

Perioden

KULTURSKOLEN**INFORMASJON****ORDENSELEVER****9A:**

Ingvil Alette og Mathilde

9B:

Ellie og Line

9C:

Michael og Misin

UKAS SNAKKIS!

Test ut en av tillits- og oppmerksomhetsøvelsene med noen hjemme. Øvelsene finner du på bildet helt nederst på ukeplanen.
Hvilken øvelse valgte dere, og hvordan opplevdes det?

- De neste par ukene blir det noen flotte **utflukter**.

- **Utflukt denne uka:**

Tirsdag (13. Oktober): Næringslivets dag (Hunsfoss):

- Oppmøte: Kl. 09:00 direkte på Hunsfoss.
- Varighet: Kl. 09:00–10:15.
- Lærere som blir med: Eva, Ingrid, Ingunn, Gunny og Oda.

Torsdag (14. oktober): Bedriftsbesøk hos Fædrelandsvennen klokka 12.00: Hele trinnet sammen. Oda, Pål og Eva.

- **Utflukt uke 43:** Tirsdag 20. oktober: Hele trinnet reiser sammen på tur til Arkivet, klokka 10-12.30. Mer info kommer i melding hjem og på ukeplanen for uke 43.

- I uke 44 er **det åpen skole ved de videregående skolene** i vårt område. Det å besøke minimum to skoler i løpet av uke 44, er obligatorisk for elevene på 9. trinn, og er en del av faget utdanningsvalg. I tillegg er det sterkt anbefalt at også foresatte besøker de samme skolene. Foresatte trenger ikke å gå sammen med sine ungdommer. På hjemmesiden vår er det en fane som heter rådgiver. Her legges det ut program o.l. når / hvis vi får fra den enkelte skole. I tillegg legges også info ut på hjemmesidene til den enkelte videregående skole her: [link](#)
Alle skolene er åpne fra 17:00 – 20:00

Dager for gjennomføring på de videregående skolene:

- Torsdag 22. oktober (uke 43): Akademiet (privatskole).
- Tirsdag 27. oktober: Søgne VGS og Vågsbygd VGS
- Onsdag 28. oktober: KKG, Vennesla vgs. og Blåkors VGS Øvrebø (privatskole)
- Torsdag 29. oktober: Kvadraturen vgs., Tangen vgs. og Oasen VGS. (privatskole)

ARBEID PÅ SKOLEN	
NORSK	Mål: • Jeg gjør lekse mi; lese eller lytte til novellen Canon in D og leser kjennetegn på novelle hjemme • Jeg skriver ferdig min appell • Jeg kan bruke adjektiv på nynorsk Lekse denne uka er å lese kjennetegn på novelle. Lese novellen; Canon in D (den ligger delt med deg på skolenmin.cdu.no), info i google Classroom i norskrommet. Du skal skrive ferdig appellen din. Innleveringsfrist mandag uke 43.
MATEMATIKK	Mål: Jeg kan finne sannsynligheten for en hendelse via motsatte hendelser. Jeg kan sannsynlighet for sammenhengende hendelser. Denne uka jobber vi videre med sannsynlighet.
ENGLISH	Aims: • I participate in a topic conversation about a given topic. • I can assess my own work.

	We continue with topic conversations. In addition, we continue working with this learning path: Stargazing .
SAMFUNNSFAG	Mål: - Jeg kan fortelle om krigssituasjonen i Norge fra 1940- 1945 - matmangel, frykten, krigshandlinger, militæret, okkupasjonen og jødeforfølgelsene. - Jeg kan forklare hvorfor noen ble nazister. - Jeg kan fortelle om rettsoppgjøret. Denne uka ser vi på hendelsesforløpet under andre verdenskrig. Tirsdag 20. Oktober skal trinnet besøke Arkivet i Kristiansand, så vi forbedrer oss til dette besøket.
NAURFAG	Mål: - Jeg kan forklare begrepene atom, molekyl, elektron, proton, og periodesystemet. - Jeg skriver videre på forsøksrapporten. Vi fortsetter med emnet «Kjemi». Vi skal jobbe med denne læringsstien, og dette uken skal vi ha fokus på fagbegreper.
SPANSK	Mål: - Jeg kan lære av det jeg gjorde med videoinnlevering og på skriftlig prøve - Jeg kan fortelle om planer på spansk. - Jeg kan kjenne igjen futurum (ir + a + infinitiv) i spanske og norske setninger. Vi går igjennom videoinnleveringen og prøven, og gjør egenvurdering. Deretter starter vi opp med et nytt tema: ¿Qué vamos a hacer? – Aunivers
TYSK	Mål: Vi jobber med histori fra 2. verdenskrig. Skjekk hjemmearbeid! Til timene skal du ha med deg: viskelær, blyant, oppladet chromebook og svart perm/notatbok! Sjekk alltid “arbeid hjemme”!
ARBEIDSLIVSFAG	Mål: Jeg skriver logg hver gang.

	Jeg deltar med å lage plakaten til høstfesten (logo, varer/tjenester vi tilbyr, pris, slagord) Denne uka er det nytt loggsystem, alle skal føre logg hver gang. Loggen ligger på google Classroom. Plakaten til høstfesten skal lages. Video, smaksprøver, konkurranse til standen. Hva skal elevbedriften si til mulige kunder?
KROPPSØVING	Mål: - Jeg trener min utholdenhet. - Jeg vet hvordan trening styrker helsen. Denne ukens inndeling: 9-1: 1.time: Utholdenhet ute. Husk løpesko. 2.time: Håndball inne i hallen. Husk innesko. 9-2: 1.time: Håndball inne i hallen. Husk innesko. 2.time: Utholdenhet ute. Husk løpesko.
M&H	Mål: - Jeg samarbeider godt med gruppa mi, og kan reflektere over hva som gjør meg til en god lagspiller. - Jeg reflekterer over hvorfor hygiene er viktig på kjøkkenet, og viser mine medelever at jeg tar gode valg for å ivareta hygiene. Vi lager Blomkålsuppe og havrescones - Aschehoug univers.

ARBEID HJEMME			
Til tirsdag	Til onsdag	Til torsdag	Til fredag
TYSK: Jobb med oppgave 2 ved lenken Zeitstrahl			
I løpet av uka			
Mat & Helse: Husk forkle til timene. HUSK LOGG! Naturfag: Husk arbeid med forsøksrapport.			

KONTAKT**Visma**

Last ned appen [Visma Min Skole – foresatt](#)

E-post:

Charlotte Markham

Charlotte.markham@kristiansand.kommune.no

Bjørnar Sollie Timenes

Bjornar.sollie.timenes@kristiansand.kommune.no

Oda Lohne van der Eynden

Oda.lohne@kristiansand.kommune.no

Rådgiver Martin Kleiven

Martin.kleiven@kristiansand.kommune.no

Telefon:

Skolen: 480 66 600

Trinn: 904 08 671 (Skal ikke brukes til å sende beskjeder)

Nettside:

<https://www.minskole.no/torridal>

TIMEPLAN 9A

ØKT	TID	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
-----	-----	--------	---------	--------	---------	--------

1	0830-0930	NORSK F-rom	SPRÅK/ALF	VALGFAG	UTV. F-rom	KROPPSØVING Hall + Uteområdet	ENGELSK F-rom
2	0940-1040	ENGELSK F-rom		VALGFAG	MATTE F-rom		NORSK F-rom
	1040-1120	Lunsj + storefri	Lunsj + storefri	Lunsj + storefri		Lunsj + storefri	Lunsj + storefri
3	1120-1220	SAMFUNNSFAG F-rom	MUSIKK Amfi	VALGFAG	NATURFAG LAB/F-rom	NORSK F-rom	SAMFUNNSFAG F-rom
4	1230-1330	MATTE F-rom	Mat & helse Kjøkkenet			NATURFAG LAB/F-rom	K&H K&H-rommet
5	1340-1440						

TIMEPLAN 9B

ØKT	TID	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
------------	------------	---------------	----------------	---------------	----------------	---------------

1	0830-0930	MATTE Base	SPRÅK/ALF	VALGFAG	UTV. Base	KROPPSØVING Hall + Uteområdet	NATURFAG LAB/Base
2	0940-1040	NATURFAG LAB/Base		VALGFAG	NORSK Base		MATTE/NAT.
	1040-1120	Lunsj + storefri	Lunsj + storefri	Lunsj + storefri		Lunsj + storefri	Lunsj + storefri
3	1120-1220	SAMFUNNSFAG Base	NORSK Base	VALGFAG	NORSK Base	ENGELSK Base	ENGELSK Base
4	1230-1330	M&H Kjøkken	K&H K&H-rom			NORSK Base	SAMFUNNSFAG Base
5	1340-1440					MATTE Base	MUSIKK Amfi

TIMEPLAN 9C

ØKT	TID	Mandag	Tirsdag	Onsdag		Torsdag	Fredag
1	0830-0930	ENGELSK Amfi	SPRÅK/ALF	VALGFAG	ENG Amfi	KROPPSØVING Hall + Uteområdet	NORSK Amfi
2	0940-1040	NORSK Amfi		VALGFAG	ENG Amfi		SAMFUNNSFAG Amfi

	1040-1120	Lunsj + storefri	Lunsj + storefri	Lunsj + storefri		Lunsj + storefri	Lunsj + storefri
3	1120-1220	MATTE/NATURFAG	SAMFUNNSFAG F-rom	VALGFAG	UTV. Amfi	MATEMATIKK Amfi	MUSIKK Amfi
4	1230-1330	K&H K&H-rom	NATURFAG Lab+Amfi			MATEMATIKK Amfi	M&H Kjøkken
5	1340-1440					NORSK Amfi	

Tillit- oppmerksomhetsøvelser i klasserommet

1



Vær-massasje (Sensomotorisk ro)



- **Posisjon:** Sitt på rekke eller to og to der den ene sitter foran den andre.
- **Instruks:** Den bak følger fortellingen med rolige bevegelser på ryggen til den foran:
«Solen skinner» – Varm, rolig stryking.
«Det begynner å regne» – Lett tromming med fingerspissene.
«Det blåser opp» – Sirkulære bevegelser med håndflatene.
«Lyn og torden» – Et lett, stødig trykk på skuldrene.
- **Fokus:** Berøringen skal være myk, rolig og behagelig.

2



Menneskestolen (Felles tillit)



- **Posisjon:** Stå i en tett sirkel vendt til høyre, tærne helt inntil hælene til den foran.
- **Instruks:** Legg hendene på skuldrene til den foran deg. På «1–2–3» bøyer alle knærne samtidig og setter seg ned på lårene til personen bak.
- **Fokus:** Vi er 100 % avhengige av hverandre – slipper én, faller alle.

3



Rygg mot rygg (Balanse og kraft)



- **Posisjon:** Gå sammen to og to, stå rygg mot rygg og kroke armer.
- **Instruks:** Press ryggene stødig mot hverandre. Bøy knærne samtidig helt ned til dere sitter på gulvet, og stem i med bena for å reise dere opp igjen sammen.
- **Fokus:** Finn felles rytme og like mye trykk fra begge sider.

4



Speilet (Fokus og nærvær)



- **Posisjon:** Stå ansikt til ansikt med 1 meters avstand og gjør øyekontakt.
- **Instruks:** Person A beveger hender og overkropp i langsomme bevegelser. Person B skal være et helt presist «speilbilde». Bytt rolle etter 1 minutt uten å si et ord.
- **Fokus:** Dyp konsentrasjon og ikke-verbal kommunikasjon.

5



Gå-i-takt (Synkronisering)



- **Posisjon:** Stå side om side og hold rundt midjen eller i hendene til hverandre.
- **Instruks:** Gå over teppet sammen. Dere kan kun ta skritt i eksakt samme sekund.
- **Fokus:** Kjenn på hverandres bevegelser og finn felles tempo uten å prate.

6



Finger-løftet (Samarbeid)



- **Posisjon:** Fire elever står rundt én som sitter slapp på en stol.
- **Instruks:** Alle plasserer kun peke- og langfingeren på begge hender under knehasene og armhulene til den som sitter. På «1–2–3» løfter alle samtidig med rolig kraft.
- **Fokus:** Løftet krever at alle fire yter akkurat samtidig.