

#### PROV

Vecka 46	Vecka 47	Vecka 48
Inga prov	Fysik	Moderna språk

#### LÄXOR

**Språk** – Se, Quizlet.

#### Läx- & studiehjälp:

Tisdagar	15.00-16.45
Onsdagar	16.00-17.00
Torsdagar	14.30-16.30

#### KONTAKT

<https://klass.arstaskolan.se/kontakt-oss/?staff-category=arbetsenhet-8>

#### MENTORER

8A – Simon & Keziban.  
 8B – Ann-Charlotte & Joakim.  
 8C – Martin & Anders  
 8D – Rocio, Ilham & Monica.

#### PÅ GÅNG

**Besök på Ungdomsmottagningen** – Under vecka 45 var 8B på mottagningen.

Resterande klasser går följande tider:

8D - V.46 måndagen den 14 november kl.09.30.

8A - V.46 måndagen den 14 november kl.11.00.

8C - V.49 måndagen den 5 december kl.14.30.

Här kan du läsa mer - [Gullmarsplans ungdomsmottagning - Umo](#)

**F-varningar** – Under vecka 45 meddelades elever om de riskerar att få F i något/några ämnen. Under vecka 46 meddelas vårdnadshavare. Frågor kopplade till F-varningen och vad eleven behöver göra besvaras av undervisande lärare i det ämne som varningen gäller.

#### Övriga uppgifter/redovisningar:

Vecka 47 - 8B har slutbedömning i engelska slutbedömning "Holes".

**Livsstil och lärande** – Eleverna har nu följt upp filmen om Filip från den första filmen som handlade om den mentala tallriksmodellen. Eleverna fick i uppgift att hjälpa Filip genom att göra ett schema där Filips aktiviteter under en dag skall vara mer balanserade. Ta gärna en titt på uppgiften och se om det är något i eran egen vardag som går att förändra:



### VANLIG DAG FÖR FILIP



### UPPGIFT: HJÄLP FILIP!

Hur ska Filip ändra sin vardag för att må och prestera bättre?

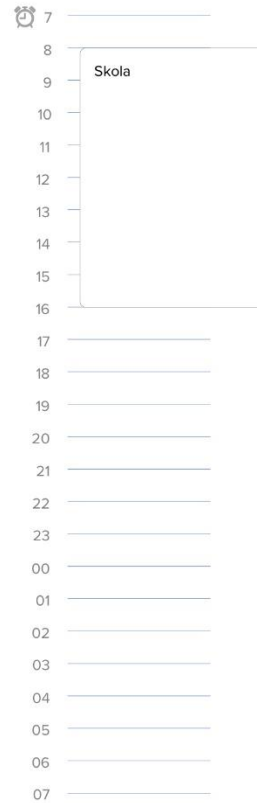
1. Vilka delar av mentala tallriksmodellen tror du det är viktigast för Filip att förbättra? Utgå från hjärnans **viktigaste grundbehov** (se nästa sida).
2. Skriv ner några konkreta förändringar, eller skissa in det tomma schemat till höger →

OBS! Filips vardag behöver inte bli perfekt, men bättre än nu.



### FILIPS TID UTANFÖR SKOLAN (ungefärliga tider)

Sömn:	5,5-6 h	Motion:	0 min
Chilltid:	5 h	Aktivitet:	0 h
Hjärnvila:	0 min	Relationer:	45 min
		Fokustid:	3 h



## MENTALA TALLRIKSMODELLEN

– hjärnans grundläggande behov

www.detsynsinte.se

HELSINGLÄNDS ALLMÄNNA ARVSFONDEN

