

## Individuella val 23/24

Information	2
Så här väljer du	3
BA - Bygg- och anläggningsprogrammet	4-8
BF - Barn- och fritidsprogrammet	9-11
EE - El- och energiprogrammet	12-16
EK - Ekonomiprogrammet	17-21
ES - Estetiska programmet	22-26
FS - Försäljnings- och serviceprogrammet	27-30
FT - Fordons- och transportprogrammet	31-35
HA - Handels- och administrationsprogrammet	36-38
IN - Industritekniska programmet	39-43
NA - Naturvetenskapsprogrammet	44-51
SA - Samhällsvetenskapsprogrammet	52-56
TE - Teknikprogrammet	57-62
VF - VVS- och fastighetsprogrammet	63-66
VO - Vård- och omsorgsprogrammet	67-69

# Information

Nu är det dags att välja kurser för ditt individuella val för nästa läsår. Du som går i åk 1 och åk 2 ska välja en 100p-kurs (EK och SA åk 2 ska välja 2 stycken 100p-kurser) som du läser nästa läsår. Individuella valet är en obligatorisk del av din utbildning och du får inte ut din examen om du inte gör ett val.

På Fredrika Bremergymnasiet erbjuder vi ett stort utbud av kurser inom olika områden.

I det här häftet presenteras kurserna kort – men det är du som ska välja och det är viktigt att du gör ett aktivt och medvetet val! Tänk noga efter och fråga gärna våra lärare och studie- och yrkesvägledare om kursernas innehåll innan du bestämmer dig. Mer information om kurserna finns också på Skolverkets hemsida under rubriken läroplaner, ämnen och kurser.

Du som är antagen på **RIG** eller **NIU** (Nationellt godkänd idrottsutbildning) läser specialiseringskurserna som individuellt val och ska inte göra ytterligare val.

Ni som går på **ishockeyakademien (LIU)** gör heller inga val i Dexter.

Vill ni fortsätta med ishockey i åk 3 så får ni ansöka om utökad kurs.

På de högskoleförberedande programmen (EK, ES, NA, SA och TE) kan du få **meritpoäng** som kan användas när du ska söka till högskola/universitet. Om man läser moderna språk steg 4 samt engelska 7 så har man full meritpoäng (2,5 p). Även steg 2 och uppåt i matematik kan ge meritpoäng om inte kursen krävs för behörighet.

Moderna språk steg 2 eller 4 kräver att du läser steg 1 eller 3 i samma språk nu detta läsår.

De yrkesförberedande programmen (BA, BF, EE, FS, FT, HA, IN, VF och VO) ger inte automatiskt behörighet till högskolan. För att nå behörigheten behöver du betyg i kurserna Svenska eller Svenska som andraspråk 2, 3 och Engelska 6. Du kan välja högskolepaketet om du vill läsa in behörighet till högskola inom ramen för ditt individuella val.

Elever som vill ansöka om **modersmål** söker separat på blankett som finns att hämta i receptionen (norra byggnaden). Observera att modersmålet är en 100 p kurs och räknas som ett individuellt val i din studieplan. Dvs har du läst modersmål i åk 1 och 2 så har du fyllt dina individuella val och gör inget val inför åk 3.

Vi kan inte garantera att du får ditt förstahandsval, men vi ska göra vårt bästa för att tillfredsställa dina önskemål. Du blir kontaktad av mentor eller studie- och yrkesvägledare om du måste komplettera ditt val eller göra ett omval. Reservation för att vissa kurser inte startar pga. för få sökande.

Valet ska vara gjort senast 21 februari.

Lycka till med ditt val!

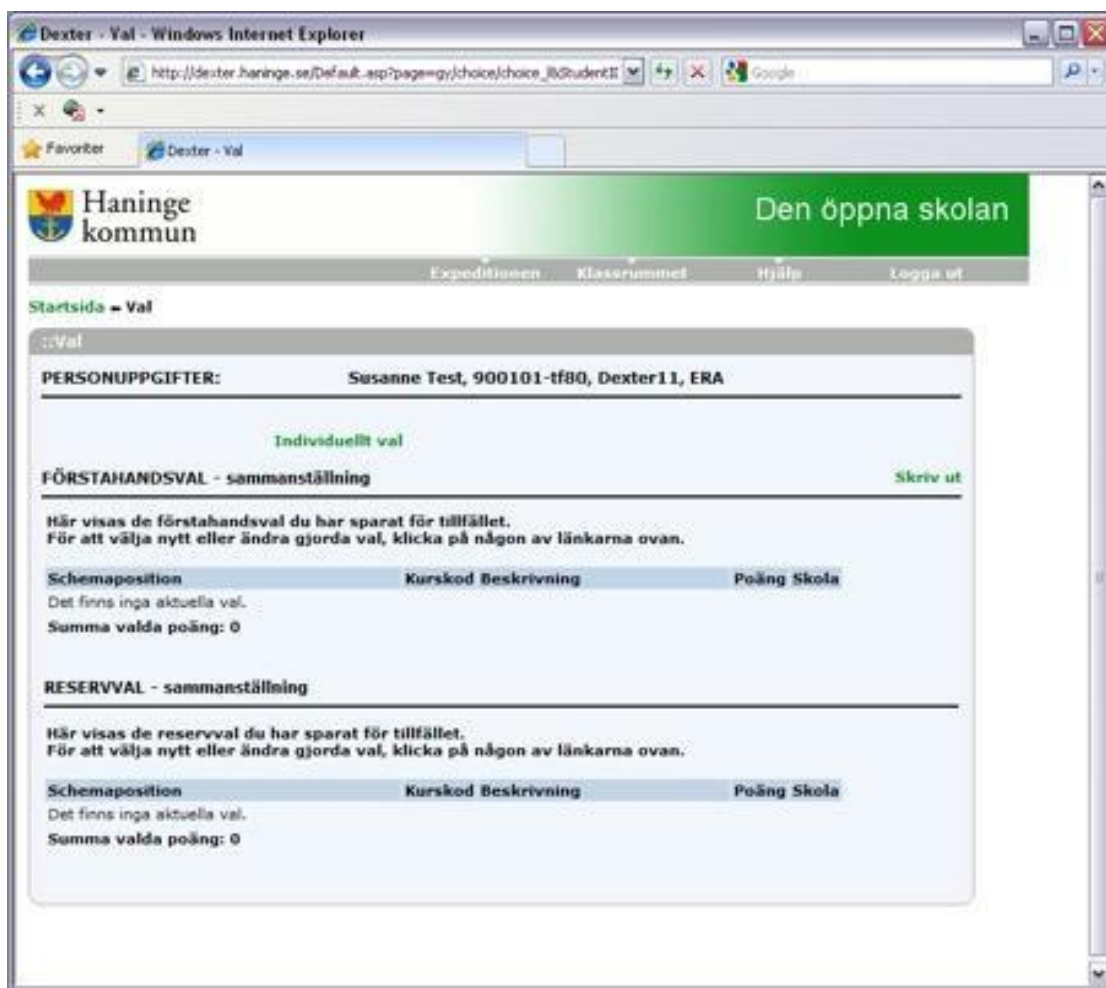
Stellan Andersson  
Rektor

## Så här väljer du

Valet görs i Dexter. Länk hittar du under Portalen ”Dexter (ny)”

### Du har val att göra:

Du ska klicka på länken för Individuellt val där du gör dina val. Du ska välja 100 poäng och kan inte slutföra valet om du valt för få eller för många poäng. Reservval måste göras. Glöm inte att tryck på ”spara”



# BA - Bygg- och anläggningsprogrammet

## Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig.

Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

## Biodling

Det här är kursen där du får lära känna honungsbin på riktigt nära håll.

Du får lära dig att hantera och sköta om bin. Vi varvar teoretiska moment i klassrummet med praktiska moment i en närbelägen bigård. Vi studerar bins beteende, deras behov av t.ex. näring och utrymme och binas plats och betydelse i ekosystemen.

Vi producerar utrustning som behövs, sköter om bikupor och bin och tar tillvara på honung och bivax, med allt vad det kräver både i form av praktiskt arbete med att t.ex. skörda och slunga honung och genom att sätta oss in i lagstiftning om djurhållning, hygien och säkerhet, arbetsdokumentation, lagar och regler kring livsmedelshandling och beräkningar för ekonomisk hållbarhet.

## Bygga i trä (ej BA husbyggnad/husbyggnad lärling)

- I denna kurs får du lära dig att bygga vanligt förekommande stomkonstruktioner i trä samt ut och invändig beklädnad. Det kan handla om enklare bjälklag, regelverk (väggar) och takkonstruktioner
- I kursen ingår material och verktygskännedom
- Du får även lära dig planera och beräkna med utgångspunkt i hållbart byggande

## Engelska 6 (endast åk 1)

I kursen Engelska 6 får du ökade kunskaper i det engelska språket. Du får öva på att tala och skriva på en mer avancerad nivå. I kursen får du ökad förståelse genom att läsa varierade texter och lyssna på olika typer av talad engelska. Kursen ger dig behörighet till vidare studier på högskola.

## Etik och människans livsvillkor

Det här är en bra kurs för dig som i framtiden vill jobba med människor.

I kursen får du bl. a lära dig om olika kulturer, livsåskådningar, värderingar, genusfrågor och sexualitet, samt hur du bemöter människor i olika situationer. Du kommer också att få lära dig om olika etiska dilemman som till exempel dödshjälp, abort eller organdonation.

## Högskolepaketet inför åk 2 (endast åk 1)

För dig som vill ha grundläggande behörighet till universitet- eller högskolestudier.

Högskolepaketet är 300p och du väljer hela paketet inför årskurs 2 och gör senare inget nytt val inför årskurs 3. Kurserna är:

Engelska 6	100p
Svenska 2	100p
Svenska 3	100p

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningsmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

## Matematik 2a

Kursen syftar på att du ska fördjupa dina kunskaper i matematik samt vidareutveckla en generell matematisk förmåga. Detta gör vi genom att arbeta utifrån matematikens språk och öva din problemlösningsförmåga med hjälp av matematiska hjälpmedel. Funktioner och ekvationer är i fokus under kursen.

## Måleri – dekorationstekniker (ej BA måleri)

- Grunderna inom modernt samt äldre måleri
- Kvalitetskrav på olika typer av under- och färdigbehandlingar
- Olika typer av material samt deras egenskaper, tex lasyr och pigment
- Täckning och skydd vid målningsarbeten
- Grunderna inom perspektivlära

## Psykologi 1 och 2a

Hur kan två personer uppleva samma situation helt olika? Hur kan vissa vara så lugna i stressiga situationer? Kan det bero på gener, miljö, inläring eller olika sätt att tänka? Psykologi är läran om människan och de komplexa faktorer som påverkar dess beteende, känslor och tankar både som individ och i grupp.

I Psykologi 1 ligger mycket fokus på att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. Vi går även igenom symtom och orsaker till stress samt hur vi kan hantera det.

I Psykologi 2a får du exempelvis lära dig mer om personlighetspsykologi, psykisk ohälsa och utvecklingspsykologi. Målet med kursen är att du ska få en bättre förståelse av både dig själv och andra.

## Service och bemötande 1

I kursen service och bemötande får du lära dig hur man bemöter olika kunder, samarbetspartners och leverantörer på ett professionellt vis i servicesituationer. Du får även lära dig vad man behöver tänka på i kroppsspråk, tal och skriftlig kommunikation i servicesituationer. Kursen anknyter till branscher där man ofta utför praktiska tjänster och/eller säljer de produkter som är vanliga där. I kursen får du också lära dig grundläggande presentationsteknik. Detta är en bra kurs för dig som skall arbeta med kund och samarbetskontakter.

## Svenska 2/Svenska som andraspråk 2 (endast åk 1)

Kan läsas som en del av högskolepaketet på yrkesprogram eller i kombination med andra kurser

- I svenska 2 får du träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Lära dig att skriva utredande och argumenterande texter.
- Diskutera författare och skönlitteratur/filmer från olika tider och epoker.
- Lära dig hur svenska språket är uppbyggt och om språksituationen i Norden.

## Yrkestrafik 1a - 200p (endast BA anläggning åk 1)

- Körning och manövrering av fordon på ett trafiksäkert och miljövänligt sätt i varierande trafikmiljöer.
- Olika typer av transportuppdrag samt de krav på säkerhet, kvalitet och noggrannhet som de olika uppdragen kräver.
- Olika fordons säkerhetsanordningar samt säkerhetsanordningarnas tekniska egenskaper och funktioner.
- Tillståndskrav, utbildning och ekonomiska villkor i vägtransportverksamheter.
- Lastning av fordon, lastsäkringsmetoder och lastviktsberäkning med hänsyn till begränsningar för bruttovikter, axeltryck och vägnätets bärighet.
- Kör- och vilotidsregler samt färdskrivarens funktioner och användning.



# BF - Barn- och fritidsprogrammet

## Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig. Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

## Biodling

Det här är kursen där du får lära känna honungsbin på riktigt nära håll.

Du får lära dig att hantera och sköta om bin. Vi varvar teoretiska moment i klassrummet med praktiska moment i en närbelägen bigård. Vi studerar bins beteende, deras behov av t.ex. näring och utrymme och binas plats och betydelse i ekosystemen.

Vi producerar utrustning som behövs, sköter om bikupor och bin och tar tillvara på honung och bivax, med allt vad det kräver både i form av praktiskt arbete med att t.ex. skörda och slunga honung och genom att sätta oss in i lagstiftning om djurhållning, hygien och säkerhet, arbetsdokumentation, lagar och regler kring livsmedelshantering och beräkningar för ekonomisk hållbarhet.

## Engelska 6 (endast åk 1)

Har du valt högskoleförberedande kurser får du Engelska 6 automatiskt som IND-val.

I kursen Engelska 6 får du ökade kunskaper i det engelska språket. Du får öva på att tala och skriva på en mer avancerad nivå. I kursen får du ökad förståelse genom att läsa varierade texter och lyssna på olika typer av talad engelska. Kursen ger dig behörighet till vidare studier på högskola.

## Etik och människans livsvillkor

Det här är en bra kurs för dig som i framtiden vill jobba med människor.

I kursen får du bl a lära dig om olika kulturer, livsåskådningar, värderingar, genusfrågor och sexualitet, samt hur du bemöter människor i olika situationer. Du kommer också att få lära dig om olika etiska dilemman som till exempel dödshjälp, abort eller organdonation.

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

## Matematik 2a

Kursen syftar på att du ska fördjupa dina kunskaper i matematik samt vidareutveckla en generell matematisk förmåga. Detta gör vi genom att arbeta utifrån matematikens språk och öva din problemlösningsförmåga med hjälp av matematiska hjälpmedel. Funktioner och ekvationer är i fokus under kursen.

## Psykologi 1 och 2a

Hur kan två personer uppleva samma situation helt olika? Hur kan vissa vara så lugna i stressiga situationer? Kan det bero på gener, miljö, inlärning eller olika sätt att tänka? Psykologi är läran om människan och de komplexa faktorer som påverkar dess beteende, känslor och tankar både som individ och i grupp.

I Psykologi 1 ligger mycket fokus på att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. Vi går även igenom symtom och orsaker till stress samt hur vi kan hantera det.

I Psykologi 2a får du exempelvis lära dig mer om personlighetspsykologi, psykisk ohälsa och utvecklingspsykologi. Målet med kursen är att du ska få en bättre förståelse av både dig själv och andra.

# EE - El- och energiprogrammet

## Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig.

Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

## Biodling

Det här är kursen där du får lära känna honungsbin på riktigt nära håll.

Du får lära dig att hantera och sköta om bin. Vi varvar teoretiska moment i klassrummet med praktiska moment i en närbelägen bigård. Vi studerar bins beteende, deras behov av t.ex. näring och utrymme och binas plats och betydelse i ekosystemen.

Vi producerar utrustning som behövs, sköter om bikupor och bin och tar tillvara på honung och bivax, med allt vad det kräver både i form av praktiskt arbete med att t.ex. skörda och slunga honung och genom att sätta oss in i lagstiftning om djurhållning, hygien och säkerhet, arbetsdokumentation, lagar och regler kring livsmedelshantering och beräkningar för ekonomisk hållbarhet.

## Bygga i trä

- I denna kurs får du lära dig att bygga vanligt förekommande stomkonstruktioner i trä samt ut och invändig beklädnad. Det kan handla om enklare bjälklag, regelverk (väggar) och takkonstruktioner
- I kursen ingår material och verktygskännedom
- Du får även lära dig planera och beräkna med utgångspunkt i hållbart byggande

## Engelska 6 (endast åk 1)

I kursen Engelska 6 får du ökade kunskaper i det engelska språket. Du får öva på att tala och skriva på en mer avancerad nivå. I kursen får du ökad förståelse genom att läsa varierade texter och lyssna på olika typer av talad engelska. Kursen ger dig behörighet till vidare studier på högskola.

## Etik och människans livsvillkor

Det här är en bra kurs för dig som i framtiden vill jobba med människor.

I kursen får du bl a lära dig om olika kulturer, livsåskådningar, värderingar, genusfrågor och sexualitet, samt hur du bemöter människor i olika situationer. Du kommer också att få lära dig om olika etiska dilemman som till exempel dödshjälp, abort eller organdonation.

## Grafisk kommunikation 1

Vi möts dagligen av grafisk kommunikation i annonser, förpackningar, böcker, logotyper, appar, spel, hemsidor och mycket mer, men tänker oftast inte på det.

I den här kursen får du lära dig att använda typsnitt, färg och bilder medvetet för att förmedla budskap till en tänkt målgrupp. Du får träna på att skissa och vara kreativ inom snäva gränser, för att sedan producera digitalt. Du får lära dig grunderna i professionella bild- och layoutprogram som Photoshop, Illustrator och InDesign

## Högskolepaketet inför åk 2 (endast åk 1)

För dig som vill ha grundläggande behörighet till universitet- eller högskolestudier.

Högskolepaketet är 300p (ej EEDAT där Engelska 6 läses som programfördjupning) och du väljer hela paketet inför årskurs 2 och gör senare inget nytt val inför årskurs 3. Kurserna är:

Engelska 6	100p
Svenska 2	100p
Svenska 3	100p

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningssätt, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

## Matematik 2a

Kursen syftar på att du ska fördjupa dina kunskaper i matematik samt vidareutveckla en generell matematisk förmåga. Detta gör vi genom att arbeta utifrån matematikens språk och öva din problemlösningsförmåga med hjälp av matematiska hjälpmedel. Funktioner och ekvationer är i fokus under kursen.

## Miljö och energikunskap

Är du intresserad och vill fördjupa dig i dom stora framtidsfrågorna för planeten jorden? Vi kommer ta upp ämnen som bristen på hållbar utveckling, förlust av biologisk mångfald, den globala uppvärmningen, ohållbart utnyttjande av jordens resurser, icke förnyelsebara och förnyelsebara energiresurser samt vår framtida energiförsörjning.

Kursen är uppdelad i två delar, under höstterminen kommer vi att läsa om miljö och natur, på vårterminen kommer vi att fokusera på energifrågor, båda kursdelarna är inriktade på hållbar utveckling.

Bedömning kommer ske med skriftliga prov, inlämningsuppgifter samt aktivt deltagande i diskussioner och grupparbeten. Det räcker med att du har aktuella förkunskaper från din naturvetenskapliga utbildning på grundskolan.

## Måleri – dekorationstekniker

- Grunderna inom modernt samt äldre måleri
- Kvalitetskrav på olika typer av under- och färdigbehandlingar
- Olika typer av material samt deras egenskaper, tex lasyr och pigment
- Täckning och skydd vid målningsarbeten
- Grunderna inom perspektivlära

## Programmering 1 (ej EE Dator- och kommunikationsteknik)

Du kommer lära dig samspelet mellan människa och dator genom ett objektorienterat programmeringsspråk.

I denna kurs bör du ha lite kunskaper om PC.

## Psykologi 1 och 2a

Hur kan två personer uppleva samma situation helt olika? Hur kan vissa vara så lugna i stressiga situationer? Kan det bero på gener, miljö, inlärning eller olika sätt att tänka? Psykologi är läran om människan och de komplexa faktorer som påverkar dess beteende, känslor och tankar både som individ och i grupp.

I Psykologi 1 ligger mycket fokus på att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. Vi går även igenom symtom och orsaker till stress samt hur vi kan hantera det.

I Psykologi 2a får du exempelvis lära dig mer om personlighetspsykologi, psykisk ohälsa och utvecklingspsykologi. Målet med kursen är att du ska få en bättre förståelse av både dig själv och andra.

## Service och bemötande 1

I kursen service och bemötande får du lära dig hur man bemöter olika kunder, samarbetspartners och leverantörer på ett professionellt vis i servicesituationer. Du får även lära dig vad man behöver tänka på i kroppsspråk, tal och skriftlig kommunikation i servicesituationer. Kursen anknyter till branscher där man ofta utför praktiska tjänster och/eller säljer de produkter som är vanliga där. I kursen får du också lära dig grundläggande presentationsteknik. Detta är en bra kurs för dig som skall arbeta med kund och samarbetskontakter.

## Svenska 2/Svenska som andraspråk 2 (endast åk 1)

Kan läsas som en del av högskolepaketet på yrkesprogram eller i kombination med andra kurser

- I svenska 2 får du träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Lära dig att skriva utredande och argumenterande texter.
- Diskutera författare och skönlitteratur/filmer från olika tider och epoker.
- Lära dig hur svenska språket är uppbyggt och om språksituationen i Norden.



## EK – Ekonomiprogrammet (endast åk 2)

### Aktiekunskap

Har du ett intresse av aktier och fonder samt hur du får dina sparpengar att jobba för dig? Då är Aktiekunskap rätt kurs för dig!

Under kursens gång kommer du att få lära dig skillnaden mellan en aktie och en fond men även vilken portfölj anses lämpligast som förvar. Du kommer också få kunskap om de vanligaste bolagsformerna i Sverige, skillnaden mellan dem samt deras tillväxtpotentialer.

### Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig.

Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

### Biodling

Det här är kursen där du får lära känna honungsbin på riktigt nära håll.

Du får lära dig att hantera och sköta om bin. Vi varvar teoretiska moment i klassrummet med praktiska moment i en närbelägen bigård. Vi studerar bins beteende, deras behov av t.ex. näring och utrymme och binas plats och betydelse i ekosystemen.

Vi producerar utrustning som behövs, sköter om bikupor och bin och tar tillvara på honung och bivax, med allt vad det kräver både i form av praktiskt arbete med att t.ex. skörda och slunga honung och genom att sätta oss in i lagstiftning om djurhållning, hygien och säkerhet, arbetsdokumentation, lagar och regler kring livsmedelshandling och beräkningar för ekonomisk hållbarhet.

## Digitalt skapande 1

Är du intresserad av att skapa och kommunicera med i digitala programvaror så är det här kursen för dig. Här får du lära dig både pixel- och vektorgrafik men även att berätta med ljud och bild. Allt detta börjar i traditionella skiss- och idémetoder som sedan omvandlas till digital teknik. I våra salar är det högt i tak och du får jobba med moderna mjuk och hårdvaror.

## Engelska 7

I kursen Engelska 7 får du fördjupade kunskaper i det engelska språket. Du lär dig förstå genom att läsa skönlitterära och även mer vetenskapliga texter. Du får öva på att tala och skriva på en mer formell och akademisk nivå. Detta förbereder dig för högre studier eller för yrkesarbete med engelska som redskap.

## Etik och människans livsvillkor

Det här är en bra kurs för dig som i framtiden vill jobba med människor.

I kursen får du bl a lära dig om olika kulturer, livsåskådningar, värderingar, genusfrågor och sexualitet, samt hur du bemöter människor i olika situationer. Du kommer också att få lära dig om olika etiska dilemman som till exempel dödshjälp, abort eller organdonation.

## Geografi 1

Är du intresserad av att veta mer om frågor som hållbar utveckling och klimatförändringar? Denna kurs handlar om hur människan påverkas av naturlandskapet runt omkring oss och hur detta i sin tur spelar roll för samhällsutvecklingen. I kursen tar vi upp globaliseringens följder, befolkningsutvecklingen, resurskonflikter om t.ex. energi- och vattentillgångar. Du får lära dig att olika tekniker för att hitta på och beskriva jordytans utseende. Exkursioner ingår i kursen. Kursen ger dig en bred allmänbildning och är ett bra komplement till samhälls- och naturvetenskapliga ämnen.

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningsmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

## Matematik 3b (ej EK ekonomi)

Kursen Matematik 3b är för dig som vill fördjupa dig ytterligare i matematik.

I den här kursen får du användning för dina tidigare kunskaper när du fördjupar dig inom algebra.

Du möter också nya begrepp och metoder så som derivata, integral, naturlig logaritm och talet  $e$ .

## Mental träning

Mental träning är en kurs som både är teoretisk och praktisk. Den praktiska delen har fokus på övningar och metoder av olika slag där bl. a meditation, mindfulness och andra avslappningsövningar som sänker stressnivån och stärker självförtroendet. Teori kring vad som händer i kroppens nervsystem med mental träning. Hur man sätter mål och skapar målfokus. I kursen ingår andra fördjupningsövningar kopplat till olika teorier, med andra ord en kurs som ger nya perspektiv på dig själv och dina inre styrkor.

## Miljö och energikunskap

Är du intresserad och vill fördjupa dig i dom stora framtidsfrågorna för planeten jorden? Vi kommer ta upp ämnen som bristen på hållbar utveckling, förlust av biologisk mångfald, den globala uppvärmningen, ohållbart utnyttjande av jordens resurser, icke förnyelsebara och förnyelsebara energiresurser samt vår framtida energiförsörjning.

Kursen är uppdelad i två delar, under höstterminen kommer vi att läsa om miljö och natur, på vårterminen kommer vi att fokusera på energifrågor, båda kursdelarna är inriktade på hållbar utveckling.

Bedömning kommer ske med skriftliga prov, inlämningsuppgifter samt aktivt deltagande i diskussioner och grupparbeten. Det räcker med att du har aktuella förkunskaper från din naturvetenskapliga utbildning på grundskolan.

## Naturkunskap 2

Hur har alla ämnen på jorden bildats?

Varför är vissa ämnen radioaktiva?

Hur uppstod livet på jorden? Varför överlevde vissa arter och andra inte?

Vad säger den senaste forskningen om rymden och universum?

Är det frågor som du är intresserad av? Då är naturkunskap 2 en kurs för dig.

Vi utgår ofta från en frågeställning som kan undersökas med en laboration eller studier i naturen.

Vi utgår också från aktuella händelser i omvärlden som vi diskuterar och granskar ur ett naturvetenskapligt perspektiv.

## Ungdomskulturer

En kurs om ungdomars villkor och roller i samhället.

Exempel på frågor som kommer att tas upp i kursen är:

Hur är det att vara ung idag, hur ser ungdomars levnadsvillkor ut? Skola, fritid, framtidsdrömmar? Hur var det förr?

Hur påverkas ungdomars identitet av genus, etnicitet och klass?

Vad är utmärkande för olika ungdomskulturer och subkulturer idag och hur var det tidigare? Musik, klädstil, åsikter osv.

Vad gör samhället för ungdomar?

Ungdomskulturer är en kurs inom ämnet sociologi. Kurserna i sociologi behandlar sociala sammanhang och relationen mellan människan och samhället på individ-, grupp- och samhällsnivå.

# ES - Estetiska programmet

## Aktiekunskap (endast åk 2)

Har du ett intresse av aktier och fonder samt hur du får dina sparpengar att jobba för dig? Då är Aktiekunskap rätt kurs för dig!

Under kursens gång kommer du att få lära dig skillnaden mellan en aktie och en fond men även vilken portfölj anses lämpligast som förvar. Du kommer också få kunskap om de vanligaste bolagsformerna i Sverige, skillnaden mellan dem samt deras tillväxtpotentialer.

## Biodling (endast åk 1)

Det här är kursen där du får lära känna honungsbin på riktigt nära håll.

Du får lära dig att hantera och sköta om bin. Vi varvar teoretiska moment i klassrummet med praktiska moment i en närbelägen bigård. Vi studerar bins beteende, deras behov av t.ex. näring och utrymme och binas plats och betydelse i ekosystemen.

Vi producerar utrustning som behövs, sköter om bikupor och bin och tar tillvara på honung och bivax, med allt vad det kräver både i form av praktiskt arbete med att t.ex. skörda och slunga honung och genom att sätta oss in i lagstiftning om djurhållning, hygien och säkerhet, arbetsdokumentation, lagar och regler kring livsmedelshandling och beräkningar för ekonomisk hållbarhet.

## Engelska 7 (endast åk 2)

I kursen Engelska 7 får du fördjupade kunskaper i det engelska språket. Du lär dig förstå genom att läsa skönlitterära och även mer vetenskapliga texter. Du får öva på att tala och skriva på en mer formell och akademisk nivå. Detta förbereder dig för högre studier eller för yrkesarbete med engelska som redskap.

## Etik och människans livsvillkor (endast åk 1)

Det här är en bra kurs för dig som i framtiden vill jobba med människor.

I kursen får du bl a lära dig om olika kulturer, livsåskådningar, värderingar, genusfrågor och sexualitet, samt hur du bemöter människor i olika situationer. Du kommer också att få lära dig om olika etiska dilemman som till exempel dödshjälp, abort eller organdonation.

## Geografi 1 (endast åk 1)

Är du intresserad av att veta mer om frågor som hållbar utveckling och klimatförändringar?

Denna kurs handlar om hur människan påverkas av naturlandskapet runt omkring oss och hur detta i sin tur spelar roll för samhällsutvecklingen. I kursen tar vi upp globaliseringens följder, befolkningsutvecklingen, resurskonflikter om t.ex. energi- och vattentillgångar. Du får lära dig att olika tekniker för att hitta på och beskriva jordytans utseende. Exkursioner ingår i kursen.

Kursen ger dig en bred allmänbildning och är ett bra komplement till samhälls- och naturvetenskapliga ämnen.

## Grafisk kommunikation 1 (ej ES estetik och media) (endast åk 1)

Vi möts dagligen av grafisk kommunikation i annonser, förpackningar, böcker, logotyper, appar, spel, hemsidor och mycket mer, men tänker oftast inte på det.

I den här kursen får du lära dig att använda typsnitt, färg och bilder medvetet för att förmedla budskap till en tänkt målgrupp. Du får träna på att skissa och vara kreativ inom snäva gränser, för att sedan producera digitalt. Du får lära dig grunderna i professionella bild- och layoutprogram som Photoshop, Illustrator och InDesign

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketränningsmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

## Matematik 2b (endast åk 1)

- Taluppfattning, aritmetik, algebra
- Logaritmer
- Ekvationssystem
- Geometri
- Samband och förändring
- Sannolikhet och statistik
- Problemlösning

## Mental träning

Mental träning är en kurs som både är teoretisk och praktisk. Den praktiska delen har fokus på övningar och metoder av olika slag där bl. a meditation, mindfulness och andra avslappningsövningar som sänker stressnivån och stärker självförtroendet. Teori kring vad som händer i kroppens nervsystem med mental träning. Hur man sätter mål och skapar målfokus. I kursen ingår andra fördjupningsövningar kopplat till olika teorier, med andra ord en kurs som ger nya perspektiv på dig själv och dina inre styrkor.



## Miljö och energikunskap (endast åk 1)

Är du intresserad och vill fördjupa dig i dom stora framtidsfrågorna för planeten jorden? Vi kommer ta upp ämnen som bristen på hållbar utveckling, förlust av biologisk mångfald, den globala uppvärmningen, ohållbart utnyttjande av jordens resurser, icke förnyelsebara och förnyelsebara energiresurser samt vår framtida energiförsörjning.

Kursen är uppdelad i två delar, under höstterminen kommer vi att läsa om miljö och natur, på vårterminen kommer vi att fokusera på energifrågor, båda kursdelarna är inriktade på hållbar utveckling.

Bedömning kommer ske med skriftliga prov, inlämningsuppgifter samt aktivt deltagande i diskussioner och grupparbeten. Det räcker med att du har aktuella förkunskaper från din naturvetenskapliga utbildning på grundskolan.

## Naturkunskap 2 (endast åk 2)

Hur har alla ämnen på jorden bildats?

Varför är vissa ämnen radioaktiva?

Hur uppstod livet på jorden? Varför överlevde vissa arter och andra inte?

Vad säger den senaste forskningen om rymden och universum?

Är det frågor som du är intresserad av? Då är naturkunskap 2 en kurs för dig.

Vi utgår ofta från en frågeställning som kan undersökas med en laboration eller studier i naturen.

Vi utgår också från aktuella händelser i omvärlden som vi diskuterar och granskar ur ett naturvetenskapligt perspektiv.

## Privatjuridik

Vilka domstolar finns det, hur går en rättegång till?, hur ska man tolka och läsa lagtexter och vem ärver av vem om någon dör? Detta är några av de saker som du kommer få lära dig i kursen privatjuridik.

Vi diskuterar, läser och tolkar rättsfall och besöker tingsrätt.

Kursen innehåller även områden som du som privatperson har stor nytta av att kunna exempelvis kring arv, juridiska skillnader mellan att vara sambo och gift och konsumenträttigheter.

## Psykologi 1 och 2a

Hur kan två personer uppleva samma situation helt olika? Hur kan vissa vara så lugna i stressiga situationer? Kan det bero på gener, miljö, inläring eller olika sätt att tänka? Psykologi är läran om människan och de komplexa faktorer som påverkar dess beteende, känslor och tankar både som individ och i grupp.

I Psykologi 1 ligger mycket fokus på att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. Vi går även igenom symtom och orsaker till stress samt hur vi kan hantera det.

I Psykologi 2a får du exempelvis lära dig mer om personlighetspsykologi, psykisk ohälsa och utvecklingspsykologi. Målet med kursen är att du ska få en bättre förståelse av både dig själv och andra.

## Ungdomskulturer (endast åk 2)

En kurs om ungdomars villkor och roller i samhället.

Exempel på frågor som kommer att tas upp i kursen är:

Hur är det att vara ung idag, hur ser ungdomars levnadsvillkor ut? Skola, fritid, framtidsdrömmar? Hur var det förr?

Hur påverkas ungdomars identitet av genus, etnicitet och klass?

Vad är utmärkande för olika ungdomskulturer och subkulturer idag och hur var det tidigare? Musik, klädstil, åsikter osv.

Vad gör samhället för ungdomar?

Ungdomskulturer är en kurs inom ämnet sociologi. Kurserna i sociologi behandlar sociala sammanhang och relationen mellan människan och samhället på individ-, grupp- och samhällsnivå.

# FS - Försäljnings- och serviceprogrammet

## Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig. Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

## Biodling

Det här är kursen där du får lära känna honungsbin på riktigt nära håll.

Du får lära dig att hantera och sköta om bin. Vi varvar teoretiska moment i klassrummet med praktiska moment i en närbelägen bigård. Vi studerar bins beteende, deras behov av t.ex. näring och utrymme och binas plats och betydelse i ekosystemen.

Vi producerar utrustning som behövs, sköter om bikupor och bin och tar tillvara på honung och bivax, med allt vad det kräver både i form av praktiskt arbete med att t.ex. skörda och slunga honung och genom att sätta oss in i lagstiftning om djurhållning, hygien och säkerhet, arbetsdokumentation, lagar och regler kring livsmedelshantering och beräkningar för ekonomisk hållbarhet.

## Engelska 6 (endast åk 1)

I kursen Engelska 6 får du ökade kunskaper i det engelska språket. Du får öva på att tala och skriva på en mer avancerad nivå. I kursen får du ökad förståelse genom att läsa varierade texter och lyssna på olika typer av talad engelska. Kursen ger dig behörighet till vidare studier på högskola.

## Etik och människans livsvillkor

Det här är en bra kurs för dig som i framtiden vill jobba med människor.

I kursen får du bl a lära dig om olika kulturer, livsåskådningar, värderingar, genusfrågor och sexualitet, samt hur du bemöter människor i olika situationer. Du kommer också att få lära dig om olika etiska dilemman som till exempel dödshjälp, abort eller organdonation.

## Grafisk kommunikation 1

Vi möts dagligen av grafisk kommunikation i annonser, förpackningar, böcker, logotyper, appar, spel, hemsidor och mycket mer, men tänker oftast inte på det.

I den här kursen får du lära dig att använda typsnitt, färg och bilder medvetet för att förmedla budskap till en tänkt målgrupp. Du får träna på att skissa och vara kreativ inom snäva gränser, för att sedan producera digitalt. Du får lära dig grunderna i professionella bild- och layoutprogram som Photoshop, Illustrator och InDesign

## Högskolepaketet inför åk 2 (endast åk 1)

För dig som vill ha grundläggande behörighet till universitet- eller högskolestudier.

Högskolepaketet är 200p och du väljer hela paketet inför årskurs 2 och gör senare inget nytt val inför årskurs 3. Engelska 6 väljer du som programfördjupning. Kurserna är:

Svenska 2	100p
Svenska 3	100p

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningsmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

## Matematik 2a

Kursen syftar på att du ska fördjupa dina kunskaper i matematik samt vidareutveckla en generell matematisk förmåga. Detta gör vi genom att arbeta utifrån matematikens språk och öva din problemlösningsförmåga med hjälp av matematiska hjälpmedel. Funktioner och ekvationer är i fokus under kursen.

## Mental träning

Mental träning är en kurs som både är teoretisk och praktisk. Den praktiska delen har fokus på övningar och metoder av olika slag där bl. a meditation, mindfulness och andra avslappningsövningar som sänker stressnivån och stärker självförtroendet. Teori kring vad som händer i kroppens nervsystem med mental träning. Hur man sätter mål och skapar målfokus. I kursen ingår andra fördjupningsövningar kopplat till olika teorier, med andra ord en kurs som ger nya perspektiv på dig själv och dina inre styrkor.

## Psykologi 1 och 2a

Hur kan två personer uppleva samma situation helt olika? Hur kan vissa vara så lugna i stressiga situationer? Kan det bero på gener, miljö, inlärning eller olika sätt att tänka? Psykologi är läran om människan och de komplexa faktorer som påverkar dess beteende, känslor och tankar både som individ och i grupp.

I Psykologi 1 ligger mycket fokus på att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. Vi går även igenom symtom och orsaker till stress samt hur vi kan hantera det.

I Psykologi 2a får du exempelvis lära dig mer om personlighetspsykologi, psykisk ohälsa och utvecklingspsykologi. Målet med kursen är att du ska få en bättre förståelse av både dig själv och andra.

## Svenska 2/Svenska som andraspråk 2 (endast åk 1)

Kan läsas som en del av högskolepaketet på yrkesprogram eller i kombination med andra kurser

- I svenska 2 får du träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Lära dig att skriva utredande och argumenterande texter.
- Diskutera författare och skönlitteratur/filmer från olika tider och epoker.

Lära dig hur svenska språket är uppbyggt och om språksituationen i Norden.

# FT – Fordons- och transportprogrammet

## Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig. Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

## Biodling

Det här är kursen där du får lära känna honungsbin på riktigt nära håll.

Du får lära dig att hantera och sköta om bin. Vi varvar teoretiska moment i klassrummet med praktiska moment i en närbelägen bigård. Vi studerar bins beteende, deras behov av t.ex. näring och utrymme och binas plats och betydelse i ekosystemen.

Vi producerar utrustning som behövs, sköter om bikupor och bin och tar tillvara på honung och bivax, med allt vad det kräver både i form av praktiskt arbete med att t.ex. skörda och slunga honung och genom att sätta oss in i lagstiftning om djurhållning, hygien och säkerhet, arbetsdokumentation, lagar och regler kring livsmedelshantering och beräkningar för ekonomisk hållbarhet.

## Bygga i trä

- I denna kurs får du lära dig att bygga vanligt förekommande stomkonstruktioner i trä samt ut och invändig beklädnad. Det kan handla om enklare bjälklag, regelverk (väggar) och takkonstruktioner
- I kursen ingår material och verktygskännedom
- Du får även lära dig planera och beräkna med utgångspunkt i hållbart byggande

## Engelska 6 (endast åk 1)

I kursen Engelska 6 får du ökade kunskaper i det engelska språket. Du får öva på att tala och skriva på en mer avancerad nivå. I kursen får du ökad förståelse genom att läsa varierade texter och lyssna på olika typer av talad engelska. Kursen ger dig behörighet till vidare studier på högskola.

## Etik och människans livsvillkor

Det här är en bra kurs för dig som i framtiden vill jobba med människor.

I kursen får du bl a lära dig om olika kulturer, livsåskådningar, värderingar, genusfrågor och sexualitet, samt hur du bemöter människor i olika situationer. Du kommer också att få lära dig om olika etiska dilemman som till exempel dödshjälp, abort eller organdonation.

## Högskolepaketet inför åk 2 (endast åk 1)

För dig som vill ha grundläggande behörighet till universitet- eller högskolestudier.

Högskolepaketet är 300p och du väljer hela paketet inför årskurs 2 och gör senare inget nytt val inför årskurs 3. Kurserna är:

Engelska 6	100p
Svenska 2	100p
Svenska 3	100p

## Idrott och hälsa specialisering – Måspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.



## Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningsmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

## Matematik 2a

Kursen syftar på att du ska fördjupa dina kunskaper i matematik samt vidareutveckla en generell matematisk förmåga. Detta gör vi genom att arbeta utifrån matematikens språk och öva din problemlösningsförmåga med hjälp av matematiska hjälpmedel. Funktioner och ekvationer är i fokus under kursen.

## Måleri – dekorationstekniker

- Grunderna inom modernt samt äldre måleri
- Kvalitetskrav på olika typer av under- och färdigbehandlingar
- Olika typer av material samt deras egenskaper, tex lasyr och pigment
- Täckning och skydd vid målningsarbeten
- Grunderna inom perspektivlära

## Psykologi 1 och 2a

Hur kan två personer uppleva samma situation helt olika? Hur kan vissa vara så lugna i stressiga situationer? Kan det bero på gener, miljö, inlärning eller olika sätt att tänka? Psykologi är läran om människan och de komplexa faktorer som påverkar dess beteende, känslor och tankar både som individ och i grupp.

I Psykologi 1 ligger mycket fokus på att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. Vi går även igenom symtom och orsaker till stress samt hur vi kan hantera det.

I Psykologi 2a får du exempelvis lära dig mer om personlighetspsykologi, psykisk ohälsa och utvecklingspsykologi. Målet med kursen är att du ska få en bättre förståelse av både dig själv och andra.

## Service och bemötande 1

I kursen service och bemötande får du lära dig hur man bemöter olika kunder, samarbetspartners och leverantörer på ett professionellt vis i servicesituationer. Du får även lära dig vad man behöver tänka på i kroppsspråk, tal och skriftlig kommunikation i servicesituationer. Kursen anknyter till branscher där man ofta utför praktiska tjänster och/eller säljer de produkter som är vanliga där. I kursen får du också lära dig grundläggande presentationsteknik. Detta är en bra kurs för dig som skall arbeta med kund och samarbetskontakter.

## Svenska 2/Svenska som andraspråk 2 (endast åk 1)

Kan läsas som en del av högskolepaketet på yrkesprogram eller i kombination med andra kurser

- I svenska 2 får du träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Lära dig att skriva utredande och argumenterande texter.
- Diskutera författare och skönlitteratur/filmer från olika tider och epoker.
- Lära dig hur svenska språket är uppbyggt och om språksituationen i Norden.

## Transportpaketet - 200p (endast FT transport) (endast åk 1)

Elever som går inriktning transport kan välja 2 kurser som är specifika för er inriktning. Kurserna som ingår i detta paket är Godstransporter specialisering och Lastbilsmonterad kran.

Ni gör alltså inget val av individuella valen inför åk 3.

Kontakta din transportlärare för mer information.

# HA - Handels- och administrationsprogrammet

## Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig. Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

## Biodling

Det här är kursen där du får lära känna honungsbin på riktigt nära håll.

Du får lära dig att hantera och sköta om bin. Vi varvar teoretiska moment i klassrummet med praktiska moment i en närbelägen bigård. Vi studerar bins beteende, deras behov av t.ex. näring och utrymme och binas plats och betydelse i ekosystemen.

Vi producerar utrustning som behövs, sköter om bikupor och bin och tar tillvara på honung och bivax, med allt vad det kräver både i form av praktiskt arbete med att t.ex. skörda och slunga honung och genom att sätta oss in i lagstiftning om djurhållning, hygien och säkerhet, arbetsdokumentation, lagar och regler kring livsmedelshantering och beräkningar för ekonomisk hållbarhet.

## Etik och människans livsvillkor

Det här är en bra kurs för dig som i framtiden vill jobba med människor.

I kursen får du bl a lära dig om olika kulturer, livsåskådningar, värderingar, genusfrågor och sexualitet, samt hur du bemöter människor i olika situationer. Du kommer också att få lära dig om olika etiska dilemman som till exempel dödshjälp, abort eller organdonation.

## Grafisk kommunikation 1

Vi möts dagligen av grafisk kommunikation i annonser, förpackningar, böcker, logotyper, appar, spel, hemsidor och mycket mer, men tänker oftast inte på det.

I den här kursen får du lära dig att använda typsnitt, färg och bilder medvetet för att förmedla budskap till en tänkt målgrupp. Du får träna på att skissa och vara kreativ inom snäva gränser, för att sedan producera digitalt. Du får lära dig grunderna i professionella bild- och layoutprogram som Photoshop, Illustrator och InDesign

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningssätt, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

## Matematik 2a

Kursen syftar på att du ska fördjupa dina kunskaper i matematik samt vidareutveckla en generell matematisk förmåga. Detta gör vi genom att arbeta utifrån matematikens språk och öva din problemlösningsförmåga med hjälp av matematiska hjälpmedel. Funktioner och ekvationer är i fokus under kursen.

## Mental träning

Mental träning är en kurs som både är teoretisk och praktisk. Den praktiska delen har fokus på övningar och metoder av olika slag där bl. a meditation, mindfulness och andra avslappningsövningar som sänker stressnivån och stärker självförtroendet. Teori kring vad som händer i kroppens nervsystem med mental träning. Hur man sätter mål och skapar målfokus. I kursen ingår andra fördjupningsövningar kopplat till olika teorier, med andra ord en kurs som ger nya perspektiv på dig själv och dina inre styrkor.

## Psykologi 1 och 2a

Hur kan två personer uppleva samma situation helt olika? Hur kan vissa vara så lugna i stressiga situationer? Kan det bero på gener, miljö, inläring eller olika sätt att tänka? Psykologi är läran om människan och de komplexa faktorer som påverkar dess beteende, känslor och tankar både som individ och i grupp.

I Psykologi 1 ligger mycket fokus på att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. Vi går även igenom symtom och orsaker till stress samt hur vi kan hantera det.

I Psykologi 2a får du exempelvis lära dig mer om personlighetspsykologi, psykisk ohälsa och utvecklingspsykologi. Målet med kursen är att du ska få en bättre förståelse av både dig själv och andra.

# IN - Industritekniska programmet

## Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig. Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

## Biodling

Det här är kursen där du får lära känna honungsbin på riktigt nära håll.

Du får lära dig att hantera och sköta om bin. Vi varvar teoretiska moment i klassrummet med praktiska moment i en närbelägen bigård. Vi studerar bins beteende, deras behov av t.ex. näring och utrymme och binas plats och betydelse i ekosystemen.

Vi producerar utrustning som behövs, sköter om bikupor och bin och tar tillvara på honung och bivax, med allt vad det kräver både i form av praktiskt arbete med att t.ex. skörda och slunga honung och genom att sätta oss in i lagstiftning om djurhållning, hygien och säkerhet, arbetsdokumentation, lagar och regler kring livsmedelshantering och beräkningar för ekonomisk hållbarhet.

## Bygga i trä

- I denna kurs får du lära dig att bygga vanligt förekommande stomkonstruktioner i trä samt ut och invändig beklädnad. Det kan handla om enklare bjälklag, regelverk (väggar) och takkonstruktioner
- I kursen ingår material och verktygskännedom
- Du får även lära dig planera och beräkna med utgångspunkt i hållbart byggande

## Engelska 6 (endast åk 1)

I kursen Engelska 6 får du ökade kunskaper i det engelska språket. Du får öva på att tala och skriva på en mer avancerad nivå. I kursen får du ökad förståelse genom att läsa varierade texter och lyssna på olika typer av talad engelska. Kursen ger dig behörighet till vidare studier på högskola.

## Etik och människans livsvillkor

Det här är en bra kurs för dig som i framtiden vill jobba med människor.

I kursen får du bl a lära dig om olika kulturer, livsåskådningar, värderingar, genusfrågor och sexualitet, samt hur du bemöter människor i olika situationer. Du kommer också att få lära dig om olika etiska dilemman som till exempel dödshjälp, abort eller organdonation.

## Högskolepaketet inför åk 2 (endast åk 1)

För dig som vill ha grundläggande behörighet till universitet- eller högskolestudier.

Högskolepaketet är 300p och du väljer hela paketet inför årskurs 2 och gör senare inget nytt val inför årskurs 3. Kurserna är:

Engelska 6	100p
Svenska 2	100p
Svenska 3	100p

## Idrott och hälsa specialisering – Måspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.



## Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningsmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

## Matematik 2a

Kursen syftar på att du ska fördjupa dina kunskaper i matematik samt vidareutveckla en generell matematisk förmåga. Detta gör vi genom att arbeta utifrån matematikens språk och öva din problemlösningsförmåga med hjälp av matematiska hjälpmedel. Funktioner och ekvationer är i fokus under kursen.

## Måleri – dekorationstekniker

- Grunderna inom modernt samt äldre måleri
- Kvalitetskrav på olika typer av under- och färdigbehandlingar
- Olika typer av material samt deras egenskaper, tex lasyr och pigment
- Täckning och skydd vid målningsarbeten
- Grunderna inom perspektivlära

## Psykologi 1 och 2a

Hur kan två personer uppleva samma situation helt olika? Hur kan vissa vara så lugna i stressiga situationer? Kan det bero på gener, miljö, inlärning eller olika sätt att tänka? Psykologi är läran om människan och de komplexa faktorer som påverkar dess beteende, känslor och tankar både som individ och i grupp.

I Psykologi 1 ligger mycket fokus på att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. Vi går även igenom symtom och orsaker till stress samt hur vi kan hantera det.

I Psykologi 2a får du exempelvis lära dig mer om personlighetspsykologi, psykisk ohälsa och utvecklingspsykologi. Målet med kursen är att du ska få en bättre förståelse av både dig själv och andra.

## Rörsvets 1 (endast åk 2)

Specialiseringskurs inom svetsteknik för industriprogrammet.

För mer info kontakta lärarna på svets.

## Service och bemötande 1

I kursen service och bemötande får du lära dig hur man bemöter olika kunder, samarbetspartners och leverantörer på ett professionellt vis i servicesituationer. Du får även lära dig vad man behöver tänka på i kroppsspråk, tal och skriftlig kommunikation i servicesituationer. Kursen anknyter till branscher där man ofta utför praktiska tjänster och/eller säljer de produkter som är vanliga där. I kursen får du också lära dig grundläggande presentationsteknik. Detta är en bra kurs för dig som skall arbeta med kund och samarbetskontakter.

## Stumsvets 1 - MMA (endast åk 1)

Specialiseringskurs inom svetsteknik för industriprogrammet.

För mer info kontakta lärarna på svets.

## Svenska 2/Svenska som andraspråk 2 (endast åk 1)

Kan läsas som en del av högskolepaketet på yrkesprogram eller i kombination med andra kurser

- I svenska 2 får du träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Lära dig att skriva utredande och argumenterande texter.
- Diskutera författare och skönlitteratur/filmer från olika tider och epoker.
- Lära dig hur svenska språket är uppbyggt och om språksituationen i Norden.

# NA - Naturvetenskapsprogrammet

## Aktiekunskap (endast åk 2)

Har du ett intresse av aktier och fonder samt hur du får dina sparpengar att jobba för dig? Då är Aktiekunskap rätt kurs för dig!

Under kursens gång kommer du att få lära dig skillnaden mellan en aktie och en fond men även vilken portfölj anses lämpligast som förvar. Du kommer också få kunskap om de vanligaste bolagsformerna i Sverige, skillnaden mellan dem samt deras tillväxtpöjligheter.

## Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig.

Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

## Biodling (endast åk 1)

Det här är kursen där du får lära känna honungsbin på riktigt nära håll.

Du får lära dig att hantera och sköta om bin. Vi varvar teoretiska moment i klassrummet med praktiska moment i en närbelägen bigård. Vi studerar bins beteende, deras behov av t.ex. näring och utrymme och binas plats och betydelse i ekosystemen.

Vi producerar utrustning som behövs, sköter om bikupor och bin och tar tillvara på honung och bivax, med allt vad det kräver både i form av praktiskt arbete med att t.ex. skörda och slunga honung och genom att sätta oss in i lagstiftning om djurhållning, hygien och säkerhet, arbetsdokumentation, lagar och regler kring livsmedelshandling och beräkningar för ekonomisk hållbarhet.

## Digitalt skapande 1 (endast åk 2)

Är du intresserad av att skapa och kommunicera med i digitala programvaror så är det här kursen för dig. Här får du lära dig både pixel- och vektorgrafik men även att berätta med ljud och bild. Allt detta börjar i traditionella skiss- och idémetoder som sedan omvandlas till digital teknik. I våra salar är det högt i tak och du får jobba med moderna mjuk och hårdvaror.

## Engelska 7 (endast åk 2)

I kursen Engelska 7 får du fördjupade kunskaper i det engelska språket. Du lär dig förstå genom att läsa skönlitterära och även mer vetenskapliga texter. Du får öva på att tala och skriva på en mer formell och akademisk nivå. Detta förbereder dig för högre studier eller för yrkesarbete med engelska som redskap.

## Etik och människans livsvillkor (endast åk 1)

Det här är en bra kurs för dig som i framtiden vill jobba med människor.

I kursen får du bl a lära dig om olika kulturer, livsåskådningar, värderingar, genusfrågor och sexualitet, samt hur du bemöter människor i olika situationer. Du kommer också att få lära dig om olika etiska dilemman som till exempel dödshjälp, abort eller organdonation.

## Franska steg 2 och 4 (endast åk 1)

Undervisningen i ämnet moderna språk ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Förståelse av målspråkets tal och skrift samt förmåga att tolka innehållet.
- Förmåga att formulera sig och kommunicera på målspråket i tal och skrift.
- Förmåga att använda språkliga strategier i olika sammanhang.
- Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och situationer.
- Förmåga att diskutera och reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där språket används.

## Fysik 2 (endast åk 2, ej NA Naturvetenskap)

I kursen fördjupar vi oss inom mekanik. Vi lär oss om våg-, kast-, och cirkelrörelse.

Vi läser fältteori där vi undersöker gravitations-, magnet- och elektriska fält samt induktion.

Vi dyker lite djupare i den moderna fysiken och studerar grunderna inom atom-, kvant- och astrofysik. De teoretiska kunskaperna undersöks praktiskt under laborationsmomenten.

## Grafisk kommunikation 1 (endast åk 1)

Vi möts dagligen av grafisk kommunikation i annonser, förpackningar, böcker, logotyper, appar, spel, hemsidor och mycket mer, men tänker oftast inte på det.

I den här kursen får du lära dig att använda typsnitt, färg och bilder medvetet för att förmedla budskap till en tänkt målgrupp. Du får träna på att skissa och vara kreativ inom snäva gränser, för att sedan producera digitalt. Du får lära dig grunderna i professionella bild- och layoutprogram som Photoshop, Illustrator och InDesign

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningsmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

## Italienska Steg 2 (endast åk 1)

Undervisningen i ämnet moderna språk ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Förståelse av målspråkets tal och skrift samt förmåga att tolka innehållet.
- Förmåga att formulera sig och kommunicera på målspråket i tal och skrift.
- Förmåga att använda språkliga strategier i olika sammanhang.
- Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och situationer.
- Förmåga att diskutera och reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där språket används.

## Japanska Steg 2 (endast åk 1)

Undervisningen i ämnet moderna språk ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Förståelse av målspråket i tal och skrift samt förmåga att tolka innehållet.
- Förmåga att formulera sig och kommunicera på målspråket i tal och skrift.
- Förmåga att använda språkliga strategier i olika sammanhang.
- Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och situationer.
- Förmåga att diskutera och reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där språket används.

## Matematik 4 (endast åk 2, ej NA Naturvetenskap)

Den här kursen riktar sig till dig som vill fördjupa dina kunskaper om trigonometriska samband, derivata, integraler och komplexa tal. Vi tittar på egenskaperna hos trigonometriska funktioner, såsom amplitud, period och asymptot. Begreppet radian tas upp och vi lär oss metoder för att lösa trigonometriska ekvationer, bevisa trigonometriska samband samt derivera och integrera trigonometriska funktioner, logaritmfunktioner och sammansatta funktioner.

Vi lär oss också att beräkna rotationsvolymmer med hjälp av integraler och att utföra beräkningar med komplexa tal i olika former.

## Matematik specialisering (endast åk 2)

Matematik-specialisering är en kurs för matematikintresserade elever, som arrangeras av Kungliga Tekniska högskolan och Stockholms universitet.

Kursen ska särskilt stimulera elevernas matematikintresse genom användningsområden utöver vad eleverna får genom gymnasiekurser. Kursen ska inspirera till fortsatta naturvetenskapliga och matematiska studier genom att ge en inblick i matematisk teori och tankesätt.

Kursen består av 8 föreläsningar som genomförs på högskolan samt räkneövningar. Ett kompendium, som delas ut gratis, presenterar både huvudsatser inom varje område, bevisen för dessa resultat, räkneuppgifter samt inlämningsuppgifter.

Kursen examineras genom inlämningsuppgifter på plats i skolan.

Föreläsningar är på torsdagar kl. 16.00-18.00 en gång i månaden i Alba Nova, Stockholms universitet (läsår 2023/24).

## Mental träning

Mental träning är en kurs som både är teoretisk och praktisk. Den praktiska delen har fokus på övningar och metoder av olika slag där bl. a. meditation, mindfulness och andra avslappningsövningar som sänker stressnivån och stärker självförtroendet. Teori kring vad som händer i kroppens nervsystem med mental träning. Hur man sätter mål och skapar målfokus. I kursen ingår andra fördjupningsövningar kopplat till olika teorier, med andra ord en kurs som ger nya perspektiv på dig själv och dina inre styrkor



## Miljö och energikunskap (endast åk 1)

Är du intresserad och vill fördjupa dig i dom stora framtidsfrågorna för planeten jorden? Vi kommer ta upp ämnen som bristen på hållbar utveckling, förlust av biologisk mångfald, den globala uppvärmningen, ohållbart utnyttjande av jordens resurser, icke förnyelsebara och förnyelsebara energiresurser samt vår framtida energiförsörjning.

Kursen är uppdelad i två delar, under höstterminen kommer vi att läsa om miljö och natur, på vårterminen kommer vi att fokusera på energifrågor, båda kursdelarna är inriktade på hållbar utveckling.

Bedömning kommer ske med skriftliga prov, inlämningsuppgifter samt aktivt deltagande i diskussioner och grupparbeten. Det räcker med att du har aktuella förkunskaper från din naturvetenskapliga utbildning på grundskolan.

## Privatjuridik

Vilka domstolar finns det, hur går en rättegång till, hur ska man tolka och läsa lagtexter och vem ärver av vem om någon dör. Detta är några av de saker som du kommer få lära dig i kursen privatjuridik.

Vi diskuterar, läser och tolkar rättsfall och besöker tingsrätt.

Kursen innehåller även områden som du som privatperson har stor nytta av att kunna exempelvis kring arv, juridiska skillnader mellan att vara sambo och gift och konsumenträttigheter.

## Programmering 1 (endast åk 1)

Du kommer lära dig samspelet mellan människa och dator genom ett objektorienterat programmeringsspråk.

I denna kurs bör du ha lite kunskaper om PC.

## Psykologi 1 och 2a

Hur kan två personer uppleva samma situation helt olika? Hur kan vissa vara så lugna i stressiga situationer? Kan det bero på gener, miljö, inlärning eller olika sätt att tänka? Psykologi är läran om människan och de komplexa faktorer som påverkar dess beteende, känslor och tankar både som individ och i grupp.

I Psykologi 1 ligger mycket fokus på att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. Vi går även igenom symtom och orsaker till stress samt hur vi kan hantera det.

I Psykologi 2a får du exempelvis lära dig mer om personlighetspsykologi, psykisk ohälsa och utvecklingspsykologi. Målet med kursen är att du ska få en bättre förståelse av både dig själv och andra.

## Spanska steg 2 och 4 (endast åk 1)

Undervisningen i ämnet moderna språk ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Förståelse av målspråkets tal och skrift samt förmåga att tolka innehållet.
- Förmåga att formulera sig och kommunicera på målspråket i tal och skrift.
- Förmåga att användas språkliga strategier i olika sammanhang.
- Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och situationer.
- Förmåga att diskutera och reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där språket används.

## Tyska steg 2 och 4 (endast åk 1)

Undervisningen i ämnet moderna språk ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Förståelse av målspråkets tal och skrift samt förmåga att tolka innehållet.
- Förmåga att formulera sig och kommunicera på målspråket i tal och skrift.
- Förmåga att använda språkliga strategier i olika sammanhang.
- Förmåga att anpassa språket efter olika syften, mottagare och situationer.
- Förmåga att diskutera och reflektera över livsvillkor, samhällsfrågor och kulturella företeelser i olika sammanhang och områden där språket används.

## Ungdomskulturer (endast åk 2)

En kurs om ungdomars villkor och roller i samhället.

Exempel på frågor som kommer att tas upp i kursen är:

Hur är det att vara ung idag, hur ser ungdomars levnadsvillkor ut? Skola, fritid, framtidsdrömmar? Hur var det förr?

Hur påverkas ungdomars identitet av genus, etnicitet och klass?

Vad är utmärkande för olika ungdomskulturer och subkulturer idag och hur var det tidigare? Musik, klädstil, åsikter osv.

Vad gör samhället för ungdomar?

Ungdomskulturer är en kurs inom ämnet sociologi. Kurserna i sociologi behandlar sociala sammanhang och relationen mellan människan och samhället på individ-, grupp- och samhällsnivå.

# SA – Samhällsvetenskapsprogrammet (endast åk 2)

## Aktiekunskap

Har du ett intresse av aktier och fonder samt hur du får dina sparpengar att jobba för dig? Då är Aktiekunskap rätt kurs för dig!

Under kursens gång kommer du att få lära dig skillnaden mellan en aktie och en fond men även vilken portfölj anses lämpligast som förvar. Du kommer också få kunskap om de vanligaste bolagsformerna i Sverige, skillnaden mellan dem samt deras tillväxtpöjligheter.

## Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig.

Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

## Biodling

Det här är kursen där du får lära känna honungsbin på riktigt nära håll.

Du får lära dig att hantera och sköta om bin. Vi varvar teoretiska moment i klassrummet med praktiska moment i en närbelägen bigård. Vi studerar bins beteende, deras behov av t.ex. näring och utrymme och binas plats och betydelse i ekosystemen.

Vi producerar utrustning som behövs, sköter om bikupor och bin och tar tillvara på honung och bivax, med allt vad det kräver både i form av praktiskt arbete med att t.ex. skörda och slunga honung och genom att sätta oss in i lagstiftning om djurhållning, hygien och säkerhet, arbetsdokumentation, lagar och regler kring livsmedelshandtering och beräkningar för ekonomisk hållbarhet.

## Digitalt skapande 1

Är du intresserad av att skapa och kommunicera med i digitala programvaror så är det här kursen för dig. Här får du lära dig både pixel- och vektorgrafik men även att berätta med ljud och bild. Allt detta börjar i traditionella skiss- och idémetoder som sedan omvandlas till digital teknik. I våra salar är det högt i tak och du får jobba med moderna mjuk och hårdvaror.

## Engelska 7

I kursen Engelska 7 får du fördjupade kunskaper i det engelska språket. Du lär dig förstå genom att läsa skönlitterära och även mer vetenskapliga texter. Du får öva på att tala och skriva på en mer formell och akademisk nivå. Detta förbereder dig för högre studier eller för yrkesarbete med engelska som redskap.

## Etik och människans livsvillkor

Det här är en bra kurs för dig som i framtiden vill jobba med människor.

I kursen får du bl a lära dig om olika kulturer, livsåskådningar, värderingar, genusfrågor och sexualitet, samt hur du bemöter människor i olika situationer. Du kommer också att få lära dig om olika etiska dilemman som till exempel dödshjälp, abort eller organdonation.

## Geografi 1 (ej SA samhällsvetenskap)

Är du intresserad av att veta mer om frågor som hållbar utveckling och klimatförändringar?

Denna kurs handlar om hur människan påverkas av naturlandskapet runt omkring oss och hur detta i sin tur spelar roll för samhällsutvecklingen. I kursen tar vi upp globaliseringens följder, befolkningsutvecklingen, resurskonflikter om t.ex. energi- och vattentillgångar. Du får lära dig att olika tekniker för att hitta på och beskriva jordytans utseende. Exkursioner ingår i kursen.

Kursen ger dig en bred allmänbildning och är ett bra komplement till samhälls- och naturvetenskapliga ämnen.

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningsmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

## Matematik 3b

Kursen Matematik 3b är för dig som vill fördjupa dig ytterligare i matematik.

I den här kursen får du användning för dina tidigare kunskaper när du fördjupar dig inom algebra.

Du möter också nya begrepp och metoder så som derivata, integral, naturlig logaritm och talet  $e$ .

## Mental träning

Mental träning är en kurs som både är teoretisk och praktisk. Den praktiska delen har fokus på övningar och metoder av olika slag där bl. a meditation, mindfulness och andra avslappningsövningar som sänker stressnivån och stärker självförtroendet. Teori kring vad som händer i kroppens nervsystem med mental träning. Hur man sätter mål och skapar målfokus. I kursen ingår andra fördjupningsövningar kopplat till olika teorier, med andra ord en kurs som ger nya perspektiv på dig själv och dina inre styrkor.

## Miljö och energikunskap

Är du intresserad och vill fördjupa dig i dom stora framtidsfrågorna för planeten jorden? Vi kommer ta upp ämnen som bristen på hållbar utveckling, förlust av biologisk mångfald, den globala uppvärmningen, ohållbart utnyttjande av jordens resurser, icke förnyelsebara och förnyelsebara energiresurser samt vår framtida energiförsörjning.

Kursen är uppdelad i två delar, under höstterminen kommer vi att läsa om miljö och natur, på vårterminen kommer vi att fokusera på energifrågor, båda kursdelarna är inriktade på hållbar utveckling.

Bedömning kommer ske med skriftliga prov, inlämningsuppgifter samt aktivt deltagande i diskussioner och grupparbeten. Det räcker med att du har aktuella förkunskaper från din naturvetenskapliga utbildning på grundskolan.

## Naturkunskap 2

Hur har alla ämnen på jorden bildats?

Varför är vissa ämnen radioaktiva?

Hur uppstod livet på jorden? Varför överlevde vissa arter och andra inte?

Vad säger den senaste forskningen om rymden och universum?

Är det frågor som du är intresserad av? Då är naturkunskap 2 en kurs för dig.

Vi utgår ofta från en frågeställning som kan undersökas med en laboration eller studier i naturen.

Vi utgår också från aktuella händelser i omvärlden som vi diskuterar och granskar ur ett naturvetenskapligt perspektiv.

## Privatjuridik

Vilka domstolar finns det, hur går en rättegång till, hur ska man tolka och läsa lagtexter och vem ärver av vem om någon dör. Detta är några av de saker som du kommer få lära dig i kursen privatjuridik.

Vi diskuterar, läser och tolkar rättsfall och besöker tingsrätt.

Kursen innehåller även områden som du som privatperson har stor nytta av att kunna exempelvis kring arv, juridiska skillnader mellan att vara sambo och gift och konsumenträttigheter.

## Ungdomskulturer

En kurs om ungdomars villkor och roller i samhället.

Exempel på frågor som kommer att tas upp i kursen är:

Hur är det att vara ung idag, hur ser ungdomars levnadsvillkor ut? Skola, fritid, framtidsdrömmar? Hur var det förr?

Hur påverkas ungdomars identitet av genus, etnicitet och klass?

Vad är utmärkande för olika ungdomskulturer och subkulturer idag och hur var det tidigare? Musik, klädstil, åsikter osv.

Vad gör samhället för ungdomar?

Ungdomskulturer är en kurs inom ämnet sociologi. Kurserna i sociologi behandlar sociala sammanhang och relationen mellan människan och samhället på individ-, grupp- och samhällsnivå.



# TE – Teknikprogrammet

## Aktiekunskap (endast åk 2)

Har du ett intresse av aktier och fonder samt hur du får dina sparpengar att jobba för dig? Då är Aktiekunskap rätt kurs för dig!

Under kursens gång kommer du att få lära dig skillnaden mellan en aktie och en fond men även vilken portfölj anses lämpligast som förvar. Du kommer också få kunskap om de vanligaste bolagsformerna i Sverige, skillnaden mellan dem samt deras tillväxtpotentialer.

## Bild och form 1b (ej TE Design och produktutveckling)

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig.

Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

## Biodling (endast åk 1)

Det här är kursen där du får lära känna honungsbin på riktigt nära håll.

Du får lära dig att hantera och sköta om bin. Vi varvar teoretiska moment i klassrummet med praktiska moment i en närbelägen bigård. Vi studerar bins beteende, deras behov av t.ex. näring och utrymme och binas plats och betydelse i ekosystemen.

Vi producerar utrustning som behövs, sköter om bikupor och bin och tar tillvara på honung och bivax, med allt vad det kräver både i form av praktiskt arbete med att t.ex. skörda och slunga honung och genom att sätta oss in i lagstiftning om djurhållning, hygien och säkerhet, arbetsdokumentation, lagar och regler kring livsmedelshandling och beräkningar för ekonomisk hållbarhet.

## Digitalt skapande 1 (endast åk 2)

Är du intresserad av att skapa och kommunicera med i digitala programvaror så är det här kursen för dig. Här får du lära dig både pixel- och vektorgrafik men även att berätta med ljud och bild. Allt detta börjar i traditionella skiss- och idémetoder som sedan omvandlas till digital teknik. I våra salar är det högt i tak och du får jobba med moderna mjuk och hårdvaror.

## Engelska 7 (endast åk 2)

I kursen Engelska 7 får du fördjupade kunskaper i det engelska språket. Du lär dig förstå genom att läsa skönlitterära och även mer vetenskapliga texter. Du får öva på att tala och skriva på en mer formell och akademisk nivå. Detta förbereder dig för högre studier eller för yrkesarbete med engelska som redskap.

## Etik och människans livsvillkor (endast åk 1)

Det här är en bra kurs för dig som i framtiden vill jobba med människor.

I kursen får du bl a lära dig om olika kulturer, livsåskådningar, värderingar, genusfrågor och sexualitet, samt hur du bemöter människor i olika situationer. Du kommer också att få lära dig om olika etiska dilemman som till exempel dödshjälp, abort eller organdonation.

## Fysik 2 (endast åk 2, ej TE Teknikvetenskap)

I kursen fördjupar vi oss inom mekanik. Vi lär oss om våg-, kast-, och cirkelrörelse.

Vi läser fältteori där vi undersöker gravitations-, magnet- och elektriska fält samt induktion.

Vi dyker lite djupare i den moderna fysiken och studerar grunderna inom atom-, kvant- och astrofysik. De teoretiska kunskaperna undersöks praktiskt under laborationsmomenten.

## Geografi 1 (endast åk 1)

Är du intresserad av att veta mer om frågor som hållbar utveckling och klimatförändringar?

Denna kurs handlar om hur människan påverkas av naturlandskapet runt omkring oss och hur detta i sin tur spelar roll för samhällsutvecklingen. I kursen tar vi upp globaliseringens följder, befolkningsutvecklingen, resurskonflikter om t.ex. energi- och vattentillgångar. Du får lära dig att olika tekniker för att hitta på och beskriva jordytans utseende. Exkursioner ingår i kursen.

Kursen ger dig en bred allmänbildning och är ett bra komplement till samhälls- och naturvetenskapliga ämnen.

## Grafisk kommunikation 1 (endast åk 1)

Vi möts dagligen av grafisk kommunikation i annonser, förpackningar, böcker, logotyper, appar, spel, hemsidor och mycket mer, men tänker oftast inte på det.

I den här kursen får du lära dig att använda typsnitt, färg och bilder medvetet för att förmedla budskap till en tänkt målgrupp. Du får träna på att skissa och vara kreativ inom snäva gränser, för att sedan producera digitalt. Du får lära dig grunderna i professionella bild- och layoutprogram som Photoshop, Illustrator och InDesign

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketräningsmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

## Matematik 4 (endast åk 2, ej TE Teknikvetenskap)

Den här kursen riktar sig till dig som vill fördjupa dina kunskaper om trigonometriska samband, derivata, integraler och komplexa tal. Vi tittar på egenskaperna hos trigonometriska funktioner, såsom amplitud, period och asymptot. Begreppet radian tas upp och vi lär oss metoder för att lösa trigonometriska ekvationer, bevisa trigonometriska samband samt derivera och integrera trigonometriska funktioner, logaritmfunktioner och sammansatta funktioner.

Vi lär oss också att beräkna rotationsvolymmer med hjälp av integraler och att utföra beräkningar med komplexa tal i olika former.

## Matematik specialisering (endast åk 2)

Matematik-specialisering är en kurs för matematikintresserade elever, som arrangeras av Kungliga Tekniska högskolan och Stockholms universitet.

Kursen ska särskilt stimulera elevernas matematikintresse genom användningsområden utöver vad eleverna får genom gymnasiekurser. Kursen ska inspirera till fortsatta naturvetenskapliga och matematiska studier genom att ge en inblick i matematisk teori och tankesätt.

Kursen består av 8 föreläsningar som genomförs på högskolan samt räkneövningar. Ett kompendium, som delas ut gratis, presenterar både huvudsatser inom varje område, bevisen för dessa resultat, räkneuppgifter samt inlämningsuppgifter.

Kursen examineras genom inlämningsuppgifter på plats i skolan.

Föreläsningar är på torsdagar kl. 16.00-18.00 en gång i månaden i Alba Nova, Stockholms universitet (läsåret 2023/24).

## Mental träning

Mental träning är en kurs som både är teoretisk och praktisk. Den praktiska delen har fokus på övningar och metoder av olika slag där bl. a meditation, mindfulness och andra avslappningsövningar som sänker stressnivån och stärker självförtroendet. Teori kring vad som händer i kroppens nervsystem med mental träning. Hur man sätter mål och skapar målfokus. I kursen ingår andra fördjupningsövningar kopplat till olika teorier, med andra ord en kurs som ger nya perspektiv på dig själv och dina inre styrkor.

## Miljö och energikunskap (endast åk 1)

Är du intresserad och vill fördjupa dig i dom stora framtidsfrågorna för planeten jorden? Vi kommer ta upp ämnen som bristen på hållbar utveckling, förlust av biologisk mångfald, den globala uppvärmningen, ohållbart utnyttjande av jordens resurser, icke förnyelsebara och förnyelsebara energiresurser samt vår framtida energiförsörjning.

Kursen är uppdelad i två delar, under höstterminen kommer vi att läsa om miljö och natur, på vårterminen kommer vi att fokusera på energifrågor, båda kursdelarna är inriktade på hållbar utveckling.

Bedömning kommer ske med skriftliga prov, inlämningsuppgifter samt aktivt deltagande i diskussioner och grupparbeten. Det räcker med att du har aktuella förkunskaper från din naturvetenskapliga utbildning på grundskolan.

## Privatjuridik

Vilka domstolar finns det, hur går en rättegång till, hur ska man tolka och läsa lagtexter och vem ärver av vem om någon dör. Detta är några av de saker som du kommer få lära dig i kursen privatjuridik.

Vi diskuterar, läser och tolkar rättsfall och besöker tingsrätt.

Kursen innehåller även områden som du som privatperson har stor nytta av att kunna exempelvis kring arv, juridiska skillnader mellan att vara sambo och gift och konsumenträttigheter.

## Programmering 1 (ej TE Informations- och medieteknik) (endast åk 1)

Du kommer lära dig samspelet mellan människa och dator genom ett objektorienterat programmeringsspråk.

I denna kurs bör du ha lite kunskaper om PC.

## Psykologi 1 och 2a

Hur kan två personer uppleva samma situation helt olika? Hur kan vissa vara så lugna i stressiga situationer? Kan det bero på gener, miljö, inlärning eller olika sätt att tänka? Psykologi är läran om människan och de komplexa faktorer som påverkar dess beteende, känslor och tankar både som individ och i grupp.

I Psykologi 1 ligger mycket fokus på att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. Vi går även igenom symtom och orsaker till stress samt hur vi kan hantera det.

I Psykologi 2a får du exempelvis lära dig mer om personlighetspsykologi, psykisk ohälsa och utvecklingspsykologi. Målet med kursen är att du ska få en bättre förståelse av både dig själv och andra.

## Ungdomskulturer (endast åk 2)

En kurs om ungdomars villkor och roller i samhället.

Exempel på frågor som kommer att tas upp i kursen är:

Hur är det att vara ung idag, hur ser ungdomars levnadsvillkor ut? Skola, fritid, framtidsdrömmar? Hur var det förr?

Hur påverkas ungdomars identitet av genus, etnicitet och klass?

Vad är utmärkande för olika ungdomskulturer och subkulturer idag och hur var det tidigare? Musik, klädstil, åsikter osv.

Vad gör samhället för ungdomar?

Ungdomskulturer är en kurs inom ämnet sociologi. Kurserna i sociologi behandlar sociala sammanhang och relationen mellan människan och samhället på individ-, grupp- och samhällsnivå.

# VF - VVS- och fastighetsprogrammet

## Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig. Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt.

Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form.

I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

## Biodling

Det här är kursen där du får lära känna honungsbin på riktigt nära håll.

Du får lära dig att hantera och sköta om bin. Vi varvar teoretiska moment i klassrummet med praktiska moment i en närbelägen bigård. Vi studerar bins beteende, deras behov av t.ex. näring och utrymme och binas plats och betydelse i ekosystemen.

Vi producerar utrustning som behövs, sköter om bikupor och bin och tar tillvara på honung och bivax, med allt vad det kräver både i form av praktiskt arbete med att t.ex. skörda och slunga honung och genom att sätta oss in i lagstiftning om djurhållning, hygien och säkerhet, arbetsdokumentation, lagar och regler kring livsmedelshandling och beräkningar för ekonomisk hållbarhet.

## Bygga i trä

- I denna kurs får du lära dig att bygga vanligt förekommande stomkonstruktioner i trä samt ut och invändig beklädnad. Det kan handla om enklare bjälklag, regelverk (väggar) och takkonstruktioner
- I kursen ingår material och verktygskännedom
- Du får även lära dig planera och beräkna med utgångspunkt i hållbart byggande

## Engelska 6 (endast åk 1)

I kursen Engelska 6 får du ökade kunskaper i det engelska språket. Du får öva på att tala och skriva på en mer avancerad nivå. I kursen får du ökad förståelse genom att läsa varierade texter och lyssna på olika typer av talad engelska. Kursen ger dig behörighet till vidare studier på högskola.

## Etik och människans livsvillkor

Det här är en bra kurs för dig som i framtiden vill jobba med människor.

I kursen får du bl a lära dig om olika kulturer, livsåskådningar, värderingar, genusfrågor och sexualitet, samt hur du bemöter människor i olika situationer. Du kommer också att få lära dig om olika etiska dilemman som till exempel dödshjälp, abort eller organdonation.

## Högskolepaketet inför åk 2 (endast åk 1)

För dig som vill ha grundläggande behörighet till universitet- eller högskolestudier.

Högskolepaketet är 300p och du väljer hela paketet inför årskurs 2 och gör senare inget nytt val inför årskurs 3. Kurserna är:

Engelska 6	100p
Svenska 2	100p
Svenska 3	100p

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.



## Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketränningsmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

## Matematik 2a

Kursen syftar på att du ska fördjupa dina kunskaper i matematik samt vidareutveckla en generell matematisk förmåga. Detta gör vi genom att arbeta utifrån matematikens språk och öva din problemlösningsförmåga med hjälp av matematiska hjälpmedel. Funktioner och ekvationer är i fokus under kursen.

## Måleri – dekorationstekniker

- Grunderna inom modernt samt äldre måleri
- Kvalitetskrav på olika typer av under- och färdigbehandlingar
- Olika typer av material samt deras egenskaper, tex lasyr och pigment
- Täckning och skydd vid målningsarbeten
- Grunderna inom perspektivlära

## Psykologi 1 och 2a

Hur kan två personer uppleva samma situation helt olika? Hur kan vissa vara så lugna i stressiga situationer? Kan det bero på gener, miljö, inläring eller olika sätt att tänka? Psykologi är läran om människan och de komplexa faktorer som påverkar dess beteende, känslor och tankar både som individ och i grupp.

I Psykologi 1 ligger mycket fokus på att utveckla förståelse av olika psykologiska perspektiv och deras betydelse för helhetssynen på människan. Vi går även igenom symtom och orsaker till stress samt hur vi kan hantera det.

I Psykologi 2a får du exempelvis lära dig mer om personlighetspsykologi, psykisk ohälsa och utvecklingspsykologi. Målet med kursen är att du ska få en bättre förståelse av både dig själv och andra.

## Service och bemötande 1

I kursen service och bemötande får du lära dig hur man bemöter olika kunder, samarbetspartners och leverantörer på ett professionellt vis i servicesituationer. Du får även lära dig vad man behöver tänka på i kroppsspråk, tal och skriftlig kommunikation i servicesituationer. Kursen anknyter till branscher där man ofta utför praktiska tjänster och/eller säljer de produkter som är vanliga där. I kursen får du också lära dig grundläggande presentationsteknik. Detta är en bra kurs för dig som skall arbeta med kund och samarbetskontakter.

## Svenska 2/Svenska som andraspråk 2 (endast åk 1)

Kan läsas som en del av högskolepaketet på yrkesprogram eller i kombination med andra kurser

- I svenska 2 får du träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Lära dig att skriva utredande och argumenterande texter.
- Diskutera författare och skönlitteratur/filmer från olika tider och epoker.
- Lära dig hur svenska språket är uppbyggt och om språksituationen i Norden.

# VO - Vård- och omsorgsprogrammet

## Bild och form 1b

Är du intresserad av att kommunicera med bild och form så är det här kursen för dig. Här får du jobba med en stor bredd av material och tekniker både tvådimensionellt som tredimensionellt. Du får lära dig grunderna för att uttrycka dig genom teckning, måleri och form. I våra ateljéer finns utrymme för att utveckla dina idéer, kunskaper och din kreativitet.

## Biodling

Det här är kursen där du får lära känna honungsbin på riktigt nära håll. Du får lära dig att hantera och sköta om bin. Vi varvar teoretiska moment i klassrummet med praktiska moment i en närbelägen bigård. Vi studerar bins beteende, deras behov av t.ex. näring och utrymme och binas plats och betydelse i ekosystemen. Vi producerar utrustning som behövs, sköter om bikupor och bin och tar tillvara på honung och bivax, med allt vad det kräver både i form av praktiskt arbete med att t.ex. skörda och slunga honung och genom att sätta oss in i lagstiftning om djurhållning, hygien och säkerhet, arbetsdokumentation, lagar och regler kring livsmedelshantering och beräkningar för ekonomisk hållbarhet.

## Engelska 6 (endast åk 1)

I kursen Engelska 6 får du ökade kunskaper i det engelska språket. Du får öva på att tala och skriva på en mer avancerad nivå. I kursen får du ökad förståelse genom att läsa varierade texter och lyssna på olika typer av talad engelska. Kursen ger dig behörighet till vidare studier på högskola.

## Etik och människans livsvillkor

Det här är en bra kurs för dig som i framtiden vill jobba med människor.

I kursen får du bl a lära dig om olika kulturer, livsåskådningar, värderingar, genusfrågor och sexualitet, samt hur du bemöter människor i olika situationer. Du kommer också att få lära dig om olika etiska dilemman som till exempel dödshjälp, abort eller organdonation.

## Högskolepaketet inför åk 2 (endast åk 1)

För dig som vill ha grundläggande behörighet till universitet- eller högskolestudier.

Högskolepaketet är 200p och du väljer hela paketet inför årskurs 2 och gör senare inget nytt val inför årskurs 3. Kurserna är:

Engelska 6	100p
Svenska 3	100p

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Du kommer att få lära dig olika bollspel tex. basket, fotboll och rinkbandy. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda bollspelen, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Nätspel/slagspel

Du kommer att få lära dig olika idrotter tex. badminton, volleyboll och softboll. Kursen kommer att innehålla teknik, taktik, regler och historik. Teoretiskt innehåller kursen träningslära där du får lära dig om vilka fysiska egenskaper som krävs i de valda idrotterna, samt hur du tränar dem.

## Idrott och hälsa specialisering – Styrketräning

Du kommer att få lära dig att träna styrketräning utifrån olika målsättningar. I fokus ligger kroppens anatomi, funktion och träna på ett ändamålsenligt sätt. Kursen innehåller planering, genomförande och utvärdering av olika styrketränningsmetoder, såsom funktionell styrka eller maximal styrka.

## Matematik 2a

Kursen syftar på att du ska fördjupa dina kunskaper i matematik samt vidareutveckla en generell matematisk förmåga. Detta gör vi genom att arbeta utifrån matematikens språk och öva din problemlösningsförmåga med hjälp av matematiska hjälpmedel. Funktioner och ekvationer är i fokus under kursen.

## Mental träning

Mental träning är en kurs som både är teoretisk och praktisk. Den praktiska delen har fokus på övningar och metoder av olika slag där bl. a meditation, mindfulness och andra avslappningsövningar som sänker stressnivån och stärker självförtroendet. Teori kring vad som händer i kroppens nervsystem med mental träning. Hur man sätter mål och skapar målfokus. I kursen ingår andra fördjupningsövningar kopplat till olika teorier, med andra ord en kurs som ger nya perspektiv på dig själv och dina inre styrkor.