

Uke 44: Psykisk helseuke

– Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap!

10A

Viktig:

Husk å ha med oppladet chromebook hver dag!



Denne uken er det **Psykisk helseuke**. Det vil si at det blir en annerledes uke enn vanlig.

Språkfag erstattes med undervisning knyttet til psykisk helse i eget klasserom (103).

Valgfag utgår.

Onsdag: Livredning i Tennebekken etter lunsj

Torsdag: Besøk på helsestasjonen kl. 08:30

Husk å sjekke timeplanen for å holde oversikt over hva som skjer de ulike dagene.

Det vil i tillegg arrangeres ulike aktiviteter i storefri denne uken. Oversikt over de ulike aktivitetene finner dere nederst i dette dokumentet.

Elevrådet har bestemt at det skal være temauke i denne psykisk helseuke.

- Mandag: Fotballdrakt
- Tirsdag: Alt annet enn skolesekk/veske
- Torsdag: Rosadag
- Fredag: Halloween

Datoer for **tentamen** er nå satt, og blir gjennomført på følgende datoer:

- **Norsk:** Torsdag og fredag 20. og 21. november
- **Engelsk:** Onsdag 3. desember
- **Matematikk:** Fredag 5. desember
- **Prøvemuntlig:** Tirsdag og onsdag 16. og 17. desember

Frokost i kantinen hver dag fra 07.30–08.30.

Leksehjelp: Mandag 13:35–15:30 og tirsdag kl. 13:35–15.00 på Mediateket.



Vi gratulerer så mye med dagen til Lilly, Natasha, Oliver og Andrea
Vi vil feire dem nå på fredag den 31.oktober ved at Gabriels og Sophie tar med seg hver sin kake på skolen. Hipp hipp hurra!



Ordenselever:

Andrea/Jone

Innleveringer, fremføringer og prøver:

Mat og helse: Innlevering av klimaavtrykk oppgaven innen fredag
Fredag: Fagsamtaler i sam.fag

Månedens sosiale mål:

Mot og ærlighet

M A T T E	Læringsmål	Arbeidsoppgaver
	<i>Likninger</i>	Grunnet psykisk helseuke blir det kun 1 time matematikk denne uken. Legg merke til at denne er flyttet til <u>mandag 1. time</u> . Ingen lekser denne uken.

N A T U R F	Læringsmål	Arbeidsoppgaver
	Kapittel 1 & 2: - Jordas utvikling - Utvikling av liv på jorda	Naturfagstimene denne uken går til å jobbe med Husk likevel at det blir <u>prøve i kapittel 1 & 2 fredag i uke 45.</u>

S A M F	Læringsmål	Arbeidsoppgaver
	Kunne forklare hva er terrorisme og ekstremisme er. Kunne reflektere rundt årsaker til at enkelte mennesker utvikler ekstreme holdninger	Se inne på classroom for hva dere skal kunne til fagsamtalen og den skriftlige prøven. Her ligger også gruppene og når dere skal ha fagsamtale og prøve.

K R L E	Læringsmål	Arbeidsoppgaver
	Gjøre rede for å reflektere over samenes og andre urfolks religions- og livssyntradisjoner	Tema: Urfolks religioner Kap. 14 Studentene har timene og de vil fortsette med myter og sjamanisme.

--	--	--

K R Ø	Læringsmål	Arbeidsoppgaver
	Øve på, og utvikle egen kroppsbeherskelse. Kunne samarbeide og utfordre deg selv	Vi fortsetter med samme type trening og aktiviteter som vi har hatt, men mer vekt på turnlignende øvelser og oppgaver. Viktig å jobbe med å utfordre seg selv i de ulike aktivitetene.

M og H	Læringsmål	Arbeidsoppgaver
	Planlegge: - å lage mat fra norsk og samisk kultur og fra andre kulturer - vise gjennom matlaging og måltider hvordan identitet og fellesskap blir formidlet i ulike kulturer - planlegge og bruke egnede redskaper, teknikker og matlagingsmetoder	Jobber videre med prosjektet "Mat fra fjern og nær". I løpet av dagens økt bør dere bli ferdig med oppskriftene, handlelisten og arbeidsfordelingen. Dere må også begynne på bordkort og meny kort, og tenke over hvordan bordet skal se ut. Husk å ha med chromebook til timene. NB! Innlevering av klimaavtrykk oppgaven innen fredag

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.30-09.30	Matte Mona 103	Psykisk helse - Veivalg Mona 103	KRLE 103	Besøk på Helsestasjon	Samfag 103
09.40-10.40	Kick-off (ca. 30 min) Jørgen Gymsal	Psykisk helse - Veivalg Mona 103	KRLE 103	Psykisk helse – Takle press Eva 103	Norsk/Psykisk helse Martin 103
10.40-10.55	Spis	Spis	Spis	Spis	Spis
10.55-11.20	Storefri	Storefri		Storefri	Storefri

11.20-12.20	K&H	M&H	Gym Psykiske helse leker Kristian Gymsal	Livredning NB! Oppmøte 11:15 Tennebekken	Psykisk helse – Hatprat Kristian	Psykisk helse Psykisk beredskap Mona 103
12.30-13.30	K&H	M&H	Psykisk helse De 24 styrkene Hilde 103	Livredning Tennebekken	Psykisk helse BIFF-etterarbeid Hilde 103	Gym - Psykisk helse leker Kristian Gymsal
13.35-14.35	Psykisk helse - Takle press Hilde for Martin 103					

PSYKISK HELSEUKE AKTIVTETSPLAN

Mandag

- Yoga 8.-trinn (Mediateket, førstemann til mølla)
- Kanonball (Gymsalen, oppmøte kl 10:55)
- Quiz (Studiehallen, i regi av innsats for andre)

Tirsdag

- Yoga 9.-trinn (Mediateket) førstemann til mølla
- Fotballturnering (Gymsalen, oppmøte kl 10:55)
- Just dance (Studiehallen)
- Venterommet/aktivt pusterom (Stand ute)

Onsdag

- Fotballturnering (Gymsalen, i regi av innsats for andre)
- Gruble (Studiehallen, i regi av innsats for andre)
- Tur rundt Ortunvannet (møt utenfor svømmehallen)

Torsdag

- Kanonball (Gymsalen, oppmøte kl 10:55)
- Just dance (Studiehallen)
- Forming (Kunst håndverk rom 105)

FREDAG KONSERT GYMSALEN!!

