

Veckobrev från Arbetsmarknadsenheten

Hässleholm den 8 juni 2020

Hej alla,

Här kommer vårterminens sista veckobrev! Vi vill säga:



Tack till er allihop som har jobbat med uppgifterna tillsammans med oss. Ni har delat med er av mycket. Tankar om arbete. Tankar om hälsa. Fina foton, text på svenska och musiklåtar.

Det har varit ett annorlunda sätt att hålla kontakten. Några av er har tyckt att det varit ett bra och tryggt sätt att lära. Andra har tyckt att det har känts lite ensamt och längtat till våra grupper.

För dig som ska fortsätta på Arbetsmarknadsenheten efter sommaruppehållet börjar vi igen vecka 32. Ni kommer att få mer information av oss.

Den här veckan är det bara en uppgift – men den är lång. Om du tycker om den kan du fortsätta hela sommaren! Ja, hela livet faktiskt.

Du ska jobba med uppgiften i ca 3 timmar. Göra saker du mår bra av, läsa mycket svenska och skriva svar.

När du har gjort veckans uppgift skickar du ditt svar till 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 12 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.

Ha en fin sommar!

Personalen på Arbetsmarknadsenheten



Veckouppgift 12

Så här se våra uppgifter 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.

Ta hand om dig

VARFÖR

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



Vår hjärna

I den här övningen tränar du på att vara i stunden (mindfulness).
I den här uppgiften tränar du på att ta hand om dig själv.

VETA

Vi människor har skapats på ett bra sätt.

Våra hjärnor och våra kroppar har utvecklats för att vi snabbt ska kunna fly eller slåss om det behövs.

Men negativa tankar kan "klibba fast" som klister. Vi känner oss stressade.

Medan positiva tankar kanske rinner av oss. Är det så för dig är det inte konstigt.
Det är så våra hjärnor fungerar.



Ibland kan vi behöva **välja** det positiva. Vi kan **göra** saker som får oss att må bra. Göra saker där vi tar hand om oss själva. Göra saker som gör oss lugna. Då hjälper vi våra hjärnor att bli lugna.

GÖRA

I veckans uppgift ska du **göra saker** som gör dig lugn. Du får en lång lista med saker. Vi hoppas att du hittar något du tycker om.

Förslag:

En promenad längs stranden då jag hör vågorna och vinden.
Leka med mitt barnbarn.
Spela ett instrument.
Sy eller brodera.
Ligga på soffan, blunda och lyssna på radio.
Gå ett varv i parken på kvällen för att kolla in vad som växer, blommor och har vissnat.
Dansa.
Skratta.
Röra mig i min egen takt. En hel dag.
Sitta på barnens sängkant och se på dem när de sover.
Spela fotboll.
Fotografera.
Titta på en film som väcker känslor som glädje, lycka eller sorg.
Lösa problem och laga trasiga saker.
Långa djupa andetag.
Gå barfota.
Prata med människor.
Skriva.
Läsa böcker.
Långsam matlagning. Ibland med andra, ibland själv. Skölja, hacka, vispa, röra.
Spela spel med familjen.
Trädgårdsarbete.
Springa.
Sitta på en bänk och njuta av tystnaden.
Brygga kaffe och känna doften av kaffe.

Läsa saga för barnen.
Ta en snabb promenad.
Ta en stilla promenad.
Känna vinden mot min kind.
Grilla med familjen.
Lyssna på musik.
Stanna upp och se det stora i det lilla.

Vad skulle du kunna göra?

TÄNKA



Hur har det gått? I ditt svar vill vi att du berättar om vad du har gjort och varför du har valt just det.

Du får gärna skicka med en bild som visar det du har gjort.

Exempel:

Jag har valt att sitta på barnens sängkant och se på dem när de sover. Då känner jag kärlek och lugn.

Jag har valt att stanna upp och se det stora i det lilla. Då känner jag mig glad och tacksam.

Jag har valt att.....



Stanna upp och se det stora i det lilla.

Svar

Skicka svaren till arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se

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

Skriv "veckouppgift 12" och ditt namn högst upp.

Lycka till!

Personalen på Arbetsmarknadsenheten