekki aftur fyrr en 19. febrúar þegar vorönn hefst.

Svefn

Þessa dagana tölum við meira um mikilvægi svefns en oft áður í skólanum. Íþróttakennararnir ræða um mikilvægi hans við alla nemendur og svo halda aðrir starfsmenn svefnboltanum á lofti. Svefnþörf manna er ólík eftir einstaklingum. Það hvort fólk vaknar úthvílt að morgni er besti mælikvarðinn á það hvort fólk hefur sofið nóg. Svefn er mikilvægur fyrir líkamlega og andlega heilsu, nám, samskipti, líðan og fleira. Margir gefa sér ekki tíma til að sofa nóg en það kemur niður á heilsu fólks fyrr eða síðar.

Aldur	Klukkustundir
65 og eldri	7 - 8
18 - 65	7 - 9
14 - 17 ára	8 - 10
6 - 13 ára	9 - 11
3 - 5 ára	10 - 13
1 - 2 ára	11 - 14
4 - 11 mánaða	12 - 15
0 - 3 mánaða	14 - 17

Matseðill í febrúar

- 04.02 Hakkréttur, taco skeljar
- 05.02 Fiskibollur, soðnar kartöflur, laukfeiti
- 06.02 Kjúklinganúðlur, brauðbolla **Óskamáltíð 9.E**
- 07.02 Íslensk kjötsúpa, lambagúllas
- 10.02 Rauðspretta í raspi, soðnar kartöflur, brætt smjör, remúlaðisósa
- 11.02 Lambaframpartur, karrýsósa, soðnar kartöflur, hrísgrjón
- 12.02 Steiktur fiskur, soðnar kartöflur, brætt smjör
- 13.02 Kjötfarsbollur, soðnar kartöflur, soðið hvítkál, brætt smjör
- 14.02 **Viðtalsdagur**



- 17.02 **Vetrarfrí**
- 18.02 **Vetrarfrí**
- 19.02 Soðinn þorskur, soðnar kartöflur, rúgbrauð, brætt smjör
- 20.02 Kjúklingaleggir ofnbakaðir, kartöflur steiktar, brún sósa
- 21.02 Mexíkósúpa, nachos, sýrður rjómi, rifinn ostur
- 24.02 Fiskibollur, soðnar kartöflur, brætt smjör
- 25.02 Lambasaltkjöt, baunasúpa, soðnar kartöflur, soðnar rófur
- 26.02 Pylsuveisla
- 27.02 Pizza m/peparoni/skinka/margarita franskar kartöflur **Óskamáltíð 3.E**
- 28.02 Okkar skyr, brauð m/kæfu, brauðbolla