

# Vargarnas veckobrev

Vecka 50



## Hej!

*Vilken fin vinterexpedition vi fick i torsdags i underbart vinterväder! Det var en lite tuff start och bara efter 10 minuters vandring fick vi stanna ledet och prata om inställning och attityd. Det var mycket klagomål och tråkig attityd kring vinterexpeditionens upplägg. Vi pratade om hur man under expeditionerna dels tränar för att kunna åka på resa till Kabnekaise i åk 9. Men man tränar inte bara fysiskt utan framför allt tränar man sitt mindset. Att tro på att man klarar av något som känns tufft, att se det som en utmaning istället för en omöjlig uppgift, att ha en positiv inställning. Efter snacket svängde inställningen helt. Det var flera som öppnade ögonen och började se att det glimrade av frosten på ången och att man kunde njuta av att få gå och prata med sina klasskamrater. Det var riktiga kämpar som först vandrade i två timmar och sedan åkte skridskor i två timmar. Och vi hade såå kul! Tänk vad en positiv inställning kan göra!*

*I fredags fick vi besök av vår kurator Maria som var med på vår vinterexpedition och som brukar vara med på Kebnekaiseresorna i åk 9. Vi pratade om ett av skolans tyngdpunktområden Heartware och hur viktigt det är med*



Veckans kom ihåg

Måndag:  
Vi slutar ca 14.30.

Tisdag:

Onsdag:  
Inget ombyte!

Torsdag:  
Ombyte och dusch  
(inne).

Fredag:

en positiv attityd, dels när man ska kämpa sig igenom en vinterexpedition men också överlag i klassen. Här nedan kan man läsa om vad Heartware står för. Ni får gärna diskutera dessa punkter hemma med barnen också vid något passande tillfälle. Så viktigt och något som vi i vargklassen behöver fortsätta träna mycket på.

### **Lucia och julfest**

Äntligen dags för Luciafirandet! Måndagen och tisdagen satsar vi helt på det sista finliret och Luciauppträdande. Nu på måndag 12.12 kommer klassen att lussa på församlingshemmet för pensionärer. Uppträdandet börjar kl. 13.00, vilket innebär att denna dag räknas förlänges en del. Vi räknar att vara tillbaka på skolan ca. kl. 14.30. På tisdag 13.12 är det luciamorgon på skolan. Och på julfesten är det dags för er föräldrar att få ta del av luciatåget. För att alla familjer ska få plats är det dessvärre bara två personer/familj som kan komma som publik. Julfesten kommer att hållas i kyrkan 20.12 kl. 18.45-19.30. Eleverna ska vara på plats 20 minuter innan, föräldrarna får snällt vänta utanför på att bli insläppta. :)

### **Viktiga datum:**

12.12 Luciauppträdande på Församlingshemmet

13.12 Luciauppträdande på skolan

20.12 Julfest kl. 18.45-19.30

22.12-8.1 Jullov

*Ha en fin vecka!*

*Jessica och Linda*

## **Heartware**

- Jag vill, vågar och kan. Mental träning – mentor **Renata Clumska**
- Positiv inställning och attityd
- Motivation och passion – den inre drivkraften
- Träning ger resultat – övning och repetition
- Målbilder – vad är mitt mål och hur når jag dit?
- Ärlighet – mot mig själv och mina medmänniskor
- Se möjligheter och göra det roligt
- Våga visa mod och hantera rädslor
- Sprida glädje och positiv energi
- Visa tacksamhet, uppskattning och civilkurage
- Träna uthållighet och förmåga att hantera motgångar
- Ge arbetsro och harmoni

# Schema

## Vecka 50

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8.30 - 9.30	<b>Genrep</b> Lucia	<b>Lucia-morgon</b> 	<b>Idrott</b> ute Ringlekar med Björnarna	<b>Matematik</b> Vi repeterar	<b>Musik</b> med Linus
9.30 - 10.00	Rast		Rast	Rast	Rast
10.00 - 11.00	<b>Genrep</b> Lucia		<b>Matematik</b> Vad har jag lärt mig?	<b>SO</b> Forntiden	<b>SO</b> Forntiden
11.00 - 12.00	Lunch Rast	Lunch Rast	Lunch Rast	Lunch Rast	Lunch Rast
12.00 - 12.45	<b>Lucia-uppträdande</b> på församlings- hemmet	<b>Filmmys</b> med Björnarna	<b>Svenska</b> Skriva på datorn	11.45-12.45 <b>Idrott</b> inne	<b>Svenska</b> Detektiv Kluro och vinter- mysteriet
12.45 - 13.30			<b>Bild</b> Jul	13.00-13.30 <b>Svenska</b> Lilla aktuellt	

### Veckans läxa

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
				Matematik: Mattepaper