

# Vikufréttir

Vika 3 (13.01. – 17.01. 2020)

## Mánudagur

- ✓ Þemavika í unglingsdeild. Unnið með verkefni tengd Grænfánanum
- ✓ Skólastarfi lýkur fyrr í dag vegna útfarar Sigríðar Helgu Sigurðardóttur skólaritara.
  - Nemendur á miðstigi fara með fyrri bílnum kl. 12:40.
  - Nemendur á yngsta- og unglingsstigi fara með seinni bílnum kl. 13:25.
  - Skólabílar á Mýrar fara frá Íþróttahúsi kl. 13:25.

## Þriðjudagur

- ✓ Stigsfundur á yngsta stigi kl. 14.30

## Miðvikudagur

- ✓ Stigsfundur á unglingsstigi kl. 14:30

## Fimmtudagur

- ✓ Stigsfundur á miðstigi kl. 14:30

## Föstudagur

### Annað:

Nemendur mættu hressir og kátir í skólann eftir jólafrí og hófu nám sitt á nýju ári. Vetur konungur hefur þó heldur betur sett strik í reikninginn þessa vikuna hjá okkur eins og öðrum og skólahald aðeins markast af því.

### Spakmæli:

*„Maðurinn er ekki stærri en draumar hans, hugsjónir, vonir og áform. Manninn dreymir og með því að láta drauminn rætast er það draumurinn sem skapar manninn.“*

## Íþróttakrakkar – hvað eiga þau að borða?

Fyrirlestur í boði Körfuknattleiksdeildar Skallagríms

Sunnudaginn 12. janúar er öllum krökkum, foreldrum og öðrum áhugasömum í Borgarbyggð boðið að mæta og hlusta á fyrirlesturinn **Íþróttakrakkar – hvað eiga þau að borða?**

Hér er um skemmtilegan og fræðandi fyrirlestur að ræða þar sem farið verður yfir ráðleggingar varðandi mataræði með sérstakri áherslu á mataræði barna og unglinga í íþróttum.

Íþróttakrakkar þurfa að huga sérlega vel að mataræðinu þar sem þau þurfa orku bæði fyrir vöxt og til að geta stundað sína íþrótt af kappi. Ef mataræðið er lélegt og orkusnautt þá vantar líkamanum orku til að geta náð hámarksárangri í íþróttinni.

Góð næring = betri árangur í íþróttum og skóla.

**Hvar: Hjálmaklettur**

**Hvenær: Sunndaginn 12. janúar kl 13:15-14:15**

**Hver: Ólöf Helga Jónsdóttir, næringafræðingur PhD**

## Mötuneyti

Nú er komin ágætis reynsla á hið nýja mötuneyti skólans en þann 1. nóvember s.l. var fyrsta máltíðin elduð í nýju eldhúsi skólans. Boðið er uppá heitan mat í hádeginu og einnig morgunverð í upphafi dags en þar geta nemendur fengið sér hafragraut eða morgunkorn ásamt lýsi. Morgunverðurinn er oft sagður mikilvægasta máltíð dagsins og skapast þarna notaleg og róleg stund í morgunsárið þegar nemendur eru að tínast inn í salinn og borða grautinn sinn. Ávaxtastundin er síðan á sínum stað og alltaf jafn vinsæl.

Meiri hluti nemenda borðar í mötuneytinu og er ekki hægt að segja annað en að almenn ánægja sé með matinn og mötuneytið í heild. Þar fá nemendur fjölbreytt og gott fæði og eru viðmið Embættis landlæknis um heilsueflandi grunnskóla lögð til grundvallar og unnið samkvæmt handbók fyrir skólamötuneyti. Við í skólanum erum því gríðarlega ánægð með þessa viðbót við skólastarfið sem um leið styður við Borgarbyggð sem heilsueflandi samfélag.

Útgefandi: Grunnskólinn í Borgarnesi.

Ábm.: Kristín M. Valgarðsdóttir