

Haust 2010



Stjórn foreldrafélags Grunnskóla Seltjarnarness 2010 - 2011

Erla Gísladóttir formaður
Ingileif Jóhannesdóttir gjaldkeri
Hulda Helgadóttir ritari
Sigríður Sigmarsdóttir
Hrefna Birna Björnsdóttir
Anna Margrét Hauksdóttir
Halldóra Pálsdóttir
Hildur Jóhannsdóttir
Maren Finnsdóttir

erla@atlantik.is
ingileifj@internet.is
hulda@hhr.is
sigga@xnet.is
hrefna.birna.bjornsdottir@reykjavik.is
amh@avh.is
halldorapals@gmail.com
hildur@fa.is
marenfinnsdottir@gmail.com

Framundan 2010!

- 4. desember Laufabrauð
- Jólabókakynning á Bókasafni Seltjarnarness – nánar auglýst síðar
- 6. janúar Þrettándabrenna

Jól í Skókassa veitum þurfandi börnum í Úkraínu gleðilega hátíð

Nú þegar tekið er að hausta er Jól í skókassa-verkefnið farið af stað af fullum krafti í sjöunda skipti. Jól í skókassa er alþjóðlegt verkefni sem felst í því að fá börn jafnt sem fullorðna til þess að gleðja börn sem lifa við fátækt, sjúkdóma og erfiðleika með því að gefa þeim jólagjafir. Verkefnið er á vegum KFUM og KFUK.

Grunnskóli Seltjarnarnes hefur ákveðið að taka þátt í verkefninu "Jól í skókassa" í ár. Þeir sem vilja taka þátt í verkefninu útbúa þennan kassa heima (sjá leiðbeiningar www.skokassar.net) og koma með í skólann fyrir 2. nóvember. Umsjónarkennarar taka við kössunum og þeim verður síðan skilað til KFUM og K fyrir 6. nóvember.

Göngum í skólann!

Grunnskóli Seltjarnarness tók að vanda þátt í hinu alþjóðlega Göngum í skólann átaki. Átakið stóð yfir í um tvær vikur, frá 8. - 22. september. Unnið var að umferðaröryggi á ýmsa vegu, farnar hjólaferðir og unnið m.a. með umferðarmerki. Evrópsk samgönguvika, sem Seltjarnarnesbær tók þátt í var hluti af áttakinu.

Félagar í Slysavarnarfélaginu Vörðunni heimsóttu skólann og gáfu öllum börnum endurskinsmerki og voru einnig með umferðareftirlit við skólana og gáfu vegfarendum góð ráð. Áttakinu lauk hinn 22. september með bíllausa deginum.

Mjög góð þátttaka var allan tímann og voru hjólagrindurnar við skólann yfirfullar. Yngstu nemendurnir komu margir hverjir gangandi eða hjólandi með foreldrum sínum. Með því læra börnin best öruggustu leiðina í skólann.

Keppt var um Gullskóinn í öllum bekkjardeildum að vanda og var samkeppnin mjög hörð.

Á yngsta og miðstigi var 5.-HGO í 1. sæti. Í öðru sæti var 4.-LAS og í 3.sæti voru jafnir 3.-IÓP og 5.-GUG. Á unglíngastigi sigraði 7.-RMÓ.

Við viljum hvetja alla til að ganga eða hjóla í skólann áfram þótt áttakinu sé lokið. Muna samt eftir að fara varlega, fylgja umferðarreglunum, nota hjálm og gæta alltaf fyllsta öryggis.



Félagsgjöld

Á aðalfundi foreldrafélags Grunnskóla Seltjarnarness var samþykkt að félagsgjöld verði 2.000 kr. á barn að viðbættum seðilkostnaði veturinn 2010 - 2011.

Til foreldra frá skólaheilsugæslunni

Skólaheilsugæslan hefur verið með fræðslu um 6H heilsunnar www.6H.is með áherslu á hreyfingu og hollustu. Markmiðið er að stuðla að því að börnin stundi reglulega hreyfingu, borði reglulega og sleppi ekki úr máltíðum. Einnig var rætt um mikilvægi kalks fyrir bein og tennur.

Mikilvægi hreyfingar fyrir heilsu og vellíðan

Samkvæmt hreyfiráðleggingum Lýðheilsustöðvar er æskilegt að börn hreyfi sig rösklega í minnst 60 mínútur á dag.

Hreyfingin ætti að vera sem fjölbreyttust til að efla sem flesta þætti líkamsgetu svo sem afkastagetu hjarta og lungna, auka vöðvastyrk og liðleika. Á uppvaxtarárunum er ekki síst mikilvægt að byggja upp sterk bein fyrir framtíðina með því að stunda kröftuga hreyfingu sem reynir á beinin.

Regluleg hreyfing er einnig mikilvæg fyrir andlega og félagslega líðan barnsins. Hópleikir eru sérstaklega góð leið til að efla félagsþroska barnsins þar sem þau læra leikreglur og önnur samskipti í gegnum leikinn.

Borða reglulega og velja hollari kostinn

Foreldrar geta haft áhrif á val barnanna með því að sjá til þess að ávallt séu til hollar matvörur heima fyrir. Til dæmis gróft brauðmeti, niðurskornir ávextir og grænmeti í ískápnum.

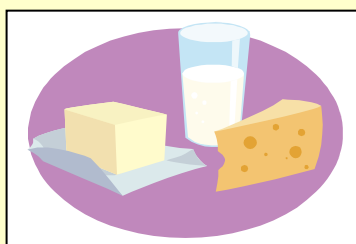
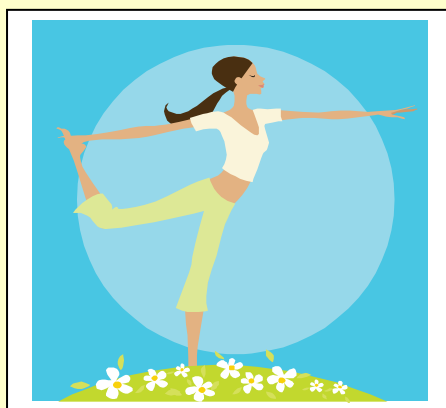
Þrjár aðalmáltíðir á dag henta flestum, þ.e. morgunmat, hádegismat og kvöldmat og tveir til þrjár millibitar á dag.

Mikilvægasta máltíð dagsins er morgunverðurinn. Fæði þeirra sem borða morgunmat er almennt næringarríkara en þeirra sem sleppa þessari fyrstu máltíð dagsins. Rannsóknir sýna m.a. að þeir sem borða morgunmat standa sig betur í skóla og starfi og eiga almennt auðveldara með að halda þyngdinni innan eðlilegra marka.

Æskileg samsetning máltíðar: Grænmeti og ávextir fylli einn þriðjung. Kolvetnarík matvæli annan þriðjung og próteinrík matvæli þriðja þriðjung.

Á matarvefnum má finna upplýsingar um næringagildi fæðunnar sem þú borðar eða matreiðir: www.matarvefurinn.is

Nánar á: <http://heilsugaeslan.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=2218>



Foreldrarölt á Seltjarnarnesi veturinn 2010 -2011



Foreldraröltið á Seltjarnarnesi er að taka til starfa að nýju eftir sumarfrí. Foreldraröltið er sjálfboðaliðastarf foreldra og er vanalega skipulagt af foreldrafélaginu í viðkomandi skólahverfi. Markmiðið er að virkja foreldra til samstöðu um að virða reglur um útivist barna og unglunga og að koma í veg fyrir hópamyndun unglunga eftir að lögbundnum útivistartíma er lokið.

Hver bekkur í Valhúsaskóla fær ákveðnar helgar til að rölta. Bekkjarráðsfulltrúar úr viðkomandi bekk sjá um að boða foreldra á röltið. Sami háttur verður hafður á eins og undanfarinn vetur að fimm manneskjur röltu á föstudagskvöldi og aðrar fimm á laugardagskvöldi. Almenn þátttaka þýðir að hver og einn þarf einungis að fara á röltið einu sinni eða tvisvar á vetri og því er þetta lítið mál ef góð samstaða myndast milli foreldra.

Hlutverk bekkjarfulltrúa

er að stuðla að auknu samstarfi foreldra, kennara og nemenda innan hvers bekkjar. Bekkjarfulltrúar eru kosnir af foreldrum eða tilnefndir í samráði við kennara. Æskilegt er að bekkjarfulltrúar séu minnst tveir fyrir hvern bekk og eru hugsaðir sem nokkurs konar „hópstjórar“ sem leiða saman hópinn í skemmtilegum verkefnum.

- Hann kallar saman foreldra barnanna í bekknum eigi sjaldnar en tvisvar á ári.
- Hann er reiðubúinn til að aðstoða kennarann við að skipuleggja þátttöku foreldra í skólastarfinu, t.d. í tengslum við vettvangsferðir, starfskynningu og heimsóknir foreldra í bekkinn.
- Hann er tengiliður foreldra við kennarann og kemur sjónarmiðum þeirra á framfæri þegar þess gerist þörf.
- Hann er tengiliður foreldra innbyrðis, sendir út bekkjarlista með símanúmerum og nöfnum barnanna, einnig nöfnum foreldra ef þeir óska þess og skólinn sér ekki um það.
- Hann hefur frumkvæði að því að sem flestir foreldrar séu virkir í bekkjarstarfinu. Best er að skipta verkefnum með foreldrum í upphafi skólaárs, t.d. foreldrarölt og umsjón bekkjarskemmtana. Gott er að mynda hópa nokkurra foreldra til að vinna verkefni.
- Hann er tengiliður foreldra við stjórn foreldraráðs foreldrafélagsins, tekur þátt í fundum þess og miðlar upplýsingum í báðar áttir.
- Hann hlustar eftir sjónarmiðum nemenda varðandi bekkjarstarf og bekkjaranda.

Stuðst við upplýsingar frá www.heimilioegskoli.is