Uke 45

Klasse 9D



Viktig:

★ **Leksetid:** Mandag kl 14.10-15.10 og torsdag kl 13.35-15.30
★ Frokost fra kl 07.30-08.30

Denne uken er det **Psykisk helseuke**

Den digitale hverdagen gir oss mange muligheter, men kan også føre til stress, uro, sammenligning og følelsen av aldri å få helt fri. Vi fyller ofte små pauser med skjerm i stedet for å finne ro, la tankene vandre eller bare være til stede i øyeblikket.

Vi bruker en del av timene i løpet av uken til å arbeide med ulike oppgaver og aktiviteter knyttet til psykisk helse.

Tirsdag: **Vi feirer september- og oktoberjubilantene: Tone, Filip, Bashir og Hanna**
Kakebakere er: Christoffer, Isabel, Bianca& Hemat 🎉



Månedens mål:

Oppdag hva som skjer når mobilen får hvile og du gir oppmerksomheten til det som skjer rundt deg. Vi trenger ikke fylle hvert eneste øyeblikk med inntrykk: Stillhet, hvile og pauser har verdi.

Ordenselever:

Teat Isabel

(NY) NORSK	Læringsmål	Arbeidsoppgaver
	Lære ulike virkemidler *Skrive egne dikt*	**Lekse torsdag:** Les om de ulike virkemidlene i heftet dere har fått.

SAMF	Læringsmål	Arbeidsoppgaver
	Forklare hva vi mener med nasjonsbygging og nasjonalisme, og hvordan nasjonalismen har bidratt til å skape mer demokrati, men også konflikter, krig og undertrykkelse	**På skolen:** Vi fortsetter med nasjonalisme **Lekse til tirsdag:** Lese sidene 85-91 i Arena 9 https://les.unibok.no/#aschehoug/9788203316302/5514/85

KRLE	Læringsmål	Arbeidsoppgaver
	Lære om meditasjon	**På skolen:** Vi skal lære å meditere 😀 

KRØ	Arbeidsoppgaver
	Yoga uke Se eget opplegg på Classroom/Kroppsøving 9D

ENG	Læringsmål	Arbeidsoppgaver
	Use focused reading to calm the mind.	**Husk å lytte ferdig kap. 20-21 (7min19s igjen)!** **Onsdag:** vanlig time, vi leser/lytter kap. 22-27 **Torsdag:** Vi skal ha lesestund. Ta med deg en pute og en kopp hvis du vil. Vi lager litt kakao/te. Ingen lekser.

MATTE	Læringsmål	Arbeidsoppgaver
	Psykisk helsevke	**På skolen:** Vi jobber videre med kongruens og formlikhet.

NATURFAG	Læringsmål	Arbeidsoppgaver
	Psykisk helsevke	Vi skal ha en kahoot/sosiale aktiviteter på torsdag.

M og H	Læringsmål	Arbeidsoppgaver
	★ *Lære å filetere fisk og lære de ulike organene på fisken og deres funksjon.* ★ *Lage en rett med rød fisk*	Praktisk økt med besøk av kokk fra Smak av Kysten-nettverket. Vi skal ha fokus på bærekraftige fiskeslag og lære hva som gjør at vi kan spise denne type fisk med god samvittighet.  **Lekse:** Husk å levere: "Redd maten - rydd kjøleskapet"

K & H	Læringsmål	Arbeidsoppgaver
	Vi skal fortsette oppgaven med student Clara som er utdannet fotograf og kunsthistoriker. Blandete teknikker med fotografi, dere trenger ikke noe fra klasserommet og møter rett nede på 106.	

VALGFAG		
	Fysisk aktivitet og helse	
	Friluftsliv	Dobbeløkt. Tippetue, Fløyen, Tarlebøveien, Svartediket. Møt ute ved bordtennisbordene.
	Teknologi og design	Vi jobber med microbot og robotikk.
	Design og redesign	
	Innsats for andre	
	Produksjon for scene	
	Medier og kommunikasjon	

TYSK	Læringsmål	Arbeidsoppgaver
	-fortelle kort om høstferien *-beskrive været* *-forklare forskjellen på presens, preteritum og presens perfektum* *-lage setninger i preteritum med «haben» og «sein»* *-forklare hvem brødrene Grimm var* *-gi eksempler på typiske eventyrtrekk*	Dere skal begynne å øve til prøve uke 46. Dere skal jobbe med ulike oppgaver knyttet til tysk kultur, ordforråd og grammatikk.

FRANSK		Arbeidsoppgaver
	Kunne snakke om mat og drikke på fransk. Lære noe om mat og matkultur i fransktalende land. 	**Vi jobber videre med temaet mat og matkultur.** Dere skal øve på å fortelle om deres matpreferanser på fransk og lære nye ord knyttet til mat og måltid. **Lekse til torsdag:** Velg deg en dag i uken og fortell på fransk hva du har spist den dagen. Inkluder noen navn til mat og drikke du har lært i timene. Skriv ca. 3-4 setninger. Bruk passé composé.

Mat og restaurantfag: Glenn Gundersen

ALF	Læringsmål	Arbeidsoppgaver
	Psykisk helsevke	*Kosthold og psykisk helse*

Utplassering i bedrift: Hilde Eliassen

A L F	Læringsmål	Arbeidsoppgaver
	-Møte presis på arbeidsplassen -Gjøre det arbeidsgiver vil at du skal gjøre på en	Møt opp på bedriften du har valgt/ fått tildelt. **Nå skal dere i løpet av uke 42-44 skrive i loggen. Loggen er en del av karakteren i faget.** Jeg kommer rundt på besøk og snakker med dere om hvordan det går.

Uke: 45

Time	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.30-09.30	**Psykisk helse** 201A Tone	**KRLE** 201A Tone	**Engelsk** 201A Elena	**Arbeidslivsfag**	**Planleggings-dag**
09.40-10.40	**Psykisk helse** 201A Tone	**Samfunnsfag** 201A Tone	**Matematikk** 201A Mostafa	**Arbeidslivsfag /Språk**	
10.40-10.55	**Spising - Tone**	**Spising - Tone**	**Spising - Mostafa**	**Spising - Tone**	**ZZzzzZZzz**
10.55-11.20	**Storefri**				
11.20-12.20	**Psykisk helse** **201A Tone**	**Psykisk helse** **Gymsal Tone**	**M&H / K&H**	**KRLE/Norsk** 201A Tone	**Elevfri**
12.30-13.30	**KRLE** 201A Tone	**Matematikk** 201A Mostafa	**M&H / K&H**	**Naturfag** Nat.sal Mostafa	
13.35-14.35	**Norsk** 201A Tone		**Valgfag**	**Engelsk** 201A Elena	
14.35-15.05					