

# Áfram Sunnó !!!

## Hugmyndir að hreyfingu

Badminton, blak, boot camp, borðtennis, cross fit, dans, fimleikar, fjallganga, frjálsípróttir, ganga, glíma, gólf, handknattleikur, hestamennska, hjólað, hlaup, hnefaleikar, íshokki, jóga, júdó, karate, keila, ketilbjöllur, klifur, knattspyrna, körfuknattleikur, líkamsrækt, pílates, róður, róló, sipp, skvass, skautar, skógarferð, línuskautar, skíðaganga, skíði, skyldingar, sleðaferðir, snjóbretti, spinning, stafaganga, sund, sundleikfimi, taekwondo, tennis, TRX, tröppuhlaup og margt fleira.

### ATH:

Hvetjum bekkjartengla til að gera eitthvað skemmtilegt á meðan á átakinu stendur t.d. fara í sund- eða skógarferð.



## Foreldrafélag Sunnulækjarskóla

Fréttabréf

Janúar 2011

### Lífshlaupið - Hvatningaleikur grunnskóla 2.- 22. febrúar 2011

Sunnulækjarskóli hefur ákveðið að taka þátt í hvatningarleik grunnskóla sem heitir Lífshlaupið og er hugmyndafræðin sú sama og í keppninni "Hjólað í vinnuna" sem mörg ykkar kannast við.



Markmið verkefnisins er að fá sem flesta nemendur skólans til að hreyfa sig í 60 mínútur daglega á meðan átakið stendur yfir. Allir nemendur fá skráningarbók þar sem þau krossa við dagana sem þeim tekst að hreyfa sig í 60 mínútur. Í lok átaksins munum við kalla eftir bókunum og skrá hreyfingarnir rafrænt.

Við keppum við aðra skóla landsins um hver nær að skrá flesta daga en við munum einnig keppa á milli árganga innan skólans og er hér um mjög spennandi keppni að ræða þar sem yngri árgangarnir eiga ekki síður möguleika á að vinna en þeir eldri.

Fjöldi daga/ krossa sem við getum safnað og skráð er deilt með heildarfjölda nemenda í skólanum. Þess vegna munar um hvert spjald sem við fáum til baka þó svo að bara einn kross sé á spjaldinu!!!

### Skilafrestur er 23. febrúar!

Við hvetjum alla foreldra til þess að vera með okkur í Lífshlaupinu og skapa skemmtilega stemningu og auka félagsandann í skólanum.

Keppnin er samstarfsverkefni skólans, foreldrafélagsins og nemenda 10. bekkjar.

Ef einhverjar spurningar vakna þá endilega sendið okkur tölvupóst á [aframsunno@gmail.com](mailto:aframsunno@gmail.com).

Sjá nánar á [lifshlaupid.is](http://lifshlaupid.is)



## 16 ára og eldri? Við skorum á ykkur !

Foreldra/forráðamenn og starfsfólk skólans geta einnig tekið þátt í Lífshlaupinu með því að skrá sig í vinnustaða- og einstaklingskeppni.

Nánari upplýsingar um verkefnið er að finna á [lifshlaupid.is](http://lifshlaupid.is). Við hvetjum ykkur öll til að vera með í skemmtilegri keppni og skrá ykkur til leiks.



Komum Árborg á kortið í Lífshlaupinu.



### Frá 4. fundi foreldrafélags Sunnulækjarskóla skólaárið 2010-2011

- Fyrst var rætt um **foreldraröltið**, ekki hafa komið upp nein mál í tengslum við það og virðist það vera í góðum farvegi. Anne hefur sent út áminningu til þeirra sem eiga að ganga fyrir hverja helgi. Ákveðið var að kanna hvort ritari skólans gæti sent þessa áminningu út í formi sms á vinnutíma að öðrum kosti mun Óskar taka við að senda út áminningu í sms formi.
- Stjórn foreldrafélagsins hefur staðið í að útbúa **skólasímaskrá** nemenda Sunnulækjarskóla og er áformað að gefa hana út í pappírformi. Búið var að fá tilboð frá nokkrum prentsmiðjum fyrir áramót og ákveðið að taka einu þeirra.
- Skapaðist umræða um hvernig foreldrafélag Sunnulækjarskóla gæti **styrkt útskriftarárgang skólans** gegn vinnuframlagi krakkanna í bekkjunum. Margar hugmyndir komu fram og nú á eftir að útfæra þær betur og bera þær undir þá aðila sem standa að þessum málum.
- **Heimasíða foreldrafélagsins** hefur nýlega verið uppfærð og var send út tilkynning í tölvupósti til foreldra. Viðbrögðin hafa verið mjög góð og margir skoðað síðuna.
- Komið var inn á **reykingar nemenda**, einhver tilfelli hafa verið um reykingar fyrir utan skólalóð. Umræða var um hvort foreldrafélagið gæti verið með meiri forvarnir gegn reykingum.

