

Alfaskolan 

”Alfaskolan är en välmående skola med mycket nöjda kunder och lika nöjda medarbetare som ägnar kraften åt rätt saker!”



Henrik Lövestedt, rektor

I det här numret:

Ännu ett läsår ...	1
Alfaskolan en ...	2
Barn, mat och...	3
Månadens fråga	3
Avtackning och...	3
Trollflöjten	3
Vetenskapliga rådets	4
Alfa-OS 2010	5
Carolans populära ...	6

Alfabladet

Information till Alfaskolans elever och föräldrar



Ännu ett läsår är på god väg att nå sin ände

Ett fantastiskt läsår har det varit. Jag vet. Det säger jag varje år. Men faktum är att detta läsår har varit både utvecklande, lärorikt och när jag nu sitter och summerar resultaten kan jag bara le. Och le. Ännu en gång når Alfaskolan mycket höga resultat och ännu en gång försvaret Alfaskolan sitt goda rykte. Jag vet. Det har jag också sagt förut.

Ni får förlåta mig, men det är lite så det är. Att jobba på Alfaskolan är fantastiskt. Varje dag. Varje år. Ni är dessutom många som hör av er till mig och berättar hur nöjda ni är med Alfaskolan och dess verksamhet. Tack! Det är för er vi finns till och det är för era barn vi -jag och hela lärarkåren, anstränger oss till det yttersta varje dag. Varje läsår.

För att de skall lära sig så mycket som möjligt och må bra under tiden.

Förra läsåret nådde Alfaskolans elever åter igen Solnas högsta betyg. Precis som det brukar vara. Varje år. De nior som i år lämnar oss når ännu bättre resultat. Och får ännu högre betyg. Det glädjer mig oerhört eftersom vi tillsammans med eleverna och er föräldrar har kämpat mycket hårt för att nå dessa

makalösa resultat.

De enkäter jag under våren låtit alla elever från skolår fem och uppåt, all personal och alla föräldrar, fylla i ger mig dessutom samma signaler;

Alfaskolan är en välmående skola med mycket nöjda kunder och lika nöjda medarbetare som ägnar kraften åt rätt saker!

93% av Alfaskolans elever uppger att de är trygga i skolan
90% uppger dessutom att de får lära sig viktiga saker och
87% tycker att deras lärare är bra lärare

94% av Alfaskolans föräldrar uppger att deras barn har en bra lärare

94% uppger dessutom att Alfaskolan är en bra skola och
95% skulle rekommendera den till någon annan

93% av Alfaskolans medarbetare uppger att de har en trovärdig, tillgänglig och engagerad rektor.
94% säger dessutom att de har tydliga mål att arbeta mot och 90% tror att de

kommer att jobba kvar om två år och kan dessutom rekommendera andra att söka arbeta hos oss.

Tack alla ni som tog er tid att svara på enkäten i år. Jag håller som bäst på att, tillsammans med medarbetarna, analysera resultaten för att med utgångspunkt i det vi är bra på bli ännu bättre på de områden där resultaten var lite lägre. Med hjälp av de analyserna kommer jag sedan att dra ytterligare slutsatser när jag blickar framåt mot nästa läsår. De olika enkäterna är ett mycket värdefullt material att jämföra och söka samband i. Det är sådant vi rektorer frossar i när elever och lärare ligger på badstranden...

Nu ser jag fram emot våra äldsta elevers avslutningsmiddag och skolavslutningen dagen därpå. Jag hoppas att alla våra elever får ett riktigt skönt sommarlov, att våra niondeklassare får det bra på gymnasiet i höst, samt hälsar alla våra nya sexåringar välkomna till Alfaskolan i augusti.

Henrik Lövestedt, rektor

”...även begåvade elever behöver stimulans.”

”På Alfaskolan eftersträvar vi att ge alla elever maximal utveckling.”



Josses barnmat och Josses mellisbok finns att köpa på Alfa-skolans expedition för 200 kr respektive 150 kr.

Alfaskolan en skola för alla barn– även särbegåvade och högpresterande!

Vår obligatoriska skolutbildning i Sverige har höga ambitioner att möta varje elevs individuella behov. Skollagen för grundskolan formulerar uppdraget så här:

Utbildningen skall ge eleverna kunskaper och färdigheter samt, i samarbete med hemmen, främja deras harmoniska utveckling till ansvarskännande människor och samhällsmedlemmar. I utbildningen skall hänsyn tas till elever

i behov av särskilt stöd. (SL1 kap §2)

Särskilt stöd gäller således alla elever även de högpresterande och särbegåvade. I nya skollagsförslaget förtydligas detta då regeringen skriver att *”även begåvade elever behöver stimulans”*.

På Alfaskolan eftersträvar vi att ge alla elever maximal utveckling. Vi har sedan några år erbjudit våra 9:or att läsa mate-

matik A i samarbete med Danderyds gymnasium. Flera av våra elever erbjuds extra undervisning, mer avancerat material, fördjupningsuppgifter och möjligheten att läsa efter en högre årskurs ämnesplanering. Vi känner att detta inte är tillräckligt. Vi har högre ambitioner än så. Cecilia Eriksson har under läsåret fortbildat sig i matematik med inriktning... forts sid.5

Barn, mat och hälsa är min passion

När jag blev tillfrågad om att vara med och laga barnmat och mellisar under LOVE Stockholm 2010 festivalen som hålls till Kronprinsessan Victorias och Daniel Westlings ära, blev jag så glad! Vid fyra tillfällen ska jag hålla föredrag och bjuda på smakprov i Galärparken, Djurgården.

Men hur blev det så? Allt började med mitt mammaleid-projekt Annas och Hugos Barnmatsbok. Min passion för barn och mat tog över. Som utbildad jurist med inriktning på miljö rätt har jag aldrig jobbat. Jag ville lära mig att skriva och gick en journalistutbildning på ett år och började sedan skriva tidningsartiklar, var med och lanserade internetportalen barnfamiljen.com, jobbade som redaktionssekreterare på tidningen Våra Barn, lagade barnmat en säsong i tv-programmet Babyboom med Emma Wiklund, freelancar som matstylist för olika tidningar som Gourmet, Glamour, Buffé m.fl. Allt detta när jag inte jobbar som hemkunskapsfröken på Alfa-

skolan.

Under årens lopp har det hunnit bli fem böcker. Det började som sagt med **Annas & Hugos Barnmatsbok** (1999) som handlar om att ge föräldrar modet att överge barnmat på burk som den enda kosten. Boken blev en succé och resulterade i att jag höll kurser i barnmat runt om i landet under tio års tid.

Därefter följde **Flyttahemifrån boken** (2004), Tiden Förlag, som jag fick idén till av vår sommargrannes dotter Emily på Gotland som var i färd att flytta hemifrån och inte riktigt hade greppat vad det innebar.

Några år senare frågade min babysimkompis **Andrea Sundstrand** om inte jag ville hjälpa henne med en bok om barn och mat på båt och det resulterade i **Barn ombord** (2009).

Josses barnmat släpptes i februari 2010 och är en handbok i att laga egen god och nyttig barnmat. Den är en utvecklad version av Annas och Hugos Barnmatsbok där jag lagt till erfarenhet och frågeställningar

från tio års kursverksamhet.

Och nu min femte bok som precis kommit ut och heter **Josses mellisbok**. Det är en kokbok för barn som med tydliga steg-för-steg anvisningar och enkla recept erbjuder varierade och bra mellanmål till barnen när de kommer hem efter skolan och behöver fylla på med lite energi för att orka göra läxor, gå och träna och allt annat de små livet gör.

www.jossesbarnmat.se
www.jossesmellisbok.se



Josefina Haamer von Hofsten, lärare i hem- och konsumentkunskap

Månadens fråga

Biträdande rektor, Ingela Wall svarar på en aktuell fråga rörande vårt skolsystem.

Fråga: Vilken betydelse har faktorer som närvaro, flit och ambition, läxor, lektionsarbete för betygsättningen och hur påverkar det betyget om man är stökig?

Svar: I princip utgör de ovan uppräknade egenskaperna eller förhållandena inte betygsunderlag.

Det som sker på lektionerna och vid lektionsförberedelser hemma, liksom närvaro och god ordning, är naturligtvis i de flesta fall förutsättningar och medel för att elever ska

kunna tillgodogöra sig och utveckla det kunnande som ingår i ämnet eller kursen. På så sätt har detta "betydelse för betyget".

Betyg ska alltså gälla kunskaper i ämnet. Betygen ska relateras till kursplanernas krav och de kunskapsnivåer som uppnås.



Helena De Geer

Avtackning och 10-års jubilarer

Gerd Löfblom, en av våra duktiga lågstadielärare, har efter några års sjukdom valt att gå i pension. Tack Gerd för ditt fina arbete med att lära våra elever läsa, skriva och räkna.

Helena De Geer, vår fantasiska lärare i franska och engelska har valt att sluta hos oss till sommaren. Helena kommer att vara ledig och njuta av livet.

Charlotte Klintorph, utbildad lärare i franska, tillika svensk- och engelsklärare på Alfaskolan kommer att ersätta Helena som lärare i

franska.

På Alfaskolan har vi sedan skolans 10-års jubileum, förra året, som tradition att högtidlighålla personal som arbetat hos oss i 10 år.

I sommar firar vi Jonas Winberg, Birgitta Stegenius Eriksson och Janina Skeppström som tillsammans med Karin Edlund arbetat längst på skolan.

Ingela Wall, Bitr. rektor



Gerd Löfblom



Birgitta Stegenius Eriksson



Janina Skeppström

Trollflöjten

Den 3 maj åkte klass 1B till Confidencen i Ulriksdal för att se på operan "Trollflöjten". Den är skriven av Wolfgang Amadeus Mozart. Trollflöjten blev hans sista opera. Den hade premiärföreställningen den 30 september 1791. Inne på Confidencen såg det ut som om allt var gjort av guld och det var jätte vackert där.

Trollflöjten var en operaföreställning där det var mycket opera och sånger. De sjöng vackert, spelade piano och

pratade.

Denna opera handlade om Nattens drottning, Pamina, Tamino, Papageno, Papagena och trollkarl Sarastro. Pamina har rövats bort av trollkarlen Sarastro. I operans början sänder Nattens drottning iväg Tamino med uppdraget att rädda dottern Pamina. Prins Tamino och fågelfångaren Papageno försöker rädda Pamina.

Varje gång Papageno ljuger,

kommer hovdamerna och sätter lås på hans mun. Papagena är "knäpp" men hjälper prinsen Tamino att hitta sin prinsessa. De hade hjälp av ett magiskt klockspel och en förtrollat flöjt. Slutet blev lyckligt. Tamino fick sin Pamina och Papageno sin Papagena. Operan var bra men de sjöng lite för högt så att man fick lite ont i huvudet.

Skriven av eleverna i klass 1B



Jonas Winberg

Vetenskapliga rådet

Vetenskapliga rådet (VR) består av föräldrar till barn i förskoleklass till och med år 9. Gemensamt för medlemmarna i VR är att samtliga arbetar inom vetenskapliga yrken, framförallt naturvetenskap och teknik.

VR ordnar varje läsår tre olika aktiviteter riktade till vardera lärarna, eleverna och föräldrarna. Dessutom är VR jury till Alfapriset.

VR träffas ca 2 gånger per termin.

Är du intresserad att vara med i VR, kontakta biträdande rektor Ingela Wall.

”Man fann vid tillsynen av Alfaskolans idrottsundervisning att den motsvarade samtliga krav.”

Vetenskapliga rådets frågelåda

Tuggummi

Visste du att de första tuggummina tillverkades av naturgummi utvunnet från ett träd som heter guttaperka. Idag tillverkas tuggummi huvudsakligen av syntetiska material såsom butylgummi. Gummi består av ett nätverk av sammanknutna kedjor.

Kedjorna kallas polymerer. Poy betyder många och mer kan beskrivas som enhet dvs polymer betyder många enheter. Polymerer byggs upp av monomerer. Monomerer kan liknas med länkar i en kedja och mono betyder en. En polymer kan bestå av miljon-

tals sammanlänkade monomer. Plast är också polymerer. Man kan alltså säga att tuggummi är en slags elastisk plast.

Ulrika Carlander, mamma till Marie i 1A.

Lågenergilampor - bra för miljön (och hälsan)?

Den första tanken när man hör ordet lågenergilampor blir oftast "vad bra - mindre energiåtgång för att ändå få fullt ljus".

Men den farliga tungmetallen kvicksilver finns i dessa lampor. I rumstemperatur är kvicksilver en sammanhållen, flytande metall, men uppvärmd förångas den - dvs fördelas lika i hela rumsvolymen.

Kroppen har tyvärr inget naturligt sätt att göra sig av med metaller, vilket gör att man ska vara extra försiktig.

Läs gärna om kvicksilverförgiftning på nätet.

Så här skriver Energimyndigheten:

Lågenergilampan innehåller mellan 1-5 mg kvicksilver per lampa och ska lämnas till återvinning, precis som glödlampor, halogenlampor och

lysdiodslampor.

I en kall, ny lampa, finns kvicksilver i form av antingen små kvicksilverdroppar, fast amalgam eller kvicksilver/järnkulor. När en lampa tänds stiger temperaturen och kvicksilvret förångas, för att till slut fylla lampan med ånga. När lampan efter användning kallnar övergår ångan åter till små droppar och möjligen också i viss mån till amalgam.

Rekommendationer när en varm lampa går sönder:

Stäng dörrar till rummet där en varm lampa gått sönder. Ventilera rummet genom att till exempel öppna ett fönster och lämna rummet. Den europeiska lampbranschorganisationen (ELC) rekommenderar att man lämnar rummet i 20-30 minuter. När lampresterna har svalnat kan du samla upp dem med till exempel en bit styvt papper eller kar-

tong och torka golvet och andra ytor i närheten av den trasiga lampan med en liten, fuktig trasa. Lägg lampresterna i en glasburk med lock. Lägg även trasan i glasburken, förslut burken och märk den, till exempel med texten "kan innehålla kvicksilver från en lågenergilampa". Lämna burken till returhantering som är avsedd för miljöfarligt avfall.

Använd inte dammsugare. Det finns en risk för att dammsugaren ytterligare finfördelar och förångar kvicksilverdropparna och sprider dem i luften. Det ökar risken för inandning.

Med anledning av ovanstående från Energimyndigheten är det med glädje man välkomnar alternativa ljuskällor såsom lysdioder.

Jan Johansson, pappa till Simon i 9B.

Skolinspektionens tillsyn

23 april genomförde skolinspektionen en flygande tillsyn av ämnet idrott och hälsa på 400 olika skolor i Sverige. Alfaskolan var en av dem. Man fann vid tillsynen av Alfaskolans idrottsundervisning att den motsvarade samtliga krav. Man uppmanade dock skolan att tillse ämneslärares behörighet. Anders Hedlund har nu sökt och beviljats tjänstledigt nästa läsår för att läsa de sista poängen samtidigt som han jobbar i sitt företag.

Henrik Lövestedt, rektor

Alfa-OS 2010

Tisdagen den 25 maj gick den femte upplagan av AlfaOS av stapeln i äppelträdgården. Denna årliga händelse på Alfaskolan genomförs som en gemensam aktivitet för att fira fritidshemmets dag som brukar infalla i slutet av maj varje år. Vädret har tidigare år stått oss bi, men i år bjöds som omväxling på dugregn från en grå himmel och en del blåst, vilket dock inte märktes på stämningen, den var på topp. Att det skulle regna denna dag var ju förutspått och så väl barn som vuxna relativt väl förberedda. Om inte annat så blev det färgglatt med alla regnkläder i glada färger. Många fritidsbarn hade nog sett fram emot dagen för AlfaOS 2010, de äldre som har varit med tidigare år har ofta glada minnen och de yngre har många gånger sett på hur äldre syskon tävlat och hört berättelser om detta. Det verkar vara lite samma sak som med vårt andra stora årliga fritidsevenemang, Småstjärnorna, något de längtat till och vänta på att få vara med i. Man kunde också se ännu lite äldre elever som lämnat fritidsåldern på väg hem från skolan stanna till

forts. sid. 2... elever med speciella behov i matematik både med avseende på elever med matematiksvårigheter samt elever med fallenhet i ämnet.

Cecilia kommer att ansvara för Alfaskolan specialpedagogiska insatser för elever med fallenhet för matematik. Vi kommer att erbjuda dessa elever en tydligare fördjupning i ämnet och möjlighet att utvecklas på sin nivå.

I några av skolans övriga

och titta lite på stationer och lag, många gånger med ett litet leende som kanske kom från egna minnen av AlfaOS.

Det var i år drygt 130 förväntansfulla barn som deltog och var minuterna före start var många så ivriga att komma igång och det tog en god stund att ställa upp de 13 lagen och hålla den inledande genomgången. När detta var klart följde varje lag en stationschef till sin startstation, och AlfaOS 2010 kunde rulla igång. Det är varje år några stationer som går igen varvat med nya utmaningar. Variationen på momenten var även i år stor vilket är bra så att alla hittar någon favorit bland grenarna.

För att undvika fördröjningar och väntan vid stationerna som i så fall skapar irritation bland barnen, är det viktigt att tävlingen har lika många stationer som det finns tävlande lag. Likaså är det viktigt att varje station håller något så när samma tidsram. Fungerar detta upp när man en effektiv rotation där lagen som mest måste

ämnen; naturvetenskap, engelska, musik och bild kommer vi under nästkommande läsår att prova erbjuda extrakurser efter skoltid för studiemotiverade elever. Dessa kurser kommer att vara på en mer avancerad nivå och rikta sig till elever som siktar på MVG i betyg.

Hur vet man då om en elev har fallenhet för ett ämne? Vi som många andra i skolvärlden är nybörjare inom

vänta någon eller ett par minuter innan en ny aktivitet startar. Detta fungerade utmärkt även i år!

Medverkande som stationschefer gjorde all personal från fritidshemmen Fisken och Vägen: Benny (lågång), Charlotte (mellanmål), Ellinor (kasta ärtpåsar), Eni (frågesport), Jakob (basket), Linnea (kulstötning), Monica (kasta ring), Mathias (spikislagning) och My (gissa frukter). Fritidspersonalen är ju självskriven i AlfaOS men vi brukar också få gott stöd från några av klasslärarna för att uppnå rätt antal stationer. I år kunde två lärare delta: Elisabeth (vattenstafett) och Janina (boll i hink). Med ytterligare stöd från vår skolsköterska Maria (bandagering) och biträdande rektor Ingela (hästhoppning) ordnade sig allt till det bättre. Ett varmt tack bör också riktas till köket som försåg oss med jostetror och rikliga mängder chokladkaka till mellanmålet. Även detta bidrog till att göra denna annars mulna och fuktiga dag till en höjdpunkt!

Mathias Cavedoni, Vägen

området. Dock så har vi kunskaper inom matematik hur en elev med fallenhet för ämnet kan upptäckas och stimuleras. I övriga ämnen kommer vi under läsåret att prova oss fram.

Fler av våra lärare kommer att utbildas och en diskussion hållas på skolan hur vi bäst ska individualisera undervisningen så den passar alla elever utifrån förmåga.

Ingela Wall, bitr. rektor



Mathias Cavedoni,
fritidshemspersonal

*”Denna årliga
händelse på
Alfaskolan
genomförs som
en gemensam
aktivitet för att
fira
fritidshemmets
dag ...”*



PYSSLINGEN FÖRSKOLOR
OCH SKOLOR AB

Alfaskolan
Gustav III boulevard 15
169 72 Solna
Telefon: 08-6550086
Fax: 08-6550874
E-post: alfaskolan@pysslingen.se
hemsida: www.alfaskolan.com



Redaktör:
Ingela Wall
Bitr. rektor

Mobil: 073-5116558
ingela.wall@pysslingen.se

Kalendarium

Ht 2010

12 juli-1 augusti
2 augusti
19-20 augusti
23 augusti
1-5 november
5 november
15 -19 november
10 december
16 december
17 december -9 januari

Verksamheten sommarstängd
Fritidshem öppnar efter sommarstängningen
Verksamheten stängd -fortbildning för personal
Skolstart -upprop klockan 10.00
Höstlov för grundskolans alla elever
Verksamheten stänger klockan 15.00
PRAO skolår 9
Nobeldagen -Alfalunch och Alfaprisutdelning
Julavslutning klockan 18.00
Jullov för alla grundskolans elever

Vt 2011

5 januari
7 januari
10 januari
11 januari
28 februari-4 mars
14 -18 mars
25 mars
18 -21 april
21 april
1 juni
3 juni
16 juni
24 juni
11 -29 juli

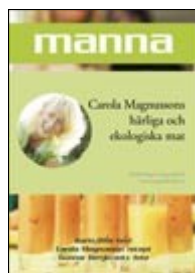
Verksamheten stänger klockan 15.00
Verksamheten stängd -klämdag
Verksamheten stängd -studiedag för all personal
Skolstart enligt ordinarie schema
Sportlov för grundskolans alla elever
PRAO skolår 8
Verksamheten stängd -studiedag för all personal
Påsklov för grundskolans alla elever
Verksamheten stänger klockan 15.00
Verksamheten stänger klockan 15.00
Verksamheten stängd -klämdag
Skolavslutning
Verksamheten stängd -midsommarafton
Verksamheten sommarstängd

Carolans populära kokböcker finns att köpa på expeditionen

Carola Magnusson är en av de bästa kvinnliga kokboks författarna i världen - och mattant. Hon har gjort ekoköket känt och älskat. Hennes anhängare finns både bland kräsna matrecensenter, miljömedvetna forskare och bland barnen på Katarina Norra skola, Katarina Södra skola och Alfaskolan i Solna samt på DHL's bistro. Orsaken är enkel. Att äta vad Carola Magnusson ställer fram är att uppleva mat på riktigt och på nytt. Kanske beror det på att Carolas mat både gör gott för kroppen och för jorden, och att maten är så himla god. Hon visar dig hur enkelt det är att laga god mat - mat som är nyttig, som inte skadar naturen och som är god på riktigt. En av de starkaste trenderna idag är att leva ekochict: på ett sätt som är bra för jorden och nyttigt för dig själv. Carolas mat har varit föregångare för den ekochica livsstilen. Våra barn har felaktigt lärt sig att bara onyttigt skräpmat smakar gott. Carola Magnusson visar att mat lagad från grunden faktiskt är mycket godare.

www.carolaseko.se

Alfaskolan har nöjet att kunna sälja vår "mattants" populära kokböcker till bra priser.



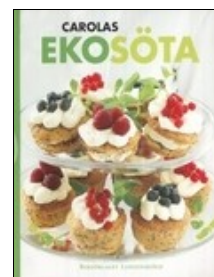
Manna - en medveten kokbok

100 kr



Carolans ekokök : mat som smakar på riktigt

150 kr



Carolans ekosöta : ett gott slut är en bra början

80 kr