

Veckomeddelande Strömbacka

v.7 2025



STRÖMBACKA-
SKOLAN PITEÅ



Piteå kommun

Kom ihåg att ansöka om elevresa

FÖR LÄSÅRET 2025-2026



VI BEHÖVER
DIN ANSÖKAN
SENAST 30 APRIL

ANSÖK HÄR:
www.pitea.se/skolskjuts

Vill du testa på hur det är att vara student vid Luleå tekniska universitet?

Den 26–27 mars får du som deltagare på Minikurser möjlighet att testa på olika kurser, träffa nuvarande studenter och uppleva en klassisk studentsittning!

Eventet genomförs på campus i Luleå. Läs mer här [Minikurser 2025 | Luleå tekniska universitet](#)

/Studie- och yrkesvägledarna

Elevråd Mimer

När: tisdag den 11 februari kl. 13:00
Var: Oden Ö1.E
Vad: Tema skolmaten

Ni bjuds på fika.
Varmt välkomna!

/Linda Ström

Din upplevelse är viktig!



Gymnasieskolorna i Piteå arbetar med att skapa en tillgänglig lärmiljö för att ge dig de bästa förutsättningarna för ditt lärande, och vi är en projektgrupp som vill ta del av dina upplevelser.

Tidigare har du kanske svarat på vår enkät om hur du upplever din skolmiljö? Nu vill vi veta mer om hur du upplever dina lektioner och undervisningen. Ditt svar hjälper oss att förstå vad som fungerar bra och vad som kan förbättras. Tillsammans kan vi skapa en ännu bättre lärmiljö för dig och dina klasskamrater!

Enkäten är anonym och tar bara några minuter att fylla i. Ditt svar är viktigt!

Scanna eller klicka på QR-koden nedan



Psst...

Mentorer!

Vi skulle uppskatta om eleverna får fylla i enkäten under mentorstid!

Tack för att du deltar!

/Projektgrupp för Tillgänglig lärmiljö

Fridah, Ylva och Jessica

Erasmusbesök



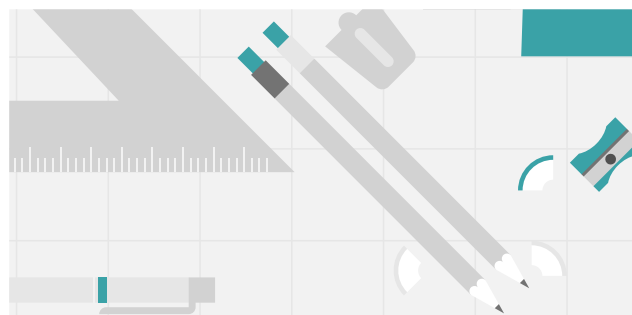
Under vecka 8 och vecka 9 får Barn- och fritidsprogrammet besök av elever och lärare från idrottsskolan Liceo Attilio Bertolucci i Parma. Elever och lärare kommer att främst besöka olika idrottslektioner och aktiviteter på Barn- och fritidsprogrammet.

Detta är ett utbyte mellan skolorna då två lärare och fyra elever besöker Parma senare under våren.

Vi önskar dem varmt välkomna!

/Lärare och elever på Barn- och fritidsprogrammet

Erasmus+



Lärstudio Oden

Måndagar kl. 8.15 – 9.15

Munin i S21.3

Mimer i S5.3

Torsdagar kl. 15.00 – 16.20

Munin och Mimer i S5.3

Kom när du kan och gå när du måste!

Välkommen!

/Personalen i lärstudion

Vad vill du jobba med i framtiden?

Möt universitet, YH-utbildningar, arbetsgivare och branschföreträdare på Nolia Karriär!



**Nadim Ghazale
inspirerar!**



12 FEBRUARI, PITEÅ

PITEENERGI ARENA

Öppet: 9-15, *Fri entré*

ÅK 3: 09.00-11.30

ÅK 2: 12.30-14.30



**Info, program,
utställarlista, m.m.**



PITE ON MY MIND

HURRA!
5-ÅRSJUBILEUM
2025

Elskåpsutställningen
Pite on my mind fyller 5 år
och detta firar vi såklart
med att utsmycka fler
platser i Piteå.

**ÄR DU KREATIV OCH FÖDD 99-09?
VI SÖKER NU DIG SOM VILL DELTA!**

Skicka in ett digitalt bidrag som du skapat i valfri teknik, det
kan vara ett mönster, något du målat, ett foto eller liknande.

LÄS MER PÅ piteenergi.se

TEMA 2025: "FIRA, FEST, FANTASI"

Hur ser det ut när du firar? Glitter, smörgåstårter och din morbror som skrattar
så han gråter? Någon har gjort ett mål? Loreen när hon vann mello? Ett foto
från ett kalas och konfetti som gör ett mönster på golvet. Använd din fantasi
för att skapa ett konstverk som passar ett skåp som firar! Hurra!



Ex. på färdiga elskåp
från tidigare år av
Pite on my mind

**SKICKA IN SENAST 31 MARS TILL
PITEONMYMIND@PITEENERGI.SE**

HAR DU FRÅGOR? kontakta:
Anja Lundström, Ungdoms-
konsulent, 0911-69 64 16

Ett samarbete med:

**PITE
ENERGI**

UNG
Kultur, park & fritid



Piteå kommun

ELEVHÄLSOBREVET

PITEÅ KOMMUNS ELEVHÄLSA INFORMERAR

JAN 2025

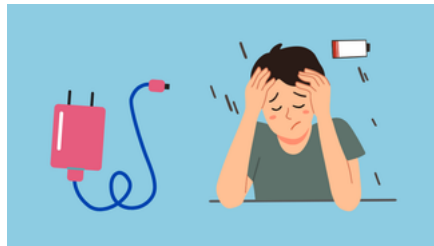
Tema STRESS



Piteå kommun

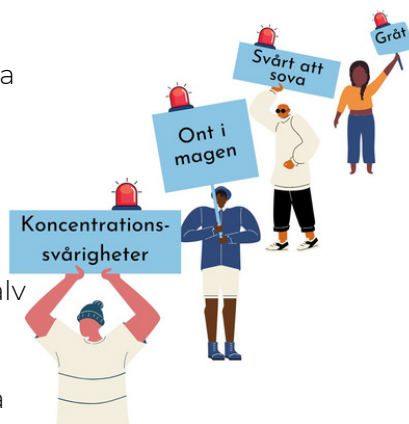
STRESSENS FUNKTION

Stress är en reaktion i kroppen som ger oss mer kraft och energi under en tid när vi har bråttom eller måste klarar något viktigt. Stress i lagom dos gör hjärnan fokuserad och hjälper oss att prestera bättre. Ofta går stressen över efter en tid men är vi stressade för länge utan paus och återhämtning kan det vara skadligt (1). Det kan även hända att vi får en stressreaktion även när en situation inte är akut - exempelvis när vi ställer för höga krav på oss själva. Långvarig stress beror ofta på en kombination av våra egna krav på oss själva, vår upplevelse av omgivningens krav på oss och vår (o)förmåga att hantera dessa krav. Ibland uppstår även extra belastande perioder i livet såsom separation, dödsfall, sjukdom etc. vilket kräver extra återhämtning. Kroppens batteri blir tillslut tomt om vi inte hinner/kommer ihåg att ladda det⁽²⁾.



TECKEN PÅ STRESS HOS BARN & UNGA

Barn och unga kan behöva hjälp av sin omgivning att identifiera, förstå och hantera sin stress. När barn och ungas kropp signalerar hög belastning är det inte alltid barnet själv kan tolka varnings-signalerna. När barn blir stressade visar det sig ofta via fysiska besvär såsom magont, huvudvärk, förstoppning etc. Ju yngre barnet är desto svårare är det ofta för barnet att sätta ord på sin känsla och orsaken till denna. Vuxna är ofta ett viktigt stöd i att förstå orsaken till vad som stressar den unge och vad som behöver förändras. Det är även viktigt att utesluta att de fysiska besvären beror på något annat än stress, exempelvis sjukdom.⁽¹⁾



PROGRAM-TIPS

"Tips på ett bra program om stress bland unga och vuxna samt tips om vad vi kan göra för att förebygga ohälsosam stress."



[SVT Vetenskapens värld - kampen mot stressen](#)

FÖRSÖK FÖRSTÅ VAD SOM STRESSAR

Hemma

Hur är det hemma?
Hur är relationerna i familjen?
Får den unge möjlighet att vara ifred?
Behöver hen mer återhämtning, sömn, rutiner eller lugn och ro?

Fritiden

Har den unge en meningsfull fritid?
Har hen för många/för få aktiviteter?
Vilka aktiviteter ger energi och vilka aktiviteter tar energi?

Vänner

Hur fungerar vänskapsrelationerna?
Är den unge glad efter att ha umgåtts med vänner? Om inte, vad beror det på?
Har hen svårt att säga nej till kompisar?
Känner den unge sig ensam/utsatt?

Skolan

Hur trivs den unge i skolan? Skala 1-10
Vad känns lätt/svårt?
Lektioner? Raster? Läxor/prov?

Referenser:

(1). <https://www.1177.se/stress-hos-barn>

(2). <https://www.1177.se/utmattning>

SKOLSTRESS ELEVER PITEÅ

Resultatet av elevers skattning vid hälsosamtal hos skolsköterskan under läsåret 2023/2024 visar att



var fjärde elev i åk 7 på högstadiet och



var femte elev i åk 1 på gymnasiet upplever att de

ofta eller **alltid**

känner sig stressade över skolarbetet

PODD-TIPS

"Ett bra poddavsnitt om att hantera barn och ungdomars stress"



FATTA FAMILJEN - barn och stress



FÖRÄLDRARS EGEN STRESS

Det är väldigt vanligt att även föräldrar i perioder känner sig stressade över vardagens krav och måsten. Föräldrars stressreaktioner kan i sin tur påverka barnen eftersom barn har mindre möjlighet att på egen hand styra över sin livssituation och behöver mycket stöd av vuxna. Barn reagerar ofta på om vuxna omkring dem är stressade över t.ex. ekonomiska problem, problem i relationer, hög belastning på arbetet, sjukdom, separation och flytt.

Som förälder är du en förebild för ditt barn, även i hanteringen av stress. Barn lär sig av vuxna och det är därför extra viktigt att du tar ansvar för ditt eget mående, både för din egen skull och för den unges skull. Glöm inte bort att prioritera dina egna behov. Hur bra är du på att ladda ditt eget batteri? Ibland är det väldigt hjälpsamt för barnens mående och stressnivå när du söker stöd för ditt eget mående. En stressad vuxen har svårare att lugna ett stressat barn. Ibland är vi mer motiverad att ta tag i vår egen situation om vi vet att det får positiva effekter för de vi bryr oss mycket om.⁽³⁾

Referenser:

(3) <https://www.raddabarnen.se/Sa-minskar-du-barnens-stress/>

(4) <https://www.1177.se/stresshantering>

HANTERA STRESSEN

HITTA ORSAKEN



Försök förstå VAD det är som stressar dig? Höga krav eller brist på ex. självkänsla/återhämtning? Skriv en lista så blir det tydligare!

TRÄNA PÅ ATT SÄGA NEJ



Fundera innan du tackar ja till saker. För vems skull säger du ja? Om det inte är för din egen skull, träna då på att säga nej till andra och ja till dig själv!

ÄT, SOV & RÖR PÅ DIG



Det ökar din motståndskraft mot stress, du får mer energi OCH du kan slappna av lättare.



PAUSA & ANDAS



Djupa andetag aktiverar kroppens "bromssystem" som hjälper oss att slappna av. Planera in tid för återhämtning men kom även ihåg att ta korta andningspauser under dagen.

GÖR NÅTT KUL




Umgås med vänner, se en serie, ta en fika, träna, spela, baka, lyssna på en podd eller något annat roligt.

Risken att må dåligt av stress minskar när du gör något du gillar.

BE OM HJÄLP



Om stressen får dig att må dåligt - be då om hjälp! Du kan ex. prata med en förälder, lärare, kurator, skolsköterska eller kontakta ungdomsmottagningen.

Det finns hjälp att få 

(4)