

EN TIDNING OM OCH AV FRYSHUSET GYMNASIUM / NR 4

Frysen



Glasstest, festivaler och sommarplaner i sista numret innan skolavslutningen!

~~~~~  
**INTERVJUER:**

Cherrie får inspiration från vännerna och Milad Mohammadi vill bli svensk mästare i MMA.

~~~~~  
FRYSEN TIPSAR:


Spännande museibesök, soliga festivaler och fem tips för tjejer i sommar.

~~~~~

## Appar och programmering

Oscar Nilsson från Specialpedagogisk profil – AST skissar på ett program och en app som ska underlätta för människor att delta i arbetet med de Globala målen.





Nr 4, 2019

**Fryshuset**

Mårtensdalsgatan 2-8  
120 30 Stockholm  
T-Bana Gullmarsplan

**Ansvarig utgivare**

Rektor Gunnar Holm

**Grafisk form**

Spektra

**Tryck**

Trydells

**Hemsida**

[www.frysen.se](http://www.frysen.se)

**6 Testet**

Hur är det att bli vuxen? Gör 18 års-testet och se hur vuxen du är.

**12 Appar och programmering**

Oscar Nilsson från Specialpedagogisk profil – AST skissar på ett program och en app som ska underlätta för människor att delta i arbetet med de Globala målen.

**18 Somriga nyheter**

Frysen testar sommarens glassnyheter för att hjälpa er läsare att lägga pengar på rätt glass i sommar.

**20 Milad Mohammadi**

Milad går på Handelsprogrammet och på fritiden tränar han MMA.

**26 Vi alla kan**

Sveriges Rnb drottning Sherihan Cherrie Abdulle Hersi var på Fryshuset för att uppträda under Anders Carlbergs minnesprisutdelning.

**30 Matsenaten**

Till hösten sker det stora förändringar i skolans matsal – både med maten och miljön.

**34 Empower Black Beauty**

Sally från Bild och form åk 1 har gjort ett fotoreportage som handlar om att empower black beauty.

**38 Karin Lannerstam**

Karin är kurator på Fryshuset gymnasium och uppmuntrar elever att be om hjälp om något känns svårt i skolan.

**40 5 bästa sakerna för tjejer på sommaren!**

Shelby Lejonsol listar de fem bästa sommarupplevelsorna om du är tjej.



Foto: Noel Sevefjord



# Fråga redaktionen

---

1. Vad ser du mest fram emot i sommar?

2. Var gillar du att hänga på  
sommarlovet?

---

**SAMTLIGA MEDVERKANDE I DET HÄR  
NUMRET HITTAR NI PÅ FRYSEN.SE**



## Zamina Schager

17ESD

1. Jag ser fram emot att umgås med vänner och skapa nya minnen.
2. Jag älskar att vara ute på kvällarna under sommaren och njuta av värmen



## Maja Bergström

16ESD

1. Efter studenten ser jag mest fram emot att ha ett sista "vanligt" sommarlov. Något jag ska göra i sommar som jag ser lite extra fram emot är att festa så mycket som möjligt med vänner och åka från Stockholm en del. Men något jag ser fram emot är att åka på NärCon sommar i Linköping och träffa alla man känner där.
2. Jag har inget speciellt ställe jag gillar att vara på under sommaren. Det jag gillar är att vara med vänner på olika platser som inte spelar någon roll.



## Isabella Nylin

16ESD

1. Jag ser mest fram emot att gå på konserter.
2. Jag gillar mest att hänga i närheten av där jag bor så jag slipper gå så långt när jag ska hem.



## Ronya Duydu

16SAB

1. Jag ser fram emot att bara chilla och läsa nya böcker.
2. Jag gillar att hänga på lugna soliga platser (min balkong).



## Ida Alsterhed

16ESB

1. Jag ser mest fram emot att ta studenten och sen bara umgås med vänner.
2. Jag har inget speciellt ställe jag gillar att hänga på under sommaren.



## Tove Göransson

17ESC

1. Det jag ser mest fram emot är att vara ledig och kunna göra vad jag vill med min tid. Även att resa med vänner!
2. På sommarlovet trivs jag bäst på landet där jag läser och badar hela dagarna och slipper sociala medier då det inte finns uppkoppling.



## Celina Löfström

17ESB

1. Jag ser fram emot många saker. Tre av dem är mitt första sommarjobb på kulturbiblioteket i mitt område, stamningsläger i en vecka och vara med mina vänner.
2. Jag gillar att vara ute mest, men några dagar/kvällar vill jag bara vara hemma och läsa en bok eller kolla på en film, bara ta det lugnt.

# Hur är det att bli vuxen?

Av: Noemi Ticoalu

**Att fylla 18 är ett stort steg** mot vuxenlivet. Man får rösta på ett parti som ska ta viktiga beslut för ens land, man får ta körkort, flytta hemifrån, gifta sig med vem man vill, man blir straffmyndig, man kan sjukanmäla sig på gymnasiet utan vårdnadshavare och man får gå ut på krogen och dansa. Det finns mycket man får göra som nybliven vuxen, som att bestämma själv över sitt egna liv och ta sina egna beslut. Men hur känns det egentligen att redan vara vuxen?

Vissa tycker det är helt underbart att kunna göra vad som helst och att det bara är en själv som

bestämmer över sitt liv, medan andra tycker att det är hemskt tråkigt att behöva städa toaletten, behöva betala räkningar och handla käk så att man överlever.

Det finns en sak som jag tror är extremt skönt med att flytta hemifrån, det är nog säkert för att man kan gå och lägga sig när man vill, man slipper ha ett pären som klagar på att man behöver få sina 8 timmars sömn varje dag plus att man kan äta hur mycket nutella man vill.

Bra va? Det tycker jag låter som ett trevligt liv. Gör 18-årstestet och se om du är 100% 18!

Sitta på uteservering

JA / NEJ

Flytta till ett annat land

JA / NEJ

Byta namn

JA / NEJ

Köpa Alvedon på Ica

JA / Nej

Läser du Aftonbladet

JA / NEJ

Tittar du på nyheterna kl 21.00

JA / NEJ

Vet du vad deklarerera är för något

JA / NEJ



# Gå på museum i sommar!

Text och foto: Zamina Schager

## Moderna museet Skeppsholmen

Alltid minst en utställning gratis för alla. Många roliga utställningar med olika typer av konst.

Inträde: Gratis under 19 år



## Fotografiska Slussen

Flera olika utställningar, något för alla! Öppet sent på kvällarna, och fotografiskas egna restaurang serverar supergod mat.

Inträde: Student 135 kr

## Spelmuseum

Rådmanngatans T-bana

Perfekt för spelnördar! Historien bakom klassiska spel som Nintendo 64, Gameboy och Minecraft kan man få höra om här, eller varför inte testa ett gammalt arkadspel?

Inträde: 60 kr



# Bokhörnan

Av Moa Linder



## Ingen normal står i regnet och sjunger

Sara Ohlsson

Det är oräddvinst att samhället inte varnar en för att se Love Actually och Twilight, filmer som visar en att kärleken alltid är fantastisk. För Ella är den inte det. Tvärtom, faktiskt. Men plötsligt kommer irriterande Nikki (som kanske ändå är rätt fantastisk) in i hennes liv, med den lilla haken att hon redan är ihop med Ellas bästa vän. Kvar står Ella med ett oerhört svårt val att göra. Istället för att vara vilket monotont triangeldrama som helst behandlar boken dumma normer och ämnen som annars brukar ses som tabu.



## Du, bara

Anna Ahlund

Det är sommar och John ska snart börja gymnasiet, men han är kliven mellan att gå på fotbollsgymnasiet och att gå tillsammans med sin bästa vän på ett annat gymnasium. Dessutom träffar han Frank, Frank som redan är paxad av hans storasyster Caroline. John fastnar direkt för Frank, men Caroline är van att få som hon vill. En riktigt mysig bok om relationer, syskonrivalitet, 1 000 tranor och svåra val. Kanske dessutom ska bli film.



## Children of Blood and Bone: Solstenen

Tomi Adeyemi

En gång i tiden var Orisha ett magiskt land med människor som kunde frammana under, men vid makten sitter nu en kung som har sett till att magin är utplånad. Kvar finns bara död och förtryck, men en dag stöter 17-åriga Zélie på den förrymda prinsessan och en skriftrulle som kan innebära en ny och återigen magisk framtid för landet. Samtidigt jagas hon av prinsen, som till varje pris vill hindra magin från att komma tillbaka. En bok som bygger på västafrikansk kultur, vilket gör den, om möjligt, ännu mer intressant.



# Bokhörnan

# Intervjun

Alla på fryshuset kanske inte vet att vi elever har tillgång till ett inspelningsrum där vi kan spela in egna podcast. Några som tagit denna möjlighet i verk är Moa och Lisa som läser det estetiska programmet skrivarinjen här på Frysen.

Text: Ronya Duydu Foto: Simon Engholm



## Hur kom ni på idén till podden?

–Idén kom till under en engelsklektion i ettan när vi skulle göra egna poddar. Vi blev inspirerade och pratade om att tillsammans bilda en podd om böcker, vi både gillar läsning. En dag bestämde vi oss för att faktiskt göra det.

## Hur påverkar böcker era liv?

–På alla tänkbara sätt. Det finns inget bättre sätt att förstå hur andra tänker än att låna deras tankar under några timmar. Man lär sig massor

om världen och stöter på människor man kanske aldrig skulle stött på annars. Det vidgar ens perspektiv enormt.

## Vad är era bästa tips för att utveckla en podd?

–Lyssna på andra poddar för att se hur de gör eller be om råd samt feedback från någon mer insatt. Allt som behövs finns i skolan. Försök nå ut till lyssnare och rätt målgrupp. Till sist, var inte rädd att göra det du vill. Det är roligare att lyssna på en podd där personerna är

intresserade av ämnet.

## Slutligen, vad har ni för framtidsplaner för Bokhörnan?

–Vi tänker fortsätta diskutera kring böcker vi läst och se vart det leder oss. Just nu vet vi att vi kommer fortsätta fram till trean. Efter det får vi vänta och se vad som händer. Lyssna gärna på podden, den går att hitta på Instagram (@bokhörnanpodden). En av mina favoriter är avsnittet då boken *The hate u give* diskuteras. ●



## SOMMARUTMÄNNINGEN

För varje bok du läser under sommaren, kryssa för rätt kategori och skriv bokens namn (samma bok kan passa in på flera kategorier). När du har fyllt i alla kategorier, klipp ut listan och lämna den till biblioteket senast 29 augusti 2019 för att vara med i utlottningen om tre riktigt fina böcker. Lycka till!

NAMN: \_\_\_\_\_

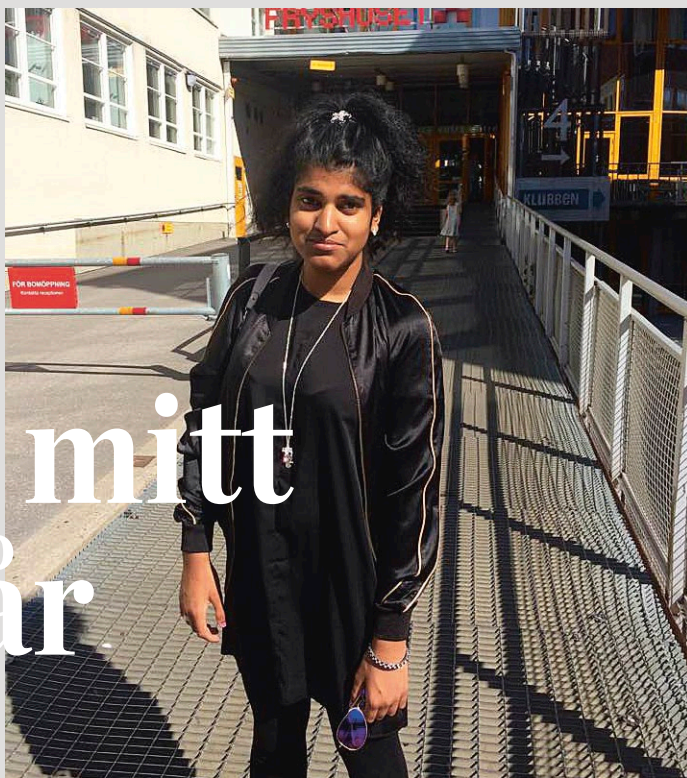
KLASS: \_\_\_\_\_

- En bok med ett svart omslag \_\_\_\_\_
- En bok av en författare vars för- eller efternamn börjar på A \_\_\_\_\_
- En fantasybok \_\_\_\_\_
- En bok med minst 250 sidor \_\_\_\_\_
- En bok med max 100 sidor \_\_\_\_\_
- En serieroman \_\_\_\_\_
- En bok som utspelar sig i Afrika \_\_\_\_\_
- En bok med en dålig titel \_\_\_\_\_

# Snart mitt sista år

Text: Julia Blomqvist

Foto: Privat



**Jag heter Julia Blomqvist** och går tredje året på Fryshuset EV16. När jag först började på Fryshuset så kände jag mig osäker på hur det skulle bli att gå på gymnasiet, och att det skulle bli läskigt att träffa nya människor som man inte har aldrig träffat förut. Nya lärare, nya klasskompisar och ny plats. Men jag gillar att träffa nya människor sånär jag att det är min bästa egenskap och vara en bra vän.

**Nu har det nästan gått tre år** och det roligaste jag har varit med om är:

- > Olika shower som man har varit delaktig i och tittat på.
- > Skrattat väldigt mycket med klasskompisar åt tramsiga saker på sena eftermiddagar.
- > Olika konserter man har sett med klasskompisar och varit med i.

## Svåraste eller läskigaste

Jag minns svåra och läskiga saker, som när vi skulle uppträda för publik, skolan och föräldrar. Jag kände mig nervös och var rädd att jag

skulle glömma allt som man har lärt sig.

Förut tyckte jag att maten var svår men nu tycker jag det är kul med matte. Jag har nog lärt mig att förstå mig på matte bättre.

## Lärorkaste

Hur jag ska göra när jag kommer i konflikter med någon och strunta i vad andra tycker om mig.

Jag har lärt mig att lägga min energi på något roligare.

## Den här sommaren ska jag resa

Jag ska resa till Turkiet och vara med släkten.

Jag ska hänga med vänner och familj, fira midsommar på Gotland åka till Dalarö beach party. Lyssna på musik bada slappa och bara läsa böcker.

Framför mig har jag mitt sista år... Jag hoppas att det ska innehålla fler roliga saker. Bland annat vet jag att jag och mina klasskompisar ska ut på praktik.

Ha kvar mina klasskompisar som jag hoppas blir vänner för livet. ●

# Min tid på skoltidningen

Om du precis som jag känner att livet är för enkelt och ibland meningslöst rekommenderar jag skoltidningen. Tvärtemot mitt första intryck är vår lilla skara mysig. Vi kan påverka och föra hela skolans röst. Om du vill bli vårt nya tillskott till skoltidningen så välkomnar jag dig till nästa termin.

Text: Ronya Duydu Foto: Rebecca Niska

**När jag i tvåan skulle välja** individuellt val var jag osäker. Personer i min omgivning valde ämnen enbart för merit och valde därför engelska eller matte. För att tydliggöra har jag inget emot dessa två ämnen ( iallafall inte engelska, yes, hello). När min svensklärare tipsade om skoltidningen blev jag nyfiken. Dessutom har jag velat bli journalist. Möjligheten att "leka" journalist presenterades till mig och det skulle betygsättas. Ett perfekt val att avsluta tvåan med, tänkte jag.

Första lektionen var jag inte särskilt imponerad. Ingen från min klass valde skoltidningen som individuellt val och sammanlagt var vi tio personer där. Fredrik (vår lärare) var exalterad och glad inför en ny skolstart med en ny idé. Det motiverade mig att ändå gå till nästa lektion med hakan upp. För att sammanfatta den första tiden var jag blyg och omotiverad. Allt ändrades dock när första upplagan publicerades och jag fick en tidning i handen med mitt namn på. Känslan av stolthet svepte genom hela min kropp och känslan motiverade mig mer än något betyg någonsin gjort.

**Ni kanske undrar** vad man lär sig av denna kurs?

Oavsett er vilja ska jag besvara frågan. För det är en maktposition jag faktiskt besitter nu. Tidigare skrev jag uppgifter och följde lärarnas mall, nästan slaviskt. Nu kan jag följa mina drömmar och samtidigt guidas av min lärare snarare än att lyda. Kanske dramatiserar jag skolan men så kände jag. Denna kurs

befriade mig samtidigt som jag upptäckte nya egenskaper hos mig själv. Mitt skrivande och tänkande var inte allt för dåligt och detta har endast förbättrats.

Tack för en bra tid och hör er gärna av till oss på skoltidningen för att joina eller tipsa om ideer. Vi är alla en gemenskap på denna skola. ●





# Oscar Nilsson

Vi träffade Oscar Nilsson som skissar på ett program och en app som ska underlätta för människor att delta i arbetet med de Globala målen.

Text och foto: Redaktionen



## Vad är syftet med appen?

– Syftet med appen är att använda personens ID till att spåra poäng i målen och ge dem möjligheten att sprida eller utforska idéer i community-fliken. ID:t skulle kunna vara knutet till Bank-ID eller andra internationella variationer för ytterligare integration.

## Varför är appen viktig?

– Appen är viktig när det gäller att faktiskt spåra hur effektiv en person är i arbetet med de globala målen, då det kan bli för svårt för en manuell granskning. Appen använder sig av algoritmer som kalkylerar hur effektiv en person är beroende på familj, ålder, inverkan, med mera.

Om man lyckas med målen får man poäng som


i slutet av varje månad utlöses till en lön. Denna lön betalas av regeringen och välvilliga företag och beskattas som vilken lön som helst.

## Har det varit kul att skapa appen?


– Det har hittills varit rätt så kul att utveckla mina idéer men för tillfället är appen konceptuell och kommer eventuellt att utvecklas när programmen har fått sina rötter.

## När ser vi den på app-store?

Appen är troligtvis redo när resten av programmet anses vara tillräckligt utvecklat för kommersiell användning eftersom den är fullt nödvändig i dess process. För tillfället finns det inget bestämt datum då den bara är på konceptstadiet. ●



**”Appen använder sig av algoritmer som kalkylerar hur effektiv en person är beroende på familj, ålder, inverkan, med mera.”**



# Mitt gymnasiearbete

Som gymnasiearbete har jag gjort en  
fotobok som handlar om mitt 2018–2019.  
Jag har fotat både digitalt och analogt.

Text och foto: Ida Alsterhed



Joy på Nobelberget.





London i Juli 2018.







Min kompis Molly på en festival i somras.



# SOMRIGA



Tove och Alma har testat årets glassnyheter för att hjälpa er läsare att lägga pengar på rätt glass i sommar!



## HUX FLUX

Isglass med mango, ananas och apelsin.



## MAGNUM BROWNIE

En blandning av choklad-brownie, vaniljglass, kolasås med ett täcke av choklad.



## TROCADERO ZERO

Som Trocadero Zero, fast glass – helt utan socker.



## CHOCO NUT

Gräddglass med mjölkchoklad doppad i kakaokräm och hasselnötter.

### SMAK

Som isglassen *Skruvén*. Fruktig och söt. Ganska dålig eftersmak.

Mycket choklad, ganska torr brownie. Vuxen smak. God karamellsås.

Smakar som Trocadero fast utan kolsyra, och lite *Calippo* och cola.

Smakar som *88:an* fast med choklad inuti.

### STIL

Färgglad och somrig.

Lyxig förpackning med cool öppning, som man öppnar våtservetter.

Som *Calippo* brukar. Ful färg dock, ganska snuskig beige nyans.

Inte så märkvärdig. Ful förpackning som känns som från en annan tid.

### SMIDIGHET

Smälte ganska fort men annars bra.

Svår. Chokladen sprack och glassen föll ihop. Svårt att hålla i pappret.

Smidig! Den smälter dock snabbt och blev lätt blaskig.

Den var väl stabil.

### STORLEK

Normal storlek.

Mindre än vanlig Magnum, kändes liten. Inte så mastig.

Väldigt stor och tog typ aldrig slut! Mycket glass för pengarna.

Normal storlek, som *88:an*.

### SLUTSATS

Riktigt god! Kan tänka mig att det blir en hit för barn.

God! Men jobbigt att de skippade pinnen, vilket gjorde glassen sämre.

Ingen höjdare. God om du älskar *Calippo*, vi fick nog av den väldigt fort.

Mycket god, en av våra favoriter! Testa om du gillar chockladglass.

# NYHETER



Text: Tove Göransson  
 Testsmakare: Alma Bergman  
 Foto: Simon Engholm



## FARBOR ARNES Vit Choklad

Gräddglass dubbel-doppad i mango/passion och vit choklad.

God vit choklad! Mild mangosmak och vanlig vaniljglass inuti.

Clean, helt vit med vitt inuti. Lite tråkig.

Mycket smidig! Innehållet stannar inuti och är stabil.

Stor! Utan att vara alldeles för mastig, men man blir mätt.

Bra glass. Väga smaka även om mango inte är din favorit!



## MAGNUM white chocolate & cookies

Vit choklad, kakbitar och glass med chokladsås-swirl.

För lite kakor. Jättegod choklad i vaniljglassen. Najs vit choklad.

Helt okej, kunde ha mer cookies! Men ser lyxig ut!

Bra, Magnum är stabila!

Bra storlek! Lagom stor, man blir mätt.

Riktigt god! Vår favorit. Riktigt gott med chokladsåsen inuti!



## BAMSE

Len gräddglass med smak av päron som doppats i kakao.

Mild päronsmak. Gräddig. Smakar som päronmilkshake.

Gullig! Lockande för barn. Plus för fint budskap på pinnen!

Väldigt stabil och smidig.

Ganska liten, bra för ett barn.

Mycket god! Passar om man inte vill ha så mycket glass.



## BEN & JERRY'S Slices on the dough

Fylld av jordnötssmör, mörk choklad och kakbitar, mm.

Mycket jordnötssmak. Mörk choklad. Mogen smak.

Som en rund puck.

Stabil men kladdig om man kårar med händerna.

Bra storlek! Den var väldigt mäktig så man ville inte ha mer.

Perfekt för dig som älskar jordnötter! Anans - för dyr.



## SOLERO Organic juicy lemon

Syrlig citronkräm med ett lager isglass i smak av citron.

Stark citronsmak. Lite halstablettsmak på krämen inuti.

Rätt ful med äcklig färg. Ekologisk - vilket är bra.

Krämen i mitten rinner ut lite men annars bra.

Som en piggelin! Lagom liten.

Läbbig konsistens och smak. Plus för eko och vegansk.



# Milad Mohammadi

Milad går på Handelsprogrammet och på fritiden tränar han MMA.

Text: Rebecca Niska Foto: Önska Degerfält

## **Hur ska du uppnå ditt mål att bli svensk mästare i MMA?**

–Man måste kämpa för det man vill ha, det är min dröm att bli svensk mästare. Det är inte så lätt men jag tränar hela tiden, inte bara för att nå mina mål utan också för att jag mår bra av det. Det är fortfarande mitt mål att kämpa och träna, för att bli svensk mästare måste jag verkligen ge mitt allt och kämpa järnet.

## **Vad tycker du om skolan och din linje?**


–Min skola är bra och det funkar bra med mina klasskamrater och alla mina lärare är snälla och hjälpande. Detta gör det att det blir enklare för mig att njuta av min skolgång. Jag pluggar handel och detta är mitt andra år på

Fryshuset. Det är ett fantastiskt ämne och det är skönt att kunna komma ut i arbetslivet direkt efter skolan. Det är dessutom skönt att kunna ta en paus och sedan när man orkar kunna plugga till det man vill bli. Detta är det bästa valet jag har gjort i mitt liv. Jag är superglad och tacksam för det.


## **Vad är ditt mål efter skolan?**

–Jag ska starta ett eget företag och jobba som chef, och göra något bra för samhället. Och vara en förebild för de som har svårt att välja vilken väg de ska ta i livet. Nu vill jag bli färdig med pluggen sedan jobba lite och förbereda för nästa steg, men just nu ligger hela mitt fokus på skolan, träningen och jobbet. ●





**”Det är inte  
så lätt men jag  
tränar hela tiden,  
inte bara för att  
nå mina mål utan  
också för att jag  
mår bra av det.”**



# Gå på festival i sommar!

NärCon Sommar



## NärCon sommar

Linköpings universitet, 25–28 juli

Text: Maja Bergström

**NärCon är en blandning** mellan ett konvent och en festival. Det hålls vid Linköping universitet mellan 25 och 28 juli. Området är öppet från den 24:e. Hela eventet är alkohol och drogfritt med besökare i alla åldrar. Under eventet finns det olika cosplay tävlingar, spel av olika sorter samt olika meetups i olika teman.

Något jag aldrig missar är invigningen första kvällen och avslutningen innan allt stänger sista dagen. Min erfarenhet är att det inte börjat innan invigningen och inte är slut innan avslutningen.

Jag har åkt på NärCon sedan 2014, mitt första år åkte jag dit själv och kände inte något som skulle dit. Jag hann inte mer än att komma in på

området innan jag träffade några bekanta.

Mitt bästa minne av NärCon är 2017 när jag kom dit med en från skolan och senare den dagen träffade en annan konventare som jag än i dag har kontakt med och träffar varje NärCon. Något som håller mig varmt om hjärtat med NärCon är alla man lärt känna där som man träffar varje år och det känns som det var igår man träffade dom sist.

En tradition för mig under NärCon är att dygna sista natten och spendera all tid med alla där.

NärCon är en plats där alla är välkomna och där man kan vara sig själv oavsett vad. Minnen för livet skapas och man är aldrig ensam.



## Öland Roots

Sandbergen, 10–13 juli

Text: Carolina Oldertz

### Jag vill tipsa om Öland Roots,

en reggaefestival som pågår mellan 10 och 13 juli i Sandbergen, Mörbylånga. Festivalen ligger i en gles tallskog med campingplatser nära scenområdet. Unikt är att festivalen ligger precis vid vattnet och att man kan skymta havet mellan tallarna. Öland Roots består inte endast av musik utan det finns många olika aktiviteter såsom målning, makramé och yoga.

I år kommer *Cleo, Ayla, Syster Sol, Cherrie*, och även internationella artister som *Hollie Cook, Queen Ifrica* och *Marcia Griffiths* till festivalen. Och på deras hemsida kan man lyssna på spotifylistan "Öland Roots 2019".

På festivalen kan man jobba som funktionär och bland annat servera mat. Som tack får man gratis inträde och mat. Som funktionär jobbar man två pass på sex timmar vardera. Speciellt med denna festival är att den är en av de tryggaste. Den har inga rapporterade våldtäkter och väldigt låg brottsstatistik och är därför även lämplig för barnfamiljer.

Man kan åka dit på många sätt: bil, tåg, flyg,



Ölands Roots

buss eller åka "samåk". Öland roots har ett samarbete med skjutsgruppen som visar olika människor som kan ge skjuts. Syftet är att underlätta för besökare att hitta ett billigt, roligt och miljövänligt resande till och från festivalen.

På Öland Roots hemsida kan man hitta mer om hur man tar sig till festivalen och mer om självaste festivalen.

## Borgholm Brinner

Borgholms slott, 2–3 augusti

Text: Isabella Nylin

**Borgholm Brinner** är en metalfestival som äger rum vid Borgholms slott 2–3 augusti. Borgholm är en liten tätort ute på Öland som tillhör Kalmar kommun. Festivalen är anordnad av bandet *In Flames*. Den 2:a augusti spelar *At The Gates, Of Mice & Men, Hardcore Superstar* och *Skrackødlan*. Den 3:e augusti spelar *Opeth, Turbonegro, Witchcraft* och *Bombus*. *In Flames* spelar sist båda dagarna eftersom det är deras festival.

På festivalen är det 18-årsgräns för att det serveras alkohol, men man kan komma in om man är 13 om man har med sig förälder/vårdnadshavare.



Borgholm Brinner



# Visste du att...

Varje år fyller vi elever i en massa enkäter. Ofta känns det som om man aldrig ser resultatet. Vi har gått igenom Stockholmsenkäten som alla årskurs tvåor på gymnasiet i Stockholm fyller i, här är några av svaren från de olika delarna.

Text: Paulina Guerra Jansson

Illustration: Carolina Oldertz

Källa: Stockholmsenkäten 2018



**30%**

killar och **25%** tjejer av gymnasietvåorna i Stockholm någon gång använt narkotika?

**22%**

killar och **44%** tjejer av gymnasietvåorna i Stockholm ofta känner sig ledsna och deppiga utan att veta varför?

**15%**

av gymnasietvåorna i Stockholm har snattat någon gång?

**35%**

av gymnasietvåorna i Stockholm någon gång fuskat på prov?

# Cellys sommарplaner

**Sommaren är fylld med möjligheter. Man kan göra vad som helst. Jag har tre stora planer för sommaren, de andra planerna kommer nog på vägen. Sommar 2019 kommer att bli så kul!**

Text: Celina Lofström Foto: Zamina Schager

## Sommarjobb

I mars anmälde jag mig på Haninge Kommuns feriepraktik för att få sommarjobb och efter några veckor fick jag ett sms om att jag har fått praktik på ett bibliotek. Jag ska göra vanligt biblioteksarbete, mest bokuppsättning. Jag ska jobba 5 till 6 timmar om dagen och i tre veckor.

Jag ser väldigt mycket fram emot det. Det känns så vuxet och ansvarsfullt. Jag kommer att tjäna mina egna pengar, jag kommer spara dem för framtiden. Talet kan vara svårt då jag är en som stammar mycket, men jag får väl försöka att ta det lugnt och bara göra mitt bästa.



## Utlandsresa

Varje sommarlov åker jag och min familj utomlands i en eller två veckor. Detta år blir det till Turkiet, vi har inte varit där på jättelänge. En vecka fylld med varmt väder, sol, god mat och bad både i pool och i havet. Jag älskar att bada i havet, jag älskar stranden!

Vi ska åka till Alanya. Vi har varit där förut, men inte på länge. Det ska bli kul att åka dit igen. Och hotellet vi ska bo på har väldigt god mat, precis som i resten av Turkiet. Jag ser fram emot den här semestern, väldigt mycket.

## Stamningsläger

För två år sedan berättade min logoped om ett stamningsläger i Härnösand. Nu har jag gått där i två år och jag älskar det, jag ska tillbaka dit i år. Det är ett läger för personer mellan 13 och 25 år som stammar, det är en vecka

långt. Det är mycket som händer på lägret som beachparty, myskväll ute, filmkväll uppe i ladan, lekar och en fest uppe i ladan den sista kvällen.

Man sover i stugor med ganska små rum. Tjejer sover i samma rum som tjejer och killar sover i samma rum som killar. Men innan man sover har man kvällsfika med alla i lägret. Deras mat är jättegod. Det är så trevligt att träffa folk som har något sånt som stamning gemensamt. Varje år är jättekul, det är därför jag åker tillbaka dit.

De andra planerna kommer på vägen och det kan vara t.ex. att vara med vänner ute, övernattnings och mycket mer. Jag lovade mig själv att leva mina dagar som mina sista och bästa dagar detta år. Det vill jag hålla! Ni borde göra era somrardagar till era bästa. Fyll dem med lycka och kärlek. Sommaren är en av de mest varmaste årstider som vi har i Sverige, vi borde njuta av det. ●





# Vi alla kan

Sveriges Rnb drottning Sherihan Cherrie Abdulle Hersi var på Fryshuset för att uppträda under Anders Carlbergs minnesprisutdelning. Till min lycka fick jag chansen att intervju henne.

Text: Saga Sellin Foto: Simon Engholm

**Hon sjunger om det** som glöms bort när en pratar om Sveriges förorter. Hon säger det ingen annan säger. Hon sprider ljus och hopp till ungdomar och kvinnor. Och som prickken över i:et har hon en av de vackraste rösterna inom dagens musikbransch.

Vi möter upp Cherrie nere i Arenan på Fryshuset. Människor springer runt och stolar står huller om buller, förberedandet inför prisutdelningen är igång. Mitt i kaoset sitter Cherrie med sin manager och väntar på att få göra sitt soundcheck. Vi går fram, hälsar och sätter igång med intervjun medan Cherrie njuter av sin hallongrotta.

**I din låt "Känns som 05" sjunger du "Bara 14 år visste redan då vad jag skulle bli", när började ditt intresse för musik och hur började det?**

– När jag var liten bodde jag i Finland, och där hade jag inte tillgång till musik som jag kände representerade mig, typ som hiphop eller R&B. När jag flyttade till Sverige och orten år 2000 blev jag exposed för R&B- och hiphopkultur, det var då det gick upp för mig att den här musiken finns överallt, inte bara i USA. Den finns på olika språk och det är något vem som helst kan hålla

på med. Men jag velade alltid fram till dess att jag faktiskt började skapa musik, fast jag tror det alltid har varit en dröm eller någonting som det kändes som ödet skulle ta mig till.

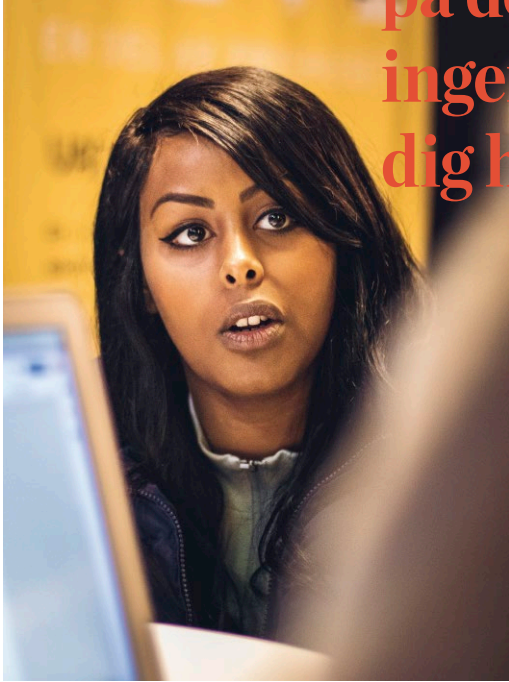
**Du förmedlar väldigt tydliga budskap med många av dina låtar, anser du att tillräckligt många artister, "influencers" idag gör det?**

– Nej, tyvärr gör de inte det. Sen finns det dem som gör det men det känns som att de inte får lika mycket uppmärksamhet då. Alla måste ta sitt ansvar – till och med lyssnarna. Vi alla snackar om att vi vill ha det bättre men hur kommer det sig att de som försöker förmedla ett budskap kanske inte får lika mycket hype eller airtime som de som gör "parodimusik" till exempel? För min del har kruset alltid legat i att prata om

saker som är bra för unga, men att göra det på ett roligt sätt eller ett sätt som alla kan ta del av utan att de känner att jag är en jobbig lärare. Det har kommit i låtar som typ Tabanja eller 163, att göra det på ett mer inkluderande sätt. Jag tycker att man ska ha ett syfte och sen om man paketerar det rätt så går det. Jag tror artister som förmedlar budskap kommer att förändra för nästa generation, eller det hoppas jag i alla fall. >

**"För min del har kruset alltid legat i att prata om saker som är bra för unga, men att göra det på ett roligt sätt"**

# ”Om inte du tror på det du gör, kommer ingen annan tro på dig heller.”



Att tro på sig själv och hitta självkänslan i sig själv är viktigt för att lyckas, menar Cherrie.

## Var finner du inspiration till din musik?

– Definitivt livet. Mina tjejkompisar, min familj, Rinkeby, att vara kvinna, att vara svart. Jag tar inspiration från känslor och saker riktiga människor går igenom. Jag vill ändå tro att det är den anledningen till varför folk känner det jag sjunger. Det är mycket lättare att framföra ett budskap när du känner för det, lyssnaren tror på dig, du tror på dig. Folk kan relatera till mig genom att jag berättar min sanning.

**Du visar förtroende för ungdomar, framförallt ungdomar som har/haft sämre förutsättningar än de borde ha, det här förtroendet betyder mycket för oss, vad är dina bästa tips för att lyckas lika bra som du har gjort med det en vill göra?**

– Att tro på sig själv, just förtroendet som du säger. Om inte du tror på det du gör, kommer ingen annan tro på dig heller. Så länge du tror på det du gör, och berättar din sanning så kommer alla andra också tro på dig. För att du ska kunna tro på det du gör måste du jobba på att hitta självkänslan i dig själv. Att vara en independent artist som inte är signad till ett skivbolag är svårt och det är mycket jobb, men det är dubbla glädjen. För du vet att du har ett genuint syfte och att du har jobbat hårt för det här, ingen kan ta det ifrån dig. Någonstans bottnar det i att jobba för att tro på sig själv, och när du lagt ner det arbetet vet du att du är tillräckligt bra. Det sista är tålmod. Om du vet att du är bra på något idag, men att du skulle kunna bli 100 gånger

bättre till nästa år, vänta, det viktigaste är inte att göra det nu utan att vara förberedd när du gör det. Så; tålmod, tro på dig själv och hårt arbete. Har du de tre grejerna kan du uppnå vad du vill.

Cherrie uppträdde under Anders Carlbergs minnesprisutdelning på Fryshuset.

**Cherrie svarar på alla** mina frågor med ett lugn. Hon stannar upp, tänker efter, och svarar. Hon gör det med stil, hon är säker i sig själv. Hon har så mycket förtroende inom sig att det sprider sig utåt. Hon tror på dig, hon tror på mig, hon tror på sig själv. Som hon säger i 163 För Evigt: ”För om jag lyckas då vi alla kan”. Ta med dig det. ●







# Matsal under utveckling

Till hösten sker det stora förändringar i skolans matsal – både med maten och miljön. Visionen är att få ner köttkonsumtionen till en tredjedel av den mängd som serveras nu och med hjälp av ny färg på väggarna, nya möbler och varmare belysning ska miljön bli mer välkomnande och rofylld. Frysén har pratat med Alice Almgren från Matsenaten och Martin Wessinger, ny kökschef i Fryshusets matsal.

Frågor: Alma Bergman och Tove Göransson  
Foto: Noel Sevefjord och Viktor Olausson



# Hej Alice Almgren!

## 16SAA, från Matsenaten

### Du har varit engagerad i matsenaten, vad har ni gjort där?

– Ja, vi har lyckats göra en hel del och det har varit väldigt kul och lärorikt. Vi i Matsenaten har besökt olika skolmatsalar och haft workshops samt utformat en vision som skolan utgår från när de arbetar för att förändra maten och matsalen.

Bakom vår vision finns elevers åsikter som framkom i en enkät vi skickade ut, samt diskussioner och information vi fått från våra utflykter. Med Matsenaten bakom sig har vår skola nu inlett ett samarbete tillsammans med Rosendals Trädgård. Arbetet för en mer trivsamt matsal med godare mat som är bra för klimatet fortsätter.

### Ni skickade ut en enkät till elever för att ta reda på mer om elevers syn på skolmaten.

### Fick ni reda på något intressant?

– Ja precis! Jag kände att det är viktigt att vi utgår från och presenterar elevernas åsikter när vi ska jobba och förändra maten och matsalen. (Det är ju trots allt främst de som ska äta där.) Därför kändes det aktuellt att skicka ut en enkät där vi kunde få en överblick om elevernas åsikter. Enkäten handlade bland annat om hur ofta man äter i matsalen, vad man tycker om maten samt hur stort intresset är för klimatfrågan.

Vi fick reda på många intressanta saker utav de 300 svar vi fick in! Exempelvis visade det sig att mindre än 70% av eleverna alltid äter i matsalen. Nära 70% tycker att det är ganska eller mycket viktigt att maten är klimatpositiv. På frågan "Skulle ett bättre vegetariskt utbud få dig att välja vegetariskt framför andra alternativ som kött och fisk?" svarade över 70% att de skulle eller kanske skulle.

### Du tar studenten nu i vår och kommer inte få ta del av den nya maten. Är inte det trist?

– Till viss del är det lite synd att jag inte kommer få ta del och se förändringen som kommer ske. Men jag vet att jag lyckats åstadkomma en förändring som förhoppningsvis gör det bättre för Fryshusets elever och matsal. Tanken på att elever kan få glädjas av skolans mat och

matsal gör mig glad. Så jag kan lämna Fryshuset med ett belåtet hjärta. Dessutom kanske jag får chansen i framtiden att besöka Fryshuset och se matsalen då, jag får hoppas i alla fall!

### Något du vill tillägga?

– Det finns två saker jag skulle vilja uppmana folk till. Du kan göra mer för klimatet än vad du tror. Ett lagom enkelt och bra sätt är att äta mat som är bra för djur och natur.

(Exempel: Mindre kött och mer ekologiska matprodukter. Fairtrade och KRAV är att rekommendera.)

Och snälla, undvik produkter med palmolja i sig! Skog, bland annat regnskog skövlas och djurlivet dör för att ge plats åt palmodlingar. ●



## Vision: Matsalen

- > Välkomnade och rofylld miljö (ny färg på väggarna, nya bord och stolar, varmare belysning).
- > Man ska bli glad av att komma ner och äta.
- > Kryddväxter och andra gröna växter.
- > Orangeri på altanen.
- > Bättre flöde från mathämtning till disk.
- > En tyst avdelning.

# Hej Martin Wessinger!

## Till hösten ny kökschef för Fryshusets skolmatsal i Hammarby sjöstad.

### Vi har förstått att det ska bli mer veganskt/vegetariskt i matsalen. Hur ska det gå till?

–Det stämmer. Det kommer bli betydligt mer fokus på veganskt/vegetariskt. Och jag fattar att vissa tänker "Neeej det kommer bli kefft, jag gillar inte ens vegetariskt", men det är ju det som är grejen. Att vi kan lära oss det på samma sätt som vi lär oss allt annat, vi tränar. Och vi gör det tillsammans. Det kommer ta olika lång tid för olika individer att omfamna den här förändringen, men min tro säger mig att det kommer gå bra.

Många är medvetna om att vi faktiskt kan förändra saker som tidigare verkat omöjligt, och kan vi hjälpa Moder Jord samtidigt som vi får i oss mer kvalitativa och näringsrika råvaror och produkter, varför skulle vi inte?

Förändring är bra om den är positiv, och den här är just det, plus att den är långt ifrån omöjlig.

Vi har tagit in Rosendals Trädgård som kompetenspartner i projektet och kommer tillsammans med dessa begåvade människor att ta fram en mer hållbar, klimatsmart och näringsrik mat för oss alla!

Det här sker med ganska stora steg inledningsvis, men satsningen innebär inte att vi aldrig kommer servera kött, däremot kommer vi när vi väl serverar det att se till att det är svenskt och håller en högre kvalitet. Det finns egentligen väldigt få nackdelar med projektet. Läger man plus och minus i varsin vågskål så är det easy. Med tiden tror jag alla kommer se det.

### Vad lagar du helst för mat hemma?

–Jag gillar pasta. Det har slungats en del. Olivolja, lök, vitlök, chili, en svart tigerräka eller två (ASC certifierad ofc), lite persilja salt och peppar. Enkelt och gott! Men frågar man mina barn Elvira och Jason så är det lasagne som gäller 24/7.

### Hur ska ni i restaurangen jobba för att minska matsvinnet?

–Vi kommer inte göra all mat direkt på

morgonen och tänka att "det är så här mycket det går åt", utan planera och förbereda så att det går fort att göra mer om det behövs under dagen. Vi räknar på hur mycket en person äter i snitt och utgår från det när vi handlar in varor. Det gör det relativt enkelt att hålla ner matsvinnet från vårt håll.

Och blir det mat över så ställs den såklart fram nästkommande dag. Matsvinnet kommer också att vägas, så man kan kartlägga och förändra i menyer då det behövs. Sen är svinnet något vi kommer behöva er hjälp med att få ner. Ta inte mer än ni äter. Det kan låta enkelt. Det är det inte. Låt oss göra det så enkelt som det låter.

### Kommer ni fortsätta spela bra musik (det är SKA va?) när ni lagar mat?

Det kommer såklart spelas musik! Sen vet jag att inte alla delar vår musiksmak. Det är i dag mestadels hiphop och reggae så den delen måste vi utveckla. Det kan mycket väl vara så att någon typ av avkopplande musik skulle generera mer soft stämning. Vi får se. Det finns lite idéer. ●

## Vision: Maten

- › Få ner kött, fågel och fisk till en tredjedel av det som serveras nu, det vill säga 8 kg per person och år.
- › Det kött, fågel och fisk som serveras ska vara åtminstone KRAV-märkt.
- › Säsongsbetonade och närproducerade grönsaker och rotfrukter.
- › Fokus på vegetarisk mat lagad med kärlek och passion och alltid veganska alternativ och veganskt smör till brödet.
- › Hämtning av mat: Först sallad, sen vegetariskt, sist kött, fågel och fisk.
- › Minska matsvinnet.



”Många är medvetna om att vi faktiskt kan förändra saker som tidigare verkat omöjligt.”



Foto: Noel Seveford

# Empower Black Beauty

Fotoreportage från kursen Foto som handlar om att Empower Black Beauty.

Av: Sally Barry















# Karin Lannerstam

**Karin är kurator på Fryshuset gymnasium och uppmuntrar elever att be om hjälp om något känns svårt i skolan.**

Text: Paulina Guerra Jansson  
Foto: Privat

**Hej Karin! Vem är du?** Jag är en 42-årig kvinna som tycker om musik, dans och foto. Jag skulle säga att jag är en väldigt glad och positiv person.

**Hur kommer det sig att du hamnade här på Frysen?**

– Jag har jobbat länge med ungdomar/unga vuxna inom myndighet, projekt, kriminalvård men har alltid känt att det vore roligt att jobba förebyggande och på en skola. För mig är Fryshuset en spännande plats, det finns både skola och andra spännande verksamheter i huset.

**Vilka är de vanligaste orsakerna till att elever besöker dig?**

– När man som elev känner att det är något som stör, gör ont, bubblar upp inom en, har en klump i magen och vill få ut det ur kroppen och

knoppen kan man komma till mig för att bolla tankar och känslor. Det kan även vara att eleverna känner sig stressade, vilket kan bero på många olika orsaker. Det kan finnas bråk och konflikter, då och då eller väldigt ofta, i hemmet. Det är helt naturligt från elevens perspektiv att vilja prata ut om det. Precis som vuxna kan elever ha kärleksproblem eller svårigheter i att hitta rätt.

**Vad är ditt bästa råd när dessa frågor kommer upp?**

– Våga ta hjälp! Det kan vara så enkelt som att prata med någon i klassen eller med mig som kurator, men också en annan vuxen person, vem som helst egentligen som känns bra för en. Det kan bli jobbigt att hålla sina problem för sig själv. Det blir lätt som en dialog i huvudet som man inte talar ut om. Jag tror att det blir enklare om man får lätta på sitt hjärta, likt en tung väska som lyfts bort.

Angående pluggsituationer är det bra att ha en klar och ärlig dialog med sin lärare och frågar vad som krävs av en som elev och vad det är man ska prestera för att bli godkänd. Lärare kan själv berätta hur eleven ligger till och vad man ska göra för att komma närmare sitt mål. Ibland kan man också behöva pedagogisk hjälp och då har vi i skolan bra specialpedagoger. ●





**”Jag tror att  
det blir enklare  
om man får lätta  
på sitt hjärta,  
likt en tung väska  
som lyfts bort.”**



# 5 bästa sakerna för tjejer på sommaren!

Text: Shelby Lejonsol Foto: Zamina Schager

## Skolavslutning!

Som barn sjöng vi Idas sommarvisa på skolavslutningen likt en salut för frihet, vi hade vunnit kriget. Ännu ett år av närgångna lärare, lunch på toaletter och rasistisk slang i korridorerna. Med hopp för en bättre framtid höjde vi våra glas med hallonsaft och skålade till överlevnad.

## Sommarklänningar!

Sommaren 2014 spenderades framför en spegel. Klänningen blev en symbol för tårar. Med sina tigha sömmar och korta kjolar gick den inte att lita på, den berättade alla våra hemligheter, viskade om våra bristningar och skrattade åt våra bleka armar. Den var ändå finare på andra tjejer.

## Badaaaa!

Ända sen första mensen har rädslan för att bloda ner vattnet funnits där, medan killarna plaskade och njöt av vattnet valde vi tampong och oroade oss över att vithajarna skulle känna lukten och dra ner oss i djupet av skam. Bryggan var nog säkrade ändå.

## Every night is friday night

Sommaren kryllar av tillfällen att hänga med vänner och dricka alkohol. Strandfester är en tradition, med den mysiga elden, utblandade vodka och brända marshmallows. Det är också en tradition att någon av oss tjejer blir väldigt full och någon kille misstar det för en inbjudan. Det är väl ändå inte våldtäkt om man inte säger nej\*.

## Sommarromanser!

Eldiga, spännande och korta. En vacker främling, hett sex på stranden, sena sommarkvällar. Vi äter kyssar som körsbär, låter oss själva brinna för någon och röra vid friheten av att bli älskade. Hånglar till låtar som för alltid kommer att höra till den här sommaren. I en främlings armar känner vi oss för första gången hemma. När sommaren får ett slut och vi är ensamma igen känns det som att vi aldrig kommer att bli som innan. "Sommarflirt bara" beskriver vi det för våra vänner när skolan börjar igen. De skulle ändå inte förstå.

\*Om du eller någon du känner har varit med om sexuella övergrepp rekommenderar jag Föreningen Storasyster, där kan du chatta anonymt alla vardagar mellan 20:00-22.00 om vad du har varit med om och finna stöd. Du hittar dem på [foreningenstorasyster.se](http://foreningenstorasyster.se).





# Vill du bidra med material till skoltidningen?

Kontakta Fredrik Karlsson  
Fredrik.karlsson@fryshuset.se  
073 950 24 68



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



# Har vi din utbildning?

Snickra ihop dina år hos oss! Utgå från ditt drömprogram eller börja med en passion.

**Program**

**Passion**

Testa på: [gymnasiet.fryshuset.se/  
har-vi-din-utbildning](https://gymnasiet.fryshuset.se/har-vi-din-utbildning)

