

chili magazine

EN DEL AV STUDENTMEDIA

nr 2 / 2018

EMIL "HeatoN" CHRISTENSEN

EN AV GRUNDARNA TILL
NINJAS IN PYJAMAS
(OCH LEGEND)

*We
are the
future*

TJÄNA PENGAR

SÅ FÅR NI IHOP TILL KLASSRESAN

PRAKTISK YRKESUTBILDNING

TIPS PÅ YRKEN

GYMNASIEVALET

LITE ATT TÄNKA PÅ

ESPORT

INGEN IDROTT-MEN EN SPORT

REKONS SUF RE

**ONSDAG
28 NOVEMBER
KL 18-20**



**TUMBA
GYMNASIUM**

TUMBAGYMNASIUM.SE



SNART GÄLLER DET – FÖR DE FLESTA AV ALLA ER SOM GÅR I 9:AN

För det är nu som ni förmodligen som allra bäst försöker göra det där smarta valet – till det "rätta" gymnasieprogrammet och rätta skolan.

Välj det du är bra på och tycker är roligt, säger yrkesväglarna och det är en bra tanke, gör det inte svårare än vad det faktiskt är.

Poddtjejerna Mathilda & Andrea berättar om att "väga misslyckas" i det här numret av Chili – för det är ingen katastrof om det visar sig att det kanske inte var rätt program, det brukar alltid visa sig vara en mening med det mesta när man tittar i backspeglarna.

Varje dag tänker vi ungefär 3500 nya tankar och gör tusentals val som vi inte ens tänker på att vi gör, men det sker hela tiden.

Så make it simple.

FÖR LITE MER ÄN ETT ÅR SEDAN hade vi en intervju med Saga Lundin.

Många är det som följt Saga som när hon var 15 år fick diagnosen osteosarkom, en sorts skelettcancer som i Sagas fall visade sig vara obotlig.

I sin blogg berättade hon öppet och väldigt nära om hur det var att leva med en cancerdiagnos och att faktiskt förbereda sig på att dö.

Ända till slutet i somras då hon somnade in, var hon mån om att dela känslan till oss andra, att uppskatta livet och där vi just nu befinner oss. Starkt och modigt, ord från en riktig krigarprinsessa som inte finns här längre men hennes tankar lever kvar.

Kram och lycka till med era val
Tina Gardsten Chefredaktör



- EK** Ekonomiprogrammet
Ekonomi, juridik
- NA** Naturvetenskapsprogrammet
Naturvetenskap, naturvetenskap och samhälle
- SA** Samhällsvetenskapsprogrammet
Beteendevetenskap, samhällsvetenskap
- TE** Teknikprogrammet
Teknikvetenskap
- VO** Vård- och omsorgsprogrammet
Yrkesprogram med högskolebehörighet
- SPR** Introduktionsprogrammet
Språkintröduktion

Öppet hus
Tullinge gymnasium
Onsdag 5-dec 18:00 - 19:30
Onsdag 30-jan 18:00 - 19:30



ANSVARIG UTGIVARE
Christian Ledel
christian.ledel@studentmedia.se

REDAKTÖR
Tina Gardsten
tina@happyelephantproductions.se

ART DIRECTOR
Kent Lakso
kent@happyelephantproductions.se

TRAFFIC
Charlotte Carlsson
charlotte@studentmedia.se

TRYCKERI
Printall AS Printinghouse
studentmedia.se

FÖRSÄLJNINGSCHEF
Claes Aspblad
claes.aspblad@studentmedia.se
0709-11 20 87

ANNONSAVDELNING
Albin Johansson
albin.johansson@studentmedia.se

Filip Smedsjö
filip.smedsjo@studentmedia.se

chili magazine

Orust gymnasieskola



Vi är den lilla skolan där du blir sedd. Våra elever säger att den gemenskap och kamratskap som finns här är unik. Högskolebehörighet erbjuds på våra yrkesprogram.

Hantverksprogrammet: Båtbyggeri/Finsnickeri, riksintag

Kurskod: HVFINOOR



Älskar Du båtar och hav? Gillar Du att snickra och arbeta praktiskt?

Då är Orust gymnasieskola och Hantverksprogrammet något för dig. Vi är riksrekryterande så du kan söka till oss oavsett var i Sverige du bor. Skolan finns på ön Orust. Konsten att bygga båtar är öns stolthet. Vi är den enda gymnasieskolan i Sverige som erbjuder träbåtbyggeri. Du kan välja inriktning som båtbyggare, inrednings- eller möbelsnickare, samt fördjupa Dig inom finsnickeri, motor och elinstallationer. På skolan arbetar Du med "riktiga" båtar inom såväl modernt som traditionellt båtbyggeri.

ORUST GYMNASIESKOLA

Den lilla skolan nära havet

Orust gymnasieskola har sina lokaler på Skolvägen 1, Henån.

Studievägledare: Christina Antonsson tel: 0304-33 41 03

Studievägledare: Annelie Kenne tel: 0304-33 45 32

Koordinator: Agnetha Olsson tel: 0304-33 42 49

Orust.se/gymnasieskola



Orust kommun

- 10 GYMNASIEVALET
- 18 PRAKTISKA YRKEN
- 28 TJÄNA PENGAR TILL KLASSRESAN
- 36 PODDFLICKOR
- 44 ESPORT
- 56 RECEPT OCH MAT
- 64 MUSIK/NÖJE
- 76 SEXTIPS



36



44

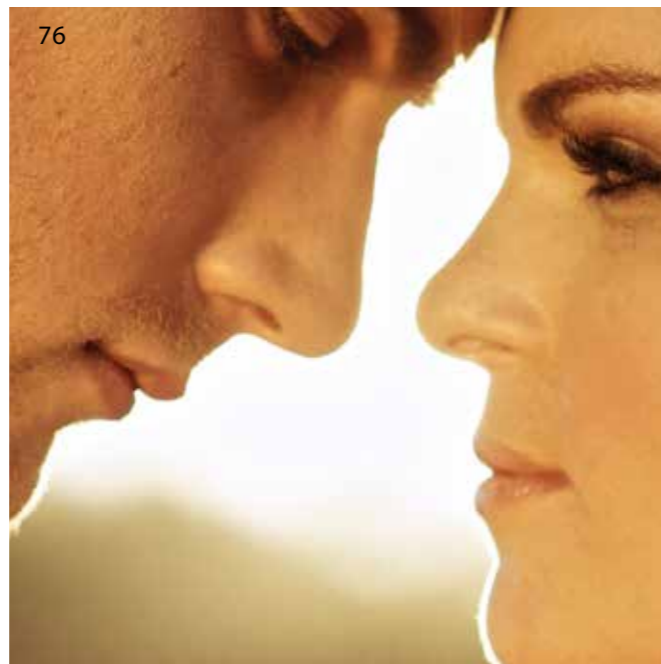
28



18



76



Flygtekniker

– ett framtidssyrke för både killar och tjejer

Så länge hon kan minnas har 19-åriga Josefin Elmström varit intresserad av teknik. På Flygteknikcenter Ljungbyhed kan hon ägna sig åt sitt stora intresse samtidigt som hon får en bred utbildning som ger henne stora valmöjligheter.

Däremot har hon svårt att förstå varför inte fler tjejer söker sig till skolan. Text: Patrik Wirén

Det stora teknikintresset kan hon med stor sannolikhet tacka sin pappa för, han som tidigare arbetat som flygplanselektriker och alltid varit hennes stora förebild. Redan när det var dags för gymnasievalet visste hon att Flygteknikcenter Ljungbyhed var platsen för henne. I dag har hon ett och ett halvt år kvar på skolans YH-utbildning. – En av sakerna som lockar med att bli flygtekniker är att det är väldigt skilda arbetsuppgifter. Vissa dagar tvättar du kanske bara flygplanet medan du andra dagar kan få ett motorbyte direkt när du kommer in på morgonen. Man vet aldrig vad som ska göras eller vad som kommer att hända, förklarar hon.

I princip garanterad ett jobb efter avslutad skolgång

Josefin Elmström berättar att det är en väldigt bred utbildning som öppnar många dörrar till olika yrkesval. Hon har själv sett hur gamla elever blir uppringda från företag både inom och utanför landets gränser och från skilda branscher. – Har du gått här kan du jobba med i princip vad som helst inom det tekniska, säger hon och får medhåll av Ulf Axelsson, training manager. – När du är färdig har du en jättebra utbildning som fungerar även inom andra yrken. En elev fick till exempel tack vare sin flygtekniska utbildning jobb på Volvo som testförare av nya prototyper av bilar.

En annan är röntgentekniker. Så det finns många möjligheter. De som slutför utbildningen här och är godkända får i princip jobb allihop.

Absolut inget typiskt manligt yrke

Det är med viss förvåning i rösten som Josefin konstaterar att det tyvärr är väldigt få tjejer som söker sig till skolan. Detta trots att det "absolut inte finns någonting i yrket som inte en tjej kan göra lika bra som en kille." Inte minst efterfrågar branschen fler tjejer. I praktiken innebär det att företag hör av sig till skolan och frågar efter tjejer att anställa. Det gör att framtidsutsikterna är väldigt ljusa för den tjej som, likt Josefin, söker sig hit, säger Ulf Axelsson.

– Det är absolut inget manligt yrke. Tjejerna som vi har haft klarar sig tvärtom jättebra och är ofta bland de bästtre eleverna i klassen.



BYTA FAMILJ I SOMMAR?

Är du sugen på att åka till ett annat land under några sommarveckor? Då kan alternativet vara att åka som utbytesstudent genom en förmedling som matchar ihop dig med en utbytesstudent i ett land du vill åka till genom dem.

Det innebär oftast att man bor lika länge hos varandras familjer. Ett bra och roligt sätt att genom en värdfamilj uppleva en ny kultur, träffa nya vänner och träna språk. Rotary till exempel är en sådan förmedling och man behöver inte vara medlem för att söka.

Nedan är de länder du kan ha utbyte med 2019

Inom Europa

Belgien • Frankrike • Italien • Nederländerna • Portugal • Schweiz • Spanien • Tjeckien • Tyskland • Österrike

Utanför Europa

Brasilien • Indien • Kanada • Mexiko • USA



Axel med sin tillfälliga indiska familj

AXEL FALK, 16 ÅR ÅKTE PÅ UTBYTE GENOM ROTARY TILL INDIEN

“På försommaren kom en indisk kille till Sverige och spenderade en månad med mig, och vi gick i skolan tillsammans de två veckorna innan sommarlovet. Då försommaren i Sverige är väldigt händelserik, så fick han uppleva både det svenska studentfirande och midsommar. Sedan när jag skulle resa till Indien var jag inte särskilt nervös under flygresan till Bombay. Efter fyra timmars bilresa var vi äntligen framme i Salunkhe Vihar i Pune, där resten av familjen väntade på mig. Första veckan var väldigt främmande och jag hade hemlängtan, men när jag väl kom in i rutinerna i hemmet så började allt kännas bättre.

Familjen var väldigt beskyddande och övervakande, så för en svensk kille på 16 år var det lite obekvämt, men nu i efterhand var det nyttigt att förstå hur annorlunda det kan vara i andra kulturer.

JAG BÖRjade I SKOLAN tillsammans med killen som hade bott med oss i Sverige. Han var två år äldre och studerade filmvetenskap, så jag fick gå i skolan med honom under hela mitt utbyte. Skolan var nog där jag hade som roligast, och där jag mådde som bäst. Tack vare att han gick filmvetenskap så såg jag på flertal indiska filmer, och fick en insikt i hur ofattbart stor den indiska filmindustrin var.

Familjen tog med mig på många utflykter till olika intressanta och coola platser till exempel gamla fort och ruiner. De två sista dagarna fick jag även följa med föräldrarna till deras jobb, och se vad de gjorde om dagarna, vilket var kul. Trots att jag endast var i Indien i en månad, så lärde jag mig otroligt mycket.

För mig var den kulturella inblicken det som påverkade mig mest, och fick mig att förstå hur mycket som faktiskt gömmer sig bakom den bild man har av en annan kultur.”

KÄLLA: ROTARYSTUDENT.SE



VI HJÄLPER TILL ATT FÖRSVARA SVERIGE

FÖRSVARETS MATERIELVERK

FMV



VAD SKA JAG VÄLJA?



För många av er är det snart dags – att bestämma vilket gymnasieprogram ni ska välja och börja hösten 2019.

Inte helt lätt, de allra flesta har beslutsångest, för just nu är det inte så många som är helt säkra på vad man vill jobba med längre fram i livet plus att valet av skola också är viktigt. Och så finns det såå mycket olika program och inriktningar. Men lugn bara lugn, för dig som inte är helt klar över valet, ni har fortfarande tid att fundera och missa inte gymnasieprogrammen som pågår för fullt. Där finns både råd och tillfälle att inspireras av gymnasielever på de olika skolorna och programmen.

Att tänka på:

Du själv

Skriv ner vad som är viktigt för just dig och jämför med vad skolorna erbjuder. Kanske vill du kunna läsa ett visst språk? Kunna syssla med en speciell idrott? Eller arbeta enligt ett visst arbetssätt? Skjut inte upp gymnasievalet till sista sekunden, utan ge dig själv god tid att ta reda på mer om olika alternativ.

Utbildningens innehåll

Om du väljer en utbildning du verkligen är intresserad av är chansen större att det går bra. När du gör ditt val, titta noga på utbildningens innehåll och se till att du får med dig det du behöver ut i arbetslivet och inför vidare studier.

Studier

Planerar du att läsa vidare efter gymnasieskolan? Kontrollera vilken behörighet du kan komma att behöva och jämför med vad du läser på på de olika gymnasieprogrammen och vilka kurser gymnasieskolan erbjuder att välja

mellan. Du kan söka bland utbildningar du kan gå efter gymnasieskolan i Utbildningsinfos söktjänst Utbildning för vuxna.

Arbete

Alla utbildningar ska så klart leda fram till ett jobb så småningom. På Arbetsförmedlingens yrkeskompass kan du läsa om hur lätt det är att få jobb inom ett yrke på kort och lång sikt. Tänk på att en prognos alltid är en gissning men att det ändå kan vara bra att veta hur prognosen ser ut när du ska göra ditt gymnasieval och väljer mellan olika program och yrken.

Arbetsförmedlingen, Yrkeskompassen

Egna val

Vad erbjuder skolan för möjligheter att välja bland olika kurser? Inom det individuella valet på yrkesprogrammen ska skolan erbjuda kurser som krävs för grundläggande högskolebehörighet. Estetiska kurser och kurser i idrott och hälsa ska alltid erbjudas på samtliga program.

Språk

Vilka språk erbjuder skolan? Språk är en värdefull kompetens som du har nytta av hela livet. Observera att högre kurser i engelska och moderna språk ger extra poäng när du söker till högskolan.

Gå klart!

Undersökningar visar att den som har absolut sämst utgångspunkt på arbetsmarknaden är den som hoppat av gymnasieskolan och aldrig slutfört den. Även om det känns motigt ibland - försök att slutföra dina studier och ta ut en examen. Se till att få hjälp från skolan om det kör ihop sig med något eller flera ämnen. Kontakta din mentor, studie- och yrkesvägledaren, en lärare du har förtroende för eller kuratorn.



Här lite viktiga datum att ha koll på

Tidsplanen för gymnasievalet ser ungefär likadan ut var du än bor i Sverige, men skiljer sig lite beroende på vilken kommun du bor i så håll extra koll vad som gäller för dig.

16 januari 2019
Hemsidan öppnas för ansökan

18 februari 2019
Hemsidan stängs för ansökan kl 24.00

11 april 2019
Hemsidan öppnas för visning på eftermiddagen av antagningsresultat

17 april 2019
Hemsidan öppnas för omval

15 maj 2019
Sista dag för omval, hemsidan stängs kl 24.00

01 juli 2019
Resultatet av slutlig antagning visas på www.gyantagningen.se och på elevens sida

Framtidens samhällsutvecklare

På Skanskagymnasiet i Växjö läser eleverna ett unikt teknikprogram med inriktning samhällsbyggande och miljö. Skolan erbjuder även ett fjärde tekniskt år: en gymnasieingenjörsutbildning, där samtliga elever som går ut med godkänd examen får provanställning som arbetsledare på företaget Skanska.

Skolan är riksrekryterande och tar emot elever från hela landet och har ett eget elevboende. Oavsett om eleverna har gått byggnadsteknisk eller arkitekturprofil får de komma ut på praktik på något av Skanskas projekt runt om i Sverige och testa på att driva UF-företag.

Emma Lundqvist går andra året på Skanskagymnasiet och stortrivs på skolan.

– Det är en fin och trevlig miljö med bra stämning. Eftersom att vi är ganska få elever har lärarna tid för alla och man får verkligen den hjälp man behöver för att nå sina mål!
– Jag skulle absolut rekommendera Skanskagymnasiet, speciellt till de med ett stort intresse för matematik och teknik och som vill kombinera teori med praktik, säger Emma.

För Emma var Skanskagymnasiet och teknikprogrammet ett självklart val

– Jag ville läsa ett program som inte bara var teoretiskt utan även praktiskt. Självklart lockade även chansen att läsa ett fjärde tekniskt år!

Under utbildningen får alla elever komma ut på praktik på företaget Skanska, två veckor i årskurs 2 och tre veckor i årskurs 3.

– Det känns spännande att få chansen att komma ut och testa på sitt framtida yrke och få träffa nya människor.

Under praktiken på skolan vill Emma helst knyta kontakter lokalt.

– Jag vill bo kvar i Växjö när jag är klar med skolan och börjar jobba, men sen vet man aldrig vad som händer säger Emma och ler.



Lärare Pernilla Carlsson, under en lektion i CAD



Namn: Emma Lundqvist, 17 år

Bor: i Växjö

Studerar: Teknikprogrammet med inriktning samhällsbyggande och miljö, byggtknisk profil

Framtidsdrömmar: Jobba som arbetsledare. Få vara med att bygga något stort, kanske ett sjukhus. Testa på att jobba utomlands.

Fritidsintressen: Baka, laga mat och träffa vänner.

Skanska och Skanskagymnasiet arbetar aktivt med värderingsfrågor, etik, inkludering och jämlikhet. I ettan på Skanskagymnasiet är fördelningen nu antalsmässigt helt jämn mellan killar och tjejer.

Fakta om Skanskagymnasiet

Startade: 2009

Erbjuder: Teknikprogram, inriktning Samhällsbyggande och miljö.

Två profiler: Byggnadsteknisk profil och Arkitekturprofil

Elever: 110 elever

Lärare: Enbart behöriga lärare

Om du läser det fjärde tekniska året på Skanskagymnasiet får du en gymnasieingenjörsexamen och en anställning* på Skanska direkt efter dina studier! *förutsatt att du får lägst betyg E i samtliga kurser, samt har en godkänd praktik.

VANLIGASTE FRÅGORNA INFÖR GYMNASIEVALET

1. Vad krävs för att komma in på Gymnasiet?

För att vara behörig till gymnasiet yrkesprogram krävs att du har godkänt betyg i:

Svenska/svenska som andra språk, engelska, matematik - och dessutom godkänt betyg i ytterligare fem valfria ämnen, alltså godkända betyg i totalt åtta ämnen, vilket innebär minst 80 i meritvärde (betygspoäng).

För att vara behörig till gymnasiet högstskoleförberedande program krävs att du har godkänt betyg i:

Svenska/svenska som andraspråk, engelska, matematik - och dessutom godkänt betyg i ytterligare minst nio ämnen. Det krävs alltså att du har godkända betyg i minst 12 ämnen, vilket innebär minst 120 i Meritvärde (betygspoäng). Vilka nio andra ämnen beror på vilket program du söker

Du ansöker till gymnasiet med dina betyg, populära skolor har oftast högre antagningsgräns, det kan variera från år till år beroende på hur många platser skolan har samt hur många elever som söker och vad eleverna som söker har för betyg. Ofta kan du se tidigare års statistik på antagningskansliet i ditt län.

2. Kan jag byta program när skolan har börjat?

Ja det kan du göra, men det är ofta inte helt lätt. Det krävs då att skolan har lediga platser på programmet. Sedan kan det bero på när du byter och från vilket program. Ju tidigare desto lättare. Men, det är även bra att ge skolan/programmet en chans. Oftast kan det kännas lite nervöst i början.

Det kan t.ex. vara svårt att byta från el och energiprogrammet till samhällsvetenskapsprogrammet eftersom att programmen består av olika kurser. I sådana fall kan det vara bättre att söka om till årkurs ett, året därpå.

3. Vad kan jag bli efter ett specifikt program?

Det ser olika ut beroende på vilket program som det gäller. Här kan du läsa om alla gymnasieprogram.

Det man kan säga är att ett yrkesprogram leder till ett yrke, det innebär att du kan jobba direkt efter gymnasiet inom det som du utbildat dig till. (Du har alltid rätt att läsa in högstskolebehörighet och kan därför också söka

vidare högskola, universitet eller läsa vidare på yrkeshögskolan.

På ett högstskoleförberedande program får du däremot grundkunskaper för att kunna studera vidare. Efter ett högstskoleförberedande program får du vanligtvis ingen yrkestitel. På Ekonomiprogrammet blir du t.ex. inte en Civilekonom men du kan på inriktningen ekonomi bli Diplomerad gymnasieekonom. På T4, som är påbyggnadsutbildning efter teknikprogrammet, kan man bli Gymnasieingenjör.

4. Vad betyder det preliminära antagningsbeskedet?

Det preliminära antagningsbeskedet är endast preliminärt (inte slutgiltigt). Eleverna söker med höstterminens betyg inför det preliminära och med vårterminens betyg till den slutgiltiga ansökningsen. Oftast höjer många elever sina betyg från höstterminen till vårterminen, det påverkar också att antagningsgränsen oftast höjs.

5. Kan jag komma in på flera skolor och program?

Nej, du blir erbjuden en plats. Det är den utbildningen som du har rangordnat högst upp och som dina betyg räcker till. Det finns dock undantag om du sökt utbildningar genom olika antagningskanslier, t.ex. om sökt skolor både i Stockholm och Umeå.

6. Hur ska jag tänka/göra om jag har ingen aning om vad jag vill jobba med eller göra när jag är äldre?

För att välja gymnasieprogram och skola behöver du faktiskt inte bestämt dig för vad du vill jobba med. Det är svårt att veta när man är 16 år vad man vill göra om 10 år. En del vet andra har ingen aning och väldigt många hinner ångra sig fram till dess. Om du väljer ett yrkesprogram utbildar du dig till ett specifikt yrke. Om du senare känner att du ändrar dig eller vill göra något annat så kan du alltid studera vidare inom yrkeshögskola eller andra utbildningar på högskola och universitet.

Mitt tips är att du ska försöka välja efter intresse. Vilka ämnen tycker du om? Vad gillar du att göra? Vad är dina styrkor? Du kan också kika på Framtid.se för att läsa om tusentals olika yrken och utbildningsvägar som leder till dem.

7. Om jag är extremt skoltrött och helst inte alls vill läsa efter grundskola, vad gäller?

Gymnasiet är frivilligt, skolplikt gäller inte för gymnasiet. Däremot finns det inte så många andra alternativ för systerställning. Det är viktigt att du pratar med din studie- och yrkesvägledare, lärare eller kurator om du inte vill gå gymnasiet. Har du någon annan plan? Vad ska du göra istället? Jobba? Vet du var du kan få jobb?

8. Om jag och mina föräldrar inte kan komma överens och dessutom vill mamma och pappa olika saker sinsemellan - vem bestämmer?

Du bestämmer över vilken gymnasieutbildning du vill läsa. Däremot kan det vara bra att lyssna på andras åsikter även dina föräldrars. Det gäller din framtid därför är det viktigt att tänka på vad du själv vill.

9. Om jag ändrar mig efter sista dagen vad kan jag göra då?

Det kan se lite olika ut beroende på var du bor. Vissa elever kan behöva prata med sin studie- och yrkesvägledare och på så vis ändra ansökan genom hen. Oftast är det så, att om du ändrar dig efter sista ansökningsdag söker du endast i mån av plats. Du konkurrerar inte längre med dina betyg. Du blir endast antagen på skolan och programmet om det finns lediga platser.

Om du vill veta hur det ser ut exakt för dig? Då är det bäst att du pratar med din studie och yrkesvägledare.

10. Jag vill flytta hemifrån och bo på Internat eller i egen lägenhet under gymnasietiden, men mina föräldrar vill inte det. Vad ska jag göra?

Du har rätt att bestämma vilken utbildning som du vill läsa. Däremot är du inte myndig. Att flytta hemifrån innan du är 18år får du dessvärre inte bestämma över.

Hittade du inte din fråga? På FrågaSYV.se finns tusentals andra frågor besvarade. Du kan också ställa en ny fråga till våra studie- och yrkesvägledare.

VI GER KRAFT ATT VÄXA

GYMNASIEVAL 2019

Ta reda på allt

- jämför skolorna • upplev och utforska
- träffa elever • ta med kompiserna • ha kul

Bli säkrare i ditt val

ÖPPET HUS
VÄLKOMMEN TILL VÅRA 11 SKOLOR
malmo.se/gymnasieval

Malmö stad

EN VANLIG SKOLA I LITET FORMAT

Ingridskolan i Bergshamra är en grund- och gymnasieskola anpassad för elever med ASD (Autism Spectrum Disorder) / Asperger Syndrom men öppen för alla. Grundskolan bedriver undervisning från årskurs 1 till årskurs 9. Gymnasiet erbjuder Naturvetenskapsprogrammet, Estetiska programmet och Introduktionsprogrammet.

- Kunnig och lyhörd personal
- Hög personaltäthet
- Individanpassad undervisning
- Små klasser
- Trivsamt och lugnt miljö

ÖPPET HUS 5 & 6 DECEMBER
KL 16:30 - 19.00 VÄLKOMNA!

Ingridskolan

www.ingridskolan.se - 08-27 26 23 - 08-26 88 20

ANNA WHITLOCKS GYMNASIUM

Ny skola, som startade i augusti 2018. I nya undervisningslokaler undersöker elever och lärare, med hjälp av vetenskap, estetik och digital teknik, hur man utformar ett framtida hållbart samhälle. När höstterminen började var Anna Whitlocks gymnasium redo att ta emot 2 200 elever.

VEM VAR DÅ ANNA WHITLOCK?

Anna Whitlock var en av de ledande inom "Landsföreningen för kvinnans politiska rösträtt" som kämpade för rösträtt för kvinnor. Hon var inte bara dess första ordförande, utan också den som innehade detta förtroendeuppdrag längst tid. Hon engagerade sig också i Föreningen för socialt arbete i Frisinnade kvinnor och i det liberala partiet



SEX ENKLA SPARTIPS

Har du svårt att komma igång med ditt sparande? Inte efter att du har läst dessa sex enkla spartips!

- 1. Skaffa koll.** Ibland är det svårt att veta vad pengarna faktiskt går åt till. Skriv upp allt du har köpt en månad för att se vad du faktiskt lägger pengar på.
- 2. Kapa onödiga utgifter.** När du har koll kan du nog rätt enkelt plocka bort vissa utgifter som faktiskt är rätt onödiga. Det kanske räcker med att fika en gång per vecka eller så kanske du kan skippa en bio och se en film hemma istället. Genom att säga nej till något idag kan du göra något roligare längre fram.
- 3. Sätt upp ett mål.** Det är oftare lättare att spara om du har ett förbestämt mål. Kanske vill du spara till en resa med dina vänner, en ny dator eller bara för att ha pengar längre fram. Kom ihåg att det kan vara bra att ha flera mål. Kortsiktiga mål som en resa eller långsiktiga mål som att få pengarna att växa.

4. Bestäm hur mycket du kan tänka dig att spara varje månad för att nå ditt mål. Du måste självklart utgå från hur mycket pengar du kan spara in på efter att du har kapat onödiga utgifter. När du ser hur pengarna växer brukar det vara lättare att spara mer.

5. Hitta rätt sparform för att nå ditt mål. För att hitta rätt sparform måste du veta vad du ska spara till. Ska du spara till något som du ska göra inom en snar framtid bör du hitta en sparform där du enkelt kan ta ut pengarna.

Vill du spara mer långsiktigt finns flera bra sparformer att testa som ger mer i plånboken på längre sikt som till exempel fonder. Här kan det vara bra att ta hjälp av någon som är duktig på sparande.

6. Börja spara. Gör en stående överföring som gör att pengarna automatiskt flyttas till ditt sparande direkt efter att du har fått lön eller studiebidrag.

Sågbäcksgymnasiet

är ett yrkesgymnasium i Huddinge kommun utanför Stockholm. Här har du som elev tillgång till välutrustade verkstäder, kök och vår egen Restaurang 3FEM2.



Våra program:

- Barn och fritid
- Bygg och anläggning
- Fordon och transport
- Hotell och turism
- Restaurang och livsmedel
- Gymnasiesärskola. Programmet för:
 - hotell, restaurang och bageri
 - fordonsvård och godshantering
- Introduktionsprogram

Kom och träffa oss!

Öppet hus - 28 november 2018

Öppet hus - 6 februari 2019

Informationskväll - 24 april 2019

Gymnasiemässan - 22-24 november 2018

Mer info www.sagbacksgymnasiet.se



Tillsammans med oss kan du bygga din framtid!

SÅGBÄCKSGYMNASIET

S3
G5
Y2

VILKEN SKOLA?
CENTRALT?

IN ENGLISH?

VS.

WTF MERIT-POÄNG?

VAD VILL JAG BLI?

Skoogle .NO

Superkoll på Göteborgs Stads gymnasieskolor

Göteborgs Stad



Huddinge



PRAKTISKA YRKESPROGRAM PÅ GYMNASIET

Du kanske känner att du inte vill läsa ett program med så mycket fokus på de teoretiska ämnena utan vill varva med praktiska ämnen. Då finns det gymnasieskolans yrkesprogram med specialinriktning på vissa yrken. Efter examen kan du ofta också börja arbeta direkt eller som lärling.

MÅNGA TROR att ett yrkesprogram inte kan leda vidare till högskolestudier, och att de redan nu måste bestämma sig för vad de vill göra resten av livet men det behöver inte vara så.

I dag finns det sex högskoleförberedande program och tolv yrkesprogram att välja på. Men bara för att du väljer Hotell- och turismprogrammet eller Fordons- och transportprogrammet så innebär det inte att du stänger dörren till en karriär som psykolog eller jurist.

Programmen skiljer sig åt vad gäller kurser och ämnen, men du kan alltid läsa till det som krävs, både under gymnasietiden och efteråt. Vill du läsa vidare sen så behöver du bara komplettera med kurserna som krävs.

Tre kurser ger behörighet

Men vilka kurser behöver du då komplettera med? För att få grundläggande behörighet till högskolestudier krävs det att du som läser ett yrkesprogram väljer till kurserna svenska 2 och 3 samt engelska 6.

För att sedan få behörighet till ett specifikt program kan det dessutom krävas att du kompletterar med fler kurser.

OM DU TILL EXEMPEL kommer på att du vill bli biolog så kan du läsa till ett naturvetenskapligt basår efter studenten. Vill du istället bli psykolog måste du läsa till Matematik 2 (a, b eller c) och komplettera med en samhällskunskapskurs. Svårare än så är det inte.

Det kan det till och med vara en fördel att läsa ett yrkesprogram, även om du vet att du vill plugga vidare efter gymnasiet.

– Om du vet med dig att du är väldigt duktig på ditt hantverk eller på praktiska ämnen i allmänhet så kan ett yrkesprogram vara ett bra sätt att få höga betyg. Ett tips är även att man inte ska glömma bort högskoleprovet.

– Minst en tredjedel av antagningen till högskolan baseras ju på det. Självklart behöver man ändå ha behörighet till utbildningen, men då jämförs du inte på ditt betyg.

Vuxna vet inte allt

Så vad ska man då tänka på när man gör sitt val till gymnasiet? Jo, det är dags att sluta vara så dramatisk kring skillnaden mellan högskoleförberedande program och yrkesprogram. Välj med hjärtat och efter vad du känner för nu. Du stänger inte några dörrar som inte går att öppna igen, oavsett vad du väljer.

Många har föräldrar som tycker att man måste välja ett brett högskoleförberedande program, men här är en liten hemlighet:

Vuxna kanske inte är så insatta som du tror i vad de olika programmen innebär.

Gymnasieprogrammen som ger bäst möjligheter till jobb

De här fyra yrkesprogrammen visar Arbetsförmedlingen är extra bra att satsa på.

Här bedömer man det som att du har extra goda chanser att etablera dig relativt snabbt på arbetsmarknaden efter avslutad gymnasieutbildning.

- Bygg- och anläggningsprogrammet
- Fordons- och transportprogrammet
- Industritekniska programmet
- Vård- och omsorgsprogrammet.

Vanliga yrken efter de här programmen är anläggningsarbetare, fordonsmekaniker, CNC-operatör och undersköterska. →

PRAKTISKA YRKEN FORDONSTEKNISK UTBILDNING



FORDONS- OCH TRANSPORTPROGRAMMET är ett yrkesprogram. Efter examen från programmet ska du ha de kunskaper som behövs för att arbeta som till exempel mekaniker, yrkesförare, lager- eller terminalarbetare.

SNABB TEKNISK UTVECKLING utmärker de yrken som utbildningen leder till. Den tekniska utrustningen blir också alltmer komplex, specialiserad och anpassad till det specifika fordonet eller yrkesområdet. Avancerad teknik och olika sätt att organisera arbetet kräver förmåga att reflektera över, värdera och välja mellan olika handlingsalternativ.

KUNSKAPER OM OLIKA DATASYSTEM behövs inom alla de yrken utbildningen leder till. Utvecklingen inom de yrken som utbildningen leder till innebär att en person ensam arbetar med många skilda uppgifter i verksamheten, där olika typer av problem kan uppstå. Det ställer höga krav på förmåga till självständig problemlösning. Inom de yrken utbildningen leder till har dock inte alltid en person all den kunskap som krävs för att lösa en viss uppgift.

UTBILDNINGEN SKA GE ELEVERNA färdigheter i att hantera och utveckla relationer med både medarbetare och

kunder. Eleverna ska också utveckla ett yrkesmässigt språkbruk som fungerar i olika situationer med ett ordförråd som är relevant för yrket i både svenska och engelska.

Dessutom ska eleverna utveckla sin förmåga att dokumentera sitt arbete enligt de krav som finns inom branschen.

EXEMPEL PÅ YRKEN

Billackerare
Bilskadereparatör
Bussförare
Lagerarbetare
Lastbilsförare
Lastbilmekaniker
Maskinmekaniker
Personbilmekaniker
Reservdelspersonal
Terminalarbetare

FRAMTIDEN

Arbetsmarknaden inom motorbranschen är glödhet, då det finns en stor efterfrågan på kvalificerade personer. Stort rekryteringsbehov av ca 5 500 nyanställningar under kommande tre år.

ARBETSMARKNADEN KOMMANDE ÅR

De kommande tre åren räknar motorbranschen med att ca 5 800 nyanställda behöver rekryteras.

Enkelt att få jobb: YRKEN OCH GRUPPER MED STÖRST BRIST PÅ ARBETSKRAFT 2017

Högskolenivå:

- Förskollärare
- Specialistsjuksköterskor inom allmän/ akut hälso- & sjukvård
- Speciallärare och Specialpedagoger
- Grundskollärare och Lärare i yrkesämnen
- Civilingenjörsyrken/ingenjörer/ tekniker inom bygg och anläggning
- Röntgensjuksköterskor
- Socialsekreterare
- Sjuksköterskor (grundutbildade)
- Läkare
- Mjukvaru- och systemutvecklare
- Civilingenjörsyrken inom elektroteknik
- Tolkar
- Systemanalytiker och IT-arkitekter
- Civilingenjörsyrken inom maskinteknik
- Barnmorskor
- Systemtestare och testledare
- Psykologer

Övriga utbildningsnivåer:

- Kockar och källskänkor
- VVS-montörer
- Byggnads- och ventilationsplåtslagare
- Installations- och serviceelektriker
- Undersköterskor, hemtjänst och äldreboende
- Träarbetare och snickare
- Betongarbetare
- Anläggningsmaskinförare
- Motorfordonsmekaniker och fordonsreparatörer
- Lastbilsförare
- Kyl- och värmepumpstekniker
- Industrielektriker
- Golvläggare
- Murare
- Tunnpåtslagare
- Underhållsmekaniker och maskinreparatörer
- Anläggningsarbetare
- Målare
- Medicinska sekreterare och vårdadministratörer
- Tandsköterskor

Källa: Arbetsförmedlingen -
Var finns jobben? Bedömning för 2017

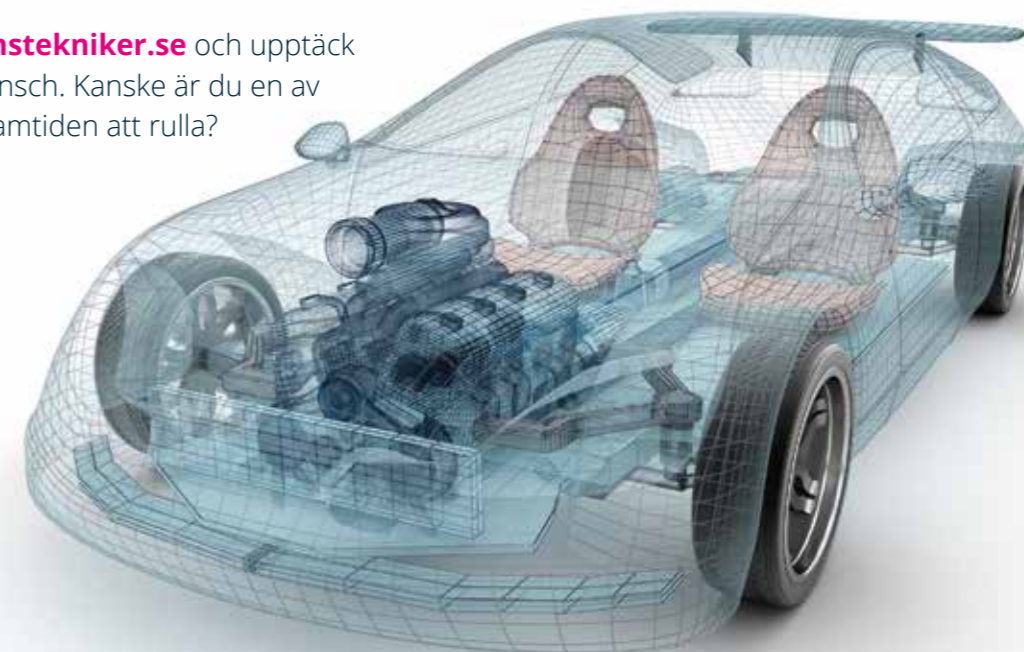
blifordonstekniker.se

FÅ FRAMTIDEN ATT RULLA

Är du tekniskt intresserad? Vill du jobba med något som är viktigt för att människors vardag ska fungera? Välj motorbranschen och få framtiden att rulla.

De närmaste åren kommer motorbranschen att behöva anställda tusentals nya. Främst handlar det om fordonstekniker. För att bli fordonstekniker behöver du vara tekniskt intresserad. Är du dessutom intresserad av att ha kundkontakt öppnar sig många möjligheter som till exempel kundmottagare eller skaderådgivare. Yrkena i branschen är många för den som gillar teknik.

Gå in på blifordonstekniker.se och upptäck en spännande bransch. Kanske är du en av dem som ska få framtiden att rulla?



BLI FORDONSTEKNIKER
- EN DEL AV MRF





PRAKTISK YRKESUTBILDNING MÅLARE

Vad gör man när man jobbar som målare?

Som målare jobbar du både praktiskt och kreativt och du är specialist på behandling av ytor. Du utför arbeten som underarbeten, spackling, grundning, målning, tapetsering, dekoration, marmorering och lasering.

DET ÄR ETT MYCKET VARIERAT arbete och ingen dag är den andra lik. Du arbetar inom ett fritt skapande hantverksarbete, där du är specialist på behandling av ytor. Dina arbetsuppgifter som målare är varierande och du har mycket kontakt med andra människor i ditt dagliga arbete. I yrket har du möjlighet att jobba nära bland annat arkitekter, inredare, ingenjörer, konservatorer och kulturarbetare.

Vad tjänar man som målare?

Som färdigutbildad målare är lönen cirka 32 500 kronor i månaden. Men redan under den tvååriga lärlingsperioden får du lön - har du gått måleri på gymnasiet är snittlönen cirka 19 000 kronor (under förutsättning att du har godkända betyg i alla ämnen och liten frånvaro från lektionerna).

Hur blir man målare?

För att bli målare är det enklaste sättet att gå det treåriga Bygg- och Anläggningsprogrammet på gymnasiet med inriktning Måleri.

NÄR DU GÅR MÅLERIUTBILDNINGEN varvas din utbildning i skolan med att du får göra praktik ute på måleriföretag. Efter gymnasieutbildningen kan du söka

lärlingsanställning på ett måleriföretag, exempelvis på det företag du har gjort praktik på.

EFTER LÄRLINGSTIDEN, som brukar vara ungefär två år, är du färdig att börja jobba.

Kan jag jobba utomlands som målare?

Som färdigutbildad målare med gesällbrev har du goda möjligheter att jobba utomlands. Svensk måleriutbildning har ett mycket gott rykte och du kan söka arbete inom nästan hela Europa.

TILL SKILLNAD från många andra yrken behöver du inte kunna landets språk för att få jobb. ■

TVÅ LÄRLINGAR



Hannes Sundén, 19 år
Gymnasieprogram:
Bygg och anläggningsprogrammet
Westerlundska gymnasiet i Enköping

Varför valde du inriktning målare?
– Jag kom in på flera andra program men valde en praktisk linje, eftersom jag hade svårt att sitta still i skolan.

Bästa med utbildningen?
– Man är både ute och inne, bra arbetskamrater och man åker på olika jobb.

Vad gör du om fem år?
– Jag är målare om inget annat dyker upp.

Moa Nordin-Hagen, 19 år
Gymnasieprogram:
Bygg och anläggningsprogrammet
Praktiska gymnasiet i Uppsala

Varför valde du inriktning målare?
– Jag har alltid tyckt om att måla, kladda, rita och sen ville jag gå en praktisk linje på gymnasiet och valde därför bygg och anläggning. Nu är jag lärling på JK Målerifirma i Uppsala.

Vad gör du om fem år?
– Jag vill fortsätta jobba som målare, har kanske hus och familj.

Bästa med utbildningen?
– Man har mycket praktik men får ändå lära sig mycket, för mig var det bra eftersom jag var skoltrött.



STFG bygger för framtiden!



Inriktningar gymnasiet

- Lastbil och mobila maskiner
- Personbil
- Transport

Vuxenutbildning

- Bussförarutbildning
- Lastbilsförarutbildning
- Personbilteknik

STFG

Stockholms transport- och fordonstekniska gymnasium
stfg.stockholm.se



STINA, **ELEKTRIKER**

”FRIHET UNDER ANSVAR”

Stina Jerenvik har gått El- och energiprogrammet och jobbar idag som elektriker i Skövde. Det hon gillar mest med jobbet är friheten och förtroendet hon får från företaget hon jobbar på.

– Det är mycket frihet under ansvar. Om jag behöver fixa något med hästarna kan jag prata med min chef så löser det oftast sig. Så länge jobbet blir gjort så är det ingen som styr i detalj. Ja, sen är det bra betalt också.

På Provektor i Skövde jobbar fyra tjejer som elektriker och Stina är inte ensam om att hålla på med ridning. Stina berättar att jobbet och fritidsintresset går väldigt bra ihop.

– När man har med hästar att göra behöver man vara bra på att ta ansvar men också på att planera. Dessutom är man ju van vid att hugga i. Samtidigt funkar det ju bra med ett så fritt arbete när man ska sköta om en eller flera hästar, berättar hon. Stina valde först att läsa vård- & omsorgsprogrammet, men det kändes aldrig riktigt rätt. I en kurs i arbetsmiljö och säkerhet fick de testa att koppla lite. Det var då Stina kom på att hon ville bli elektriker. Studie- och yrkesvägledaren försökte avråda henne från att läsa el- och energiprogrammet.

MEN STINA STORTRIVDES PÅ gymnasieprogrammet och trivs ännu bättre som elektriker. Stina har fått gå flera utbildningar i jobbet, bland annat i att svetsa ihop fiber och teleinstallation. Längre fram funderar hon på att gå någon yrkeshögskoleutbildning men samtidigt lär hon sig hela tiden nya saker på jobbet.

– Det är ju bra om man är teknikintresserad, men samtidigt är ju jobbet så bra, med villkor och så, att det passar alla. Ska man hem till någon för att laga något är det ju bra om man är social, men den som inte är det kan ju jobba på byggen istället. Jag vet faktiskt inte vem det inte skulle passa, avslutar Stina. ■



Du behövs!
Vill du bli en del av samhällsbyggarbranschen och bidra till ett bättre Sverige? Vi behöver anställa 10 000 installatörer inom el- och VVS här och nu – välkommen!

FREDRIKA, **VVS-MONTÖR**

”VIKTIGASTE ÄR ATT HA ETT DRIV”

Fredrika Romin är 22 år och har läst VVS- & Fastighetsprogrammet. Idag arbetar hon som VVS-montör. Vi träffar henne på Arlanda där hon berättar om sitt jobb och hur hon idag kan kombinera det med sitt stora intresse, att resa.

–Det funkar väldigt bra eftersom jag har fast jobb, hög lön samtidigt som mitt jobb är ganska flexibelt. Jag brukar växla in lite övertid och sticka iväg över helgen bara. De flesta av Fredrikas kompisar arbetar i butik eller på restaurang.

De har svårt att följa med eftersom de inte har råd eller möjlighet att ta ledigt.

–På ett år brukar jag sticka iväg

på ungefär fem weekend-resor och förra vintern åkte jag iväg på en lång drömräsa till Brasilien, Peru och Mexiko. Det är härligt att se nya saker och uppleva grejer, berättar Fredrika.

STUDIE & YRKESVÄGLEDAREN på skolan avrådde henne från att läsa VVS- & Fastighetsprogrammet. Men hon sökte ändå och stortrivdes på gymnasieprogrammet.

–Jag läste på Refis i Stockholm, och det fanns alltid något kul att göra. Det finns de som väljer att slappa, men om man vill lär man sig mer, får bättre praktik och får ut mycket mer. Då får man ett bättre jobb sen, förklarar Fredrika. Lärlingstiden gjorde hon på

företaget VVS-Metoder, där hon trivs bra och är kvar idag. En fördom mot yrket är att det mest handlar om att det bokstavligt talat är ett skitjobb.

–I jobbet har jag nog arbetat med att rensa avlopp en vecka de senaste två åren, annars är det bara nya grejer. Det är kul, man får vara med från början till slutet på ett bygge. Visst hjälper det att vara stark, men samtidigt behövs alla.

JAG ÄR JU GANSKA LITEN vilket gör att det är lättare för mej att montera in saker i köksskåp och så. Det viktigaste är att man har ett driv, att man är seriös och att man vill jobba på. Det är då man får kul jobb på bra företag, avslutar Fredrika. ■

PLANERA SKOLRESAN SÅ ATT VÄGEN DIT BLIR LIKA ROLIG SOM SLUTMÅLET

I EN KLASS FINNS FLERA OLIKA viljor, både elevs och föräldrars och planera en skolresa är ingen lätt uppgift. Många klasser avslutar en årskurs med en skolresa som ett minne.

TÄNK IGENOM VARFÖR ni vill resa och låt alla komma med idéer. Kanske vill ni ut och tälta i skärgården eller skogen. Eller så vill ni besöka museum eller ett världsarv. Ett annat land kan vara spännande och vi har några nära grannar. Vad prioriterar just er klass? Kanske är målet att resan ger ett annat perspektiv än det man får på hemmaplan.

BÖRJA MED ATT välja en resegrupp. Eftersom alla i klassen inte kan vara med och bestämma om alla detaljer så är det enklast om ni bestämmer genom att först diskutera och sedan rösta. Sedan är det dags att utse en ansvarig reseledare som kan samla information, göra en resplan och budget. Reseledaren kan hålla koll på tidschemat. Det kan vara bekvämt att ta hjälp av någon arrangör som erbjuder färdiga skolpaket. Allt beställs och betalas då på förhand så att hotell, guide turer och måltider kan betalas med speciella biljetter direkt på

plats. Många djurparker, nöjesfält och museum har färdiga skolpaket. Boka i god tid.

ATT RESA LÅNGT bort är inte alltid bäst. Ofta finns intressanta platser i närmare än man tror, kanske i en grannstad eller i skärgården. Vart klassen kan åka beror förstas på hur mycket pengar klassen samlar ihop. Tänk på att räkna ut vad det kostar att resa till olika resmål. Fråga runt i bekantskapskretsen – någon kanske har kontakter som ger er en billigare resa?

ATT BÖRJA SPARA tidigt är A och O om man vill få ihop mycket pengar i kassan. Eftersom undervisning ska vara kostnadsfri enligt skollagen, så kan ingen kräva att någon betalar för att åka på skolresa. En bra lösning är att eleverna samlar in pengar med hjälp av olika aktiviteter.

Det är viktigt att alla hjälps åt och samlar pengar till resan. Börja i god tid och låt alla komma med idéer! Ordna ett disco, sätt upp en pjäs, erbjud tjänster som gräsklippning, barnpassning och biltvätt. Att tillsammans samla ihop pengarna kan vara en del av det roliga med resan.

HÅLL I PENGARNA genom att se över alla utlägg. Se om ni kan få skjuts till tåg-, buss- eller flyg, att laga mat själva och kolla om det går att ställa in extrasängar (om ni bor på hotell), istället för att åka taxi och äta på restaurang. Under lågsäsong kan man ofta hitta billigare skolresor och boende. Tänk på att kolla om det finns erbjudanden för grupper, vuxna, barn eller studenter. Undersök olika alternativ i god tid! Kom överens om vem som ska betala för de föräldrar som följer med. Enklast är att deras biljetter ingår i den gemensamma budgeten. Att föräldrar följer med är ju ofta en förutsättning för att resan ska bli av.

GÖR UPP EN PLAN för om något går fel. Som att det inte finns tillräckligt med pengar? Eller om ni blir oense om resmålet? Vad händer om flera i klassen blir sjuka? Teckna avbeställningsskydd och reseförsäkringar när ni bokar biljetter och annat till resan. Om ni har flera olika bra lösningar känner ni er tryggare och blir inte jättebesvikna om det inte går precis som ni tänkt er. Inte minst blir alla i klassen medvetna om att var och en har ett eget ansvar i att resan blir av. →



EMILS TRÄDGÅRD

Nu kan du enkelt tjäna extra pengar genom att sälja fröpsåsar och blomsterlökar. Det är lättsålda produkter och som ger dig eller er en bra förtjänst. Ett jättekul och smidigt sätt för klassen, föreningen eller själv att tjäna ihop pengar till att göra något roligt.

INREDNING&DESIGN

TERRY&FRIENDS
www.terrynfriends.com

GOGRILLA

Grill, taco, såser, hamburgerkit
gogrilla.se

PARMESANOSTEN.SE

Italienska produkter/delikatesser
Parmesanost, korvar, pasta, olivolja

NEWBODY

2017 lanserade Newbody ett helt nytt sätt att sälja som gör det ännu enklare att tjäna pengar till klassen. Varje elev får sin alldeles egna webbshop. Detta gör hanteringen mycket enkel och smidig. Säljer, underkläder, strumpor, löparkläder /newbody.se

KLASSPENGAR.SE

Sälj alla möjliga slags kryddor

HÄLSOBARS

www.activebynature.se

COLONIAL.CAVIARBOLAGET.SE

Exklusiva teer och kaffe

TVÄTTMÄSTARN.SE

Här säljer du tvätt och rengöringsprodukter av god kvalitet och även toalett och hushållspapper.

TULPANKUNGEN

Hjälper er att tjäna pengarna ni behöver till er skolresa. Med lättsålda blommor inför årets stora högtider är det enkelt.

BAKFORMSKUNGEN

Häng på trenden och sälj designade och tuffa muffinsformar. Hög förtjänst, bland de högsta på marknaden.

GORILLAX

Tjäna 20 000kr. Lättsålda och coola piri-piri såser som snabbt och enkelt inbringar mycket pengar till er kommande aktivitet.

SKOLKLASSFÖRSÄLJNING

Skolklasseförsäljning med vackra presentböcker. 50 procent i vinst och riskfritt.

KLUBBKORTET

Sälj Uppsalas främsta rabattbillet. Tjäna enkelt 15 000 kr och få en gratis gocartkväll värde 5500 kr.

FRESHAB

Sälj produkter som alla behöver och få mest pengar tillbaka.

SKOLKASSAN

Skolkassan har ett brett sortiment av

annorlunda och exklusiva produkter och många av dem är vackert förpackade och perfekta att ge bort i present.

SMAKAROM

Tjäna pengar till klassen genom att sälja lättsålda vardagsprodukter av hög kvalitet. Sälj te, kaffe och kryddor.

SKOL OCH IDROTTSHJÄLPEN

Sälj första hjälpen kuddar för att tjäna pengar till skolresan.

GUTZ

Sälj trendiga strumpor och underkläder i hög kvalitet till marknadens högsta förtjänst. Tjäna 60 kr per sålt paket.

TANDBORSTKUNGEN

Tjäna pengar till klassresa, skolresa, klassen.

WORK4DREAMS

Tjäna pengar till klassen, klassresan, skolresan. Sälj handdukar med bra förtjänst.

SKOLSKRAPET

Tjäna pengar till klassen och klassresan. Slipp jobbig produktantering och tjäna alltid 60 procent till klassen.

”Hard work *beats* talent when talent doesn’t work hard”

Emelie Johansson tog i våras studenten från Realgymnasiet i Nyköping, där hon pluggade som lärling på hästutbildningen. Nu pluggar Emelie på Flyinge där hon läser till unghästutbildare. Drömmen om att starta eget företag inom hästnäringen är snart inte bara en dröm utan verklighet.

Emelie väntade inte en sekund utan åkte direkt till Flyinge för att börja utbildningen som ska hjälpa henne nå sin dröm.

-Direkt efter studenten blev jag antagen till Flyinges 1 åriga YH- unghästutbildning, så för tillfället är jag bosatt i Skåne och studerar häst på heltid.

EFTER TRE ÅR PÅ REALGYMNASIET känner Emelie att hon har fått en bra utbildning som har hjälpt ta henne dit hon är nu.

-Realgymnasiet har tillhandahållit alla verktyg och redskap jag behöver för att etablera mig inom hästbranschen på ett professionellt sätt. Tack vare många teoretiska kunskaper och praktiska färdigheter tillgodoseddes en bred kompetens inom min valda utbildning. Jag fick en god grund som gett mig förutsättningar att fördjupa mig inom hästnäringen. Även fast Emelie trivs nere på Flyinge så är den största motivationen så klart att ta examen och ta sig ut i branschen.

-Min största motivationsfaktor är att jag efter snart fyra år av hästrelaterade studier känner mig förberedd och drillad att ta mig ut i hästföretagarvärlden.

Jag är oerhört förväntansfull att få starta min egna hästverksamhet och försöka utveckla den i största möjliga mån. Jag har mitt mål i sikte och inom räckhåll, den vetskapen har alltid en motivationshöjande effekt.

EMELIE HAR EN TYDLIG PLAN med framtiden och vet precis vad hon ska göra när hon är klar nere i Skåne. Gård, familj, företag och samarbetspartners står hemma och bara väntar på att hon ska bli klar och komma tillbaka hem och sätta allt i rullning.

-Jag har familj, hästar, hästägare, samarbetspartners och sponsorer som väntar på mig där hemma för att tillsammans utgöra en grund för mitt team. De flesta beståndsdelarna är klara, det är bara min roll som inte är färdig ännu och jag är ivrig att axla den rollen. Efter jag tagit examen kommer jag flytta hem till familjegården i Södermanland där jag har en växande verksamhet som väntar på mig.

Under sina år på Realgymnasiet har Emelie haft APL på flera olika ställen och den möjligheten har hon utnyttjat till fullo och har stor nytta av när hon ska dra igång sitt företag.

-Jag har tack vare mina tidigare APL-handledare knutit värdefulla kontakter som idag är verksamma som samarbetspartners, hästägare och förmedlare av olika slag, vilket skapat många jobbmöjligheter, samarbeten och erbjudanden som förenklar min start som blivande egenföretagare. Målet är



att bygga upp och vidareutveckla gården till en modern träningsanläggning där jag i första hand kommer bedriva unghästutbildning med eventuellt sikte på årgångschampionaten, bedriva uppfödning samt utbilda mig till tränare. Jag har också ambitioner om att jobba som unghästberidare utomlands, men det är inte första prioritet för tillfället.

Emelie har jobbat hårt för att komma dit hon är och kommer fortsätta jobba lika hårt i framtiden för att nå dit hon vill. Enligt Emelie kan man nå väldigt långt i branschen bara man har rätt inställning.

-Jag lever efter talesättet ”hard work beats talent when talent doesn’t work hard.” Det finns många egenskaper och principer att efterfölja i branschen som inte kräver talang eller utbildning. ■

DE TIO BUDORDEN FÖR ATT VISA ANSTÄLLNINGSBARHET OCH YRKESMÄSSIGHET

enligt Emelie

1. Komma i tid
2. Attityd och inställning
3. Vara förberedd
4. Anstränga sig
5. Arbetsmoral
6. Kroppsspråk
7. Energi
8. Passion
9. Öppen för coaching
10. Gör det lilla extra

RAVELLI BESÖK! TJÄNA PENGAR TILL LAGET / KLASSEN

RAVELLI är en unik kollektion för träning och vardag. Istället för fancy butiker låter vi ungdomen sälja och tjäna pengar till klubb eller klasskassa.

Funktionella och snygga produkter till vettigt pris.

Och med ett namn som öppnar dörrar.

Läs mer på vår hemsida.

Registrera er nu och sälj 500 Ravelli paket så får ni besök av Ravelli!

RAVELLI

www.ravelli.se

info@ravelli.se

0370 82600

Sälj Fundlys produkter med klassen eller laget



Olivolja

Vi samarbetar med en grekisk aktör som levererar en prisbelönt olivolja som är av högsta kvalitet och smakar fantastiskt! Olivoljan levereras i snygga och praktiska 500 ml flaskor.



Strumpor

Strumporna är designade av oss utifrån hur vi vill att en strumpa ska se ut och sitta. Passformen är mjuk och strumporna stannar uppe. De tillverkas i Turkiet i en fabrik som aktivt arbetar med att personalen ska ha bra levnadsvillkor och med miljötank. Strumporna säljs i 3-pack.



Balsamico

Balsamico är ett perfekt komplement till olivoljan. Den är från samma grekiska leverantör och har en rik, syrlig smak. Den smakar som en riktig balsamico ska! Balsamico säljs i 250 ml flaskor.

Ring Daniel

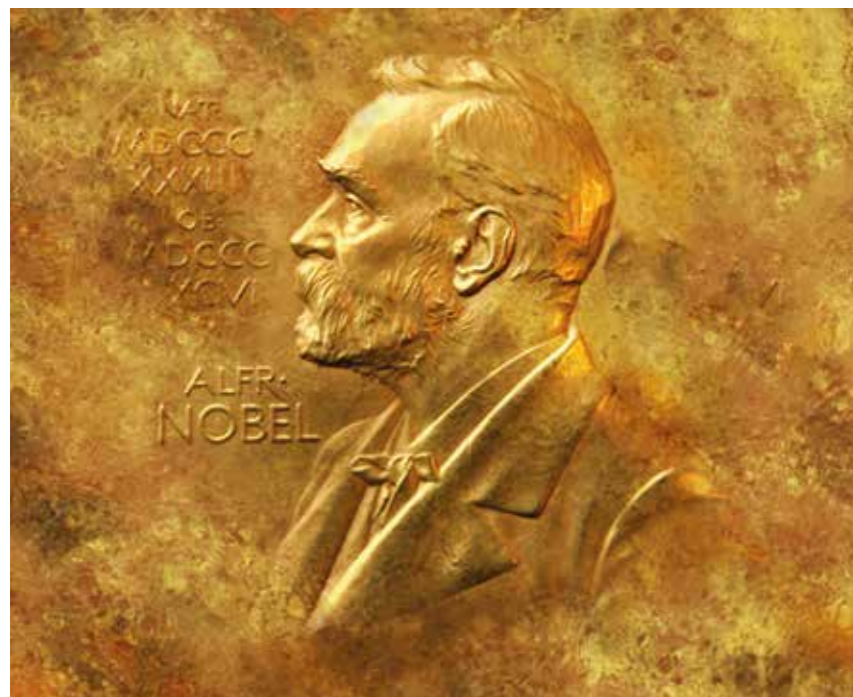
Sälj 300 st
Tjäna 15.000:-



076 - 398 67 94



info@fundly.se



OM NOBELPRISET

NOBELPRISET DELAS UT varje år och är internationella utmärkelser, som av tre svenska och en norsk institution ges till personer som "gjort mänskligheten den största nytta" inom fysik, kemi, fysiologi eller medicin, litteratur och fredsarbete.

PRISERNA GRUNDADES av dynamitens uppfinnare, Alfred Nobel, genom hans testamente från 1895, och delades ut första gången 1901. Varje nobelpris anses som den mest prestigefyllda utmärkelsen inom sitt område. Man talar om vilka som får priset i medicin, fysik, kemi, ekonomi, litteratur samt för sitt fredsarbete i början av oktober varje år. Prisutdelningen och nobelfesten sker sedan den 10 december i Stockholm och Oslo. Prissumman är ungefärligt miljoner kronor för varje pris.

PRISERNA DELAS UT i Sveriges huvudstad Stockholm, undantaget fredspriset som

istället delas ut i Oslo, Norge. Nobelpriset i fysik och kemi, samt priset i ekonomi till Alfred Nobels minne, utses av Kungliga Vetenskapsakademien. Nobelförsamlingen vid Karolinska institutet utser nobelpristagare i fysiologi eller medicin, och Svenska Akademien utser nobelpristagare i litteratur. Nobels fredspris utses inte av en svensk organisation utan av den Norska Nobelkommittén. Varje mottagare, eller pristagare, tilldelas en guldmedalj, ett diplom och en summa pengar som är beroende på Nobelstiftelsens inkomster just det året. År 2012 var varje pris värt 8 miljoner kronor.

PRISERNA KAN INTE TILLDELAS till en person som inte lever, ett pris får heller inte delas av fler än tre personer. Men om en person tilldelas ett pris och dör före utdelningen kan priset ändå delas till den.



En Nobelpristagares råd till unga forskare

År 1973 fick japanen Leo Esaki Nobelpriset i fysik. Här förmedlar han fem tips och råd till unga forskare med höga ambitioner:

- Var inte bunden av förutfattade meningar.
- Förlita dig inte på auktoriteter, de har inte alltid rätt.
- Samla inte på dig onödig information.
- Vik inte undan i konflikter som handlar om du har rätt eller inte när det gäller forskningsresultat.
- Glöm inte bort din barnsliga sida.

Skolklasser & Föreningar



Tjäna 10 800 kr!

Sälj Latzimas oliv olja!

Ekologisk Extra Virgin
500 ml flaskor från Kreta



För mer info och varuprov kontakta
Bio Consulting AB
0705 89 09 39

www.bioconsultingab.se



Tjäna upp till 20000 kr till laget eller klassen på att sälja våra kvalitetsstrumpor

Sälj vårt exklusiva saffran och våra fina julkort/påskkort!



Saffran av mycket hög kvalitet, intensiv röd färg och smak "Det röda guldet", världens dyraste krydda. Används i både bak och matlagning. Förpackat i en exklusiv presentask om 1 gram lätta pistoliter som är den ursprungliga formen av saffran, finns även i pulverform.

Julkort/påskkort - sälj 4 000 julkort och få 200 % i vinst på varje sålt kort... hur går det till?

Läs mer och beställ på www.skolkassan.se

www.skolkassan.se
info@skolkassan.se
070-888 35 59

Boka skolresan med oss!



www.skolreseaventure.se



VILKEN SKOLA?

CENTRALT?

VS.

IN ENGLISH?

MERIT-POANG?

VAD VILL JAG BLI?

Skoogle .NO

Superkoll på Göteborgs Stads gymnasieskolor



NU KAN DU SÖKA TILL TALANG 2019

Har du följt alla talangerna på scen under våren – och tycker kanske att du själv är MINST lika duktig? Vare sig du kan cykla på enhjuling, vissla världens samtliga psalmer medan du hoppar hopprep eller är grym på att sjunga, dansa eller jonglera så kan DU få stå på Talang-scenen.

Här söker du till Talang!

www.shortaudition.com/Talang-2019



En nyhet för 2019 är att Pär Lernström får Samir Badran som sidekick.



Finalist Talang 2018-Stephanie & Cecilia

FIFFIGA APPAR

Använd telefonen till något mer än bara spel, snap och Instagram. Det finns hur många appar därute som hjälper dig att organisera, planera, effektivisera och leva smartare. Här tipsar vi om ett gäng smarta appar som passar dig som student.

EasyBib: Känns det krångligt med referenser? EasyBib är räddningen. Scanna bara bokens streckkod så levererar appen en helt färdig referens att föra in i din referenslista.

Quizlet: Skapa egna flashcards och quiz att plugga på, eller gör något av alla tusentals quiz som andra studenter redan lagt upp. Vare sig det är glosor eller begrepp så fixar du enkelt inläringen med Quizlet.

SimpleMind: För den som älskar mindmaps och att göra tankekartor över sina studier och projekt. Med appen gör du enkelt snygga och tydliga mindmaps som du sedan kan dela med projektgruppen eller spara i molnet.

Wolt: Har du svårt att få tiden att räcka till studier, träning, matlagning och allt annat studentlivet erbjuder? Spara tid och energi och låt maten komma till dig istället. Med Wolt beställer du enkelt hem maten från noggrant utvalda restauranger inom 35 minuter, så att du får mer tid till tentapluggat.

AudioNote: Visst är det praktiskt när man kan spela in föreläsningar, men väldigt tidskrävande när du måste lyssna igenom hela inspelningen för att hitta den där informationen du letade efter. Med AudioNote behöver du inte leta, appen kopplar ihop din inspelning med dina anteckningar så att du enkelt kan se vad som hör ihop.

Mecenat/Studentkortet: Missa aldrig en studentrabatt igen! Med appen kan du både enkelt visa upp ditt kort och se var det finns studentrabatter nära dig.

myHomework: Organisera dina studier med hjälp av planeringsappen myHomework. Lägg in datum för viktiga inlämningar så kan appen påminna dig innan det är för sent.

Hold: Har du svårt att fokusera på studierna? Testa appen Hold. Hold låter dig pausa från mobilen samtidigt som du samlar poäng som kan ge dig rabatter i butiker nära dig. Det kanske är enklare att plugga 20 minuter i sträck om du blir belönad för det?

Evernote: Den numera klassiska anteckningsappen låter dig fota, länka, spela in och skriva för hand, och allt samlas sedan på samma ställe. Du kan enkelt söka i dina tidigare anteckningar eller lägga till nya tankar.

Skall ni åka på skolresa eller läger?

Sälj kalendrar och tjäna stora pengar till din klass eller förening

Föreningskalendern hjälper klasser och föreningar att nå sina mål. Försäljning av väggkalendrar med vackra motiv, ett enkelt sätt att fylla er kassa. En liten försäljningsinsats med bra förtjänst.

All förtjänst över 10.000:- ger bonus!

 **FÖRENINGSKALENDERN**

Minst 50%
förtjänst på
allt ni säljer!

www.foreningskalendern.se telefon: 031-746 65 25

TA FIGHTEN OCH TJÄNA PENGAR!



MARKNADENS BÄSTA KICKBACK
När du vill tjäna pengar till laget eller klassen!

Läs mer och beställ infopaket på www.sweatlab.se



MATHILDA OCH ANDREA PODDAR IHOP

Mathilda och Andrea är bästa vännerna som driver en av Sveriges största podcast för unga kvinnor. Kärlek, vänskap, sex, pengar, feminism och framtiden är alltid återkommande ämnen. På Kunskap & Framtidsmässan 24 november klockan 14.30 livepoddar de båda och då blir temat "att våga misslyckas"

TEXT TINA GARDSTEN FOTO MATHILDA & ANDREA

Vi pratar med Mathilda som är den ena halvan av poddsuccén Mathilda & Andrea.

Misslyckanden kan låta värre än det är, men vad relaterar du till själv?

—Ja, sanningen är ju att jag ju bara är 21 år och ännu inte varit med om några smärtsamma misslyckanden, peppar, peppar kanske jag ska säga.

Men en grej som jag minns tydligt och kan knyta an till är när jag skulle börja gymnasiet. Jag började i en skola där jag inte kände någon, vilket var skitjobbigt och jag kände mig väldigt obekvämt.

Det kändes aldrig helt rätt och jag brottades hela tiden med tanken på att sluta. Efter två månader in i terminen bytte jag ändå till en ny skola. Jag var tveksam för det innebar ju ett misslyckande bara att sluta och sen visste jag ju inte hur det skulle vara i nästa skola, jag skulle ju vara ny där också.

Men jag vågade, det blev väldigt lyckat och det var där jag träffade Andrea, vi gick i samma klass.

Hur startade er vänskap?

— Det gick snabbt, inte heller Andrea hade funnit sin plats i något gäng, jag hittade en ingång att prata med henne då jag hade koll på hennes blogg, skrattar Mathilda.

Tjena, jag ska börja i din klass, vad är koden till entrén?

—Och sedan dess har mycket hänt, vi startade podden som var ett ganska nytt forum då, den växte organiskt och vi blev stora för det var så få som poddade då.

Och nu fem år senare är ni en succé. Vad är det som gör att ni har så många som lyssnar och gillar er?

—Vi pratar mest om var vi är i livet, förut var det mycket skolan och fram till att vi tog studenten, tog

körkort, blev ihop med första killen, skaffade nya killar.

Vi pratar fortfarande om var vi är i livet. Jag pluggar till exempel och Andrea är involverad i det hon gjort länge med sociala medier.

Vad innebär det då lyckas respektive att misslyckas?

—För mig och Andrea känns det som att det man definierar att vara lyckad med framgång - det är rätt oviktigt och det är något som har förändrats för oss.

Förut var "framgång" kopplat till jobb och karriär. Nu är det helt andra tankebanor.

Som vad?

—Som vad vi vill göra som inte stressar tillvaron för mycket, sättet att bo på till exempel känns viktigt. →

NEWBODY®

F A M I L Y

Tjäna pengar till skolresan genom att sälja våra lättsålda och efterfrågade produkter

Spicy Dream

NEWBODY®



"Vilken kvalitet!
Perfekta produkter för hemmet, gå bort-presenter och julklappar.
Vi tjänade över 27 000 kr och säljer absolut Spicy Dream igen!"

Mikaela Lundborg
Katrineholms IBF

"Vi lyckades tjäna över 33 000 kr tack vare att Newbodys produkter är något alla behöver och är prisvärda.
Det gör dem enkla att sälja."
Lennart Samuelsson
Virestads IF

Ett företag - två varumärken - samma system

info@spicydream.se
spicydream.se

031-709 56 50

info@newbody.se
newbody.se



”DET HANDLAR OM ATT FÅ SAKER PÅ LIKA VILLKOR, VI VILL UPPMUNTRA KVINNOR ATT TA PLATS OCH VÅGA HJÄLPA VARANDRA”

Framtiden, hur ser den ut?

—Jag kan helt klart tänka mig att flytta från Stockholm, känner inte alls för att jag måste bo mitt i city och ha nära till ”allt”, helst ha en trädgård där jag kan odla. Jag vill kunna gå ut på min veranda och ta min egen basilika – haha, jag känner mig som en 40-åring. Men allvarligt det är fler med mig som känner så här, vår generation har höga krav på sig och känner sig pressade. Men man får inte vara rädd för att bryta normen., vad det än gäller.

Men kanske kan ni känna just så för att ni redan ha gjort en slags ”karriär, och varit i det som många önskar?

— Ja helt sant, kanske lätt för oss att säga och därför vi kommit fram till att det inte är allt att vara ubertrendig och att det finns andra värden. Jag själv till exempel, jag bor i en förort till Stockholm och pluggar med allt vad det innebär och min vardag är inte speciellt glammig. Tror vi också förmedlat under dessa år och gjort det tydligt att vi inte bara är på ytan och skrapar.

Hur ser ni på feminism?

—VI tar inte någon politisk ståndpunkt. Däremot cirka 10 månader innan hela #metoo rörelsen drog igång, tog vi fram informationen att var femte kvinna som blivit utsatt för sexuella övergrepp får enormt lite gehör vid en anmälan. Vi tog upp det i podden och tänkte inte på att det skulle röra om så mycket – efter en timme hade det rasat in över 150 mail! Så ja absolut, detta är ett betydligt större problem än vad vi någonsin kunnat ana och vi tog in sakkunniga som Linnéa Claeson som har Instagramkontot #Assholesonline, där hon synliggör sexuella trakasserier och näthat, och bemöter kränkningar med humor. Även Katarina Wennstam, debattör, författare och journalist var med oss som sakkunnig.

Vad är viktigt att få till stånd?

—Det handlar om att få saker på lika villkor, vi vill uppmuntra kvinnor att ta plats och våga hjälpa varandra. Det är viktigt att känna en gemenskap och visa på en sorts solidaritet.



FOTO: VIKTOR GÄRDSÄTER

Tjejerna ska delta i Kunskap & Framtid (mässa för gymnasiet). Livepodden på mäs-san – vad blir det där?

—Det blir en del om att det inte är världens grej att ”misslyckas” Den så kallade 20-års krisen och tiden efter studenten. Själv kände jag ett sorts behov av att bli vuxen snabbt och jag flyttade hemifrån för snabbt insåg jag. Helt enkelt på grund av ett vilt desperat i att bli vuxen, andra drog till Asien och jag tyckte jag gjorde ingenting. Men man hittar sin väg, det är först efteråt med facit i hand man förstår att det som inte kanske var helt rätt från början, är det som gör att man fattar rätt beslut senare. →



Tjäna pengar enkelt till klassresan eller avslutningsfesten!

Att ha kul och känna en stark gemenskap är det ungdomsåren handlar om. Klassresan eller avslutningsfesten är precis sådana händelser som länge lever kvar i minnet. Kul, spännande, oväntat ja massor av känslor tar över och inte minst – genom att samla ihop pengar gemensamt blir det enkelt och ALLA kan vara med!

Tjäna egen bonus! - En för alla, alla för en!

När ni säljer med Be4You är det inte bara gruppens bästa som är i åtanke. För att alla som deltar ska känna sig peppade finns det möjlighet att individuellt tjäna ”coins” i ett bonusprogram där du som stjärnsäljare kan byta dina coins mot häftiga bonusgåvor hos Be4You!

Vi skiljer oss från mängden

Att sälja produkter genom Be4you ger många fördelar, det viktigaste är att det är enkelt att tjäna pengar och det blir det genom :

- Ekologiska textilier i bambu och bomull
- Leisure- och sportkonfektion
- Förbrukningsartiklar
- Teknik- och presentartiklar
- Varumärkesprodukter
- Varierad prissättning
- Coins – Individuellt bonussystem
- Webbaserat säljstödssystem



BE4YOU



Tips på hur ni lyckas med er försäljning!

- 1. Sätt upp mål**
När ni bestämt er för er dröm behöver ni ta reda på hur mycket ni behöver tjäna för att drömmen ska kunna gå i uppfyllelse. Det kan ni enkelt ta reda på här.
- 2. Dela din egen Be4You-shop**
Genom att dela din egen Be4You webshop och berätta om ditt mål i sociala medier som Facebook och Instagram, öper dina vänner diket på nätet och du får pengarna, enkelt eller hur!
- 3. Säg hej, igen!**
Ibland kan det vara bra att återkomma om en person inte har bestämt sig. Att påminna är ett bra sätt att sälja. Det visar både på hur flitig du är som säljare och ger personen en andra chans att klicka hem snygga produkter för ett gott ändamål!
- 4. Ta hjälp av andra**
Be dina föräldrar ta med katalogen och orderformuläret till deras jobb!

HÄR ÄR MATHILDAS FEM GODA RÅD ATT TÄNKA PÅ EFTER DU GÅTT UT GYMNASIET

1. Du förtjänar ett break. Ett, två eller tre sabbatsår är inget misslyckande, för många (inklusive mig själv) kan det vara det bästa beslutet någonsin. Ha inte ångest över att du känner dig mindre produktiv än under skolåren, du förtjänar verkligen att bara ta det lugnt. Låt ingen försöka intala dig något annat!

2. Ett "skitjobb" är inte skitjobb. Efter studenten är det många som söker sig till serviceyrken som sällan kräver eftergymnasial utbildning. Jag jobbade till exempel i en delikatessdisk i en stor mataffär. Ett servicejobb innebär ofta obehagliga tider och utmanande kunder vilket kanske inte låter som en drömmig tillvaro, men underskatta inte dessa jobb! Här kan du ofta tjäna bra med pengar som du i sin tur kan spara undan till bra och roliga saker, du lär dig mycket och jobbar ofta med många jämnåriga.

3. Det är okej att inte veta om/vad/när du vill plugga. Får du frågan av någon i din närhet så vill du gärna vill ha ett rakt och tydligt svar, men det är helt okej att inte veta! Jag brukar tänka att det såg annorlunda ut på våra föräldrars tid, de hade inte lika många valmöjligheter som oss. Vill du läsa vidare idag så finns det oändligt många vägar att gå, detsamma gäller också om man väljer att inte läsa vidare.

4. Lyssna på dig själv. Varning för klyscha! Men det här är så oerhört viktigt. Ta inget beslut om det inte är för din egen skull. Börja inte plugga, ta ett jobb, flytta eller stanna kvar hemma för någon annans skull.

5. Det är aldrig förgäves att plugga. Det finns en hel djungel med olika utbildningar och fristående kurser att välja bland. Det är säkert inte lätt att veta vad som är rätt och vad du kommer tycka är roligt. Det kan mycket väl vara så att du hoppar av en utbildning eller känner dig besviken efter att ha avslutat en kurs. Se inte detta som ett misslyckande, utan som ett steg närmare det du vill göra genom att utesluta det du inte vill göra. ●



Tjäna pengar till klassresan – snabbt och enkelt!



”
Vi tjänade 64.759 kr
Prolympiaskolan i Virserum

Beställ ett gratis infopaket
– så bjuder vi på en burk
Lillebrors bästa kolablandning!

Beställ gratis infopaket på kakservice.se/infopaket

Kakservice

031-27 22 20 info@kakservice.se

HEJ GOOGLE! NU KOMMER GOOGLES SMARTA HÖGTALARE MED SVENSK RÖSTASSISTENT



Hur går det här till då?

Säkert har ni hört talas om AR – alltså artificiell intelligens och nu har man utvecklat en högtalare som förstår både svenska dialekter, uttryck och skämt.

– Att vi nu kan erbjuda kunderna smarta röstassistenter är väldigt spännande! Efterfrågan på smarta produkter till hemmet ökar kraftigt och de intelligenta och röststyrda enheterna kommer utan tvivel att göra livet enklare och roligare för våra kunder. Google Home och vår nya tjänst Google Home Setup, där vi hjälper användarna att komma igång med sina smarta produkter, kommer både att spara tid och förenkla vardagen för våra kunder, säger Niclas Eriksson.

Google Home – årets julklapp?

För att det är en produkt som passar väldigt många och som har ett bra pris, men det är också en lansering som många väntat på. Kort sagt tror vi på en mycket stor efterfrågan. Har man väl testat funktionaliteten så inser man snabbt fördelarna med den. I min värld har den alla förutsättningar och egenskaper som krävs för att bli årets julklapp, säger Niclas Eriksson. Google Home och Google Home Mini kan förhandsbokas i samtliga 163 Elgiganten och Elgiganten Phone house-butiker över hela landet samt i nätbutiken

Google Home 1599 SEK

Google Home Mini 649 SEK

D
DIDAKTUS
GYMNASIUM

FÖR ATT MÄNNISKOR
BEHÖVER DIG

.....

EK • BF • VO • SA • NA
INTRODUKTIONSPROGRAM

.....

Didaktus Gymnasium
Lövhölmavägen 2
117 43 Stockholm

+46(0)8 681 12 99
liljeholmen@didaktus.se
www.didaktus.se

SKIDOR OCH
SNOWBOARD
FREESKI
SKIDLÄRARE
HOCKEY
FOTBOLL

Läs mer om våra program på
malung-salensgymnasieskola.se

Studievägledare: Lotta Kihlström
lotta.kihlstrom@vduf.se
Tel. 010-121 97 09

MALUNG-SÄLENS GYMNASIESKOLA

Tjäna 20500:- till klassresan och studenten!

Upptäck alla nya möjligheter och skapa minnen för livet.

Vill du och dina klass åka på skolresa tillsammans eller behöver kanske pengar till studenten? Vi på DelikatessKungen hjälper er att tjäna pengar. Vi har hjälpt över 20.000 grupper sedan 1992 att tjäna pengar på omtycka och lättsålda delikatesser. Enkelt, riskfritt, lönsamt och dessutom för en väldigt bra sak!

☆ Säljs exklusivt av skol- & föreningslivet
Ingen konkurrens med butiker.

📦 Hög förtjänst
Tjäna 45-65 kr per produkt.

♥ Många nöjda kunder
Mer än 99% kan tänka sig att sälja igen.

👍 Omtyckta delikatesser
Lätt att sälja och återkommande kunder.

🗨️ Oslagbar support
Över 20 000 försäljningar sedan 1992.

📱 Smidig hantering
Sälj med app & dela egna säljsidor.



VILKEN SKOLA?
CENTRALT?

VAD VILL JAG BLI?

VS. \$

IN ENGLISH?

MERIT-POÄNG?

WTF

Skoogle .NO

Superkoll på Göteborgs
Stads gymnasieskolor

Göteborgs
Stad



ESPORT INGEN IDROTT, MEN EN SPORT

Svenska E-sportföreningen SEFS skriver: E-sport är en förkortning av "elektronisk sport" som är ett samlingsnamn för alla tävlingar som är utförda med hjälp av datorer eller en spelkonsol. Begreppet myntades i Sydkorea bland annat av arrangörerna bakom World Cyber Games men har under det senaste decenniet blivit ett globalt vedertaget begrepp. För att få grepp om denna gigantiska form av sport dyker vi djupare in i historien.

En av de första turneringarna var 1990 då Nintendo anordnade världsmästerskap och finalisterna fick en spelkasset i silver. Bara några år senare var Microsoft värd för en Quake-turnering där vinnaren (Dennis Fong) kammade hem en Ferrari 308.

Likt många andra sporter handlar E-sport om att utvecklas, tävla och mäta sig mot andra. Just tillgängligheten, utvecklingen och möjligheterna att mäta sig har gjort att E-sporten växt lavinartat, lokalt och ute i världen.

Enligt datorspelsbranschen så sysselsätter sig ca 80 procent av svenskar mellan åldern 15-60 med datorspel (Dags att spela datorspel, 2010). Något nyare siffror från Interactive Software Federation of Europe (ISFE) visar att 64 procent av svenskar mellan åldrarna 16-64 spelar datorspel (datorspelsbranschen.se). Idag tävlar man på många plattformar som PC/Mac, Xbox, Playstation, Wii med flera. Dessa har även massvis med olika spel inom ett flertal olika grenar som RTS, MOBA, FPS samt de mer traditionella sport- och fightingspelen.

Med tanke på alla plattformar och olika spel som finns i branschen är det diskutabelt vad som faktiskt kan anses vara E-sport. →



HeatoN

CHILIS OMSLAG PRYDS i detta nummer av Emil Christensen. Född 14 juni 1984 i Huddinge utanför Stockholm och alias HeatoN.

EMIL ÄR EN SVENSK före detta professionell Counter-Strike-spelare som spelade i klaner som Ninjas in Pyjamas (NiP), SK-Gaming (SK) med flera.

Christensen tillhör den exklusiva elit inom e-sporten som tog de första stegen att bli professionella med spelarkontrakt och spelarföreningar. Med vinster inom alla de stora ligorna som WCG, ECL, samt CPL har Christensen vunnit allt man kan vinna inom e-sportens största sport "Counter-strike".

HAN ANSÅGS ALLMÄNT som en av världens bästa Counter-Strike-spelare mellan åren 2001 till 2007 och har vunnit åtta VM-guld. Han är speciellt känd för sin "sprayteknik", som handlar om att hantera vapnets rekyl genom precisa musrörelser. HeatoN, som han kallas i spelsammanhang, beräknas ha spelat in miljontals kronor i prispengar.

PENGAR SOM HAN NU använder för att hjälpa ungdomar med spelutveckling och i olika hälsoprojekt.

NAMNET HEATON kommer från märket Heaton som gör ishockeymålvaktsutrustningen Jotti.



HÄR NÅGRA VANLIGA UTTRYCK INOM ESPORT

Ace – En perfekt runda, till exempel att samma spelare skjuter alla motståndare

BM – Bad manners, ett sätt att beskriva ett osportsligt uppträdande

Camping – Att sitta still på samma ställe på kartan och invänta motståndare, ses ofta negativt

Carry – Spelare som bär laget genom att göra mycket skada på motståndarna

Cheese – En billig taktik i syfte att vinna matchen, anses ibland osportsligt

Clutch – En avgörande insats i ett viktigt läge i Counter-Strike

DC – Disconnect, en spelare lämnar ofrivilligt matchen på grund av tekniska problem

Farm – Ett sätt att få högre level på sin karaktär genom att besegra datorstyrda karaktärer.

Frag – Att skjuta en motståndare

GG – Good game, bra spelat

GJ – Good job, bra jobbat

GLHF – Good luck, have fun. Lycka till, ha roligt

Lane – En av tre korridorer att röra sig i på kartan, i spel som League of Legends och Dota

Lol – Laughing out loud, skrattar högt

MOBA – Multiplayer online battle arena, namn på genren som till exempel League of Legends eller Dota tillhör

Noob – Nybörjare, ofta sagt i ned-sättande syfte

NP – No problem, inga problem

OMG – Oh my god, herregud

OP – Overpowered, överdrivet stark

Pracca – Att träna

Pwnd – Owned, ägd – att bli dominerad

Rekt – Ungefär samma betydelse som pwnd, det vill säga att en spelare blivit dominerad

Skin – Kosmetiska uppgraderingar till en karaktär eller ett vapen



Ninjas in Pyjamas (av organisationen förkortat NiP, även skrivet NIP) är en svensk e-sportsorganisation med lag eller spelare inom spelen Counter-Strike: Global Offensive, Dota 2, PlayerUnknown's Battlegrounds, Tom Clancy's Rainbow Six, Paladins, Fortnite. NiP har sedan 10 augusti 2012 ett lag i Counter-Strike: Global Offensive. 1 maj 2013 satte man upp ett lag för spelet League of Legends. Och 2015 satte man upp ett lag i spelet Dota 2.



Thoren Business School
www.affarsgymnasiet.se

Hos oss får du:

- ➔ minst 11 veckors praktik. Helt unikt!
- ➔ jobba med case - riktiga utmaningar och uppdrag från företag.
- ➔ möjlighet att starta eget företag.
- ➔ åka på Business Trip (internationell affärsresa).

Våra program

- 📁 Business Program
- 🗣️ Communication Program
- 🏢 Management Program
- 🛒 Commerce Program

Välkommen till
**Affärs-
gymnasiet**

Vi utvecklar framtidens stjärnor inom business!



HARALD "POWDER" GIMRE

Hej Harald!

Kan du berätta lite om vem du är och vad du sysslar med idag?

—Jag heter Harald Gimre och är 24 år, och spelar Fortnite professionellt under organisationen Alliance. Jag har varit en del av esport världen i cirka 6–7 år och har tidigare spelat Hearthstone professionellt under flera olika organisationer och Alliance och SK Gaming är två av de mer välkända. Just idag så kombinerar jag mitt spelande med att plugga systemvetenskap vid Lunds Universitet.

Gör just nu?

—Medans jag skriver detta så sitter jag på ett flygplan på väg till Oslo för att kommentera Fortnite turneringen på Polaris.

Hur kom du in i esportvärlden?

—Som sagt har jag varit en del av esport världen i cirka 6–7 år, men har spelat spel mycket längre än så och jag skulle säga att det är genom kärleken till spelen som jag tog mig in i den här världen. Jag hade spelat mycket League of Legends innan Hearthstone släpptes, vilket var det spelet som tog mig in i scenen. Många av mina nära kompisar samt vänner på nätet spelade också League of Legends och det var genom dem jag fick höra att ett nytt digitalt kortspel hade släppts.

Jag har alltid varit intresserad av just kortspel, oavsett det handlade om att spela "kotte" med min familj eller spela poker med mina kompisar.

Så när jag fick höra om Hearthstone blev jag direkt intresserad. Jag lyckades få tag i en beta-key och direkt efter var jag "hooked". Älskade varje sekund jag fick spela spelet i början och kombinerat med att jag hade börjat en utbildning i Stockholm där jag inte kände så många och jag tyckte inte att programmet riktigt passade mig, därför blev det väldigt många timmar framför datorn istället.

När då Hearthstone började växa som spel och det började komma turneringar, så försökte jag vara med på så många jag bara kunde.

Efter att ha spelat ganska många småturneringar på nätet vid alla tider på dygnet, visade det sig tydligen att jag gjort ganska bra ifrån mig på flera av dem. Jag fick ett samtal mitt i natten av en



PROFESSIONELL ESPORTARE

FORTNITE-ALLIANCE

de kan bli på deras sporter. Det är samma i datorspel, tid, dedikering och tålamod. Man blir inte bäst på en dag.

Hur reagerade dina föräldrar när du började med gamingen?

—De har alltid varit stöttande men samtidigt väldigt kritiska mot esport. Det är svårt att förstå för en generation som inte hade någonting liknande när de växte upp. Det är en stor mängd tid som spenderas framför datorn och esport generellt har ett ganska dåligt stigma runt sig och det är svårt att bryta den.

Båda mina föräldrar har i princip alltid varit tyckt det är okej och så länge som jag tjänar tillräckligt mycket pengar för att klara mig själv så är det ok men de har försökt pusha mig hårt att börja min universitets utbildning igen, vilket jag nu har gjort.

Lever du på esporten helt och hållet?

—Just nu är jag i en liten transitions period mellan spel då jag nyligen bytt mellan Hearthstone till Fortnite. Fortnite är fortfarande relativt ungt och det är inte super många som kan leva på det helt än. Ihop med Hearthstone kunde jag leva på spelandet ganska bra i 2-3 år.

Största prissumma?

—Den största prissumman jag har vunnit är ca 11 tusen dollar i gold series som hölls i Kina förra november. Största prispotten jag har varit med och spelat om var för tre veckor sen på PAX West i Seattle, ca 1 miljon dollar.

Vad gör du om fem år?

—Vad jag gör om fem år har jag faktiskt inte tänkt på. Helt ärligt tror jag att jag kommer att ha gjort klart min utbildning och jobbar som någon systemvetare inom esport. Men jag kommer fortfarande spela - men kanske inte lika mycket.

Vad vill du säga till de som är nyfikna och vill börja spela?

—Till alla som är nyfikna och vill börja spela så säger jag att spel är mycket roligare än vad många tror. Det finns någonting för alla. Till de som vill bli esports proffs så brukar jag alltid säga att det är ett fantastiskt jobb att ha men det är också väldigt krävande. Som sagt tid, dedikation och tålamod.

Så hoppas jag att se några av er på ett event i framtiden! ■

organisation i USA som hade fått upp ögonen för just mig och ville betala mig för att representera dem inom Hearthstone - sen dess har det varit mitt liv.

Hur var det att ta steget till en professionell karriär?

—Steget mellan att bara spela datorspel för att det är kul och att ha det som jobb är nog inte som många förväntar sig eller tror det är. Om man vill hålla sig i toppen av ett spel så krävs det en att man är otroligt dedikerad.

Det finns inte längre att man bara ska logga in på datorn och spela tills man tröttnar, man måste lägga in många timmar per dag på att inte bara spela men också tänka på hur man kan göra saker bättre, hur man kan förbättra sig själv. Det blir som ett fulltidsjobb fast skillnaden är att man inte har ledigt på helger och datorn är tillgänglig 24/7 så det blir inte att man jobbar 8-5 utan istället från det att man vaknar till det att man går och lägger sig. Samtidigt som det kanske låter jobbigt så är i grund och botten det man gör någonting man älskar att göra och att få göra det är fantastiskt, det är också därför alla som är på toppen lägger in den mängd tid som de gör.

Vad krävs för att bli riktigt duktig?

—Jag brukar ofta jämföra datorspel med andra "vanliga" sporter.

Kollar man på Tiger Woods eller Roger Federer så har de lagt in all tid och kraft möjlig för att bli så bra som

STOCKHOLM SCIENCE & INNOVATION SCHOOL

Microsoft

TATA
CONSULTANCY
SERVICES

FUTURE
GAMES

IBM

Stockholms
universitet

KTH
TEKNIK
VETENSKAP
OCH
DESIGN

ERICSSON

intel



Teknik ska vara kreativt

En lite annorlunda kommunal skola
SSIS startade hösten 2013 med uppdrag från Stockholms stad att se hur skolan kan samverka med andra aktörer, samt utveckla IKT-användningen i pedagogik. Vi har sedan dess växt och fortsätter vårt arbete med att skapa en ny standard för hur samverkan mellan skola, företag, universitet och forskning kan bedrivas. Vi erbjuder dig en gymnasieskola som genomförs i nära samarbete med globala företag som IBM, Intel, Ericsson, Microsoft och TATA Consultancy Services. Vi samverkar också nära med Kungliga Tekniska Högskolan och Stockholms universitet.

Utbildningen du får hos oss bygger på gymnasieskolans högskoleförberedande Teknikprogram, med inriktningarna Teknikvetenskap eller Informations- och medieteknik. SSIS riktar sig till dig som vill studera i en kreativ miljö. Det är vår övertygelse att samverkan med arbetsliv och högskola ska göra dig konkurrenskraftig i ett framtida globalt studie- och arbetsliv.

SKOLANS PROGRAM

TE - Teknikprogrammet
- Informations- och medieteknik
- Teknikvetenskap

Inspirerande studiemiljö
SSIS erbjuder en modern, inbjudande, högkvalitativ och utmanande miljö i det nybyggda NOD-huset mitt i Kistas högteknologiska IT-park, där utbildning och forskning, näringsliv och kultur kan mötas och berika varandra. Lunch äter vi i husets restaurang, där det finns tre valmöjligheter varje dag. De lärare som guidar dig genom dina studier arbetar hos oss för att de har hög kompetens och erfarenhet av näringslivet.

Vi är en naturlig samlingsplats för elever som är öppna för nya idéer och har modet att våga pröva det som är nytt och våga lyckas. Under dina studier får du insyn i vilka krav och möjligheter som finns både i näringsliv och universitet. Vare sig du drömmer om att bli programmerare, interaktionsdesigner, spelutvecklare, ingenjör, forskare eller projektledare, så kommer SSIS ge dig en bra grund att stå på.

KONTAKTPERSONER

Patrick Vestberg, Rektor
Åsa Stoltz, SYV

E-post: ssis@stockholm.se

facebook.com/stockholmscience
twitter.com/ssisgymnasiet
instagram.com/ssisgymnasiet



Stockholms
stad

ADRESS

Borgarfjordsgatan 6C
16455 Kista

Webbplats: ssis.stockholm.se



TILL DIG SOM FÖRÄLDER ELLER TILL DIG SOM INTE VET SÅ MYCKET OM ESPORT OCH SPEL

Här kommer en kortfattad förklaring kring de mest populära esporttitlarna:

League of Legends

Förkortas ofta LoL och spelas i ett fågelperspektiv. Två lag, med fem spelare i varje lag, spelar mot varandra och tävlar om att förstöra motståndarens bas. En match tar ungefär 30–40 minuter och spelarna rör sig i tre olika korridorer och man hjälps åt att ha sönder motståndarlagets torn för att sakta närma sig basen. Rollerna är distinkta, någon i laget fokuserar på att understödja resten med hälsa och överblick över kartan, medan andra spelare koncentrerar sig på att göra skada på motståndarna. Hög grad av kommunikation och förståelse för sin roll krävs för att lyckas bra. Speltypen kallas för MOBA, vilket är en förkortning av det något otypliga uttrycket multiplayer online battle arena.
Gratis spel, men med möjlighet att köpa nya karaktärer och accessoarer till dem.

Dota 2

Precis samma grundprincip som League of Legends, men något mer oförlåtande i sin design. Spelare förlorar till exempel guld när de dör och förmågorna tar längre tid att ladda upp mellan varje användning. Matcherna tar också lite längre tid, 40–60 minuter. Även här fem mot fem, med målet att ta sig igenom korridorerna och förstöra motståndarnas bas.
Precis som LoL tillhör Dota 2 MOBA-genren och är gratis, men med möjlighet att köpa nya utseenden till sina karaktärer.

Counter-Strike: Global Offensive

Kallas nästan alltid CS och är en uppföljare på ett spel från 1999. Sveriges nationalsport inom e-sporten, med massor av spelare och två lag i den absoluta världseliten. Counter-Strike är ett skjutarspel i förstaperson och går ut på att två lag med fem spelare i varje turas om att plantera respektive defusera en bomb. Extremt taktiskt spel där position och samarbete med laget är a och o. Spelet har en ingångskostnad och erbjuder sedan möjlighet att köpa nycklar till lådor spelaren samlat på sig.

I lådorna finns nya "skins", det vill säga utseendevariationer på vapnen i spelet. Dessa påverkar inte själva spelet, utan är rent kosmetiska.

Hearthstone

Ett digitalt kortspel, där spelaren bygger sina kortlekar själv och sedan tävlar mot andra spelare, en mot en. Gratis i grunden, men med samma princip som andra samlarkort – ju fler paket du köper desto större chans att du får bra kort. Dock kan spelaren tjäna ihop guld att handla för i själva spelet, men den processen är betydligt långsammare. Intensivt strategiskt och med höga krav på problemlösning samt förmåga att beräkna sannolikheter.

Starcraft 2

Ett strategispel ur fågelperspektiv, som oftast spelas en mot en. Spelarna ska bygga upp en egen armé och samtidigt ha koll på kartan, slutmålet är att förstöra motståndarens bas. Starcraft brukar jämföras med schack i realtid, där spelaren kontrollerar upp mot hundra enheter samtidigt och ständigt tar nya beslut. En spelare på elitnivå har 150–200 nedslag i minuten på tangentbordet.

FIFA

En av de mest lättillgängliga e-sporterna eftersom det speglar "riktig" fotboll rakt av. Spelaren styr alla spelare i ett lag och försöker göra er mål än motståndaren. Spel på en högre nivå kräver stort tålamod och förståelse för den aktuella versionens förutsättningar, eftersom spelet byts ut varje år när det kommer en ny utgåva.

Street Fighter V

Ett fightingspel i 2D, där två motståndare ställs mot varandra och där vinnaren är den som först tömmer motståndarens livmätare. Spelarna fokuserar på en eller ett par karaktärer och blir extremt skickliga på att kontrollera dem. Men eftersom spelet innehåller en mängd karaktärer behöver en skicklig spelare ha bra förståelse för samtliga för att bli framgångsrik. Enormt krävande vad gäller reaktionsförmåga och tajming. ■

Edsbyn & Alfta
Ovanåkers kommun

DIN FRAMTID BÖRJAR HÄR!

VOXYM erbjuder gymnasieutbildning med hög kvalitet, vi är den lilla skolan med de stora resultaten. Vi jobbar för att alla elever ska trivas, utvecklas och känna sig trygga för att sedan ta examen väl förberedda och motiverade för vidare studier och arbete.

VOXYM satsar lite extra på internationalisering, högskolebehörighet även på yrkesprogrammen och för de som vill, e-sport, Teknikcollege, Ung företagsamhet, diplomerade gymnasieekonomer samt vår bandyakademi, vi finns ju trots allt i Edsbyn, bandymeckat nr 1!

VOXYM

Tel. SVV 0271-57164
www.voxgym.se

Öppet hus!
6 februari
kl 16.30-19.00

S:T MARTINS GYMNASIUM

15 veckors praktik och ett nära samarbete med de olika branscherna ger stor chans till jobb!

www.stmartinsgymnasium.se

NTI MEDIEGYMNASIET

**VI SYNS PÅ GYMNASIEMÄSSAN
9–11 OKTOBER**

ES Film & TV Grafisk design Foto Webbdesign	SA Medier, Information & Kommunikation Beteendevetenskap	SP Språkintröduktion	NA Naturvetenskap & Samhälle
--	---	--------------------------------	--

NTI MEDIEGYMNASIET | Södra Hamngatan 19–21 | 411 14 Göteborg
Tel: 031-10 60 01 | mediegymnasiet.goteborg@ntig.se | www.ntigymnasiet.se



SLUTET

Mats Strandberg

Du är sjutton år gammal. Det är sommar och världen ser ut precis som vanligt. Men du vet vad som är på väg. Om en månad är vi alla borta. Vad vill du göra den sista tiden? Vem vill du vara med när allt tar slut? Hur känns det att veta exakt vilket klockslag du ska dö? Och vad spelar ett liv mer eller mindre för roll? Slutet är en preapokalyptisk berättelse om två ensamma unga människor i en värld som lever på lånad tid. En tragedi binder dem samman och växer till en besatthet, men kommer de att hitta svaren innan himlen blir vit och haven förångas?

Mats Strandberg är tillbaka med sin första ungdomsroman sedan Engelsforstrilogin (Cirkeln, Eld, Nyckeln) som han skrev tillsammans med Sara Bergmark Elfgren.



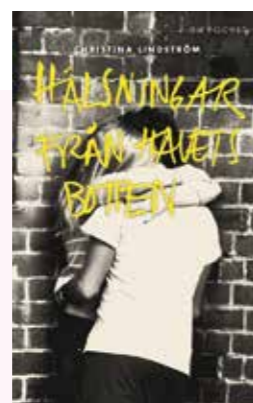
Mats Strandberg är född 1976 och växte upp i Fagersta i Bergslagen. Hans böcker har översatts till 27 språk. Han fick sitt stora genombrott med världssuccén Engelsforstrilogin (Cirkeln, Eld, Nyckeln, samtliga utgivna av Rabén & Sjögren) som han skrev tillsammans med Sara Bergmark Elfgren. Den första delen nominerades till Augustpriset och hyllades av en enig kritikerkår.



TILL ALLA KILLAR JAG HAR GILLAT

Jenny Han

I sitt rum har sextonåriga Lara Jean en hattask full med kärleksbrev. Det är inte kärleksbrev som hon har fått, utan som hon har skrivit själv. Hon har skrivit ett för varje kille hon har varit kär i fem stycken totalt. I sina brev kan hon ösa ur sig alla sina känslor, men det är inte meningen att någon annan ska få se dem. Brevet är bara till för henne. Men så en dag är de borta. Postade. Och alla killar som Lara Jean någonsin har gillat får reda på hur hon känner. Det värsta är att en av dem är hennes storasysters före detta pojkvän. Helt plötsligt är Lara Jeans kärleksliv, som tidigare bara existerade i fantasin, helt utom kontroll.



HÄLSNINGAR FRÅN HAVETS BOTTEN

Christina Lindström

Och så plötsligt, nästan helt utan förvarning, lägger hon en hand runt min nacke och pressar sina läppar mot mina. Mitt hjärta slår ursinnigt när vi kysser varandra. Fan vad vi kysser varandra. Det är första dagen på gymnasiet och när Fille får se Hanna är det som om tiden stannar. Det är ju hon! Som stal hans hjärta och tog det med sig när hon flyttade från staden i fjärde klass. Som alltid var smutsig och hade trasiga kläder men de mest fantastiska ögon han någonsin sett. Nu är hon tillbaka och Fille faller handlöst, igen. Det blir början på en trevande men fantastisk kärlekshistoria som bultar av hjärta, sorg och hudlöshet. Och samtidigt pågår det vanliga livet - med frånvarande föräldrar, sena festkvällar, promenader i duggregn, mer eller mindre genomtänkta hångel, sveltiga replokaler och kompisar i trubbel.



NI VANN ALDRIG

Lisa Jonsson Pernilla Karlsson

En berörande och viktig bok om mobbning, utsatthet och att inte få vara den man är. För Lisa var skolan rena helvetet. Ju mer populär hon blev på Youtube, desto värre blev det i vardagen. Utfrysning, skitsnack och näthat blev en daglig verklighet när vännerna plötsligt vände henne ryggen. Det gick så långt att hon fick byta skola - men även där blev det problem. Här berättar Lisa om sin erfarenhet av mobbning och dess konsekvenser, och om hur fansen blev räddningen när allt annat brast. Hon skriver även om vad mobbning är, om näthat och psykisk ohälsa, samt vad man kan göra om man själv eller ens barn blir utsatt. Boken är faktagranskad av antimobbningsorganisationen Friends.

STOCKHOLM • GÖTEBORG • LUND • UDDEVALLA • MALMÖ • HELSINGBORG

VÄLKOMMEN TILL INNOVATIONS- GYMNASIET!



NYHET!
E-SPORTSINRIKTNING



NYHET!
CREATIVE PROGRAM

Vi förbereder dig för

FRAMTIDSJOBBER

TIS THOREN INNOVATION SCHOOL

www.innovationsgymnasiet.se

UT PÅ DET DJUPA

»Jag, Lina Östergren, kommer aldrig nånsin dricka. Aldrig, aldrig, aldrig, aldrig, aldrig. Inte röka heller. Och inte svära. För jag tänker aldrig bli som han. Den jäveln. Den jävla jäveln.«

FEMTONÅRIGA LINA står i skuggan av sin storasyster Sanna. Lina önskar att det kunde bli som förr, när det alltid var de två, men Sanna hänger jämt med sin kille. Dessutom luktar hon skumt, och har hemliga tabletter inlåsta i nedersta skrivbordslådan. Sommarlovet ter sig som en enda lång plåga, men när allt känns som värst dyker fotomodellsnygga, coola Jessica Stolt upp – och vill bli Linas kompis.

Önskan om att vara en i gänget får Lina att rucka på löftet hon en gång gav sig själv: att aldrig dricka eller ta droger.



LITE KUL MÅSTE MAN HA

»'Lite kul måste man ha' – det var det han sa när han lämnade mig på ett skitigt toalettgolv på en skolfest för över 30 år sen. Nu har jag skrivit ner min historia och samtidigt försökt förstå vem förövaren var. Boken är skriven med en rak, enkel och tydlig text så att den når ut till alla och avslutas med tips på organisationer där man kan få hjälp och stöd. Både för offret och förövaren. Och för er som ser på.

Det går att förändra.«

ÅSA KARSIN

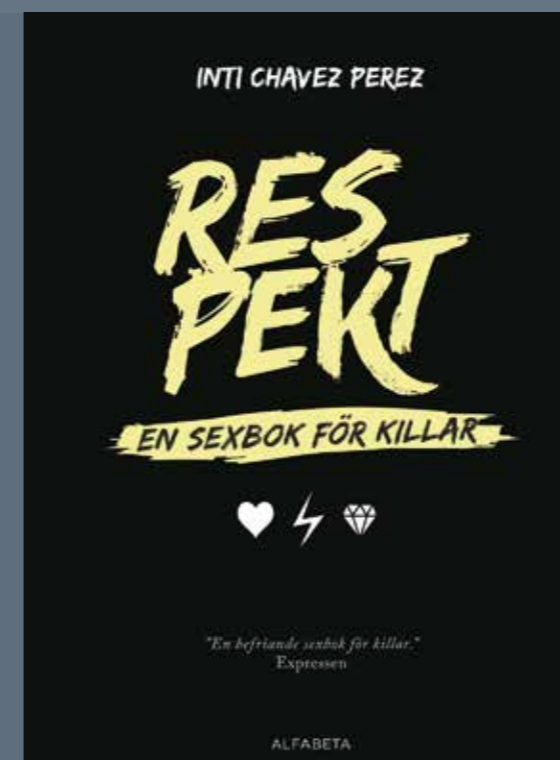
DET SOM BÖRJAR som en kärlekshistoria mellan Anna och Ludde utvecklas till en berättelse om en våldtäkt och vi får bådads perspektiv på berättelsen. Slutet är trots allt hoppfullt och det finns hjälp att få för både offer och förövare.



SOM SPARV SOM ÖRN

ALLA PÅ SKOLAN vet vem Enneka är. Hon är som örnen högt däruppe, tänker Be, alla ser henne, hon följer sin egen väg, alla har respekt för henne. Men jag är som en sparv bland sparvarna, tänker Be. En vanlig liten sparv som liknar alla de andra.

Ändå blir Be och Enneka vänner den där höstterminen. Den tuffaste örnen och den lilla mesiga sparven. Men så försvinner Enneka, och ingen verkar veta om hon lever ens.



ALLT DU VILL VETA OM KÄRLEK OCH SEX!

SOM EN SCHYSST STOREBROR berättar Inti Chavez Perez om hur man flörtar, hånklar, kysser och har sex. Han skriver också om killrollen och om varför respekt får kärlek och sex att fungera bättre.

ALFABETA 

ANVÄND SUPERHJÄLTEN INGEFÄRA TILL DIN MELLISSMOOTHIE

Så gör du:
Kör 2 dl naturell yoghurt
1 dl fryst mango, i banan och
1 tsk riven ingefära till en
slät dryck i en mixer.

MELLIS
MÅL



TRIPPEL NJUTNING!

Var inte
fyrkantig!



När kompisen är fyrkantig...#cringe

Det finns inget tråkigare än inrutade dagar och fyrkantiga personer. Chokskalle är för dig som vågar tänka annorlunda. Den består av ljuvlig, belgisk mjölkchoklad och är fullproppad med krämig fyllning i dubbla smaker. Kombinationerna är Hallon/Lakrits, Banan/Kola och Jordgubb/Kola. Nu finns den dessutom i 3-pack. Gucci, huh? Chokskalle tillverkas i Jönköping, är Fairtrade-certifierad och helt utan palmolja. It's lit.

Förresten! Drömmer du om att bli influencer? YouTuber? Vill du breaka i sociala medier? Gå in på smartskallen.se. Drömmen kan bli verklighet.

Var inte fyrkantig!



Du hittar Chokskalle där du köper ditt godis! Mer information på bubs.se

MELLIS
MÅL



HEJDÅ LÄSK!

Ersätt läsk med smaksatt vatten, med eller utan kolsyra. Hallon, blåbär, gurka, citron och apelsin men egentligen kan du pimpa ditt vatten med vilken frukt eller grönsak som helst som du gillar helt enkelt.



LINGONREMMAR

Vanliga godisremmar innehåller inte särskilt många nyttigheter. Så vad sägs om att göra egna? Allt du behöver till dessa sega godingar är lingon och honung. Du kokar, mixar och låter sedan lingonsmeten torka i ett tunt lager i ugnen. Vips har du ett supergott godis!

Ingredienser

Portioner: ca 20 st
500 g lingon eller hallon
3 - 4 msk honung

Gör så här

Koka lingon och honung i en kastrull några minuter. Ta bort kastrullen från plattan. Mixa slätt med en stavmixer. Bred ut lingonsmeten till ett jämnt lager på en bakpappersklädd plåt. Ställ mitt i ugnen 4-8 timmar på 80°C, tills de är sega. Öppna ugnsluckan då och då för att släppa ut fukt. Skär eller klipp sedan i remmar.

KYCKLINGFEL



KYCKLINGGRÄTT



Sms:a **KYCKLING** till **72 120** för att få vårt veganska inspirationsmagasin med recept och tips hemskickat till dig – helt gratis!


Djurens Rätt.



KENZA+PUMA=SANT

NU LANSERAR KENZA SIN SENASTE kollektion med Puma.

– Kollektionen är väldigt street, avslappnad och cool med roliga detaljer som mesh, sammet och sidenband. Och stora loggor. Färgerna som dominerar är svart och burgundy. Plaggen kan bäras ihop för den perfekta streetlooken men kan också stylas med andra plagg, säger Kenza Zouliten.

På höstens plagg ses fortfarande ljusa men även mörkare färger genom bland andra burgundy. Gemensamt för samtliga kollektioner är att plaggen kan mixas med varandra eller andra plagg för att skapa en sportig look.

– Jag är väldigt peppad, så klart, på den här kollektionen och hoppas verkligen att den ska tas emot lika bra som vårens kollektioner. Det är en jäkla massa attityd med fokus på streetwear. Man ska känna sig tuff och samtidigt bekväm. En välbehövlig kombination för mörka höstdagar, fortsätter Kenza.

KENZAS FAVORITER ÄR den svarta Puma x Kenza hoodien med mesh, logga och vita stripes tillsammans med de matchande byxorna Puma x Kenza Sweat Pant samt den helrosa looken med Puma x Kenza Crew-tröjan och byxorna i sammet. Den tredje kollektionen i samarbetet Kenza x Puma släpps den 4 oktober 2018 och säljs hos Stadium i Sverige, Finland och Tyskland.

TRÄNA SNYGGT



Huvtröja Combat Sport Hood från **Supdry** med stort, gummert tryck fram och gummert tryck på ryggen. 799 SEK Ellos.se



Casall Ankle weight är ett utmärkt träningsredskap som du fäster runt din fotled för att öka motståndet i din träning.



Sweatshirt Essentials Allcap Crew från **adidas** Sport Performance med mjuk, borstad insida och broderad logo fram. 440 SEK Ellos.se



Det här med kosten

Att äta handlar ju om så mycket mer än vad du lägger på tallriken. Stress och sömnproblem påverkar faktiskt aptiten mer än vad vi tror. Om man är stressad och ständigt är på språng är risken stor att det märks i matvanorna. Snabbmat, en macka i farten, snabba kolhydrater, fet mat och mycket socker som ger direkt behovstillfredsställelse brukar hänga ihop med en stressig tillvaro. Tyvärr är kroppen inte byggd för att ta hand om vare sig bullar, chips eller energidrycker.

Vad ska man äta?

Visste du att vi behöver ha i oss mat från olika källor för att vi ska få i oss alla vitaminer, mineraler, fibrer och annat som behövs för att må som bäst? Läs mer om det här.

BÅDE KROPPEN OCH HJÄRNAN behöver frukt och grönsaker. Rekommendationen är att man bör få i sig 500 gram

per dag. Det är ungefär 2–3 frukter och ett par nävar grönsaker.

KOLHYDRATER ÄR hjärnans främsta källa till bränsle. För man inte i sig kolhydrater är det svårt att hålla koncentrationen uppe och man blir slö. Man måste få i sig kolhydrater för att hjärnan ska fungera optimalt men det är viktigt att det är de långsamma kolhydraterna som har gott om näring. Fullkornsbröd, fullkornspasta och rågmjöl är exempel på långsamma kolhydrater. Det är viktigt att få i sig fibrer och det får man genom kolhydrater som frukt, grönsaker och grovt bröd. De snabba kolhydraterna, som också kallas tomma kalorier, hittar du i vit pasta, vitt bröd, godis, kakor, läsk och söttad mat och dryck. Dessa innehåller inte de vitaminer och mineraler som behövs för att kroppen ska fungera bra. Byt gärna ut vit pasta mot till exempel matvete eller couscous, och vitt bröd mot fullkornsbröd så håller du dig mätt längre

och har lättare att hänga med i skolan.

Frukost

En del äter sällan eller aldrig frukost och det finns till och med de som hävdar att frukosten inte alls är viktig. Det gäller dock inte barn och unga, de ska absolut äta frukost. De behöver den för att fungera. Genom att äta frukost mår man bättre och det går lättare att hänga med i skolan.

ATT GÅ TILL SKOLAN utan att ha ätit frukost innebär att hjärnan börjar ta över dina beslut kring valet av vad du stoppar i dig. När du kommit fram till skolan kan det var så att hjärnan är så desperat efter energi, eftersom den inte kan jobba utan bränsle, att den tar över. Du går till cafeterian i skolan och innan du vet ordet av så har din hjärna köpt något sött, godis, läsk eller ännu värre, en energidryck. Hjärnan har gjort det i all välmening eftersom den vill hjälpa dig att få energi så att du kan

använda hjärnan på lektionerna. Tyvärr tänker den inte så långsiktigt. Sockret du får i dig hjälper hjärnan för en kort stund. Syftet med det är att hjärnan ska få ytterligare en stund på sig att hitta föda men istället för att du fortsätter jakten på något nyttigt och vettigt att äta går du till lektionssalen. Du känner dig piggare och mer alert i 15–20 minuter men sedan kommer energibristen att bli ännu värre än vad den var innan du fick i dig sockret.

MJÖLK, FIL OCH YOGHURT är bra kalciumkällor men när man är över 10 år är det bättre att få i sig kalcium via till exempel ägg, broccoli, spenat och grönkål. Ungefär en halv liter av mjölk, fil eller yoghurt är lagom per dag. Vilken mjölk du ska välja beror på hur gammal du är och om du är under normal eller överviktig. Standardmjölk innehåller 3% fett medan lättmjölken bara har 0,5%.

MACHA ISTÄLLET FÖR MACKA

En uppiggande smoothie med exotisk kokos-limesmak och härlig grön färg från spenat samt matcha- och vetegräspulver.

Ingredienser:

- 1 burk Kung Markatta Kokosmjölk
- 1 dl vatten
- 1 banan (1/2 om de är väldigt stora)
- 30 g spenat (ca en näve)
- 1 1/2 msk Kung Markatta Pressad Lime
- 1 tsk Kung Markatta Matcha Ceremonial
- 1/2 tsk Kung Markatta Vetegräspulver
- Isbitar

Så här gör du:

1. Mixa alla ingredienser - häll upp på glas.
2. Servera direkt.



Matchabollar med härliga smakkombinationer av cashewnötsmör, aprikos, kokos, lime och vit choklad, vilka alla fungerar toppen tillsammans med matchans unika smak.

Ingredienser:

- 1 dl Kung Markatta Cashewnötssmör
- 5 st Kung Markatta Aprikoser, klippta i mindre bitar
- 1 dl Kung Markatta Kokosflingor
- 1 1/2 msk Kung Markatta Kokosolja virgin
- 1 msk Kung Markatta Pressad Lime
- 100 g vit choklad
- 1/2-1 tsk Kung Markatta Matcha Ceremonial

Så här gör du:

1. Mixa ihop cashewnötssmör, aprikoser, kokosflingor, kokosolja och lime i en matberedare eller mixer.
2. Forma smeten till bollar och låt dem stå kallt i cirka 10 minuter.
3. Smält chokladen och doppa bollarna i den med hjälp av två skedar.
4. Ställ ner bollarna på bakplåtspapper och pudra över matchapulver.
5. Förvara matchabollarna i tätslutande burk, gärna i kylskåp.

Tips! Den vita chokladen går att utesluta för den som vill. Rulla då gärna bollarna i matchapulvret istället.



Göteborgs
Stad

Skoogle .NU

Superkoll på Göteborgs Stads gymnasieskolor



Ett extra gymnasieår utomlands!?

Vill du förbättra dina språkkunskaper och utvecklas som person genom att åka utomlands ett läsår? Rotary erbjuder förmånliga utbytesprogram i en mängd olika länder. Ta chansen till ett oförglömligt år!

Registrering och information om programmen
finns på www.rotarystudent.se



Vill du bli väl förberedd för högskolan och framtidens jobb, både i Sverige och andra länder?

Europaskolan Strängnäs är en friskola för dig som vill lite mer. Här lär du inte bara för skolan utan för livet.

Besök oss i monter C15:47

Mer info på www.europaskolan.se



EUROPA SKOLEN STRÄNGNÄS



FOTO MÄRTA THISNER

“Jag är hellre ärlig än hittar på en massa skit”

SEINABO SEY FÖLJER UPP SITT HYLLADE DEBUTALBUM PRETEND MED NYA SOLOALBUMET I'M A DREAM OCH EN EUROPATURNÉ

Det var som om alla bara hade gått runt och väntat på Seinabo Sey. Som om alla visste att hon var fantastisk redan innan vi hade hört talas om henne. Så när hon väl dök upp var vi redan mer än redo att sluta våra hjärtan runt henne. Rösten var, självklart, det som drabbade oss först. En röst som fyller rum med värme, en röst som rycker upp dig med rötterna. Men ganska snart stod det klart att låtarna var lika stora som den där rösten. "Younger" och "Hard time" som de två första låtar du släpper, vilken artist klarar av ett sånt trick? Seinabo Sey såklart, som den lättaste saken i världen. Seinabo Sey fortsätter att bryta ny mark med sitt andra studioalbum, I'm A Dream. På uppföljaren till debutalbumet Pretend från 2015, hör vi den 27 åriga svensk-gambiska artisten och låtskrivaren

ren med full kraft motiveras av det budskap som "Younger", hennes hit från 2013, spred till lyssnarna runt om i världen: "go on, don't wait – follow your dreams." På I'm A Dream har Seinabo Sey inte låtit något ämne vara för ömtåligt för att utforska. I den 80-tals doftande "Never Get Used To" sörjer Seinabo Sey sin bortgångna pappa Maud Sey. Med en pulserande bas och svängig kör lyckas senaste singeln "Good In You" smitta av sig en pirrig yrselkänsla likt vid en förälskelse. På "Truth", en av hennes favoritlåtar på albumet, uppmanas lyssnaren att förstå sina instinkter och låten inleds med röst-memo-liknande intimitet. - "Jag är hellre ärlig än hittar på en massa skit" förklarar Seinabo Sey med ett lätt skratt. - "Jag har inga problem med att bära mitt hjärta på utsidan, eller berätta för folk om mina brister med min

musik. Jag förstår inte riktigt begreppet hemligheter. Den här gången kändes det viktigt att göra mina historier mer direkta och mycket mer personliga. Varje låt representerar en del av mitt liv från det senaste året och lite mer, mer än vad jag berättade på Pretend" förklarar hon vidare.

SEINABO SEY STÄLLER UPP DÖRREN till sin värld med vid gavel och bjuder lyssnarna på låtar som berör de frågor som hon står för och även aktivt pratar om på sociala medier och i hennes förtrollande liveframträdanden: kvinnlighet och feminism, identitet, kroppspositivitet och en tillgivenhet att älska sig själv. Hennes nära samarbetspartner och producent Magnus Lidehäll (Sia, Mapei, Madonna) hjälpte henne att arbeta fram ljudlandskapet och inspirera att skapa något nytt. ■

Öppet Hus!
8 dec 11-14



VACKSTA NÄS gymnasiet



PROGRAMMEN

- Textil design
- Idrottsprogrammet
- Gymnasial trädgårdsmästare
- Kock eller bagare/konditor

INTE SOM ALLA ANDRA

Vackstanäsgymnasiet ser inte ut som de flesta gymnasieskolor. Skolan ligger bara 10 minuter från Södertälje men ändå mitt ute i skogen, precis bredvid en fin badsjö. Många av skolans elever bor på internatet där personalen håller i aktiviteter varje kväll. Andra kommer hit med buss. I en undersökning angav mer än 99 procent av eleverna att stämningen på skolan var varm och att de upplevde att personalen på skolan verkligen brydde sig om dem.

- Det är väl egentligen det finaste betyg en skola kan få, säger Stefan Ruocco som är skolans rektor. Det är långt mer värdefullt att eleverna mår bra än att alla har högsta betyg i alla ämnen. Om man mår bra så får man fina studieresultat på köpet.

Alla skolans program kan ge högskolebehörighet.

Även om man väljer ett yrkesprogram så skall man kunna fortsätta studera och utvecklas efter gymnasiet. Det är viktigt att man inte stänger dörrar för ungdomar. Man vet aldrig riktigt vad man kommer att vilja göra i framtiden, säger rektor Stefan.

Skolan har också ett internat. Det är en gammal tradition och skolans internat har funnits i över 100 år. För vissa program kan eleverna söka stipendium ur skolans boendefond för att bekosta sitt boende på internatet. Läs mer om respektive utbildning på hemsidan www.vackstana.se.

TJUVJAKT KLARA FÖR HÖSTTURNÉ –

BILJETTERNA SLÄPPTES DEN 12 SEPTEMBER!



Sedan Tjuvjakts begynnelse redan år 2012 har de samlat ihop över 140 miljoner streams på Spotify, vunnit GAFFA-prisets kategori "Årets Genombrott" och ådragit sig flera nomineringar i både Grammis och P3 Guld. Tjuvjakt har beskrivits som påminnande om "en tid där rap skedde på lek, eldades på av glädje och utvecklades av passion" av Kingsize Magazine och har med sina högenergiska liveframträdanden vunnit publikens hjärtan över hela landet. Tjuvjakt är en av de mest mångfacetterade och påhittiga hiphopgrupperna i Sverige. Under våren 2017 släppte de albumet "Pojkvän", som bland annat innehållande megahiten "Tårarna i halsen" (belönad med fyrfaldig platina samt "Årets låt" i både Grammis och P3 Guld). I somras kom äntligen uppföljarplattan "okokokokokokok" med singeln "G-Unit & Canada Goose" som i dagsläget sålt guld. Efter en succéartad sommarturné beger sig nu Tjuvjakt ut på Sveriges vägar under hösten 2018.

- Det har varit en sjukt bra sommar, och vi är jävligt peppade på att fortsätta se vad hösten har att komma med! hälsar gruppen.

Turnéplan

29 sep – Boden, Western Farm
12 okt – Uddevalla, Mortens Krog
26 okt – Östersund, OSD
27 okt – Sundsvall, Aveny
3 nov – Karlstad, Tempel
9 nov – Helsingborg, The Tivoli
10 nov – Kalmar, Sandra
16 nov – Huskvarna, Folkets Park
17 nov – Norrköping, Arbis
7 dec – Malmö, KB
16 dec – Sälen, Högfjällshotellet
22 dec – Borlänge, Liljan
29 dec – Åre, Bygget

Fler datum tillkommer

Tjuvjakt består av Olle Grafström, Arvid Lundquist, Kid Eriksson, Jesper Swärd och Fredrik "Woodz" Eriksson.

YOHIO TILLBAKS

Nu bor han i Tokyo och är artisten som tagit både Sverige och Japan med storm med sin visuella och androgyna stil. Efter ett par Japanturnéer med sitt band Seremedy som 15-åring blev han signad till Japanska Universal och debuterade som soloartist som 16-åring med egna låtar på Japanska. Genombrottet i Sverige kom året efter (2013) när han tävlade i Melodifestivalen med låten Heartbreak Hotel.

Därefter har YOHIO sålt guld-och platina, haft flertalet listettor, turnerat för utsålda arenor, slagit otaliga publikrekord under sina hysteriska signeringsturnéer och medverkat i de största svenska och japanska TV-showerna.

Nu är han tillbaka och släpper sin första singel på engelska sedan Mello 2014.

Singeln är Skriven/Producerad av YOHIO samt mixad och mastrad av Lars Norgren. Det jobbas på en hel platta och fler singlar kommer innan Livepremiär av nya singeln gjordes under Musikbransch/Showcasefestivalen LIVE AT HEART i Örebro i mitten av september.



KLASSRESA OMBORD

UPPLEV ÖSTERSJÖN & TALLINN

Händelserika Tallinn i kombination med upplevelsen ombord erbjuder lysande möjligheter för skolresor. Med hamnen smidigt belägen nära Gamla stan upplever ni enkelt Tallinn under dagen i land. Vi skräddarsyr er resa efter era önskemål och hjälper gärna till att ordna utflykter och teambuildingaktiviteter. Här börjar upplevelsen redan ombord!

KLASSRESA
TILL TALLINN
530:-
PRISEX PER PERS

I prisexemplet ingår: del i B-hytt, 2 nätter ombord och en hel dag i Tallinn, frukostbuffé t/r och middagsbuffé inkl. dryck t/r

 **TALLINK**

groups@tallinksilja.com | 08-22 08 30 | tallinksilja.se/skolresor

Sommarjackan och flipflopsen har fått åka in i garderoben. Nu är det varma jackan och fodrade sneakers eller bootsen som gäller. Välkommen höst



Velvet Puffer Jacket
Jacka i sammet från NLY Trend. Kort, vadderad modell med hög krage. Fickor som försluts med dragkedja i sidan fram till samt dragsko i midjan. Försluts med tryckknappar fram till. 699 SEK nelly.com



Mirela anorak 10144
Rosaröd jacka från Samsøe Samsøe. Kort, vadderad modell med luva. Halvknäppning fram till med midjeficka. Smal resår i ärmslutet 3 195 SEK Samsøe Samsøe



Dunjacka Down Jacket från Esprit.
Figurformad modell med smal quiltstickning. 999 SEK Esprit



Beata Stickad tröja
249 SEK Gina Tricot



Scarf Nia med djurmönster
i vävd chiffong med tryckt
mönster. 79 SEK
Ellos Collection



Elena Kofta
Oversized cardigan
med knappar fram till
Perfekt vardagsströjan
249 SEK Gina Tricot



Sneakers Superstar W
från adidas Originals
är både en streetsym-
bol och en kultur-
ikon. 999SEK adidas
Originals



Sneakers Amanda
low lace från Gant
är i mocka med
skinnklädd tå och plös
i fin, lockig pälsimita-
tion. Även fodret är i
samma pälsimitation.
Vävd detalj med hålla
på hälen. 1399SEK
Gant



Studybuddy.se

Behöver du en studybuddy?

- ✓ Hitta studieglädjen
 - ✓ Förbättra studietekniken
 - ✓ Höja betygen
- Vi har nöjdhetsgaranti!

Sedan 2004 har vi på Studybuddy erbjudit läxhjälp och studiestöd till elever i alla åldrar inom alla ämnen. Vår läxhjälp är anpassad efter varje elevs unika behov. Vi matchar elev och studybuddy baserat på både ämneskunskaper och personkemi, för att ge eleven bästa förutsättningarna att nå sina mål. Vi är fantastiskt stolta över våra duktiga studybuddies som själva är toppstudenter med färska ämneskunskaper och en modern pedagogik. En studybuddy är både en studiekompis och en förebild som motiverar och inspirerar elever till ökad studieglädje, ett höjt självförtroende och bättre resultat i skolan.

”Just nu hjälper jag en elev som går i 9an för att komma in på sin drömgymnasieskola!”

- Emilya, studybuddy

”Vår Studybuddy var jätteduktig och hjälpte min dotter att höja sina betyg i matte från ett C till ett A. Det märktes att vår Studybuddy tyckte det var kul att hjälpa till och det var en perfekt match.”

- Nöjd förälder till elev

”Vi kan förklara saker på ett annat sätt än vad kanske läraren förklarar. Ibland kan läroboken förklara på ett invecklat och gammalmodigt sätt, då kan jag lägga fram det mer ungdomligt och förenklat.”

- Esmeralda, studybuddy

”Min son Leo körde med en studybuddy sista halvåret i 9an med fantastiska resultat! Leo höjde 3 av sina betyg och har nu kommit in på förstahandsvalet Naturvetenskapsprogrammet - profil Entreprenör Miljö på Östra Reals gymnasium.”

- Nöjd pappa till elev

Lämna en intresseanmälan eller välj din studybuddy på www.studybuddy.se
Ring våra Client Managers på 08 409 145 00

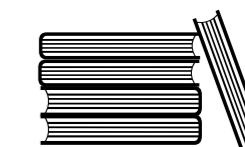
Våra upplägg:

- Helårsplan
- Halvårsplan
- Klippkort

Möt 2 av våra studybuddies!

Emilya, Studybuddy
och student vid Karolinska Institutet

Jessika, Studybuddy och
student vid Handelshögskolan



Pluggtips från våra studybuddies

1. Börja plugga i tid!

Hur du också suttit dagen innan ett prov och ångrat att du inte började plugga tidigare? Jag skulle nästan våga säga att det har hänt alla. Varje gång det händer frågar man sig själv varför man bara inte började lite tidigare. Att börja direkt leder inte bara till minskad stress dagen innan provet. Det ger dessutom tid att ställa frågor till läraren, gå igenom svåra områden och att repetera innan provet. Dessutom kommer du ha tid att diskutera lösningar med kompisar eller vara den som förklarar för andra. Att både göra själv och att diskutera lösningar aktiverar fler sinnen och får dig att minnas bättre! - Jessika, studybuddy

2. Tro på att du kan!

Att tro på sig själv är nog det som flest elever har problem med. När man sitter och får fel efter fel på matten, gång efter gång så känns det ibland helt meningslöst att fortsätta. Det här är ett tankesätt som behöver förändras. Alla kan klara det mesta! Det tar bara lite olika lång tid från individ till individ. Våga be om hjälp av någon som har förstått! Alla är ju faktiskt olika bra på allt. Ta ett område i taget och öva på det tills du förstår hur allt hänger ihop. Se framför dig när du får tillbaka provet och betyget du alltid har velat ha står högst upp på pappret. Se framför dig hur glad och stolt du blir. Då blir allt så mycket lättare. - Jessika, studybuddy
Ge aldrig upp även när det känns att det inte går spikrakt mot målet. Sluta inte att öva när det är svårt – jag lovar att du kommer att se resultat! - Emilya, studybuddy

HÖSTLIKES



Jacka från H&M studio 999 SEK



Halsduk H&M 299 SEK



Hood från Morris & co x h&m i butik från 4 oktober.



Skjorta från Morris & co x H&M



Morris Sneakers Chas från Morris har ovandel i mocka i olika färger och textur i snygg kombination. Snörningen har platta, lätt vaxade skosnören. 1599 SEK



CLOSE by DENIM The Sneaker från Close by Denim i fint ekologiskt, kromfritt skinn. Skinnfodrad och snörning med skinnsnören och kopparfärgade märkhål. REA 699 SEK ELLOS.SE

Tröja H&M Studio 699 SEK



Utbildningskontoret



TOREKÄLLGYMNASIET

Välkommen till vår monter på Gymnasiemässan 22-24 november!



BESÖK OSS GÄRNA PÅ ÖPPET HUS 29 NOVEMBER!

BYGG- OCH ANLÄGGNINGSPROGRAMMET
anläggningsfordon / mark- och anläggning
husbyggnad / måleri

EL- OCH ENERGIPROGRAMMET
inriktning elteknik

FORDONS- OCH TRANSPORTPROGRAMMET
inriktning personbil

VVS- OCH FASTIGHETSPROGRAMMET
inriktning VVS

VÅRD- OCH OMSORGSPROGRAMMET
profiler hälso- och sjukvård / äldrevård

YRKESINTRODUKTION MOT BYGG OCH ANLÄGGNING

www.sodertalje.se/torekallgymnasiet

Utbildningskontoret



VÄLKOMMEN ATT BESÖKA VÅR MONTER PÅ GYMNASIEMÄSSAN 22-24 NOVEMBER!



ESTETISKA PROGRAMMET
bild form design konst / teater filmskådespeleri
dans / musik / spel foto film grafisk design 3D

SAMHÄLLSVETENSKAPSPROGRAMMET
marknadsföring medier journalistik

TEKNIKPROGRAMMET
design samhällsbyggnad arkitektur medieteknik webb

BESÖK OSS GÄRNA PÅ ÖPPET HUS 29 NOVEMBER!

www.sodertalje.se/wendelahebbegymnasiet



HÄR KAN DU SE AVGIFTERNA FÖR DITT KÖRKORT

Priset ligger på mellan 15 000 kronor och 20 000 kronor, men det är en siffra som kan variera rätt mycket. För att inte bli överraskad av några oväntade avgifter får du här en komplett guide med alla olika moment och kostnader – hela vägen fram till ditt körkort.

DAGS FÖR KÖRKORT

Går du kanske och bara väntar på att få börja övningsköra och ser fram emot den dagen du kan sätta dig bakom ratten helt själv.

För att få övningsköra ska du:

- Ha fyllt 16 år om du bara ska övningsköra med personbil
- Ha ett giltigt körkortstillstånd som omfattar den behörighet du ska övningsköra för
- Ha en godkänd handledare och ha gått introduktionsutbildning om du ska övningsköra privat

KÖRKORTSTILLSTÅND

Körkortstillstånd är ett krav för att få övningsköra och för att få göra förarprov (teoriprovet och uppkörning) hos Trafikverket. Körkortstillståndet utfärdas av Transportstyrelsen och är giltigt i 5 år.

När Transportstyrelsen får in din ansökan om körkortstillstånd gör de en bedömning av din lämplighet som förare. Brottsregister/prick i registret samt medicinska hinder kan göra att Transportstyrelsen avslår din ansökan.

Själva körkortstillståndet kostar ingenting. Dock måste du göra en synundersökning hos valfri optiker som kostar cirka 200–250 kr kronor (vissa trafikskolor erbjuder också synundersökning).

Kom ihåg att alltid ha med körkortstillståndet tillsammans med någon form av legitimation under övningskörningen.

Ansök om körkortstillstånd hos Transportstyrelsen



1. SYNUNDERSÖKNING

Det första du ska göra är att boka en synundersökning, det gör du hos en legitimerad optiker eller behörig trafikskola. Du måste ha minst 0,5 i synskärpa när du ser med båda ögonen. Synintyget skickas sedan in till Transportstyrelsen av personen som genomfört undersökningen.

Kostnad: Cirka 200 kronor.

2. KÖRKORTSTILLSTÅND

Innan du får börja övningsköra måste du ansöka om körkortstillstånd. Det gör du hos Transportstyrelsen. Tillståndet är giltigt i fem år från utfärdat datum.

Kostnad: 0 kronor.

3. HANDEDARKURS

Om du ska övningsköra privat krävs att du och personen du ska köra med går en handledarkurs, även kallad introduktionsutbildning. Efteråt ansöker personen du ska köra med om att bli handledare hos Transportstyrelsen. Handledaren ska ha fyllt 24 år och haft körkort under sammanlagt minst fem av de tio senaste åren. Handledarbeviset är giltigt i fem år.

Kostnad: Handledarkursen kostar cirka 350 kronor per person.

4. PLUGGA KÖRKORTSTEORI

Det är bra att börja plugga teorin så tidigt som möjligt eftersom det underlättar när du övningskör. Alla har sitt sätt att studera på. Vissa läser körkortsboken, andra väljer att gå på läraleda lektioner eller att göra övningsprover i appar och på nätet.

Och många kombinerar alla sätten. **Kostnad:** Boken kostar cirka 300 kronor, tillgång till övningsfrågor på nätet under en månad kostar omkring 300 kronor.

5. ÖVNINGSKÖR

Nu är det dags att börja övningsköra! Många väljer att övningsköra både privat och på en trafikskola, det är effektivt och även ett bra sätt för att hålla nere kostnaderna.

Många rekommenderar dock att man ska inleda med några lektioner hos trafikskolan för att inte "ärva" ett felaktigt körsätt från sin privata handledare.

I dag är det också vanligt att ta en intensivkurs för att få sitt körkort. Ofta åker man då iväg och bor ihop med en grupp och körlärare under en till fyra veckor där man övningskör och pluggar teori hela dagarna.

Kostnad: Priset för en intensivkurs på två veckor varierar kraftigt, men räknas med omkring 12 000 kronor till 20 000 kronor.

Priset för körlektioner varierar också mycket, men en lektion på 40 minuter ligger ofta på mellan 400 kronor och 600 kronor.

6. RISKUTBILDNING

Del 1 och 2 av riskutbildningen måste vara genomförda innan du kan göra teoriprovet och körprovet.

Del 1, även kallad riskettan, är en teoretisk kurs som handlar om riskfyllda beteenden i trafiken, exempelvis relaterade till alkohol, droger och trötthet.

Del 2, risktvåan eller halkbanan, är en praktisk utbildning som handlar om hastighet, säkerhet och körning under särskilda förhållanden. Trafikskolan hjälper dig att boka utbildningen, kör du privat får du själv kontakta en utbildare.

Utbildningen är giltig i fem år.

Kostnad: Del 1 – cirka 700 kronor, del 2 – cirka 2 000 kronor.

7. SKRIV TEORIPROV

Teoriprovet bokas och genomförs hos Trafikverket. Provet innehåller 70 frågor, fem av dem räknas inte med i resultatet. För att bli godkänd måste du ha svarat rätt på 52 av 65 frågor. Ett godkänt prov är sedan giltigt i två månader, vilket innebär att du måste bli godkänd på uppkörningen inom två månader för att undvika att behöva göra om provet.

Kostnad: Dagtid 325 kronor, kvällar och helger 400 kronor. Vid provtillfället tas även ett foto för körkortet, detta kostar ytterligare 80 kronor.

8. KÖR UPP

Snart i mål! Kör du hos en trafikskola hjälper de dig att boka uppkörning, kör du däremot privat ska du själv boka provet hos Trafikverket. Under körprovet testas du bland annat på fordonkännedom och manövrering, trafiksäkerhet och trafikregler.

Kostnad: Dagtid 800 kronor, kvällar och helger 1 040 kronor.

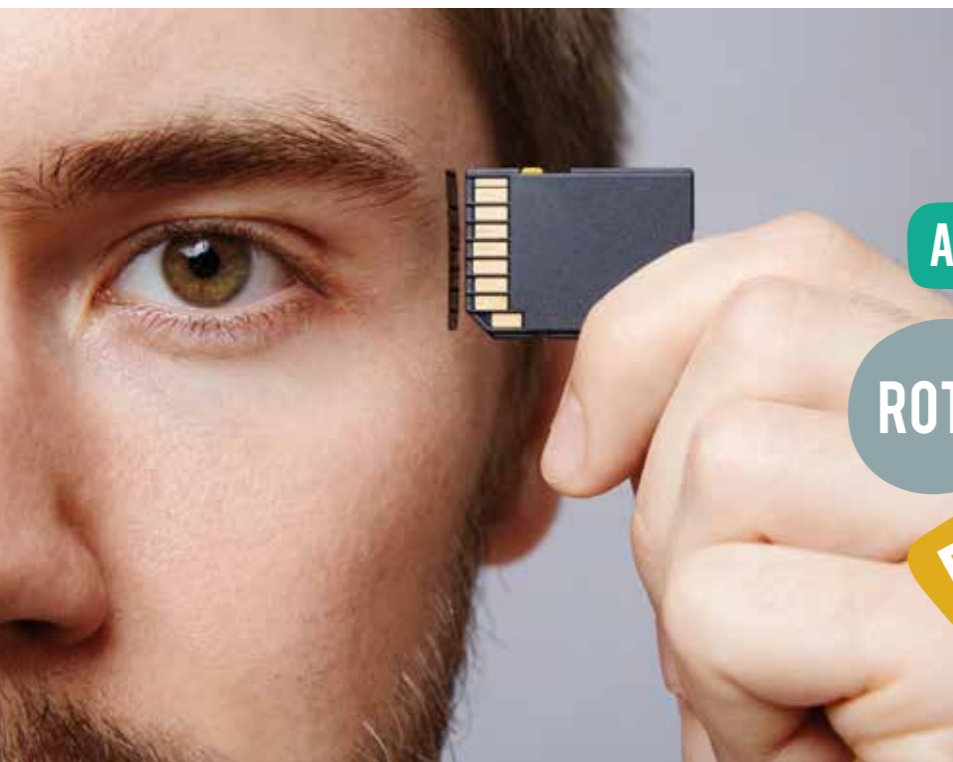
9. TILLVERKNING AV KÖRKORTET

När både teoriprovet och uppkörning är godkända skickas ditt färdiga körkort från Transportstyrelsen. Innan du har fått kortet kan du ändå köra bil, men du måste alltid ha legitimation med dig i bilen. **Kostnad:** 250 kronor.

10. BEHÅLL KÖRKORTET

När du fått ditt körkort har du en provetid på två år. Om ditt körkort blir indraget under de här åren måste du göra om teoriprovet och uppkörning för att få tillbaka det.

Om det har gått fem år sedan du genomförde din riskutbildning måste du även göra om den. *Lycka till*



MINNESTRÄNING

Vem glömmer inte saker, det man tänkte på för bara en minut sedan är helt som bortblåst. Då är det bra att komma ihåg att vi har ett medfött minne som är mycket större än vad vi tror vi har. Trots att minnet är så värdefullt så har vi sällan lärt oss att utnyttja det fullt ut. Minnet är en skattkammare, en skattkammare full av kunskap, känslor och drömmar.

MINNESTRÄNING KAN INNEFATTA allt från att träna upp arbetsminnet till att hitta smarta minnesstrategier för det man vill komma ihåg.

Här kommer en guide till hur du kan få ett ännu bättre minne!

Arbetsminnet

Arbetsminnet hanterar det du håller i huvudet just nu, och är mycket begränsat. Man kan bara hålla ett visst antal saker i huvudet samtidigt, och de finns bara där så länge vi aktivt tänker på det. När vi blir avbrutna, eller fokuserar på något annat, kan det som nyss fanns i arbetsminnet bli som bortblåst. När vi tänker "jag måste komma ihåg att ringa det där samtalet sen" har vi det ofta bara i arbetsminnet, och tanken försvinner alldeles för lätt. Arbetsminnet går att träna upp, på ungefär samma sätt som kondition. Arbetsminnet tränas när man är fullständigt koncentrerad på en uppgift där man håller mycket informa-

tion i huvudet. Några exempel är schack, programmering, sudoku, läsning, huvudräkning, dataspelning, memory och koncentrationskrävande sporter.

Långtidsminnet

När man ska komma ihåg något lite längre räcker inte arbetsminnet till. För att verkligen minnas något behöver vi placera det på ett bra sätt i långtidsminnet. Det bästa är om vi redan från början placerar informationen så att den blir lätt att hitta. Så att säga i rätt hylla i rätt pärm i minnesarkivet. Till det kan vi använda minnesknep och minnesstrategier.

Ett exempel på minnesstrategi:

Har du fått lösenordet "2GfDxx" och försöker pressa in det i hjärnan så kommer du bara att trötta ut ditt arbetsminne. Hjärnan uppfattar förmodligen den här informationen som fullständigt meningslös. Du behöver alltså spara ner den på ett smart sätt i långtidsminnet, och få hjärnan att uppfatta den som intressant.

DU KAN EXEMPELVIS prova att se framför dig hur 2 GALNA fiskmåsar DUNSAR ner på din x-tangent.

HUR SKULLE DET SE UT? Hur skulle det låta? Och visst kan du lära dig koden nu? En tvåa... ett stort G, f, ett stort D och så landar de båda två... x, x. ■

AKRONYMER

Ett akronym består av ett ord eller en mening som är sammansatt av bokstäver som utgör begynnelsebokstäverna i andra ord. Om akronymen består av ett enda ord så utgör oftast varje bokstav i ordet en begynnelsebokstav i ett annat ord. Om akronymen består av en mening så utgör oftast den eller de första bokstäverna i varje ord början på ett annat ord. Ett exempel på en akronym som använts för att lära skolelever namnen på Sveriges grundlag är akronymen STYR. I denna akronym står S för successionsordningen, T för tryckfrihetsförordningen, Y för yttrandefrihetsgrundlagen och R för regeringsformen. Ett exempel på ett akronym som mycket länge har använts för att lära skolelever namnen på Hallands fyra åar är "Laga Ni, Åta Vi". I detta akronym står Laga för Lagan, Ni för Nissan, Åta för Åtran och Vi för Viskan. Bäst används akronym i inläring när det redan finns ett färdigt akronym skapat sedan tidigare, men det går också relativt enkelt att skapa nya akronym med lite fantasi och kreativitet.

Vi har YRKESUTBILDNINGAR I TRANSPORT- & ANLÄGGNING!

- Maskinförare
- Truckförare
- Förare av lastbilsmonterade kranar
- Förare av arbetsplattformar
- Vägverkskurser
- ADR-utbildning
- YKB-utbildning
- Körkortsutbildningar

➤ **Transport- och anläggningsbranschen utvecklas och är i behov av fler utbildade proffs.**

Dessutom pågår en kompetenshöjning inom branschen genom införandet av YKB. Här kommer Utbildningsservice in. Vi utbildar företag, skolor och privatpersoner. Välkommen!

Anmäl dig på vår hemsida nu!



utbildningsservice.com

Tel. 08-500 239 20

Utbildningsservice i Sverige AB

Transport & anläggningsförarutbildning



FREDRIKA BREMER GYMNASIET

Fredrika Bremer gymnasiet är en skola som tillsammans med näringslivet utbildar yrkesproffs! Våra elever blir duktiga elektriker, byggare, målare, svetsare, bil- och lastbilmekaniker, skadereparatörer, lackerare och transport & anläggningsmaskinförare. **Våra elever lämnar Fredrika med slutbetyg och anställning.**



SEX FÖR FÖRSTA GÅNGEN

Första sexet har man faktiskt oftast med sig själv.

Till exempel brukar man ha onanerat innan sex med någon annan på riktigt.

Men innan man har sex med någon annan är det många tankar om hur det kommer att vara. Om någon får frågan "När hade du sex första gången" tänker nog många på att frågan handlar om när man hade sitt första samlag. Men för de allra flesta kan det ju finnas många "första gången" upplevelser.

Till exempel första gången man onanerar, första gången man kysser någon, första gången man har sex med någon av samma kön och första gången man får orgasm. Allt det här är sex, och det finns dessutom väldigt mycket mer.

NÅGRA SAKER ATT TÄNKA PÅ

Det är vanligt att första gången man har sex blir annorlunda mot hur man tänkt sig. Sex är någonting man behöver öva på för att det ska bli riktigt bra, precis som mycket annat i livet. Det är ju inte så många som kan spela sin favoritlåt på gitarr utan att veta hur man tar ett ackord, eller ens har hållit i instrumentet.

Sex kan vara alla möjliga saker som till exempel att hängla, onanera, kyssas, smeka eller bli smekt, pussas, sexchatta, fantisera, flirta och så vidare. Man kan säga att sex är allt som man blir upphetsad eller kåt av. →



HITTA RÄTT GYMNASIE-UTBILDNING

Jämför och upptäck nya möjligheter och utbildningar.

www.gymnasiesidan.se



PIRAJA

Sveriges största studentblogg!
www.piraja.se

- 7 enkla sätt att lära sig ett nytt språk
- 6 grymma appar för produktiva studier!
- Plugga med musik - bra eller dåligt?

“För hundra år sen var exempelvis onani något skamligt”

VEM BESTÄM- MER VAD SEX ÄR?

De flesta har idéer och tankar om vad sex är eller borde vara. Idéerna kan komma från andras berättelser om livet, från filmer, internet och tidningar. Man har också funderat och fantiserat själv. Lagar påverkar också vad vi tycker kring sex. De människor vi umgås med har ofta stor betydelse för hur vi tänker kring detta. Vi påverkas av vad våra vänner eller nära släktingar tycker. Ens föräldrar och kompisar har ofta stor betydelse. Det finns många olika uppfattningar i olika samhällen och i olika grupper om sexualitet.

SYNEN PÅ SEX FÖRÄN- DRAS

Allt det här påverkar oss i hur vi tänker om sex och vad vi gör. Hur man ser på sex förändras också. Likaså hur vi uttrycker vår sexualitet och vilken sex vi har. Sexualvanorna förändras.

För hundra år sen var exempelvis onani något skamligt och man försökte få människor att inte onanera. Idag tycker vi det är okej, till och med något som är bra. Att synen på sex förändras gör också att folk tycker olika.

ANDRAS ÅSIKTER OM SEX

Andra kommer så klart att alltid ha åsikter som påverkar en, både på ett bra och ett dåligt sätt, men till slut beror det faktiskt på hur man själv uppfattar sex. Man gör sina egna tolkningar och bildar sig en egen uppfattning. Det betyder att det är du, ingen annan, som bestämmer vad som är sex för dig. →



Hjälp oss rädda de starkaste

Djurrikets kungar och drottningar behöver hjälp. Trots att de är både starka och listiga har de ingen chans emot ett skarpladdat gevär. I femtio år har vi arbetat med att förhindra dödandet i skyddade områden runt om i världen. För att sätta stopp för den avancerade tjuvjakten arbetar vi med myndigheter för att både skärpa lagarna och få dem att tillämpas. Vi jobbar också för att efterfrågan på olagliga produkter ska minska.

Stöd vårt arbete, bli Djungelfadder idag! wwf.se/djungelfadder



VAD ÄR BRA SEX?

Det är viktigt att komma ihåg att du ska göra det som känns bäst för dig själv. Du har själv rätt att bestämma när du ska ha sex första gången, DU bestämmer över DIN kropp och Du bestämmer om och när du vill ha sex, på vilket sätt du vill ha sex och vem du vill ha sex med. Du ska inte behöva känna dig stressad eller tvingad till att ha sex om du hellre vill vänta. Ingen annan har heller rätt att tvinga dig att vänta om du själv vill ha sex.

BRA SEX KAN MAN SÄGA är när de som har sex med varandra, har en bra känsla före, under och efter det att man har haft sex. Det är faktiskt inte konstigare än så. Och glöm inte en viktig del - att skydda dig.

FAKTA OM KONDOM-ANVÄNDNING

- Det är 50 procent som använder kondom när man ligger med en ny partner.
- Det är lika delar som gör det för att skydda sig mot könssjukdomar som graviditet
- Den främsta anledningen till att hoppa över kondom när man ligger med en ny partner är att man inte är orolig för könssjukdomar (22 procent). Näst största skälen är att man använder en annan preventivmedelsmetod eller tycker det är skönare utan
- Endast 1 procent) uppger att kondomer är dyra
- 2 av 3 tog själva initiativet eller delat ansvar till att använda kondom
- 9 av 10 har någon gång själv tagit initiativ att använda kondom och möts av positiva reaktioner*
- De fyra högst rankade alternativen på hur man uppfattar en person som föreslår kondom är ansvar
- De fyra högst rankade alternativen på hur man uppfattar en person som föreslår kondom är ansvarstagande (69 procent)), vuxen (43 procent)), omtänksam (41 procent)) och erfaren (29 procent)).

Källor: *Kådiskollen 2016, **Veronika Fridlund, Karina Stenqvist adn Monica K Nordvik ●



Kungsberget

KORT VÄG TILL LÅNGA ÅK



Fantastisk skidåkning för dig och vänner. I Kungsberget kan du njuta av långa åk fram till 19.00 varje dag. Garanterad skidglädje!

Branäs

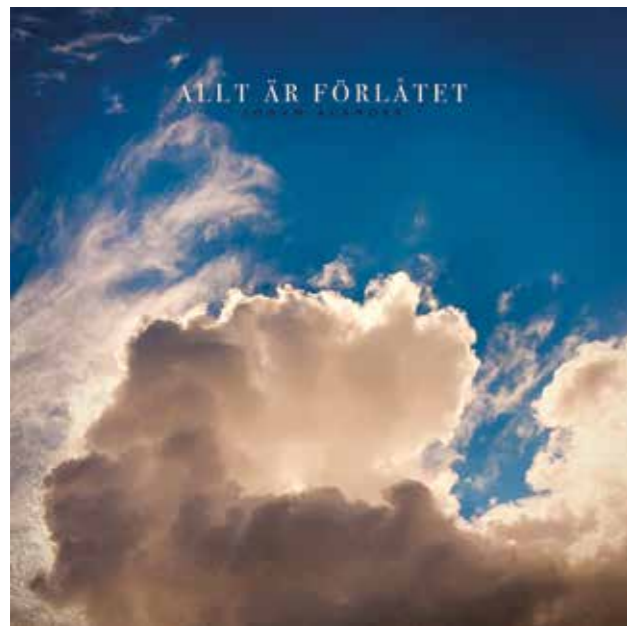
Vallåsen

Storstenshöjden

Tolvman-
backen

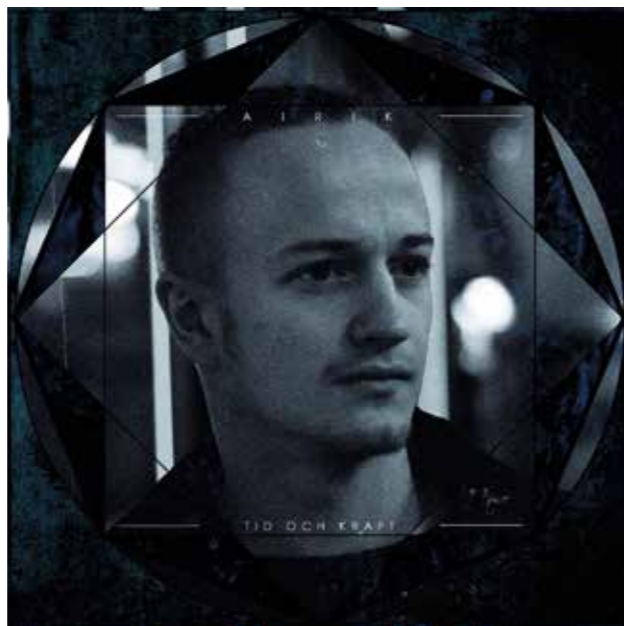
Ulricehamn
SKI CENTER

TILL SIST: NY MUSIK



JOHAN ALANDER - ALLT ÄR FÖRLÅTET Svensk Hip Hop

Från en destruktiv bakgrund i rebelliska band som "ISMEN" m.fl. har Alander landat i ett nytt, friskt liv sedan några år. Det märks i musiken som är varm och melodisk med enorm botten i de vemodiga texterna, som verkar vilja sona ett liv som inte alltid varit på banan. Efter att ha hört gospeldoftande "Allt är förlåtet" förlåter vi Johan Alander vad som helst.



AIRIK - FLYTTA PÅ DIG Svensk Hip Hop

Intensiv, arg och hungrig som en Svensk EMINEM kastar sig AIRIK över sina verser och rhymes och kräver en egen plats i Svensk Hip Hop. "Flytta på dig" är singeln från EP:n "Tid och kraft" som släpps samtidigt. Som uppvuxen i Södertäljes arbetarklass med kreativitet som inte rymdes i mexitegelvillan, måste låtarna ut någonstans. Vi är glada för det.



LADY TANAKA - GIRLS LIKE YOU (CHILL OUT VERSION)

Chill
"The Lady" är tillbaka med ännu en soft version av stora hits att lägga i hängelplaylistan. Det är höst och det här är ett track att låta värmeljus och tekoppen briljera intill.

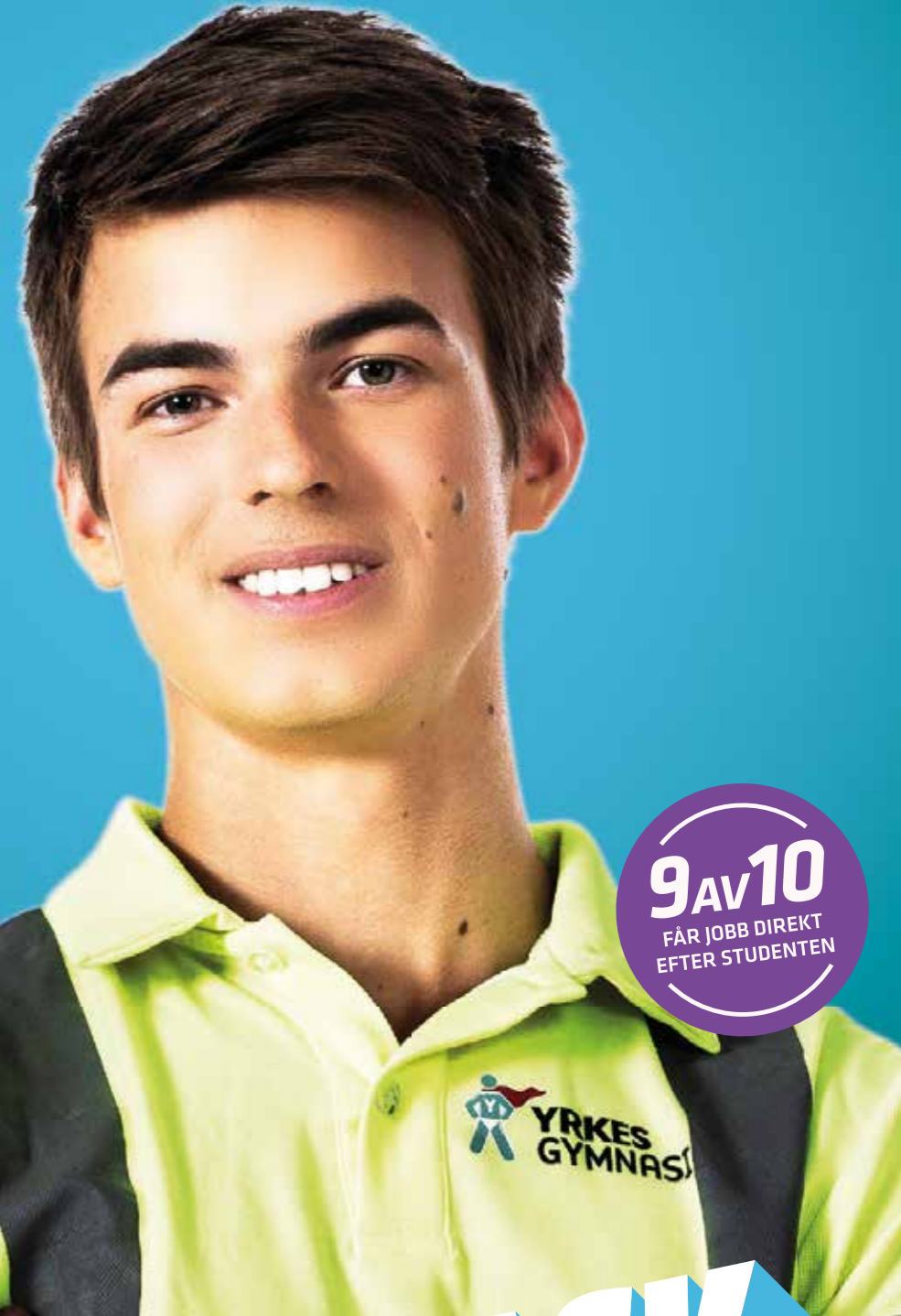


ENGSTROM - TALK TO ME EDM/Dance

När en genre som EDM mognar så blir man antingen en tråkig copycat eller så tar man det vidare. Engstrom har valt det senare. Nya "Talk to me" är melodisk, soft och dynamisk. Bra hantverk och radiovänlig på alla sätt medan artisten och producenten själv väljer en skönt låg profil. Kolla in!

OM DU VILL
JOBBA SOM:

- ELEKTRIKER
 - BUTIKS-SÄLJARE
 - BYGGNADS-ARBETARE
 - HOTELL-RECEPTIONIST
 - UNDER-SKÖTERSKA
 - FORDONS-TEKNIKER
 - FRISÖR
 - RÖRMONTÖR
 - MÅLARE
 - SVETSARE
 - RESEGUIDE
- Du kan också läsa introduktionsprogram!



9 av 10
FÅR JOBB DIREKT
EFTER STUDENTEN

**MINDRE SNACK.
MER VERKSTAD.**

MER ÄN HÄLFTEN AV DIN UTBILDNINGSTID ÄR PÅ ETT FÖRETAG.

- Skellefteå • Umeå • Gävle • Örebro • Göteborg
- Sollentuna • Stockholm • Linköping
- Malmö • Västerås • Huddinge • Uppsala



BLI PLÅTSLAGARE

— STOLT. TRYGG. FRI. —

Du behövs på taken! Att vara byggnadsplåtslagare innebär frihet, problemlösning och kreativitet på hög nivå. Har du vad som krävs?
Gör plåtslagartestet på platslagare.nu

Plåtslagare?
- Definitivt!

- Gott om jobb
- Bra lön
- Kreativt och fritt
- Bli inspirerad på Instagram [#bliplåtslagare](https://www.instagram.com/bliplåtslagare)
- Följ oss på Facebook.com [/bliplåtslagare](https://www.facebook.com/bliplåtslagare)



Yrke & Utbildning