

Grunnskóli Hornafjarðar



Fréttabréf 4. tbl. 13. árg. apríl 2019

Ábyrgðarmaður: Þórgunnur Torfadóttir

Forvarnir – sjalfsmynd.is

Flestum foreldrum finnst líðan barnsins síns, samskipti þess við félagana og hamingja vera það sem skiptir mestu máli í lífi barnsins. Starfsfólk skóla er almennt á sama máli og flestir vita að ef barni líður illa þá gengur því oft illa að læra. Því snýr oft mikil vinna í skólanum að þáttum sem snúa að félagsfærni, samskiptum og líðan.

Á vefnum sjalfsmynd.is er gríðar mikið af hjálplegu efni fyrir foreldra til að aðstoða þá í uppeldinu. Þar er mikil fræðsla um hvernig foreldrar geta styrkt sjalfsmynd barnsins síns, eflt sig sem fyrirmynd fyrir barnið sitt, stutt við betri hegðun, stutt við hreyfingu, eflt líkamsmynd barna sinna og fleira og fleira. Síðast en ekki síst er líka mikið af hjálplegu efni í foreldrasamstarfi. Gott samstarf foreldra getur létt uppeldi til muna. Þegar foreldarhópurinn er samstilltur og búinn að ákveða hvað reglur gilda í hópnum þá þarf ekki að eyða tíma í þras eða áhyggjur um að barnið manns sé ekki að fá það sama og hin börnin.

Mikið af efninu inn á sjalfsmynd.is nýtist skólunum líka vel og gott samstarf heimilis og skóla er oft það sem gerir gæfumuninn.

Hér eru nokkrar góðar ábendingar úr þeim 120 verkfærakistum sem í boði eru á sjalfsmynd.is

Gullnar reglur þegar við erum að reyna að hafa áhrif á hegðun:

- Mætum barninu af öryggi
- Notum skýr skilaboð í samræmi við þroska barns
- Höfum úthald – við sinnum uppeldi einn dag í einu

- Hótum ekki, aðvörum og framfylgjum svo skilaboðum með því að stöðva hegðun
- Verum meðvituð um okkar eigin mörk
- Tökum eitt skref í einu og gerum ekki óraunhæfar væntingar til okkar sjálfra

Líkamsvitund

Mikið er fjallað um að ungt fólk hafi áhyggjur af útliti sínu. Þó það eyði miklum tíma í að reyna að líta betur út og taki endalaust sjálfsmyndir af sér þá er það samt óánægt. Hér eru nokkur ráð fyrir foreldra til að styðja við jákvæða líkamsvitund barna sinna.

- Kenndu barninu þínu að fjölbreytni í útliti og líkamsvexti sé eðlileg.
- Hrósaðu barninu þínu og öðrum fyrir innri eiginleika frekar en útlit
- Sýndu gott fordæmi. Ekki forðast að láta mynda þig, ekki gretta þig í spegilinn eða bölvu vigtinni. Hugsaðu um hvernig þú talar um mataræði og hreyfingu á heimilinu og forðastu að gagnrýna eigin líkama og útlit eða líkama og útlit annarra.
- Skapaðu umhverfi þar sem barninu gefst tækifæri til að nýta styrkleika sína, borða hollan mat og hreyfa sig sér til ánægju. Kenndu barninu að hlusta á líkama sinn, hvenær hann er svangur, saddur, þreyttur o.s.frv.

Munið eftir [sjalfsmynd.is](http://gs.hornafjordur.is/stefna-og-aaetlun/sjalfsmat/innramat/)

Skólapúlsinn

Komnar eru niðurstöður úr foreldrakönnun Skólapúlsins sem slembiúrtak foreldra svaraði í febrúar. Niðurstöður könnunarinnar eru allar inn á heimasíðu skólans <http://gs.hornafjordur.is/stefna-og-aaetlun/sjalfsmat/innramat/>. Könnunin skiptist í fimm megin hluta en fjölmargar spurningar liggja að baki niðurstöðum í hverjum hluta fyrir sig og verða helstu niðurstöður dregnar saman hér.

Nám og kennsla

Í þeim fjórum þáttum sem snúa að námi og kennslu í skólanum eru foreldrar umtalsvert ánægðari en gengur og gerist í öðrum skólum og hefur ánægja aukist í öllum þáttum nema stjórnun skólans þar sem ánægja hefur dvínað. Í þáttum sem snúa beint að námi og kennslu eru foreldrar hér marktækt ánægðari.

Velferð nemenda

Í þáttunum ellefu sem snúa að velferð nemenda koma allir þættir betur út en í fyrra fyrir utan einn sem hefur aðeins dalað. Einnig koma þeir allir betur út en landsmeðaltal. Þá er ánægja foreldra með úrvinnslu skólans á eineltismálum marktækt meiri en annarsstaðar. Í framhaldi af því má taka fram að nokkur eineltismál hafa komið upp í vetur en vel gekk að vinna með þau öll og hefur þeim öllum verið lokað.

Aðstaða og þjónusta

Sjö þættir eru undir þessum hluta og koma þeir allir betur út en í fyrra utan einn þar sem munar eins litlu og hægt er. Auk þess koma allir þættirnir betur út en landsmeðaltal en sá þáttur snýr að ástæðum þess að nemendur nýta ekki mötuneyti. Það er reyndar niðurstaða sem við skiljum ekki alveg því hér nota fleiri nemendur mötuneyti en almennt á landinu og það eru einungis 12 nemendur sem ekki eru í mat í skólanum.

Foreldrasamstarf

Undir þessum lið eru ellefu þættir og gefa átta þeirra tölulega niðurstöður. Af þessum átta koma þrír betur út en í fyrra en fimm koma verr út. Má þar nefna áhrif foreldra á ákvarðanir varðandi nemendur, að leitað sé eftir tillögum frá foreldrum, þátttaka foreldra í gerð námsáætlana og mikilvægi þess að þeir taki þátt. Síðast nefndu þættirnir koma lakar út en landsmeðaltal en aðrir þættir betur eða jafn vel.

Heimastuðningur

Undir þessum lið eru sjö þættir sem allir koma betur út í samanburði við síðasta ár og flestir betur en landsmeðaltal þó erfitt sé að segja til um hvort það eigi við í öllum þáttunum. Í heildina má þó segja að foreldrar taka virkari þátt í námi barna sinna og hafa meiri trú á því að þeir geti náð árangri og nemendur sækjast líka meira eftir þátttöku foreldra sinna.

Samantekt

Í heildina kemur foreldrakönnun Skólalámsins vel út. Það er klapp á bakið um að verið sé að vinna ýmsa hluti vel í skólanum en á sama tíma er líka mikilvægt að sofna ekki á verðinum því skólaláms er síhvikult og mikilvægt að vera alltaf á tánum.



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 apríl

01. apríl Plokkfiskur, kartöflur og rúgbrauð
02. apríl Lambaframpartur, kartöflur og brún sósa
03. apríl Rauðspretta í raspi og kartöflur
04. apríl Píta og meðlæti
05. apríl Kakósúpa, tvíbökur og smurt brauð

08. apríl Ofnbakaður fiskur og kartöflur
09. apríl Kjúklingapottreitur og nanbrauð
10. apríl Fiskistangir og kartöflur
11. apríl Kjötbúðingur, kartöflur og brún sósa
12. apríl Skyr og smurt brauð

15. – 22. apríl Páskafri

23. apríl Lambagúllas og kartöflumús
24. apríl Steiktur fiskur og kartöflur - grillaðar pylsur ef það verður hreinsunardagur.

29. apríl Ofnbakaður fiskur og kartöflur
30. apríl Kjúklingabringa og steiktar kartöflur



Salatbar í hádeginu mánudaga - fimmtudaga

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

Páskafri hefst mánudaginn 15. apríl.

Kennsla hefst aftur 23. apríl og þá verður kennt í tvo daga – síðan er langt helgarfrí til 29. apríl.

Stefnt er að hreinsunardegi í skólanum 24. apríl ef veður leyfir í tengslum við dag umhverfisins 25. apríl.

