

## Hollt nesti

Í Akurskóla viljum við kenna börnunum hollar og góðar matarvenjur og því er rétt að huga að því hvað flokkast sem hollt nesti. Á heimasíðu **Lýðheilsustöðvar** ([www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)) er að finna eftirfarandi upplýsingar um hollt og gott nesti fyrir börn. Þar kemur fram að fjölbreytni í nestisvali og magn skiptir máli. Mörg börn hafa lítinn tíma til að borða á morgnana áður en þau fara í skólann, eru lystarlaus og koma engu niður. Morgunmaturinn er, verður og hefur alltaf verið ein mikilvægasta máltíð dagsins og börn sem nærast ekki vel að morgni dags skortir oft úthald og einbeitingu í amstri skóladagsins. Hollt og gott nesti er því afar þýðingarmikið fyrir alla, því að þau börn sem borða morgunmat alla jafna, þurfa líka á góðu nesti að halda, því flestir eru aftur orðnir svangir þegar líður á morguninn.

### En hvað er hollt nesti?

Samloka úr grófu brauði með álegg, grænmeti eða ávöxtum. Ávextir eða grænmeti ættu



alltaf að vera með í nestisboxinu. Bananar, lítil epli, mandarínur, perur, vínber, litlar gulrætur, rófubitar og tómatar henta vel í nestisboxið. Æskilegt

er að búið sé að þvo ávextina og grænmetið áður en það er sett í nestisboxið og jafnvel þarf að skera það í smærri einingar. Mjólkurmatur eins og jógúrt og skyr henta einnig vel í nestispakkann. Mikið úrval er til af mjólkurmat, en hollustan getur verið nokkuð breytileg. Reynið að velja fitu- og sykurminni tegundir. Lesið innihaldslýsingu og næringargildismerkingu. **Matur sem er ímynd sælgætis er ekki æskilegur!**

### En hvað er hæfilegt magn?

Ef barnið borðar morgunmat áður en það fer að heiman, þá ætti í flestum tilvikum að vera nóg að senda barnið með ávöxt, jógúrt eða hálfu samloku. Því minni sem morgunmaturinn er, þeim mun meira þarf nestið að vera til að barninu líði vel fram að hádegi. Til dæmis hentar barni, sem ekki borðar morgunmat, ágætlega að fá brauð og ávöxt eða jógúrt og ávöxt. (Heimild: Lýðheilsustöð)

## Skólasund



Nú hefur verið gerð breyting á sundhópum yngri nemenda. Hópur Y fer í sund á mánudögum en hópur X á fimmtudögum. Allir nemendur hafa verið sendir heim með miða um hópaskiptinguna. Ef einhverja spurningar eru varðandi sundið þá er foreldrum/forráðamönnum bent á að hafa samband við skrifstofu skólans.

Miðvikudagssundtími 6. bekkjar var færður yfir á mánudaga og eru nú allir í 6. bekk saman í sundi á mánudögum frá 14:10 - 14:50.

## Tannverndarvika

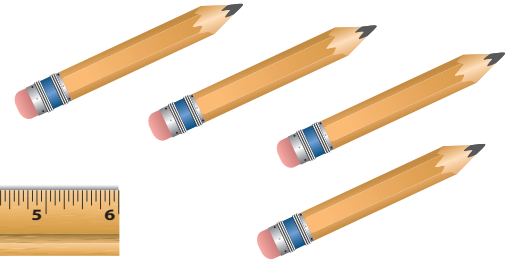
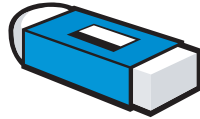
Vikuna 30. janúar til 3. febrúar síðastliðinn var tannverndarvikan haldin í leik- og grunnskólum landsins. Börnin fengu ýmsa fræðslu varðandi tennur og tannhirðu. Horft var á þá félagi Kárius og Baktus og Burstaprinsessuna á stóra tjaldinu ásamt því að leysa verkefni og þrautir tengt tönnum. Tannfræðingur kom í heimsókn og hélt fyrirlestur fyrir börn í 1. 3. og 5. bekk.

...börn eru gleðigjafar,  
skapandi og fróðleiksfús...



## 100 dagar

Nú erum við búin að vera rúma 100 daga í skólanum og farið að ganga á blýanta og strokleður nemenda. Gott væri að hver nemandi skoðaði pennaveskið sitt og athugaði hvort ekki þurfi að endurnýja eða bæta í. Einnig þurfum við að muna eftir því að vera með skæri og lím töskunni okkar.



## Öskudagur

Í Akurskóla verður gaman á öskudaginn. Dagurinn er svokallaður skertur dagur, þ.e. skóladeginum lýkur klukkan 11:10. Fyrstu tvo tímuna verður hefðbundin kennsla en síðan, eftir frímínútur Kl. 9:50 til 11:10 verður fjölbreytt skemmtidagsskrá í boði. Auðvitað mæta allir í grímubúningum í skólann. Frístundaskólinn verður opinn að venju til klukkan 17:00. Þeir sem ætla að nýta sér þjónustuna látið starfsmenn Frístundaskólans vita.



## Starfsdagur

Starfsdagur verður í Akurskóla 15. febrúar, því verður engin kennsla þann dag. Frístundaskólinn verður opinn frá 8:10 til 17:00 og þurfa foreldrar/forráðamenn að láta starfsmenn Frístundaskóla vita hvort þeir vilji nýta sér starfsemina þennan dag.



## Leikföng



Af gefnu tilefni viljum við benda nemendum og foreldrum þeirra á að leikföng að heiman svo og MP3 spilarar, GSM símar og annað slíkt eiga ekki heima í skólafunum/skólalóðinni.

## Hvað veistu um Þorrann?

Þorrinn er fjórði mánuður vetrar en þá er veturinn hálfnaður. Hann hefst í þrettánda viku vetrar með bóndadegi. Sagan segir að á bóndadegi hafi húsbóndinn átt að bjóða þorra velkominn eða fagna þorra með því að fara fyrstur allra á fætur þennan dag. Síðan átti bóndinn að fara út í skyrtunni einni saman, vera bæði berlæraður og berfættur, en fara í aðra brókarskálmina og láta hina svo lafa eða draga hana á eftir sér á öðrum fæti. Hoppa svo í kringum allan bæinn og bjóða þorra velkominn. Mánaðarnafnið er kunnugt frá 12. öld en uppruni þess er óviss.

Þorri er persónugerður sem vetrarvættur í sögnum frá miðöldum. Á síðari hluta 19. aldar fóru mennta- og embættismenn að tíðka samkomur sem þeir kölluðu "þorrablót" að fornum hætti, matar- og drykkjuveislur þar sem sungin voru ný og gömul kvæði og drukkin minni þorra og heiðinna goða. Einkum var þór tengdur þorranum. Þessar veislur lögðust af eftir aldamótin í kaupstöðum en þá hafði þorrablótssiðurinn borist í sveitirnar, fyrst á Austurlandi og í Eyjafirði, og hélt þar áfram. Um miðja 20. öld hófu átthagasamtök á



höfuðborgarsvæðinu síðan þorrablótin aftur til vegs og virðingar í þéttbýli, og buðu þá "íslenskan" mat sem nú var orðinn sjaldhafður í kaupstöðum.

(Af vef námsgagnastofnunnar og úr Sögu daganna eftir Árna Björnsson.)

## Umferð við skólann

Nú standa yfir framkvæmdir við skólalóðina. Verið er að setja upp hraðahindrun og gangstétt við Skólabraut. Upp hafa komið tilvik þar sem nemendur hafa verið í hættu þar sem þeim hefur verið hleypt út úr bílum eða eru á göngu til skóla. Því er foreldrum/forráðamönnum bent á að nýta sér aðkeyrsluna

fyrir framan skólann, hringinn, en hún er sérstaklega ætluð til þeirra nota. Verum skynsöm í umferðinni og sýnum börnunum gott fordæmi.



## Þemavika

Vikuna 20. - 24. febrúar næstkomandi verður þemavika hér í Akurskóla. Þetta verður víkingaþema og ætlum við að læra sem mest um hætti og hagi forfedra okkar og það sem að gert var fyrr á öldum. Margt skemmtilegt verður brallað og skoðað og munu foreldrar síðar geta skoðað afraksturinn.



Á bókasafni Akurskóla eru 555 bækur. Ef hver nemandi tekur 4 bækur með sér heim, hvað verða þá margar bækur eftir á bókasafninu? Svar: 187 bækur

En ef allir strákarnir taka 6 bækur en stelpurnar 4 bækur? Svar: 91 bók

## Vinningshafi

Dregið hefur verið úr innsendum lausnum á stærðfræðigetraun síðasta blaðs. Það er Elín Margrét Víðisdóttir í Hvolpum sem hlýtur verðlaunin að þessu sinni fyrir rétt svör. Við látum fljóta með svörin við síðustu getraun.

Í Akurskóla eru 108 nemendaskápar en einungis 92 nemendur. Hvað eru margir skápar ekki í notkun? Svar: 16 skápar

Af heildarnemendafjöldanum eru 48 strákar. Hvað eru margar stelpur í Akurskóla? Svar: 44 stelpur

Í Löxum og Silungum eru 44 nemendur. 19 eru stelpur, hvað eru þá margir strákar? Svar: 25 strákar

Kópar, Kiðlingar og Hvolpar eru samtals 48. Strákarnir eru 23 en stelpurnar eru tveimur fleiri. Hvað eru stelpurnar margar? Svar: 25 stelpur

Í skólanum starfa 9 kennarar. Hvað eru samtals margir nemendur og kennarar í Akurskóla? Svar: 101 nemandi og kennari

## Stærðfræðipraut

### Þraut 1

Ef hver og einn í þinni fjölskyldu borðar 3 bollur á bolludaginn. Hvað borðar þá fjölskyldan samtals margar bollur?

(Við lausn á þessari þraut þarf að koma fram hve margir eru í fjölskyldunni)



### Þraut 2

Á bolludaginn borðaði Skúli kennari 7 bollur um morguninn. Um kvöldið borðaði hann nokkrar bollur til viðbótar og þá hafði hann borðað samtals 15 bollur yfir daginn. Hvað borðaði kennarinn margar bollur til viðbótar um kvöldið?

### Þraut 3

Valla bakara langar til að bjóða viðskipta vinum nokkrar gerðir af bollum. Hann ætlar að bjóða þeim upp á bollur með og án rjóma. Allar bollur verða með sultu en hann býður þeim upp á rabbarasultu eða jarðarberjasultu. Síðan verður hægt að velja á milli þess að hafa súkkulaði á bollunni eða karamellu. Hvað getur Valli gert margar gerðir af bollum? Getur þú hjálpað honum?



# Akurskjóli

Í frístundaskólanum Akurskjóli var ákveðið á nýju ári að setja inn heilsudag á miðvikudögum, en þá borða krakkarnir grænmeti og ávexti og fá sér síðan góða heilsugöngu. Þetta heilsuátak hjá hópnum hefur tekist mjög vel og er miðvikudagurinn nú orðinn vinsælasti dagur vikunar.



## Fjárjósleit

Í janúarmánuði fengum við að taka þátt í verkefni sem tveir nemendur úr Kennaraháskóla Íslands stóðu fyrir þær Linda og Lovísa, umsjónarmaður frístundaskólans. Sett var upp alvöru fjárjósleit þar sem krakkarnir tóku þátt í að búa til kortið, vísbendingarnar og að fara í sjálfa fjárjósleitina. Eftir að hinn mikli fjárjósður var fundinn var slegið upp veislu,



þar sem við kvöddum hana Lindu eftir að hafa átt góðar og ánægjulegar stundir með henni.



## Diskótek

Fyrsta diskótek Akurskóla var haldið miðvikudaginn 18. janúar. Á það var nemendum fjórða til sjötta bekkjar boðið. Góð mæting var og virtist sem nemendur hafi skemmt sér konunglega. Einnig voru tekin í notkun borðtennisborð sem skólinn hefur fest kaup á og voru nemendur og kennarar

duglegir við að spreyta sig. Kannski leynist framtíðar borðtennisleikari í hópnum, hver veit.



## Fjölgun og flutningar

Í næstu viku stöndum við í stórræðum. Til stendur að flytja eldri nemendahóp úr Stekkjarkoti upp í Sunnukot sem er kennslurýmið beint fyrir ofan. Yngri nemendur flytjast að sama skapi úr Tjarnarkoti í Stekkjarkot ásamt Frístundaskólanum.

Þessir flutningar koma til vegna þess að Leikskólinn Holt er orðinn yfirfullur og mörg börn komin á biðlista vegna órrar fjölgunar í hverfinu. Leikskólinn

flytur því úr því rými sem hann hefur nú til umráða og í Tjarnarkot þar sem allt að 60 börn geta verið í dagvistun. Einhverjar breytingar þarf að gera á kennslurýminu svo það henti fyrir rekstur leikskóladeildar en áætlað er að rýmið verði tilbúið til notkunar í byrjun mars. Það má því með sanni segja að það verði mikil fjölgun á höfðatölu í Akurskóla á næstunni.



# Kornið

Fréttabréf Akurskóla

Ábyrgðarmaður: Dröfn Rafnsdóttir

Akurskóli  
Tjarnabraut 5  
S: 420 4550 Fax: 420 4551  
www.akurskoli.is  
akurskoli@akurskoli.is