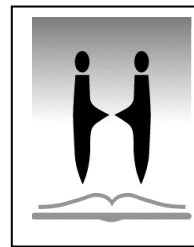


# Háteigur



18. árgangur 8. tbl.

VIRÐING – SAMVINNA – VELLÍÐAN

30. október 2014

## Munum eftir endurskinsmerkjunum!

<http://hateigsskoli.is>

### Frá skólastjóra

Ágætu lesendur

Nú er október senn á enda og vetur konungur mættur á staðinn og búinn að tína lafin samviskusamlega af trjánum. Í skikkjunni sinni hefur hann haft með sér flensuna eins og hans er von og vísa. Skuggi norðurskautsins er eins og vetrarins mjúka skikkja sem dregin er yfir okkur og kemur með nýja árstíð. Við búum okkur undir þessi árstíðaskipti. Sumarið með sólinni gefur okkur vítamín og kannski erum við einnig duglegri að borða það sem er ferskt af jarðargróða síðsumars. Öll þurfum við að huga að því hvort við þurfum ekki vítamín til að bæta okkur upp sólarleysið yfir veturinn. Veturinn er líka tími reglunnar í vinnu og skólagöngu og þá er gott að hollusta sé hluti af mataræði því að annars er hætt á að flensa og pestir hafi betur.

Við fáum á hverju ári upplýsingar um að ómega 3, sem er í lýsi, hafi margvíslega kosti. Á netinu má finna stórar fullyrðingar og fyrirsagnir um mikilvægi ómega 3. Það má einnig finna upplýsingar um að lýsi hafi lítil áhrif á börn almennt. Á heimasíðu Konunglega barnspítalans í Melbourne má finna samantekt á viðurkenndum rannsóknum og þar segir undir fyrirsögninni, „Hvað vitum við?“:

- Börn með athyglisbrest og ofvirkni (ADHD) eru líklegri til að vera með einkenni um lágt ómega-3 (s.s. þurra húð, þurrt hár, óeðlilegan þorsta) heldur en börn sem ekki eru með ADHD.
- Það eru nokkrar sannanir fyrir því að með því að auka gildi ómega-3 í blóðinu sé hægt að minnka athyglisbrest hjá þeim sem eru með ADHD.
- Rannsóknir hafa sýnt að sum börn sem eiga erfitt með lestur hafa bætt sig verulega eftir að hafa byrjað að taka lýsi.

Víða á netinu er hægt að finna rannsóknir sem sýna mikilvægi lýsis og slíkar fullyrðingar berast okkur með reglulegum hætti. Sérfræðingar Konunglega barnaspítalans í Melbourne eru afar varkárir og fullyrða aðeins það sem þeir telja vísindalega sannað. Af þeirra fullyrðingum má að minnsta kosti ráða að það er

samhengi á milli ómega-3 í blóði og athyglisbrests og ofvirkni.

Íslendingar hafa ætíð talið að lýsið væri hollt og gott og margir þekkja til breytinga á líðan og heilsu með lýsi í mataræði sínu. Ég hvet því til að lýsi í einhverju formi verði á borðum allra til að takast á við vetur konung og skuggann undir hans mjúku skikkju.

Með hollustukveðju,  
Ásgeir Beinteinsson,  
skólastjóri Háteigsskóla.

### Lesum meira

Í október hófust tvenns konar verkefni tengd lestri. Annars vegar er það Lestraráttak Ævars vísindamanns sem er ætlað börnum á grunnskólaaldri og lýkur 1. febrúar 2015. Hins vegar er það verkefnið Allir lesa, sem er „landsleikur í lestri“ og lýkur á degi íslenskrar tungu, 16. nóvember. Báðum verkefnum er stýrt á skólasafni og nánari upplýsingar fást þar og á heimasíðu skólans.

### Stattu með þér!

Vitundarvakning um kynferðislegt, andlegt og líkamlegt ofbeldi hefur látið gera forvarnar- og fræðslumyndina „Stattu með þér!“ Myndin er ætluð nemendum á miðstigi grunnskóla og er ætlað að spyrna gegn kynferðisofbeldi og klámvæðingu með sjálfsvirðingu og jákvæðni að leiðarljósi. „Stattu með þér!“ er fyrsta fræðsluefni sinnar tegundar fyrir þennan aldurshóp og standa vonir til að kennarar og foreldrar nýti það til að efla 10-12 ára börn í að standa með sér gegn staðalímyndum og útlitsdýrkun og rækta sjálfsvirðingu í mannlegum samskiptum. Hægt er að nálgast myndina með textum á sex tungumálum, íslensku, dönsku, ensku, pólsku, sænsku og tælensku. Slóðin er [www.stattumeðþér.is](http://www.stattumeðþér.is).

### Haust

**H** austið kemur.

**A** llir fara í skólann.

**U** ndursamt er veðrið.

**S** kúrir og rok.

**T** jalda í þessu veðri gerir enginn.

Matthildur Friðriksdóttir, 5. bekk

## Frá foreldrafélagi skólans

Aðalfundur foreldrafélagsins var haldinn 7. október í sal skólans. Að fundarstörfum loknum var haldinn fyrirlestur fyrir foreldra um jákvæða og örugga netnotkun barna. Á fundinum var kosið í stjórn skólans og hefur stjórnin skipt með sér störfum:

Eydís Njarðardóttir er formaður, Margrét Halldórsdóttir varaformaður, Axel Nikulássson gjaldkeri, Kristrún Markúsdóttir ritari og Hulda Pálsdóttir meðstjórnandi. Varamenn eru Steinunn Gestsdóttir, Zinajda Alomerovik Licina, Rósa Erlingsdóttir og Þórhildur Ögn Jónsdóttir. Skoðunarmaður reikninga er Ingólfur Björnsson. Axel og Rósa eru fulltrúar foreldra í skólaráði. Eydís og Margrét mæta á reglulega fundi með skólastjóra.

## Vinumorgunn í Húsdýragarðinum

Nemendur 6. bekkjar fóru nýlega í Húsdýragarðinn til að hjálpa til við umhirðu dýranna þar. Mætt var eldsnemma að morgni og hópnum skipt í þrennt; í fjósi, hjá hestum og kindum og hjá villtu dýrunum. Í lokin þurfti hver hópur að útbúa og flytja kynningu um sín dýr. Hér er frásögn eins nemandans:

Einn septembermorgun fór ég ásamt bekknum mínum, 6. HMP, í Húsdýragarðinn. Ég fékk það verkefni að sjá um refina og minkana með Thelmu, Tómasi og Róberti. Ég og Thelma Eir þrífum búið hjá refunum. Við tókum út allt heyið og settum nýtt inn og þrífum rúðurnar. Við fengum fullt af mat í skálum til að fara með út og gefa þeim. Refirnir voru tveir og yrðlingarnir sex. Högninn hét Frosti. Minkarnir voru bara tveir.

Þetta var geðveikt gaman.

Filippía Ingadóttir í 6. bekk

## Haustljóð

Laufin falla þegar kuldinn kemur  
og þá verður dimmt í desember  
og þá rignir snjór yfir okkur.

Baldur Karl og Björn í 4. bekk

## Óskin rættist!

Einu sinni var tröllskessa sem átti tröllabarn sem hét Óli. Hann var mjög óþekkur og vildi alltaf vera úti í sólinni. En tröllumamma sagði alltaf nei. Einn morguninn stalst hann út í sólina en við það breyttist hann í stein. Tröllumamma beið grátandi alla daga í hurðagættinni þar til að það var komið myrkur. Á hverri nóttu fór hún til hans og horfði á hann. Eina nóttina var strákur á rölti. Pabbi hans hafði sagt honum að hann mætti ekki fara of langt í burtu. En þessa nótt fór hann aðeins of langt og týndist. Hann settist niður hjá stórum, skrýtnum steini. Hann settist niður hjá Óla og steinsofnaði. Þegar tröllumamma fór til Óla þá sá hún strák sofandi hjá honum. Tröllumamma tók strákinn í fangið og bar hann heim að dyrum. Hún bankaði á dyrnar og forðaði sér í flyti áður en sólin birtist. Þegar pabbinn kom til dyra sá hann strákinn hálfsofandi á tröppunum. Hann var svo glaður að sjá strákinn sinn. Hann óskaði sér þess að hver sá sem hefði komið með strákinn hans heim mundi fá allar sínar óskir uppfylltar. Álfkonurnar heyrðu þetta og uppfylltu ósk tröllumömmu um að Óli sinn kæmi aftur. Óli lofaði mömmu sinni að fara aldrei út í sólina aftur.

Amelía Eyfjörð Bergsteinsdóttir, 4. bekk

## Hreyfing

Jákvæð reynsla af hreyfingu á unga aldri eykur líkurnar á að fólk temji sér lífshætti sem fela í sér hreyfingu á fullorðins-árum. Dagleg hreyfing er börnum og unglingum nauðsynleg fyrir eðlilegan vöxt, þroska og andlega vellíðan. Hún er sameiginlegur leikur sem skapar meðal annars tækifæri til að þjálfra hreyfifærni, bæta líkamshreysti, eignast vini, auka félagslega færni og efla sjálfstraust.

Öll börn og unglingar ættu að hreyfa sig í minnst 60 mínútur daglega. Heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn.

Börn og unglingar ættu ekki að verja meira en 2 klukkustundum daglega í tölvuleiki eða aðra afþreyingu sem fram fer á skjá, svo sem við tölvu eða sjónvarp.

Forráðamenn eru hvattir til að:

- vera góð fyrirmynd og hreyfa sig með börnunum,
- huga að eigin hreyfivenjum og barna sinna,
- hvetja til útileikja og þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi,
- benda á athafnir sem fela í sér hreyfingu þegar börnunum leiðist,
- gefa gjafir sem hvetja til hreyfingar, svo sem bolta, sippubönd, skauta eða hjól,
- hvetja barnið til að ganga eða hjóla í og úr skóla,
- semja við barnið um tímamörk fyrir daglega afþreyingu við skjá. (Af heimasíðu landlæknis)

## Gídeonfélagið á Íslandi gefur 5. bekkingum eintak af Nýja testamentinu.

Fimmtudaginn 6. nóvember kl. 14:30 til 15:00 verða félagar í Gídeonfélaginu staddir í stofu A 205 í Háteigsskóla og afhenda gjöf sína. Þeir foreldrar sem vilja þiggja þessa gjöf fyrir hönd barna sinna geta sagt börnunum að þau geti sótt gjöfina eftir lok skóladags.

## Lýðræði í skóla

Í október var gerð tilraun í íslenskutíma í 10. bekk. Tilraunin fór þannig fram að tveir nemendur fengu að hafa umsjón með einni íslenskukennslustund þennan umrædda dag. Við Jóna Gréta Hilmarsdóttir og Halldóra Líney Finnsdóttir tókum að okkur verkið. Við skiptum bekknum í hópa og hafði hver hópur kerti og piparkökudisk á sínu borði. Fyrst var þjóðsöngur Íslendinga, „Lofsöngur“ sunginn, síðan var spurningakeppni og að lokum var hlustað á uppistandarann Ara Eldjárn og skemmtu sér allir vel. Allir í 10. bekk voru sammála um það að þessi reynsla hafi verið skemmtileg og væru endilega til í að gera eitthvað líkt aftur. Sjálfar erum við alveg sammála þeim og vonum eftir þessa velheppnuðu tilraun að þetta verði gert aftur til að brjóta upp hefðbundna skólaviku.

Jóna Gréta og Halldóra Líney í 10. bekk

## Spurning

Er geimurinn hluti af heiminum?

Er Plútó pláneta?

Er geimurinn óendanlegur?

Er líf á annarri plánetu?

Er eldgos úti í geiminum?

Það er spurning.

Hanna Margrét Pétursdóttir, 5. bekk

☞ Spakmæli mánaðarins: ☜

Listin að lifa er göfugust allra lista,  
en jafnframt sú vandasamasta.