

Vecka 48

Måndag	27/11	9.10-12.10 9.30-10.30 10.00—	Svenska/SVA uppsats åk 3, 180 min. NA3, TE3, SVA3 Framtids- och marknadsföringsgrp. Skeppet EHT
Tisdag	28/11	10.00—	Stabsmöte, Skeppet TE1 och TE3 på studiebesök på SAAB
Onsdag	29/11	8.40-11.10 13.00-14.00 15.00-16.00	NP Engelska 5, EE2, HA2, HT2, 80 min. Bildstuga i bildsalen IM-råd, Skeppet
Torsdag	30/11	15.10-17.00 15.30-17.00	Sektorskonferens Programråd IN, Skeppet NA2, TE2, EK3, SVA2 & SVA3 studieresa till Stockholm
Fredag	1/12	13.30-16.00	Mattestuga N1

Vecka 48

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

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

Öppet Hus

Tack alla för genomförandet av Öppet Hus.

Vi hade minst 810 besökande, vilket är rekord, förra året 780 besökare.

Kerstins pausgympatips

Kolla nya länkar nedan, tips på pausgympa.

[Pausgympa Energikick](#)

[Pausgympa Flow](#)

Skrivschemata v.48

Måndag 27/11 Uppsats Svenska kl 9.10– 12.10

SVA åk3 (AP) (2 elever)
NA3,TE3 (MAn) (26 elever)

	SVA åk3 NA3,TE3 Sal T3
9.10 – 11.10	BNn
11.10 – 12.10	MAn

Tillfälliga salsändringar:

8.40 – 9.25 KEM EJ TE1 sal T3→N4

Onsdag 29/11 NP Engelska 5 kl 8.40 – 11.10

EE2 (HS) (11 elever)
HA2,HT2 (LK) (8+11 elever)

	EE2,HA2,HT2 Sal N1
8.40 – 9.30	EN
9.30 – 10.10	AJn
rast	
10.20 – 11.10	JE

Tillfälliga salsändringar:

9.45 – 11.00 MAT AL NA3,TE3 sal N1→N7

Birgitta N och Stefan

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
48	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, <i>Johny & Mia</i> 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.

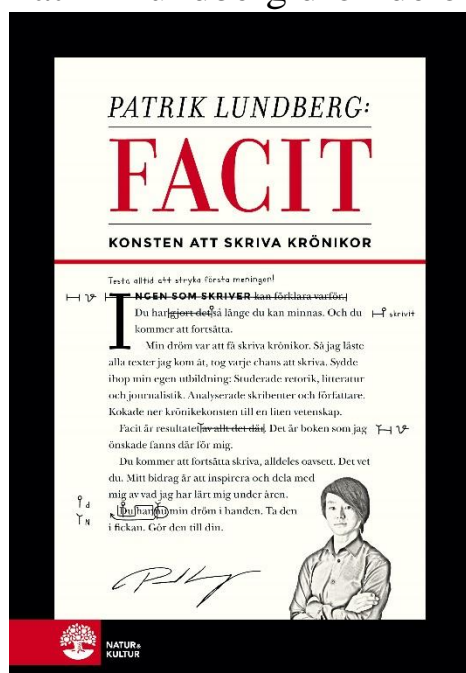
Danspass – Detta är ett roligt motionspass med mycket dansglädje och härliga moves. Genom att dansa tränar du kroppen och knoppen på samma gång. Dans är rörelseterapi, konditionsträning och musikterapi – allt på samma gång! Dans befrämjar även koncentrationsförmågan och ger en intellektuell träning.

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

Patrik Lundberg drömde om att få skriva krönikor. Han sydde ihop sin egen utbildning: studerade retorik, litteratur och journalistik. Analyserade skribenter och författare. Läste. Skrev. I över ett decennium kokade han ner krönikekonsten till en liten vetenskap.



Facit är resultatet av allt det där: från handfast stilistik och källkritik till övningar i fantasi och råd från några av Sveriges bästa krönikörer. Aftonbladets kolumnist Patrik Lundberg har skrivit boken som han själv önskade hade funnits där för honom. Nu har du hans dröm i handen. Ta den i fickan. Gör den till din.

Ur innehållet:

- Retorik
- Dramaturgi
- Stalltips från stjärnkrönikörer
- Krönikesamling – Patriks bästa och sämsta

Patrik Lundberg är journalist och författare. Han skriver krönikor i Aftonbladet varje söndag och har skrivit två böcker: den självbiografiska *Gul utanpå* och ungdomsromanen *Onanisterna*. Han är Sveriges enda lärare i konsten att skriva krönikor.

Text: Natur&Kultur



Matsedel v 48

Måndag	Fiskgratäng med vitlök och basilika, potatis
Tisdag	Grillad kycklinglårfilé med mango/currysås och ris
Onsdag	Varmkorv med potatismos och smörgåsgurka
Torsdag	Köttbullar med gräddsås, potatis och lingonsylt
Fredag	Quorn med röd curry och bulgur

Vegetarisk matsedel

Måndag	Couscouspytt med ananasdressing
Tisdag	Vegogryta med vitlök och ris
Onsdag	Grönsaksbiff Caribbean med potatismos
Torsdag	Champinjoncrepes
Fredag	Morotsbollar med vitlökssås och bulgur

Förhandsinformation

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

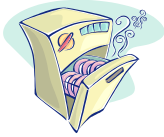
Vecka 49

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.



Veckans ordningspersoner i personalrummet v 48 är Kerstin Berggren och Berit Björk.

