



Menntaskólinn í Reykjavík



## Mikilvæg skilaboð til 4. bekkinga

3.4.2020

Kæru nemendur og aðstandendur!

Nú er að ljúka þriðju vikunni í því nýja námsumhverfi sem við stóðum skyndilega frammi fyrir þann 13. mars s.l. í ljósi COVID-19 veirunnar. Á hverjum degi hafa komið fram ný viðfangsefni fyrir nemendur og starfsfólk skólans og allir hafa lagt sig fram við að halda skólastarfinu áfram gangandi. Fyrir það ber að þakka, ekki síst nemendum, heimilunum og kennurum. Ein helsta áskorun í skólastarfinu er að halda takti og koma í veg fyrir, með öllum tiltækum ráðum, að nemendur flosni upp frá námi. Við höfum þá trú að okkur takist það með samstilltu átaki allra.

En nú eru ákveðin tímamót. Sú ákvörðun **var tekin af ráðherra í dag** að framlengja samkomubannið til a.m.k. 4. maí. Í ljósi þess og þeirrar óvissu sem tekur þá við verður mikil breyting á síðustu skóladögunum. Síðasti kennsludagur verður 29. apríl eins og ráð var fyrir gert en maímánuður verður með öðru sniði.

Stefnt er að því í maí að prófa í tilteknum greinum en í hinum verður gefin matseinkunn. Við kennslulok verður gefið út í hvaða greinum verður prófað.

Áður en kennslu lýkur í lok apríl fáði þið sent yfirlit yfir tímasetningar námsmatsins í hverri grein. Kennarar ykkar í þeim greinum munu upplýsa ykkur um nánari tilhögun námsmatsins í maí. Nú reynir á ykkur að nýta tímann vel og halda ykkur við lesturinn. En gleymum ekki að hreyfing og holl og góð næring, að ekki sé talað um góðan svefn, eru undirstaða þess að vel gangi. Fylgið reglum sóttvarnarlæknis um samkomubann, nýtið ykkur tölvutæknina til að spjalla saman og hjálpast að.

**Miðvikudaginn 8. apríl kl. 15:00** mun skólinn streyma fyrirlestri sem Jóhann Ingi Gunnarsson sálfræðingur mun halda. Hér fylgja upplýsingar frá Jóhanni Inga:

### **Hvatning á óvissutímum – best þegar á reynir.**

Hvernig getum við unnið með og breytt viðhorfum okkar og venjum til að ná fram okkar besta þegar máli skiptir? Nú reynir svo sannarlega á alla að gera sitt besta. Við búum öll yfir seiglu og þurfum að virkja styrkleikana okkar til að takast á við næstu verkefni. Nú skiptir hugarfar og viðhorf miklu máli. Þetta eru krefjandi tímar og verða það áfram áður en allt verður betra. Í þessu erindi Jóhanns Inga verður lögð áhersla á gagnlegar aðferðir til að takast á við óvissu og áskoranir. Verum þeir einstaklingar og sú þjóð sem aðrir munu líta upp til þegar stormurinn er yfiringinn!

Jóhann Ingi Gunnarsson er sálfræðingur og hefur áratuga reynslu af klínískri vinnu með einstaklinga auk þess sem hann hefur haldið fjölda námskeiða og fyrirlestra fyrir fyrirtæki og stofnanir bæði hér heima og erlendis. Einnig má nefna að hann hefur lengi starfð á vettvangi íþróttta, t.d. sem þjálfari íslenska landsliðsins í handbolta ásamt því að vera andlegur styrktarþjálfari okkar fremsta íþróttafólks.



Menntaskólinn í Reykjavík



Ég hvet ykkur til að hlusta á fyrirlesturinn og bjóðið fjölskyldumeðlimum með. Mín ósk til ykkar er að fyrirlesturinn megi hvetja ykkur og styrkja í því að hafa úthaldið og seigluna sem er svo mikilvæg síðustu metrana á skólaárinu.

Kveðja,

Elísabet Simsen rektor