

EN TIDNING OM OCH AV FRYSHUSET GYMNASIUM

Frysen

Hannas tatueringar

Eleverna Hanna Pehrson och
Filip Lafontaine berättar om
sina tatueringar.

Redaktionen tipsar, Gömda skatter i skolbiblioteket, Seinabo Sey, Ussamas resa till Sverige, Självporträttens värld, Tio tips för maximal konsertupplevelse, Tidigare eleven Anna Hagman, Skolvalet, Lugna gatan, Bästa spelen

nr 2/2018



Fryshuset

Mårtensdalsgatan 2-8,
Stockholm,
T-Bana Gullmarsplan

Ansvarig utgivare

Rektor Gunnar Holm

Grafisk form

Spektra Design

Fotograf

Simon Engholm,
Viktor Gårdsäter
Rebecca Niska

Tryck

Trydells

Hemsida

www.frysen.se

4 Fråga redaktionen

Lär känna Frysens redaktion. De tipsar även om de bästa höstplatserna.

9 Kalendern

Redaktionen listar spännande event som tar plats i höst och vinter.

11 Recenserat

Moa Linder recenserar ett urval böcker från skolbiblioteket.

12 Seinabo Sey

Frysens redaktion bjöds in till tidigare Fryshus-eleven Seinabo Seys konsert.

16 Skolvalet

Vi är ideologiska, vi är drömmare och vi är Sveriges framtid. Därför är skolvalet viktigt, det kanske inte verkar så men skolvalet kartlägger våra tankemönster.

18 Min resa till Sverige

Frysen träffar Ussama som berättar om sin resa från Somalia till Sverige.

28 Bästa spelen på datorn

Diggar du att ta en paus från skolarbetet med att spela ett spel för att skaffa lite ny energi och koncentration är detta en lista för dig!

32 Tatueringar på Frysen

Filip Lafontaine från Dans år 2 och Hanna Pehrson från Skrivare år 1 har intervjuats om sina tatueringar.

36 Tidigare elev: Anna Hagman

Anna Hagman gick på Fryshuset Gymnasium mellan 2006 och 2009, estetprogrammet med passionen dans.

40 Lugna gatan

Lugna Gatan försöker integrera ungdomar från förorten, för att ge dem samma möjligheter alla människor har rätten till.



Fråga redaktionen

Frysens innehåll är skapat av elever på Fryshuset gymnasium – de bildar tidningens redaktion. De får introducera sig genom att svara på ett par frågor:



1. Vad kommer du göra i skoltidningen?

2. Vilken är din bästa www?



Medverkande i det här numret: Ida Alsterhed, Alma Bergman, Maja Bergström, Emelie Björk, Dante Friman, Ronya Duydu, Paulina Guerra Jansson, Tove Göranson, Shellby Lejonsol, Celina Löfström, Ilias Mansour Alcantara, Rebecca Niska, Mathilda Nyd, Isabella Nylin, Carolina Oldertz, Zamina Schager, Saga Sellin, Jacob Slottensjö, Simon Engholm, Julia Blomqvist, Moa Linder, Homayon Ansari Vaghef, Ussama Fouad



Mathilda Nyd

1. Jag kommer att skriva om Tatueringar på Frysen. Intervjua elever om hur deras upplevelse var när dom tatuerade sig för första gången.

2. Den sociala medien jag hänger på mest är **Pinterest.com**. Där kan du hitta allt möjligt som inspirerar dig.



Emelie Björk

1. Skriver främst om samhällsfrågor.

2. **Klockren.nu**, eftersom jag har rätt dålig humor.



Celina Löfström

1. Jag kommer mest att skriva olika artiklar, listor och andra texter. Jag är ju skrivare här på gymnasiet, så skrivandet är det jag känner mig mest trygg med. Jag kommer att göra det jag tycker är mest intressant för mig, det jag tycker om att skriva.

2. Den hemsidan jag kan rekommendera måste nog vara **watt-pad**, det är både en app och en hemsida. Där kan man läsa och

skriva olika böcker, det kan vara fanfictions eller något annat man bara känner för.



Simon Engholm

1. Jag är en fotograf och tar foton för skoltidningen på fritiden.

2. **Pexels.com** där kan du ladda ned flera stock bilder och använda dem hur du vill och för vad du vill utan att skriva vem som tagit bilden, allt är helt gratis har inte hittat en enda bild som inte varit gratis eller helt fri från copyright.



Tove Göransson

1. Jag kommer fokusera på att snappa upp nyheter att skriva om som rör skolan, pratar gärna med elever och hittar deras synvinklar i saker. Gillar också att göra listor, satsar på att bidra med mycket olika saker!

2. Min bästa hemsida är helt klart Spotify! Gillar att hitta och fördjupa mig i ny musik.

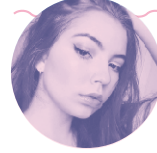


Julia Blomqvist

1. Jag skrev om skolcaféet på Planet One Jag gillar att sitta

där och bara hänga och köpa nåt i cafet.

2. Där jag läser nyheter för intressanta saker är **aftonbladet.se**.



Carolina Oldertz

1. Jag gör främst illustrationer i skoltidningen. På bloggen kommer jag, Dante och Ilias lägga upp en podcast.



Ronya Duydu

1. Jag vill belysa olika delar och elever i skolan, helst de som inte är vana att synas och uppmärksammas för att få en så bred bild av skolan som möjligt. Skoltidningen ska fyllas med ämnen som intresserar oss ungdomar och vara något som människor vill läsa.



Saga Sellin

1. Jag kommer att skriva om ämnen som rör elever på fryshuset eller ungdomar i allmänt. Till det här numret skrev jag reportaget *Lugna Gatan – en förebild för integrationspolitiken*.

2. **cafeastrology.com**

Redaktionen tipsar

3°C

Nu är hösten med regn och rusk på ingång. Här är några olika platser där du kan komma bort från kylan.

📍 Planet One

Här hittar du billig frukost och fika. Du kan dessutom spela biljard eller pingis. Rekommenderar den goda kladdkakan med gräddor för endast 15 kr.



📍 Gymmet

Fryshuset har ett gym för dig som vill träna billigt och gärna direkt efter skolan. Terminspriset är 800 kronor. Billigare än så blir det inte!



📍 Fryschillet

Här kan du hänga efter skolan och under lovet. Det är en plats med vänskap och allmän chillaura. Varför inte äta gorbys piroger och spela spel? Öppet torsdag-lördag, 15:00-20:00.



📍 Biblioteket

Här kan du höra en penna falla, på biblioteket råder det lugn och ro. Det finns alltid en vuxen tillgänglig här.



FRYSHUSET GYMNASIUM TAR BORT SKOLFOTO

Fryshusets gymnasium har tagit ett beslut om att ta bort skolkatalogen. Jag har tagit kontakt med elever som protesterat mot detta och frågat skolans rektor Gunnar Holm om hans argument för beslutet.

Text och foto: Tove Göranson

Daisy och Ronja, elever i tvåan på Fryshuset, är starkt emot beslutet och har tillsammans startat en namninsamling för att visa för skolledningen hur många som faktiskt vill ta skolfoto och få hem en skolkatalog.

För dem känns det viktigt att ta skolfoto eftersom det är viktigt att kunna se tillbaka på sin klass och hur man såg ut åren man gick i skolan. De tycker även att det känns väldigt viktigt att ha en skolkatalog som trygghet ifall något skulle hända på skolan och man var tvungen att peka ut vem som gjorde det.

Daisy berättar att hon ville protestera över

beslutet och kom då på idén att skapa en namninsamling. Det är enklare att lämna in en namnlista än att själv gå fram till skolledning med en åsikt, det är alltid bättre om man är många som visar sin åsikt tillsammans.

Namnlistan är under process och de har både gått in i klassrum och bett om namn men också satt upp en lista i receptionen. Planen är att få in så många namn som möjligt och sedan göra en statistik över listan och visa hur många som faktiskt vill ha en skolkatalog.

–Det bästa som skulle kunna hända är att skolan ser våran protest och tar den på allvar

”Vi har därför istället börjat med att fota varje elev i början på läsåret.”

och faktiskt arrangerar skolfoto till slut, så att man kan få hem en skolkatalog, säger Ronja.

Jag har även haft kontakt med Gunnar Holm skolans rektor. Jag frågade honom vad skolans argument var för att avskaffa skolfoto.

– Att arrangera skolfoto tar mycket tid och kraft från skolans övriga verksamhet. Ett skäl till att vi ändå gjort detta är för att man som skola har stor nytta av att kunna identifiera elever med hjälp av katalogen.

– Tyvärr är det väldigt många klasser där inte alla är med vid fototillfället vilket gör att katalogen då inte riktigt fyller en viktig funktion. Vi har därför istället börjat med att fota varje elev i början på läsåret, som du kanske märkt. Detta gör att vi inte längre kan motivera att lägga mycket tid på fotografering för en skolkatalog, säger han.

Han menar alltså att skolfoto är onödigt på Frysen då alla ändå inte är med på bilden och att det då inte fyller någon funktion att varken ta klassfoton eller tillverka en katalog.

Ronja och Daisy förstår rektorns argument, men anser också att det är viktigt att tänka att man inte behöver vara med i skolkatalogen i fall man inte vill. Och det finns alltid lösningar:

– Som att lägga ihop parallellklasser och fota dem tillsammans ifall det är för få, säger Daisy.

Ronja tycker att om det är för lärarnas skull som skolan tagit skolfoto innan och nu ersatt det med bilder i Schoolsoft spricker det ifall vi vill peka ut någon.

– Det går inte direkt att gå igenom varenda schoolsoft-profil i hela skolan. Då är det mycket smidigare att ha en skolkatalog där ändå majoriteten är med, och ifall någon inte är med kollar man bara på frånvarolistan och söker upp dem personen på schoolsoft, säger hon.

När namnlistan är färdig vill de lägga upp det på ett bra sätt så att alla som vill ta skolfoto tar foto och är med i katalogen och det är definitivt fler än vad skolledningen tror. Det är både en rolig grej att ta fram när man är äldre och en stor trygghet tycker de och de vill uppmuntra alla som håller med att skriva på listan i receptionen! ●



LYSSNA PÅ FRYSEN

Två gånger ur redaktionen på **Frysen.se** har poddar in the making: Guavapodden som tar upp alla möjliga ämnen, ofta tabubelagda. I de första avsnitten pratar man sex och rasistiska halloweenkläder. I Frysenpodden handlar det bland annat om att flytta hemifrån. Finns såklart på **frysen.se**.

Att se fram emot

Redaktionen listar spännande event som tar plats i höst och vinter.

JULCUPEN 21/12

Arenan

Fryshuset Gymnasiums årliga Julcup (julavslutning).



FRYSHUSET BASKETGYMNASIUM 20 ÅR! 20/11, 18.00

Arenan

Fryshuset Basketgymnasium fyller 20 år och det firar vi med en #AlumniNight i samband med att vårt herrlag spelar mot Alvik Basket i Superettan. Lärare, elever, tränare, proffs eller amatör, "drop out" eller "top off the class". Denne kväll är för dig som på något sätt är eller varit en del av vårt Basketgymnasium under dessa tjugo år!

- > AW och mingel annat skoj från 17.00
- > Matchstart 18.00.

FRI ENTRÉ



LOVELY DAYS, JULLOVET 22-28/12

Fryshuset

Öppet 22-28 december klockan 12-16. Vi erbjuder kurser, utflykter och happenings och håller till i foajén på Fryshuset.



Fanfictions – där du bestämmer

Text: Celina Löfström Foto: Moa Linder

Jag kom in skrivandet genom fanfictions. Det började när jag var i 15-årsåldern och jag gillade det verkligen. Det kändes som att jag kunde göra det ville genom att bara skriva ner det på min dator. Jag kunde skriva om vad jag ville. Jag var ju författaren.

Först lade jag ut mina fanfictions på instagram och sen på wattpad. Jag skriver fortfarande fanfictions, jag har precis börjat igen efter en lång paus. Jag kommer alltid tillbaka till skrivandet. Det är en del av mig.

För er som inte vet vad fanfictions är: Det är skönlitterära berättelser som utspelar sig i redan existerande fiktiva universum, exempelvis *Harry Potter*. Det finns också fanfictions som handlar om olika gruppmedlemmar, till exempel om Camila Cabello och Lauren Jauregui från den före detta popgruppen *Fifth Harmony*.

De flesta fanfictions handlar om kärlek och drama, men många handlar också om spänning och fantasy. De är skrivna av fans som vet jättemycket om just serien, filmen, personerna eller karaktärerna.

Det finns olika typer av fanfictions. Det finns med riktiga personer, serie/film karaktärer, påhittade personer och anime/manga. Många fanfictions finns på en app och webbsida som heter *Wattpad*. Det är en väldigt känd plats för flera passionerade skrivare. Där kan de uttrycka sina ord och skriva om vad eller vem som helst. Det finns många som skriver och läser olika böcker där.

Fanfictions ger dig möjligheten att skriva

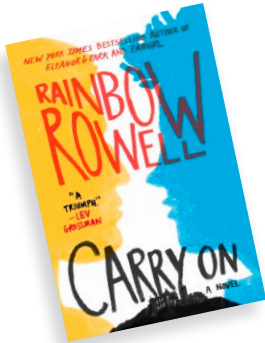
”Fanfictions ger dig möjligheten att skriva om din favoritsak på det sättet du vill.”



om din favoritsak på det sättet du vill. Ingen kan bestämma över berättelsen förutom du. Det är din chans att skriva vad du vill, hur du vill. Om du vill skriva i framtiden som exempelvis författare så är det här ett jättebra val. ●

Gömnda skatter i skolbiblioteket

Av Moa Linder



Carry on av Rainbow Rowell

Nu är det dags möta Simon Snow (Japp, det är *den* Simon Snow – från Fangirl)! Simon är den första föräldralösa magikern i magikernas historia, och kanske även den mäktigaste. Under sitt åttonde och sista år på Watfords skola för magiker kämpar han mot den smygande träken, får reda på hemligheterna om sitt förflutna och är fullkomligt besatt av sin rumskompis och nemesiss, Baz. Vilken otur att han inte ens brydde sig om att dyka upp. Carry on är basically en mer gay version av Harry Potter, och jag älskar den.



Boktjuven av Markus Zusak

I ett Tyskland som snart ska präglas av krig och död finner vi Liesel Meminger. Hon har stulit sin första bok, dödgrävarens handbok, under sin lillebrors grav och har nu blivit lämnad av sin mamma hos sina nya fosterföräldrar. Liesel hittar snabbt kärleken till orden och lyckas dessutom få tag i fler böcker.

Hon delar dem med juden i familjens källare och grannarna i skyddsrummen när byggnaderna runt omkring dem pulveriseras av bomber. För att göra det hela ännu mer gripande är boken skriven ur dödens perspektiv, och döden älskar att låta en uppleva hemskheterna flera gånger om.



Vindens skugga av Carlos Ruiz Zafón

När Daniel Sempere är tio år får han följa med sin pappa till De bortglömda böckernas gravkammare, i vilken han finner romanen Vindens skugga. Han blir besatt av den, och söker febrilt efter svaret på alla gåtor den för med sig.

Varför har någon ansträngt sig så mycket för att bokens författare, Julián Carax ska bli bortglömd och varför börjar Daniels liv mer och mer likna Juliáns? Varför står ordet silhuett mer än 40 gånger i boken? Nej okej, den var min egna fråga. Mycket mystisk och nagelbitande läsning, det kan jag lova.

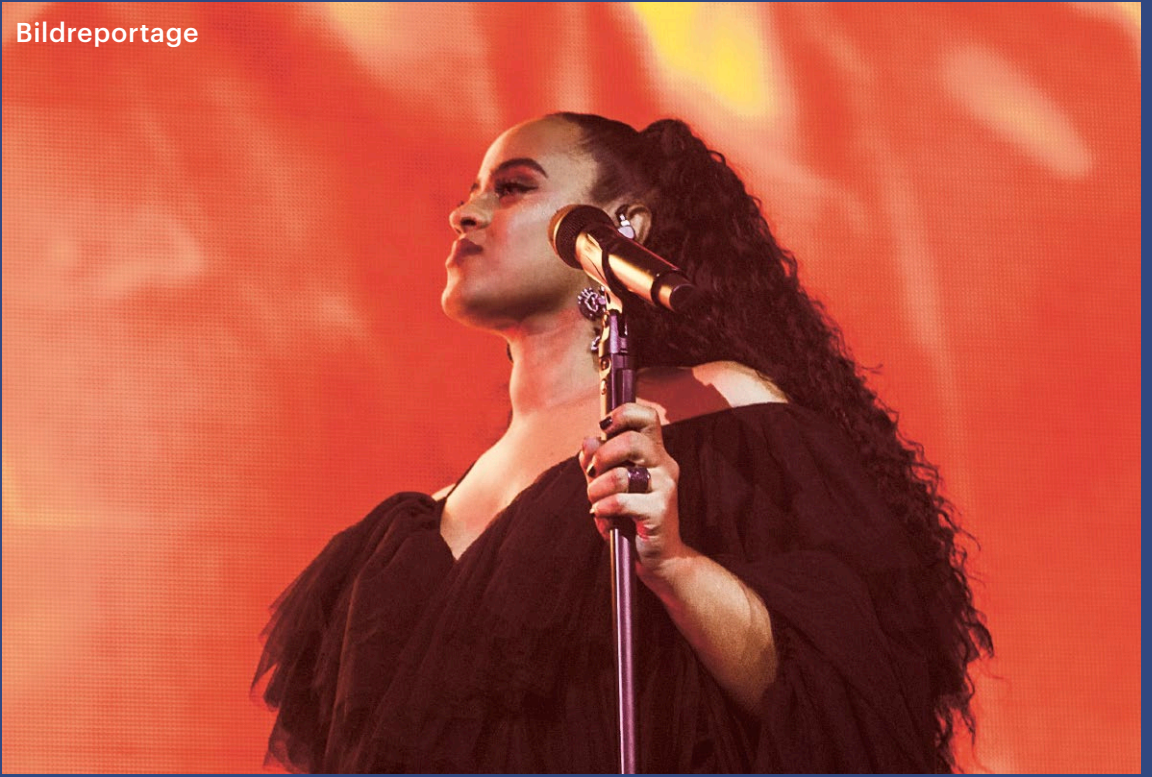
Seinabo Sey

Text: Celina Lofström
Foto: Simon Engholm

När Seinabo Sey uppträdde i Globen bjöd hon alla estetelever på Frysens till konserten. Jag var där och kan säga att hon var fantastisk. Hennes musik var så själfull och det var som att hennes röst lyste upp hela rummet, det var nästan magiskt. Jag vet att jag aldrig kommer att glömma den konserten.

Fryshusetts elever kan lyckas, ni behöver bara tro på er själva. Precis som Seinabo Sey gjorde. ●







Seinabo Sey

Seinabo Sey är en svensk sångerska som slog igenom 2013 med sin låt "Younger", den har 4,5 miljoner visningar på Youtube. Nu har hon två fullständiga album. "Truth" är hennes favoritlåt från hennes senaste album "I'm A Dream". När hon var 15 år flyttade hon till Stockholm för att studera soul-inriktningen på Fryshuset gymnasium. Hennes musikstil beskrivs som soulpop.

Skolvalet 2018

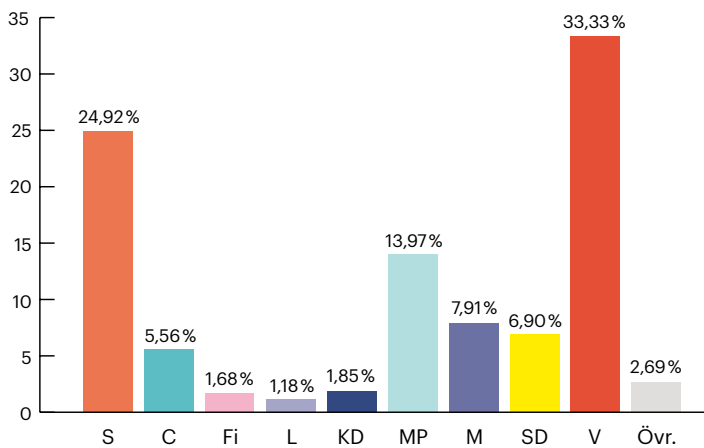
Vi är ideologiska, vi är drömmare och vi är Sveriges framtid. Därför är skolvalet viktigt, det kanske inte verkar så men skolvalet kartlägger våra tankemönster. Med det sagt så kommer årets resultat:

Text: Ronya Duydu

Majoriteten av eleverna i

Fryshuset röstade vänster (en intervju där Selvi från 16SAB förutspår detta finns på Frysen.se för er som är intresserade). Skolvalet representerar inte hela skolan med tanke på valdeltagandet, men statistiken från förra valet och detta val visar att de rödgröna har skolans sympatier. Kortfattat kan man koppla det till vilka partierna riktar sig till, deras marknadsföring och ungdomsandan.

Jag som själv är ung märker hur ungdomar har tröttnat på samhället. Det är svårt att hitta jobb, bostad och de flesta lider av skolånge. Vänsterpartiet är ett av de få partier som visar var de står och inte flyttar sig till mitten. Allt för många har förlorat tilltron till politiker och samhället vi alla är en del av, kanske visar extremhögerns framgång på det, men om det är något som ungdomar genom alla tider har lyckats med är det



att åstadkomma förändring.

Därför uppmanar jag er alla till att ta del av politiken. Att ta den enkla vägen, att sucka och stoppa handen i fickan, kan alla, men att faktiskt påverka kan tyvärr inte alla. Därför bör ni som fått möjligheten utnyttja er chans. Oavsett din politiska åsikt har du chansen att påverka samhället. I år deltog endast 70 procent av Fryshusets elever i

Resultatet från årets skolval. Vänsterpartiet, följt av Socialdemokraterna, fick flest röster.

skolvalet. Se förbi hopplösheten och börja ta ett steg. Du behöver inte debattera eller protestera för att göra en skillnad, börja med att rösta. Trots allt är Fryshusets vision att skapa ungdomar som förändrar världen genom deras passioner. ●

Vad vill partierna göra?

Vill partierna ha mer eller mindre betyg? Vill de avskaffa det fria skolvalet eller vill de ge oss fler valmöjligheter? Vill de satsa på lärare eller på att digitalisera skolan? Vad vill partierna göra som rör dig och din skolgång?

Text: Emelie Björk Foto: Rebecca Niska

Det har nyligen varit riksdagsval. Mycket har handlat om integration, miljö och jämställdhet. Ett ämne som hamnat lite i skymundan är utbildning och skolpolitik. Jag har läst vad de olika partierna vill på deras hemsidor.

Hälsa i skolan

Miljöpartiet vill satsa på att bygga ut elevhälsan, med såväl kuratorer som skolläkare. Vänsterpartiet vill prioritera en ekologisk och vegetarisk skolmat, med motiveringen att det gynnar både klimatet och elevernas hälsa. Även lärarnas hälsa tas upp av flera partier. Både Socialdemokraterna och Miljöpartiet vill anställa fler lärarassistenter för att avlasta lärare och i längden minska stressen inom skolan.

Inkludering i skolan

Både Centerpartiet och Moderaterna vill ha att alla ska ha rätt till läxhjälp. De sistnämnda vill att den ska vara obligatorisk. Miljöpartiet vill även sträva efter att kunna erbjuda modersmålsundervisning till alla elever. Feministiskt Initiativ vill istället

prioritera att ge utbildningen ett obligatoriskt hbtq-perspektiv med inslag av normkritik.

Framtidens skola – digitalisering och betyg

Flera partier vill digitalisera skolan, ett av de är Piratpartiet. En annan, lite mer udda, ide från Piratpartiet är att på sikt avskaffa betyg. Deras motsats är Liberalerna som vill införa betyg redan i fyran samt förbjuda mobiler på lektionstid. ●



Porträtt

Min resa till
SVERIGE

Text: Ussama Foto: Simon Engholm och Rebecca Niska

”Min familj flyttade eftersom det var oroligt och kriget höll på att bryta ut.”



Mitt namn är Ussama, jag är 18 år och går på Fryshusets gymnasium på Språkintröduktion. Nu ska jag berättas lite om mig själv. Till att börja med så kommer jag från Somalia i Afrika men när jag var ungefär 5 år gammal flyttade jag med min familj till staden Damaskus i Syrien. När jag bodde i Damaskus trivdes jag bra och Syrien kändes som mitt land. Jag hade många vänner och vi brukade spela fotboll och ha roligt ihop.

När jag var 13 flyttade jag till Turkiet, till en stad som heter Aksaray. Min familj flyttade eftersom det var oroligt och kriget höll på att bryta ut. Vi hörde ofta bomber nära vårt hus och blev rädda, därför bestämde vi oss för att fly. Under tiden i Turkiet jobbade jag mycket och hade flera olika jobb. Först arbetade jag med att sälja skor

på marknaden, sedan jobbade jag som frisör och även i en restaurang som diskare. Det roligaste var att jobba som diskare eftersom jag hade kul och skrattade mycket med mina arbetskompisar. När jag jobbade där kändes det som att tiden gick väldigt fort och jag var inte alls trött.

I Turkiet hade min familj ett bra liv men var tvungna att jobba mycket, till och med vi barn behövde arbeta. Att vi som barn i 13-årsåldern arbetade var liksom normalt och inget konstigt. Eftersom jag jobbade mycket gick jag inte i skolan som jag hade gjort tidigare i Syrien. Men jag gick och lärde mig engelska på Engelska institutet och där lärde jag mig mycket. Det var roligt att lära mig engelska eftersom jag gillar att lära mig nya språk, just nu talar jag arabiska, somaliska, turkiska, >

Ussama reste från Somalia när han var ungefär 5 år gammal.

Porträtt

lite engelska och svenska. Det skulle vara kul att i framtiden lära mig ännu fler språk.

Efter ungefär två år i Turkiet flyttade jag och min familj till Sverige. Vi flyttade eftersom två av mina äldre bröder redan bodde i Sverige. Vi ville bo i samma land som dem för att samla hela familjen. Vi hade också hört att Sverige var ett väldigt bra land där saker och ting fungerar på ett bra sätt i samhället. När jag, mina syskon och mamma återförenades med våra två äldre bröder i Sverige, blev vi jätteglada.

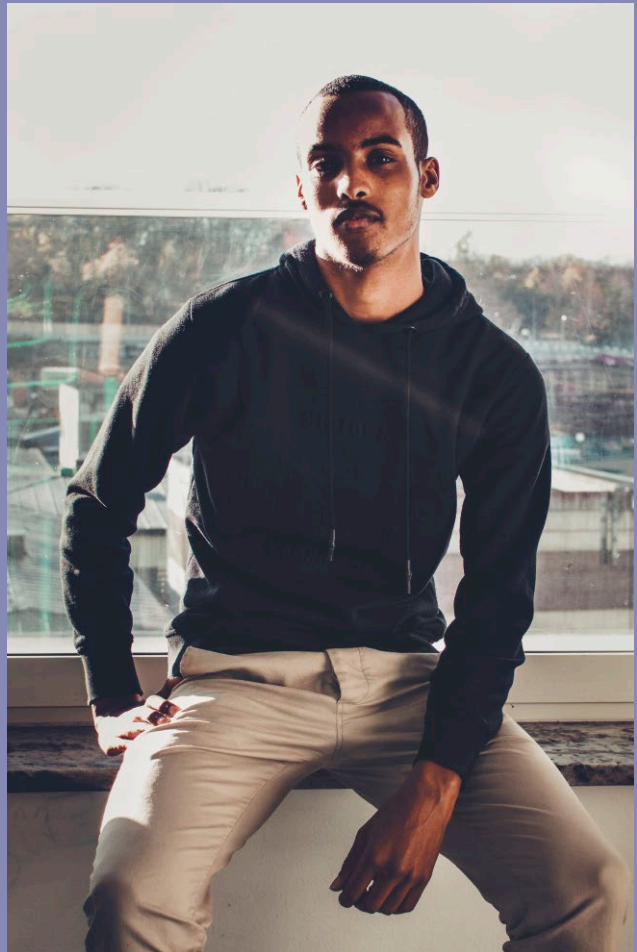
Vi bodde alla tillsammans i en fin lägenhet i ett bra område i Bollnäs, det var mamma, mina två systrar, mina fyra bröder och jag. I Bollnäs bodde vi bara några veckor sedan flyttade vi till Sandviken som ligger nära Gävle. Där började jag så småningom skolan och mina syskon också, men vi gick på olika skolor. Första gången jag kom till min nya skola var jag nervös eftersom jag inte kände någon. Men med tiden lärde jag känna flera nya kompisar. Jag tränade också fotboll och där fick jag ännu fler vänner.

Tiden i Sandviken var bra och jag och min familj trivdes där. Det som var så bra med Sandviken var att det var en liten stad där alla känner varandra och det var även mångkulturellt, människorna där kom från många olika delar av världen. Att umgås med andra som också flyttat från ett annat land och har samma erfarenheter, gör att det blir lättare att förstå varandra. Egentligen ville jag stanna kvar i Sandviken eftersom allt kändes så bra, men vi var tvungna att flytta till Stockholm. Vi flyttade eftersom min mamma ville det men jag tyckte det kändes tråkigt att flytta eftersom jag hade mina vänner kvar i Sandviken.

Nu har jag och min familj bott i

Stockholm i ungefär ett och ett halvt år. Jag saknar fortfarande Sandviken och reser ofta tillbaka på helgerna för att träffa mina gamla vänner. Men det som är bra med att bo i Stockholm är att det finns bra utbildning och mycket jobb. Jag spelar fortfarande fotboll här på Fryshuset och det är kul. Jag studerar sista året på språkintrö på Fryshusets gymnasium och är nöjd med lärarna och känner mig hemma på skolan. I framtiden vill jag läsa klart gymnasiet på folkhögskola och min dröm är att fortsätta utbilda mig till byggarbetare. ●

Ussama går sista året på språkintrö på Fryshuset Gymnasium



”Just nu talar jag arabiska, somaliska, turkiska, lite engelska och svenska.”



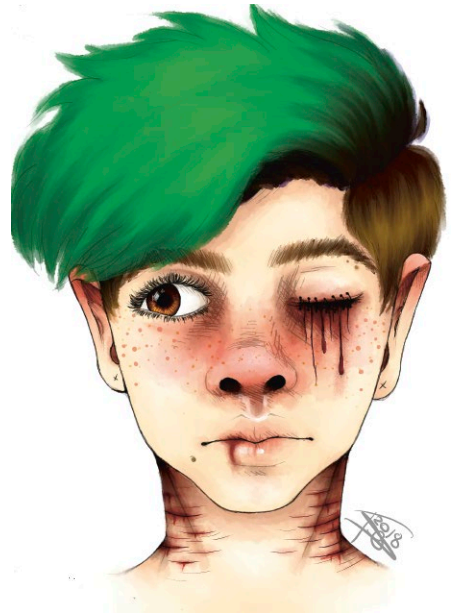


Porträttens värld

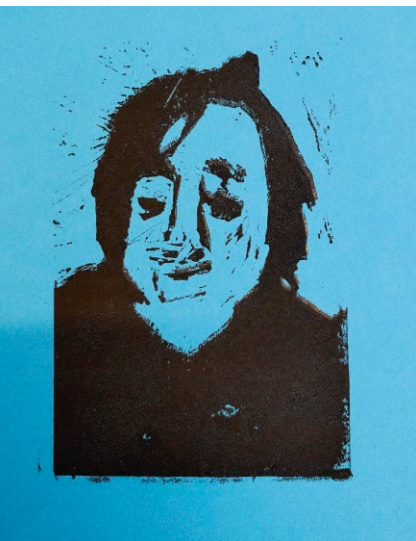
Bild och form årskurs 1 och 2 har jobbat med att göra surrealistiska självporträtt i Photoshop. Här är resultatet.

Illustration: Bild & Form årskursk 1 och 2







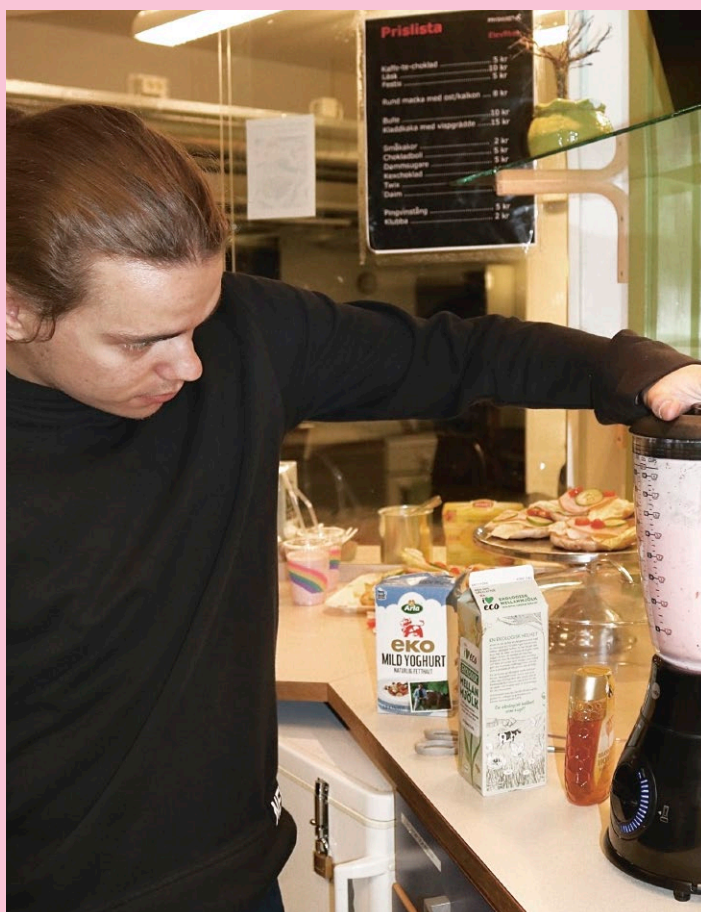


INTERVJU

Planet One

Planet One är Fryshusets café. Här finns god fika, biljard och pingis. Vi har träffat Anton Wallman som jobbar på caféet.

Text: Julia Blomqvist Foto: Rebecca Niska



Hur länge har du jobbat i skolcaféet Planet One?

– Jag har jobbat här i två läsår.

Vad säljs det mest av i caféet?

– Det säljs mest mackor, te, kaffe, och varm choklad.

Brukar du själv gå ut och fika?

– Jag fikar på ett café som ligger i Västerhaninge och på Cafe Twelve i stan. Jag fikar mest med kompisar, men ibland händer det att jag fikar själv.

Vad är det roligaste med att jobba i caféet?

– Det roligaste med att jobba i caféet är att träffa nya människor från de olika våningarna samt alla lärare. ●

Planet Ones öppettider:

- Måndag: 8:30–13:30
- Tisdag: 10:30–13:30
- Onsdag: 8:30–13:30
- Torsdag: 8:30–13:30
- Fredag: 8:30–13:30

Bästa spelen på datorn

Diggar du att ta en paus från skolarbetet med att spela ett spel för att skaffa lite ny energi och koncentration är detta en lista för dig! Jag listar här upp mina favoritspel på sidan spela.se.

Text: Tove Göranson

1 FRIZZLE FRAZ

Frizzle Fraz är en klassiker som finns i sju olika uppdaterade varianter. Man är en fluffig boll som ska ta sig igenom massa banor genom att hoppa, rulla, svimma och svinga sig. Under banans gång ska du lyckas samla in massa mini versioner av dig själv och ju fler sådana du samlar in desto mer poäng får du.

Främst under banans gång ska du hitta tre nycklar för att kunna avsluta banan och gå vidare till nästa. Du kommer möta fiender på vägen som du ska undvika för om du nuddar vid dem så spelas banan om. Fett najs spel om man gillar att det pågår mycket saker samtidigt.



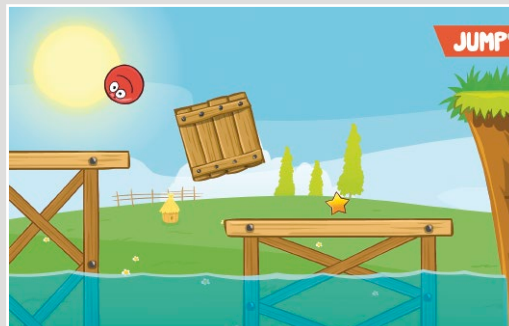
2 SUPER STAPLARE

Super staplare är ett fett najs och enkelt spel där du ska stapla olika former på varandra och lyckas få dem att stå stabilt i 10 sekunder. Det finns 40 levlar på varje spel och det finns flera uppdateringar. Det är ganska stressigt men man blir väldigt taggad att spela en fler och fler levlar.



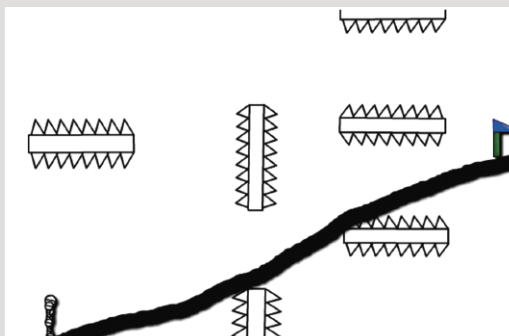
3 RED BALL

Red ball är ett spel likt Frizzle Fraz, du är en röd boll som ska ta sig igenom olika banor. Under banans gång ska du ta dig förbi olika hinder som klot, spikar eller hål som du kan falla i och dö. För att spela detta spel behöver du ha tålamod då det är väldigt enkelt att just dö då den röda bollen är ganska svår att styra. Det finns tre olika uppdateringar med runt 15 banor på varje. I första upplagan är bollen bara röd men i det två senare har den fått ett ansikte (se bild).



4 DRAW PLAY

Detta är ett ganska svårt spel, du ska ta dig genom olika banor med taggar överallt och rädda dig själv genom att rita ett eller flera streck där din spelare kan gå eller hoppa igenom för att komma till målflaggan. Det finns fyra olika upplagor av detta men enligt mig blir de bara svårare och svårare så själv har jag bara klarat av ettan.



5 HOME SHEEP HOME /HEM LJUVA HEM

Detta är ett av de roligaste spelen enligt mig, du får spela med dem tre fåren i olika storlekar, tillsammans kan dem klara olika banor men du måste själv lista ut vem av dem som kan göra vad. De är alla bra på olika saker. Den största på att flytta och förstora saker, mellersta på att hoppa och den minsta på att krypa genom trånga ställen. Du ska försöka ta alla tre fåren från start till mål och samtidigt samla ihop olika trofeer som är strumpor.



6 ELDPOJKEN OCH VATTENFLICKAN

Ett spel för två spelare, så perfekt om du vill spela med din polare! Du ska tillsammans klara av din bana genom att samarbeta. Waterboy ska samla blåa diamanter och kan inte gå igenom rött vatten, då dör du och fireboy kan inte gå igenom blått vatten och ska samla röda diamanter. Det e väldigt skoj spel att spela tillsammans.





Tove Göransson

Tove går Passion Teater på Fryshuset, där får man bland annat lära sig om improvisation.

Text: Alma Bergman Foto: Rebecca Niska

Hur kommer det sig att du går teater på Fryshuset Gymnasium?

– Jag har alltid spelat teater sen jag var liten och tycker det är väldigt kul. Jag hade hört väldigt bra om Fryshuset och ville gärna gå på den skolan.

Vad får du lära dig på teatern?

– Jag får lära mig hur man får hantera rösten, vi har en röstlärare som vi har en gång i veckan. Jag får lära mig om fysisk gestaltning, alltså hur man rör kroppen för att framföra olika känslor (kroppen och ansiktet). Vi lär oss också hur man samspelar med andra i gruppen och mimteater.

Vi får även göra mycket improvisationsövningar och avslappningsövningar som yoga och meditation då det är viktigt att ha kontroll över kroppen när man spelar teater.

Hur är lärarna på teaterlinjen? har de nå speciella tekniker?

– Dom har olika personligheter, vissa är väldigt accepterande och har respekt för om man inte orkar göra något särskilt eller tycker det är lite jobbigt. Och vissa tycker att man måste vara med på allt. De är väldigt noga med att inget sätt är fel att spela på. De är bra på att hjälpa till om det är något man tycker är svårt.

Vad tycker du allmänt om fryshusets skola och verksamhet?

– Jag tycker den är väldigt viktigt då alla får en chans att jobba och gå i skolan även om man har svårt för vissa saker. och jag tycker man märker på lärarna att de är anpassade för att hjälpa om man har lite svårt att klara av skolsystemet.

Skulle du rekommendera fryshuset till kommande ettor?

– Ja verkligen, jag gillar denna skola jättemycket tack vare lärarna, upplägget och eleverna. ●

”Jag får lära mig om fysisk gestaltning, alltså hur man rör kroppen för att framföra olika känslor (kroppen och ansiktet).”



Tatueringar på Frysen

Filip Lafontaine från Dans år 2 och Hanna Pehrson från Skrivare år 1 berättar om sina tatueringar.

Text: Mathilda Nyd Foto: Rebecca Niska

Hej Hanna! Hur gjorde du din första tatuering?

– Det är den här kniven jag har på underarmen, och den gjorde jag hos en tjej som heter Fanny Graven. Den gjordes i hennes hemmastudio. Hon har suttit i en riktig studio men den skulle flyttas. För tillfället tatuerar hon hemma.

Varför just den tatueringen?

– Jag har alltid gillat blackwork då dom främst använder sig av svart bläck. Jag tycker att en kniv är ett fint motiv och jag gillar hur den är placerad på underarmen, även om jag inte är fullt nöjd. Jag gillar fortfarande idén med kniven, men jag funderar på att lasra bort en del av den och tatuera över en ny kniv som jag gillar mer. Hon som gjorde kniven kunde absolut rita och kunde motivet hon hade tecknat upp. Men hon var kanske inte den bästa på att tatuera så den har inte läkt så bra som den ska göra.

Något du ångrar med din/dina tatueringar?

– Just med kniven var det att jag blev så exalterad när min mamma hade sagt ja. Då började jag att höra av mig till olika tatuereare som jag redan hade spanat in och frågade om de kunde tatuera mig med målsmans godkännande under 18 år. När jag väl fick svar från Fanny och hon sa ja, blev jag så exalterad och kollade inte

Hannas första tatuering är en kniv som hon har på underarmen.





”Den som har mest mening är väl gravstenen som är för min pappa som gick bort förra sommaren.”



runt mer. Men det är inget jag ångrar eftersom jag har lärt mig något till nästa gång.

Den som har mest mening är väl gravstenen som är för min pappa som gick bort förra sommaren. Först tänkte jag tatuera in en gravsten som det står "pappa" på. Men det kändes ganska öppet eftersom nästan vem som helst då kan läsa och ta del av min historia. Därför valde jag frasen "Tack och Förlåt". Det var något som både han och jag kunde säga till varandra eftersom vår relation var lite skakig.

Vad tycker du att man ska tänka på innan man tatueras sig?

– Alla har ju olika metoder. Många tänker att motivet är viktigast för att man inte ska tröttna på sin tatuering. Många tar en bild som liknar det motivom har tänkt sig och kollar på den ungefär en gång varje dag i två månader för att senare vara hundra procent säkra. Medan vissa bara vill ha en tatuering som betyder något, som kanske

har med familjen att göra. Medan andra tatueras något dom tycker är fint. Jag tycker att man ska tänka på vad man vill ha ut av tatueringen. Kanske något man vill smycka sig med? Eller har den en djup mening?



Hej Filip! Hur gjorde du din första tatuering?

– Jag gick in till en tatueringstudio där en kompis hade bokat en tid till sin son, men jag fick den tiden istället. Jag gick in och han som skulle tatuera mig frågade vad jag ville ha för tatuering och vad det skulle vara för text. Sen frågade han mig vad jag ville ha för typsnitt. Då tog jag fram några exempel och sen fick jag välja ut ett som passade. Sen var det bara att köra ut en stencil och börja på armen.

Vad fick dig att Tatuera dig?

– Jag är ju diabetiker så själva tatueringen är "Diabetic". För några år sen

En av Hannas tatueringar är tillägnad hennes pappa.



I början hade Filip svårt att välja vilket typsnitt som skulle användas till hans tatuering.

tänkte jag "vad coolt det skulle vara med en tatuering". Tatueringen har ju många betydelser. Till exempel om jag skulle svimma så vet folk att jag är diabetiker. Det hjälper ju lite och sen att jag själv står upp för att jag och andra har diabetes. Så det blir meningsfullt plus att det är ganska coolt att ha en tatuering.

Något du ångrar med din/dina tatueringar?

–I början hade jag svårt att välja mellan två typsnitt som jag verkligen tyckte om. Men jag har inte haft några tankar om "varför ser den ut så här" eller liknande. Så jag är faktiskt nöjd.

Vad tycker du att man ska tänka på innan man tatuerar sig?

–Att det du tatuerar på dig själv kommer att sitta kvar. Det är nästan permanent och väldigt svårt att ta bort. När du ska tatuera dig måste det vara något du verkligen vill ha och något du inte kommer att ångra. Jag har det tankesättet också. Tatuera in något som du tycker om och inte bara för att. Men om man vill ha ett litet hjärta så får man det. Så länge det är viktigt för dig.

Många tror också att det ska göra jätteont men på mig gjorde det inte

alls ont, och jag har ganska känslig hud. Man ska inte vara rädd för att tatuera sig bara för att det kommer att göra ont. ●



Tidigare elev

Anna Hagman

Den tidigare eleven Anna Hagman gick på Fryshuset Gymnasium mellan 2006 och 2009, estetprogrammet med passionen dans.

Text: Redaktionen Foto: Privat

”Känn ingen stress för att komma ut i livet. Ni kommer dit så småningom.”

Vad gör du idag?

– Jag är legitimerad barnmorska och jobbar på förlossningen på Danderyds sjukhus där jag bistår kvinnor som föder barn. Jag får möjligheten att få vara med i det största och mäktigaste ögonblicket för många människor – när de genomgår sin förlossning och för första gången får träffa sitt barn. Det är oftast en helt otroligt mäktig upplevelse.

Har du något roligt/ trevligt minne från din gymnasietid?

– Absolut, så många! Något jag ofta tänker på är såklart min gamla dansklass. Vi hade så jätke roligt i de där danssalarna! Så lyx att få dansa varje dag! Att få gå från en seg mattelektion ned till danssalarna och bara få leva ut i en improvisation tillsammans var en svårslagen känsla. Jag älskade kontrasten mellan att ena stunden sitta still och koncentrera sig i klassrummet till att i andra stunden få skapa med kroppen nere i danssalen!

Jag kan fortfarande minnas när vi stod framför den enorma spegeln tillsammans med vår



balettlärare Jenny och startade fredagsmornarna med uppvärmningskoreografi till Norah Jones. Vi flöt fram till musiken, i en gemensam synkroniserad massa. Det var de bästa mornarna.

Har du haft nytta av dina danskunskaper efter gymnasiet?

– Kanske inte direkt konkret. Jag gör ju inte någon spontan plié eller förflyttar mig med en chassé i förlossningssalen men – nu kommer jag säkert att låta flummig – själsligt har jag haft en enorm nytta av det. Min grundtrygghet och min självklara plats i rummet i förhållande till andra människor har jag helt klart haft nytta av som barnmor-

ska. Att kunna känna av energier har jag också nytta av. Det är en tacksam sak att kunna känna av energier i mötet med en kvinna i förlossning, att kunna läsa av henne rent kroppsligt. Mycket av det ligger till grund i dansen där man hela tiden läser av varandra utan att prata. Den tysta kommunikationen, helt enkelt. Vi kan förmedla så mycket känslor till varandra, utan att vi egentligen behöver säga något.

Bästa tipset till ungdomar som nu går på gymnasiet?

– Åh, lev livet nu innan ni måste bli tråkvuxna och ta ansvar på riktigt och betala skatt och så vidare! Haha! Lev efter mottot ”Old enough to know better, young enough to do it anyway”. Känn ingen stress för att komma ut i livet. Ni kommer dit så småningom.

Vad gör du om ytterligare 10 år?

– Då är jag även sexolog och driver den mest fantastiska kvinnoenheten i landet. Jag har en vision om att kunna erbjuda kvinnor den absolut bästa vården de kan få i sin fertilitet, sexualitet och i sitt barnafödande. ●

10 Tips för maximal konsertupplevelse

Text: Isabella Nylin och Maja Bergström

Har du någonsin varit på en konsert? Om du har det, har du kanske då tänkt vad man ska göra och ha med sig? Ingen fara, Vi har 10 ultimata tips för maximal konsertupplevelse för just dig.



Om du vill se en intervju med dom här killarna (Set Before Us) så kan du gå in på **Frysen.se** och se den fem minuter långa versionen där.

1 Drick mycket vatten, men inte för mycket. Man vill inte bli akut kissnödig under konserten.

2 Håll i tanken att det kan bli väldigt trångt och varmt längst fram och att det är lätt att ramla i mitten. Det bästa är att stå lite längre bak där ljudet är bättre och där du får mer utrymme.

3 Ha med dig så lite packning som möjligt. Det underlättar till insläppet. På många ställen är det förbjudet att ta med väskor och jackor in i arenan, därför är det bättre att inte ha med sig en väska alls. Då går det även snabbare att komma in.

4

Om du går själv till en konsert så kan du försöka snacka med några andra som är där. Det kan vara kul att hitta nya vänner och umgås med dem istället för att så för sig själv inne på konserten.

5

Om du är lång och står långt fram, ta gärna hänsyn till dom som är kortare och inte ser något. Fråga först om dom kan se från där dem står. Om de inte kan det så kan du hjälpa dem genom att låta dem stå framför dig.

6

Om en konsert hålls utomhus mitt på sommaren så bör du helst ta med dig solkräm och keps/hatt. Det kan bli väldigt varmt och då är det lätt att svimma, då är det också viktigt att dricka mycket vatten.

7

Ha inte på dig för varma kläder. Många gör det misstaget och blir därför för varma och får värmeutslag. Kom ihåg att knyta skorna hårt också, man vill inte tappa bort dom i publiken.

8

Alkohol på konserter kan förekomma, då är det viktigt att inte dricka själv då det kan förstöra det roliga för dom andra.

9

Försök sjunga med så mycket som möjligt. Om du inte kan låten så kan du ju iallafall hoppa och dansa/headbanga.

10

Om bandet/artisten har ett merch table så kan du ju kolla in det och kanske köpa merchandice. Man passar in mer och det hjälper bandet/artisten. En av de viktigaste sakerna är att ha kul, det sprider glädjen hos andra också.



LUGNA GATAN

En förebild för integrationspolitiken

År 1995 skapades en organisation som räddat många ungdomar och givit dem en framtid. Lugna Gatan försöker integrera ungdomar från förorten, för att ge dem samma möjligheter alla människor har rätten till. De jobbar för att skapa integration där politiker har orsakat segregation.

Text: Saga Sellin Foto: Rebecca Niska



Det är torsdag morgon, eftersmaken av cappuccino ligger på min tunga. Det befinner sig ovanligt många i Fryshusets bibliotek för att vara så tidigt på dagen. Jag sätter på mig mina hörlurar och låter Cherries röst ljuda i mina öron. Meningarna "Han ska beckna eller bli som Zlatan, hur ska han fatta nåt när ingen lär han" och "Snälla bara ge han en chans, orten tar han ingenstans" fastnar i mina tankar. Cherrie uttrycker hur ungdomarna i förorten glöms bort, och ignoreras. Något som Lugna Gatan jobbar för att motverka.

Två år innan Sveriges riksdag antog mål för integrationspolitiken hade Lugna Gatan redan börjat jobba för integration. Enligt Nationalencyklopedin lyder definitionen av integration såhär: "process som leder till att skilda enheter för-

man och kramar honom och de skämtar lite med varandra. Det märks att han är omtyckt. Intervjun börjar med att jag ber Casio förklara vad Fryshusets ungdomar är och vad det går ut på.

Kan du beskriva projektet Fryshusets ungdomar?

– Fryshusets ungdomar är ett nytt namn på vad som tidigare kallats Juniorer inom Lugna Gatan. De som är med i Fryshusets Ungdomar får utbildningar och föreläsningar inom exempelvis moral och etik, lag och rätt samt hjärt- och lungräddning. Dessutom får de så kallad life coaching, det vill säga de får hjälp med hur man ska skriva ett CV, hur man får tag i bostäder och så vidare. De får även göra roliga aktiviteter tillsammans. Nu på höstlovet ska vi gå på bio tillsammans som exempel. De som deltar får

”Det var 21 år sedan integrationspolitiken infördes, ändå känns det inte som mycket har förbättrats.”

enas”. Målet med integrationspolitik är alltså att göra så att det inte finns några "skilda enheter", eller områden som man också skulle kunna säga, i samhället. Det var 21 år sedan integrationspolitiken infördes, ändå känns det inte som mycket har förbättrats. Ungdomar har fått mindre förtroende för både poliser och politiker på grund av detta. Det är här Lugna Gatan kommer in i bilden.

Det är nu tisdag eftermiddag, och jag har bestämt träff med Casio Dahir, projektledare för Lugna Gatans nya projekt: Fryshusets ungdomar. När han kommer fram och hälsar möts man direkt av positivitet. Han hälsar på en elev han känner och det kommer fram en

ett junior diplom, och de som ledarna anser mest ansvarsfulla får västar. Vilket betyder att de blir Lugna Gatan-värdar här på skolan och får se till trygghet för andra elever. Ledarna värdesätter att se till att endast de mest ansvarsfulla får västar för att undvika maktmissbruk.

Vad är din roll i projektet?

– Min roll är att vara projektledare, men Lejla Harbas är egentligen den med mest ansvar. Jag känner många på skolan redan, så jag är mer där för relationernas skull. Såklart innebär min roll som projektledare mycket ansvar också.

Vad skulle du säga att projektet går ut på?

– Det är livsförändrande för



”I skolan är det viktigt med Lugna Gatan eftersom vårdarna får en speciell relation med eleverna.”

ungdomarna och det är även något de kan ta med i sitt CV. Det är även viktigt för nästa generations elevers helhetsbild av Lugna Gatan, då vi för vidare det som vi vill att Lugna Gatan ska stå för till nuvarande elever, och så kommer de föra vidare det med och så vidare.

Hur anmäler man sig om man vill vara med?

– Hitta mig (Casio) eller Lejla, och ge en kort beskrivning om dig själv. Det spelar ingen roll vem du är eller var du kommer ifrån, alla får vara med. Den här terminen är det fullt men det går att boka in sig till nästa termin.

Varför anser du att Lugna Gatan är en viktig organisation?

– Därför att de förebygger problem innan de sker. I skolan är det viktigt med Lugna Gatan eftersom vårdarna får en speciell relation med eleverna, den är annorlunda från den som elever och lärare har. Elever har mer respekt för oss vårdar. Därför har vi mer inflytande på dem, till exempel kan vi få dem att jobba med skolarbete när lärare inte kan det. Det blir lugnare i skolan och överlag när vi har den här speciella relationen till varandra.

Avslutningsvis; tycker du att framtiden ser ljus ut för Sveriges förorter, kommer exempelvis segregationen minska?

– Ja. Det är också därför jag är med och vill delta i Lugna Gatan. Grejen är att det har införts hårdare straff, mer

satsningar på förorter och poliser i förorter. Det går framåt.

Med de orden väljer jag att avsluta intervjun, jag tackar Casio för att han kom och känner en glädje spridas inom mig. Han ser positivt på framtiden.



Det känns skönt att höra. Det Lugna Gatan gör som är så unikt är att de visar respekt och förtroende till ungdomar, ungdomar som kanske inte är vana att bli bemötta på det här sättet. Resultatet blir att ungdomarna visar respekt och förtroende i retur. De känner kanske även ett hopp om framtiden och att deras liv kan bättras. Till exempel när det kommer till skolan. De integrerar ungdomarna innan hopplösheten har tagit över, och det är därför Lugna Gatan är en förebild för integrationspolitiken. ●

Lugna Gatan vill bland annat ge ungdomar mer förtroende för polisen.

Alex och Casio från organisationen Lugna Gatan.



Söka jobb?

Årskurs 2 och 3 får varje år möjligheten att delta i gymnasiets evenemang Efter plugget, där det kommer olika företag och universitet som presenterar vilka möjligheter samt alternativ som finns efter gymnasieperioden.

Text: Homayon Anasari Vaghef Illustration: Caroline Oldertz

Jag skulle kort vilja presentera några av de användbara tipsen som Linda Widlund, chefen och ägaren av ICA maxi vid Hammarby sjöstad var hjälpsam att dela med sig. Det mest intressanta och kanske det viktigaste tipset som hon delade med sig var att man som anställd alltid ska försöka vara lojal mot sin chef, d.v.s. att man försöker göra sitt bästa och berätta sanningen även om något gått snett, att liksom försöka etablera en symbiotisk relation.

Hos mig, men även hos andra ungdomar kan det ibland vara påfrestande och kanske stressigt

att tänka på jobb och anställning. Hur ska man exempelvis förhålla sig till förväntningarna man har på arbetsuppgifter? Linda menade att man inte ska sätta ribban så högt kring vilka arbetsuppgifter man kanske får på det första jobbet. Hon berättade att en av hennes första arbetsuppgifter på Ica gick ut på att plocka lökskal, vilket kanske kan låta absurd, men kolla hur långt hon har kommit idag. Genom att bara inte klaga, anstränga sig samt vara lojal så lyckades hon nå den platsen hon vistas på idag. Vilket kanske inte är så lätt för oss ungdomar att inse.

Lindas tips:

1. Var lojal mot din arbetsledare och jobba hårt. Du kommer komma långt på det.
2. Ett hårt arbete, vad det än är, lönar sig alltid.
3. Ta skitjobbet från början och se möjligheterna att jobba upp dig.
4. Ansträng dig för att tycka att jobbet är roligt och var engagerad. Det kommer kännas mycket lättare att jobba om du har kul.
5. Se till att lära dig kontinuerligt.
6. Leverera på dina skyldigheter före du ser dina rättigheter.
7. Se varje erfarenhet som en erfarenhet.



Linda Widlund, chef och ägare av ICA Maxi, Hammarby Sjöstad.



Moas jobsökartips:

1. Se till att vara ute i god tid. Det är inget fel med att börja redan nu.
2. Även om företaget du vill jobba på inte har lagt ut en annons går det alltid att skicka in en ansökan i alla fall. Det kan hända att de faktiskt söker någon, men bara inte har hunnit annonsera det än.
3. Om du vill göra en spontanansökan är det bra om du har möjlighet att besöka företaget och lämna in din ansökan fysiskt. Det visar på starkt engagemang från din sida.
4. Lägg ner tid på ditt CV. Tänk på att meriter inte måste vara jobb utan det kan vara saker som du gjort frivilligt, t ex varit med i en idrottsförening eller skoltidningen.
5. Glöm inte det personlig brevet! Där berättar du lite om dig själv och varför du vill jobba på just det företaget. Glöm inte att det personliga brevet ska vara just personligt och att det är bäst att skriva olika brev till olika företag.
6. Skaffa referenser, någon som kan intyga att du är pålitlig och gör ett bra jobb. Det kan vara någon från ett tidigare jobb eller praktikplats, eller en lärare.
7. Om du har lyckats få till en intervju är det helt okej att berätta för arbetsgivaren att du är nervös. Den kommer förstå det, och oftast känns det bättre efteråt.

Moa Linder är med i redaktionen för Frysen.





Vill du bidra med material till skoltidningen?

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



Läs mer på
skolbloggen
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

