

ALLT Í SKÓLANN

FÖSTUDAGUR 9. ÁGÚST 2013

Kynningarblað Tölvur, skólatöskur, skólavörur og skipulag



Gunnar segir gaman að sjá hvernig fartölvan og spjaldtölvan eru smám saman að renna saman í eitt.

MYND/GVA

Þúsundir fartölva fyrir skólann

Tölvulistinn rekur sex tölvuverðslanir um allt land og býður upp á yfir áttatíu mismunandi gerðir af fartölvum fyrir skólann. Þær eru frá Toshiba, Asus, Acer og Apple.

„Þetta er alltaf mjög skemmtilegur tími og mikið líf í verslunum okkar um allt land fyrir skólann. Viðskiptavinir okkar njóta þess að við erum að kaupa inn fartölva í þúsundavís á þessum tíma og náum þannig verði sem erfitt er að keppa við,“ segir Gunnar Jónsson, sölu- og markaðsstjóri Tölvulistans. Hann tekur sem dæmi 15,6 tommu fartölvur sem kosta frá 59.990.

Stóraukið úrval

„Við erum mjög ánægðir með úrvalið í ár. Í fyrra vorum við með sextíu mismunandi gerðir far-

tölva en þeim hefur fjölgað í átta- tíu í ár.“ Gunnar segir meginástæðu aukningarinnar þá að fjölbreytnin hefur aldrei verið meiri og eru margar spennandi nýjungar að líta dagsins ljós. „Litunum hefur fjölgað, meira af fartölvum eru með snertiskjáum, öflugri skjá kortum fyrir leikjaspilun og nýjum kynslóðum af örgjörvum, auk þess sem þunnum og léttum Ultrabook-fartölvum hefur fjölgað mikið milli ára.“

Vinsælustu fartölvurnar fyrir skólann

En hvað skiptir nemendum mestu

máli við val á fartölvum fyrir skólann? „Þarfir skólafólks eru mismunandi, sem skýrir þessa miklu fjölbreytni í úrvalinu. Það skiptir skólafólki mestu máli að fá eins öfluga vél og kostur er fyrir þann pening sem tölvan má kosta. Fartölvurnar frá Toshiba hafa verið mjög vinsælar fyrir skólafólk þar sem Toshiba er traust merki með lága bilanatíðni, auk þess sem þær eru á ótrúlega hagstæðu verði.“

Spennandi nýjungar

Gunnar segir gaman að sjá hvernig fartölvan og spjaldtölv- an eru smátt og smátt að renna

saman í eitt. „Asus er brautryðjandi í þessari þróun og erum við til dæmis að frumsýna fyrstu fartölvuna með tvíhliða skjá sem heitir Taichi. Hún kemur með tveimur skjáum, að framan og aftan, þannig að þegar hún er lögð niður breytist hún í spjaldtölvu. Ekki þarf að snúa skjánum fram og til baka til að þetta gerist. Önnur spennandi nýjung er Transformer Book frá Asus en þá er skjánum hreinlega smeltt frá lykilorðsdokkunnar og breytist um leið í spjaldtölvu.“ Gunnar nefnir einnig nýja örþunna fartölvu frá Acer sem er aðeins 12,9

millimetrar á þykkt en mjög öflug enku að síður.

Lægra verð á Apple

Tölvulistinn er með söluumboð fyrir Apple og samkvæmt Gunnari eru MacBook Pro og MacBook Air vinsælastar í línunni frá þeim. „MacBook-fartölvurnar reynast frábærlega og njóta mikilla vinsælda. Við höfum lagt okkur fram við að bjóða hagstætt verð á öllum okkar tölvum og Apple er þar engin undantekning. Viðskiptavinir hafa verið mjög ánægðir með að fá Apple á lægra verði hjá okkur.“

ALLT ÚRVALIÐ Á EINUM STAÐ!

TOSHIBA **ASUS** **acer** 

Allar upplýsingar um yfir 80 fartölvutilboð fyrir skólann og heimilið á heimasíðu okkar www.tl.is



SUÐURLANDSBRAUT 26, REYKJAVÍK - GLERÁRGÖTU 30, AKUREYRI - KAUPVANGI 6, EGILSSTÖÐUM - HAFNARGÖTU 90, KEFLAVÍK - AUSTURVEGI 34, SELFOSSI - REYKJAVÍKURVEGI 66, HAFNARFIRÐI

Unglingarnir vilja gleymast

Pungar skólatöskur geta valdið vöðvabólgu í öxlum og verkjum í baki. Birna Guðrún Baldursdóttir, iðjuþjálfari við Glerárskóla á Akureyri, segir mikilvægt að velja rétta stærð af tösku. Þá virðist oft gleymast að passa upp á unglíngana sem oft eru farnir að bera hátt í tíu kíló í hliðartöskum eða þunnum íþróttabakpokum.

Algengustu mistökkin eru að fólk kaupir of stóra tösku á börnin sem eru að byrja í 1. bekk. Ég ráðlegg fólk að hafa þau með í búðina og máta töskuna," segir Birna Guðrún Baldursdóttir, iðjuþjálfari við Glerárskóla á Akureyri. Hún hefur undanfarnin haust verið til aðstoðar foreldrum við val á töskum á Akureyri.

„Töskurnar eiga einnig að geta enst í þrjú til fjögur ár og því skiptir útlit töskunnar líka máli. Barninu verður að líka liturinn og munstrið þegar það eldist," segir Birna og bætir við að ekki sé skynsamlegt að eltast við tískumerki. „Fólk er ekki endilega öruggt með að hafa góða tösku í höndunum þótt hún kosti mikið.“

Grunnskólabörn mega bera tíu prósent af eigin þyngd á bakinu. Birna segir fólk yfirleitt meðvitað um þetta með yngstu börnin en að eldri krakkarnir gleymist. Ekki sé óalgenget að krakkar í efstu bekkjum grunnskólanna beri sex til tíu kíló í töskunum en séu þá jafnvel farnir að nota íþróttapoka eða hliðartöskur á annarri öxlinni.

„Sjálf myndum við aldrei fara í fjallgöngu með tíu kíló á bakinu í þunnum, lélegum poka, enda get ég staðfest að unglíngar eru margir með vöðvabólgu vegna þessa," segir Birna.

Hún segir einnig líklegt að yngri börn finni fyrir verkjum í baki og öxlum en tengsl milli þessa og notkunar skólataska hafi ekki verið rannsökuð sérstaklega hér á landi. Þó séu til bandarískar rannsóknir sem sýna tengsl milli þungra skólataska og verkja hjá skólabörnum.

Þá sé oft erfitt fyrir foreldra að átta sig á hversu mikla þyngd krakkarnir beri daglega enda misjafnt eftir skólum og stunda-töflum hversu mikið þarf að bera hvern dag.

„Þau minnstu, sem eru að byrja, geta verið niður í 18 kíló að þyngd og þá mega þau ekki bera meira en 1,8 kíló í töskunni. Ef taskan sjálf vegur um og yfir 600 grömm og barnið er með nesti og íþróttaföt með sér auk bókanna fara grömmin fljótt að telja," segir Birna. „Þá hlaupa krakkarnir oft með töskurnar á bakinu og eiga mislangt að sækja skólann. Þetta þarf allt að hafa í huga.“



Ekki er sama hvernig tösku börn og unglíngar bera á bakinu. Á vef Landlæknis er að finna ráðleggingar iðjuþjálfara um val á skólatöskum.



Einkenni eins og bakverkir og vöðvabólga þekkjast hjá grunnskólabörnum en tengsl milli þessa og notkunar skólataska hafa ekki verið rannsökuð sérstaklega hér á landi.

LEIÐBEININGAR VIÐ VAL Á GÓÐRI TÖSKU

Eftirfarandi punktar eru unnir upp úr Leiðbeiningabæklingi frá iðjuþjálfum á vef Landlæknis eftir Erlu Björk Sveinbjörnsdóttur, Hólmdísi Freyju Methúsalemsdóttur og Kristjönu Ólafsdóttur iðjuþjálfara.

- Velja skal tösku með vel bólstruðum axlarólum. Í öxlum og hálsi eru margar æðar og taugar. Ef of mikill þrýstingur er á þessi svæði getur hann valdið sársauka og dofa í hálsi, handleggjum og höndum.
- Báðar axlarólarnar skulu ávallt notaðar. Ef aðeins önnur ólin er notuð gæti barnið hallað sér meira út á hlið og sett sveigju á hrygginn.
- Stillið axlarólarnar svo taskan liggja þétt við bak barnsins og notið mittisól ef hún er til staðar til að dreifa þunganum jafnt á líkamann.
- Neðsti hluti töskunnar ætti að hvíla við mjóbakið og taskan skal ekki ná lengra en tíu sentimetra niður fyrir mitti.
- Skólataskan með innihaldi ætti ekki að veiga meira en tíu prósent af líkamsþyngd barnsins.
- Þyngstu hlutirnir skulu fara aftast í töskuna, næst baki barnsins.
- Gætið þess að barnið taki einungis með sér í töskunni það sem þarf þann daginn.
- Þungar bækur mætti bera í fanginu til að minnka álagið á bakið.

SKÓLABÓKARDAMI
UM SPARNAD!!!

SKIPTU
BÖKUM
Á MARKAÐI

KOMDU OG
GERÐU
FRÁBÆR
KAUP!



GRIFFILL
ALLTAF ÓDÝR

Mikið úrval af skólatöskum

HVERNIG Á GÓÐ SKÓLATASKA AÐ VERA?

1. ÞYNGD TÖSKU MEÐ INNIHALDI MÁ EKKI VEGA MEIRA EN 10% AF LÍKAMSPYNGD BARNINS.
2. ÖLL BÖND TÖSKUNAR EIGA AÐ VERA BREIÐ, STILLANLEG OG AUÐVELT AÐ HERÐA OG LOSA.
3. TASKAN Á AÐ FALLA PÉTT AÐ HRYGG BARNINS OG VERA VEL BÓLSTRUÐ AÐ AFTAN.
4. TASKAN MÁ EKKI VERA OF BREIÐ ÞAR SEM ÞAÐ HINDRAR EÐLILEGAR HREYFINGAR BARNINS.



IEVA

15 lítra taska, sundpoki, nestisbox og brúsi. Góður stuðningur við bak. Verð 19.999 kr



IEVA

15 lítra taska, sundpoki, nestisbox og brúsi. Góður stuðningur við bak. Verð 19.999 kr



IEVA

15 lítra taska, sundpoki, nestisbox og brúsi. Góður stuðningur við bak. Verð 19.999 kr



IEVA

18 lítra taska með sundpoka, nestisboxi og brúsa. Góður stuðningur við bak. Verð 19.999 kr



IEVA

18 lítra taska með sundpoka, nestisboxi og brúsa. Góður stuðningur við bak. Verð 19.999 kr



PULSE

22 lítra slitsterkur bakpoki með mörgum hólfum. Góður stuðningur við bak. Verð 12.999 kr



PULSE

22 lítra slitsterkur bakpoki með mörgum hólfum. Góður stuðningur við bak. Verð 12.999 kr



**SJÁÐU VERÐIÐ!
4.999
krónur**

Charmmy kitty



PULSE

22 lítra slitsterkur bakpoki með mörgum hólfum. Verð 11.999 kr



beckmann

30 lítra bakpoki blár. Góður stuðningur við bak. Verð 16.999 kr



Herlitz

Nýjung frá Herlitz. Skólataska í 4 gerðum. Harðar hliðar, mjúkt bak. Verð 12.999 kr



Herlitz

Nýjung frá Herlitz. Skólataska í 4 gerðum. Harðar hliðar, mjúkt bak. Verð 12.999 kr



**SJÁÐU VERÐIÐ!
4.999
krónur**

Spiderman

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Kringlunni
Álfabakka 14b, Mjódd

Smáralind
Strandgötu 31, Hafnarfirði
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Vestmannaeyjum - Faxastíg 36
PENNINN - Hallarmúla 4

PENNINN

Eymundsson
Síðast. júl. 1873

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Starfið frábrugðið áhugaljósmyndun

Jón Guðmundsson stundar nám í ljósmyndun við Medieskolerne í Viborg í Danmörku. Tuttugu nemendur eru teknir inn árlega.

Skólinn leggur mikla áherslu á tæknilega hluta ljósmyndunar,“ segir Jón Guðmundsson, ljósmyndanemi í Medieskolerne í Viborg í Árósum. „Á fyrstu önn eru nemendur nánast lokaðir inni í stúdíóum. Þá snúast verkefni um lýsingu og ekkert annað.“ Hann segir nemendurn þannig öðlast mikla þekkingu á ljósmyndatækninni. Með hverri önn er svo lögð meiri áhersla á úrlausn verkefna í fullkláruðum ljósmyndum. „Markmiðið verður að fanga áhorfandann, halda athyglinni og vekja tilfinningar hjá honum,“ útskýrir Jón.

Ólík áhugasvið

Í ljósmyndadeild skólans eru engar undirdeildir en áhugasvið nemendanna er misjafnt. „Sumir sérhæfa sig mikið en aðrir prófa nánast allt,“ segir hann. „Bekkarsystkini mín hafa til dæmis sérhæft sig í bílaljósmyndun, dýraljósmyndun og matarljósmyndun.“

Verkefni eru því af ýmsum toga. „Sem dæmi um skemmtilegt verkefni má nefna eitt með fatahönnuðum úr öðrum skóla. Í samvinnu við fyrirsætur og förðunarfræðinga gerðum við virkilega flottar myndir.“

Verða að vera á samningi

Stór hluti námsins er verknám en

rúm tvö ár af þeim fjórum sem námið tekur eru namar á samningi hjá lærðum ljósmyndara.

„Það er mjög misjafnt hvað namar fá að gera á samningi. Sumir fá varla að snerta myndavél en aðrir mynda heilu auglýsingarnar,“ segir Jón. Flestir fá samning í Danmörku en það má vera hvar sem er í heiminum. „Ég var svo heppinn að fá samning hjá Lárusi Sigurðarsyni hér á Íslandi. Hann tekur að sér mikið af spennandi verkefnum og það er góð reynsla að taka þátt í þeim.“

Nemendur þurfa að hafa samning við ljósmyndara til að komast inn í skólann. Ef það gengur ekki má byrja í undirbúningsnámi við skólann í eina önn og freista þess að komast á samning eftir það.

Viðskiptahluti ljósmyndarastarfsins er einnig skoðaður í náminu. „Við lærum ýmislegt varðandi bókhald, endurskoðun og fleira sem tengist því að reka fyrirtæki.“ Jón segir flesta vinna sjálfstætt eftir námið og því sé mikilvægt að hafa þekkingu á því sviði. „Besta kennslan í tengslum við ljósmyndarastarfið fer þó fram á samningnum,“ bætir hann við.

Með hugann við ljósmyndun

Jón er afar ánægður með námið í heild sinni þótt áherslan á tæknihlutann sé heldur mikil. „Ég hef



„Í lok dags þarf alltaf að skila af sér góðum myndum, ekki bara þegar maður er í stuði,“ segir Jón Guðmundsson sem stundar nám í ljósmyndun við Medieskolerne í Viborg.

lært hvernig er að vinna sem ljósmyndari. Það er ansi frábrugðið því að taka myndir sér til gamans. Í lok dags þarf alltaf að skila af sér góðum myndum, ekki bara þegar maður er í stuði,“ segir hann og bætir við að auk þess sé hjálplegt að hafa hugann alltaf við ljósmyndunina, ekki bara í frístundum.

Tekur brúðkaupsmyndir

Í sumar hefur Jón mest myndað brúðkaup. „Það eru allir í góðu skapi í brúðkaupum svo það er alltaf gaman að mynda í þeim. Svo kemur sér vel að vera nemi hjá Lárusi því hann er klárlega með reynslumestu brúðkaupsljósmyndurum landsins,“ segir Jón.

Útskrifast í vor

Jón útskrifast með sveinspróf í ljósmyndun í febrúar og svipast nú um eftir hentugu húsnæði til að setja upp stúdíó. Hann tekur glaður á móti spurningum varðandi skólann á netfangið jon@jongudmundsson.com.

-hpó

SKÓLAÚLPUR

VERÐ FRÁ 7990

EKTA DÚNÚLPUR
**VERÐ
11900**

KRINGLAN / SMÁRALIND - WWW.FACEBOOK.COM/NAMEITICELAND



Nemendum grunnskóla fækkaði í fyrravetur

Grunnskólar Reykjavíkur verða settir fimmtudaginn 22. ágúst 2013. Yngstu skólabörnin eru fædd 2007. Gert er ráð fyrir að nemendum í grunnskólum borgarinnar fjölgi lítillaga haustið 2013 en 1. október 2012 voru þeir 13.332 og 642 nemendur í sjálfstætt starfandi grunnskólum (með fimm ára nemendum).

Nemendur í grunnskólum á Íslandi voru 42.320 haustið 2012 og höfðu ekki verið færri síðan árið 1997. Grunnskólanemendum fækkaði um 45 frá fyrra ári, eða um 0,1%.

Grunnskólanemendur á Íslandi voru flestir haustið 2003, eða 44.809. Auk þess stunduðu 184 börn nám í fimm ára bekk síðastliðinn vetur. Þeir nemendur hafa aldrei verið fleiri frá því að gagnasöfnun Hagstofunnar hófst haustið 1997.

Grunnskólum landsins fækkaði um þrjá frá síðastliðnu skólaári vegna sameininga og eru nú 168 talsins.

Grunnskólanemendum með erlent ríkisfang og erlent móðurmál fer fjölgandi.

Frá haustinu 2006 hefur erlendum nemendum fjölgað um 464 og voru 1.444 talsins haustið 2012. Haustið 2006 voru þessir nemendur 2,2% af grunnskólanemendum en voru orðnir 3,4% allra grunnskólanemenda haustið 2012. Fjölmennastir voru nemendur með pólskt ríkisfang (734) og nemendur frá Litháen (129), að því er kemur fram á vef Hagstofunnar.

SÍÐUSTU
DAGARNIR

TAX FREE*

af skólatöskum og pennaveskjum

6.-11. ágúst



MIKIÐ
ÚRVAL AF
EXPLORE
TÖSKUM

TAX FREE
11.147,-

~~13.990,-~~

EXPLORE Skólatöskur

- Léttar og sterkar töskur
- Liggja þétt að hryggnum og mjöðmunum
- Hlífa bakinu
- Tvær töskur í einni, áfestanleg íþróttataska í stíl fylgir
- Axlaólar breiðar og bólstraðar

SAMÞYKKT

Betri fyrir bakið
af iðjubjálfa



TAX FREE
2.389,-

~~2.999,-~~

TAX FREE
1.274,-

~~1.599,-~~

TAX FREE
12.740,-

~~15.990,-~~



*Við munum að sjálfsgöðu greiða alla skatta og skyldur. En við ætlum að selja skólatöskur og pennaveski með 20,32% afslætti sem er eins og að fá vaskinn endurgreiddan og miklu meira og einfaldara en Tax-Back í útlöndum.

www.a4.is / sími 580 0000 / sala@a4.is

A4 Skeifunni 17 / A4 Smáratorgi 1 / A4 Reykjavíkurvegi 66, Hafnarfirði

A4 Dalsbraut 1, Akureyri / A4 Miðvangi 13, Egilsstöðum / A4 Austurvegi 65, Selfossi

A4

Góð vinnuaðstaða eykur afköst

Náms- og starfsumhverfi þitt hefur áhrif á úthald og afköst. Því er rík ástæða til að gera vinnuaðstöðuna eins góða og mögulegt er.

Námsmenn verja löngum stundum við skrifborðið og þótt margir nýti sér lestraraðstöðu í skólum og á bókasöfnum þurfa flestir líka að koma sér upp góðu afdrepi á heimilinu þar sem hægt er að sitja yfir námsefninu tímunum saman. Það sama á við um þá sem vinna heima.

Það er margsannað að umhverfið og aðbúnaðurinn hefur áhrif á úthald og afköst og er gott að hafa nokkur atriði í huga þegar góðar lærdóms- eða vinnuaðstaður eru annars vegar. Flestum reynist erfiðast að greina heimilislíf frá námi og vinnu. Þá getur skortur á örvun í umhverfinu valdið vandræðum. Heimaskrifstofur hafa þó sína kosti og gætu feng shui-fræðin gagnast einhverjum til að ná fram því besta.

1 Regla númer eitt er að hafa skrifstofuna eins langt frá svefnherberginu og mögulegt er. Helst ættu þessi herbergi að vera hvort sínum megin í húsinu/lbúðinni. Ef plássíð er af skornum skammti og útbúa þarf aðstöðu í svefnherberginu er gott að reyna að stúka hana af. Svefnherbergið er gríða- og hvíldarstaður en vinnuaðstaðan þarf að vera örvandi.

2 Skrifborðið ætti að snúa þannig að þú sjáir herbergishurðina en síður þannig að bakið snúi í hana. Best er ef skrifborðið getur verið eins langt frá dyrunum og mögulegt er og að þú hafir góða yfirsýn yfir herbergið þaðan sem þú situr. Ef þú þarft að snúa andlitinu að vegg reyndu þá að nota myndir eða veggfóður til að lífga upp á hann.

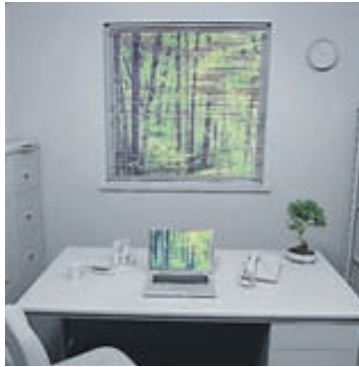
3 Veldu skraut og liti sem vekja með þér hamingju og gefa þér þá tilfinningu að þú nýtur velgengni. Þar sem um er að ræða heimaskrifstofu er hægt að ganga lengra í að skreyta umhverfið en í almenningsrými. Veldu hluti sem endurspeglar þá orku sem þú vilt gefa frá þér út í lífið.

4 Hugaðu að lýsingu og loftgæðum. Til að halda orku og einbeitingu þarf líkaminn súrefni og ljós. Hafðu gott loftljós og borðlampa, dragðu frá gluggum og opnaðu út. Mælt er með því að hafa græna plöntu í umhverfinu.

5 Forðastu alla óreiðu. Raðaðu bókum, flokkaðu pappíra í möppur og komdu reglu á smáhluti. Óreiða dregur úr orku og finnst flestum betra að vinna ef skrifborðið er snyrtilegt og allir hlutir á sínum stað.



Óreiða dregur úr afköstum. Því er mikilvægt að koma reglu á bækur og smáhluti.



Ef þú þarft að sitja með andlitnið að vegg er gott að nota myndir eða veggfóður til að lífga upp á hann. Best er þó að geta horft út um glugga.



Til að halda einbeitingu og orku þarf líkaminn súrefni og ljós.

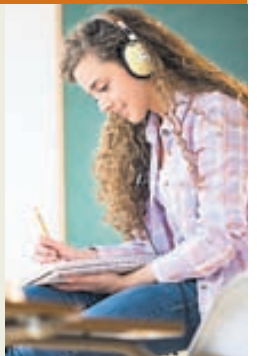
NORDICPHOTOS/GETTY

CORE | BY JACK & JONES

DERHÚFA	3.490
JAKKI	13.900
BUXUR	15.900

TÓNLIST VIÐ LÆRDÓMINN

Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt fram á að það geti haft góð áhrif á einbeitinguna að hlusta á tónlist með lærdómnum. Það skiptir þó máli hvernig tónlistin er og hversu hátt hún er stillt. Tónlist án söngs hefur reynst best þar sem söngurinn getur haft truflandi áhrif. Hraðinn má auðvitað ekki vera of mikill heldur. Ef hlustað er á nýja tónlist í fyrsta skipti getur það truflað einbeitinguna þar sem hún fer meira í að hlusta nýja lagið.



20%

Skólaafsláttur

Kortið gildir á allar heilsuræktarstöðvar
World Class og 3 sundlaugar

World Class
ICELAND



TRIBACK SCHOOL

VIÐ
GETUM
ÚTBÚIÐ
FLEIRI
PAKKA!

PAKKI

20% AFSLÁTTUR

131.990 KRÓNUR

VIÐ BJÓÐUM UPP Á STAÐGREIÐSLÁN FRÁ BORGUN
BORGUN



CUBE LTD CLS PRO
HYBRID



CUBE
STANDARI & BRETTI



CUBE BAKPOKI



CUBE BRÚSAHALDARI & BRÚSI

ÚTSALA TIL 10. ÁGÚST



Tri ehf.
Suðurlandsbraut 32
Sími: 571 8111

WWW.TRI.IS

Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 09:00-18:00
Laugardaga kl. 10:00-16:00



MARGIR SOFA OF LÍTÍÐ

Margir foreldrar hafa áhyggjur af því að unglingar og jafnvel börn sofi ekki nægilega mikið. Í rannsókn sem gerð var í Bandaríkjunum kom í ljós að unglingar sofa aðeins í sjö tíma að meðaltali en mælt er með því að þeir fái níu til tíu klukkustunda svefn.

Of stuttur svefntími getur haft slæm áhrif á heilsu og frammistöðu í daglegu lífi. Stór hópur nemenda mætir í skólann að morgni þreyttur og ósofinn. Þessi þreyta hefur áhrif á skap, náms-hæfileika og viðbragðshæfni. Regluleg líkamleg hreyfing, reglubundinn háttatími, myrkur í herbergi og rétt hitastig hefur góð áhrif á svefninn. Koffindrykkir, mikið sjónvarpsgláp og hreyfingarleysi getur hins vegar haft slæm áhrif á svefninn.



LEITIÐ RÁÐA

Hafi foreldrar áhyggjur af einhverju er varðar skólagöngu barna þeirra geta þeir meðal annars leitað til þjónustumiðstöðvar Heimilis og skóla. Þar er leitað við að hjálpa fólki að finna heppilega leið til að leysa málin. Ekki þarf að segja til nafns frekar en fólk vill.

Heimili og skóli – landsamtök foreldra eru frjálts félagsamtök sem starfa óháð stjórnmálaflokkum eða trúfélögum. Hlutverk þeirra er að veita ráðgjöf til foreldra og foreldrasamtaka og gefa út tímarit og ýmiss konar efni um foreldrastarf.

Aðaláherslurnar í starfsemi eru að veita foreldrum og félagsmönnum stuðning og liðveislu og miðla upplýsingum til foreldra svo að þeir geti betur sinnt uppeldi barna sinna og skólagöngu þeirra. Einnig að koma sjónarmiðum foreldra á framfæri við yfirlönd og vinna að því að auka áhrif foreldra á skólastarf. Þá er samtökunum ætlað að efla starf foreldrafélaga og leggja þeim lið. Nánari upplýsingar er að finna á www.heimilhogskoli.is.

HEILSUEFLANDI GRUNNSKÓLAR

Ráðstefna um heilsueflandi grunnskóla verður haldin á vegum Landlæknis þann 16. ágúst klukkan 8.30 í húsnæði Háskóla Íslands við Stakkahlíð. Starfsfólk þeirra skóla sem eru nú þegar þátttakendur í verkefninu og þeir sem hafa áhuga á að sækja um að starfa í anda heilsueflandi grunnskóla eru sérstaklega hvattir til að mæta.

Heilsueflandi grunnskólar setja sér heildræna stefnu í heilsu- og velferðarmálum sem snýr að nemendum og starfsfólki í samstarfi við heimili og nærsamfélag. Í nýrri Aðalnámskrá um grunnskóla er heilbrigði og velferð einn af grunnþáttum menntunar og mun verkefnið um heilsueflandi grunnskóla auðvelda skólum að setja sér viðmið og markmið til að efla sig í þeim þætti.

Á ráðstefnunni verður boðið upp á fyrirlestra og fræðsluerindi. Auk þess verða kynntar viðbætur og breytingar í endurskoðaðri Handbók heilsu-



eflandi grunnskóla og kynnt verður vefsvæði sem mun auðvelda skólum að fylla út gátlista, setja sér markmið og verkefnaáætlanir. Boðið verður upp á umræður og kynningar frá skólum sem hafa reynslu af vinnu sem heilsueflandi grunnskólar.

WORLD CLASS



30% afsláttur af stökum tímum í baðstofu.
30% afsláttur af þriggja mánaða korti í baðstofu og heilsurækt.



30%
AFSLÁTTUR



Byrjaðu strax að spara. Skráðu kortin ykkar núna á www.stod2.is/vild

er snilld

LIFANDI MARKAÐUR

LIFANDI
MARKAÐUR

20% afsláttur af öllum vörum við fyrstu kaup.
Tilboðið gildir út ágúst aðeins í Fákafeni 11.



20%
AFSLÁTTUR

NÚ ENN MEIRA FYRIR ÁSKRIFENDUR

STÖÐ 2 VILD

Það eina sem þarf að gera er að skrá kreditkort heimilisins á stod2.is

SKEMMTI-GARÐURINN

Skemmtigarðurinn
SMÁRALIND

50% afsláttur af fjölskyldukortum Skemmtigarðsins.
Þú borgar 3.000 kr. en færð 6.000 kr. inneign.



50%
AFSLÁTTUR

Þú færð sjálfkrafa afslátt hjá fjölda samstarfsaðila.

SKEMMTI-GARÐURINN

Skemmtigarðurinn
Í GRAFARVOGI

50% afsláttur af ævintýra-minigolfi.
Þú borgar aðeins 600 kr. fyrir 36 minigolf-brautir.



50%
AFSLÁTTUR

