

Senaste nyheterna
– direkt i din telefon



m.allehanda.se

Läs tidningen i mobiltelefonen. SMS:a MOBIL till 72006 och spara länk som bokmärke.



Ådalsskolans hälsovecka är i full gång. Tekniker eleverna i TE 10 höll formen med att spela beachvolleyboll.

FOTO: DENNIS PETERSSON

Hälsan i fokus hela veckan

■ Frukost, film, föreläsning och sport på Ådalsskolans schema

KRAMFORS

Ådalsskolan är sig inte riktigt lik den här veckan. På schemat står inga lektioner. Däremot kan eleverna njuta av mysiga frukostar, spela bowling och se på film. Detta är några av många aktiviteter under skolans hälsovecka.

– Hälsofrågor är viktiga och lägger grunden till goda studieresultat, säger Katarina Näslund, en av skolans rektorer.

Det är andra året som Ådalsskolan viker en höst-

vecka för att helt fokusera på hälsa. Förra året var det enbart elever i årskurs ett som fick möjligheten.

– Men det slog så väl ut att nu även tvåorna och treorna får vara med, säger Katarina Näslund.

Artisten och träningsprofilen Blossom Tainton gästade skolan i måndags för att delge sina erfarenheter och sätta anslaget för hälsoveckan. Hon gav exempel på några användbara styrkeövningar, men tryckte framförallt på hur man förvaltar sitt liv. Inställningen

till såväl kost, sömn och träning är viktig för vad man får för kropp menade hon.

För att understryka matens betydelse börjar också elev-

KATARINA NÄSLUND:

”Hälsofrågor är viktiga och lägger grunden till goda studieresultat.”

erna varje dag under hälsoveckan med att äta frukost på skolan. Det är en välbalanserad måltid i lugn miljö där ungdomarna får tid att ta del av de senaste ny-

heterna i tidningen eller via sin surfplatta.

Skolans ungdomscoach och skolsköterska talar om värdet med tillräcklig sömn.

– När någon har problem med studierna upplever vi ofta att den sover för lite, säger Katarina Näslund.

Olika fysiska och psykiska aspekter, som stresshantering, speglas i olika filmer som eleverna får se under hälsoveckan. Både spelfilmer och dokumentärer visas. En specialpedagog berättar om hur man tilläg-

nar sig en bra studieteknik, även det värdefullt för att minska stressen i vardagen.

Varje dag genomför varje klass en fysisk aktivitet, som bowling och beachvolleyboll, tillsammans med sin mentor/klassföreståndare. De tre årskurserna i varje program på skolan har dessutom en gemensam programdag för att svetsas samman över årskullarna.

Eleverna i årskurs ett har i dag friluftsdag och vandrar i omgivningarna kring Slätterdalsskrevan. På pro-

grammet för de två andra årskurserna står samtidigt temat ”Att bli vuxen”. Ungdomarna får möta folk från polisen, arbetsförmedlingen och andra samhällsinstitutioner inför det kommande livet utanför skolan.

ERIK
ÄMELL

0612-771764

erik.amell@allehanda.se



DENNIS
PETERSSON

Fotograf

dennis.petersson@allehanda.se



Skandinaviska vargstammen har slutat växa senaste året

Den skandinaviska vargstammen har slutat växa, åtminstone tillfälligt.

Det framgår av en ny rapport som visar att det fanns 260 till 330 vargar den se-

naste vintern, ungefär lika många som föregående vinter. Rapporten, som sammanstälts av Viltskadecenter, är en slutsummering av vargläget från hösten 2011 till vårvintern 2012.

Det normala under de

senaste tio åren har varit en tillväxt av stammen på i genomsnitt 14 procent per år. Att tillväxten minskar eller avstannar är mindre vanligt, men har inträffat tidigare. Variationerna från år till år är betydande.

– Det behöver inte betyda att dödligheten har ökat. Men vi vet att det föddes något färre valpkullar jämfört med föregående säsong, säger Ruona Burman, viltsamordnare på Naturvårdsverket.

Merparten av vargstammen finns på den svenska sidan av gränsen. I Sverige noterades 26 familjegrupper och i Norge tre stycken, medan fyra grupper hade revir på båda sidor gränsen. Problemen med inavel

kvarstår, men läget har förbättrats, enligt rapporten. En tredjedel av valpkullarna har nu en förälder som härstammar från någon av de två finsk-ryska vargar som invandrat på senare år i Skandinavien. (TT)