

# Individuella val 26/27

## för dig som ska börja i åk 3

|                                          |       |
|------------------------------------------|-------|
| Information                              | 2     |
| Så här väljer du                         | 3     |
| BA - Bygg- och anläggningsprogrammet     | 4-7   |
| BF - Barn- och fritidsprogrammet         | 8-10  |
| EE - El- och energiprogrammet            | 11-15 |
| EK - Ekonomiprogrammet                   | 16-19 |
| ES - Estetiska programmet                | 20-24 |
| FS - Försäljnings- och serviceprogrammet | 24-29 |
| FT - Fordons- och transportprogrammet    | 30-33 |
| IN - Industritekniska programmet         | 33-37 |
| NA - Naturvetenskapsprogrammet           | 38-41 |
| SA - Samhällsvetenskapsprogrammet        | 42-45 |
| TE - Teknikprogrammet                    | 46-49 |
| VF - VVS- och fastighetsprogrammet       | 50-53 |
| VO - Vård- och omsorgsprogrammet         | 54-56 |

# Information

Nu är det dags att välja kurser för ditt individuella val för nästa läsår. Du som går i 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 **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 har läst moderna språk steg 3 och 4 samt nu väljer 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.

De yrkesförberedande programmen (BA, BF, EE, FS, FT, IN, VF och VO) behöver läsa kurserna Svenska eller Svenska som andraspråk 2, 3 och Engelska 6 för att få behörighet till högskolan. Ni har dessa kurser i er studieplan men har tidigare gjort ett val att ta bort eller behålla dessa.

**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.**

EK och SA ska göra val i bägge blocken (tisdag och fredag).

# 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.

## Engelska 6

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.

## Engelska 7

### Kan bara väljas om man läst Engelska 6 detta läsår

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.

## Entreprenörskap (ej BA husbyggnad/husbyggnad lärling)

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.

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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.

## Svenska 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 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.

## Svenska 3

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

- I svenska 3 får du träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Lära dig att skriva texter av vetenskaplig karaktär
- Lära dig om det svenska språkets ursprung, historiska utveckling och släktskapsförhållanden.
- Läs och litteraturvetenskapligt analysera skönlitterära texter, författade av såväl kvinnor som män, inom genrerna prosa, lyrik och dramatik.

## Svenska som andraspråk 3

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

- Träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Fortsätta utveckla ditt ordförråd och din meningsuppbyggnad på svenska
- Lära dig att skriva texter av vetenskaplig karaktär
- Läs och litteraturvetenskapligt analysera längre skönlitterära texter från olika tider och kulturer
- Reflektera om språk och makt, språkbruk och vilka olika inlärningsmöjligheter som finns, såväl i formell utbildning som i vardagen.

# 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.

## Engelska 6

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.

## Engelska 7

### Kan bara väljas om man läst Engelska 6 detta läsår

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.

## Entreprenörskap

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.

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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.

## 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.

## Svenska 3

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

- I svenska 3 får du träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Lära dig att skriva texter av vetenskaplig karaktär
- Lära dig om det svenska språkets ursprung, historiska utveckling och släktskapsförhållanden.
- Läsa och litteraturvetenskapligt analysera skönlitterära texter, författade av såväl kvinnor som män, inom genrerna prosa, lyrik och dramatik.

## Svenska som andraspråk 3

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

- Träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Fortsätta utveckla ditt ordförråd och din meningsuppbyggnad på svenska
- Lära dig att skriva texter av vetenskaplig karaktär
- Läsa och litteraturvetenskapligt analysera längre skönlitterära texter från olika tider och kulturer
- Reflektera om språk och makt, språkbruk och vilka olika inlärningsmöjligheter som finns, såväl i formell utbildning som i vardagen.

# 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.

## Engelska 6

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.

## Engelska 7

### Kan bara väljas om man läst Engelska 6 detta läsår

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.

## Entreprenörskap (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 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

Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

## 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.

## Svenska 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 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.

## Svenska 3

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

- I svenska 3 får du träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Lära dig att skriva texter av vetenskaplig karaktär
- Lära dig om det svenska språkets ursprung, historiska utveckling och släktskapsförhållanden.
- Läs och litteraturvetenskapligt analysera skönlitterära texter, författade av såväl kvinnor som män, inom genrerna prosa, lyrik och dramatik.

## Svenska som andraspråk 3

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

- Träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Fortsätta utveckla ditt ordförråd och din meningsuppbyggnad på svenska
- Lära dig att skriva texter av vetenskaplig karaktär
- Läsa och litteraturvetenskapligt analysera längre skönlitterära texter från olika tider och kulturer
- Reflektera om språk och makt, språkbruk och vilka olika inlärningsmöjligheter som finns, såväl i formell utbildning som i vardagen.

# EK – Ekonomiprogrammet

## 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 den magiska ränta på ränta effekten samt hur du jämför fonder och aktier för att lyckas välja de som passar dig bäst.

## 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.

## Digitalt skapande 1

Är du intresserad av att skapa och kommunicera med 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.

## Entreprenörskap (ej EK ekonomi)

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.

## Idrott och hälsa specialisering – Friluftsliv

Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

Du kommer att få fördjupa dig inom friluftslivet. Kursen kommer att innehålla friluftslivets aktiviteter under olika årstider, såsom lägerbygge, klättring, långfärdsskridskor och paddling. Möjlighet till grönt kort för klättring kommer att ges. Kursen kommer också att innehålla lägerliv med övernattnings.

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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 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 är mestadels teoretisk för att du ska få kunskaper i hur man tillämpar detta i praktiken.

Den praktiska delen har fokus på övningar och metoder av olika slag, till exempel andningsövningar, mindfulness och andra avslappningsövningar som sänker stressnivån och hjälper dig att hitta ditt inre lugn. Vi kommer även att jobba med mer fysiska aktiviteter såsom promenader och yoga.

Lektionsinnehållet varierar med bl a föreläsningar, lyssna på poddar, titta på filmer, egen läsning, avslappningsövningar mm.

Här kommer en del områden som ingår i denna kurs:

Psykologi och prestation

Motivation och hur man sätter mål

Mentala träningsmetoder

Självkänsla och självförtroende

Tankars påverkan på dig och andra

I kursen ingår ett par inlämningsuppgifter och skriftliga examinationer.

Detta är en kurs för dig som är intresserad av personlig utveckling på alla plan, med andra ord en kurs som ger nya perspektiv på dig själv och dina inneboende styrkor.

## 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.

## Programmering 1

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

I denna kurs bör du ha lite kunskaper om PC.

# ES - Estetiska programmet

## 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 den magiska ränta på ränta effekten samt hur du jämför fonder och aktier för att lyckas välja de som passar dig bäst.

## Bild och form 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.

## 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.

## Entreprenörskap

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 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

## Idrott och hälsa specialisering – Friluftsliv

Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

Du kommer att få fördjupa dig inom friluftslivet. Kursen kommer att innehålla friluftslivets aktiviteter under olika årstider, såsom lägerbygge, klättring, långfärdsskridskor och paddling. Möjlighet till grönt kort för klättring kommer att ges. Kursen kommer också att innehålla lägerliv med övernattnig.

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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 2b

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

## Mental träning

Mental träning är en kurs som är mestadels teoretisk för att du ska få kunskaper i hur man tillämpar detta i praktiken.

Den praktiska delen har fokus på övningar och metoder av olika slag, till exempel andningsövningar, mindfulness och andra avslappningsövningar som sänker stressnivån och hjälper dig att hitta ditt inre lugn. Vi kommer även att jobba med mer fysiska aktiviteter såsom promenader och yoga.

Lektionsinnehållet varierar med bl a föreläsningar, lyssna på poddar, titta på filmer, egen läsning, avslappningsövningar mm.

Här kommer en del områden som ingår i denna kurs:

Psykologi och prestation

Motivation och hur man sätter mål

Mentala träningsmetoder

Självkänsla och självförtroende

Tänkars påverkan på dig och andra

I kursen ingår ett par inlämningsuppgifter och skriftliga examinationer.

Detta är en kurs för dig som är intresserad av personlig utveckling på alla plan, med andra ord en kurs som ger nya perspektiv på dig själv och dina inneboende styrkor.

## 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.

## 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.

# FS - Försäljnings- och serviceprogrammet

## Aktiekunskap

### Kan bara väljas om man inte läser Aktienkunskap detta läsår

Har du ett intresse av aktier och fonder samt hur du får dina sparpengar att jobba för dig?

Då är Aktienkunskap 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 den magiska ränta på ränta effekten samt hur du jämför fonder och aktier för att lyckas välja de som passar dig bäst.

## 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.

## Engelska 6

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.

## Engelska 7

### Kan bara väljas om man läst Engelska 6 detta läsår

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.

## 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

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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 är mestadels teoretisk för att du ska få kunskaper i hur man tillämpar detta i praktiken.

Den praktiska delen har fokus på övningar och metoder av olika slag, till exempel andningsövningar, mindfulness och andra avslappningsövningar som sänker stressnivån och hjälper dig att hitta ditt inre lugn. Vi kommer även att jobba med mer fysiska aktiviteter såsom promenader och yoga.

Lektionsinnehållet varierar med bl a föreläsningar, lyssna på poddar, titta på filmer, egen läsning, avslappningsövningar mm.

Här kommer en del områden som ingår i denna kurs:

Psykologi och prestation

Motivation och hur man sätter mål

Mentala träningsmetoder

Självkänsla och självförtroende

Tänkars påverkan på dig och andra

I kursen ingår ett par inlämningsuppgifter och skriftliga examinationer.

Detta är en kurs för dig som är intresserad av personlig utveckling på alla plan, med andra ord en kurs som ger nya perspektiv på dig själv och dina inneboende 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.

## Svenska 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 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.

## Svenska 3

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

- I svenska 3 får du träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Lära dig att skriva texter av vetenskaplig karaktär
- Lära dig om det svenska språkets ursprung, historiska utveckling och släktskapsförhållanden.
- Läsa och litteraturvetenskapligt analysera skönlitterära texter, författade av såväl kvinnor som män, inom genrerna prosa, lyrik och dramatik.

## Svenska som andraspråk 3

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

- Träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Fortsätta utveckla ditt ordförråd och din meningsuppbyggnad på svenska
- Lära dig att skriva texter av vetenskaplig karaktär
- Läsa och litteraturvetenskapligt analysera längre skönlitterära texter från olika tider och kulturer
- Reflektera om språk och makt, språkbruk och vilka olika inlärningsmöjligheter som finns, såväl i formell utbildning som i vardagen.

# 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.

## Engelska 6

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.

## Engelska 7

### Kan bara väljas om man läst Engelska 6 detta läsår

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.

## Entreprenörskap

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.

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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, 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

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 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.

## Svenska 3

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

- I svenska 3 får du träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Lära dig att skriva texter av vetenskaplig karaktär
- Lära dig om det svenska språkets ursprung, historiska utveckling och släktskapsförhållanden.
- Läs och litteraturvetenskapligt analysera skönlitterära texter, författade av såväl kvinnor som män, inom genrerna prosa, lyrik och dramatik.

## Svenska som andraspråk 3

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

- Träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Fortsätta utveckla ditt ordförråd och din meningsuppbyggnad på svenska
- Lära dig att skriva texter av vetenskaplig karaktär
- Läs och litteraturvetenskapligt analysera längre skönlitterära texter från olika tider och kulturer
- Reflektera om språk och makt, språkbruk och vilka olika inlärningsmöjligheter som finns, såväl i formell utbildning som i vardagen.

# 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.

## Engelska 6

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.

## Engelska 7

### Kan bara väljas om man läst Engelska 6 detta läsår

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.

## Entreprenörskap

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.

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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.

## Svenska 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 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.

## Svenska 3

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

- I svenska 3 får du träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Lära dig att skriva texter av vetenskaplig karaktär
- Lära dig om det svenska språkets ursprung, historiska utveckling och släktskapsförhållanden.
- Läs och litteraturvetenskapligt analysera skönlitterära texter, författade av såväl kvinnor som män, inom genrerna prosa, lyrik och dramatik.

## Svenska som andraspråk 3

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

- Träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Fortsätta utveckla ditt ordförråd och din meningsuppbyggnad på svenska
- Lära dig att skriva texter av vetenskaplig karaktär
- Läs och litteraturvetenskapligt analysera längre skönlitterära texter från olika tider och kulturer
- Reflektera om språk och makt, språkbruk och vilka olika inlärningsmöjligheter som finns, såväl i formell utbildning som i vardagen.

# NA - Naturvetenskapsprogrammet

## 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 den magiska ränta på ränta effekten samt hur du jämför fonder och aktier för att lyckas välja de som passar dig bäst.

## 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.

## Digitalt skapande 1

Är du intresserad av att skapa och kommunicera med 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.

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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 specialisering

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.

## Mental träning

Mental träning är en kurs som är mestadels teoretisk för att du ska få kunskaper i hur man tillämpar detta i praktiken.

Den praktiska delen har fokus på övningar och metoder av olika slag, till exempel andningsövningar, mindfulness och andra avslappningsövningar som sänker stressnivån och hjälper dig att hitta ditt inre lugn. Vi kommer även att jobba med mer fysiska aktiviteter såsom promenader och yoga.

Lektionsinnehållet varierar med bl a föreläsningar, lyssna på poddar, titta på filmer, egen läsning, avslappningsövningar mm.

Här kommer en del områden som ingår i denna kurs:

Psykologi och prestation

Motivation och hur man sätter mål

Mentala träningsmetoder

Självkänsla och självförtroende

Tankars påverkan på dig och andra

I kursen ingår ett par inlämningsuppgifter och skriftliga examinationer.

Detta är en kurs för dig som är intresserad av personlig utveckling på alla plan, med andra ord en kurs som ger nya perspektiv på dig själv och dina inneboende styrkor.

## 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 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.

# SA – Samhällsvetenskapsprogrammet

## 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 den magiska ränta på ränta effekten samt hur du jämför fonder och aktier för att lyckas välja de som passar dig bäst.

## 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.

## Digitalt skapande 1

Är du intresserad av att skapa och kommunicera med 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.

## Entreprenörskap

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.

## Idrott och hälsa specialisering – Friluftsliv

Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

Du kommer att få fördjupa dig inom friluftslivet. Kursen kommer att innehålla friluftslivets aktiviteter under olika årstider, såsom lägerbygge, klättring, långfärdsskridskor och paddling. Möjlighet till grönt kort för klättring kommer att ges. Kursen kommer också att innehålla lägerliv med övernattnings.

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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 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 är mestadels teoretisk för att du ska få kunskaper i hur man tillämpar detta i praktiken.

Den praktiska delen har fokus på övningar och metoder av olika slag, till exempel andningsövningar, mindfulness och andra avslappningsövningar som sänker stressnivån och hjälper dig att hitta ditt inre lugn. Vi kommer även att jobba med mer fysiska aktiviteter såsom promenader och yoga.

Lektionsinnehållet varierar med bl a föreläsningar, lyssna på poddar, titta på filmer, egen läsning, avslappningsövningar mm.

Här kommer en del områden som ingår i denna kurs:

Psykologi och prestation

Motivation och hur man sätter mål

Mentala träningsmetoder

Självkänsla och självförtroende

Tankars påverkan på dig och andra

I kursen ingår ett par inlämningsuppgifter och skriftliga examinationer.

Detta är en kurs för dig som är intresserad av personlig utveckling på alla plan, med andra ord en kurs som ger nya perspektiv på dig själv och dina inneboende styrkor.

## 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.

## Samhällskunskap 3

Ta steget ut i världen!

Vill du förstå världen på riktigt? I den här kursen dyker du djupt i globala frågor om politik, ekonomi och säkerhet. Genom analyser, diskussioner och eventuella rollspel får du uppleva hur världen fungerar – och hur du själv kan göra skillnad.

Förkunskapskrav: Minst E i samhällskunskap 2

# TE – Teknikprogrammet

## Aktiekunskap

### Kan bara väljas om man inte läser Aktiekunskap detta läsår

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 den magiska ränta på ränta effekten samt hur du jämför fonder och aktier för att lyckas välja de som passar dig bäst.

## 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.

## Digitalt skapande 1

Är du intresserad av att skapa och kommunicera med 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.

## Fysik 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.

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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 specialisering

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.

## Mental träning

Mental träning är en kurs som är mestadels teoretisk för att du ska få kunskaper i hur man tillämpar detta i praktiken.

Den praktiska delen har fokus på övningar och metoder av olika slag, till exempel andningsövningar, mindfulness och andra avslappningsövningar som sänker stressnivån och hjälper dig att hitta ditt inre lugn. Vi kommer även att jobba med mer fysiska aktiviteter såsom promenader och yoga.

Lektionsinnehållet varierar med bl a föreläsningar, lyssna på poddar, titta på filmer, egen läsning, avslappningsövningar mm.

Här kommer en del områden som ingår i denna kurs:

Psykologi och prestation

Motivation och hur man sätter mål

Mentala träningsmetoder

Självkänsla och självförtroende

Tankars påverkan på dig och andra

I kursen ingår ett par inlämningsuppgifter och skriftliga examinationer.

Detta är en kurs för dig som är intresserad av personlig utveckling på alla plan, med andra ord en kurs som ger nya perspektiv på dig själv och dina inneboende styrkor.

## 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.

# 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.

## Engelska 6

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.

## Engelska 7

Kan bara väljas om man läst Engelska 6 detta läsår

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.

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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.

## Svenska 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 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.

## Svenska 3

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

- I svenska 3 får du träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Lära dig att skriva texter av vetenskaplig karaktär
- Lära dig om det svenska språkets ursprung, historiska utveckling och släktskapsförhållanden.
- Läsa och litteraturvetenskapligt analysera skönlitterära texter, författade av såväl kvinnor som män, inom genrerna prosa, lyrik och dramatik.

## Svenska som andraspråk 3

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

- Träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Fortsätta utveckla ditt ordförråd och din meningsuppbyggnad på svenska
- Lära dig att skriva texter av vetenskaplig karaktär
- Läsa och litteraturvetenskapligt analysera längre skönlitterära texter från olika tider och kulturer
- Reflektera om språk och makt, språkbruk och vilka olika inlärningsmöjligheter som finns, såväl i formell utbildning som i vardagen.

# 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.

## Engelska 6

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.

## Engelska 7

### Kan bara väljas om man läst Engelska 6 detta läsår

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.

## Entreprenörskap

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.

## Idrott och hälsa specialisering – Målspel

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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

### Kan bara väljas om man inte läser Idrott och hälsa specialisering detta läsår

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.

## Svenska 3

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

- I svenska 3 får du träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Lära dig att skriva texter av vetenskaplig karaktär
- Lära dig om det svenska språkets ursprung, historiska utveckling och släktskapsförhållanden.
- Läsa och litteraturvetenskapligt analysera skönlitterära texter, författade av såväl kvinnor som män, inom genrerna prosa, lyrik och dramatik.

## Svenska som andraspråk 3

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

- Träna på muntlig framställning och att använda presentationstekniska hjälpmedel.
- Fortsätta utveckla ditt ordförråd och din meningsuppbyggnad på svenska
- Lära dig att skriva texter av vetenskaplig karaktär
- Läsa och litteraturvetenskapligt analysera längre skönlitterära texter från olika tider och kulturer
- Reflektera om språk och makt, språkbruk och vilka olika inlärningsmöjligheter som finns, såväl i formell utbildning som i vardagen.