

Vecka 49

Måndag	4/12	10.00—	EHT
Tisdag	5/12	10.00— 10.45-11.10 13.00-15.00 15.00-16.30	Stabsmöte, Skeppet Träff med alla elevskyddsombud, Skeppet Fruktstund med rektorn Omprovstillfälle
Onsdag	6/12	9.00-15.00	Volleybollturnering i Sturehallen
Torsdag	7/12	15.10-16.15	Sektorskonferens, förberedelser elevdokumentation m m
Fredag	8/12	13.30-16.00	Mattestuga N1 HA1, HA2, HA3, AB & JE studieresa till Stockholm

Vecka 49

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

Måndag	4/12		
Tisdag	5/12		
Onsdag	6/12		Kerstin Berggren ej på plats.
Torsdag	7/12		
Fredag	8/12		Alf Björzén och Johny Ericsson ej på plats.

Träff med elevskyddsombuden

Tisdagen den 5/12, kl. 10.45-11.10 i Skeppet.
Alla elevskyddsombud deltar.

Skol-SM i Innebandy

Onsdag 6 december spelar våra killar Skol-SM i innebandy i Linköping och en vecka senare, 13 december, är det dags för våra tjejer att också spela där. Vi önskar båda lagen lycka till!

Amnesty

Amnesty besöker oss torsdagen den 7 december kl 10:30 - 13:00. De sitter utanför matsalen.

Skolsköterskan på praktik

Begränsade öppentider hos skolsköterskan under v 48-51 enligt nedan.

V49 Onsdag 6/12 13.00-16.00

V50 Onsdag 13/12 7.00-16.00

V51 Tisdag 19/12 7.00-16.00

Är du i behov av vård under andra tider, så kontakta din vårdcentral.

Julpyssel till biblioteket

Vill du göra enkelt julpyssel till biblioteket? Material och instruktioner kommer att finnas i biblioteket från onsdag.

Kerstins pausgympa

[3 minuter vid skrivbordet](#)

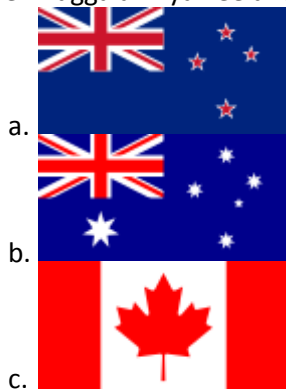
[Sjuloopen för barn och vuxna](#)

Utbytestudent i NA2

Isabella Spencer från Nya Zeeland kommer att följa NA2 under december och januari. Very welcome to Vasagymnasiet!

Vad vet ni förresten om Nya Zeeland? (Om ni mot förmodan skulle behöva facit hittar ni det längst bak...)

1. Vad heter huvudstaden på Nya Zeeland?
2. Nya Zeeland består framför allt av två huvudöar, vad heter de?
3. Vad heter Nya Zeelands ursprungsbefolkning?
4. Ungefär hur många bor på Nya Zeeland?
 - a. 4 milj
 - b. 14 milj
 - c. 40 milj
5. Vilken flagga är Nya Zeelands?



Facit finns på sista sidan i Vasanytt.

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
49	Promenad, <i>Jenny</i> 09.00 Huvudentrén Körsång, <i>Liselotte & Co</i> 12.00-12.20 Musiksalen, E3	Kroppskontroll, <i>Mia</i> 11.45 - 12.00, B10 12.00 - 12.15, B10	Morgonjogg + frukost <i>Malin</i> 07.30 - 08.00, Vasahallen ombytta och klara Danspass, Johny & Mia 16.00-16.45 Arboga Gym P&T	Lunchyoga <i>Helene</i> 11.45-12.00, B13 12.00-12.15, B13	Promenad <i>Hannah</i> 08.45, Huvudentrén Obs! Vasanytt - Kerstins pausgympa

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.

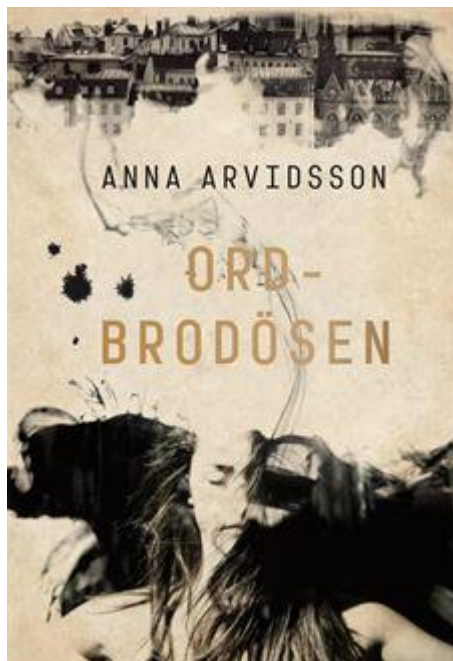
Danspass – Detta är ett roligt motionspass med mycket dansglädje och härliga moves. Genom att dansa tränar du kroppen och knoppen på samma gång. Dans är rörelseterapi, konditionsträning och musikterapi – allt på samma gång! Dans befrämjar även koncentrationsförmågan och ger en intellektuell träning.

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 kroppsmedvetenhet. Yoga är bra för ALLA!

Biblioteket berättar om

VECKANS BOKTIPS

Anna Arvidsson, född 1978, bor i Stockholm och arbetar som kommunikatör. *Ordbrodösen* är hennes debutroman.



"Som läsare har jag ingen författare som jag utan tvekan väljer framför alla andra. Däremot har jag en favoritkänsla. När en historia framkallar den märker jag hur min puls ökar och hur jag liksom lutar mig framåt. Det brukar hända när hemligheter avslöjas, när val som tycktes obetydliga visar sig vara livsavgörande, när trådar knyts samman ... Ibland håller känslan i sig i några sidor, ibland i flera hundra. För mig är det ett slags berättandets magi.

Min debutroman började med ett ord som inte fanns. Det var oktober 2013 och jag gick min femte kurs på Skrivarakademin i Stockholm. Vi hade lektion en kväll i veckan, på dagarna var jag föräldraledig med tvillingar som just skulle fylla ett år. Efter en lektion satte jag mig direkt med nästa veckas uppgift. Jag behövde ett alias för en skribent, ett poetiskt, annorlunda ord. Klockan hade passerat midnatt, familjen sov och jag var trött. Ändå ville jag få ett första utkast klart. Ordbrodös, tänkte jag.

Jag tyckte att det passade och lämnade in uppgiften veckan därpå.

Den uppgiften var klar, men ordet stannade kvar hos mig. Det gav inte en enda träff enligt Google och ändå kändes det inte påhittat. Jag kände att ordet borde finnas. Jag var tvungen att få veta vad en ordbrodös var.

Ordbrodösen handlar om kvinnor som kan styra andra människor med sina skrivna ord. Och om Alba som borde kunna, men inte kan. Den innehåller historier som flätas samman, hemligheter som avslöjas och sanningar som omprövas. Jag hoppas att den kommer att framkalla min favoritkänsla hos många läsare."

Text: Rabén&Sjögren



Matsedel v 49

Måndag	Stekt sejfilé med dill- och rödlökssås, potatis
Tisdag	Lasagne
Onsdag	Kassler med potatisgratäng
Torsdag	Korv Stroganoff med bulgur
Fredag	Krögarbiff med kall ajvarsås och ris

Vegetarisk matsedel

Måndag	Nudelwok med quorn och gräddfil sweet chili
Tisdag	Grekisk bulgurpytt med limeyoghurt
Onsdag	Majs- och sötpotatisbiff med potatisgratäng
Torsdag	Linsgryta med sting och bulgur
Fredag	Ekologisk falafel med kall ajvarsås och ris

Förhandsinformation

Vecka 50

V50-51 Elevdokumentation, eleverna skriver i varje kurs med sina undervisande lärare på lektionstid

Måndag	11/12	10.00—	EHT
Tisdag	12/12	8.40— 10.00—	NP Matematik 1c, NA1, TE1, 140 min Stabsmöte, Skeppet
Onsdag	13/12	8.15-- 9.00-- 10.00-13.00 13.00-14.00	Lucia i Heliga Trefaldighets kyrka Luciafika i matsalen. Årskursvis info i Aulan, åk1 10.00, åk2 11.00, åk3 12.00 Bildstuga
Torsdag	14/12	8.40— 15.10-17.00 15.10-17.00	NP Matematik 3c, NA2, TE2, 140 min. KLK IM/IMSPR Programarbetslag
Fredag	15/12	13.30-16.00	Mattestuga N1

Vecka 50

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

Måndag	11/12		
Tisdag	12/12		
Onsdag	13/12		
Torsdag	14/12		
Fredag	15/12		

Årskursvis info

Onsdag den 13/12 i Aulan.

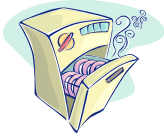
Årskurs 1, kl. 10.00

Årskurs 2, kl. 11.00

Årskurs 3, kl. 12.00

Obligatorisk närvaro. Ta med din dator, vi gör webbenkät.

Undervisande lärare tar närvaron i Aulan



Veckans ordningspersoner i personalrummet v 49 är Alicia Johansson och Mikael Jönsson.



Facit på Nya Zeeland-frågorna:

1. Wellington
2. Nordön och Sydön
3. Maorier
4. a.
5. a. (b. Australien, c. Kanada)