

Individuella val 26/27

för dig som ska börja i åk 2

Information	2
Så här väljer du	3
BA - Bygg- och anläggningsprogrammet	4-7
BF - Barn- och fritidsprogrammet	8-9
EE - El- och energiprogrammet	10-14
ES - Estetiska programmet	15-18
FS - Försäljnings- och serviceprogrammet	19-22
FT - Fordons- och transportprogrammet	23-26
IN - Industritekniska programmet	27-30
NA - Naturvetenskapsprogrammet	31-35
TE - Teknikprogrammet	36-39
VF - VVS- och fastighetsprogrammet	40-43
VO - Vård- och omsorgsprogrammet	44-46

Information

Nu är det dags att välja kurser för ditt individuella val för nästa läsår. Du som går i åk 1 ska välja en 100p-kurs (EK och SA väljer bägge sina individuella val i åk 2). 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 **ishockeyakademin (LIU)** gör heller inga val.

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 fortsättning nivå 1 och 2 samt engelska nivå 3 så har man full meritpoäng (2,5 p). Även nivå 2 och uppåt i matematik kan ge meritpoäng om inte kursen krävs för behörighet.

Moderna språk grund nivå 1 eller fortsättning nivå 2 kräver att du läser nybörjare nivå 1 eller fortsättning nivå 1 i samma språk nu detta läsår.

De yrkesförberedande programmen (BA, BF, EE, FS, FT, IN, VF och VO) behöver läsa kurserna Svenska eller Svenska som andraspråk nivå 2 och 3 och Engelska nivå 2 för att få behörighet till högskolan. Ni har dessa kurser i er studieplan men kan välja bort kurserna och i stället välja 2 av dessa kurser inom ramen för ditt individuella val.

Elever som vill ansöka om modersmål söker det separat på webben, länk hittar du på skolans hemsida. 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 administrationen, 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 18 februari.

Lycka till med ditt val!

Marie Jonsson och Gustav Johansson
Rektorer

Så här väljer du

Valet görs i IST.

Du når elevinloggningen till IST via Portalen där du går via Skolon.

På startsidan står det att du har val att göra, klicka dig vidare där.

Det finns flera block när du kommer in i valmodulen.
Blocken är namngivna efter det program du går på.

Var noga med att läsa informationen så att du väljer från rätt block.

BA - Bygg- och anläggningsprogrammet

Bild, nivå 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.

Engelska, nivå 2

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.

Hälsa och välbefinnande, nivå 1

Det här är ämnet för dig som vill lära dig metoder, strategier och förhållningssätt som främjar din fysiska, psykiska och sociala hälsa. Vi kommer att gå igenom betydelsen av självförtroende, självkänsla och självbild för hälsa och välbefinnande.

Här nedan kan du se några områden som vi kommer att fördjupa oss i:

- Motivation och motivationsteorier.
- Skärmanvändning och sociala mediers påverkan på hälsa och välbefinnande samt hälsofrämjande digitala vanor.
- Mentala koncentrations-, avslappnings- och träningsmetoder för ett ökat välbefinnande.
- Utomhusaktiviteter med utgångspunkt i naturen som källa till hälsa och välbefinnande.
- Frisk- och riskfaktorer i relation till levnadsvanor, däribland sömn, fysisk aktivitet, sociala relationer och återhämtning.

Japanska, nybörjare nivå 1

På Japanska, nybörjare nivå 1 får du en introduktion till det japanska språket och dess grundläggande struktur, både i tal och skrift. Du kommer att lära dig att använda enkla fraser och uttryck i vardagliga sammanhang, och få mer kunskap om den japanska kulturen. Kursen kräver inga förkunskaper, utan bara att intresse för Japan och japanska.

- Japansk språkstruktur och uttal – förstå grunderna i språket.
- Grundläggande ordförråd – hälsningsfraser, artighetsuttryck och vardagliga ord.
- Läsa och skriva japanska – introduktion till hiragana och katakana.
- Kommunikation i vardagen – presentera dig själv, fråga om vägen, handla i butik och beställa på restaurang.
- Beskriva aktiviteter och resor – tala om vanliga aktiviteter och berätta kort om en resa.
- Få veta mer om den japanska kulturen.

Matematik, nivå 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, nivå 1 och 2

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.

Svenska, nivå 2

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.
- Analysera skönlitterära texter.

Svenska som andraspråk, nivå 2

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

- 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 kulturer.
- Fortsätta utveckla ditt ordförråd och din meningsuppbyggnad på svenska
- Lära dig om språksituationen i Sverige, svenska språkets historiska ursprung samt släktskapsförhållanden.

Träningslära, nivå 1

Ta din träning till nästa nivå med Träningslära Nivå 1!

Är du intresserad av träning? Vill du veta hur kroppen verkligen fungerar, hur du maximerar din prestation och hur du kan coacha andra till framgång? Då är det här kursen för dig.

Oavsett om du siktar mot ett specifikt mål eller vill hjälpa andra att nå sina drömmar, ger den här kursen dig verktygen du behöver.

Under kursen får du:

- Lära dig att planera och genomföra målinriktade träningsprogram för att skapa bästa möjliga förutsättningar att lyckas med din träning.
- Bygga en stark grund om människans anatomi och kostvanor.
- Diskutera och praktiskt utöva olika träningsmetoder.
- Utveckla din förmåga att leda och motivera andra att nå sina mål.

Vi blandar teori med praktiska moment för att ge dig en djupare förståelse och kunskap som du kan använda direkt.

Låter detta intressant? Anmäl dig till Träningslära Nivå 1 idag!

BF - Barn- och fritidsprogrammet

Bild, nivå 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.

Engelska, nivå 2

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.

Entreprenörskap, nivå 1

Besitter du intresset av att förverkliga en dröm genom att skapa och driva ett eget bolag?

Då är Entreprenörskapskursen rätt val för dig!

Under kursens gång kommer du att få lära dig samtliga faser ett företag går genom under sin livslängd, men även få den ovärderliga kunskapen som gör det möjligt att känna pengar på sina drömmar.

Japanska, nybörjare nivå 1

På Japanska, nybörjare nivå 1 får du en introduktion till det japanska språket och dess grundläggande struktur, både i tal och skrift. Du kommer att lära dig att använda enkla fraser och uttryck i vardagliga sammanhang, och få mer kunskap om den japanska kulturen. Kursen kräver inga förkunskaper, utan bara att intresse för Japan och japanska.

- Japansk språkstruktur och uttal – förstå grunderna i språket.
- Grundläggande ordförråd – hälsningsfraser, artighetsuttryck och vardagliga ord.
- Läsa och skriva japanska – introduktion till hiragana och katakana.
- Kommunikation i vardagen – presentera dig själv, fråga om vägen, handla i butik och beställa på restaurang.
- Beskriva aktiviteter och resor – tala om vanliga aktiviteter och berätta kort om en resa.
- Få veta mer om den japanska kulturen.

Matematik, nivå 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, nivå 1 och 2

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, nivå 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.

Engelska, nivå 2

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.

Entreprenörskap, nivå 1 (ej EE Dator- och kommunikationsteknik)

Besitter du intresset av att förverkliga en dröm genom att skapa och driva ett eget bolag?

Då är Entreprenörskapskursen rätt val för dig!

Under kursens gång kommer du att få lära dig samtliga faser ett företag går genom under sin livslängd, men även få den ovärderliga kunskapen som gör det möjligt att känna pengar på sina drömmar.

Grafisk kommunikation, nivå 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

Hälsa och välbefinnande, nivå 1

Det här är ämnet för dig som vill lära dig metoder, strategier och förhållningssätt som främjar din fysiska, psykiska och sociala hälsa. Vi kommer att gå igenom betydelsen av självförtroende, självkänsla och självbild för hälsa och välbefinnande.

Här nedan kan du se några områden som vi kommer att fördjupa oss i:

- Motivation och motivationsteorier.
- Skärmanvändning och sociala mediers påverkan på hälsa och välbefinnande samt hälsofrämjande digitala vanor.
- Mentala koncentrations-, avslappnings- och träningsmetoder för ett ökat välbefinnande.
- Utomhusaktiviteter med utgångspunkt i naturen som källa till hälsa och välbefinnande.
- Frisk- och riskfaktorer i relation till levnadsvanor, däribland sömn, fysisk aktivitet, sociala relationer och återhämtning.

Japanska, nybörjare nivå 1

På Japanska, nybörjare nivå 1 får du en introduktion till det japanska språket och dess grundläggande struktur, både i tal och skrift. Du kommer att lära dig att använda enkla fraser och uttryck i vardagliga sammanhang, och få mer kunskap om den japanska kulturen. Kursen kräver inga förkunskaper, utan bara att intresse för Japan och japanska.

- Japansk språkstruktur och uttal – förstå grunderna i språket.
- Grundläggande ordförråd – hälsningsfraser, artighetsuttryck och vardagliga ord.
- Läsa och skriva japanska – introduktion till hiragana och katakana.
- Kommunikation i vardagen – presentera dig själv, fråga om vägen, handla i butik och beställa på restaurang.
- Beskriva aktiviteter och resor – tala om vanliga aktiviteter och berätta kort om en resa.
- Få veta mer om den japanska kulturen.

Matematik, nivå 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.

Programmering 1, nivå 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, nivå 1 och 2

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.

Svenska, nivå 2

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.
- Analysera skönlitterära texter.

Svenska som andraspråk, nivå 2

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

- 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 kulturer.
- Fortsätta utveckla ditt ordförråd och din meningsuppbyggnad på svenska
- Lära dig om språksituationen i Sverige, svenska språkets historiska ursprung samt släktskapsförhållanden.

Träningslära, nivå 1

Ta din träning till nästa nivå med Träningslära Nivå 1!

Är du intresserad av träning? Vill du veta hur kroppen verkligen fungerar, hur du maximerar din prestation och hur du kan coacha andra till framgång? Då är det här kursen för dig.

Oavsett om du siktar mot ett specifikt mål eller vill hjälpa andra att nå sina drömmar, ger den här kursen dig verktygen du behöver.

Under kursen får du:

- Lära dig att planera och genomföra målinriktade träningsprogram för att skapa bästa möjliga förutsättningar att lyckas med din träning.
- Bygga en stark grund om människans anatomi och kostvanor.
- Diskutera och praktiskt utöva olika träningsmetoder.
- Utveckla din förmåga att leda och motivera andra att nå sina mål.

Vi blandar teori med praktiska moment för att ge dig en djupare förståelse och kunskap som du kan använda direkt.

Låter detta intressant? Anmäl dig till Träningslära Nivå 1 idag!

ES - Estetiska programmet

Bild, nivå 1b (ej ES bild och form)

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.

Entreprenörskap, nivå 1

Besitter du intresset av att förverkliga en dröm genom att skapa och driva ett eget bolag?

Då är Entreprenörskapskursen rätt val för dig!

Under kursens gång kommer du att få lära dig samtliga faser ett företag går genom under sin livslängd, men även få den ovärderliga kunskapen som gör det möjligt att känna pengar på sina drömmar.

Grafisk kommunikation, nivå 1 (ej ES estetik och media)

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

Hälsa och välbefinnande, nivå 1

Det här är ämnet för dig som vill lära dig metoder, strategier och förhållningssätt som främjar din fysiska, psykiska och sociala hälsa. Vi kommer att gå igenom betydelsen av självförtroende, självkänsla och självbild för hälsa och välbefinnande.

Här nedan kan du se några områden som vi kommer att fördjupa oss i:

- Motivation och motivationsteorier.
- Skärmanvändning och sociala mediers påverkan på hälsa och välbefinnande samt hälsofrämjande digitala vanor.
- Mentala koncentrations-, avslappnings- och träningsmetoder för ett ökat välbefinnande.
- Utomhusaktiviteter med utgångspunkt i naturen som källa till hälsa och välbefinnande.
- Frisk- och riskfaktorer i relation till levnadsvanor, däribland sömn, fysisk aktivitet, sociala relationer och återhämtning.

Japanska, nybörjare nivå 1

På Japanska, nybörjare nivå 1 får du en introduktion till det japanska språket och dess grundläggande struktur, både i tal och skrift. Du kommer att lära dig att använda enkla fraser och uttryck i vardagliga sammanhang, och få mer kunskap om den japanska kulturen. Kursen kräver inga förkunskaper, utan bara att intresse för Japan och japanska.

- Japansk språkstruktur och uttal – förstå grunderna i språket.
- Grundläggande ordförråd – hälsningsfraser, artighetsuttryck och vardagliga ord.
- Läsa och skriva japanska – introduktion till hiragana och katakana.
- Kommunikation i vardagen – presentera dig själv, fråga om vägen, handla i butik och beställa på restaurang.
- Beskriva aktiviteter och resor – tala om vanliga aktiviteter och berätta kort om en resa.
- Få veta mer om den japanska kulturen.

Matematik, nivå 2b

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

Programmering 1, nivå 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, nivå 1 och 2

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.

Träningslära, nivå 1

Ta din träning till nästa nivå med Träningslära Nivå 1!

Är du intresserad av träning? Vill du veta hur kroppen verkligen fungerar, hur du maximerar din prestation och hur du kan coacha andra till framgång? Då är det här kursen för dig.

Oavsett om du siktar mot ett specifikt mål eller vill hjälpa andra att nå sina drömmar, ger den här kursen dig verktygen du behöver.

Under kursen får du:

- Lära dig att planera och genomföra målinriktade träningsprogram för att skapa bästa möjliga förutsättningar att lyckas med din träning.
- Bygga en stark grund om människans anatomi och kostvanor.
- Diskutera och praktiskt utöva olika träningsmetoder.
- Utveckla din förmåga att leda och motivera andra att nå sina mål.

Vi blandar teori med praktiska moment för att ge dig en djupare förståelse och kunskap som du kan använda direkt.

Låter detta intressant? Anmäl dig till Träningslära Nivå 1 idag!

FS - Försäljnings- och serviceprogrammet

Bild, nivå 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.

Engelska, nivå 2

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.

Grafisk kommunikation, nivå 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

Hälsa och välbefinnande, nivå 1

Det här är ämnet för dig som vill lära dig metoder, strategier och förhållningssätt som främjar din fysiska, psykiska och sociala hälsa. Vi kommer att gå igenom betydelsen av självförtroende, självkänsla och självbild för hälsa och välbefinnande.

Här nedan kan du se några områden som vi kommer att fördjupa oss i:

- Motivation och motivationsteorier.
- Skärmanvändning och sociala mediers påverkan på hälsa och välbefinnande samt hälsofrämjande digitala vanor.
- Mentala koncentrations-, avslappnings- och träningsmetoder för ett ökat välbefinnande.
- Utomhusaktiviteter med utgångspunkt i naturen som källa till hälsa och välbefinnande.
- Frisk- och riskfaktorer i relation till levnadsvanor, däribland sömn, fysisk aktivitet, sociala relationer och återhämtning.

Japanska, nybörjare nivå 1

På Japanska, nybörjare nivå 1 får du en introduktion till det japanska språket och dess grundläggande struktur, både i tal och skrift. Du kommer att lära dig att använda enkla fraser och uttryck i vardagliga sammanhang, och få mer kunskap om den japanska kulturen. Kursen kräver inga förkunskaper, utan bara att intresse för Japan och japanska.

- Japansk språkstruktur och uttal – förstå grunderna i språket.
- Grundläggande ordförråd – hälsningsfraser, artighetsuttryck och vardagliga ord.
- Läsa och skriva japanska – introduktion till hiragana och katakana.
- Kommunikation i vardagen – presentera dig själv, fråga om vägen, handla i butik och beställa på restaurang.
- Beskriva aktiviteter och resor – tala om vanliga aktiviteter och berätta kort om en resa.
- Få veta mer om den japanska kulturen.

Matematik, nivå 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, nivå 1 och 2

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.

Svenska, nivå 2

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.
- Analysera skönlitterära texter.

Svenska som andraspråk, nivå 2

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

- 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 kulturer.
- Fortsätta utveckla ditt ordförråd och din meningsuppbyggnad på svenska
- Lära dig om språksituationen i Sverige, svenska språkets historiska ursprung samt släktskapsförhållanden.

Träningslära, nivå 1

Ta din träning till nästa nivå med Träningslära Nivå 1!

Är du intresserad av träning? Vill du veta hur kroppen verkligen fungerar, hur du maximerar din prestation och hur du kan coacha andra till framgång? Då är det här kursen för dig.

Oavsett om du siktar mot ett specifikt mål eller vill hjälpa andra att nå sina drömmar, ger den här kursen dig verktygen du behöver.

Under kursen får du:

- Lära dig att planera och genomföra målinriktade träningsprogram för att skapa bästa möjliga förutsättningar att lyckas med din träning.
- Bygga en stark grund om människans anatomi och kostvanor.
- Diskutera och praktiskt utöva olika träningsmetoder.
- Utveckla din förmåga att leda och motivera andra att nå sina mål.

Vi blandar teori med praktiska moment för att ge dig en djupare förståelse och kunskap som du kan använda direkt.

Låter detta intressant? Anmäl dig till Träningslära Nivå 1 idag!

FT – Fordons- och transportprogrammet

Bild, nivå 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.

Engelska, nivå 2

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.

Entreprenörskap, nivå 1

Besitter du intresset av att förverkliga en dröm genom att skapa och driva ett eget bolag?

Då är Entreprenörskapskursen rätt val för dig!

Under kursens gång kommer du att få lära dig samtliga faser ett företag går genom under sin livslängd, men även få den ovärderliga kunskapen som gör det möjligt att känna pengar på sina drömmar.

Hälsa och välbefinnande, nivå 1

Det här är ämnet för dig som vill lära dig metoder, strategier och förhållningssätt som främjar din fysiska, psykiska och sociala hälsa. Vi kommer att gå igenom betydelsen av självförtroende, självkänsla och självbild för hälsa och välbefinnande.

Här nedan kan du se några områden som vi kommer att fördjupa oss i:

- Motivation och motivationsteorier.
- Skärmanvändning och sociala mediers påverkan på hälsa och välbefinnande samt hälsofrämjande digitala vanor.
- Mentala koncentrations-, avslappnings- och träningsmetoder för ett ökat välbefinnande.
- Utomhusaktiviteter med utgångspunkt i naturen som källa till hälsa och välbefinnande.
- Frisk- och riskfaktorer i relation till levnadsvanor, däribland sömn, fysisk aktivitet, sociala relationer och återhämtning.

Japanska, nybörjare nivå 1

På Japanska, nybörjare nivå 1 får du en introduktion till det japanska språket och dess grundläggande struktur, både i tal och skrift. Du kommer att lära dig att använda enkla fraser och uttryck i vardagliga sammanhang, och få mer kunskap om den japanska kulturen. Kursen kräver inga förkunskaper, utan bara att intresse för Japan och japanska.

- Japansk språkstruktur och uttal – förstå grunderna i språket.
- Grundläggande ordförråd – hälsningsfraser, artighetsuttryck och vardagliga ord.
- Läsa och skriva japanska – introduktion till hiragana och katakana.
- Kommunikation i vardagen – presentera dig själv, fråga om vägen, handla i butik och beställa på restaurang.
- Beskriva aktiviteter och resor – tala om vanliga aktiviteter och berätta kort om en resa.
- Få veta mer om den japanska kulturen.

Matematik, nivå 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, nivå 1 och 2

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, nivå 2

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.
- Analysera skönlitterära texter.

Svenska som andraspråk, nivå 2

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

- 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 kulturer.
- Fortsätta utveckla ditt ordförråd och din meningsuppbyggnad på svenska
- Lära dig om språksituationen i Sverige, svenska språkets historiska ursprung samt släktskapsförhållanden.

Träningslära, nivå 1

Ta din träning till nästa nivå med Träningslära Nivå 1!

Är du intresserad av träning? Vill du veta hur kroppen verkligen fungerar, hur du maximerar din prestation och hur du kan coacha andra till framgång? Då är det här kursen för dig.

Oavsett om du siktar mot ett specifikt mål eller vill hjälpa andra att nå sina drömmar, ger den här kursen dig verktygen du behöver.

Under kursen får du:

- Lära dig att planera och genomföra målinriktade träningsprogram för att skapa bästa möjliga förutsättningar att lyckas med din träning.
- Bygga en stark grund om människans anatomi och kostvanor.
- Diskutera och praktiskt utöva olika träningsmetoder.
- Utveckla din förmåga att leda och motivera andra att nå sina mål.

Vi blandar teori med praktiska moment för att ge dig en djupare förståelse och kunskap som du kan använda direkt.

Låter detta intressant? Anmäl dig till Träningslära Nivå 1 idag!

IN - Industritekniska programmet

Bild, nivå 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.

Engelska, nivå 2

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.

Entreprenörskap, nivå 1

Besitter du intresset av att förverkliga en dröm genom att skapa och driva ett eget bolag?

Då är Entreprenörskapskursen rätt val för dig!

Under kursens gång kommer du att få lära dig samtliga faser ett företag går genom under sin livslängd, men även få den ovärderliga kunskapen som gör det möjligt att känna pengar på sina drömmar.

Hälsa och välbefinnande, nivå 1

Det här är ämnet för dig som vill lära dig metoder, strategier och förhållningssätt som främjar din fysiska, psykiska och sociala hälsa. Vi kommer att gå igenom betydelsen av självförtroende, självkänsla och självbild för hälsa och välbefinnande.

Här nedan kan du se några områden som vi kommer att fördjupa oss i:

- Motivation och motivationsteorier.
- Skärmanvändning och sociala mediers påverkan på hälsa och välbefinnande samt hälsofrämjande digitala vanor.
- Mentala koncentrations-, avslappnings- och träningsmetoder för ett ökat välbefinnande.
- Utomhusaktiviteter med utgångspunkt i naturen som källa till hälsa och välbefinnande.
- Frisk- och riskfaktorer i relation till levnadsvanor, däribland sömn, fysisk aktivitet, sociala relationer och återhämtning.

Japanska, nybörjare nivå 1

På Japanska, nybörjare nivå 1 får du en introduktion till det japanska språket och dess grundläggande struktur, både i tal och skrift. Du kommer att lära dig att använda enkla fraser och uttryck i vardagliga sammanhang, och få mer kunskap om den japanska kulturen. Kursen kräver inga förkunskaper, utan bara att intresse för Japan och japanska.

- Japansk språkstruktur och uttal – förstå grunderna i språket.
- Grundläggande ordförråd – hälsningsfraser, artighetsuttryck och vardagliga ord.
- Läsa och skriva japanska – introduktion till hiragana och katakana.
- Kommunikation i vardagen – presentera dig själv, fråga om vägen, handla i butik och beställa på restaurang.
- Beskriva aktiviteter och resor – tala om vanliga aktiviteter och berätta kort om en resa.
- Få veta mer om den japanska kulturen.

Matematik, nivå 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, nivå 1 och 2

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, nivå 2

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.
- Analysera skönlitterära texter.

Svenska som andraspråk, nivå 2

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

- 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 kulturer.
- Fortsätta utveckla ditt ordförråd och din meningsuppbyggnad på svenska
- Lära dig om språksituationen i Sverige, svenska språkets historiska ursprung samt släktskapsförhållanden.

Träningslära, nivå 1

Ta din träning till nästa nivå med Träningslära Nivå 1!

Är du intresserad av träning? Vill du veta hur kroppen verkligen fungerar, hur du maximerar din prestation och hur du kan coacha andra till framgång? Då är det här kursen för dig.

Oavsett om du siktar mot ett specifikt mål eller vill hjälpa andra att nå sina drömmar, ger den här kursen dig verktygen du behöver.

Under kursen får du:

- Lära dig att planera och genomföra målinriktade träningsprogram för att skapa bästa möjliga förutsättningar att lyckas med din träning.
- Bygga en stark grund om människans anatomi och kostvanor.
- Diskutera och praktiskt utöva olika träningsmetoder.
- Utveckla din förmåga att leda och motivera andra att nå sina mål.

Vi blandar teori med praktiska moment för att ge dig en djupare förståelse och kunskap som du kan använda direkt.

Låter detta intressant? Anmäl dig till Träningslära Nivå 1 idag!

NA - Naturvetenskapsprogrammet

Bild, nivå 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.

Entreprenörskap, nivå 1

Besitter du intresset av att förverkliga en dröm genom att skapa och driva ett eget bolag?

Då är Entreprenörskapskursen rätt val för dig!

Under kursens gång kommer du att få lära dig samtliga faser ett företag går genom under sin livslängd, men även få den ovärderliga kunskapen som gör det möjligt att känna pengar på sina drömmar.

Franska, fortsättning nivå 2

Kan bara väljas om man läser fortsättning nivå 1 detta läsår

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.

Grafisk kommunikation, nivå 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

Hälsa och välbefinnande, nivå 1

Det här är ämnet för dig som vill lära dig metoder, strategier och förhållningssätt som främjar din fysiska, psykiska och sociala hälsa. Vi kommer att gå igenom betydelsen av självförtroende, självkänsla och självbild för hälsa och välbefinnande.

Här nedan kan du se några områden som vi kommer att fördjupa oss i:

- Motivation och motivationsteorier.
- Skärmanvändning och sociala mediers påverkan på hälsa och välbefinnande samt hälsofrämjande digitala vanor.
- Mentala koncentrations-, avslappnings- och träningsmetoder för ett ökat välbefinnande.
- Utomhusaktiviteter med utgångspunkt i naturen som källa till hälsa och välbefinnande.
- Frisk- och riskfaktorer i relation till levnadsvanor, däribland sömn, fysisk aktivitet, sociala relationer och återhämtning.

Japanska, nybörjare nivå 1

På Japanska, nybörjare nivå 1 får du en introduktion till det japanska språket och dess grundläggande struktur, både i tal och skrift. Du kommer att lära dig att använda enkla fraser och uttryck i vardagliga sammanhang, och få mer kunskap om den japanska kulturen. Kursen kräver inga förkunskaper, utan bara att intresse för Japan och japanska.

- Japansk språkstruktur och uttal – förstå grunderna i språket.
- Grundläggande ordförråd – hälsningsfraser, artighetsuttryck och vardagliga ord.
- Läsa och skriva japanska – introduktion till hiragana och katakana.
- Kommunikation i vardagen – presentera dig själv, fråga om vägen, handla i butik och beställa på restaurang.
- Beskriva aktiviteter och resor – tala om vanliga aktiviteter och berätta kort om en resa.
- Få veta mer om den japanska kulturen.

Matematik - specialisering C, nivå 1

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 på KTH Campus (HT) och Alba Nova, Stockholms universitet (VT) läsåret 2026/2027.

Programmering 1, nivå 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, nivå 1 och 2

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 symptom 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, fortsättning nivå 2

Kan bara väljas om man läser fortsättning nivå 1 detta läsår

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.

Träningslära, nivå 1

Ta din träning till nästa nivå med Träningslära Nivå 1!

Är du intresserad av träning? Vill du veta hur kroppen verkligen fungerar, hur du maximerar din prestation och hur du kan coacha andra till framgång? Då är det här kursen för dig.

Oavsett om du siktar mot ett specifikt mål eller vill hjälpa andra att nå sina drömmar, ger den här kursen dig verktygen du behöver.

Under kursen får du:

- Lära dig att planera och genomföra målinriktade träningsprogram för att skapa bästa möjliga förutsättningar att lyckas med din träning.
- Bygga en stark grund om människans anatomi och kostvanor.
- Diskutera och praktiskt utöva olika träningsmetoder.
- Utveckla din förmåga att leda och motivera andra att nå sina mål.

Vi blandar teori med praktiska moment för att ge dig en djupare förståelse och kunskap som du kan använda direkt.

Låter detta intressant? Anmäl dig till Träningslära Nivå 1 idag!

Tyska, fortsättning nivå 2

Kan bara väljas om man läser fortsättning nivå 1 detta läsår

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.

TE – Teknikprogrammet

Bild, nivå 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.

Entreprenörskap, nivå 1

Besitter du intresset av att förverkliga en dröm genom att skapa och driva ett eget bolag?

Då är Entreprenörskursen rätt val för dig!

Under kursens gång kommer du att få lära dig samtliga faser ett företag går genom under sin livslängd, men även få den ovärderliga kunskapen som gör det möjligt att känna pengar på sina drömmar.

Grafisk kommunikation, nivå 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

Hälsa och välbefinnande, nivå 1

Det här är ämnet för dig som vill lära dig metoder, strategier och förhållningssätt som främjar din fysiska, psykiska och sociala hälsa. Vi kommer att gå igenom betydelsen av självförtroende, självkänsla och självbild för hälsa och välbefinnande.

Här nedan kan du se några områden som vi kommer att fördjupa oss i:

- Motivation och motivationsteorier.
- Skärmanvändning och sociala mediers påverkan på hälsa och välbefinnande samt hälsofrämjande digitala vanor.
- Mentala koncentrations-, avslappnings- och träningsmetoder för ett ökat välbefinnande.
- Utomhusaktiviteter med utgångspunkt i naturen som källa till hälsa och välbefinnande.
- Frisk- och riskfaktorer i relation till levnadsvanor, däribland sömn, fysisk aktivitet, sociala relationer och återhämtning.

Japanska, nybörjare nivå 1

På Japanska, nybörjare nivå 1 får du en introduktion till det japanska språket och dess grundläggande struktur, både i tal och skrift. Du kommer att lära dig att använda enkla fraser och uttryck i vardagliga sammanhang, och få mer kunskap om den japanska kulturen. Kursen kräver inga förkunskaper, utan bara att intresse för Japan och japanska.

- Japansk språkstruktur och uttal – förstå grunderna i språket.
- Grundläggande ordförråd – hälsningsfraser, artighetsuttryck och vardagliga ord.
- Läsa och skriva japanska – introduktion till hiragana och katakana.
- Kommunikation i vardagen – presentera dig själv, fråga om vägen, handla i butik och beställa på restaurang.
- Beskriva aktiviteter och resor – tala om vanliga aktiviteter och berätta kort om en resa.
- Få veta mer om den japanska kulturen.

Matematik - specialisering C, nivå 1

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 på KTH Campus (HT) och Alba Nova, Stockholms universitet (VT) läsåret 2026/2027.

Programmering 1, nivå 1 (ej TE Information och mediateknik)

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

I denna kurs bör du ha lite kunskaper om PC.

Psykologi, nivå 1 och 2

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.

Träningslära, nivå 1

Ta din träning till nästa nivå med Träningslära Nivå 1!

Är du intresserad av träning? Vill du veta hur kroppen verkligen fungerar, hur du maximerar din prestation och hur du kan coacha andra till framgång? Då är det här kursen för dig.

Oavsett om du siktar mot ett specifikt mål eller vill hjälpa andra att nå sina drömmar, ger den här kursen dig verktygen du behöver.

Under kursen får du:

- Lära dig att planera och genomföra målinriktade träningsprogram för att skapa bästa möjliga förutsättningar att lyckas med din träning.
- Bygga en stark grund om människans anatomi och kostvanor.
- Diskutera och praktiskt utöva olika träningsmetoder.
- Utveckla din förmåga att leda och motivera andra att nå sina mål.

Vi blandar teori med praktiska moment för att ge dig en djupare förståelse och kunskap som du kan använda direkt.

Låter detta intressant? Anmäl dig till Träningslära Nivå 1 idag!

VF - VVS- och fastighetsprogrammet

Bild, nivå 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.

Engelska, nivå 2

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.

Hälsa och välbefinnande, nivå 1

Det här är ämnet för dig som vill lära dig metoder, strategier och förhållningssätt som främjar din fysiska, psykiska och sociala hälsa. Vi kommer att gå igenom betydelsen av självförtroende, självkänsla och självbild för hälsa och välbefinnande.

Här nedan kan du se några områden som vi kommer att fördjupa oss i:

- Motivation och motivationsteorier.
- Skärmanvändning och sociala mediers påverkan på hälsa och välbefinnande samt hälsofrämjande digitala vanor.
- Mentala koncentrations-, avslappnings- och träningsmetoder för ett ökat välbefinnande.
- Utomhusaktiviteter med utgångspunkt i naturen som källa till hälsa och välbefinnande.
- Frisk- och riskfaktorer i relation till levnadsvanor, däribland sömn, fysisk aktivitet, sociala relationer och återhämtning.

Japanska, nybörjare nivå 1

På Japanska, nybörjare nivå 1 får du en introduktion till det japanska språket och dess grundläggande struktur, både i tal och skrift. Du kommer att lära dig att använda enkla fraser och uttryck i vardagliga sammanhang, och få mer kunskap om den japanska kulturen. Kursen kräver inga förkunskaper, utan bara att intresse för Japan och japanska.

- Japansk språkstruktur och uttal – förstå grunderna i språket.
- Grundläggande ordförråd – hälsningsfraser, artighetsuttryck och vardagliga ord.
- Läsa och skriva japanska – introduktion till hiragana och katakana.
- Kommunikation i vardagen – presentera dig själv, fråga om vägen, handla i butik och beställa på restaurang.
- Beskriva aktiviteter och resor – tala om vanliga aktiviteter och berätta kort om en resa.
- Få veta mer om den japanska kulturen.

Matematik, nivå 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, nivå 1 och 2

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, nivå 2

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.
- Analysera skönlitterära texter.

Svenska som andraspråk, nivå 2

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

- 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 kulturer.
- Fortsätta utveckla ditt ordförråd och din meningsuppbyggnad på svenska
- Lära dig om språksituationen i Sverige, svenska språkets historiska ursprung samt släktskapsförhållanden.

Träningslära, nivå 1

Ta din träning till nästa nivå med Träningslära Nivå 1!

Är du intresserad av träning? Vill du veta hur kroppen verkligen fungerar, hur du maximerar din prestation och hur du kan coacha andra till framgång? Då är det här kursen för dig.

Oavsett om du siktar mot ett specifikt mål eller vill hjälpa andra att nå sina drömmar, ger den här kursen dig verktygen du behöver.

Under kursen får du:

- Lära dig att planera och genomföra målinriktade träningsprogram för att skapa bästa möjliga förutsättningar att lyckas med din träning.
- Bygga en stark grund om människans anatomi och kostvanor.
- Diskutera och praktiskt utöva olika träningsmetoder.
- Utveckla din förmåga att leda och motivera andra att nå sina mål.

Vi blandar teori med praktiska moment för att ge dig en djupare förståelse och kunskap som du kan använda direkt.

Låter detta intressant? Anmäl dig till Träningslära Nivå 1 idag!

VO - Vård- och omsorgsprogrammet

Bild, nivå 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.

Engelska, nivå 2

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.

Entreprenörskap, nivå 1

Besitter du intresset av att förverkliga en dröm genom att skapa och driva ett eget bolag?

Då är Entreprenörskapskursen rätt val för dig!

Under kursens gång kommer du att få lära dig samtliga faser ett företag går genom under sin livslängd, men även få den ovärderliga kunskapen som gör det möjligt att känna pengar på sina drömmar.

Hälsa och välbefinnande, nivå 1

Det här är ämnet för dig som vill lära dig metoder, strategier och förhållningssätt som främjar din fysiska, psykiska och sociala hälsa. Vi kommer att gå igenom betydelsen av självförtroende, självkänsla och självbild för hälsa och välbefinnande.

Här nedan kan du se några områden som vi kommer att fördjupa oss i:

- Motivation och motivationsteorier.
- Skärmanvändning och sociala mediers påverkan på hälsa och välbefinnande samt hälsofrämjande digitala vanor.
- Mentala koncentrations-, avslappnings- och träningsmetoder för ett ökat välbefinnande.
- Utomhusaktiviteter med utgångspunkt i naturen som källa till hälsa och välbefinnande.
- Frisk- och riskfaktorer i relation till levnadsvanor, däribland sömn, fysisk aktivitet, sociala relationer och återhämtning.

Japanska, nybörjare nivå 1

På Japanska, nybörjare nivå 1 får du en introduktion till det japanska språket och dess grundläggande struktur, både i tal och skrift. Du kommer att lära dig att använda enkla fraser och uttryck i vardagliga sammanhang, och få mer kunskap om den japanska kulturen. Kursen kräver inga förkunskaper, utan bara att intresse för Japan och japanska.

- Japansk språkstruktur och uttal – förstå grunderna i språket.
- Grundläggande ordförråd – hälsningsfraser, artighetsuttryck och vardagliga ord.
- Läsa och skriva japanska – introduktion till hiragana och katakana.
- Kommunikation i vardagen – presentera dig själv, fråga om vägen, handla i butik och beställa på restaurang.
- Beskriva aktiviteter och resor – tala om vanliga aktiviteter och berätta kort om en resa.
- Få veta mer om den japanska kulturen.

Matematik, nivå 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.

Träningslära, nivå 1

Ta din träning till nästa nivå med Träningslära Nivå 1!

Är du intresserad av träning? Vill du veta hur kroppen verkligen fungerar, hur du maximerar din prestation och hur du kan coacha andra till framgång? Då är det här kursen för dig.

Oavsett om du siktar mot ett specifikt mål eller vill hjälpa andra att nå sina drömmar, ger den här kursen dig verktygen du behöver.

Under kursen får du:

- Lära dig att planera och genomföra målinriktade träningsprogram för att skapa bästa möjliga förutsättningar att lyckas med din träning.
- Bygga en stark grund om människans anatomi och kostvanor.
- Diskutera och praktiskt utöva olika träningsmetoder.
- Utveckla din förmåga att leda och motivera andra att nå sina mål.

Vi blandar teori med praktiska moment för att ge dig en djupare förståelse och kunskap som du kan använda direkt.

Låter detta intressant? Anmäl dig till Träningslära Nivå 1 idag!