

# Veckobrev från Arbetsmarknadsenheten

Hässleholm den 4 maj 2020

Hej alla,

Hoppas ni har haft en skön valborg. Konstigt med valborg utan valborgsmässobål. Ett exempel på hur Corona gör att vi måste ändra våra vanor.

Men naturen ändrar inte sina vanor. Den fortsätter jobba. Blad slår ut. Blommor slår ut. Gräs spirar. Naturen kan vi fortsätta ta vara på och koppla av i.



Förra veckan informerade vi om att AME ska ha **stängt till och med den 24 maj**. Vi tar det en gång till här, om någon har missat det.

Veckans uppgift kommer att vara uppdelad i två delar precis som förra veckan. Den första handlar om naturljud och den andra kommer att handla om dina funderingar kring arbete.

När du har gjort veckans uppgift skickar du ditt svar till [arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se](mailto:arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se)

Du kan också välja att 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.

Ta hand om dig i veckan!

*Personalen på Arbetsmarknadsenheten*



# Veckouppgift 7

## Naturljud (del 1)

Ljuden i naturen kräver oftast ingenting av oss. De utmanar oss inte. Ropar inte på vår uppmärksamhet. Tränger sig inte på. Som trafikbuller, surrande kylskåp eller datorer. När du befinner dig på en stadsgata, i ett kontorslandskap eller köpcentrum måste hjärnan lägga väldigt mycket energi på att sortera bort de ljud du inte behöver eller vill fokusera på.

Naturljud är inte alls lika påträngande. Forskning visar att de får våra muskler att slappna av och vårt blodtryck att sjunka.

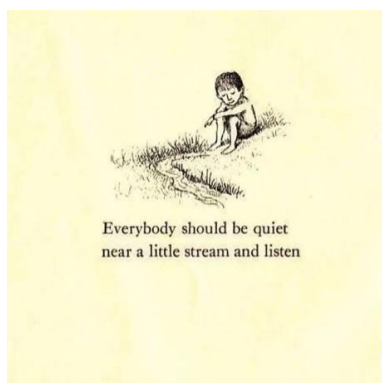
Du kanske kan hitta lugnet genom att lyssna på naturljud på Spotify eller Youtube? Eller bara sätta dig på en stubbe i skogen och lyssna på fågelsång en stund?

Här kommer veckans utmaning:

- Gå ut i naturen eller i alla fall till en park med lite avskildhet.
- Stå avslappnat, blunda.
- Ta in alla ljud runt omkring dig.
- Zooma in det starkaste ljudet du hör. Lyssna på det en stund.
- Zooma in det näst starkaste ljudet du hör. Lyssna på det en stund.
- Zooma in det allra svagaste ljudet du kan höra. Vilket är det? Gräset som prasslar i vinden? En insekt som surrar?
- Dra några djupa andetag och öppna ögonen.

### Uppgiften

I **ditt svar** vill vi att du berättar **vilka ljud** du har hört (det **starkaste**, det **näst starkaste** och det **svagaste**). Vi vill också att du berättar om ett naturljud du tycker om.



## Tankar om jobb (del 2)

På ett jobb är det viktigt att kunna koncentrera sig när man gör sina arbetsuppgifter. Vi vill att du denna vecka funderar på om det är några saker som gör att du lättare kan koncentrera dig. Någon kanske svarar "att jag får röra mig på mig när jag jobbar". En annan kanske svarar "att jag kan äta mellanmål". En tredje kanske svarar "att jag kan jobba i lugn och ro". Det finns inget rätt eller fel svar. Fundera på hur det är för dig!

Hur du presenterar svaren får du själv bestämma. Här kommer några förslag:

- Leta upp bilder på nätet som visar arbetsmiljöer du skulle ha lätt att koncentrera dig i.
- Rita en bild som visar en arbetsmiljö där du kan koncentrera dig.
- Skriv en text om saker som ökar din koncentration.



Arbetsmiljö i skogen

### Svar (del 1 och del 2)

Skicka svaren till del 1 (**vilka ljud** du har hört och ett naturljud du tycker om) och svaren till del 2 (**vilka saker** som får dig att kunna **koncentrera** dig). Skicka bilder, foton på teckningar, din text till [arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se](mailto: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*