

VECKA 3

Mån	180115	15.00—16.30 15.30—16.00	CESAM Läslyftet RO6+7+8	
Tis	180116	08.00—13.00	Rektorsmöte	Bollnäs
Ons	180117	15.30—17.00 15.30—17.00 15.30—17.00	APT RO6 APT RO7 Konferenstid	sal 218 sal D214
Tors	180118			
Fre	180119			
Lörd	180120	10.00—13.00	Öppet hus på Flygstaden	

Staffangymnasiets cafeteria

Nu kan Ni betala med Swish

		RESURSIDROTT 2017-2018	HALL	ANSVARIGA
	v.3	PINGIS	spegel	OK
	v.4	AVSLUT Aktivitetsrecept Step test	A	OK

Lektionen börjar kl 16.00
Samling på sporthallen kl 15.55
Ombyteskläder och skor.

Hej!

Linnea Larsson från UF och Sara Åhnstand från Sparbanksstiftelsen kommer och träffar eleverna och UF-lärarna nästa torsdag 18/1 kl 12.35 i aulan Då kommer de att informera om tävlingen Söderhamns Bästa UF-företag, där finalen kommer bli ett grymt arrangemang och det finns en väldigt fin prispott så de vill tagga igång eleverna lite extra.

Anna Hägglund

Information om Drakprojektet vid kafeterian tisdag den 16/1 runt lunch

En ungdomsambassadör för Drakprojektet, Hanna Norin, kommer och berättar om psykisk ohälsa. Det är ett treårigt projekt med utgångspunkt Gävleborgs län. Finansierat av Arvsfonden och Region Gävleborg.

De driver studiecirkel online för unga vuxna som gillar kultur och som vill ha ökad psykisk hälsa.

Läs gärna mer om oss här: www.Drakprojektet.nu eller på någon av våra sociala medier @Drakprojektet.

Den 22 mars är det en kunskaps-och-inspirationsdag på kulturhuset i Bollnäs riktad mot pedagoger och elevhälsa. "Ungdomars vägar till psykisk hälsa". Länken är www.sensus.se/draken

Prata med din rektor om du är intresserad.

/Skolledningen

Matsedel Norrtullsskolan V3

Måndag	Veckans gröna: Italiensk tomatsås, pasta, riven ost och salladsbord
Tisdag	Blodpudding alt. Ekologiska potatisbullar, keso, lingonsylt, färsk frukt och salladsbord
Onsdag	Fisk Bordelaise, potatismos, broccoli och salladsbord
Torsdag	Kyckling med curry, bulgur och salladsbord
Fredag	Kebabröra, pitabröd alt. Tortillas, vitlökssås och salladsbord

Kalendarium vecka 4

4	²² Konf.tid Läslyftet	²³ Rektorsmöte heldag	²⁴ EHT RO6 Konf.tid	²⁵	²⁶
---	--	--	--------------------------------------	---------------	---------------

LÄS OCH BEGRUNDA!

Låt oss prata! På riktigt!

Ofta prioriteras tid med telefonen eller datorn framför tid med personerna runt omkring oss. Forskning visar att frekvent användning riskerar att göra oss nedstämda och deprimerade.

Henrik Fexeus, expert på kommunikation och författare till boken "Fingertoppskänsla- en nödvändig manual i social kompetens" menar att vi inte ska förkasta all modern teknik men se över vårt användande och förstå vad det gör med oss.

Den nuvarande kommunikationstekniken med "pling", "durr" och ständigt informationsflöde gör oss splittrade och okoncentrerade. Det kan leda till ökad stress, mental utmattning och mindre lust att umgås med andra. **Idag lägger vi i snitt 132 minuter om dagen på att titta i vår mobil, utspritt på 180-200 tillfällen!** Inte undra på att hjärnan blir trött.

Vi behöver prata med varandra! På riktigt! Det är bara i det fysiska mötet vi kan utveckla vår lyhördhet och empatiska förmåga, egenskaper som är superviktiga för att vi ska fungera socialt.

Vi behöver träna på att läsa av ansiktsuttryck, gester och kroppsspråk. Är vi otränade är risken stor att vi missförstår varandra. En stor del av lycka i livet är att ha goda relationer med andra människor. Axel mot axel med mobilen i handen bygger vi inga djupa relationer.

Utveckla din empatiska förmåga! Döm inte någon på förhand utan ställ dig frågor som: Vilka är den här personens förmågor och kunskaper? Vad har de för roll i situationen? Vad är personens största rädslor och främsta styrkor? Försök att koppla på denna "vardagsempati" varje gång någon ger dig en annan respons än du tänkt.

Ge beröm och komplimanger och förklara varför du tycker att något eller någon har gjort sig förtjänt av det.

Ulla, skolsköterska

Information om influensa och vinterkräxjuka

Influensa: Infektion som beror på virus. Det är vanligt med hög feber, huvudvärk, muskelvärk, halsont, hosta och röda ömmande ögon. Virusets sprids som små droppar genom luften när någon som är sjuk hostar, nyser eller andas ut. Det kan också smitta genom att man tar i saker som dropparna har hamnat på. Det tar ca 1-3 dagar från det du har blivit smittad till du blir sjuk. Du smittar i din tur som mest dygnet innan du själv blir sjuk och därefter ytterligare ca 5 dygn. Stanna hemma så länge du har feber.



Du kan skydda dig själv och andra från smitta genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk som du sedan slänger i papperskorgen. Var noga med att tvätta händerna med tvål och vatten innan du äter eller när du tycker att det kan behövas. Undvik att röra vid dina ögon, din näsa eller din mun och undvik nära kontakt med den du vet redan är sjuk.

Vinterkräksjuka: Magsjuka som beror på calicivirus. Kan pågå 1-3 dygn med illamående, kräkningar, diarréer och ont i magen. Feber, muskelvärk och huvudvärk kan också förekomma. Du bör ha varit symtomfri i minst 24 timmar innan du går tillbaka till arbete eller skola.

För att skydda dig själv och andra från smitta bör du tvätta händerna noga med tvål och vatten innan du äter, efter toalettbesök och när du känner att det behövs. Använd egen handduk eller pappershandduk och stäng av kranen med handduken.

Vill du ha mer info kan du besöka 1177: s hemsida.

Ulla, skolsköterska