



# FRÉTTABRÉF GRUNNSKÓLANS Á RAUFARHÖFN

Munið síðuna okkar: <http://grunnskoli.raufarhofn.is>

## Trylltur transi á Rocky Horror

Drag, djarfur dans, dónalegheit og rokk og ról. Þetta eru líklega orðin sem lýsa best laugardagskvöldinu 25. september. Alla vega hjá þeim sem voru staddir í Hofi að horfa á Rocky Horror.

Meðal gesta þetta kvöld voru nemendur úr 8.-9. bekk ásamt nemendum sem útskrifuðust úr skólanum í fyrra. Um var að ræða

ferð á vegum foreldrafélagsins sem átti að fara í fyrra, en seinkaði í takt við seinkun Leikfélags Akureyrar á frumsýningu verksins. Áður en haldið var í Hof snæddi hópurinn gómsæta pizzu á Bryggjunni.

Spennan var mikil vikuna fyrir ferðina þrátt fyrir að nemendur þekktu ekki mikið til verksins. Það hafði

enda engin áhrif þegar á hólminn var komið og var rífandi lukka með sýninguna. Sérstaklega hrósuðu sumir búningunum. Nú, eða skorti á þeim.

Þeir foreldrar sem fylgdu hópnum töluðu allir um einstaklega góða hegðun nemenda. Enda ekki við öðru að búast af þessum frábæra hópi.



## Hollt nesti - hamingjusamt barn

Góð og holl næring er undirstaða þess að nemendur nái árangri í námi og að þeim líði vel.

Oft er sagt að morgunmaturinn sé mikilvægasta máltíð dagsins. Þetta þykjast kennarar vita manna best, enda oft stór munur á sama barni eftir því hvort það hafi borðað morgunmat eða ekki. Það skiptir þó sannarlega máli

hvað er látið ofan í sig eins og sést á myndum.

Fyrir þá sem borða vel á morgnanna hentar vel að fá sér ávöxt og eitthvað að drekka, t.d. vatn, í nestistíma á morgnanna. Hinir sem hafa borðað minna þurfa meira að borða, t.d. samloku með góðu áleggi til viðbótar við ávöxtinn. Við óskum eftir því við

foreldra að börn komi eingöngu með drykki úr fernum á föstudögum. Alla daga er boðið upp á ískalt vatn og mjólk.

Að lokum hvetjum við foreldra til að fylgjast vel með matseðli skólans og samræma heimiliskvöldmatinn við matinn í skólanum svo fæða barnsins verði ekki einhæf.



## Mikilvægar dagsetningar framundan:

- ♦ 25. október  
Frí hjá nemendum í grunn- og leikskóla vegna starfsdags.
- ♦ 26. október.  
Fyrirlestur um þunglyndi og afleiðingar þess kl. 17:00 á sal skólans.
- ♦ 27. október.  
Alþjóðlegri bangsadagurinn. *Allir að koma með bangsa í skólann!*

## Í blaðinu:

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Fræðsluskjálfti               | 2 |
| Nýsköpun í                    | 2 |
| Þunglyndi og afleiðingar þess | 3 |
| Tölvubangs                    | 3 |
| Dillidagsfulltrúar            | 3 |
| Gamla myndin                  | 4 |
| Afmælisbörn                   | 4 |
| Takk Bjössi!                  | 4 |

## Fræðsluskjálfti

Í síðasta tölublaði var greint frá fyrirhugaðri þátttöku nemenda í 5.-7. bekk í verkefninu *Fræðsluskjálfti*. Til upprifjunar er um að ræða samstarfsverkefni Skjálftasetursins á Kópaskeri og Gljúfrastofu í Ásbyrgi til kynningar á starfsemi sinni með sérstakri áherslu á jarðskjálfta og önnur jarðfræðifyrirbrigði innan þjóðgarðsins og í nærsvæitum.

Þann 29. september hélt hópurinn í ferðalag og sótti heim áður nefnda tvo

staði. Ferðin gekk einkar vel og verður að hrósa nemendum sérstaklega fyrir algjörlega framúrskarandi hegðun. Þau voru skólanum sínum til mikils sóma.

Ferðin var í senn skemmtileg og lærdómsrík og frábær endir á fræðslu nemenda um jarðskjálfta.



## Nýsköpun í heimabyggð

Í vetur mun Grunnskólinn á Raufarhöfn taka þátt í verkefninu *Heimabyggðin mín. Nýsköpun og forvarnir*. Í stuttu máli snýst verkefnið um að ungt fólk í landinu íhugi gaumgæfilega eigin málefni og mállefni heimabyggðar sinnar, velti fyrir sér framtíðarmöguleikunum og geri sér grein fyrir hvað þeir geti lagt af mörkum. Allt er þetta gert í von um að það efli bjartsýni og styrki sjálfsmynd fólksins og þar með framgang atvinnu- og menningarlífs á hverjum stað og samfélagsins í heild.

Verkefnið er tvíþætt. Fyrst skila nemendur einstaklingsverkefni. Stuttur ritgerð, eða annars konar kynningu, á hugmynd sem þau hafa fengið sem gæti stuðlað að nýsköpun í heimabyggð, hvort sem það er á sviði velferðar og forvarna

eða tekjuöflunar fyrir sveitarfélagið.

Í öðrum hlutanum velja nemendur og kennari saman eina til tvær hugmyndir sem komu fram í fyrri hlutanum og útfæra hana nánar.

Vinnings tillöguna á síðasta ári átti Grunnskóli Önundarfjarðar á Flateyri, en þar gerðu nemendur áætlun að koma á fót fjölskyldu- og dýragarði í Önundarfirði.

Verkefnið er runnið undan rifjum samtaka sem kalla sig *Landsbyggðarvinir í Reykjavík og nágrenni*. Einn stjórnarmanna þar er Fríða Vala Ásbjörnsdóttir og er hún jafnframt verkefnisstjóri verkefnisins. Fríða þessi kom til Raufarhafnar föstudaginn 8. sep-

tember og hélt stutta kynningu fyrir nemendum um verkefnið.

Óhætt er að segja að heimsóknin hafi kveikt í nemendum því síðan þá hafa nemendur komið fram með margar skemmtilegar hugmyndir.

Við flytjum nánari fréttir af þessu verkefni þegar tilefni er til.







## Punglyndi og afleiðingar þess

Punglyndi er alvarlegur sjúkdómur sem getur lagst á alla. Á Íslandi þjást 12-15 þúsund manns af punglyndi á hverjum tíma. Þótt punglyndi sé svona algengt gerir fólk sér oft litla grein fyrir eðli sjúkdómsins og þar gætir oft mis- skilnings. Punglyndi er ekki merki um dugleysi, ekki fremur en aðrir sjúkdómar.

Tölfræðin segir okkur að einhvern tíma á ævinni geta 15-25% kvenna og 8-12% karla orðið punglynd/ir. Ýmislegt bendir þó til þess að punglyndi sé vangreint hjá körlum. Einkennin birtast þá að einhverju leyti í öðrum myndum, t.d. í reiði og meiri ofbeldi, meiri áhættu- hegðun og ofneyslu áfengis og

annarra vímuefna.

Sem tilraun til að opna umræðuna um pung- lyndi og kenna okkur að þekkja einkenni punglyndis ætlar Arn- fríður Kjartansdóttir, sálfræðingur hjá Félagsþjóðunustunorðurbings, að koma hingað á Raufarhöfn þriðjudaginn 26. ok- tóber og halda fyrirlestur um punglyndi og afleiðingar þess. Að fyrirlestrinum loknum verður boðið upp á umræður. Gert er ráð fyrir að saman taki þetta um 90 mínútur. Fyrirlesturinn er ekki ætlaður nemendum skólans, heldur



foreldrum þeirra eða öðrum full- orðnum.

Fyrirlesturinn verður haldinn þriðjudaginn 26. október kl. 17:00 á sal skólans.

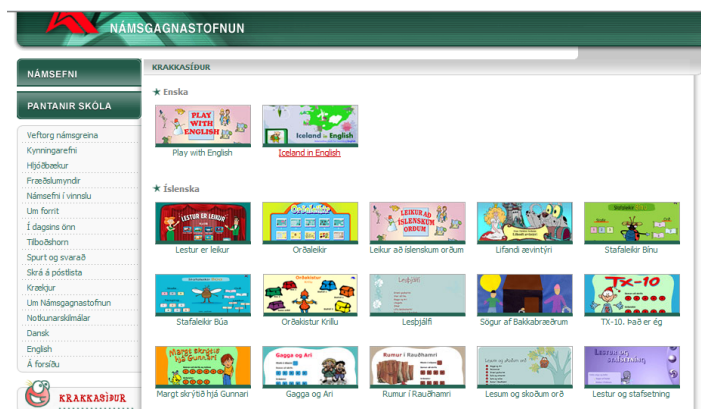
## Tölvuhangs

Það er oft þannig með okkur foreldra að við erum treg til að leyfa börnunum okkar að leika sér í tölvunni. Enda auðvitað miklu hollara að leika sér úti, helst með legg og skel, eins og við gerðum, nú eða að sinna heimavinnunni.

Það gleymist oft að tölvan er ekki eingöngu til dægra- styttingar, heldur er einnig hægt að nota hana til að læra og afla sér þekkingar. Á vefnum er fjöldinn allur af góðum heimasíðum sér- staklega fyrir börn þar sem þau geta æft hin og þessi

þekkingaratriði, um leið og þau skemmta sér.

Í þessu samhengi við ég benda foreldrum á vef N á m s g a g n a - s t o f u n n a r , [www.nams.is](http://www.nams.is), en með því að smella á *krakkasíður* eða *unglingasíður* má finna fjöldann allan af skemmtilegum og fræðandi leikjum. Krakkar geta æft sig í stærðfræði, lært á klukku, þjálfað sig í lestri og landafræði og svona



mætti lengi áfram telja.

Það er því allt í lagi að leyfa krökkunum að *hanga* af og til í tölvunni, verum bara viss um að þau séu að *hanga* á réttum síðum.

Grunnskólinn á Raufarhöfn  
Við Skólaveg  
675 Raufarhöfn  
Sími: 464-9870  
Netfang: [johann@raufarhofn.is](mailto:johann@raufarhofn.is)

**Ath. Fréttabréfið er hægt að skoða í lit á heimasíðu skólans.**

Ábyrgðarmaður er Jóhann Skagfjöld Magnússon

## Dillidagsfulltrúar

Nú eru haustfundir bekkjanna afstaðnir og var mæting foreldra framúr- skarandi. Meðal verka var að kjósa foreldra í dillidags-

nefnd.

Í 1.-4. bekk eru það Þóra Björg (móðir Söndru) og Gerður (móðir Eyglóar), í 5.-7. bekk eru það Olga

(móðir Friðriks) og Linda (móðir Baldurs og Brynju) og í 8.-9. bekk eru það Heiða (móðir Einars) og Einar (faðir Arnórs).

## Gamla myndin

Í hinum ýmsu krókum og kimum skólans leynast gamlar myndir úr skólastarfinu. Á undanförunum árum hefur starfsfólk skólans eitt geta notið þess að horfa á myndirnar og hlæja að hallærislegum múnderingum og hárgreiðslum. En nú verður breyting á. Héðan í frá mun "Gamla myndin" vera fastur liður í blaðinu.

Fyrsta gamla myndin er af þessum fríða flokki nemenda fæddum árið 1967, fyrir utan Birnu sem er fædd '68.



Þeir sem hafa nánari upplýsingar um myndina, t.d. hvaða ár hún var tekin, að hvaða tilefni eða hverja vantar, mega endilega hafa samband við skólastjóra, [johann@raufarhofn.is](mailto:johann@raufarhofn.is).

**Aftasta röð f.v.:** Hlynur Angantýsson, Hrólfur Björnsson, Júlíus Helgason, Sigmundur Guðmundsson, Einar Jóhannesson, Valgeir Hilmarsson.

**Miðröð f.v.:** Birna Björnsdóttir, Heiðrún Þórólfsdóttir, Rut Guðnadóttir, Sigurrrós Jónasdóttir, Kristbjörg Karlsdóttir, Helga Guðmundsdóttir.

**Fremsta röð f.v.:** Jón Trausti Aðalsteinsson, Sigurbjörn Gylfason, Hafsteinn Elvar Jakobsson, Einar Sigurðsson, Guðmundur Pétur Gestsson.

## Afmælisbörn

Í síðasta tölublaði steingleymdist að minnast á afmælisbörn septembermánaðar. Hér með er beðist velvirðingar á því og um leið reynt að bæta úr.

Fríðrik Þór varð 12 ára þann 11. september og sama dag varð Alexander 11 ára.

Birgir Þór og Brynja Dögg urður 12 ára þann 22. september.

Sigurpáll varð 14 ára þann 26. september.

Olga fangaði 41 árs afmælinu þann 4. október og degi síðar varð Þóra Soffía jafngömul.

Skólastjórinn sjálfur mun svo fagna 29 ára afmælinu þann 27. október.

Birna Björnsdóttir, sem er nú í fæðingarorlofi, verður 42 ára þann 31. október.

Eina afmælisbarn nóvembermánaðar er Róbert, en þann 4. nóvember verður þessi síungi íþróttافرömuður 35 ára.

## Takk Bjösssi!

Maður er nefndur Björn Þór Baldursson. Sjómaður, sómaður og dáðadrengur. Bjösssi, eins og við köllum hann í daglegu tali, kom færandi hendi í mótuneyti grunn- og leikskólans um daginn og gaf okkur tólf kíló af flökuðum þorski.

Fiskurinn hefur þegar verið matreiddur og etinn. Bæði nemendur og starfsfólk létu vel af nýveiddum fiskinum og rann hann ljúft niður.

Við þökkum Bjössa kærlega fyrir þetta óeigingjarna framlag sitt.

Megi hann lengi lifa!



*Þetta er kannski ekki besta myndin sem til er af Bjössa, en hún fangar þó vel lífsgleði þessa brosmilda mannvinar.*