

Veckomeddelande Strömbacka

v.50 2023



STRÖMBACKA-
SKOLAN PITEÅ

Lucia 2023

**Onsdag 13 december
i Stora samlingsalen.**

Ni skall vara på plats innan föreskriven starttid.
Undervisande lärare följer med klassen.

/Malin Gustafsson, malin.gustafsson@pitea.se

9.00	10.00	12.00	13.00
BA1A	EE1A	EE1B	RL2A
BA1B	FS1A	IM1, 2, 3C	RL3A
FT1A	FT1B	IM1B	EK1A
SA1A	IN1A	VF1A	EK1B
EE2A	IN1B	VF1C	ES1A
EE2B	TE1A	VO1B	NA1A
ES2C	ES2A	BA2A	SA1B
FT2A	TE2A	BA2B	VO1A
IN2B	VF2A	BA2C	FT2B
VF2B	BF3A	BA2D	SA2A
VO2A	BF3B	IN2A	SA2B
EK3A	ES3A	VF2C	TE2B
EK3B	FT3A	BA3A	EE3A
ES3C	IN3A	BA3B	EE3B
NA3A/C	IN3B	BA3C	TE3A
SA3A	VF3A	BA3D	TE3B
BF1A	VF3B	NA2A	
HR1 - 4A	IA1 - 4A	EK2B	
AH1 - 4A		IMS1-4	
		EK2A	

Det finns mycket forskning som visar hur viktigt det är med sömnen för hälsan!

Tack alla elever som kom och svarade på sant eller falskt-quizet i glasentrén! Vi fick in närmare 300 svar. Helt fantastiskt! Ganska många hade också alla rätt!

Det skrevs även väldigt många kloka tips på vad som inverkar positivt för sömnen men också sådant som påverkar sömnen negativt. Bland de rätta svaren lottades;

1:a Molly, SA1A

2:a Viktor, VF2B

3:a Astrid, VO1A

Vinnarna är också meddelade på sms. Stort grattis till er!

Här kommer rätta svaren;

5 snabba - sant eller falskt om sömn

1. Du kan inte ta igen en natt med dålig sömn?
Falskt! Kompenseras med mera djupsömn nästa natt.
2. Om du är trött på morgonen innebär det alltid att du sovit dåligt?
Falskt! Vaknar du under djupsömnen är du jättetrött.
3. Hjärnan är inaktiv och helt utslagen under sömnen.
Falskt! Under natten sorteras och lagras minnen bla. prioritera sömnen när du ska lära dig saker!
4. God sömn stärker immunförsvaret och du håller dig friskare.
Sant! Immunförsvaret jobbar aktivt under sömnen. Prioritera sömnen i förkylningstider!
5. En hel natts sömnbrist innebär att du har samma körförmåga som om du har 1 promille alkohol i blodet.
Sant! Det är minst lika farligt att köra bil med sömnbrist som om du druckit alkohol.

/Skolsköterskorna och skolkuratorerna

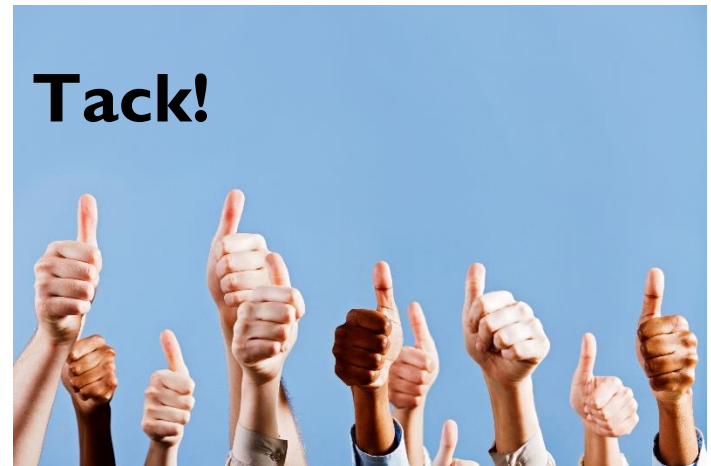
Idrottsstugan

Nästa vecka drar vi i gång idrottsstugan så att du som missat viktiga moment kan jobba med dem. **Onsdagar 15.00** finns en idrottslärare på plats och hjälper dig med det du behöver göra.

Vecka 50 Provtillfälle i teorisalén. Anmäl till din idrottslärare att du vill skriva prov.

Vecka 51 Gymträning. För dig som behöver göra ditt arbetsblad klart eller vill ha hjälp med att sätta ihop ditt eget styrketräningsprogram.

Välkommen!
/Idrottslärarna



Från idrotten vill vi tacka alla som var med och bidrog till att volleybollturneringen genomfördes på ett fantastiskt bra sätt. Spelare, publik och elever som ställde upp som funktionärer skötte sig exemplariskt.

Vi ser fram emot slutspelet fredagen innan jullovet och hoppas att fler elever vill hjälpa oss att genomföra den dagen på samma fina sätt. Anmäl till din idrottslärare om du kan tänka dig att ställa upp som funktionär och/eller domare.

Välkommen att höra av dig till oss!

Vi ses fredag den 22/12!

/Idrottsläraren

Se schema för slutspel på sista sidan!

Dags för högskoleprovet

Anmäl dig via [Studera.nu/hogskoleprovet](https://studera.nu/hogskoleprovet)
9-16 januari 2024

Provdag
13 april 2024



Lärstudio Oden

Tisdagar kl. 15,00 - 16,20 i S5.3.

Kom när du kan och gå när du måste.
Här kan du få hjälp med skoluppgifter eller att
plugga till prov.

Välkommen!
/Personalen i lärstudion

Mattestuga Mimer

Måndagar kl. 8.10 – 9.10 i S5.3

Här kan du få hjälp med matte oavsett kurs.
Välkommen!

/Personalen i mattestugan

Volleybollturnering 2023
Slutspel

FÖRSTA SLUTSPELSMATCHEN MIXEDKLASS 2023

Vinnaren går vidare till A-slutspel, förloraren går vidare till B-slutspel

LAG	POÄNG		POÄNG	LAG	PLAN	TID	Vinnare	Förlorare
NA1A Lag 2				EK2A Lag 1	Plan 1	8:00	EJ SPELAD	EJ SPELAD
Matti Vc				Ior	Plan 2	8:00	EJ SPELAD	EJ SPELAD
Forre UTD				BA3D	Plan 3	8:00	EJ SPELAD	EJ SPELAD
IN2A				Kacken BK	Plan 1	8:15	EJ SPELAD	EJ SPELAD
VF1C				EE1A	Plan 2	8:15	EJ SPELAD	EJ SPELAD
Elgiganterna				Na3ak	Plan 3	8:15	EJ SPELAD	EJ SPELAD
Cricket				Samhalls	Plan 1	8:30	EJ SPELAD	EJ SPELAD
Smash or pass				The grats	Plan 2	8:30	EJ SPELAD	EJ SPELAD
NA2A Lag 1				Gott & blandat	Plan 3	8:30	EJ SPELAD	EJ SPELAD
Snickers				Benknäckarbenny 2	Plan 1	8:45	EJ SPELAD	EJ SPELAD
BA1A				Kjellsangels	Plan 2	8:45	EJ SPELAD	EJ SPELAD
The office				Örskarmen	Plan 3	8:45	EJ SPELAD	EJ SPELAD
SMASH				Tråkhockey	Plan 1	9:00	EJ SPELAD	EJ SPELAD
Pandabuy warriors				IMS Lag 2	Plan 2	9:00	EJ SPELAD	EJ SPELAD
Trä forre				ENCE	Plan 3	9:00	EJ SPELAD	EJ SPELAD
EE3A				Krilles krökare	Plan 1	9:15	EJ SPELAD	EJ SPELAD

SLUTSPEL DAMKLASS 2023

De fyra lagen med högst poäng går vidare till semifinal, poängen från gruppspelen kommer räknas in.

LAG	POÄNG		POÄNG	LAG	PLAN	TID	Vinnare	Förlorare
Na3at				Pepsi max	Plan 2	9:15	EJ SPELAD	EJ SPELAD
T club				Pitch imperfect	Plan 3	9:15	EJ SPELAD	EJ SPELAD
SA3APOR				Goofballs	Plan 3	9:30	EJ SPELAD	EJ SPELAD
Na3at				Pitch imperfect	Plan 3	9:45	EJ SPELAD	EJ SPELAD
T club				Goofballs	Plan 3	10:00	EJ SPELAD	EJ SPELAD
SA3APOR				Pepsi max	Plan 3	10:15	EJ SPELAD	EJ SPELAD
Na3at				Goofballs	Plan 3	10:30	EJ SPELAD	EJ SPELAD
T club				Pepsi max	Plan 3	10:45	EJ SPELAD	EJ SPELAD
SA3APOR				Pitch imperfect	Plan 3	11:00	EJ SPELAD	EJ SPELAD