

Heilsueflingardagur – andleg heilsa

Dagskrá fyrir 2. janúar 2023

Við mætum til leiks eftir jólafrí hress og kát þann 2. janúar. Dagurinn er merktur sem uppbrotsdagur í skóladagatali undir nafninu „Heilsueflingardagur – andleg heilsa“. Því er ekki um hefðbundinn skóladag að ræða.

Í ár ætlum við að einblína á svefn og mikilvægi hans á þessum degi, enda getum við öll verið sammála því að undirstaða góðrar andlegrar heilsu er að fá nægan svefn. Allir nemendur fá fyrirlestur frá *Betri svefn* (sjá www.betrisvefn.is) og í kjölfarið eru umræður um úrvinnsla.

Athugið að ekki verður boðið upp á hádegismat frá Matartímanum þennan dag, enda skóladagur nemenda mun styttri en á venjulegum degi.

Dagskrá nemenda þennan dag er eftirfarandi:

8. bekkur

- 9:00 Mæting í umsjónarstofu
- 9:10 Fyrirlestur í Gryfjunni
- 10:00 Umræður og úrvinnsla í umsjónarstofu
- 11:00 Skóladegi lýkur

9. bekkur

- 10:00 Mæting í umsjónarstofu
- 10:10 Fyrirlestur í Gryfjunni
- 11:00 Umræður og úrvinnsla í umsjónarstofu
- 12:00 Skóladegi lýkur

10. bekkur

- 11:00 Mæting í umsjónarstofu
- 11:10 Fyrirlestur í Gryfjunni
- 12:00 Umræður og úrvinnsla í umsjónarstofu
- 13:00 Skóladegi lýkur



Við minnum á að kennsla hefst samkvæmt stundaskrá þriðjudaginn 3. janúar.