

## Hjólað í skólann

Nú á haustdögum hefur nemendum í 4. - 7. bekk verið leyft að hjóla í skólann. Nú þegar farið er að dimma á morgnana er það ekki lengur í boði en hjólin verða að sjálfsgöðu tekin fram aftur þegar fer að vora.

Nemendur í 7. AE fóru í góða hjólaferð í byrjun september þegar hjólað var í kringum Elliðavatn, 17 km.



## Umhverfisdagur

Umhverfisdagur var haldinn í skólanum föstudaginn 12. september. Allir árgangar skólans tóku virkan þátt í þeim degi og fegruðu umhverfi skólans og grenndarskógarins. Nemendur tíndu upp rusl og sópuðu skólalóðina ásamt því að setja niður lauka sem munu svo fegra umhverfi skólans næsta vor.



## Kynningarfundir

Kynningarfundir voru haldnir hjá öllum bekkjum skólans í vikunni 22. - 26. september. Þar voru námsáætlanir kynntar og farið var yfir starf vetrarins. Góð mæting var á fundina.

**Borðum ávexti alla daga, fimm á dag**

## Göngum í skólann

Ártúnsskóli tekur þátt í verkefninu "Göngum í skólann" og við hvetjum alla til að taka þátt í því verkefni. Nemendur í 6. LB tók þátt í könnun á vegum verkefnisins og lentu í öðru sæti. Í tilefni þess var þeim boðið niður í miðbæ þar sem boðið var upp á leiki og holla hressingu. Duglegir og hressir krakkar þarna á ferð.



## Kóngulær og geitungar

Á haustdögum unnu nemendur í 7. AE verkefni um kóngulær og geitunga. Verkefnið var unnið í samvinnu umsjónarkennara og myndmenntakennara. Á myndunum má sjá fjölbreyttan afrakstur verkefnisins.



## Geðorðin 10

Alþjóðlegi geðheilbrigðis dagurinn er 10. október nk.

1. Hugsaðu jákvætt það er léttara
2. Hlúðu að því sem þér þykir vænt um
3. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir
4. Lærðu af mistökum þínum
5. Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina
6. Flæktu ekki líf þitt að óþörfu
7. Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig
8. Gefstu ekki upp, velgengi í lífinu er langhlaup
9. Finndu og ræktaðu hæfileika þína
10. Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast

**Heilbrigð sál í hraustum líkama**

# ÁRTÚNSSKÓLI

*Skólaskilaboð  
ágúst og september 2008*



Nemendur og kennarar í 1. ÁB fyrsta skóladaginn í haust

**ÁRTÚNSSKÓLI - SKÓLINN OKKAR**

Munið heimasíðu skólans: [www.artunsskoli.is](http://www.artunsskoli.is).  
Unnið er að uppsetningu nýrrar heimasíðu sem verður tekin í notkun í haust.



## Lífsleikniþemað heilbrigði

Lífsleikniþema fyrstu annar skólaársins er heilbrigði. Sérstök áhersla verður lögð á að tengja HEILBRIGÐI við markmið okkar í LÍFSLEIKNI, ÍPRÓTTUM og HEIMILISFRÆÐI. Allir nemendur og starfsfólk skólans munu vinna að þessu verkefnið með ýmsu móti.

### **Hvað þýðir orðið heilbrigði?**

Heilbrigði er eitthvað sem flestir óska sér til handa. Við þurfum að hafa í huga að heilsa er ekki bara líkamleg heldur líka andleg og félagsleg. Mjög mikilvægt er að átta sig á að allir eiga rétt á að vera eins heilbrigðir og þeir hafa möguleika á. Við verðum líka að muna eftir því að við sjálf og það sem við gerum skiptir máli. Hver og einn getur lagt sitt af mörkum til að vera eins heilbrigður og mögulegt er með því að taka ábyrgð á eigin heilsu. Við getum gert ýmislegt til þess, svo sem að borða hollan og fjölbreyttan mat, hreyfa okkur reglulega og ekki má gleyma að passa upp á að fá næga hvíld.

## Íþróttadagur

Hefðbundinn íþróttadagur var haldinn í Ártúnsskóla fimmtudaginn 18. september. Nemendum úr öllum árgöngum var blandað saman í hópa og fóru á níu íþróttastöðvar. Margt skemmtilegt var í boði eins og dans, handbolti, skák, nudd og sápukúlfjör.



## Hollt og gott brauð

Í tengslum við þemað heilbrigði gefum við uppskrift af hollum brauðbollum:

### **Brauðbollur úr grófu speltmjöli**

- 1 1/2 bolli volgt vatn
- 1/4 bolli sojaduft
- 1/3 bolli ólífuolía
- 1 1/2 tsk. salt
- 1 msk. hrásýkur
- 2 msk. þurrger
- 3 bollar sigtað speltmjöl
- 2 bollar gróft speltmjöl
- 1 egg þeytt með 1 msk. af vatni
- Sesamfræ



Hnoðið saman í skál og látið lyfta sér tvisvar, fyrst í 45-55 mín og síðan í 45 mín. Bakið í 20 mín við 220°C.

## Skólaskógar

Árleg hefð er fyrir því að 5. bekkur setji niður tré í skólaskóga sem verið er að rækta við Úlfliótsvatn. Að þessu sinni var farið þann 25. september. Allir nemendur 5. FÓ fengu að gróðursetja tré og heppnaðist ferðin mjög vel.



## **Hreyfum okkur daglega**

## Föstudagssamvera 7. AE

Nemendur í 7. AE voru með föstudagssamveru 19. september. Þema samverunnar var "heilbrigði". Allt efni var samið af nemendum sjálfum og var boðið upp á stutta leikþætti sem fjölluðu á gamansaman hátt um tannlæknastofu, læknavakt, Latabæ, nýafstaðna ólympíuleika og frjálsar íþróttir. Einnig settu nemendur fram fróðleiksmola um heilbrigði. Áheyrendur höfðu gaman af og mega nemendur vera stoltir af sýningunni.



## Skólagarðar - uppskera

Í lok ágúst var grænmetið tekið upp úr skólagörðunum. Allir nemendur í 2. - 7. bekk tóku upp sitt grænmeti og var uppskeran með ágætum. Mátti sjá stolt andlit þegar haldið var heim með uppskeruna góðu.



### **Sex H- heilsunnar**

hollusta, hvíld, hreyfing, hreinlæti, hugrekki og hamingja