

Veckobrev från Arbetsmarknadsenheten

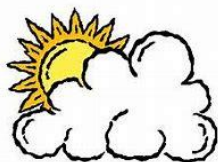
Hässleholm den 1 juni 2020

Hej alla,

Nu är det juni. I Sverige räknas juni, juli och augusti som sommarmånader. Vi har en fin tid framför oss!

Det här är den elfte (11:e) hemuppgiften. Vi kommer att skicka ut en till. Det blir den tolfte (12:e).

Sen har vi uppehåll (paus).



Vi vill alltid bli bättre. Vi provar därför en ny design på veckouppgiften.

Så här ser den ut:

- Vad du ska lära under **VARFÖR**
- Kunskap under **VETA**
- Uppgifter under **GÖRA**
- Du tänker och skriver under **TÄNKA**. Det blir ditt svar till oss.

Uppgiften är i två delar. Den första handlar om vår andning och den andra handlar om arbete. Du ska jobba med uppgiften i ca 3 timmar. Göra övningar, träna veckans ord, skriva svar.

När du har gjort veckans uppgift skickar du ditt svar till arbetsmarknadsenheten@hasselholm.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 5 juni 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.

Vänliga hälsningar!

Personalen på Arbetsmarknadsenheten



Veckouppgift 11

Vår andning (del 1)

VARFÖR

I den här uppgiften lär du dig lite om vår andning.

I den här övningen tränar du fokus.

I den här uppgiften tränar du på att ta hand om dig själv.

VETA

Om vår andning

Vi andas 20 000 andetag varje dag. Ett andetag är när vi andas in en gång och andas ut en gång.

När man är stressad blir andningen spänd och snabb.

När vi andas nere i magen blir våra muskler avslappnade och vi blir lugna i sinnet.

Veckans ord:

- Andetag
- Andas in
- Andas ut
- Spänd
- Avslappnad

GÖRA

Vi ska göra en övning som kan hjälpa dig att slappna av.

- Sätt dig på en stol. Sitt bekvämt.
- Lägg dina händer på magen.
- Andas in. Känn andetaget i magen.
- Andas ut. Känn andetaget i magen.
- Fortsätt om du gillar det.
- Prova denna övning varje dag i veckan.



TÄNKA



I ditt svar vill vi att du berättar om hur det har gått. Hur det har känts. Övrigt? Skönt? Spänt? Lugnt? Vi vill också att du berättar om tre nya ord du lärt dig.

Exempel:

Jag har tränat varje dag på kvällen. Det har känts övrigt men bra.

Tre nya ord jag har lärt mig är andetag, avslappnad och övrigt.

Tankar om arbete (del 2)

VARFÖR

I den här uppgiften får du lära dig lite om arbetsträning.

VETA

Vet du vad arbetsträning är? Det är när man får vara på en arbetsplats och träna olika saker. Det kan vara praktiska uppgifter. Det kan vara svenska.

- Man kan lära sig svenska ord.
- Man kan träna på att lyssna.
- Man kan träna på att fråga.
- Man kan träna på att svara.
- Man kan träna på att börja ett samtal.

TÄNKA



Om man får drömma lite. Vad är viktigast för dig? Vad skulle du vilja träna på en arbetsplats?

Tänk efter och **berätta för oss i ditt svar!** Du får skriva, rita eller skicka bilder på det du vill träna på.

Exempel:



Jag vill träna på att lyssna och svara.

Svar (del 1 och del 2)

Skicka svaren till **del 1** och svaren till **del 2** till arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se

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

Skriv "veckouppgift 11" och ditt namn högst upp.

Lycka till!

Personalen på Arbetsmarknadsenheten