

Vikufréttir

Vika 6 (03.02. – 07.02. 2020)

Mánudagur

- ✓ Leikskólabörn koma í heimsókn í skólann og sækja tíma með nemendum í 1. bekk, kynnst skólanum og starfinu þar. Hér er um að ræða tilvonandi nemendur í 1. bekk skólaárið 2020 -2021.
- ✓ 7. bekkur fer í Skólabúðirnar að Reykjum og dvelur þar við nám og leik fram á föstudag. Lagt af stað kl. 10:00
- ✓ Skólakynning Menntaskóla Borgarfjarðar fyrir 9. og 10. bekk, kl. 9:30.
- ✓ Stjórnendur á fundi Skólastjórafélags Vesturlands kl. 13:00

Þriðjudagur

- ✓ Verkferakistan námskeið fyrir skráða kennara. Hópur 1. Grunnskóla Borgarfjarðar, Varmalandi kl. 14.00 – 16:30
- ✓ Samstarfsfundur skólastjórnenda í Borgarbyggð

Miðvikudagur

- ✓ Opnað fyrir skráningu í foreldraviðtöl á Mentor.
- ✓ Lota 3 byrjar í vali á unglíngastigi.
- ✓ Starfsmannafundur kl. 14:30
- ✓ Lífshlaupið byrjar.

Fimmtudagur

- ✓ Dagur leikskólanna

Föstudagur

- ✓ Nemendur í 7. bekk koma heim frá Reykjum.

Foreldraviðtöl

Miðvikudaginn 5. febrúar verður opnað fyrir skráningar í nemenda- og foreldraviðtöl inná Mentor. Við hvetjum ykkur sem eigið fleiri en eitt barn í skólanum að bóka viðtölin sem allra fyrst til að ná samliggjandi tímum fyrir börnin ykkar. Seinasti dagur til að skrá sig í viðtal er mánudaginn 10. febrúar. Ef ykkur tekst ekki að bóka viðtal á Mentor getið þið haft samband við umsjónarkennara. Viðtölin verða miðvikudaginn 12. febrúar.

Spakmæli:

„Hamingjan felst ekki í því að gera það sem er skemmtilegt heldur að hafa gaman af því sem maður er að gera.“

Hvað er lífshlaupið

Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands sem höfðar til allra aldurshópa. Forsaga Lífshlaupsins er að árið 2005 skipaði þáverandi menntamálaráðherra, Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, starfshóp til þess að fara yfir íþróttamál á Íslandi með það að markmiði að móta íþróttastefnu.

Starfshópurinn setti fram hugmyndir um mótun íþróttastefnu Íslands í skýrslunni, Íþróttavæðum Ísland, aukin þátttaka, breyttur lífsstíll.

Í skýrslunni er að finna leiðir fyrir alla hópa þjóðfélagsins, óháð aldri, búsetu, fjárhag eða öðrum þáttum til að stunda íþróttir og hreyfingu með einum eða öðrum hætti sér til heilsubótar. Á sama tíma setti vinnuhópurinn af stað vinnu að vef sem ÍSÍ var afhentur haustið 2006. Síðan þá hefur almenningsíþróttasvið ÍSÍ, ásamt samstarfsaðilum, mótað verkefnið Lífshlaupið með það að markmiði að hvetja alla landsmenn til að hreyfa sig daglega.

Í Lífshlaupinu eru landsmenn allir hvattir til þess að huga að sinni daglegri hreyfingu og auka hana eins og kostur er þ.e. í frítíma, vinnu, í skóla og við val á ferðamáta. Í ráðleggingum Embætti landlæknis um hreyfingu er börnum og unglingum ráðlagt að hreyfa sig í minnst 60 mínútur á dag og fullorðnum í minnst 30 mínútur á dag. Nánari upplýsingar um ráðleggingar um hreyfingu má finna [á síðu Embætti landlæknis](#).

Lífshlaupið stendur fyrir:

Grunnskólakeppni fyrir 15 ára og yngri í tvær vikur í febrúar

Framhaldsskólakeppni fyrir 16 ára og eldri í tvær vikur í febrúar

Vinnustaðakeppni í þrjár vikur í febrúar

Einstaklingskeppni þar sem allir geta tekið þátt og skráð niður sína daglegu hreyfingu allt árið

Skrá má alla hreyfingu niður ef hún nær minnst 30 mínútum samtals á dag hjá fullorðnum og minnst 60 mínútum samtals á dag hjá börnum og unglingum. Tímanum má skipta upp í nokkur styttri tímabil yfir daginn s.s. 10 til 15 mín í senn.

Vinnustaðir, skólar og einstaklingar eru hvattir til að taka þátt og nota þannig tækifærið til að efla líkama og sál með því að hreyfa sig daglega.

Útgefandi: Grunnskólinn í Borgarnesi.

Ábm.: Kristín M. Valgarðsdóttir