



Til foreldra og nemenda

FRÉTTABRÉF SÍÐUSKÓLA

Skólaárið 2013-2014 1. apríl 8. bréf

Frá skólastjóra

Spjaldtölvuvæðing Síðuskóla er hafin og má einkum þakka það Foreldra- og kennarafélagi Síðuskóla (FOKS) í dag. Um miðjan mars komu nokkrir stjórnarmenn með sex spjaldtölvur sem þeir hafa safnað peningum fyrir með því að fara milli fyrirtækja á Akureyri. Áður hefur FOKS fært skólanum 4 fjórar spjaldtölvur að gjöf til notkunar í sérdeild Síðuskóla. Með í förinni var Elín Dögg Gunnarsdóttir rekstrarstjóri Dekkja-hallarinnar en Dekkjahöllin gaf eina af þessum tölvum. Þetta er virkilega kærkomin gjöf til að auka fjöl-breytnina í kennslunni og dýrmætt fyrir skólann að eiga svo öflugan bakhjarl að sem FOKS er.



Nemendum fækkar í Síðuskóla

Í vor útskrifast mjög fjölmennur árgangur úr skólanum eða 55 nemendur en fyrsti bekkurinn sem kemur inn er ekki nema 30 börn. Þetta þýðir að nemendur í skólanum verða innan við 400 en þegar fjölmennast var árið 1996 voru hér um 660 nemendur. Annar fjölmennur árgangur er nú í áttunda bekk og þegar hann útskrifast eftir tvö ár verða hér á milli 360 og 370 nemendur. Þetta er svipuð þróun og verið hefur í Glerárskóla sem er aðeins eldri en Síðuskóli. Þessi nemendafjöldi er að mörgu leyti óhagstæður upp á fjölda í bekkjum og þá þurfum við að fara að huga meir að samkennslu árganga og / eða meiri samvinnu kennara milli árganga. Aðstaðan til slíkrar samvinnu er mjög góð á gangi yngstu barnanna og getur haft margt jákvætt í för með sér eins og að nemendur kynnast betur milli árganga. Einnig verður aukinn sveigjanleiki í námi og kennslu og ábyrgðin hvílir á fleiri herðum. Að sama skapi krefst samkennsla góðs skipulags og góðrar samvinnu allra aðila. Þetta mun tíminn leiða betur í ljós.

Hvet að lokum nemendur til að einbeita sér vel að náminu fram að páskafríi því skólalok eru handan við hornið.

Náms- og starfsráðgjöf.

Náms- og starfsráðgjöf er lög-bundinn hluti af



sérfræðipjónustu skóla. Náms- og starfsráðgjöf í grunnskóla felst í því að vinna með nemendum, foreldrum, kennurum, skólastjórnendum og öðrum starfsmönnum skólans að ýmiss konar velferðarstarfi er snýr að námi, líðan og framtíðaráformum nemenda. Náms- og starfsráðgjöf felst í því að liðsinna nemendum við að finna hæfileikum sínum, áhuga-sviðum og kröftum farveg. Mikil-vægt er að nemendur fái aðstoð við að leita lausna ef vandi steðjar að í námi þeirra eða starfi í skólanum. Náms- og starfsráðgjafar geta aðstoðað nemendur við að vinna úr upplýsingum um nám sitt og leið-beint þeim við áframhaldandi nám og starf. Jafnrétti ber að hafa að leiðarljósi í náms- og starfsfræðslu með því að kynna piltum og stúlkum fjölbreytt námsframboð að loknum grunnskóla og störf af ýmsu tagi. Leitast skal við að kynna báðum kynjum störf sem hingað til hefur verið litið á sem hefðbundin karla- eða kvennastörf. Nauðsynlegt er að kynna fyrir nemendum ný störf og þróun starfa sem fylgja breytingum í nútímasamfélagi.

Helstu viðburðir í apríl

- | | |
|----------------|--|
| 2. apríl | Úrslit Stóru upplestrarkeppninnar í Kvosinni MA
Kl. 17.00—19.00 |
| 11. apríl | Teiknimyndaleikur nemendaráðs |
| 14.- 21. apríl | Páskafrí |
| 22. apríl | Kennsla hefst að loknu páskafríi skv. stundaskrá |

21/03/2014

Ábyrgðarmaður: Ólafur B. Thoroddsen

Fyrir foreldra - Ráð gegn prófkvíða

Prófkvíði er algengur meðal nemenda. Mikil áhersla á prófeinkunnir og afleiðingar þeirra getur aukið á kvíða nemenda. **Það er mikilvægt fyrir þig að fullvissa barnið þitt um að einkunn á einu prófi segir ekki endilega til um hver geta þess er.** Leggðu áherslu á lærdóm ekki próf. Venjulega þegar barn er kvíðið er ekki nóg að segja því að slappa af. Hér eru nokkur ráð gegn prófkvíða sem þið getið æft.

Kenndu barninu þínu: Að tala við sjálf sig á uppbyggilegan hátt.

Viðhorf og trú hafa áhrif á það hvernig við bregðumst við. Ein leið til að takast á við kvíða er sjálfstal. Það er mikilvægt að forðast neikvætt sjálfstal og einbeita sér að jákvæðum setningum og hugsunum. Neikvætt sjálfstal fyrir próf og meðan á því stendur getur orðið til þess að nemandi missir sjálfstraust og gefst upp á prófi.

Til að trufla neikvæðar hugsanir áður en þær valda miklum kvíða er gott að segja við sjálfan sig „hættu að hugsa svona“ og byrja svo strax á jákvæðu sjálfstali, jákvæðum hugsunum eða slökun. Jákvætt sjálfstal getur aukið sjálfstraust og minnkað prófkvíða.

Dæmi:

Neikvætt sjálfstal: Sama hvað ég geri, ég mun ekki ná þessu prófi.

Jákvætt sjálfstal: Ég fór yfir allt efnið, mér mun ganga ágætlega á þessu prófi.

Kenndu barninu þínu: Að losa vöðvaspennu.

Sestu í stól þannig að báðar iljar snerti gólfið.

Gríptu með báðum höndum undir stólinn.

Þrýstu fótunum niður og spyrntu þér upp um leið í 5 sek.

Slakaðu á í 5-10 sek.

Endurtaktu 2-3 sinnum.

Slakaðu á öllum vöðvum nema þeim sem þú þarft til að taka prófið.

Kenndu barninu þínu: Að sjá fyrir sér stað þar sem því líður vel.

Lokaðu augunum með því að leggja lófana yfir þau.

Passaðu að hendurnar komi ekki við augun. Láttu lófana hvíla á kinnbeinunum og fingur liggja upp á enninu.

Hugsaðu um raunverulegan eða ímyndaðan stað sem þér líður vel á. Sjáðu hann fyrir þér í huganum eins og þú sért þar.

Ímyndaðu þér að þú sért á þessum stað í 1-2 mín.

Kenndu barninu þínu: Að slaka á með djúpri öndun

Sittu bein í baki í þægilegri stellingu á stól.

Andaðu rólega inn um nefið.

Fylltu neðri hluta lungnanna fyrst og fylgstu með þegar þú fyllir lungun öll af lofti.

Andaðu út um munninn.

Teiknimyndasamkeppni í 4. bekk

Þrettándi alþjóðlegi skólamjólkurdagurinn

Mjólkursamsalan efnir árlega til teiknisamkeppni grunnskólanema í 4. bekk. Að þessu sinni unnu tvær stúlkur í 4. bekk til verðlauna og fengu 25.000 hvor í verðlaun. Verðlaunaféð verður lagt í bekkjarsjóð þannig að allir í bekknum njóta góðs af.

Vel gert Írena og Ylfa! **Til hamingju.**

Nánari upplýsingar má finna á: skolmjolk.is



BÖRN HJÁLPA BÖRNUM—ABC BARNAHJÁLP

Vikuna 31. mars - 4. apríl munu nemendur í 5. bekkj Síðuskóla ganga í hús í hvefinu til að safna peningum fyrir AB C—barnahjálp. Í fyrra söfnuðu grunnskólanemendur á Íslandi alls. 8.303.567 kr. Söfnunarféð rann til verkefna ABC í Pakistan og Kenya, ýmist til kaupa á skólabókum eða til skóla- og heimavistarbygginga.

Um ABC—barnahjálp

ABC barnahjálp er íslenskt hjálparstarf sem stofnað var árið 1988. Tilgangurinn með stofnun þess var að veita nauðstöddum börnum varanlega hjálp og vera farvegur fyrir framlög gjafmildra Íslendinga. Starfið snýst um það að gefa fátækum börnum tækifæri til menntunar og hjálpa götubörnum til nýs lífs með því að veita þeim heimili og menntun. ABC barnahjálp er sjálfseignarstofnun og skilar endurskoðuðum ársreikningum til Ríkisendurskoðunar ár hvert. ABC barnahjálp rekur í dag 40 skóla í 8 löndum auk heimavista og barnaheimila þar sem á fjórða þúsund börn dvelja.

Um leið og við þökkum fyrir góðar móttökur undanfarin ár vonumst við að þannig verði það áfram.

Furðufatadagur

2014



Uppskeruhátíð 3. bekkjar.

Síðast liðinn föstudag sýndu nemendur í 3. bekk afrakstur vinnu sinnar undanfarna mánuði. Mátti þar meðal annars sjá fallegar útsaumsmyndir, þæfða fána, listaverkabækur um Nínu Tryggvadóttur, ýmsar útfærslur á þrjónuðum smáhlutum og margt fleira. Um 80 manns komu í heimsókn og má sjá hluta verkanna hér fyrir neðan. Fín og vönduð vinna hjá ykkur krakkar og sannaðist það í þrjónaskapnum að þolinæðin þrautir vinnur allar!



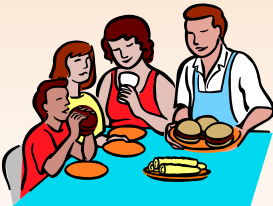
Staðreyndir um svefn:

- Of lítill svefn getur haft áhrif á frammistöðu þína í námi og á minni þitt. Hvers vegna? Vegna þess að á nóttunni fer fram upprifjun og úrvinnsla úr þeim upplýsingum sem þú hefur fengið yfir daginn. Of lítill svefn getur stuðlað að offitu og sýndi rannsókn að aðeins 12% unglunga sem sofa 10 -12 klukkustundir á nóttu eiga við offitu að stríða en 22% barna og unglunga eiga við offitu

að stríða sem sofa minna en 9,45 klst. á nóttu. Svefnleysi ruglar einnig hormónastarfsemi líkamans sem stjórnar matarlyst og því eykst þörfin fyrir að borða. Of lítill nætursvefn dregur úr orku og úthaldi og því hefur þú minni orku til að hreyfa þig yfir daginn. Rannsóknir sýna að unglingar sem sofa of lítið leita frekar eftir því að fara upp í sófa þegar þeir koma heim úr skólanum og finna ekki fyrir þörf til þess að hreyfa sig. (ummig.is).



MATSEÐILL – apríl 2014



Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
	1.	2.	3.	4.
	Lasagne, snittubrauð, grænmeti	Gratíneraður fiskur, kartöflur, ávextir	Pítur með hakki, grænmeti og sósu	Mjólkurgrautur, slátur, smurt brauð
7.	8.	9.	10.	11.
Hakk, spaghetí, snittu- brauð	Fiskiklattar, kartöflur, grænmeti, ávextir	Svínasnitsel, kartöflur, rauðkál, grænar baunir	Fiskur í ofni, kartöflur, grænmeti, ávextir	Súpa, brauð, ávextir
14.	15.	16.	17.	18.
PÁSKAFRÍ	PÁSKAFRÍ	PÁSKAFRÍ	SKÍRDAGUR	FÖSTUDAGURINN LANGI
21.	22.	23.	24.	25.
ANNAR Í PÁSKUM	Hakkbollur, kartöflur, rauðkál, sósa	Fiskisteik með osti, grænmeti, ávextir	SUMARDAGURINN FYRSTI	Pasta, sósur, brauð, ávextir