

Grunnskóli Hornafjarðar



Fréttabréf 3. tbl. 14. árg. mars 2020

Ábyrgðarmaður: Þórgunnur Torfadóttir

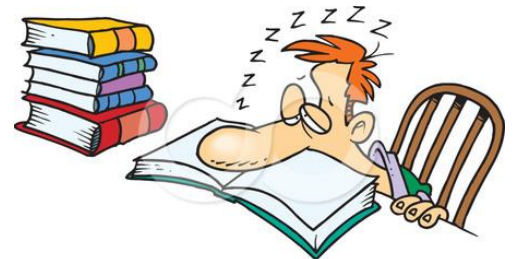
Eigum við að seinka skólabyrjun á morgnana?

Eins og foreldrar vita hefur verið boðað til almenns foreldrafundar um það hvort seinka eigi skólabyrjun **19. mars nk. kl. 16:30 í Nýheimum**. Hér verður aðdragandi þessa máls rakinn, hver væru markmiðin með breytingunni og hvernig skipulagi gæti verið háttað frá hendi skólans. Með þessu er reynt að svara spurningum sem brenna á mörgum foreldrum og undirbúa þá undir fundinn svo þar verði málefnalegar og gagnlegar umræður.

Í byrjun er rétt að taka fram að ekki hefur verið tekin ákvörðun um það hvort af þessu verður en nokkur undirbúningur hefur átt sér stað til að sjá fyrir hvernig skipulagi skóla- og tómstundastarfs gæti verið háttað en það er mikilvægt svo fólk geti tekið afstöðu til málsins.

Aðdragandi

Eins og alþjóð veit hefur mikið verið rætt um það hvort seinka eigi klukkunni á Íslandi og einnig er sífellt meiri umræða um áhrif svefns á líðan og heilsu mannsins. Bókin *Why we sleep* eftir Matthew Walker prófesser í taugavísindum og sálfræði við Berkley háskóla í Kaliforníu hefur svo sannarlega farið sigurför um heiminn en í henni fjallar hann á mjög aðgengilegan hátt um mikilvægi svefns. Lengi hefur svefninn verið talinn einn af fjórum hornsteinum heilbrigðis ásamt næringu, hreyfingu og félagslegum samskiptum. Nú telja þeir sem mest hafa rannsakað svefn að hann sé grunnurinn að öllu hinu. Ef einstaklingur fær ekki nægan svefn þá kemur það niður á næringu, hreyfingu og félagslegum samskiptum. Sá sem ekki fær nægan svefn er líklegri til að borða óhollari fæðu og hættir frekar til að fitna. Þeir sem sofa lítið eru líklegri til að hreyfi sig minna og framfarir í íþróttum verða minni. Og að lokum kemur lítil svefn niður á samskiptum hjá flestum. Þeir verða uppstökkari, lenda frekar í árekstrum auk þess sem þeir eru kvíðnari og líður almennt verr. Eitt af því sem Walker leggur



sérstaka áherslu á eru tengsl svefns og náms. Þeir sem sofa lítið eiga mun erfiðara með að festa í minni það sem þeir læra og þeir eiga líka mun erfiðara með að tileinka sér ýmiskonar hæfni eins og t.d. að lesa, spila fótbolta eða leika á hljóðfæri.

Þá leggur Walker áherslu á að framleiðslu á hormóninu melatónín seinkar af líffræðilegum orsökum hjá unglíngum og því eiga þeir erfiðara með að sofna á kvöldin og þó margir þeirra vilji fara snemma að sofa þá einfaldlega geti þeir ekki sofnað.



Í rannsóknum á Íslandi hefur ítrekað komið fram að unglíngar sofi lítið, margir jafnvel minna en sex klukkustundir á meðan 8-10 klukkustunda svefn er hæfilegur fyrir flesta unglínga. Í könnun sem R&G tók á lýðheilsu ungs fólks á Hornafirði 2018 kom fram að 41% þeirra nemenda sem nú eru í 10. bekk í skólanum (voru þá í 8. bekk) sváfu þá 7 tíma eða minna að meðaltali á nóttu. Þá er ljóst að nemendur sem lengst eiga í skólann þurfa að vakna um 6:30 alla morgna til að vera tilbúnir í skólarútuna þegar hún kemur upp úr sjö á morgnana.

Markmiðið með því að seinka skólabyrjun

Ofangreindar ástæður urðu til þess að ýta aftur úr vör umræðunni um að seinka skólabyrjun en í skólanefnd kom umræðan síðast upp fyrir um þremur árum og þá fyrst og fremst vegna nemenda í skólaakstri. Markmiðið með því að seinka skólabyrjun væri **fyrst og fremst að freista þess að lengja hvíldartíma barna og unglínga**.

Þess vegna hefur í undirbúningi verið lögð áhersla á það að dagurinn lengist ekki hjá börnunum, þ.e. íþróttatímar verði almennt ekki seinna á daginn heldur verði meiri samfella milli skóla og tómsunda. Umræða um málið hefur farið fram í fræðslu- og tómsundanefnd, bæjarráði og rætt hefur verið við fulltrúa Sindra. Þar sem um lýðheilsumál er að ræða er mikilvægt að sveitarfélagið marki líka ákveðna afstöðu til málsins. Þetta á aldrei að vera einkamál skólans eða foreldra. En það er mikilvægt að foreldrar komi að ákvörðuninni, geti fengið að tjá sig og setja fram efasemdir því þannig verður betur staðið að breytingunum ef farið verður í þær.



Hvernig gæti skipulagi verið háttað ef af breytingum verður

Ekki hefur verið tekin nein ákvörðun um það hvernig skipulaginu yrði háttað ef af breytingum verður því mikilvægt er að gera það í samráði við foreldra og fleiri aðila.

Hér verður gerð grein fyrir mögulegri útfærslu á þeirri leið sem helst hefur verið talað um en hún er ekki endanleg.

Unnið hefur verið út frá því að skólinn hefjist kl. 9:00 hjá öllum. Skóla lyki hjá 1. – 4. bekk kl. 14:10 á daginn. Kl. 14:50 hjá 5.-6. bekk og kl. 15:10 hjá 7.-10. bekk. Vinnutími starfsmanna yrði að mestu óbreyttur.

Í dag er mikill meirihluti nemenda í 1. – 3. bekk í skólanum frá 8:10 – 16:00, það er nemendur fara í Kátakot strax að loknum skóla og sækja íþróttatíma þaðan. Kátakot er fyrir 1. – 4. bekk og ef skólinn byrjar kl. 9:00 þá geta nemendur í 1. – 4. bekk mætt í Kátakot kl. 8:00 og það myndi væntanlega opna kl. 7:50 eins og skólinn gerir núna. Rætt hefur verið hvort við ættum að bjóða upp á morgunmat í skólanum fyrir þá nemendur sem mæta svona snemma og þá væri mikilvægt að vinna þá útfærslu með foreldrum og sveitarstjórnarfólki.



Skólinn myndi væntanlega einnig opna kl. 7:50 fyrir nemendur í 5.-10. bekk og í raun myndu gilda sömu skólareglur og í dag sbr. handbók skólans. *Í Hafnarskóla ber nemendum að vera í sinni heimastofu í ró og næði vilji þeir vera inni. Í Heppuskóla bíða nemendur í opnu rými skólans. Verði misbrestur þar á er starfsfólki skólans heimilt að vísa nemendum út úr skólanum og jafnvel banna þeim að koma inn á morgnana í ákveðinn tíma.* Nemendur gætu unnið heimavinnu, lært í því sem þeir vilja eða haft það notalegt, spilað og spjallað. Einnig hefur verið rætt hvort bjóða ætti upp á morgunmat fyrir þennan hóp frá 8:30. Að sjálfsögðu vonumst við samt til að sem flestir bæti við svefntímann sinn a.m.k. þeir sem þess þurfa og það er dágóður hópur.

Í skólanum hefur verið ákveðið að leggja mikla áherslu á að íþróttahúsið verði alltaf laust eftir 14:10 á daginn (reyndar óvíst með einn dag) svo nemendur í 1. – 4. bekk eigi alltaf kost á að fara strax á æfingar að loknum skóla og halda þannig áfram að miða við að þeir geti verið búnir í sínum íþróttum um fjögur á daginn. Þegar við bárum saman stundatöflu íþróttahúss núna og þess sem verið gæti ef við breyttum skólatímanum þá þarf íþróttatímum í íþróttahúsinu ekki að seinka. Ef sveitarfélagið er tilbúið til að liðka til fyrir fimleikaakstri og hafa hann aðskilinn skólaakstri þá þyrfti fimleikum ekki heldur að seinka hjá yngstu nemendum. Þannig yrði bara styttri tími milli skólaloka og íþróttæfinga hjá nemendum.

Að lokum

Það er mikilvægt að breyta ekki bara til að breyta heldur hafa markmið og tilgang ljósan með breytingunum. Ef fólk getur sameinast um tilgang og markmið breytinga

er auðveldara að finna útfærslu sem fólk er sátt við. Þess vegna er mikilvægt að fólk kynni sér vel þær forsendur sem liggja að baki þessari umræðu og athugi svo hvort þeim finnist að tilgangurinn gæti helgað meðalið.

Ef út í breytingar er farið er mikilvægt að undirbúa þær vel og leyfa öllum sem vilja að koma að borðinu. Þess vegna eru foreldrar hvattir til að kynna sér málið, ræða saman og mæta á fundinn 19. mars í Nýheimum.

Opinn fundur með foreldrum leik- og grunnskólabarna

Fræðslu- og tómstundanefnd Hornafjarðar ásamt skólaráði Grunnskóla Hornafjarðar boða til samtals við foreldra í **Nýheimum kl. 16:30 þann 19. mars nk.**

Umfjöllunarefni

1. Seinkun skólastarfs á morgnana
2. Framtíðarstefna í húsnæðismálum Grunnskóla Hornafjarðar



Matseðill fram að páskaum

- | | |
|---|--|
| 10.03 Lasagne, hvítlauksbrauð | 25.03 Fiskibuff, soðnar kartöflur, karrýsósá |
| 11.03 Steiktur fiskur, soðnar kartöflur | 26.03 Kjúklingaborgari, hamborgarabrauð, franskar kartöflur, kokteilsósá |
| 12.03 Steiktur kjötbollur, soðnar kartöflur, brún sósá | 27.03 Mexikósúpa, nachos, sýrður rjómi, rifinn ostur |
| -Óskamáltíð í boði 1.E | |
| 13.03 Skipulagsdagur | |
| | 30.03 Soðinn þorskur, soðnar kartöflur, rúgbrauð m/smjöri, brætt smjör |
| 16.03 Fiskiborgari, brauð, franskar kartöflur, sósá | 31.03 Lambaframpartur, soðnar kartöflur, brún sósá, grænar baunir, rauðkál |
| 17.03 Kjúklinganúðlur, brauðbolla | 01.04 Steiktur fiskur m. kartöflum og smjöri |
| 18.03 Soðinn þorskur, soðnar kartöflur, brætt smjör | 02.04 Kjúklingabringa m. st. kartöfl. og sinnepssósu |
| 19.03 Hakkréttur, spaghetti, hvítlauksbrauð | 03.04 Hrisgrjónagrautur og brauð m. skinku |
| 20.03 Íslensk kjötsúpa m/lambakjöti | |
| | |
| 23.03 Rauðspretta í raspi, soðnar kartöflur, remúlaðisósá | |
| 24.03 Skinkupasta, rjómasósá, hvítlauksbrauð | |

Bekkjarmyndataka hjá 1., 4., 7. og 10. bekk þriðjudaginn 24. mars

Skólahreysti á Egilsstöðum 25. mars