



### DAGSKRÁ KYNNINGARKVÖLDS FIMMTUDAGINN 22. SEPTEMBER KL. 20:00 – 21:30

#### Á Miklagarði, hátíðarsal skólans

- Ávarp rektors, Lárusar H. Bjarnasonar
- Ávarp Áshildar Arnarsdóttur, hjúkrunarfræðings, forvarnafulltrúa og verkefnisstjóra heilsueflandi framhaldsskóla í MH
- Kór Menntaskólans við Hamrahlíð syngur undir stjórn Þorgerðar Ingólfssdóttur
- Rektor kynnir lífsleiknikennara og vísar til stofu þar sem aðstandendur funda með þeim

#### Á Miðgarði eftir fund með lífsleiknikennurum

- Óformlegar umræður yfir kaffi og kökum sem kór skólans selur á vægu verði

#### Auk ræðumanna og lífsleiknikennara er eftirtalið starfsfólk tilbúið til viðræðna yfir kaffinu

- Björg Kristjánsdóttir námsráðgjafi og umsjónarmaður lífsleikni fyrir nýnema
- Gunnhildur Gunnarsdóttir námsráðgjafi
- Pálmi Magnússon áfangastjóri
- Sigríður Birna Bragadóttir námsráðgjafi
- Sigurborg Matthíasdóttir konrektor
- Soffía Unnur Björnsdóttir deildarstjóri sérnámsbrautar
- Soffía Sveinsdóttir IB stallari
- Valgerður Garðarsdóttir sérkennari
- Þórey Torfadóttir táknmálstúlkur

#### Bókasafn skólans verður opið og bókasafns- og upplýsingafræðingar bjóða fólki að líta inn

- Ásdís Hafstað forstöðumaður bókasafns
- Dagný S. Jónsdóttir bókasafns- og upplýsingafræðingur

#### HEIMSÆKIÐ WWW.MH.IS

Hér að aftan gefur að líta gagnlegt yfirlit áfangastjóra MH um Innu, upplýsingakerfi skólans. Foreldrum og forráðamönnum nýnema er einnig sérstaklega bent á að kynna sér heimasíðu skólans: [www.mh.is](http://www.mh.is). Undir *Handbók forráðamanna* gefur t.d. að líta ýmsan fróðleik og svör við margvíslegum

spurningum. Hverjar eru skólasóknarreglur í MH? Hvernig á að tilkynna veikindi? Hvað er miðannarmat og hvernig nálgast ég það? Get ég nálgast handhægt yfirlit um ýmsar upptökur og frí á önninni? Þar er einnig yfirlit um próf, prófdaga og prófreglur og upplýsingar um val nemenda.

## HEILBRIGÐ SÁL Í HRAUSTUM LÍKAMA

Þessi sígildu hvatningarorð komu mér í hug þegar ég ávarpaði nýnema á fyrsta degi þeirra hér í skólanum fyrir nokkrum vikum og greindi frá þátttöku MH í verkefninu *heilsueflandi framhaldsskóli*. Með þátttöku í verkefninu, sem nýtur stuðnings frá bæði Mennta- og menningarmálaráðuneytinu og Landlæknisembættinu, vill skólinn leggja sitt af mörkum til þess að stuðla að bættri heilsu nemenda og starfsmanna. Óhætt mun að fullyrða að heilbrigður lífsstíll ráði miklu um árangur í bóklegu námi. Sérstök áhersla verður lögð á fjóra þætti, næringu, hreyfingu, geðrækt og lífsstíl. Fyrsta árið verður næringin í brennidepli og af því tilefni hefur til að mynda verið endurskoðað hvaða matvæli, sælgæti og drykkir eru til sölu í skólanum. Framboð af viðurkenndum hollustuvörum hefur verið aukið og hefðbundnum gosdrykkjum og sætindum að mestu úthýst. Von mín er sú að þorri nemenda sjái skynsemina í þessu, nýti tækifærið sér til hagsbóta og láti vera að fjölmenna í næstu sjoppu. Stuðningur foreldra hefur örugglega mikið að segja og enginn skyldi vanmeta góðan nestisbita að heiman.

Menntaskólaárin eru vissulega mikill mótunartími. Unga fólkinu er smám saman ætlað að bera meiri ábyrgð á sjálfu sér, bæði

um lífsvenjur og vinnubrögð í námi. Þannig göngum við skólafólkið beinlínis út frá því að nemendur bæði geti og vilji axla ábyrgð á framvindu námsins. Leitast er við að gefa sem gleggstar upplýsingar um það sem til er ætlast en nemandanum látið dálítið eftir að líta eftir sjálfum sér ef svo má segja. Hún/hann verður t.d. að minna sjálfa(n) sig á skilafresti verkefna þegar eindagi nálgast, gæta að reglum um lágmarksmætingu o.s.frv. Komi upp einhverjar ófyrirséðar og knýjandi ástæður til þess að nemandi óski eftir einhvers konar undanþágu eða sérstakri tilhliðrun fyrir sig er grundvallaratriði að leitað sé hófanna um slíkt áður komið er fram yfir hin almennu mörk. Hér er ekki um þvergirðingshátt að ræða heldur hluta af ábyrgðaruppeldi og því að gæta jafnræðis milli nemenda. Foreldrar nýnema eiga ennfremur möguleika á að fylgjast grannt með skráðum námsferli og leita sér upplýsinga um námskröfur. Þannig geta þeir veitt aðhald og aðstoð við að byggja upp sjálfsaga til framtíðar. Má ekki einmitt segja að nokkur sjálfsagi sé meðal þess sem einkennir heilbrigða sál?

Með von um gott samstarf,  
Lárus H. Bjarnason rektor

---

## NÝNEMAR Í MH HAUSTIÐ 2011

Eins og við eigum að venjast komust færri í skólann en vildu. Að þessu sinni voru teknir inn 250 nýnemar og 44 eldri nemendur. Um nýnemasætin 250 bárust 657 umsóknir, 368 þeirra umsækjenda settu MH í fyrsta sæti í umsókn sinni. Af nýnemunum 250 eru 170 stúlkur og 80 drengir.

Í ár nutu nemendur úr Álftamýrarskóla, Háteigsskóla, Hlíðaskóla, Austurbæjarskóla, Hvassaleitisskóla, Suðurhlíðarskóla og Ingunnarskóla forgangs í 40% nýnemasætanna. Að öðru leyti voru nemendur að langstærstum hluta valdir eftir einkunnum.

Meðaleinkunnir nýnema í MH úr grunnskóla eru 8,28 í íslensku og 8,34 í stærðfræði, en það eru talsvert hærrí einkunnir

en meðaleinkunnir allra sem sóttu um skólavist hér.

Í ljósi hárra grunnskólaeinkunna höfum við í MH ástæðu til að ætla að nýnemarnir séu sterkir námsmenn sem hingað eru komnir til að stunda námið af alvöru. Við væntum þess að heimilin styðji nemendurna til þess og að foreldrar og forráðamenn fylgist með skólagöngunni og grípi inn í ef þörf reynist.

Sérstaklega er ástæða til að hvetja heimilin til að fylgjast með MH-ingnum á næstu önn, vorönnin á fyrsta ári reynist mörgum erfið. Þá eru nemendur farnir að venjast því að kennarar í framhaldsskóla skipta sér ekki af nemendum eins og kennarar í grunnskóla og margir MH-ingar slaka þá sjálfir á í námi, oft með slæmum afleiðingum.

## ÁGÆTU NÝNEMAFORRELDRAR/FORRÁÐAMENN!

Nú er vonandi búið að hnýta flesta lausa enda, allir búnir að fá rétta stundatöflu, búnir að finna sér borð og farnir að rata um skólann. Skólastarfið er að falla inn í rútínu og verður hversdagsleikanum að bráð þar sem elja og ástundun er lykillinn að velgengi.

Eitt af störfum áfangastjóra er að fylgjast með mætingu nemenda, en einmitt þar er mikilvægt fyrir áfangastjóra að vera í góðri samvinnu við ykkur. Ég bendi ykkur sérstaklega á *Innu* (<https://www.inna.is>) og *Námsnetið* (<https://mh.namsnet.is>).

Á *Innu* er tölvukerfi framhaldsskólanna, þar fer fram öll skráning og utanumhald sem snýr að nemendum. Með aðgangi þar getið þið fylgst með viðveru, skilaboðum, miðannarmati, stundatöflu, og námsframvindu (einkunnum) ykkar fólks. Þangað til ykkar unglingur verður 18 ára hafið þið aðgang að hans svæði á *Innu*. Kennitalan ykkar er notandanafn og aðgangsorðið fáið þið sent á þann netpóst sem er skráður á ykkur sem forráðamenn í *Innu*. Aðgangsorðið fáið þið samkvæmt ferli sem lýst er í *Handbók forráðamanna* á heimasíðu skólans. Það er mikilvægt að þið fylgist með hvort netfangið ykkar er rétt skráð í *Innu* til þess að þetta gangi eftir. Einnig er nokkuð um að skilaboð frá skólanum séu send til ykkar á þetta netfang.

Ég hvet ykkur til að lesa vel í gegnum *Handbók forráðamanna* því þar má finna ýmis konar fróðleik sem gott er fyrir ykkur að hafa á takteinum. Í henni eru t.d. ítarlegar leiðbeiningar um hvernig lesa á út úr viðveruskráningum í *Innu*. *Námsnetið* er netsíða sem kennarar nota til að koma skilaboðum, verkefnum og námsefni til nemenda og þar eru oft tilgreindir skilafrestir á verkefnum. Reynslan segir að margir nemendur þurfi stundum örlítið aðhald frá aðstandendum. Aðgangsorðið er það sama og í *Innu* og ef þið hafið notandanafn og aðgangsorð ykkar fólks þá getið þið haft auga með *Námsnetinu* til að aðstoða það og hvetja.

Þegar nemandi breytir lykilorði fær forráðamaður netpóst með nýja lykilorðinu að *Innu* og *Námsnetinu*.

Mikilvægt er að þið fylgist með mætingu ykkar fólks því ef eitthvað bjátar á í þeim efnum er nauðsynlegt að grípa strax inn í. Vegna þess að margir forráðamenn hringja og spyrja um skólasóknarreglurnar er ykkur bent á að þær eru aðgengilegar á heimasíðunni okkar og eru einnig birtar á öftustu síðu þessa *Fréttabréfs*.

Með von um góða samvinnu á komandi misserum,  
Pálmi Magnússon áfangastjóri

### HAGNÝTAR UPPLÝSINGAR

Skrifstofa skólans er opin virka daga kl. 8:30-15:30. Lokað er í hádeginu, kl. 11:50-12:20. Stjórnendur hafa ekki fasta viðtalstíma en hægt er að hafa samband við þá með tölvupósti:

Lárus H. Bjarnason rektor: [rektor@mh.is](mailto:rektor@mh.is)

Sigurborg Matthíasdóttir konrektor: [konrektor@mh.is](mailto:konrektor@mh.is)

Pálmi Magnússon áfangastjóri: [afangastjori@mh.is](mailto:afangastjori@mh.is)

Bókasafn skólans er opið mánudaga til fimmtudaga kl. 8-18. Á föstudögum er opið kl. 8-16.

Náms- og starfsráðgjafar veita viðtöl eftir samkomulagi alla virka daga kl. 9:00-15:00. Hægt er að hafa samband símleiðis eða með tölvupósti og panta viðtal.

Hjúkrunarfræðingur skólans hefur viðtalstíma í skólanum mánudaga til fimmtudaga kl. 10-12:30.



## HUGLEIÐING FRÁ NÝJUM KENNARA

Haustið 1996 gekk ég í fyrsta sinn inn um dyr Menntaskólans við Hamrahlíð. Ég var viss um að spennandi tímar biðu mín og þar hafði ég rétt fyrir mér. Við tóku viðburðarík ár á öllum vígstöðvum. Byrjunin var þó ekki auðveld. Nýnemarnir þurftu að helga sér borð og ekki voru allir jafn ánægðir þegar innrásarher nýnemanna reyndi að taka sér pláss. Ég man eftir að hafa eytt fyrstu frímínútunum á klósettinu og í Sómalíuröðinni, til að koma í veg fyrir að það sæist að ég (eins og líklega flestir nýnemarnir) ætti mér engan stað til að sitja á. Eftir erfiða viku á vergangi náði lítill hópur nýnema svo að hola sér niður innst inni í dimmu horni í Norðurkjallara og fannst við hafa himin höndum tekið.

Ég hugsa til baka til MH-áranna með nostalgískri hlýju. Þótt fyrstu mánuðirnir væru ekki einfaldir átti árgangurinn minn eftir að mynda mjög skemmtilegt skólasamfélag þegar fram liðu stundir. Mikið var af skapandi og skemmtilegu fólki í skólanum og ég er viss um að svo er enn. Alltaf var eitthvað spennandi að gerast, tónleikar í Norðurkjallara, upptaka busamyndarinnar, eða bara kaffisötur fram á kvöld á þeim kaffihúsum borgarinnar sem leyfðu okkur að vera. Maður á margt eftir ólært við sextán ára aldur og sem dæmi má taka að ég hvorki drakk kaffi, né gerði mér grein fyrir áhrifum ótæpilegrar kaffidrykkju á kvöldin, en þetta lærðist hratt og örugglega þegar leið á veturinn. Ég hugsa þó ekki bara til Norðurkjallarans og Matgarðs með gleði í hjarta, heldur einnig til margra þeirra áfanga sem ég sat á efri hæðinni. Fyrstu kynni mín af efnafræði fengu mig til dæmis til að sjá heiminn í allt öðru ljósi en áður.

Nú er ég komin til baka, en í nýju hlutverki þar sem að ég byrjaði nú í haust að vinna sem eðlisfræðikennari við skólann. Fyrstu dagana var óneitanlega skrýtið að koma aftur í þessa byggingu þar sem hver krókur og kimi minnir á eitthvað úr fortíðinni. Sem betur fer hefur þó eitt og annað breyst, eins og til dæmis eðlisfræðistofurnar, sem eru í nýbyggingunni. Og í þetta sinn þarf ég ekki að berjast fyrir borði og víla ekki fyrir mér að sitja hvar sem er á kennarastofunni.

Guðný Guðmundsdóttir eðlisfræðikennari

## HVERS Á AÐ VÆNTA?

### HUGLEIÐING FRÁ NÝNEMA

Það skýtur ef til vill sumum skelk í bringu að heyra minnst á framhaldsskóla. Ég veit að hjartað í mér hætti ekki að slá ört alla fyrstu vikuna mína í MH. Allt í einu er maður fluttur úr hinu verndaða umhverfi grunnskólans og settur í það sem má e.t.v. kalla hinn raunverulega heim. Þetta litla samfélag sem þrífst svo vel hérna í Hamrahlíðinni kom mér mjög svo á óvart. Það fer allt náttúrulega eftir því hver og hvernig þú ert hvort þú verðir hissa eða ekki í fyrstu, en þó nokkuð margir eiga óvissuna að vini þegar þeir feta sín fyrstu skref í framhaldsskóla.

Það er mismunandi hvaða væntingar við höfum til námsins. Sumir leita uppi áskorun en aðrir vilja helst svífa léttilega í gegnum árin fjögur. Það býr keppnisandi í okkur öllum, mismikill þó, og hingað til hef ég lært að það munu allir fá tækifæri til að sýna sig í einhverju sem þeim er hugleikið. Mesta breytingin sem verður við byrjum skólagöngunnar er örugglega ábyrgðin sem manni er falin. Það er upp á mann sjálfan komið að ljúka verkefnum og muna eftir þeim næstu. Það er nefnileg ansi vel launað sem maður gerir vel. Það má með vissu segja að bilið milli hæsta og lægsta punkts hafi aukist og því þurfum við að passa okkur. Við höfum öll mismunandi hugmyndir og væntingar um framhaldsskólann og ég held að þótt það taki okkur mislangan tíma þá fáum við öll að lokum það sem við þurfum og viljum út úr skólanum.



Signý Æsa Káradóttir

## **SKÓLASÓKNARREGLUR MH**

### **MEGINREGLA**

Nemendur skulu mæta stundvíslega í allar kennslustundir, próf og á staðfestingardegi nema lögmæt forföll hamli.

### **VEIKINDI**

- Ætlast er til þess að nemendur geri kennurum sínum grein fyrir veikindum og öðrum fjarvistum er þeir mæta næst í tíma.
- Ef veikindi vara í tvo daga eða lengur og eru vottuð af lækni telst aðeins helmingur viðkomandi fjarvistarstiga með til útreiknings á skólasóknareinkunn.
- Skilyrði er að læknisvottorði sé skilað á skrifstofu innan fimm skóladaga eftir að veikindum lýkur.
- Ef samanlögð veikindi á einni önn fara fram yfir 15 skóladaga ber nemanda að gera umsjónarkennara eða námsráðgjafa grein fyrir aðstæðum sínum.
- Fjarvistir vegna veikinda útiloka ekki einar og sér nemanda frá því að þreyta lokapróf.

### **SKÓLASÓKNAREINKUNN**

Gefin er einkunn fyrir skólasókn á hverri önn. Einkunnin ákvarðast bæði af tímasókn og stundvísi og er fjarvist úr kennslustund metin til jafns við að koma þrisvar of seint.

Skólasóknareinkunn er gefin sem hér segir eftir að tekið hefur verið tillit til veikinda og/eða leyfa:

- Einkunn 10: 95-100% skólasókn
- Einkunn 9: 92-94% skólasókn
- Einkunn 8: 89-91% skólasókn
- Einkunn 7: 86-88% skólasókn
- Einkunn 6: 83-85% skólasókn
- Einkunn 5: 80-82% skólasókn
- Einkunn 3: minna en 80% skólasókn, nemandinn er fallinn á önn og fær ekki að þreyta lokapróf.

### **FRAMHALDSEINKUNN**

Til þess að halda áfram námi við skólann þarf nemandi að fá minnst 5 í skólasókn á hverri önn og minnst 6,5 að meðaltali eftir hvert skólaár.