

Fredagsposten

Uke 5 – 2. februar 2024

KALENDEREN:

Mandag 5. feb – 7. klasse foreldremøte kl 19 - 21

Onsdag 7. feb – 2. klasse foreldremøte

Fredag 9. feb – Skidag for hele skolen

Tirsdag 13. feb – 6. klasse foreldremøte kl 18 - 20

Onsdag 14. feb – 3. klasse foreldremøte kl 18 - 20

Torsdag 15. feb – 8. og 9. kl foreldremøte kl 18.30 - 20.30

Fredag 16. feb – Alpindag for U-skolen, Karneval for barneskolen, før vinterferie

Onsdag 28. feb – til fredag – Vintertur for ungdomstrinnet

Følg med
på Vigilo

Før vinterferien, ta med
hjem skiutstyr og gjenglemte
klær og annet utstyr

SKIMERKE – SKIFORBUNDETS DISTANSEMERKE

kan være inspirerende for barna. De som har hatt skiuke på skolen har allerede langt på vei gått langt nok. Se mer på

[Skiforbundets nettsted.](#)

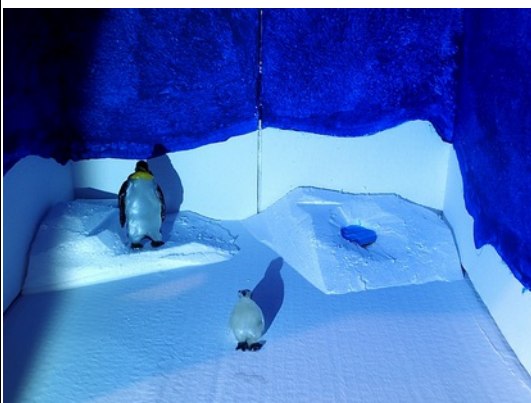
Kontakt evt lærer for info om skiinnsats på skolen.

SKOLEBANDET TRENGER TROMMIS

Kontakt musikk lærer Frederic på
mail, frederic.bech@steinerskolen.no

UKENS TAVLE

er igjen fra 7. klasse -
De har et tverrfaglig prosjekt
med fremstilling av et dyr i sin
klimasone, enten som bilde,
tittetkasse eller dikt.



BARNEHAGEN OG 1. KLASSE

Denne uka skiftet vi måned til februar som i seg selv liker godt å la oss få kjenne på skiftende vær, og det har vi da også sannelig fått gjort. Alt fra strålende sol, fuglekvitte og vårformelse til tolv minus og ruskete snøvær. Før feiret man på denne tiden (1.februar) at man nå var midtveis mellom vintersolverv da sola snur og vårjevndøgn da dag og natt er like lange. Feiringen ble kalt Imbolc som betyr "i magen til mor", for selv om bakken nå er dekket av dyp snø så begynner små og store spirer og vekster å gjøre seg klare for en ny vår. Det merkes ute lyset er sterkere og lengre og gåsunger er begynt å dukke opp. Vi merker det også inne, energien til barna synes å øke rundt denne tiden. Det merkes også i barnehagen der hver avdelingen vekkes til mer og mer farge ettersom flere og flere fargerike katter blir hengt opp til pynt. Barna får velge farge på katt og hale og pynter dem med tegning og fjær. De største barna klipper også ut sine egne katter. I ringen synges det nå fastelavnssanger om boller, katter og fest.



Storbarnsavdelingene har de siste onsdagene fått lov til å øve seg til sitt tema for fastelavn, som er sirkus, med å utfolde seg i gymsalen. Det ryktes om at det er skikkelig stas og at barna løper jublende inn i hallen, kanskje mens de tenker på om de skal være katt eller magiker.



Første klasse er nå godt igang med sitt arbeid med kjepphestene og vi gleder oss til å se det ferdige resultatet.

Ute skulle man nå tro at det var litt for glatt, isete og vanskelig å finne på noe, men det er nok kun i et voksenhode, for barna finner på mye gøy. Lykken kan blant annet være å finne et hull i snøen som det er vann i og som man faktisk kan stå oppi. Lykken kan også være å klatre på toppen av en høy snøkant og det kan



være å krabbe gjennom en snøtunnel. Lykken kan også være å ha sin helt egen snøklump som du kan spise på så mye du vil. Den voktes godt for kan vite det er flere som har lyst på en slik fin snøklump. På spørsmål om hva denne snøen som er så god å spise på smaker så er ukas svar "ingenting". Så ingenting kan også være noe og ingenting kan smake godt. God imbolc, god tidligvår er på vei til alle!

Askeladden

MAT OG HELSE – DET MEST MATNYTTIGE FAGET

Vi lærerne i 10. klasse har nylig skrevet halvårsvurderinger til elevene våre. Noen vil kanskje undres over at faget mat og helse teller like mye som for eksempel matematikk eller engelsk ved inntaket til videregående skole. Skal det være like verdifullt å kunne røre i ei gryte, som å løse annengradslikninger? Ja, det skal det! Men så er mat- og helsefaget veldig mye mer enn kun tilbereding av måltider.

Før jul stelte 10. klasse til buffét for ungdomstrinnet med retter fra europeisk matkultur (7 nasjoner er representert i klassen). Faglig læring startet allerede i planleggingsfasen som involverte både matglede, kjemi og matte: Som hjemmeoppgave fikk hver elev lage forslag til retter hvor næringsstoffene skulle være representert, det være seg fett, karbohydrater, fiber eller proteiner, søtt eller salt, vitamin A, B eller E. Og matens kjemiske innhold var allerede kjent for eleven gjennom næringsstoffenes kjemi – en hovedfagsperiode de hadde hatt i 9. klasse.

Deretter regnet eleven ut mengdene og sendte læreren ei innkjøpsliste over råvarene.

Og råvarer bør det være! En viktig målsetting er å tilberede mat fra bunn av. Vi titter også gjerne på innholdslista bakpå prosesserte matvarer, for å bli bevisst noen forskjeller her.

Matlaging er en trinnvis prosess. Her øves ikke bare ferdigheter med stekepanna, men slikt som evne til arbeidsfordeling innad i gruppene: Om én vil bestemme alt, en annen regner feil og ikke vil innrømme det, og en tredje ikke vil rydde opp, blir stemningen dårlig og maten enda verre. I fellesskapet får ungdommene øvet samarbeidsevner som å lytte, jenke seg, løfte hverandre opp og ta ansvar gjennom prosessens mange faser. Hvilke andre fag virker like dannende?

Mat og helse-faget ble så avsluttet med en teorioppgave etter jul. Elevene analyserte innholdet i noen av rettene fra julebordet og beskrev hva næringsstoffene gjør for kroppen. De beskrev også hvordan forskjellige råvarer kan konserveres for oppbevaring, og bød på kunnskap fra mangt et høstprosjekt her på skolen med hermetisering, fermentering, tørking, safting og sylting. Deretter fikk de velge mellom oppgave a, b og c, og kunne henholdsvis skrive om «a. Lokal mat og matproduksjon», «b. Kosthold og helse – mitt eget eller statens ansvar» eller «c. Design en beredskapshage med mat man kan dyrke på våre breddegrader».

Lærer Eli

Darian Holt Nilsen (15) får her ordet med sin oppgave c:

Min grønnsakshage

Selv om Norge har en kort vekstsesong, kan det dyrkes mange forskjellige grønnsaker her. Grønnsaker som salat gulrøtter, reddiker, bønner, grønn-kål, rødbeter, gresskar og forskjellige urter, kan såes direkte, mens grønn-saker som paprika, tomat, agurk og chili forkultiveres inne, for å rekke og sette modne frukter før høsten kommer.

Siden vekstsesongen er kort, er det fint å vite hva slags grønnsaker som kan lagres så de holder seg igjennom vinteren, og hvordan man kan foredle grønnsaker som ikke har lang holdbarhetstid.

Vinterlagring

Poteter, kålrot, sellerirot, gulrot og løk er grønnsaker som kan vinterlagres. Vinterlageret bør være kjølig, mørkt og ha høy luftfuktighet for best mulig lagring av de fleste grønnsaker.

Foredling

Fordeling av grønnsaker gir oss mulighet til å spise norske grønnsaker året rundt. Det finnes forskjellige måter å foredle grønnsaker på.

Tørking: Urter kan tørkes og brukes som krydder og te. Løk, hvitløk, gulrot, tomat, og rotgrønnsaker og visse bladgrønnsaker kan også tørkes.

Hermetisering: Mye av det vi dyrker kan hermetiseres på steriliserte glass i saltlake, eddik eller olje.

Fermentering: Kål, løk og gulrot blir ofte bra som fermenterte. Fermenterte grønnsaker kan holde i 4-6 måneder hvis de oppbevares på et kjølig sted.

Frysing og forvelling: Mange grønnsaker kan fryses. Noen, som for eksempel purre og paprika kan fryses. De fleste grønnsaker må forvelles før frysing. Da må de først renses og vaskes. Deretter kokes noen minutter før de raskt avkjøles i kaldt vann og legges i fryseren.

Næring

Næringsrike grønnsaker: Alle grønnsaker er sunne, men noen inneholder mer næringsstoffer enn andre. De kan inneholde ulike næringsstoffer og ofte kan fargen illustrere hvilke vitaminer og antioksidanter de ulike grønnsakene inneholder.

Det er derfor det er lurt å spise variert og fargerikt. For eksempel inneholder mørkegrønne grønnsaker som brokkoli, grønnkål, og spinat B-vitaminet folat, mens tomaten får rødfargen sin fra antioksidanten lykopen. Kålrot er grønnsaken med mest C-vitamin. Grønnsaker som har sterk grønn, gul, rød og oransje farge inneholder ofte karoten (grønn-kål, gulrot, paprika og brokkoli).

Erter, grønnkål, spinat og brokkoli inneholder proteiner.

Tegning av min grønnsakshage



Kjære foreldre og elever

VIL DU/DERE BLI VERTSFAMILIE

for en uke, til våren?

Hurra! Vi har fått en vennskapsskole i Tsjekkia, skolen heter **Svobodná základní škola** og ligger vakkert til fem mil nordvest for Praha. Skolen har ca 130 elever og ble grunnlagt i 2014.

Vennskapsskoleprosjektet er støttet gjennom Erasmus midler og skal bidra til økt kulturell utveksling og forståelse mellom land i Europa.



I mai kommer 12 ungdommer og to lærere fra den Tsjekiske skolen på besøk til oss. I den anledning søker vi ti vertsfamilier. De fleste elevene snakker godt engelsk, de som ikke gjør det ønsker å bo i en familie sammen med en medelev. Elevene trenger ikke egne rom og de skal ta del i vertsfamiliens hverdagsliv.

Vertsfamiliene får ikke lønn, men de vil få en hyggelig overraskelse.

I løpet av tiden elevene er her ønsker vi å lage en større fest som er åpen for alle familier ved skolen. I tillegg vil vi organisere noen fine møtepunkter for de besøkende og deres vertsfamilier.

Besøket kommer 3. eller 4. mai og drar 10. eller 11. mai. Ungdommene skal være med på skolen i skoletiden, men siden skolen har fri torsdag og fredag den uken organiserer vi en hyttetur disse dagene. Det er da ønskelig at flere ungdommer/foreldre/lærere fra skolen blir med, elever fra vertsfamiliene vil bli prioritert.

Vi håper å finne ti vertsfamilier tilsammen. Vi har fått noen, men trenger noen til. Elevene fra Tsjekkia er svært spent, og vi håper at mange nok familier ved skolen har mulighet til å ta imot en elev eller to. Vertsfamilien kan selv ha yngre elever, men de eleven som kommer er mellom 13 og 16 år.

Som vertsfamilie tenker jeg dere bør kunne stille på et planleggingsmøte i mars og selvsagt åpne hjerterom i hjemmet deres mens ungdommene fra Tsjekkia er på besøk.

Vi har tro på at dette blir en spennende og givende uke både for oss som får besøk og de som kommer på besøk.

Har du/dere mulighet til å være vertsfamilie tar dere kontakt med Silje Malmin på telefon eller mail snarest.

telefon: 47237241, mail: silje.malmin@steinerskolen.no

Her er en lenke til vennskapsskolens hjemmeside: svobodnazs.cz

Se videohilsen fra Tsjekkia i en tidligere fredagspost-mail.

DKS-HJØRNET – DEN KULTURELLE SKOLESEKKEN – De neste aktivitetene er:

Onsd 28. feb – 10. kl – Leksikon om lys/mørke, forfatterbesøk – 1 t – Sætre biblio kl 11, Rutebuss

Torsdag 29. feb – 1.-4.kl – Høgg ned treet! Ikke høgg ned treet!, konsert – 45 min – Salen kl 12.45

EKSTERNT

Eurytmi for ALLE

På skolen,
mandager

**Jeg inviterer deg som vil være med å utforske og bevege deg eurytmisk i fellesskap med andre.*

**Vi møtes mandager mellom 18.30 og 19.30, og startet opp mandag 29.Januar
Det er mulighet for 12 mandager frem til 6.mai.*

**Sted : Eurytmisalen, Steinerskolen i Hurum*

**Eurytmi er et stort felt som berører alt levende, og vi kan la oss inspirere av naturen, rytmene, språket og musikken i vårt bevegelsesuttrykk, og også finne ro og helsebringende bevegelser for kropp og sinn.*

**Ta gjerne med ønsker til tema, eller bare vær nysgjerrig .*

Velkommen !

Vennlig hilsen

Beathe Disington

Kontakt: 91129943,

beathe.di@hotmail.com

Steinerskolen i Hurum

Steinerskolen i Hurum ligger landlig og vakkert til midt blant åker, vann og skog. Skolen har ca. 100 elever. Vi har et godt og stabilt arbeidsmiljø, med gode arbeidsbetingelser. Elevkartleggingen viser at elevene trives. Våre satsingsområder er håndverk, friluftsliv og sirkus.

LEDIGE VIKARIAT SOM STØTTEPEDAGOG ELLER ASSISTENT I 6.KLASSE

Steinerskolen i Hurum søker en utdannet pedagog eller assistent til undervisning med elever i og utenfor klassen resten av skoleåret 2023-24. Stillingen beregnes til 100% frem til sommeren.

Det er ønskelig med pedagogisk utdanning og/eller pedagogisk erfaring. Kjennskap til Steinerskolens idé og undervisnings-form er en fordel.

Pedagogen har ansvaret for å følge opp elever i tett samarbeid med klasselærere, faglærere og skolens spesialpedagogiske koordinator. I tillegg til ordinære lærermøter, må deltakelse på møter med PPT og foreldre påregnes.

Ta gjerne uformell kontakt med daglig leder Johanne van Heesch.

Søknad med CV sendes til skolen innen 16. februar 2024.

Adresse:

Åsheimveien 10, Holtebrekk
3490 Klokkarstua

hurum@steinerskolen.no – 32 79 21 90

hurum.steinerskolen.no – fb.com/hurumsteiner