

## Gymnastik- og sundhedsuge - uge 8:

Hver dag skal holdene øve gymnastik i hallen. Derfor er det praktisk at møde i idrætstøj og medbringe overtrækstøj til pauserne og resten af dagen, hvor vi har almindelige timer. På grund af de hurtige skift mellem holdene, bliver der ikke mulighed for at bade efter idræt.

Ugen afsluttes med en gymnastikopvisning fredag den 24. februar – med start kl. 18.30.

I løbet af uge 7 bliver der lagt videoer af de forskellige serier på 365 under fanen "Video". Der kommer også et link på Yammer til "Video".

I sundhedsdelen er der for de ældste fokus på sundhed, seksualundervisningen og familieliv. For de yngste bliver emnerne en integreret del af danskundervisningen i den kommende periode.

## Fastelavn i SFO

Mandag d. 27.2. holder vi fastelavn i SFO og slår "katten af tønden" kl. 13.30 – 14.30. Man må rigtig gerne være klædt ud, men skal huske vi skal være udenfor.

Alle elever fra begynderklassen – 4. klasse kan deltage, også selvom man ikke går i SFO. Vi vil kåre bedste udklædning.

## Lene Barslund Højris vil have fravær den kommende tid

For nogen vil dette være en gammel nyhed. Men jeg har lovet at skrive her, så alle får samme besked. I den næste tid, vil mit fremmøde på skolen være noget ustabil. Jeg har en dreng, som har epilepsi, og vi skal indlægges ad flere omgange på epilepsihospitalet Filadelfia på Sjælland. Jeg kender desværre endnu ikke det endelige omfang. Indtil videre ved jeg, at jeg er væk i ugerne 8-10 og igen i uge 13 (og måske 14). I denne periode er Lisbeth vikar for mig i matematik og samtidig klasselærer i 6. klasse og Simone underviser mit danskhold. Jeg er rigtig ked af at være til gene og besvær, men min familie og jeg har rigtig meget brug for, at vores Jeppe kan blive hjulpet.

## Generalforsamling

Generalforsamling, med valg til friskolens og børnehavens bestyrelse, finder sted onsdag d. 19. april kl. 19.00.

...

## Sørg for at børnene får den nødvendige søvn – både store og små - 2

GODE RÅD OM AT FALDE I SØVN.

Først og fremmest skal der være mørkt og køligt i soverummet.

Det er en god ide at sørge for at være fysisk aktiv i løbet af dagen.

Specielt er det sundt at være udendørs.

At få dagslys i øjnene vil starte produktion af hormonet serotonin i hjernen. Dette hormon giver hjernen besked om at det er dag og at kroppen skal være aktiv.

Hvis man bruger ipad, smartphone, computer m.m. umiddelbart inden man lægger sig til at sove, vil hjernen fortsat være udsat for lys og produktionen af serotonin vil fortsætte.

Produktionen af melatonin startes af halvmørke og lyset fra lpad m.m. er for stærkt og forhindrer produktion af hormonet melatonin.

Det er godt at have faste "ritualer" inden man lægger sig til at sove.

Hvis man ikke kan sove og har ligget i sengen i mere end 30-40 minutter er det en god ide at stå op.

Find en bog frem, sid i en stol og læs, men tænd ikke mere lys end nødvendigt.

Halvmørket får hjernen til at producere hormonet "Melatonin" som gør os døsig og virker afslappende på kroppen.

Gå i seng igen efter ca. 30 min.

**Med venlig hilsen**

**Personalet ved Blåbjerg Friskole og Børnehave**

...

## Kalender

11. - 19. februar	Vinterferie
20. - 24. februar	Gymnastik- og sundhedsuge
24. februar	Gymnastikopvisning fra 18.30 – 21.15
6. - 8. marts	Fagfordybelse for 5. - 9. klasse
13. - 17. marts	Fællesuge
20. marts	Skole- hjemstaler
25. marts	Træf kl. 8.30 - 12.00
27. - 31. marts	Brobygning 8. klasse
3. - 7. april	Lejrskole 8. - 9. klasse
8. - 17. april	Påskeferie
18. april	Skole- hjemstaler
19. april	Generalforsamling kl. 19.00

...