

# Fredagsbrev

Århus Friskole d. 23. oktober 2009

## Morgenmad, Slik og FRUGT – En opfrisker.

For noget tid siden lavede nuværende 7 klasse en lille undersøgelse omkring morgenmadsvaner hos Århus Friskoles elever. Der var overraskende mange som sagde at de flere gange om ugen ikke havde spist morgenmad inden de kom i skole. Det er vigtigt at vi voksne hjælper børnene til at få en god start på dagen – hvilket udover ro, hygge og farvelkys uden tvivl også indbefatter et ordentligt morgenmåltid. Morgenmåltidet er ifølge flere eksperter det vigtigste måltid. Et måltid som lægger grunden til et stabilt blodsukker resten af dagen.



Alle i lille gul har en lille frugtpakke med til deres frugtpause. Nogle elever fra andre klasser kan måske have gavn af en lignende mad/frugtpakke inden vi rammer frokosten kl. 11.30. (Frugtpakken må ikke indeholde slik)

**Vi vil fra skolens side gerne opfordre til, at man medbringer et par stykker frugt til eftermiddagstimerne så man ikke falder i SLIK-fælden.**

Som man kan læse i lærernes sidste pædagogiske rapport (se på hjemmesiden under pæd-rapport 2009), og som en 20-30 deltagere på sidste års generalforsamling diskuterede, har mange børn udviklet en decideret sukkerafhængighed. Vores bidrag i krigen mod for meget sukker er vores regler omkring slik:

- Man må ikke spise slik på skolen, med mindre man har delt ud i forbindelse med fødselsdag. Dette slik holder man så vidt som muligt inde i klassen.
- Man må ikke spise tyggegummi på skolen (Dette er primært et ønske fra rengøringen ☺)
- Fra 7. Klasse må man gå i Rema. Det man køber, skal spises færdig på vejen tilbage på skolen (med mindre det er frugt ☺).
- Kanelbrøds-traditionen for madholdene sendes på pension.

### **8.klassestur – Det er truffet et valg!**

8. klasse har efter vanlig procedure fundet frem til deres rejsedestination for forårets store udviklings-rejse. Valget stod mellem Cuba, Namibia, Costa Rica og Brasilien. Stik imod modeluner og mediepåvirkninger (IOCD valg af OL-værtskab) valgte 8. klasse at de til marts 2010 flyver mod syd – Namibia. Det betyder altså at Afrika endnu engang får fornøjelsen af Århus Friskole ☺

Læs om tidligere 8. klasses ture på

<http://www.aarhusfriskole.dk/typo3/index.php?id=189>



### **Kommende aktiviteter fra kalenderen.**

31/10 og 1/11

**Arbejdsweekend.** Husk at give klasses bestyrelseskontakt besked om hvilken dag I trækker i arbejdstøjet for jeres børns skole.

17/11

Skolens pædagogiske personale har **Heldagslærermøde**. Der skal findes forældrevikarer – vis flaget og få et unikt indblik i hverdagen på skolen. Kontakt dit barns klasselærer.

30/11

Skolens personale deltager i en temadag omkring ADHD. Vi får i den forbindelse besøg af ADHD-Ekspert Erno Larsen. Bestyrelsen er i gang med at finde forældrevikarer med musikfaglige kvalifikationer - så laver vi den dag "Store Musik-forældredag" for ÅF-eleverne. Mere information følger senere.



## ÅF Hjemmeside – tip.

Her skjult under en misvisende overskrift finder man en ganske interessant nyhed. Skolens bestyrelse og personale er i disse måneder i gang med at kulegrave Friskolens formål. I forbindelse med ny skoleleder Martin Ottosens tiltræden har vi valgt at sætte fokus på hvad vi er for en størrelse! Arbejdet med at definere "os selv" anno oktober 2009, skulle gerne munde ud i at vi får et solidt afsæt til at vælge både kommende struktur og forestående udvidelse af skolen.

På vores hjemmeside kan man forskellige steder læse om skolen.

Fx kan man læse om...

- ...den nuværende målsætning med ÅF (<http://www.aarhusfriskole.dk/typo3/index.php?id=50>)
- ...skolens undervisning på <http://www.aarhusfriskole.dk/typo3/index.php?id=47>
- ...og under **Kommunikation** kan både Pædagogiske Rapporter, Bogen om Århus Friskole, samt artiklen "Glæde ved faglighed" <http://www.aarhusfriskole.dk/typo3/index.php?id=42>



### Læs rød gruppes –Lejrskoleevaluering.

En superflot avis fra rød gruppe om deres "Københavnertur".

"Nyt fra Rødderne" – se forsiden på vores hjemmeside [www.aarhusfriskole.dk](http://www.aarhusfriskole.dk)

### Hvid kaninbur søger ny ejer.

Ring til Sofie Amalie hvis du er interesseret (86277082)

### Hjælp!

Vi er en familie på 4, som meget gerne vil købe/leje et hus i Stavtrup eller omegn. Gerne med mulighed for at cykle i skole eller i nærheden af bus.

Vi kan flytte med kort varsel!

Kontakt: Louis Gundelach 28188825

eller Hanne Falk 30112260.

### **Tøj og glemte sager**

Så er det tid til at få ryddet op i "den store glemmekasse" ved salen. Kom forbi i løbet af kommende uge (starten). Sidste dag- ONSDAG! Overskydende tøj vil blive afleveret til nyttige formål.



### **Fra næste uge vil kommende uges madplan være at finde i fredagsbrevet.**

Af forskellige årsager (indkøbsmuligheder og antal af børn i huset) vil planen kunne ændres i løbet af ugen, men man vil kunne få et lille indblik i hvilke retter og ingredienser Lars bruger i sin madlavning med børnene.

I denne uge har fået:

Mandag: Minestrone-suppe med brød.

Tirsdag: Rugbrød med pålæg (æg, spegepølse, skinke, ost, varm leverpostej, hjemmelavet tunsalat med majs og blåbær, agurk, tomat) og frugt.

Onsdag: Chili con carne med hvidkålssalat med ananas og yoghurt, samt brød.

Torsdag: Risengrød, samt rester af chili og brød/pålæg.

Fredag: "Fredagsmad" – Masser af frugt, rugbrød/pålæg + evt. rester.

### **GUITARLÆRER - ENEUNDERVISNING.**

Lasse Westman (gammel elev på ÅF) vil gerne undervise i guitar – både begyndere og øvede. Det koster 75 kr. for en time (eller det halve for 30 min). Undervisningen kan enten foregå på Friskolen eller hos Lasse.

Lasses telefonnummer er **27513576** eller ring til musiklærer Maria på tlf. 25484316