

### Vecka 47

<b>Måndag</b>	20/11	10.00—	EHT
<b>Tisdag</b>	21/11	10.00— 10.30-12.00 10.00-14.00	Stabsmöte, Skeppet Miljö- och hälsoskyddsinspektion Morten från MAC-support på plats
<b>Onsdag</b>	22/11	12.30-13.00 13.00-14.00	Träff med alla elevskyddsombud, Skeppet Bildstuga i bildsalen
<b>Torsdag</b>	23/11	17.30-20.30	Öppet Hus Lektioner enligt schema till kl. 14.00, därefter förberedelser Öppet Hus. Schema för Öppet Hus se bilaga samt anslag i skolan.
<b>Fredag</b>	24/11		Kompensationsledigt för Öppet Hus

### Vecka 47

### LÄRARE (kontakta din lärare för planering, uppgifter och vikarie)

<b>Måndag</b>	20/11		
<b>Tisdag</b>	21/11		Stefan Marklund ej på plats 21-23/11
<b>Onsdag</b>	22/11		
<b>Torsdag</b>	23/11		
<b>Fredag</b>	24/11		

### Träff med elevskyddsombuden

Onsdagen den 22/11, kl. 12.30-13.00 i Skeppet.  
Alla elevskyddsombud deltar.

### Kerstins pausgympatips

Kolla nya länkar nedan, tips på pausgympa.

[Karins pausgympa, titta först!](#)

[Pausgympa Styrka](#)

# VASAGYMNASIET MOT FRAMTIDEN STARKARE OCH SMARTARE VASA

Vad har du testat denna vecka?

Vad vill du prova kommande vecka?

Ta med en kompis! Utmana varandra i klassen!

V	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
47	<b>Promenad,</b> <i>Jenny</i> 09.00 Huvudentrén <b>Körsång,</b> <i>Liselotte &amp; Co</i> 12.00-12.20 Musiksalen, E3	<b>Kroppskontroll,</b> <i>Mia</i> 11.45 - 12.00, B10 12.00 - 12.15, B10	<b>Morgonjogg + frukost</b> <i>Malin</i> 07.30 - 08.00, Vasahallen ombytta och klara <b>Danspass,</b> <i>Johny &amp; Mia</i> 16.00 - 16.45 Arboga Gym P&T	<b>Lunchyoga</b> <i>Helene</i> 11.45-12.00, B13 12.00-12.15, B13	Kompensationsledigt - Öppet hus

**Promenad** – Följ med på kortare promenader som ger dig frisk luft och ny energi. Studier visar att promenader oavsett vilket tempo man går i, minskar stress, oro, ångest och värk. Man blir gladare, mer effektiv och entusiastisk.

**Körsång** - Kom och sjung medryckande sånger som gör dig glad och avslappnad. Att sjunga i kör hjälper dig att prestera bättre i skolan, du förbättrar ditt arbetsminne vilket gör det lättare att lära sig, räkna, memorera fakta, förstå samband och se mönster. Forskare menar att körsång fungerar som en "stresslösare". Alla kan sjunga – alla är välkomna!

**Kroppskontroll** – Träna upp din hållning och kroppskontroll på ett enkelt men utvecklande sätt. Passar såväl den vältränade som nybörjaren. En god kroppskontroll och att vara medveten om sin kropp stärker självkänslan och ditt allmänna välbefinnande. Att ha en god stabilitet, balans och hållning får dig att orka mer och fokusera bättre.

**Morgonjogg + frukost** – Mjukstarta dagen med en gruppjogg i lugnt tempo där alla hänger med! Skolan bjuder på smörgås och festis efteråt.

**Danspass** – Detta är ett roligt motionspass med mycket dansglädje och härliga moves. Genom att dansa tränar du kroppen och knoppen på samma gång. Dans är rörelseterapi, konditionsträning och musikterapi – allt på samma gång! Dans befrämjar även koncentrationsförmågan och ger en intellektuell träning.

**Lunchyoga** – Ge dig själv lite tid till att ladda batterierna och kom på Vasas lunchyoga. Yoga ökar syresättningen av blodet, balanserar dina hormoner, förbättrar din koncentration och stimulerar din kreativitet. Du förbättrar även din balans och kroppsmidvetenhet. Yoga är bra för ALLA!

## SCHEMA ÖPPET HUS

	17.45 – 18.15	18.45 – 19.15	19.45 – 20.15
<b>EE1</b>	<b>Datorteknik</b> GMg Sal T5	<b>Ellära</b> SK Sal T4	Besöker <b>EE2&amp;3</b> JW/GMg Sal T2
<b>EE2</b>	<b>Elektronik</b> SK Sal T4	<b>Dator- och nätverksteknik</b> JW/GMg Sal T2	<b>Dator- och nätverksteknik</b> JW/GMg Sal T2
<b>EE3</b>	<b>Dator- och nätverksteknik</b> JW Sal T2	<b>Dator- och nätverksteknik</b> JW/GMg Sal T2	<b>Dator- och nätverksteknik</b> JW/GMg Sal T2
<b>HA1</b>	<b>Servicekunskap</b> JE B13	<b>Entreprenörskap</b> JE B13	Tittar på <b>UF- utställningar</b>
<b>HA2</b>	<b>Evenemang.</b> Entrévärdar och VIP-rummet i A3. AJn		
<b>HA3</b>	Visar <b>UF-företag och Gymnasiearbete</b> i Biblioteket. AB		
<b>HT1</b> <b>HT2</b> <b>HT3</b>	Elever och lärare visar <b>projekt, utställningar</b> mm kopplat till <b>Hotell- och turismprogrammet</b> HB/MN Sal B14		
<b>IMIND</b>	<b>Svenska</b> SA Sal T7	<b>Matematik</b> LOT Sal T6	<i>Besök på andra programs lektioner</i>
<b>IMPRE</b>	<b>Matematik</b> LOT Sal T6	<b>Svenska</b> CLL Sal T7	<i>Besök på andra programs lektioner</i>
<b>IMSPR</b> <b>Grp G V</b> <b>Grp L</b> <b>Grp O</b>	<b>Svenska</b> BB Sal U3 MNi Sal U2 GLn Sal U4	<i>Besök på andra programs lektioner</i>	<i>Besök på andra programs lektioner</i>
<b>IN1</b>	<b>Plåt och svets</b> <b>Skärande bearbetning</b>	LN/MJn Plåthallen PP Mekaniska verkstaden	
<b>IN3</b>	<b>Plåt och svets</b> <b>Skärande bearbetning</b>	LN/MJn Plåthallen PP Mekaniska verkstaden	

	17.45 – 18.15		18.45 – 19.15		19.45 – 20.15
<b>NA1</b>	<b>Svenska/SvA</b> MAn/AP Sal N1		<b>Kemi EJ</b> Sal N5 <b>Biologi UEn</b> Sal N6		<b>Kemi EJ</b> Sal N5 <b>Biologi UEn</b> Sal N6
<b>NA2</b>	<b>Biologi</b> UW Sal N6		<b>Fysik/Matematik</b> EN Sal N7		<b>Svenska</b> MC Sal B7
<b>TE1</b>	<b>Teknik</b> MSz Sal N2		<b>Svenska</b> MC Sal B7		<b>Matematik</b> BNn Sal N3
<b>TE2</b>	<b>Fysik/Matematik</b> EN Sal N7		<b>CAD</b> MSz Sal N2		<b>Svenska</b> MC Sal B7
<b>NA3/ TE3</b>	<b>Matematik</b> AL Sal N3		<b>Fysik</b> BNn Sal N1		<b>Svenska</b> MAn Sal N1
<b>SA1</b>	Lyssnar på <b>Münster - pres</b> UN Sal B8B9		<b>Matematik</b> AL Sal N3		<b>Plan Sverige</b> AGn Sal B2
<b>SA2</b>	<b>Münster - pres</b> UN Sal B8B9		<b>Lyssnar på</b> <b>Brysselredovisning</b> JB Sal B8B9		<b>Svenska</b> JB Sal B5
<b>SA3</b>	<b>Svenska</b> JB Sal B5		<b>Brysselredovisning</b> JB Sal B8B9		<b>Religion</b> UN Sal B3
<b>EK1</b>	<b>Plan Sverige</b> HÅ Sal B2		<b>Svenska</b> KOn Sal B2		Lyssnar på <b>London - pres</b> KOn Sal B8B9
<b>EK2</b>	<b>Internationell ekonomi</b> JA/LBj Sal B6		<b>Företagsekonomi</b> LBj Sal B6		<b>London - pres</b> KOn Sal B8B9
<b>EK3</b>	Visar <b>UF-företag</b> Entréhallen		Visar <b>UF-företag</b> Entréhallen		<b>Visar UF-företag</b> Entréhallen

# Biblioteket berättar om

## VECKANS BOKTIPS

En tjej som bara är ett år äldre än du har hittats död på ett hotell här i Vasastan. Valentina nästan kastade från sig några tallrikar ner i vasken och det skrällde till av porslinet. Någon har strypt henne. Och bara lämnat henne under ett täcke.



En sjuttonårig flicka har blivit mördad på ett hotellrum i centrala Stockholm. När sextonåriga Alexandra Skarp får höra det kan hon inte låta bli att tillsammans med sina bästa kompisar, Charlie och Bianca, börja nysta i fallet. Det leder dem rakt till hotellet där flickan hittades död och snart är de djupt indragna och kanske närmare förövaren än de önskat.

Katarina Wennstam är en av Sveriges mest framgångsrika författare och journalister.

Hennes stora genombrott kom med boken *Flickan och skulden - en bok om samhällets syn på våldtäkt*, som hon också Augustnominerades för. Katarina Wennstam står alltid på tjejers sida och hennes spänningsromaner baseras på gedigen research och ofta verkliga fall. Nu när hon för första gången skriver för unga är det inget undantag.

*Flickan på Hotellet* är den första boken i en planerad trilogi om Alex Skarp.  
Text: Rabén&Sjögren



### Matsedel v 47

<b>Måndag</b>	Cevapcici med tzatziki och ris
<b>Tisdag</b>	Kyckling i currysås med bulgur
<b>Onsdag</b>	Fiskburgare med bröd och curryremoulad
<b>Torsdag</b>	Chili con carne med ris
<b>Fredag</b>	Färskostlasagne

### Vegetarisk matsedel

<b>Måndag</b>	Greennuggets med tzatziki och ris
<b>Tisdag</b>	Hawaiiigryta med bulgur
<b>Onsdag</b>	Vegoburgare med bröd och curryremoulad
<b>Torsdag</b>	Paj med palsternacka och broccoli
<b>Fredag</b>	Ekologisk falafel med vitlökssås och bulgur

### Förhandsinformation

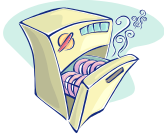
#### Vecka 48

<b>Måndag</b>	27/11	8.40— 9.30-10.30 10.00—	Svenska/SVA uppsats åk 3, 180 min. NA3, TE3, SVA3 Framtids- och marknadsföringsgrp. Skeppet EHT
<b>Tisdag</b>	28/11	10.00—	Stabsmöte, Skeppet TE1 och TE3 på studiebesök på SAAB
<b>Onsdag</b>	29/11	8.40-- 13.00-14.00 15.00-16.00	NP Engelska 5, EE2, HA2, HT2, 80 min. Bildstuga i bildsalen IM-råd, Skeppet
<b>Torsdag</b>	30/11	15.10-17.00 15.30-17.00	Sektorskonferens Programråd IN, Skeppet NA2, TE2 och EK3, SVA2 & SVA3 studieresa till Stockholm
<b>Fredag</b>	1/12	13.30-16.00	Mattestuga N1

#### Vecka 48

### LÄRARE (kontakta din lärare för planering, uppgifter och vikarie)

<b>Måndag</b>	27/11		
<b>Tisdag</b>	28/11		
<b>Onsdag</b>	29/11		
<b>Torsdag</b>	30/11		Martin Carlbinder, Ulrika Wremert, Ulf Eriksson och Muamer Semiz, Kristoffer Olofsson, Lars Bjurén och Anette Payerl ej på plats.
<b>Fredag</b>	1/12		



Veckans ordningspersoner i personalrummet v 47 är Mia Nevala och Anders Löthgren.

