

Veckobrev från Arbetsmarknadsenheten

Hässleholm den 4 maj 2020

Hej alla,

Kan du lite svenska får du gärna ta hjälp av din telefon eller någon i din familj som kan översätta.

I förra veckan handlade uppgiften om rutiner och vanor. Vi har alla fått ändra våra vanor på grund av Corona.

Men naturen ändrar inte sina vanor. Den fortsätter jobba. Blad slår ut. Blommor slår ut. Gräs växer. I naturen kan vi fortsätta koppla av.



Vitsippor

Veckans uppgift är i två delar. Den första handlar om ljud. Den andra handlar om arbete.

När du har gjort veckans uppgift skickar du ditt svar till arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se

Du kan också skriva på papper och lägga ditt svar i vår brevlåda på Kasernvägen 2. Brevlådan sitter på framsidan av huset och vi har satt upp skyltar.

Du ska skicka ditt svar till oss senast **fredagen den 8 maj kl 15.**

Kan du inte göra uppgiften för att du är sjuk eller för att ditt barn är sjukt så skicka ett sms till **frånvarotelefonen (0734-253554)** precis som vanligt.

Vi vill berätta en gång till att AME ska ha **stängt till och med den 24 maj.**

Ha en bra vecka!

Personalen på Arbetsmarknadsenheten

Veckouppgift 7

Naturljud (del 1)

Ibland blir man trött av ljud. På en gata i stan eller i ett köpcentrum är det mycket ljud.

Ljuden i naturen är mjuka. De tränger sig inte på. Naturljud får våra muskler att slappna av. Vårt blodtryck sjunker. Vi blir lugna.

Veckans uppgift:

- Gå ut i naturen eller till en park.
- Stå stilla och blunda.
- Lyssna.
- Vilket ljud hör du starkast?
- Vilket ljud hör du svagast?
- Ta ett djupt andetag.
- Öppna ögonen.

I **ditt svar** vill vi att du berättar **vilka ljud** du har hört. Vi vill också att du berättar om **ett naturljud du tycker om**.

Exempel:

Det starkaste ljudet var fågelsång.

Det svagaste ljudet var

Jag tycker om ljudet av vågor.



Vågor

Tankar om jobb (del 2)

På ett jobb är det viktigt att fokusera på sina arbetsuppgifter. Är det något som gör att du kan hålla fokus lättare?

Någon kanske tänker:

Att jag får jobba ute och röra på mig.

Någon kanske tänker:

Att jag kan äta ordentligt.

Någon kanske tänker:

Att jag får lugn och ro.

Hur är det för dig?

Vi vill att du berättar om **två saker**. Du kan skriva. Du kan rita en bild. Du kan skicka ett foto.

Exempel:

Jag kan **fokusera på mina arbetsuppgifter** om jag får jobba ute.

Jag kan fokusera på mina arbetsuppgifter om



Jobba ute i skogen

Svar (del 1 och del 2)

Skicka svaren till arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se

Du kan också skicka ett vanligt brev eller lägga det i vår postlåda.

Skriv "veckouppgift 7" och ditt namn högst upp.

Lycka till!

Personalen på Arbetsmarknadsenheten