

Inledning

Maj...vilken härlig månad det är! Träden har slagit ut (och vi pollenallergiker har haft ett par jobbiga veckor att härda ut) och blommorna börjar komma. Solen skiner (även om det har regnat en hel del...) och eleverna börjar vakna till liv och vi lärare med. Kort sagt, livet skulle kunna vara underbart för oss lärare så här års om det inte vore för en sak..., ja just det – omdömena!

Om ni aldrig varit i den sitsen att med några få ord försöka sammanfatta på ett papper vad eleverna har presterat i skolan under året, då förstår ni nog inte riktigt den vända vi lärare går igenom i maj. Aldrig känner man sig så maktlös och livsavgörande som när man ska skriva omdömen. Allra helst om det är till klasserna 9 och 12, för man har deras öde i sin hand och det vilar tungt där.

Nej, usch, vi tar något roligare istället...

I april var klasserna åtta och nio på klassresor till olika platser i Europa och ni ska få ta del av deras upplevelser i detta nummer av Martinbladet.

I denna stund är även klass 12 ute på sin resa och flera av de läkepedagogiska klasserna är också ute på resor. Klass 12-13 gör en resa till Bergen och till hösten hoppas vi att kunna få en glimt från deras resa.

Läs gärna artikeln om barn och ungdomars matvanor och hur vi ser på skolmaten idag. Tänk om man kunde diskutera ämnet även på föräldramötena!

Vi får också en kort återblick på 12:ans årsarbetsredovisning.

Under detta läsår har klass 8:s föräldrar lagat mat till oss i kollegiet varje torsdag. De fick oerhört mycket beröm varje vecka för sin påhittighet och goda rätter. Även jag vill passa på att tacka mina elever och deras föräldrar för att de gjort ett så bra arbete! Ett extra stort tack till Liisa Dahlin som var samordnare. Vi lämnar nu med varm hand över till klass 8 A och B till hösten. Om ni föräldrar vill ha tips på hur man lägger upp det hela – hör av er!

Vill du som läser detta bidra till Martinbladet? Gör det då! Lättaste sättet är att mejla det du vill ha med direkt till skolan.

Den 6 juni är det skolavslutning och sedan väntar ett långt och förhoppningsvis härligt sommarlov.

Glad sommar och väl mött igen till hösten!

Jessica Thorell

Värdikter

Dikt om våren

Påsk på våren det är.
Valborgsmässoafton man firar.
Träden, sina blad de får och gräset det växer.
Och solen den lyser över allting
som blir fint
och blankt. Havet det glimmar.

Martin klass 8-9

Värdikt av Sara

En vacker apildag då jag satt vid mitt fönster lyste solen klart.
På ängen skuttar harar och svalan i det blå sjunga en vacker
låt. Marken är grön och havet blått. En sån underbar dag. På
stranden jag skåda ut mot horisonten. den är vacker och så långt
bort över vattnet. Jag längtar så mycket efter sommaren då
jag kan bada och springa runt midsommarstång. Jag är så glad
att våren är kommen men sommaren är mycket bättre.

Sara klass 8-9

Värdikter från klass 5

Jag känner det i luften
Jag känner det i fötterna
Det finns överallt
Men mest av allt känner jag
kärleken av alla de människor
som finns häromkring

Sabine Olofsson

Våren är här
blommor och bär
jag som är här
och väntar på att någon ska bli kär
i den nya våren som är här.

Adina Schildt

En vit fågel flyger i det blå,
på marken tittar blommorna på.
Träden gungar av vinden den starka
medan dom stora bergen snarka.

Jussi Dahlin

Solen skiner, himlen är blå
Fåglarna kvittrar och jag står
och hör på.
Solen skiner, himlen är blå
blommorna blommar och jag står
och ser på.

Johanna Bergqvist



Solen lyser i det blå. Fåglarna
gungar på kvistarna små.
Blommorna växer medan
Gud tittar på.

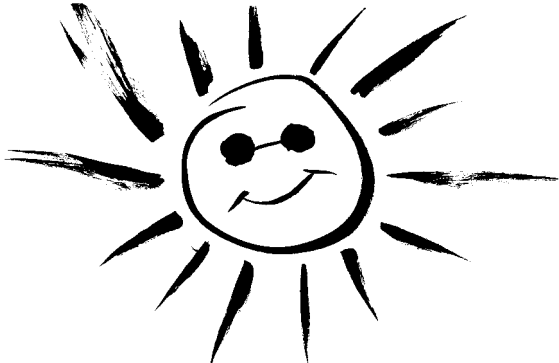
Anton Åberg

Fåglarna gungar på en gren och
här kommer vårfén.
Nu tittar tussilagorna upp och
långt borta hörs en tupp.
Nu forsar bäckarna och här
kommer vintergäckarna.

Sam Varg Henriksson

Nu är det inte så lätt att man
fryser
för solen kommer hit och lyser.
De som är allergiska mot pollen
bara nyser
fåglarna sjunger på grenarna
stora
de sjunger från Umeå till Mora.

Linus Linde



Klass 8:s resa till Liechtenstein:

Den 30 mars åkte klass åtta med Anna Björnsson (klassens biträdande klassföreståndare och tysklärare) och med mig till Liechtenstein, Österrike, Schweiz och Tyskland.

Det blev en 30 timmar lång färd innan vi kom fram till skolan i Schaan.

Efter ett kärt återseende fick eleverna följa med sina värdfamiljer hem.

Vårt schema under de tio dagar som vi var där var fullspäckat. Vi tillbringade oftast förmiddagarna i skolan och eftermiddagarna på olika utflykter. Eftersom Liechtenstein inte är ett särskilt stort land till ytan, endast 160 kvadratkilometer, reser man snabbt och behändigt mellan tre länder. Därför kallas denna plats för "Dreiländerecke" som betyder "tre länders hörna". Det var en speciell känsla att inom loppet av 20 minuter ha varit i tre länder...

Vi var bl.a. i Vaduz, Liechtensteins huvudstad, i Buchs vid Werdenberger See, på Mainau, i Bregenz, i Bellinzona (som ligger i italienska delen av Schweiz) och i München på Deutsches Museum.

En av dagarna åkte vi skidor i Sonnenkopf i Österrike och vi hade förmånen att bli bjudna på såväl lunch som liftkort.

Dagarna gick fort och vi blev oerhört fint omhändertagna av värdfamiljerna och skolan.

Jag vill rikta ett stort tack till Irmgard Burtscher som arrangerade alla utflykter åt oss, Christine Heer och Wolfgang Stammen som lät oss lärare bo hemma hos sig i tio dagar, samt de familjer som hade elever boende hos sig.

Tack även till klass 8 och deras föräldrar som var med och bidrog till att resan blev så lyckad som den blev.

Nästa år får vi förhoppningsvis besök av klass 8 från skolan i Schaan, men mer om detta längre fram...

Här följer några elevers reseminnen:

”Jag tänker berätta om när vi kom fram till Liechtenstein. Det var helt enkelt som att vara apor på zoo. När vi kom fram till skolan var alla som mötte oss helt uppe i varv. Själva var vi helt sänkta eftersom vi hade varit instängda i bussen nästan två dagar. Då vi kom av bussen vimlade det av elever, föräldrar, syskon och lärare. Man kände igen en och annan. Det var inga blyga människor vi mötte. Det blev välkomstdrink i deras samlingsal och sedan parade Frau Burtscher ihop oss med hennes elever. Då det var dags att öppna munnen och prata engelska kändes det lite pirrigt. Det var spännande att se om man skulle klara av två veckor.

Därefter var det dags att lämna klassen. Usch, men jag var inte helt ensam för jag åkte med Ludvigs ”familj” ett bra tag. Elisa, som han bodde hos hade två småsyskon, som var helt galna. De försökte prata tyska med oss.

Sedan skulle jag byta bil och hälsa på min ”familj” och det var lite hemskt. Herregud vad de bodde högt upp i bergen! Jag fick lock i örönen ungefär varannan gång som jag åkte upp till

dem. Tur att jag fick ett eget rum med världens utsikt. Hur fint som helst! På kvällen lyste lamporna nere i stan. Jag sov gott den första natten.”

Inger

”En kväll tog Helens pappa med mig i sin bil upp i bergen som omgav Vaduz och Schaan där vi bodde. Vi fortsatte högre och högre. Vi åkte förbi slottet där Liechtensteins furste bor och tillslut kom vi fram till en liten bergsby. Vi åkte igenom halva byn innan vi parkerade och gick ur. Det var kallt, kanske nollgradigt, snö och is. Vi gick ut på en terrass och blickade ner över halva Liechtenstein och en bit av Schweiz. Det var jättehäftigt! Jag såg små lysande städer och byar lite här och där och bilvägar med små ljusprickar (bilar). Vi gick tillbaka till bilen och åkte nerför berget igen och hem.”

Johan

”Det jag kommer ihåg mest från resan var väl att vi åt så otroligt mycket choklad. Varje gång vi åkte någonstans, sprang de flesta till närmsta affär och köpte choklad. De jag bodde hos hade ett chokladförråd som var fyllt med godsaker. Varje kväll frågade familjen mig om jag ville ha någonting. Det slutade med att de tog fram en massa choklad när jag bad om ett litet tuggummi. Min favoritchoklad var Milka mjölkchoklad med hela nötter. Det var alltid extrapris på chokladkakor, 3 stycken för 3 euro. Det var nog för att chokladen var så billig som vi åt så mycket. På hemresan hade vi en massa choklad för de flesta hade fått en hel del choklad från sina värdfamiljer. Konstigt nog har jag fortsatt att äta choklad, fastän jag borde ha blivit äcklad...”

Rebecca

Elever, Medarbetare och Föräldrar hälsas
välkomna till

Martinskolans sommaravslutning

Fredag 6 juni 2003
Klockan 10 på skolgården
(OBS! inte i Söderledskyrkan!)

Skolorkesterns besök i Uppsala

Martinskolan har en livaktig orkester med elever ur klass 5 och 6. Tidigare års samarbete med den orkester som finns på Mikaeliskolan i Nyköping har fortsatt även i år. 29-30 april var vi tillsammans och hälsade på i Uppsala Waldorfskola i Hågaby en liten bit från själva centrum. Vi övade den första dagen och spelade upp nästa dag som också var Valborgsmässoafton. Skolan i Uppsala har ingen orkester, men efter den fina konsert som våra elever genomförde så har de förhoppningsvis fått inspiration till att starta en!

På sommaravslutningen och även på värfesten 20 maj får vi alla möjlighet att ta del av Martinskolans orkester.

Olof Andersson

Klass 9A:s ungerresa

Vilket land ligger mitt i Europa och har en alldeles egen blandning av sekelskifteslyx, kraftfull och originell folkmusik och en framgångsrik ekonomisk politik?

Ungern är ett annorlunda och spännande land att resa i. En titt på kartan visar att det som ungrare så gärna påpekar - att landet ligger i Europas mitt- måste anses vara riktigt. Man arbetar hårt på att skaka av sig bilden av ett östeuropeiskt land. Centraleuropa är honnörsordet som har en historiskt lockande klang men även pekar framåt, mot ett Ungern i den europeiska gemenskapen, senast manifesterat genom landets ja i folkomröstningen om EU-medlemskap.

På sin klassresa fick klass 9 många givande inblickar. Det centraleuropeiska sekelskifteslivet fann vi i Budapest, på caféerna, på Donau, i en dubbeldäckad båt samt i de vackra och hälsobringande baden. Kulturen upplevde vi framför allt en kväll på ett genuint, varmt och utpumpande danshus. Det var ingen uppvisning, utan de ungerska männen och kvinnorna dansade och sjöng helt utifrån glädje, och bjöd in oss att delta. Naturen mötte vi dels på en dagslång vandring i kylig vind, genom bokskogar och över bergstoppar, men framför allt mötte vi den i den nordöstliga byn Jósvalfö med sin gamla men uppdaterade livsstil, sitt vackra naturreservat och inte minst med sina omfattande och fantasieggande grottsystem.

Det mest direkta mötet med Ungern var nog ändå att träffa eleverna från klass 9 i Solymárs waldorfskola strax utanför

Budapest. Genom att bo med dem, umgås med dem och lära känna dem fick vi inblickar rakt in i deras vardag med klasskillnader, skolsituation, deras språk och deras livsstil.

Olof Andersson

Så här berättar några av eleverna:

”Vi landade på en flygplats i Budapest och åkte buss till staden Solymár som ligger norr om Budapest.

Första intrycket var att allt såg väldigt förfallet ut. Alla husen runt Budapest var ihoptryckta och hade väldigt små tomter. När vi kom in i Budapests centrala delar blev det lite bättre och finare. Det fanns många gamla hus med lite inslag av förfallna hus.

Tredje dagen fick vi gå omkring i Budapest och handla olika saker. Det var inte lika billigt som jag hade förväntat mig. Det enda som var lite billigare var maten och drickan. Iste var nog den vanligaste drycken, det fanns mer iste än läsk.

Ungern måste vara gatuförsäljarnas förlovade land, för jag har aldrig sett så många stånd och marknader. Man märkte att man som turist fick lite dyrare priser.

Resan var lyckad men det var skönt att komma tillbaka till Sverige och ”civilisationen.”

Lars

”Maten var speciell. Första dagen fick vi vegetarianer florsocker, russin och nötter till pastan. Det var ingen höjdare. Annars åt vi mest smörgåsar och sallad.

När vi bodde på vandrarhemmet åt vi på en restaurang med ungersk "lantis"-mat. Maten var väldigt fet och inte särskilt god så jag åt inget på tre dagar.

Familjen jag och Josefin bodde hos var jättegulliga. Pappan var lärare i ungersk folkdans, han var rolig och trevlig. Dottern var också snäll, men jag pratade inte så mycket med henne för hon kunde inte så mycket engelska."

Rosa

"Då var det dags, vi skulle iväg på klassresa till Ungern. Resan gick bra och några ungerska elever kom och mötte oss. Vi åkte buss till byn där skolan låg och träffade de andra ungdomarna. När vi hade ätit åkte vi hem till killen jag och Jonathan bodde hos. Han hette Jani. Familjen bestod av föräldrarna, tre bröder och en flickvän till den äldste brodern. Familjen var väldigt snäll och behandlade oss bra. De verkade ha det ganska bra ställt. Vi umgicks ganska mycket med Jani, det var lätt att kommunicera med honom för han var bra på engelska. När vi hade varit där i byn i fyra dagar och åkt på utflykt till Budapest, åkte vi till en bergsby i norr. Där vandrade vi i grottor och tog det lugnt.

Jag tyckte att resan var väldigt rolig och intressant överlag. Maten var god och det var spännande att lära känna en ny kultur på nära håll som vi gjorde nu."

Elias

"Det var först när man stod på Arlanda som man visste att denna resa verkligen skulle bli av. Flygresan gick snabbt. När vi kom fram till flygplatsen som låg en bit utanför Budapest, blev

vi mötta av några från den ungerska klassen och tillsammans åkte vi buss till deras skola.

Vi bodde två och två hos familjerna. Den familjen jag bodde hos var väldigt snälla och omtänksamma även om de varken kunde ett ord engelska eller tyska.

Schemat var fullspäckt hela veckan med endast några lediga eftermiddagar. Vi hade en buss som vi åkte omkring med hela veckan och en guide som guidade oss genom Budapest.

Det som var mest olikt Sverige var nog språket. Det var inte många som kunde prata engelska. Sedan var det nog valutan, det mesta var billigare än i Sverige. Jag tycker själv att det var en rätt mysig stad med floden Donau som rann i mitten. Den roligaste utflykten var nog till badhuset. Det var ett utomhusbad med 19 bassänger, de flesta var badkarsvarma eftersom det bara var några grader i luften.

Efter fem dagar tillsammans med den andra klassen i Budapest sa vi hejdå och begav oss norrut till en liten by som låg fyra timmar från Budapest.

I denna lilla by som låg i en dal omringad av berg, bor endast 300 invånare. Där fick vi bo på vandrarhem och äta på byns enda restaurang, där maten inte var den allra bästa. Vi gjorde en promenad till en jättestor grotta som var hela två km lång. Sedan fick vi rida på små tjocka ponnyer, vi råkade dock rida vilse men hittade hem tillslut.

Jag tycker det har varit en lyckad resa. Hela klassen kom varandra närmare.

Alva

Studentdagen närmar sig

När man följer alla de tolv åren i waldorfskolan, blir innehållet i det morgonspråk man läser varje morgon synligt på ett speciellt sätt.

För några helger sedan redovisade klass 12 sina årsarbeten - det var festdagar för oss, som fick ta del av deras berättelser, om varför de valt sitt tema och hur vägen fram till redovisningen varit. Det var 25 olika arbeten med dominerande tonvikt på det konstnärligt/hantverksmässiga. Vi fick se många fina bilder, möbler och handarbeten som hjälpte oss att inse vad praktiskt inriktat arbete ger och hur lång tid processen kan vara, innan det är klart. Lång tid räknat inte bara i timmar och minuter utan även i tankar och känslor. Tankar att bära med sig i nästa arbetsprocess och känslominnen som blir till självinsikt.

Att på så sätt få visa fram något man gjort eller iallafall tänkt på under ett år, innehåller mycket mer än det som kommer fram den korta stund var och en har till förfogande. Det synliga resultatet kan man minnas, titta på och använda, det osynliga resultatet bidrar till att göra de sista månaderna av skoltiden en aning mer personligt präglade. Alla har gett en glimt av det som levt i det inre, bakgrunden till det gemensamma arbetet i klassen, vilket ger en speciell kvalitet som sprider sig i klassrummet.

... "i världens rymd därute i själens djup härinne"...

Snart blir varje elevs arbete med en målning klar, i hantverket avslutas egna gestaltade arbeten i textil, lera och trä. En filosofiuppsats med uppgift att skildra en tankegång, perioder i litteraturhistoria och projektiv geometri finns bland det som återstår att erövra.

... ”att i min själ må växa välsignelse och kraft till arbete och kunskap.

Vi är i full gång med att förbereda innehållet i vår resa, varje elev tar sig an att samla information och skriva om något vi skall se eller någon person som gjort något vi kommer att uppleva. Det blir en blandning av moderna arkitektur, konst, litteraturpersonligheter och historiska vingslag i Helsingborg, Helsingör, längs Strandvägen till Köpenhamn, via Ishøj till Bremen och så det sprudlande konstrika Amsterdam dit sedan några år många arkitekter åker för inspiration. Dags att vända blicken ut i världen.

...Jag skådar ut i världen...

Eva Borgström

Teckning av Evelina, klass



Sockret i våra kroppar

Allt oftare kan vi i media idag ta del av hur kroppsfixering kryper allt längre ner i åldrarna. 7-8 åringar anser sig vara "för tjocka" och vill banta (och gör det i värsta fall också...).

Media och vuxna spelar förmodligen en lika stor roll i hur barn och ungdomar uppfattar sig själva.

Arbetar man som lärare stöter man på detta dagligen. I alla skolor finns det elever med störda kroppsuppfattningar.

Det som märks tydligast är att det inte bara är bland flickor som kroppsfixeringen finns, utan även bland pojkar. Fast hos dem handlar det redan tidigt om att de vill ha muskler och att de vill vara starka. De vill börja lyfta tyngder och gå på gym långt innan deras kroppar och skelett överhuvudtaget är färdigutvecklade.

Det är ofta tabubelagt att ta upp en så het potatis som anorexi och bulimi, trots att många drabbas av det, men i dagens samhälle är det minst lika viktigt att tala om den trend som sprider sig bland barn och tonåringar, nämligen att de ska vara så smala som möjligt och inte äta utan t.ex. enbart dricka vatten och äta knäckebröd till lunch. Det är hög tid att vi i våra skolor för en debatt om hur vi vuxna ska kunna hjälpa barn och ungdomar till en normal kroppsuppfattning och framför allt hur vi ska få dem att äta rätt.

Medan allt fler barn och ungdomar har fått en störd kroppsuppfattning, kommer alarmerande rapporter om att

svenska barn och ungdomar motionerar allt mindre och att de rör på sig för lite i skolan och att det i sin tur leder till ökad fetma och förslappade muskler. Men det går att se fler faror med att inte röra på sig tillräckligt. Den största faran torde vara att om barn och ungdomar inte rör på sig tillräckligt, utan tillbringar dagarna mest sittande i skolan eller hemma framför datorn och TV:n, skapas det ett sug efter på sötsaker, inte så mycket på mat. Rör man på sig ökar nämligen ens ämnesomsättning vilket leder till att man får ökad aptit. Dessvärre äter allt fler barn och ungdomar hellre hamburgare, pizza och godis än den mat som serveras i våra skolor idag. De dricker även mängder med läsk, istället för t.ex. vatten och mjölk, vilket leder till ett ökat sockerberoende. I t.ex. en "festis" är det motsvarande 25 sockerbitar och i ett halvt kilo godis 150 stycken sockerbitar. När man tänker på det förstår man vilken oerhörd kick sockret ger, men också hur fort det gör att orken dalar igen. Sockerkickar är mycket tillfälliga.

Hur många av er vuxna som läser detta minns alla lärare och alla klasskamrater ni har haft under de år ni gick i skolan? Det verkar troligare att ni minns mer av vilken mat ni fick i matsalen och om den var god eller inte. Ni kanske t.o.m. minns mattanterna mer än det ni gjorde i skolan (för de var kanske stränga och såg till att ni åt upp).

Maten i skolan spelar en oerhört viktig roll och när man skall laga mat åt hundratals människor - fem dagar i veckan - är det inte lätt att tillfredställa allas önskemål.

Men på Engelska skolan har man kommit till en bra insikt (den står t.o.m. att läsa om på skolans hemsida) nämligen om det finns fler rätter att välja mellan, tillmötesgår man fler barn och

ungdomar och de äter. Elever presterar bättre i skolan om de får mat som de tycker är god.

Att inte få i sig tillräckligt mycket mat varje dag leder till att man förlorar humöret. Många elever i skolan stoppar i sig mängder med sötsaker på rasterna och på vägen hem från skolan. Sockret som de då får i sig gör att de tillfälligt känner sig piggare, men när det sockret går ur kroppen dalar koncentrationen snabbt och de blir mycket trötta. För mycket socker i kroppen kan också leda till aggressivitet.

Vill man härddra det kan man idag tala om ett extremt sockerberoende bland barn och ungdomar (säkerligen bland vuxna också). Det är raffinerat socker i nästan allt som vi äter idag. På sikt leder detta inte bara till ett än mer ökat sockerberoende, utan troligen till en dramatisk ökning av diabetes bland barn och ungdomar. Det kan också i värsta fall leda till Parkinsons sjukdom. Sockerberoendet som finns idag i världen borde jämföras med ett drog- eller alkoholmissbruk. Socker är också ett gift som påverkar kroppen och på samma sätt som rökning, märks ett långvarigt användande av för mycket först efter många år.

Man kan idag märka att barn och ungdomar är mycket tröttare än vad de var för bara några år sedan. Och tröttheten kommer förmodligen inte utav sömnlöshet (i alla fall inte i de flesta fall) utan av näringsbrist och felaktig kost. Många elever är dessutom håglösa och saknar framtidstro och visioner. Det kan delvis bero på att vi lever i ett stressat samhälle och att stress leder till näringsbrist, men det kan också kopplas ihop med det man äter. Äter man rätt och nyttigt blir man piggare och är man pigg har man lättare att ta till sig det som sägs i skolan.

För oss som undervisar efter lunch märks detta tydligt. De barn som har ätit ordentligt på lunchen är med på ett helt annat sätt än de som t.ex. har varit i kiosken och köpt en cola, eller de som har ätit frallor från Vivo utan pålägg.

Barn och ungdomar behöver mat.

Det behöver vuxna också, men vi vuxna kan hantera en dag utan mat på ett helt annat sätt än barn och ungdomar.

Så här skriver Susanna Ehdin i sin bok "Den självläkande människan" om barn och ungdomars matvanor:

" Snabbmat med tomma kalorier – som läsk och hamburgare – är vanlig bland barn och ungdomar. Det är alarmerande med tanke på konsekvenserna för hälsan. (...) Detta är värt att beakta eftersom de psykosomatiska problemen ökar bland skolbarnen. Hela 40% av flickorna och en fjärdedel av pojkarna mellan 12 och 16 år har huvudvärk en gång i veckan. Kroppen vänjer sig vid dessa blodsockerkickar och kommer att propa på att få dem. Man fastnar i ett beroende. Detta vet hamburgerkedjorna om och en del har t.o.m. socker i pommestares frites, majonnäs och hamburgare. Allt för att göra oss beroende av deras mat. Ett annat problem är att antalet underviktiga och överviktiga ungdomar ökar. Allt färre är normalviktiga. Det är en absurd situation med denna fixering vid det yttre som ställer höga krav på ungdomarna."

Sverige är någonting unikt med sin skolmat. I många andra europeiska länder serveras det ingen lunch. Det är betydligt mer vanligt med matsäck på dagen och ett mål mat när man kommer hem från skolan. Vi borde vara stolta över vår skolmatstradition

i Sverige, men istället har den, generation efter generation blivit något som man ska förfasa sig över. Det är nästan tradition att tycka illa om skolmaten.

På Martinskolan har vi ett matråd som är till för att eleverna skall kunna vara med och påverka den mat som serveras på skolan. Dessvärre utnyttjar inte alla klasser detta forum, utan det blir allt färre som närvarar på mötena. Eleverna kan inte skylla på att det skulle vara meningslöst att delta, för vår kökschef är lyhörd och har tillmötesgått många av elevernas önskemål.

Nej, haken i matfrågan maten finns nog någon annanstans och då kan vi lärare se till att våra elever kommer iväg på matråden och att de äter ordentligt. Vi får inte heller dra oss för att våga säga till de föräldrar, vars barn inte äter i skolan, för det är enda sättet att få reda på om samma sak pågår hemma eller om det bara är i skolan som eleven inte äter. Det är lätt att vi som har elever i de högre klasserna accepterar att de går iväg på rasterna och köper godis och läsk som de stoppar i sig. Men det är vi lärare som får ta konsekvensen av detta när dessa elevers blodsocker först höjs markant och sedan dalar lika snabbt.

Om jag med dessa rader lyckats väcka lite tankar kring den mat och kroppsfixering som finns i vårt samhälle idag är jag glad. Om det dessutom kan få fler att ta chansen att påverka maten som serveras i skolan blir nog inte bara kökspersonalen glad utan även ni som äter på skolan. Diskutera gärna denna artikel på föräldramöten m.m. för det är viktigt att vi kommer tillrätta med den skeva kroppsuppfattning som finns i samhället idag och framförallt är det viktigt att vi försöker äta bättre.

Behöver du prata med någon om eventuella matproblem eller har du frågor om och kring mat, då kan du vända dig till:

Skolsyster eller Kuratorn (de har tystnadsplikt)

Du kan också ringa till Anorexicentrum på Huddinge sjukhus på telefon

08-556 406 00 eller gå in på deras hemsida på www.mando.se

Läs gärna Susanna Ehdins bok "Den självläkande människan" om du vill veta mer om nutidsmänniskans sockerberoende och hur man kan minska det.

Jessica Thorell



Teckning av Evelina, klass 10.

Vi skall flytta

Det började med att Barnträdgården behövde mer plats, för att kunna ta emot fler av de barn som vill komma till Martingården och slutade med att många får nya undervisningsrum till hösten och att de minsta barnen är tillbaka på Vårbacka.

Barngrupperna från Svalorna flyttar till Stora Vårbacka - Klassen och fritidshemmet som varit där flyttar till Mårbacka - Hantverket för de läkepedagogiska klasserna får sin plats i övriga skolans hantverkslokaler.

Vi har renoverat det som tidigare var vår närmsta granne "Pumpsabben" till textilhantverkslokal, som innehåller tre undervisningsrum och ett litet kök. Modelleringen har flyttat till rummen bredvid lärarrummet, där textilen varit senaste åren. Bokbinderiet flyttar in i ett klassrum i skolan, tillsammans med biblioteket och plats för undervisning i mindre grupper i de högre klasserna.

Vi utvidgar träslöjdslokalen med ett undervisningsrum, där bokbindningen varit tidigare.

Det blir spännande att se förändringarna i höst och om vi hinner få allt på plats. Ekonomiskt sätt blir den totala hyreskostnaden för hela stiftelsen något lägre, samtidigt som fler barn kan få möjlighet att vara på Martingården. Vi drar ihop och flyttar hantverket närmre skolan, som ett första steg mot ett eget hantverkshus.

Lokalen för Svalorna på Söndagsvägen 38 kommer därför att kunna hyras ut framöver – vi har kontraktet kvar till den 1/10 2004.

Är du intresserad? Hör av dig till kansliet, eller om du vill titta på lokalen direkt till Svalorna, telefon 08-93 84 51

*För Byggnadsstiftelsen
Eva Borgström*

Teckning av Evelina, klass 10



Temadagar

Den 6-8 maj hade vi på Martinskolan temadagar kring sex och samlevnad.

Vi arbetade på olika sätt med temat och anpassade oss till den nivå som eleverna befinner sig på i sin utveckling.

På många skolor finns det ett ämne kallat livskunskap och våra elever gavs nu möjligheten att få en inblick i vad detta ämne kan innebära.

Klasserna 7 och 8 träffades på tisdagen över klassgränserna i grupper och arbetade med frågor kring vad som är manliga och kvinnliga yrken, hur ser manliga och kvinnliga skönhetsideal ut, hurdan är en bra vän, hur talar elever med varandra i skolan, hur framställs män och kvinnor i reklam, tidningar, TV och på film m.m.

På onsdagen träffade vi lärare tjej- och killgrupper ifrån 7b och 8:an.

Klasserna 9 – 12 arbetade också i klassöverskridande grupper utifrån olika valmöjligheter. De fick bl.a. pröva på kvinnligt självförsvar, se på olika filmer kring temat, de fick information om preventivmedel och de fick möjlighet att samtala i grupper.

Det var ett bra initiativ av bland andra Annika Choi att arrangera temadagarna och för oss som arbetar med klasserna 7 och 8 gav det mersmak, för ungdomar idag behöver ventileras frågor kring sex och samlevnad.

Jessica Thorell



VEM VILL VARA MED?

Passa på tillfället att få uppleva sann skaparglädje!

Vi ska göra ett riktigt inspirerande konstprojekt med sång, eurytmi, målning, hantverk och trevlig samvaro. Människor från olika håll kommer att samlas för att skapa en föreställning som visas inför publik i april 2004.

Vi har fått nya, vackra lokaler vid Kristofferskolan, och det ska vi fira med att erbjuda denna möjlighet att vara med i projektet.

Då ska vi ersätta den grå vardagslunken med fest och färg, glädjefyllt skapande och glödande engagemang.

Människan behöver utmaningar för att utvecklas. Det finns inget bättre sätt att anta utmaningen än i det konstnärliga fältet. Vi strävar alla efter att uppleva verkligheten "på riktigt". Vårt projekt ska föra oss fram till en punkt då denna närvaro i nuet övervinner våra personliga begränsningar. Om det lyckas kommer vi att uppleva att vi kan göra det omöjliga, och innerst inne vill vi nog alla vara med om det.

Kursort: Kristofferseminariet, Bromma

Tid: fredag 18.00 – lördag 18.00 vid tio tillfällen lå 03-04

Kostnad: 10.000 kronor

Upplysningar: Göran Sjölin tel 08-55150648

Anmälan: Kristofferseminariet, Box 123, 161 26 Bromma

Se även: www.kristofferseminariet.se

Brev till föräldrar

Föräldrareferensen har i samarbete med kollegiet detta läsår aktivt bidragit till att informationskvällar om waldorfpedagogik åter har hållits i skolan. Med anledning av detta har dessa instanser tillsammans med ledningsgruppen och kansliet beslutat att ett brev med följande innehåll kommer att skickas till alla föräldrar som är intresserade av vår skola.

Kära föräldrar som vill anmäla era barn till Martinskolan!

Vi i Martinskolan vill att föräldrar skall veta så mycket som möjligt om vad waldorfpedagogik innebär och hur undervisningen är upplagd i vår skola.

För att ni i god tid skall kunna bedöma om ni vill att era barn skall gå i Martinskolan, och få ta del av vår waldorfpedagogiska undervisning, anordnar skolan två stycken informationsmöten per termin. Informationskvällarna skall ge er en uppfattning om skolans människosyn och arbetssätt. Erfarenheten har visat att det kan vara olyckligt för barnen om föräldrarna inte har satt sig in i pedagogiken tillräckligt väl före skolstart, eftersom föräldrarna och skolan annars kan ha olika syn på barnets behov och uppfostran.

I februari och oktober berättar vi om undervisningen i årskurs 1-7.

I maj och november berättar vi om undervisningen i årskurs 8-12.

Informationsmöten hålls alltid den första helgfria måndagen i respektive månad klockan 19.00 – 21.00

Vid alla dessa tillfällen kommer dessutom föräldrar att närvara och berätta om föräldrarbetet.

Läs för säkerhets skull Martinbladet om tidpunkt för mötena.

VÄLKOMNA

Med vänliga hälsningar

Föräldrareferensen, Ledningsgruppen och Kansliet i Martinskolan

Kristofferseminariet

Waldorfpedagogiska kurser och utbildningar

- Lärare med behörighet - en utbildning i samarbete med LHS - : 4 år heltid
 - Gymnasielärare: 2,5 år deltid
 - Fritidspedagog 4 år deltid
 - Lärare 1-8: 5 år deltid
- Påbyggnadskurs i Waldorfpedagogik 1-8 för grundskollärare: 2 år deltid
- Naturvetenskap 6-8: 2,5 år deltid
- Estetisk fördjupningskurs: 1 år deltid:

SE SEPARAT ANNONS!

Waldorfbildningen i Bromma

www.kristofferseminariet.se

Minnesanteckningar från Föräldrareferensens möte den 18 mars 2003

Närvarande: Lars Speicher /Svalorna, Maria Westman Granlund/1, Kristina Erlandsson/2, Malin Löfgren/2, Lars Blom/4, Suzanne Hedberg/6, Britt Hirase/LP8-9, Irene Rurling/9b, Ola Hägg/10. På besök var Helen Hydmark/Stödföreningen, Kerstin Zetterman/L P1-2

1. Stödföreningen

Stödföreningens styrelse består fn av 2 föräldrar och 3 lärare. 2 personer kommer att avgå vid det kommande årsmötet, som hålls den 22 april kl 18.30 (se Martinbladet). Nya friska krafter efterlyses! Ett förslag kom upp att de som ansvarar för arbetsgrupperna skulle vara med i styrelsen.

Dessa arbetsgrupper finns:

Pappersvikning kl 1 & 2 ansvarig Ann Katrin Karlsson

Dockgrupp ansvarig Kristina Erlandsson

Ljusstöpning ansvarig Peter Norberg

Ljusrullning ansvarig Ronit Koerner

Matgrupp (basar)

I år har Stödföreningen köpt in ett biljardbord. Öronmärkta pengar finns för nya bord och draperier till scenen i matsalen. Återkommande utgifter är musik till skolavslutningen och volleybollturnering.

Vi var överens om att ett större samarbete mellan Stödföreningen och Föräldrareferensen skulle vara bra.

Förslag: Varje år hålls en basar (jul)

Fasta klassuppgifter i alla klasser

FR-representanterna ser till att basarombud utses i varje klass

Stödföreningen använder FR som kanal för info o vice versa

Nya föräldrar får Basarboken (moderniseringsbehov?)

Idé om en pärm för varje klassuppgift

Malin och Helen skriver en motion om detta till Stödföreningens årsmöte.

2. **Föregående mötesanteckningar**

Några frågetecken rätades ut. Maria Westman Granlunds rapport (pkt 1, 19 februari) sköts till nästa möte.

Rapporter - Ingen rapport från SR , de har möte samtidigt.

3. **Övriga frågor**

Påminnelse om fönsterputsning 5-6 april. Några föräldrar ur klass 3 och klass 4 hjälper till att organisera. Påminnelse om att välja nya FR-representanter, och basarombud i vår, inför nästa läsår.

Frågor vi ska skriva till Ledningsgruppen om: Hur har det gått med förslaget om klagomålsrutin?

Finns det några riktlinjer för hur utvecklingssamtal och läsårsbrev/omdöme ska se ut?

Återstående möten detta läsår: 28 april, 22 maj

Antecknat av Justeras

Britt Hirase Suzanne Hedberg

Minnesanteckningar från Föräldrareferensens möte den 28 april -03

Närvarande: Lars Wahlström/Solbacka, Lars Speicher/Svalorna, Ulrika Pettersson/Solrosen, Kerstin Zetterman/LP1-2, Kristina Erlandsson/2, Masse Nordlund/5, Gunhild Villén/6/SFWF, Suzanne Hedberg/6, Phia Fribergh Dahl/6, Britt Hirase/LP8-9, Ola Hägg/10, Barbara Wall/SR

1. Föregående mötesanteckningar

Anteckningar från mötet 18 mars gicks igenom.

2. Rapport

SR och Ledningsgruppen får hjälp av en konsult med att inventera sina personliga resurser, och börja se på problem som möjligheter. Man har bildat grupper, varav en jobbar med att tydliggöra vad varje instans i skolan ska göra, vilka ansvarsområden och uppgifter man har. Resultatet av detta kommer så småningom att samlas i ett informationsmaterial.

Fönsterputs i augusti. Barbara ordnar så att datum kommer med i nästa Martinblad, och har kontakt med klass 3 och 4:s stödorganisatörer. Suzanne och Britt skriver en förklaring om vad som nu gäller om föräldrastädning. Skolverket besöker Martinskolan i mitten av maj. Barbara kollar om de vill träffa föräldrar, och meddelar i så fall alla i FR om tid o plats, så att de som har möjlighet kan komma.

3. Informationsmöte för föräldrar

Mars-mötet var välbesökt! Informationsmötet om undervisningen i klass 8-12 är den 5 maj kl 19 i musiksalen

med Sven Wängberg som talare. Alla uppmanas sprida detta i sina klasser. Klass 6 ordnar med förtäring. Suzanne, Phia, Britt, Gunhild m fl ser till att det praktiska fungerar. Dessa föräldramöten kommer i fortsättningen att hållas regelbundet 2 gånger per termin: första helgfria måndag i sept, nov, febr och maj. Ledningsgruppen ansvarar för rekrytering av talare. FR ansvarar för det praktiska inkl annonsering.

4. Övriga frågor

Vi diskuterade kring förslaget om att föräldrar som vill ha någon med sig vid möte med skolan skulle kunna välja någon ur FR, som är villig att följa med. I sammanhanget undrade vi hur det gått med Förtroendegruppen.

Vi frågar efter skriftligt svar om förslaget till Klagomålsrutin från Ledningsgruppen, om hur de ställer sig till detta och hur vi gemensamt går vidare.

Lekskolerepresentanter tog upp frågan om hur intagningsgruppen arbetar, vilken kompetens den har, och hur man meddelar föräldrar om ett barn inte kan tas emot. Frågades också om möjligheten för föräldrar att överklaga intagningsgruppens bedömning. Lars Speicher skriver till Ledningsgruppen om detta.

Nästa möte 22 maj

Antecknat av

Justeras

Britt Hirase

Suzanne Hedberg

Radannonser

Stödfamilj sökes

med ljus och livsgnista! Jag och mina små barn behöver hjälp! Finns det någon go' familj, gärna i lantlig miljö (absolut inte ett krav) som har plats för fler så hör av er till mig, så att vi kan se om möjlighet finns till samarbete! Tel: 0736-733752

Rum sökes av periodlärare

Kan Du hyra ut ett rum till mig under tiden från oktober t o m april läsåret 03/04? Svar till Erling Lindgren, email: erlingapril@yahoo.com

Lägenhetsbyten

Finnes; ljus härlig 4a, 97kvm. en trappa upp i trevåningshus, Svenska bostäder, hiss, 2 badrum, två balkonger, om totalt 13 kvm, utsikt mot Hammarby/Globen, respektive mot bilfri, lummig mycket barnvänlig, körsbärgård. Trevliga, lugna grannar, gott om parkering, två stationer till Gullmarsplan, tre minuters gångväg till T-bana Blåsut, samt buss 163, 811,816 i Enskededalen, månadshyra 6600.

Sökes: 3a-4a i Farsta Strand.

Blivande bostadsrätt 3:a, 76 kvm, Södermalm bytes till 4:a eller 5:a inom tullarna.

Harriet Rydberg tel: 720 24 63

Bostad sökes till hösten!

Jag jobbar i köket här på Martinskolan och vill gärna bo i närheten, men allt tas i beaktande. 2 söta katter följer med mig! Ring Maya Hallström 070 580 15 63, 08 659 63 09

Rum med integritet uthyres

i radhus på Rottnerosbacken i Farsta. Tina tel: 605 29 71

Sommarvisten

Sommarparadis uthyres

Stuga på Lindö, Mälaren (3 mil norr om Mariefred).
Smultronställen, hallonbackar, kantarellskog o blommor.
Vedspis, fotogenlampor, gårdsbrunn. Badvik, klippor, roddbåt
o fiske. 2 rum o kök, 3-4 bäddar. Pris: 1.500 kr/vecka.
Tel: 5511 744 83 el. 0152-41082, (Säkrast tidig morgon eller
kväll) Ylva Bredberg

Torp i vackra omgivningar två mil från havet och
Valdemarsvik uthyres veckovis. Åtta sängar, varav två i frigga.
Modern standard. Gångavstånd till närmaste sjö. Ring Tina
tel: 605 29 71

Somarbostad vid Göta kanal

Sommarvåning uthyres veckovis. Stor tomt gränsande till Göta
Kanal, med egen badbrygga. Stort vardagsrum, kök, två sovrum
och badrum. Altan och balkong mot kanalen. Är du intresserad sa
hör av dig till:: Fam. Lindgren, Ängsbacken, 614 92 Söderköping,
email: erlingapril@yahoo.com

Kattungar!

Har du funderat på att skaffa en kattunge? Vi har 4 stycken söta, busiga ungar som idag den 25/ 4 är 9 veckor gamla. De kommer att vara redo att lämna sin kattmamma vecka 19 - 20. vid ca 12 veckors ålder. De är redan nu helt rumsrena och har fått sin första vaccination. Om du är intresserad av att se ungarna nu, slå en pling till Annette och Mats Åberg på telefon 604 97 09.

Kattvakt

Hej, jag behöver hjälp med att ta hand om mina två katter mellan 27 juni och 15 juli. Någon som har tid och lust?
Olof Andersson, 604 32 60

Är du nyfiken på dig själv?

Dans- och rörelseterapi

Vill du utforska ditt inre för att bättre förstå dina handlingar? Kanske har du funderat på att gå i terapi och är nyfiken på vad en konstnärlig terapiform är?

En grundidé i dansterapin är att vårt rörelsemönster speglar vårt inre. Genom våra yttre kroppsliga uttryck kan vi alltså lära oss mer om vår inre värld så att kropp och själ kommer i bättre samklang. Det blir lättare att se att kropp, känsla och tanke är en enhet. Genom dans och rörelse kan vi få kunskap både om det vi lärt oss ge uttryck för och det vi lärt oss dölja.

En större medvetenhet om vår kropp och dess möjligheter till rörelse stärker samtidigt självkänslan.

Dansterapin stimulerar också social kontakt, sätter igång en kreativ process, när stadier i oss som ligger före den tid då vi började formulera oss med ord. Den bearbetar alltså både fysiska spänningar och psykiska konflikter.

Är du nyfiken? Vill du veta mer eller anmäla ditt intresse?

Hos mig kan du få:

Dans- och rörelseterapi individuellt eller i grupp

”Prova-på”-helger

Temagrupper med fokus på egna eller överförda traumatiska upplevelser

Välkommen med tankar och undringar

Mirjam Grocher Schildt

Examinerad Socionom, Diplomerad Dansterapeut och Danspedagog

Verksam som dansterapeut på Fatburs Kvarngata 15 på Södermalm i Stockholm

Tel: 08-556 129 40, 070-735 14 95

Fax: 08-600 48 90

e-post: mirjam@schildt.se

Kalendarium

Vårterminen 2003

Maj

20 tis Vårfest
22 tor FR, kl 19 i lärarrummet
30 fre Lovdag

Juni

6 fre Sommaravslutning på skolgården

Övrigt:

Klass 12-13 åker till Bergen 19-24 maj

Höstterminen 2003

Augusti

16-17 lör-sön Fönsterputsning
20 ons Upprop kl 10.00

Informationsmötena om undervisningen för föräldrar och köföräldrar fortsätter under hösten. 6 oktober och 3 november är spikade.

Till katalogen

Kollegiet:

Marianne & Cornelis van Dongen, ny adress: Rondovägen
120, 142 41 Skogås

Mats Qvarfordt, ny adress: Svärdlångsvägen 54,
120 60 Årsta

Elever och föräldrar

Sid 13 & 18 Stryk Egil Bjarkös mobilnummer.

sid 18 Virena van Dongen ny adress: Rondovägen 120,
142 41 Skogås.

sid 29 Ny i LP 7-8: Robin Pettersson, Blackebergbacken 55,
168 50 Bromma, tel: 32 27 50

sid 30 Lars Engström, ny adress: Vedevägslingan 7, 6tr,
124 74 Bandhagen



Teckning av Nisse, klass 10.