




Dagskrá Þelamerkurskóla í október 2020



Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
<p>Í tilefni af alþjóða geðheilbrigðisdeginum sem haldinn er þann 10. október ár hvert þá viljum við í Þelamerkurskóla hvetja nemendur og fjölskyldur þeirra með okkur í 10 daga vellíðunarátak sem hefst 1. október nk. Geðræktardagatalið var sent til ykkar í tölvupósti þann 30/9.</p>			<p>1 Samræmt próf í stærðfræði hjá 4. bekk. Geðrækt. Símalaus seinnipartur</p>	<p>2 Geðrækt: Finum nýja uppskrift og prófum hana í kvöld. Allir taka þátt.</p>	<p>3 Geðrækt: Fjölskyldan hreyfir sig saman</p>	<p>4 Geðrækt: Núvitundaræfing. Sjá geðræktardagatal fjölskyldunnar</p>
<p>5 Allir lesa kl. 10.00 Geðrækt: Endumýting. Finnum eitthvað sem við erum hætt að nota og gæti nýst öðrum.</p>	<p>6 Geðrækt. Lærum hvert af öðru. Allir á heimilinu fá að kynna fyrir hinum uppáhalds lag / hljómsveit / tónlist.</p>	<p>7 Geðrækt. Umhverfi og útvera. Förum saman út og allir finna 5 hluti í umhverfinu sem þeim finnast vera fallegir.</p>	<p>8 Geðrækt. Fjölskylduhreyfing. Förum í göngutúr, sund, tókum æfingu eða finnum saman einhverja aðra ánægjulega hreyfingu.</p>	<p>9 Geðrækt. Góðverk. <i>(Starfsfólk Álfasteins fundar í skólanum og eru í mat frá kl. 11.20-12.00)</i></p>	<p>10 Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn</p>	<p>11</p>
12	13	14	15 <i>(Kennarafundur)</i>	16	<p>Geðrækt: Rannsóknir hafa sýnt að með því að stunda geðræktaræfingar reglulega þá aukist jákvæðni, vellíðan og aðrar góðar tilfinningar. Það getur tekið smá tíma að komast upp í vanann að finna upp á þremur hlutum sem voru góðir. Ein hugmynd er að hafa ákveðin þemu til að byggja á eða nota sem kveikjur. Þau geta verið: Nefndu eitt jákvætt atriði við skóladaginn þinn. Hvað fékk þig til að brosa í dag? Hvaða góðvild sýndir þú í dag og hverjum? Hver sýndi þér góðvild eða hjálpssemi í dag.</p>	
19 Lota tvö í vali hefst hjá 7.—10. bekk	20	21 Lota tvö í vali hefst hjá 5.—10. bekk	22 Haustfrí	23 Haustfrí	<p>Á döfinni í nóvember 2020 8. nóv: Baráttudagur gegn einelti 16. nóv: Dagur íslenskrar tungu 20. nóv. Dagur mannréttinda barna.</p>	
26	27 Bilstjórakaffi 	28	29 <i>(Starfsmannafundur)</i>	30 <i>(Allir starfsmenn skólans; Námskeið í jákvæðum aga frá kl. 13.00—16.00.)</i>	31	