

Vecka 46

KLASSRÅDSVECKA/AVSTÄMNING PROVSCHEMA

Måndag	13/11	8.40— 10.00— 9.00-10.00	SVA2 uppsats, 180 min EHT JOBI-skor i personalrummet
Tisdag	14/11	10.00— 10.30-11.30 15.00-16.30	Stabsmöte, Skeppet SAM-grupp Skeppet Omprovstillfälle
Onsdag	15/11	10.30-11.15 13.00-14.00 13.00-14.00 15.00-16.00	Skolkonferens, Skeppet RIG-möte brottarna Bildstuga i bildsalen Programråd TE
Torsdag	16/11	9.00-10.00 15.10-17.00	Besök från Studentlitteratur i personalrummet. Pedagogisk konferens / SBS
Fredag	17/11	8.40-- 13.30-16.00	NP Engelska 5, EE2, HA2, HT2, 80 min. Mattestuga N1

Vecka 46

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

Måndag	13/11		
Tisdag	14/11		
Onsdag	15/11		Jenny Bygde ej på plats 15-16/11 Carina Lundvall ej på plats 15-16/11 Stefan Marklund och Berit Björk ej på plats
Torsdag	16/11		Anette Payerl och Kerstin Berggren ej på plats
Fredag	17/11		

Skolkonferens

Onsdag den 15/11, kl. 10.30-11.15 i Skeppet.

Alla klassrepresentanter deltar.

Ta med frågor ifrån klassen.

Mackor på Öppet Hus

Resande elever och de elever som ska vara kvar och förbereda inför Öppet Hus kan beställa det i Misteln senast tisdag 14/11.

Kerstins pausgymptips.

Tips på pausgymnastik till *Starkare och smartare Vasa*.

[Pausgymnastik John Bauer](#)

[Pausgymnastik Puls](#)

VASAGYMNASIET MOT FRAMTIDEN STARKARE OCH SMARTARE VASA

Se programmet på följande sida.

V	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
46	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 ombyttta 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
47	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 ombyttta 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	<i>Kompensationsledigt - Öppet hus</i>
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 ombyttta 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
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 ombyttta 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.

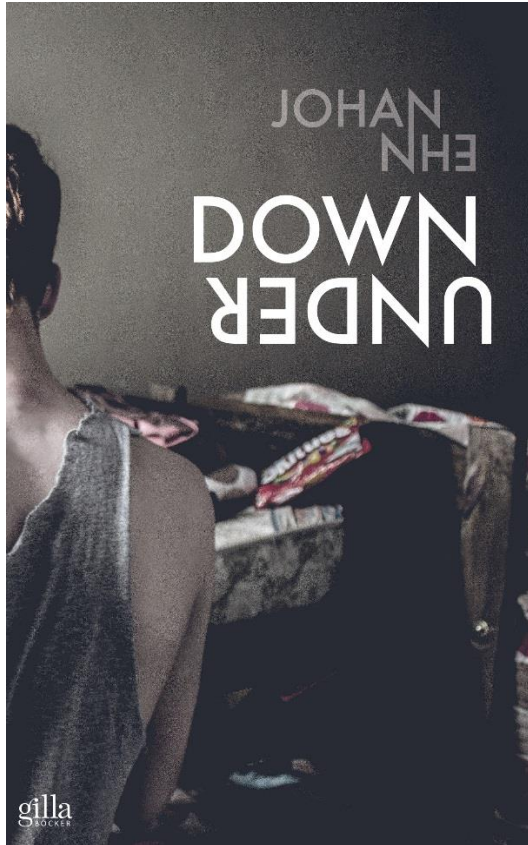
Morgonjogg + frukost – Mjukstarta dagen med en gruppjogg i lugnt tempo där alla hänger med! Skolan bjuder på smörgås och festis efteråt.

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



1987. Jim är nitton år och reser ensam till Nya Zeeland, lämnar Stockholm bakom sig för att bli en ny och bättre version av sig själv. Han flyttar in hos sin farbror och faster, skaffar jobb och försöker bygga upp en tillvaro. Men minnena av det kaos han lämnat förföljer honom, och hans konservativa farbror styr sin familj med järnhand. En dag hämtar Jims faster honom efter jobbet och lämnar av honom på ett hostel. De vill inte att han bor hos dem längre, eftersom de har förstått att han är homosexuell. Nu börjar en omtumlande inre och yttre resa, och till slut vågar Jim äntligen se tillbaka på allt som lett honom till andra sidan jorden – down under.

Johan Ehn är skådespelare och konstnärlig ledare för Teater Barbara i Stockholm. *Down under* är hans debutroman, en till stora delar självbiografisk berättelse om den svåra balansgången mellan att försöka passa in och samtidigt vara sann mot sig själv.

Text: Gilla



Matsedel v 46

Måndag	Gratinerad korv med ajvar och potatismos
Tisdag	Sprödbakad torskfilé med citron- och dillsås, potatis
Onsdag	Potatis- och kycklinggratäng
Torsdag	Asiatisk sås med sojastrimlor och pasta
Fredag	Biff Stroganoff med ris

Vegetarisk matsedel

Måndag	Ekologisk morotsbiff med potatismos
Tisdag	Ost- och morotspaj
Onsdag	Ost- och broccolisås med pasta
Torsdag	Rotfruktsmedaljong med cottage cheese och lingonsylt
Fredag	Samosas med mango chutneydressing och ris

Förhandsinformation

Vecka 47

Måndag	20/11	10.00—	EHT
Tisdag	21/11	10.00— 10.00-14.00	Stabsmöte, Skeppet Morten från MAC-support på plats
Onsdag	22/11	12.30-13.00 13.00-14.00	Träff med alla elevskyddsombud, Skeppet Bildstuga i bildsalen
Torsdag	23/11	17.30-20.30	Öppet Hus Lektioner enligt schema till kl. 14.00, därefter förberedelser Öppet Hus.
Fredag	24/11		Kompensationsledigt för Öppet Hus

Vecka 47

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

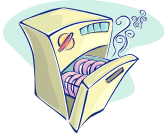
Måndag	20/11		
Tisdag	21/11		Stefan Marklund ej på plats 21-23/11
Onsdag	22/11		
Torsdag	23/11		
Fredag	24/11		

Träff med elevskyddsombuden

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

Mackor på Öppet Hus

Resande elever och de elever som ska vara kvar och förbereda inför Öppet Hus kan beställa det i Misteln senast tisdag 14/11.



Veckans ordningspersoner i personalrummet v 46 är Ulf Eriksson och Erik Jirovsky.

