



KARLSTADS KOMMUN



2020-02-28 10:15 CET

## **Pressinbjudan: Tio goda vanor på Gymnasie- och vuxenutbildningsförvaltningen**

**Gymnasie- och vuxenutbildningsförvaltningen arbetar aktivt med "Tio goda vanor".**

Ett exempel är hur studiedagarna alltid inleds med gemensamma aktiviteter.

De tio goda vanorna är mat, fysisk träning, positiv tanke, hantera stress, lär nya saker, repetition, omväxling, ta egna beslut, vänner, sömn.

**På måndag är det dags igen!** Medarbetarna på Tingvallagymnasiet och Sundsta-Älvkullegymnasiet kan då välja på olika rörelsepass, natur- och kulturaktiviteter samt estetisk aktivitet.

- Syftet är att vi ska ge våra hjärnor de bästa förutsättningarna för resten av dagen, säger Josefin Berg, lärare/instruktör på Idrottsgymnasiet Karlstad.

**Dag:** Måndag 2 mars

**Tid:** Aktiviteterna startar klockan 08.15 eller 08.30

**Plats:** Sundsta-Älvkullegymnasiet, se bifogat program.

**För mer information kontakta:**

Kristina Jurefalk, informatör, 054-540 15 70, 070-00 184 37

**Välkommen!**

---