

## Pirteää marraskuuta kotiväelle!

1.11.2018

Syksy on pitkällä ja opinnot täällä koulussa kovassa vauhdissa. Lukuvuoden ensimmäinen **valinnaiskurssi** on loppupuolella ja 20.11 on viimeinen kerta, jolloin 4-6 luokkien oppilaat arvioivat omaa toimintaansa ja oppimistaan kurssilla tiistaina klo 13.30-14.15. Sitten on tauko valinnaiskursseissa ja toinen kurssi alkaa taas 5.2.2019.

**Oppilaskysely** koulumme toiminnasta aukeaa aukeaa tänä vuonna 5.11. ja **vanhempien kysely** avataan tammikuussa arviointiviikkojen aikaan. Silloin toivomme erityisesti teiltä palautetta koulun toiminnasta.

Viime lukuvuonna koulumme osallistui eurooppalaiseen **eTwinning-yhteistyöprojektiin**, jossa vertailtiin kielikuvia eri maissa. Hanke valittiin lokakuussa Euroopan parhaimpien hankkeiden joukkoon ja meille myönnettiin siitä **arvostettu Eurooppalainen laatumerkki**.

Eilen saimme Hesarista lukea iloisen yllätyksen ja lahjan koululaisille eli **ensi vuoden alusta saavat koululaiset matkustaa ilmaiseksi klo 9-15 opettajan kanssa retkille julkisilla kulkuvälineillä HSL:n alueella**. Tämä lisää luokkien mahdollisuuksia vierailuihin museoissa, näyttelyissä ynnä muualla.

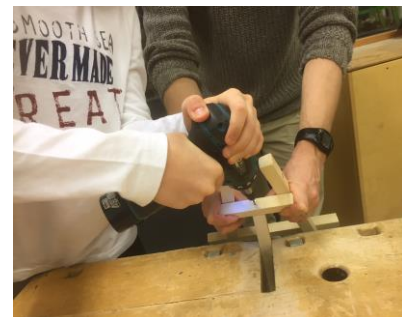
**15.11.** vietetään espoolaisissa kouluissa **Ahtisaari-päivää** sovittelun ja yhteisöllisyyden merkeissä. Ymmerstan koulussa on erityisesti esillä vertaissovittelu koko viikon ajan.

Koulumme lähti syksyllä mukaan **Liikkuva koulu-hankkeeseen** ja sen käynnistystilaisuus oppilaiden kanssa pidetään 6.11. tiistaina. Liikkuvan koulun merkeissä luokissa ja koulussa lisätään liikumista tuntien aikana ja välitunneille tulee lisää 'liikuttavaa ohjelmaa'. Liikunta parantaa keskittymiskykyä ja aivojen verenkiertoa, virkistää ja tuo hauskuutta elämään. Se siis tukee oppimista monella tavalla. Tutkimuksen mukaan kuitenkin vain puolet alakoululaisista liikkuu 1 tunnin päivässä, joka on tämän hetkinen minimisuositus.

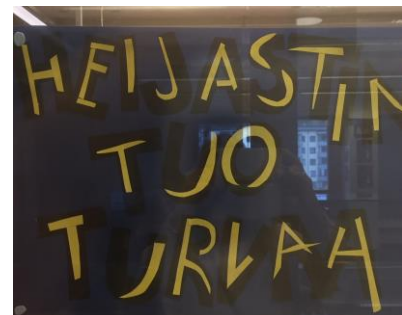
**Yksi iso osa koululaisen päivittäisen liikunnan tarpeesta tulisi hoidettua koulumatkoilla.** Kuitenkin keskimäärin 39 % koululaisista kulkee kouluun henkilöauton kyydissä. Tässä teillä on iso rooli vanhempina. Autatteko lastanne saamaan riittävän liikunnan kannustamalla häntä itse kulkemaan kouluun jalan tai pyörällä?

Olin juuri kuuntelemassa **aivotutkija Minna Huotilaista**, joka kertoi, että liikunta kasvattaa tutkitusti aivojen muistialuetta. Hän muistutti, että **hyvä uni, hyvä ravinto ja riittävä liikunta** vaikuttavat siihen, että ihmisellä syntyy uusia hermosoluja. Uudet hermosolut jäävät henkiin haastavan oppimisen avulla. Ja puolet oppimisesta tapahtuu yöllä unen aikana. Hän kutsui 2010-lukua säheltämisen vuosikymmeneksi kiireen, keskeytyksiä täynnä olevan elämän ja heikkojen ohjelmistojen aiheuttaman lisätyön vuoksi. Toivotaan, että 2020-luvulla maailmassa päästään eteenpäin ja säheltäminen jää vähemmälle.

Liikuttavin terveisin ja hyvää isänpäivää toivottaen, Hannele



Monialaisten opintojen viikolla teemana oli lukeminen ja monialaisia hommia silloin tehtiinkin.



Lopuksi tärkeä muistutus!