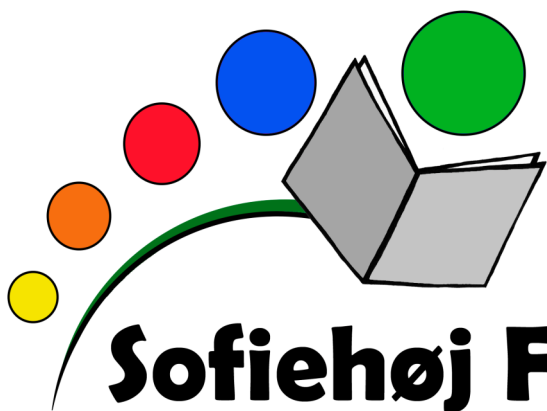




Martsnyt 2022



Sofiehøj Friskole

Så er foråret en dejlig realitet, og vi kan igen tage mange ude-aktiviteter op. Kontaktforældre/forældreråd må meget gerne sørge for lidt nyt ude-legetøj som fx bolde, bat, sjippetov og andet, der fremmer god leg. Vi er klar med ethjulede cykler og mooncars.

Morgensamling starter op igen mandag, onsdag og fredag. Der vil som tidligere være indslag fra ansatte og elever. Forældre er meget velkomne til at deltage.

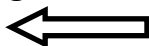
9. klasse er draget afsted til USA. Vi følger med på distancen via Facebook, instagram og håber de får en rigtig god tur.

Nyt fra klub: Vi har godt gang i aftenklub igen. Næste gang bliver d. 7. april –hold øje med tilmelding. Husk også at melde til Vilde Vulkaner, hvis I ikke allerede har gjort det. Der er kun 7 billetter tilbage. Dejligt at så mange børn igen bruger klubben, for jo flere børn desto flere aktiviteter kan vi sætte i gang. Hvis man har lyst til prøve at gå i klub, kan man give Thomas eller Claes besked, så finder de et par besøgsdage. Elever fra 7. kl. er også velkomne.

17 spirerbørn starter hos os d. 2. maj, og 4 mere i 0. kl. i august. Der er stadig en ledig plads i kommende 0. klasse.



4. kl. udstiller ekspressionistiske dyrecollager



Rekord

I går mandag var det 16 dage siden, at der sidst faldt regn i Danmark. Og den tørre tendens ser ud til at fortsætte i denne uge.

Det fortæller vagthavende meteorolog ved Danmarks Meteorologiske Institut (DMI) Frank Nielsen tidligt mandag morgen.

- Det er meget tørt derude i de øverste jordlag. Det er, fordi at vi ikke har fået noget regn siden den 26. februar. Og da vi heller ikke får ret meget

regn i denne her uge, så kan det ende med at blive en meget tør måned, siger han.

Frank Nielsen tør således godt at spå, at marts 2022 ender i top-10 over de tørreste marts måneder nogensinde.

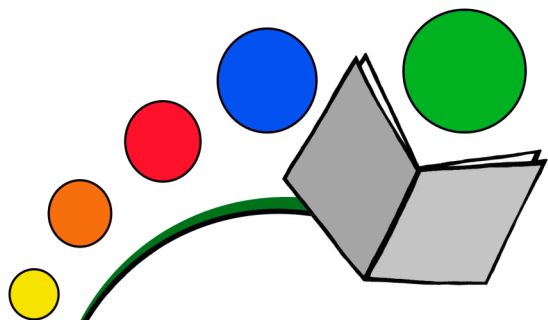
Den tørreste marts, der nogensinde er registreret af DMI, var i 1918 og 1969, hvor der begge gange faldt syv millimeter i løbet af de 31 dage. Den vådeste marts var i 2019, hvor der faldt hele 106 millimeter.



Hjemmebagt rugbrød m. fisk fra skoleboden

Fravær: Tidligere betød forældres arbejdsliv oftest at de var væk fra hjemmet fra kl. 8-16. Sådan er det ikke for alle længere. Mange har fleksible arbejdstider eller arbejder hjemmefra, og så kan det godt være fristende at holde barnet hjemme i ny og næ –især hvis barnet synes noget i skolen er svært. Det kan også være, at barnet ikke er helt på toppen en morgen, og I fastholder at barnet godt kan gå i skole med besked om, at hvis det bliver værre, skal du give lærer besked om at du skal ringes hjem, og barnet ved, at der er forældre i hjemmet, og ja, så kan I være sikre på at det sker. Når børn på skolen ytrer, at de har ondt eller på anden måde helst vil ringes hjem, vurderer vi efter bedste evne, om barnet er fysisk sygt, eller om der er noget andet på spil. Vi beholder ikke syge børn på skolen, så hav tillid til at vi kontakter jer. Alle kender til at man godt kan være halvsloj eller uoplagt om morgenen, for så senere på dagen have det fint.. Som udgangspunkt er det ikke fremmende at italesætte muligheden for at blive hjemme, medmindre man har feber eller på anden måde reelt er syg og skal holde sig i sengen. Husk at skrive til klasselærer på intra, hvis dit barn er sygt.





Gør endelig brug af, at I nu igen kan komme på skolen både når I afleverer og henter, men også meget gerne ellers. Der er kaffe på lærerværelset, og morgensamlinger mandag-onsdag og fredag. Hvis I ønsker at deltage i undervisning, bedes I kontakte lærere dagen før. Skriv også meget gerne til lærere, hvis I har kompetencer, vi kan trække på i undervisningen. Det har vi før haft gavn af.

Nyt fra SFO

Vi nyder nu at være tilbage, som det var dengang før Corona. Der er godt gang i legene overalt både ude og inde. Vi fornemmer tydeligt vigtigheden i at børnene bliver blandet på kryds og tværs, og hvordan de nyder at lege med dem fra de andre klasser. Vi vægter stadig at være meget udenfor, da vi ser en masse gode lege. Der bliver bygget huler i Den Gamle Have og hver onsdag laver vi bål og snobrød. Fodboldbanen bliver benyttet ofte til både fodbold og rundbold.

De ethjulede cykler er stadig et hit og det samme er rulleskøjter og løbehjul. I er meget velkomne til at tage jeres egne løbehjul eller rulleskøjter med. Vi har lidt cykelhjelme til låns, og hvis der skal bruges mere sikkerhedsudstyr, skal det medbringes hjemmefra. Hvis I har rulleskøjter og cykelhjelme liggende, som ikke bliver brugt, aftager vi det meget gerne.

Claes starter op på brydning udenfor for både klub- og SFO-børn.

Mette har indkøbt yogamåtter så vi kan starte op på yoga/afslapning/udstrækning i samlingssalen.

Vi har indkøbt nye brætspil, og der bliver spillet rigtig meget i SFO tiden.

Inde i legerummet er udklædningstøjet kommet frem, og det sætter skub i rollelege og teater.

Der bliver bygget rigtig mange fantasifulde figurer med Lego og Plus-plusser.

Vi ser mange Pokemon-kort florere i SFO tiden. Dem vil vi gerne undgå, da de skaber mange konflikter (kort bliver stjålet, nogen bliver byttet til stor fortrydelse andre bliver gemt eller rykket i stykker).

Desuden ser vi ofte at børnene har legetøj med hver dag. Vi vil derfor gøre opmærksom på, at det kun er om fredagen, legetøjet må komme på besøg.

Arbejdslørdag d. 7/5-22 tilmelding følger

Anbefaling til alle:

Hjælp din teenager til at mestre livet - også i modgang.

Ny bog fra psykologen og bestsellerforfatteren Pia Callesen med inspiration, råd og vejledning til, hvordan forældre kan støtte deres teenagere.

Mange unge har det i dag svært og kæmper med bekymringer, negative tanker og lavt selvværd. Det er smerteligt at se sin teenager mistrives, og som forældre vil vi gøre alt, hvad der står i vores magt, for at mindske deres tristhed, uro og ubehag. Problemet er, at vi ofte gør alt for meget.

Når vi i bedste mening har al opmærksomhed rettet mod de unge for at hjælpe dem ud af deres tristhed og skærme dem mod smerte, risikerer vi modsatte effekt. For i vores kamp mod mistrivelsen fastholder vi vores teenagere fokus på egne bekymringer og negative tanker, og det kan føre dem ind i en tung spiral af modløshed.

I stedet skal vi vise dem, at negative tanker og følelser som tristhed, vrede, angst, sorg og frygt er lige så normale, uundgåelige og forbigående som glæde, stolthed og lykke. Vi skal hjælpe dem til at undgå timelange spekulationer om eget værd ved at lade bekymringerne være og i stedet flytte fokus ud i verden væk fra sig selv. På den måde kan de lære at mestre livet – også når det er svært.

Mod på Livet er en inspirationsguide til forældre, som bygger på teorien bag metakognitiv terapi og forfatterens erfaringer med de udfordringer, som unge og deres forældre fortæller om i terapien.

Bogen giver eksempler, råd og vejledning til, hvordan forældre kan støtte deres teenagere i at flytte fokus fra den indre til den ydre verden og til at tænke mindre og leve mere.

