

EN TIDNING OM OCH AV FRYSHUSET GYMNASIUM

# Frysen

## Trendigt på Frysen

Redaktionen har undersökt  
vad som trendar på skolan.

---

### BILDREPORTAGE

Outfits på frysen,  
Graffitiväggens  
resa, Skräp på  
skolgården

---

Spelrecension, Skräck för lättskrämda, Dikter,  
Tiktok-hörnan, Intervju med Kalle Bergman, Mat är en konst,  
Träning och hälsa, Vad trendar i lärarrummet?

---

#8/2023

# Vad är en trend?

Text: Anna Vesterlund

Vad är en trend? Det är svårare än man skulle kunna tro att definiera vad en trend är. Det kan vara allt mellan himmel och jord, kläder, musik, färgglada hårstilar, you name it! En trend är oftast något som kan visa åt vilket håll utvecklingen är på väg. Det är något som kan förändras på ett ögonblick eller hålla i sig under en lång period, såsom Y2K, olika låtar eller varför inte en maträtt? Trender kan födas i olika livsstilar, kulturer eller åldersgrupper och blir officiellt en trend när det är tillräckligt många som anammar den. Det är vanligast att trender nuförtiden sprids genom sociala medier via influencers och deras följare.

I det här numret undersöker vi några olika trender som gjort sig tydliga på Fryshuset Gymnasium de senaste månaderna. Vi frågar lärare på plan fem vilka trender som uppstått i lärarrummet och vilka trender de har sett bland sina elever. Vi följer graffitiväggens resa genom total förändring och får även en inblick i vilka Tiktok-trender som cirkulerar bland eleverna på skolan. Häng med in i schackvärlden och läs om hur Chess.com växte och blev bland de mest populära webbsajterna i världen!

Frysen skoltidning #8  
Maj 2023

Fryshuset  
Mårtensdalsgatan 2-8  
120 30 Stockholm  
T-Bana Gullmarsplan

Ansvarig utgivare  
Rektor Gunnar Holm

Grafisk form  
Spektra

Tryck  
Trydells

Läs mer på:  
frysen.se



# Frysen

#8 / 2023

## 6 **Trender på redaktionen**

Vad lyssnar redaktionen på just nu? och vad har de helst på sig?

## 8 **Trender på Frysen**

Vi har kollat upp vad som trendar på skolan den här våren.

## 10 **Intervju med Kalle**

Kalle har hittat sin passion i musiken.

## 12 **Vad trendar i lärarrummet?**

Finns det verkligen trendar bland lärarna? Vet de något om vad som trendar bland eleverna?

## 14 **Skräck för lättskrämda**

Våra bästa filmtips om du vill se lite klassisk mys-skräck.

## 15 **Dikter**

Av Neo Wadsten

## 16 **Varför kraschar Chess.com?**

Schack har alltid varit populärt, men har på senaste tiden fått ett stort uppsving.



16

## 18 **Outfits på Frysen**

En liten inblick i olika stilar på skolan.

## 22 **Vad är egentligen diabetes?**

Vad vet du om sjukdomen? Här kan du läsa om hur det är att leva med diabetes.

## 24 **Sons of the forest**

Kolla in vår stora recension av spelet!

## 28 **Skräp**

Kan skräp vara trendigt? Och är det en trend vi vill vända?

## 30 **Pressen att vara extrovert i en blattefamilj**

En personlig text om att leva i mellanförskap.

## 32 **Varför är träning och hälsa viktigt för skolarbetet?**

Information, tips och pepp för dig som funderar på träning.

## 34 **Mat är en konst**

Både vacker och god!

## 36 **TikTok-hörnan**

En spaning från redaktionen om olika trendar på TikTok.

## 38 **Graffitiväggens resa**

En mur i ständig förändring.

## 40 **Fåglar**

Av Aiva Wernborg & Gabriela Nilsson

## 42 **Möt: Nina!**

Nina tackar för oss för den är gången, ses i nästa nummer!



18



38

# Trender på redaktionen

Frysen #8 är skapad av elever på Fryshuset och redaktionen består av årskurs 1 på Digital Medieproducent (Estetik & media). De får introducera sig genom att svara på några frågor.

1. Vad är ditt bästa låttips just nu?
2. Vilken app använder du mest och varför?
3. Vilket är ditt favoritplagg i din garderob?

**Medverkande i det här numret:** Aiva Waernborg, Anna Vesterlund, Wilma Bergarn, Elliot Söderbäck Wellerfors, Flare Ahmed, Gabriela Nilsson, Vendela Rabe, Jack Thulin, Kevin Valdermarson, Neo Wadsten, Tyra Olsson, Victor Frez Claésson, William Kinnunen, Zebulon Heinold, Junia Alameddine.

## Wilma Bergarn

1. Jag vill tipsa er om *Tandtråd* av Tjuvjakt
2. Jag använder appen Tiktok mest just nu eftersom det är en av mina inkomstkällor och jag har inget bättre för mig när min kille är på träning.
3. Mina favoritplagg är mina stickade tröjor, de är så bekväma och passar till allt, linnebyxor, jeans, kostymbyxor och kjolar.

## Vendela Rabe

1. Ingen aning, kanske *Vampire girl* av Misfits.
2. Tiktok, det är roligt och fördrivar tid. Lär mig mer saker där än någon annanstans.
3. Typ min bruna t-shirt. Det är min gamla kompis tröja som jag inte gav tillbaka. Den är mysig och stor.

## Anna Vesterlund

1. *Jehova* av Hurula
2. Spotify, för att jag gillar musik och lyssnar på I just want to be cools podd.
3. Min Iron Maiden t-shirt. Den är lite drainer Jesse Pinkman men jag gillar den asså!!!

## Victor Frez Claésson

1. *Dollaz + Sense* av DJ Quik
2. Jag använder Spotify för att det är bra.
3. Det är en vit tröja från Jack and Jones.

## Gabriela Nilsson

1. *Fragile* av Ecco2k
2. Jag använder Tiktok
3. Min fleecjacka!!!

## Tyra Olsson

1. *It's just not funny anymore* av Scary Bitches.
2. Spotify, älskar att lyssna på musik och brukar ha på det i bakgrunden när jag gör andra saker.
3. Min svart- och rödrandiga hoodie, den är både snygg och mysig. Köpte den secondhand för ett par år sen.

## Elliot Söderbäck Wellerfors

1. *Har dig* av Yasin Byn
2. Tiktok, det är beroende-framkallande.
3. Moncler-jacka.

## Neo Wadsten

1. Jag gillar inte personligen att lyssna på musik. Om jag lyssnar på något är det nostalgisk musik från tv-serier från när jag var yngre.
2. Jag använder Youtube mest. Jag använder det för att lära mig, få hjälp, tips, ifall jag inte har något att göra, ha på något i bakgrunden eller något annat.
3. Jag antar att det blir min Tottenham hotspur-tröja med nr 7 och Son på ryggen. Men jag har den bara upphängd, annars har jag inget.

## Jack Thulin

1. Allt av Karl Gerhard
2. Spotify

## William Kinnunen

1. *Donda* av Kanye West
2. Mina mest använda appar är antagligen Spotify eller Youtube, jag gillar musik väldigt mycket och skulle inte kunna gå någonstans utan det. Youtube använder jag nästan bara för att hitta info och för att fördjupa mig i ett ämne som jag är intresserad av.
3. Måste vara mina träningskläder jag har köpt från USA.

# Trender på Frysens

Vi var nyfikna på vilka som var de populäraste trenderna på Fryshuset Gymnasium och skickade ut ett formulär som eleverna fick svara på. Vi har sammanfattat svaren och tagit reda på lite mer om de trender som var mest populära. Här kan ni läsa resultatet.

Text: Wilma Bergarn Bild: Anna Vesterlund

## Stora byxor

En trend som många elever på Frysens tycker om är cargo pants och generellt stora byxor eller jeans. Det är flera elever som tycker att tajta byxor, som till exempel skinny jeans är obekväma. Förut var det populärt bland unga med tajta byxor och skinny jeans, men för bara några år sedan blev det snabbt trendigt med större och pösiga byxor. Det här syns bland annat i modetidningar och hos influencers sociala medier, men även ute på stan. Det här är en trend som vi inte bara hittar på Frysens utan över hela Sverige; många klädkedjor har minskat utbudet av skinny jeans och säljer i stället mer vida byxor.

## Vintage/Y2K

Många har börjat handla secondhand de senaste åren och att handla secondhand har blivit en trend i sig. Det har lett till att många börjat klä sig i en mer vintage/Y2K. Vintagekläder kommer ofta från 60 till 90-talet medan Y2K är mer 2000-talet (Y2K står för just 2000-talet), och det är det vi ser mest av. Stilen består av jeans med broderier, lågmidjade byxor och kjolar, stora halsband och linnen. Många har inspirerats av Paris Hilton under 00-talet och ser henne som en stilikon. Denna trend kommer delvis från Tiktok där många återskapar hennes outfits.

## Schack

En stor trend just nu som har spridits över Sverige, men även andra delar av världen, är schack. Det är något vi ser mycket av i skolan, på fritiden men även i sociala medier. Många spelar schack digitalt på Chess.com, men vissa spelar även på riktiga schackbräden. Schack är en trend som kommer och går lite. Men den här gången är det delvis på grund av The Queen's Gambit som är en Netflix-serie som handlar om en tjej som är duktig på schack.

## Läsning

Många säger att det har blivit trendigt att läsa och att det inte längre ses som nördigt utan istället trendigt. Vi kan se det här på tunnelbanan, på bussen och på Tiktok. Trenden uppstod från #booktok som blev en trendig hashtag på Tiktok. Personer gjorde videos där de rekommenderade böcker och hashtaggade booktok i beskrivningen. Främst blev det väldigt trendigt att läsa Colleen Hoovers böcker och enligt vår bibliotekarie Idde är böckerna väldigt efterfrågade på Frysens.

## Inga trender

Samtidigt är det många som påstår att det inte riktigt finns några trender på Frysens och att alla gör sin egna grej, att man inte bryr sig om vad andra tycker. Helt enkelt att man har sin egna stil och uttrycker sig med hjälp av den. Men kanske är det en trend i sig, att vara sig själv?

# Intervju med Kalle

Text: Zebulon Heinold Foto: Annika Heurgren



Kalle går musikproduktion i årskurs 2 och jag träffade honom för att ställa några frågor om intresset för musiken och hur allt började.

## Hur började du med musiken?

Det var en lärare, min kompis farsa, som höll på med musik och ett av hans mål var att få barn i ung ålder börja göra musik, så det var så intresset startade för mig. Mitt första instrument var en saxofon.

## Hur startade intresset att producera musik?

Samma lärare jag hade skulle starta en ny kurs, så han sa till mig "vill du börja producera i Logic"? Det var inte superseriöst utan jag kom bara dit till lektionerna och lallade runt med Logic. Det var först på Fryshuset som jag började ta allting mer seriöst och kärleken för musik utvecklades.

## Vem var din första favoritartist?

Jag lyssnade mycket på Kanye i ung ålder, men min första favoritartist var definitivt Lil Skies och det gick senare över till Bones när jag lärde mig mer om Soundcloud-scenen.

## Hur påverkades du som person av musiken du lyssnade på?

Hip hop och rap har väldigt mycket med modekultur och fashion att göra, så det hade ett stort inflytande på mig och min stil. Jag har en väldigt bred musiksmak och när man vet vad som ser bra ut kan man mixa och matcha så det blir riktigt fett. Sen har det påverkat mig på så sätt att nu när jag producerar så tänder det en eld inombords att och jag vill kunna komma till deras nivå.

## Varför är du intresserad av just den här musiken?

Den träffar hjärnan på precis rätt plats, det låter bra och det relaterar till mig och mitt liv. För just nu så är det inte alltid lyriken som är i fokus utan mer hur det låter och känns när man lyssnar.



”Det var först på Fryshuset som jag började ta allting mer seriöst och kärleken för musik utvecklades.”



## ”Jag har fått lära mig om drainers.”

### Vad skulle du påstå är det som trendar bland lärarna just nu?

Tobias Romare nämner att många lärare diskuterar traditionell undervisning efter att det har trendat på Twitter under en viss tid; att arbeta med katederundervisning. I samband med att Tobias nämner traditionell undervisning, tillägger Olof Enqvist att det har blivit allt vanligare att både lärare och elever skriver för hand istället för digitalt.

När vi frågar lärarna ifall något speciellt fika har trendat i lärarrummet så får vi höra av Tobias, Olof och Caroline Blid att bananer och kaffe har varit aktuella under de senaste veckorna.  
– Inte gärna tillsammans, berättar Caroline och skrattar.

Vi tar även en sväng förbi biblioteket för att fråga Idde Schultz om hon har lagt märke till vad som trendar bland olika genrer eller författare.  
– Väldigt många vill läsa Colleen Hoover just nu. Hon säger att skönlitteratur är mest populärt för tillfället, men att det inte finns någon specifik bok som är extra efterfrågad just nu.

### Finns det någon trend som du har märkt bland dina elever?

Caroline och Olof berättar om hur de noterat att en stor del av årskurs två och tre har börjat sticka och virka både på lektioner och raster. Olof säger

även att han gett tvåorna en bok om stickning så att de kan utveckla sin kunskap inom ämnet. När vi frågar Tobias om han har märkt något bland sina elever så talar han om för oss att han fått lära sig om olika band och artister som hans elever lyssnar på.

– Jag har fått lära mig om Drainer-trenderna. Jag kan till och med se och känna igen namn på artister som de bär på sina tröjor. Dock förklarar han att han endast vet vem artisten Yung Lean är och säger att ”han har en kompis” som verkar vara populär inom Drainer-kulturen. Vi lyckades inte riktigt lista ut vem han syftar på.

Caroline springer fram till oss igen och berättar att hon kom på att många elever även färgar håret ofta. Hon anser att rött är det vanligaste bland tjejerna och att killarna verkar ha en tendens att färga håret mörkare.

Vi vinkar hejdå till lärarna och beger oss vidare mot nästa intervjuoffer.

Vad var det egentligen som var trendigt enligt lärarna på plan fem? Jo, bananer verkade praktiskt att trycka i sig på rasterna, men även hur traditionell undervisning har börjat komma tillbaka. Deras elever färgar tydligen sitt hår ofta och många har börjat sticka och virka under lektionstid.



## Vad trendar i lärarrummet?

Vi ville ta reda på vad några av lärarna på Frysén tänkte om trender bland lärare och elever. Vi bestämde oss för att intervjua några av lärarna på plan fem och fråga vilka trender de har märkt av senaste tiden.

Text: Anna Vesterlund och Wilma Bergarn Foto: Flickr



# SKRÄCK för lättskrämnda

Text: Tyra Olsson Bild: Creative Commons

Hoppar du högt vid en jump scare? Kollar du bort så fort det blir blodigt? Kan du inte sova efter att du har kollat en skräckfilm? Tvingar dina kompisar eller familj dig att titta med dem? Här är mina 3 bästa filmtips för dig som vill kolla skräckfilmer men ogillar att bli skrämmd av jump scares och blod.

## 1. The Blair witch project.

En film från 1999 om tre filmstudenter som försvinner i skogen när dom ska spela in en dokumentär om en lokal myt. Ett år efter att de försvinner, hittas deras film. *The Blair witch project* är känd för hur mycket pengar filmen drog in trots sin låga budget och sin kontroversiella marknadsföring. En "must see" för alla som gillar psykologisk skräck.

## 2. Little shop of horrors

En klassiker från 1986, baserad på Broadwaymusikalen från 1982. *Little shop of horrors* handlar om Seymour som jobbar i en blomsteraffär. Han upptäcker en ny sorts växt som räddar butiken från att behöva stängas genom att locka till sig nya kunder. Men det är ingen vanlig växt, den livnär sig nämligen på människoblod! Den här filmen är mer rolig än läskig. Men musiken och karaktärerna är intressanta. Mest känd är låten *Feed me Seymour*.

## 3. Jennifer's body

Jennifer och Needy är två vanliga high school-tjejer som trots sina olikheter är bästa vänner. Efter en konsert som slutar i katastrof, blir Jennifer en pojk-ätande demon och Needy måste stoppa henne. En hemsk och rolig film om vänskap och relationer. *Jennifer's body* är från 2009 och är hyllad för sin feministiska underton.



Dikter av Neo Wadsten

## Längtan

Jag drömmer mig bort  
Till ett liv långt, långt bort  
Längtan, ja den är där  
men smärtan sliter mig isär

## Nostalgia

Nostalgia's like crack  
I just want to go back  
I've been dreaming of another life  
Cause this one is full of shite

## Happiness

Have I stopped being shy?  
I don't want to cry  
I've almost stopped feeling crappy  
First time in years I feel a bit happy

## Sjunkande sten

Hjärtat det krossades när jag såg  
kippade efter andan, kändes som  
under vattnet jag låg  
Mitt hjärta kändes som en sten, jag  
sjunker djupare  
kan knappt se ytan, nu svartnar de,  
det kan inte vara min älskare

## Accepterad

Hade glömt bort hur det var  
accepterad, ej ensam  
folk kändes då så ideella  
Vem kunde veta att folk var så snälla?



# Varför kraschar Chess.com?

**Schack är mer populärt än någonsin vilket har lett till att många av serverna kraschar på Chess.com. Varför ökar schack så mycket i popularitet? Och varför leder det till att serverna kraschar?**

Text: Neo Wadsten Foto: Anna Vesterlund

**S**chack har under en tid ökat i popularitet men sedan december 2022 har det ökat drastiskt och den största hemsidan att spela schack på, Chess.com förklarar ökningen i popularitet: Bilden på Messi och Ronaldo som spelade schack gick viralt och blev det mest populära instagraminlägget under 2022.

I september samma år skedde skandalen om Hans Niemann och spekulationer om ifall han fuskat vilket nådde internationella nyheter. Världens bästa schackspelare, Magnus Carlsen antydde att Niemann fuskade genom att göra ett drag och sedan lämna sina matcher. Under en undersökning kom det fram att han har fuskat, men det finns inget bevis för att han har gjort det under de senaste åren. Han gjorde det när han var yngre, runt 16 år, vilket de redan visste om.

Ett Schackboxningevent hölls nyligen av en känd youtuber kallad Ludwig. Schackboxning

är en "sport" där man turas om att köra schack i några minuter och boxas i några minuter; och man vinner antingen när det är schack matt eller om man lyckas få en knockout på motståndaren.

Alla de här och flera andra anledningar som inte listades nu är anledningar till den stora ökningen av intresset för schack enligt Chess.com.

Frågan är varför det här påverkar serverna och får de att krascha om och om igen?

De på Chess.com har förklarat att det är alldeles för mycket trafik på deras server för att de ska kunna hantera det. 250 000 nya konton skapas varje dag, 16 000 schackdrag görs per sekund, folk chattar, kommenterar och gör massor med andra saker. Detta gör att deras server kraschar eftersom de inte klarar av så många aktiva spelare samtidigt. Chess.com menar att det inte finns något "snabbt" sätt att fixa det här.

## FAKTA

Schack uppstod i Indien under 500-talet.

## SCHACK

Bästa schackspelare någonsin, brukar ofta gå till någon av Garry Kasparov, Magnus Carlsen eller Bobby Fischer. Magnus Carlsen är den enda som är aktiv just nu.

## OM

Det finns ett betygssystem i schack som visar hur bra man är. Det lägsta i detta system är 0, medan det högsta någonsin av en människa är 2882. Det är Magnus Carlsen som har detta rekord.

Det finns fyra olika schackmästartitlar som utses av schacks styrande organ FIDE (Fédération Internationale Des Échecs). De fyra titlarna är: Candidate Master (CM), FIDE Master (FM), International Master (IM) och Grand Master (GM).

Den första schackdatorn uppfanns år 1957, men datorer har varit bättre än människan på att spela schack sedan 1997.



Den mest kända hemsidan som man spelar schack på, Chess.com, har 112 miljoner medlemmar.



Bildreportage av Vendela Rabe

# Outfits på Frysén

Märta Öberg och Tuva-Li Fahlman



Isidor och Benjamin



Teddie Undin



Gabi Nilsson



Malwina Nozynska



Milla Sedig Hestrell

# Vad är egentligen diabetes?

Text: Wilma Bergarn Foto: Anna Vesterlund

Många har nog hört talas om diabetes, men diabetes är egentligen ett samlingsord för flera sjukdomar. Dessa typer heter Typ 1 och Typ 2. Diabetes är sjukdomar som många missuppfattar och blandar ihop med varandra. Därför tänkte jag förklara de olika typerna och vad diabetes egentligen är.

## Diabetes typ 1 och LADA

Diabetes typ 1/LADA är en autoimmun sjukdom. En autoimmun sjukdom är när kroppens immunförsvar angriper den egna kroppen. När man får diabetes är det immunförsvaret som attackerar de Langerhanska öarna i bukspottkörteln. Då kan kroppen inte längre producera insulin och därför måste diabetiker få sitt insulin från utsidan genom en pump eller spruta. Insulin är det hormon som öppnar upp cellerna för att släppa in sockret. När det inte finns insulin, ligger sockret kvar i blodet istället. Utan insulin blir blodsockret högt, då mår man väldigt dåligt och om man går för länge utan insulin kan man till och med dö. Därför är det som diabetiker väldigt viktigt att hålla koll på sitt blodsocker och ta sitt insulin. Men man får absolut inte ta för mycket insulin för då blir blodsockret för lågt och då kan man svimma, hamna i koma eller i värsta fall dö. Denna typ av diabetes beror alltså inte på att man har ätit för mycket socker utan det är kroppen som attackerar sig själv.

## Diabetes typ 2

Personer med diabetes typ 2 har fått det genom att leva ohälsosamt. Du kan få Diabetes typ 2 om du är stressad, överviktig eller har en ätstörning, men även på grund av ålder, så kallad åldersdiabetes. När du har Diabetes typ 2 är din kropp resistent mot insulinet. Cellerna har alltså svårare att ta upp kroppens egna insulin. Denna typ av Diabetes behandlas ofta med ändrad kost, träning och tabletter. När man äter mindre kolhydrater behöver kroppen mindre insulin och på så sätt kan man behandla Diabetes typ 2 med ändrad kost. Denna typ av diabetes kan även behandlas med träning och ökad rörelse, eftersom kroppen bränner kolhydrater när den rör på sig, vilket leder till att kroppen behöver mindre insulin. Det finns det även tabletter som gör att kroppen blir insulinkänslig och därmed behöver mindre insulin. Detta beror alltså inte heller på att man har ätit för mycket socker.



## VISSTE DU ATT...

- Över 500 000 personer i Sverige lever med diabetes idag, av dem har 85-90% typ 2 diabetes. Dock finns det över 150 000 i Sverige som har sjukdomen utan att veta om det.
- Ungefär 50 000 personer i Sverige lever med typ 1 diabetes. 8000 av dessa är barn och varje år insjuknar 1800 i typ 1.
- Sverige och Finland är de länder med flest diabetiker i världen. Forskare har fortfarande inte kommit fram till varför det är så eller varför man drabbas av diabetes.

# Sons of the forest

Text av Neo Wadsten Bild: Endnight Games

**Ett av de mest efterlängtrade spelen 2023, Sons of the forest, uppföljaren till det populära spelet The Forest, släpptes den 23:e februari i Early Access på PC. Det är ett av de mest realistiska och bästa skräck- och överlevnadsspel som har släppts.**

Sons of the forest startar med att man är ute och letar efter en miljardär som har varit försvunnen i flera månader på en öde ö. Helikoptern man flyger kraschar och helt plötsligt verkar ön inte så öde längre. Man utforskar grottor och bunkrar och bygger bas, samtidigt som man slår sig fram förbi kannibaler och monster för att ta reda på öns hemligheter – och framförallt överleva.

Skaparna till Sons of the forest har byggt upp storyn på ett unikt sätt, nästan helt utan mellansekvenser och dialog. De berättar hellre visuellt, vilket gör att man kan spela ett realistiskt men

läskigt överlevnadsspel utan att behöva sätta sig in i storyn om man inte vill det. Problemet med storyn är nämligen att det är svårt att hänga med och förstå handlingen, vilket är synd, men de kan fortfarande tillkomma saker då spelet är ute i early access.

I spelet har man flera mätare som mäter hur hungrig, trött, stark, törstig och hur många träffar man tål. För att ha energi att springa och slåss måste man ta hand om sig själv på bästa sätt för att orka så mycket som möjligt, precis som i verkligheten.



Månen visar hur trött man är, kycklingklubban hur hungrig man är, droppen hur törstig man är och bicepsen hur stark man är. Det i mitten är en minimap som visar omgivningen. Den röda mätaren visar hur mycket man tål (hp) och den grönblå mätaren visar hur mycket energi/uthållighet man har, hur mycket man orkar innan man måste pausa.

**REALISTISKA MONSTER**

Monstrena ser ut att komma direkt från en mardröm (se bild) och kannibalerna är ännu mer läskiga och realistiska än förra spelet. I SOTF agerar kannibalerna helt annorlunda om man jämför med AI i andra spel. Istället för att attackera dig konstant så studerar de dig, ser vad du gör, hur du agerar. De sörjer när deras kamrater avlider, stjälar resurser, har sönder väggar, flyr när de är rädda eller skadade och man kan se dem sova ibland om nätterna. Realismen i deras beteende gör dem så mycket läskigare och gör så att detta spel sticker ut i jämförelse med andra spel.

**RESURSER**

Man behöver också tänka på hur man använder sina resurser då de nu har lagt till flera gevär. Det är svårt att få tag på ammunition och snacks, så det är mycket viktigt att tänka strategiskt på hur och när man använder sina resurser, så de inte tar slut vid fel tillfälle.

**BYGGSYSTEM**

Det finns även ett imponerande byggsystem där man kan välja mellan att bygga själv från början, eller om man vill använda ritningar. Det är bara ens egen kreativitet som stoppar en.

Exempel på hus man kan bygga.



(Den här recensionen skrevs första veckan i mars och sedan dess har spelet fått flera buggfixar och uppdateringar med nya grejer och förändringar)

**Betyg:**  
**8.5/10**

(Men går antagligen upp till 9 eller mer när buggarna åtgärdats för detta pris.)

**PLUS**

- + Vacker grafik
- + Extremt bra skräck som höll mig på vakt konstant
- + Realistiskt
- + Byggsystemet är extremt roligt
- + Mycket att utforska
- + Priset
- + Kommer få konstanta uppdateringar och fixade buggar under de kommande 8 månaderna, minst
- + Både multiplayer med upp till 8 spelare totalt och singleplayer

**MINUS**

- Storyn är svår att hänga med i och förstå
- Många buggar som stör upplevelsen
- Frame Rate sjunker när man går in och ut ur grottor
- Flera tomma grottor som inte är värda mödan att undersöka
- Byggsystemet är svårt att förstå ibland och varför saker begränsas när man försöker bygga

# SKRÄP

Bildreportage av Gabriela Nilsson

Skräp kan berätta något om personerna som rör sig på en plats. Om man kollar ner på skräpet utanför Fryshuset, kan man se fimpar och tomma paket. Eller om man kollar ner i soptunnan, där man kan se tomma energidrycksburkar. En trasig glasflaska. Kan detta berätta något om trenderna på skolan? Skulle det se likadant ut på andra platser?



# Pressen att vara extrovert i en blattefamilj

Text: Junia Alameddine Bild: Flickr

**Konceptet "blyg" finns inte i mellanöstern. Det finns i ordboken, men inte i hjärnan på en enda arab. I mellanöstern går extrovertism och gott uppförande hand i hand, och familjen kommer alltid först.**

**D**et innebär att man måste göra allt det där som totalt dränerar ens sociala batteri i vanliga fall; tio bröllop per år, sociala sammanhang med 20 släktingar, varav tio man aldrig träffat förr, som man måste konversera med i timmar. I en kultur där familj alltid kommer först, finns det inget som heter ensamtid.

Familjer i mellanöstern står ofta väldigt nära varandra, och barnen har stor respekt för äldre släktingar och föräldrar. Det finns inget som heter ålderdomshem i mellanöstern. Du bor och tar hand om dina föräldrar eller släktingar tills de dör. Det är i alla fall vad du förväntas göra. Sverige är en stor kulturkrock för mina släktingar från Libanon. Vi lever inte på samma sätt som de gör. Vi undviker bekanta på offentliga ställen, hälsar inte på främlingar, vägrar sitta bredvid folk i kollektivtrafiken. Svenskar är slutna av sig, och värderar både ensamtid och avstånd från resten av världen. Gemenskap är en mycket större sak i ett land som Libanon. Du hälsar på grannar, alla känner någon som känner någon, och ingen värdesätter avstånd på samma sätt.

StepFeed är en informerad webbsida som fokuserar på att sprida roliga händelser och nyheter i MENA-regionen, varav Noha Medhat (2015) publicerat ett inlägg kallat "12 annoying situations only Arab introverts will understand". Medhat skriver bland annat att "introverts everywhere have it hard - but in a society as social as the Middle East, it can feel like there is no escaping". Därefter listar hon tolv jobbiga situationer introverta araber kan relatera till, vilket bland annat handlar om att bli tvingad till att gå på sociala familjeinställningar, träffa släktingar på gatan, vara tvungen att socialisera med alla kusiner under bröllop och att behöva förklara att introverta är normala människor som bara behöver egentid.

Jag själv känner igen mig mycket i Medhats inlägg. Jag är född och uppvuxen i Sverige. Min mamma är svensk och min pappa är Libanes, och jag har haft social ångest hela mitt liv. Som liten var jag väldigt tillbakadragen och blyg. Kalas var hemskt, övernattningar fanns inte på kartan och skolan, låt mig inte ens börja prata om skolan.

Min pappa kom till Sverige när han var 16, och då var han fullt hängiven till att anpassa sig till det



svenska samhället. Det betydde att jag och mina syskon aldrig fick lära oss arabiska, vi har aldrig varit i Libanon och jag vet inte ett skvatt om min egen kultur. Det funkar i teorin. Men det funkar inte när man sedan har över 20 stycken fullt Libanesiska kusiner, farbröder och fastrar som förväntar sig att man ska anpassa sig efter dem. Jag är uppvuxen i det tillbakadragna svenska samhället, med en släkt som ser på tillbakadragenhet på samma sätt som respektlöshet.

Min pojkväs mamma är också från Libanon, vilket innebär att halva hans släkt är Libaneser. De tycker om mig och vi har en bra relation till varandra, men att jag är så blyg och har ett så svagt socialt batteri är något de inte förstod alls i början. Jag har säkert haft tre eller fyra samtal där jag fått förklara vad social ångest är för något och hur det fungerar. De visste att jag inte menade att vara otrevlig eller nonchalant, men i deras kultur är det otrevligt att vara tyst i sociala sammanhang, och det var precis vad jag var.

Det är lika viktigt för mig att respektera hur deras kultur fungerar, och att jag ändå försöker engagera mig, som det är för dem att inse och

**”Jag är uppvuxen i det tillbakadragna svenska samhället, med en släkt som ser på tillbakadragenhet på samma sätt som respektlöshet.”**

respektera att alla inte orkar. Ibland vill man bara vara ensam, och varva ner. Speciellt när man redan har varit social på jobbet eller i skolan och bara längtar efter den ensamhet som man ofta aldrig får när familjen alltid kommer först.



# Varför är träning och hälsa viktigt för skolarbetet?

Varför kan det kännas jobbigt med hälsa och träning och varför är det så svårt att veta var man ska börja?

Text och foto: William Kinnunen

**J**ag tycker själv att träning är en av de viktigaste saker man kan göra och anledningen är att det ger positiv energi till massa andra saker i livet. Kanske tycker du att träning verkar tråkigt. Eller att det tar för mycket av din tid. Kanske känns det för jobbigt att få till det efter skoldagen. Det är viktigt att vara ärlig med sig själv när det kommer till hälsa och disciplin. Träning kan vara jobbigt och ibland kommer du inte att vilja träna. Träning är ansträngande och det tar mycket tid, men jag kan lova dig, det är värt det. Jag tycker själv att träningen har hjälpt mig mycket i skolarbetet och i andra delar av mitt liv då den har förbättrat min produktivitet och disciplin även där.

Det svåra kan vara att komma igång, men efter det blir det mycket lättare. En sak som hjälper är att sätta upp mål för sig själv som ska nås vid ett visst datum. Det kan hjälpa dig hålla koll på din utveckling. Ett populärt träningsschema heter push, pull, legs. Det går ut på att du delar upp dagar för vissa delar av kroppen så att dina muskler kan

växa tillsammans i balans. Man kan tycka att träna ben verkar tråkigt eftersom muskelgrupper som axlar och biceps kan vara mer estetiska. Men jag lovar dig att benträning är bra och viktigt, för det är kroppens största muskelgrupp. Genom att träna dem, kommer din kropp släppa ut växthormoner till resten av dina muskler som ger dig bättre tillväxt i muskelfibrerna.

En lite tråkigare del av träning är att äta nyttigt. I alla fall för mig är det lätt att fuska och äta chips och godis, men det blir lättare om man inte har det hemma.

Att äta direkt efter träning är viktigt för det är då din kropp tar in proteiner och kolhydrater för att reparera dina muskelfibrer. Om du inte har ett gym i närheten så kan du gå till Fryshusets egna gym.

Det är viktigt att försöka sitt bästa för att hålla träningen regelbunden. Det betyder att också träna när du inte känner för det. Jag har inte så mycket mer att tillägga mer än att jag hoppas att du som läser blir motiverad att börja träna, och ni som redan tränar, fortsätter att jobba på för en starkare framtid.

Varje fredag håller idrottsläraren Victor fredagsfys mellan klockan 8:15 och 8:45 i Arenan. När du är färdig får du en smoothie!

## Träningstips:

En viktig del av träning kan vara att skapa ett individuellt veckoschema. Via det kommer du att se de bästa resultaten med ditt förhoppningsvis hårda arbete över månaderna.

**Om du inte har ett gym i närheten där du bor, kan du gå till Fryshusets egna gym! Det håller öppet vardagar mellan klockan 06:30 och 20:30.**

# Mat är en konst

Ungefär samtidigt som jag började på Fryshuset började jag intressera mig för matlagning. Jag älskar mat och tycker att god mat är som konst och meditation.

Text: Victor Frez Claésson Bilder: Flickr



**J**ag gillar att laga mat av fint kött eller någon god pastarätt som är gjord på rätt sätt. Köträtter är min grej. Min favoritmat att laga är Pasta Carbonara om man gör den på det traditionella sättet och inte med grädde eller lök. Jag vill alltid laga maten på rätt sätt och Carbonara är bäst när den är basic som i receptet ni ser här.

Jag var nyfiken på vad några av lärarna på Frysen gillar att laga för mat och pratade med Fanar Al-Tai och Ivan Jenssen.

Fanar gillar att laga mat och hon gillar det mesta förutom bearnaisesås som hon har svårt för. Hon menar själv att hon kan laga det mesta, men hennes paradrätt är olika typer av grytor.

Ivan gillar också att laga mat och det är han som står för det i hemmet. Han tycker om att laga mat med ordentliga råvaror, inte halvfabrikat. Det han och hans barn tycker bäst om är torskrygg med blomkålspuré, brynt smör och ugnrostade rotsaker. Ivan lagar mat från grunden som en riktig hemmakock.

## Victor tipsar:

### Bra youtubers om matlagning:

Roy Nader, Kapten Mat, Edward Blom

### Matlagningsprogram:

Sveriges mästarkock på TV4

### Inspiration när du lagar mat:

1. Improvisera mycket och var inte rädd för att göra fel.
2. Bjud gäster så att fler kan äta din goda mat.
3. Lyssna på musik som passar till den mat du lagar för att få feeling.

## Pasta Carbonara

400 g pasta  
200 g griskind  
120 g pecorinoost  
2 ägg  
4 äggulor  
Svartpeppar nymalen  
Olivolja

**Gör så här:** Lägg äggen i en bunke och blanda. Tillsätt nymalen svartpeppar och riven pecorinoost och blanda runt. Hacka griskinden i mindre delar, lägg i en kall stekpanna och stek dem sen på medelhög värme. Koka under tiden pastan, när den är al dente, lägg även pastan i stekpannan. Sänk värmen, häll ägg- och ostsmeten i stekpannan och blanda tills det blir en sås. Klart och redo att avnjutas!



# TikTok-hörnan

Vi har gått runt och intervjuat eleverna på Frysen för att få reda på de populäraste Tiktok-trenderna, här är svaren vi fick.

Text: Wilma Bergarn

## Kyckling-trenden

Tiktoken visar en leksakskyckling i taget, varav en ska ha gjort något utan tillstånd. I Tiktoken står det till exempel "Who took a bath without permission?" Och så är en av kycklingarna blöt. Eller så kan det stå "Guess who got struck by lightning without permission", och så är en av kycklingarna bränd. En anledning till att många gillar trenden är att kycklingarna ofta ser väldigt roliga ut men samtidigt oskyldiga, fast de har gjort något utan tillstånd.

## Gräddrumpan-trenden

Pia Nyberg som kallar sig för Gräddrumpan är en finlandssvensk kvinna som har starka åsikter. Hon blev från början trendig på Tiktok med sina outfit videos där hon visade dagens outfit. Andra Tiktok-användare började sedan reposta hennes Tiktoks i syfte att göra narr av henne. Detta blev trendigt på grund av Gräddrumpan's starka åsikter som många inte höll med om, bland annat om hennes barn och HBTQ+ personer. Det var bland annat videos där hon skrek och där hon hade konspirationsteorier om svenskt vatten, vilket lett till att hon dricker vin istället. Många har skrattat åt henne och detta har tyvärr blivit en trend av helt fel anledning



## Jesus-trenden

Tiktoken består av en video på en spelkaraktär som hoppar och ser ut som Jesus och ovanför videon är det en text. Texten kan till exempel vara "Jesus on the third day", "Explain this Atheists" eller "Jesus skates for your sins". Trenden kommer från spelet Skate där det ibland ser ut som Jesus när man hoppar. Många gillar trenden för att den är väldigt komisk och inte så seriös.

## Dumb ways to die trenden

Trenden går ut på att lägga in en video där man gör något väldigt korkat, sedan frysa bilden och lägga in ljudet "dumb ways to die". Det finns videos där personer bland annat har ramlat, åkt ut för stup, krockat och klippt av sig håret. Många gillar den här trenden eftersom det är väldigt roligt att se andra göra knäppa misstag. De är lätta att skratta åt, vilket har gjort att de blivit så trendiga.



## FUN FACTS

Idag har Tiktok över 1.5 miljarder aktiva användare, och appen har laddats ner mer än 3 miljarder gånger.

Tiktok var från början en app som hette Musically som mestadels gick ut på att dansa och mima till olika ljudslingor. Musically köptes upp av ett kinesiskt företag och bytte namn till Tiktok.

Från början riktade sig appen till barn och ungdomar i 10-15 årsåldern, men i dagsläget syns allt fler vuxna på Tiktok.

Till skillnad från Musically där vi såg mest dans, kan vi idag på Tiktok se allt från klädhails till leksakskycklingar.

Tiktok finns i 154 länder och 90% av användarna är inne dagligen.

# Graffitiväggens resa

Frysens fina, dekorerade vägg på skolgården är öppen för alla. Vi följer med när väggen blir graffitimålad och får en ny personlighet snabbare än du tror. Månaderna går och utvecklingen består av roliga och färgglada karaktärer samt typografi som ger väggen en helt ny karaktär.

Text & foto: Anna Vesterlund



# Fåglar



Bajsar vitt gör du  
men ingen väcker mina öron  
som duvans sång klockan 7  
i gryningen på promenaden  
från Gullmarsplan till  
vår älskade skola Fryshuset.  
Hackspetten hackar  
hårt på träden,  
solen skiner.

Text: Aiva Wernborg & Gabriela Nilsson  
Foto: Aiva Waernborg

# Möt: Nina!

Illustration och text: Tyra Olsson

Hej!  
Hoppas vi ses igen  
i nästa nummer!  
<3

**Namn:** Nina

**Ålder:** 16

**Stjärntecken:** Skorpion

**Gillar:** Att vara med vänner,  
blogga, göra armband, katter,  
lyssna på musik

**Ogillar:** Matte (>\_<),  
när det är kallt ute,  
färgen beige

**Favoritlåt:** *Going Under*,  
Evanescene





---

# Vill du bidra med material till skoltidningen?

Kontakta redaktionen på  
[skoltidningen@fryshuset.se](mailto:skoltidningen@fryshuset.se)

---

Läs mer på  
skolbloggen  
[frysen.se](http://frysen.se)