

ÅK 8

SENASTE NYTT V.47

ÅRSTASKOLAN ÅRSTAVIKEN | ENHET 8

PROV

Vecka 47	Vecka 48	Vecka 49
Fysik: Ljus Optik 8A/8B (fredag) 8C/8D (torsdag)	Moderna språk 8B - Hkk 8D - Hkk	Svenska (tisdag) Matte (onsdag)

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/kontakta-oss/?staff-category=arbetsenhet-8>

MENTORER

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

PÅ GÅNG

SKUTT – På måndag är det skolutvecklingstid för personalen. Eleverna slutar därför senast 12.40.

Läxor – I kommande veckobrev kommer vi publicera om det finns några aktuella läxor.

Livsstil och lärande – Under vecka 47 kommer klasserna att genomföra Modul 2 "Prester utan ångest". Mer info om detta kommer i nästa veckobrev.

I förra veckobrevet hänvisades till ett schema över Filips dag och en uppmaning att hjälpa Filip att få ordning på sitt dygn. Schemat och bilden över den mentala tallriksmodellen ligger längre ner i brevet. Scrolla ner på denna sida så ser ni.

<https://detsynsinte.learnworlds.com/naravuxna>



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 i 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

ALLMÄNNA ARVSFONDEN



Tid när du inte behöver prestera och är "fri", t.ex. rita, leka, pyssla, scrolla

CHILLTID

WHO:s rekommendation för barn: Rörelse i 60 min/dag där du blir andfådd/svettas

MOTION

Extra viktigt

Tid när du gör något fokuserat utan distraktioner

FOKUSTID

Sömnbehov:
6-12 år: 10-11 tim/natt
13-18 år: 8-9 tim/natt
Vuxna: 7-9 tim/natt

SÖMN

Extra viktigt

Saker du gör på fritiden där du känner mening, exempelvis dans, sport, gaming med lag, musikinstrument

AKTIVITETER

HJÄRNVILA

Tid när dina egna tankar får styra (utan stimulans från t.ex. mobilen)

RELATIONER

Extra viktigt

Umgånge (helst IRL) med andra



