Stu&ium



# Hälsa, mat och miljö – tema

**För dig som vill utvecklas och lära dig mer om kommunikation, levnadsvanor, friskvård och miljö.**

Lär dig mer om kommunikation, relationer och kärlek, hur du kan utvecklas i din matupplevelse eller planera din fritid och friskvård. Du kan också lära dig mer om viktiga levnadsvanor och hur du återvinning och återbruk fungerar.

| | |
|---|---|
| **Kursstart** | Januari 2027 |
| **Sista ansökningsdag** | 21 oktober 2026 |
| **Kursstart** | Mars 2027 |
| **Sista ansökningsdag** | 22 januari 2027 |
| **Plats** | Studium, Styrmansgatan 21B, Göteborg |

## Vi är skolan för dig som är vuxen och behöver extra stöd!

Hos oss får du chans att lära dig nya saker, helt i din egen takt. Du kan studera på deltid eller heltid. Vi har både yrkesutbildningar och enskilda kurser.

I alla våra kurser och utbildningar utgår vi från vad du redan kan och vad du behöver lära dig. Du får lära dig mer för att klara dig bättre i vardagen och i samhället. Vi har trygga, erfarna lärare som hjälper dig på bästa sätt. Du får använda datorer, surfplattor och böcker. Ibland får du gå på studiebesök för att lära dig mer.

Studieplanering

Tillsammans med lärare och vägledare planerar du dina studier och innehållet i undervisningen utifrån dina behov och tidigare kunskaper. Undervisningen hos oss sker i små grupper i lugn takt. På kurserna för du betyg eller intyg. Utbildningen kostar ingenting. Ibland får du betala för böcker, kopior och arbetskläder.

## Dokumenterade intyg

Alla elever som läser på anpassad utbildning kan få sina kunskaper dokumenterade i ett intyg.

## Kostnadsfri utbildning

Utbildningen kostar ingenting.

# Kommunikation, relationer och kärlek (två terminer)

Det här är en kurs för dig som vill ha stöd och kunskap när det gäller kommunikation med andra, till exempel vänner, familj, arbetskamrater och partners. Det är också en kurs där vi lär oss mer om känslor, kärlek och hur vi löser konflikter. Andra teman är dejting, romantik och sex. Vi ser på filmer, läser texter och diskuterar tillsammans.

Kursen handlar om kommunikation mellan människor i många olika miljöer och situationer, till exempel på arbetsplatsen eller på fritiden. Vad passar att prata om med vem och när? Vi diskuterar bland annat om hur man kan träffa en partner och vad som är bra att tänka på när man dejtar. Vad betyder egentligen samtycke och vad är säkert sex?

***Kommunikation och relationer***
***– Anmälningskod: KOMREL***

# Biologi – friskvård

För dig som vill lära dig om kroppen, sinnena och relationer. Du lär dig om hälsa, mat, träning och avslappning. Du får testa att röra på dig på ett enkelt och roligt sätt. Vi utforskar hur människan påverkar och påverkas av naturen.

***Biologi – friskvård***
***Anmälningskod: VGRABIO1D2***

# Hälsa

I ämnet hälsa får du lära dig om hälsa och hälsa och om samhällets mål för en god hälsa för hela befolkningen. Du får lära dig om människans livsvillkor och om hur levnadsvanor påverkar hälsan, till exempel kost, fysisk aktivitet och sociala relationer. Ämnet hälsa finns på två nivåer.

***Hälsa 1***
***Anmälningskod: HASA1NO***
***Hälsa 2***
***Anmälningskod: HASA2NO***

# Matupplevelser

I ämnet matupplevelser får du lära dig om grundsmaker och dina sinnens betydelse för måltiden som helhetsupplevelse. Du får lära dig om hur råvaror, maträtter och dryck kan kombineras. Kursen tar också upp mattraditioner och trender, hur du kan skapa olika smakkombinationer och hur du skapar måltider med utgångspunkt från dina sinnen.

***Matupplevelser***
***Anmälningskod: MATP1NO***

# Återvinning och återanvändning

I ämnet återvinning och återanvändning får du lära dig om hur återvinningscentraler och miljöstationer fungerar och hur du ska källsortera avfall i vardagen. Kursen tar också upp hållbar konsumtion och produktion av varor och hur du kan återanvända saker istället för att kasta. I kursen ingår studiebesök och praktiskt arbete och

# Så här ansöker du

Din ansökan ska göras på en blankett som du skickar in till Arbetsmarknad- & Vuxenutbildningen i Göteborg. Blanketten hittar du här.

## Individuell studieplan

Tillsammans med yrkes- och studievägledare och lärare gör du en individuell studieplan som beskriver vad du ska studera och hur du ska nå dina mål.

## Få hjälp med din ansökan

Du kan få hjälp med din ansökan. Kontakta studie- och yrkesvägledarna på Arbetsmarknad- & Vuxenutbildningen i Göteborg. De hjälper dig att att planera dina studier och att fylla i din ansökan. Ring eller skicka e-post för att boka en tid för att få hjälp.

Du ska bifoga betyg eller intyg från tidigare studier tillsammans med din ansökan.

**Kontaktuppgifter till Arbetsmarknad- och vuxenutbildningen**
Adress: Brogatan 4, Göteborg
Telefon: 031-368 30 00
E-post: info@arbvux.goteborg.se

Mer information om Arbetsmarknad- & Vuxenutbildningen
Vuxenutbildningens öppettider

## Har du frågor om kursinnehållet?

Kontakta oss på Anpassad utbildning på Studium.
Telefon: 031 – 367 18 81

## Hitta till Studium på Styrmansgatan

Adress: Styrmansgatan 21 B, Göteborg.

- **Med kollektivtrafik:** Du kommer lättast till Studium på Styrmansgatan med kollektivtrafik. Hållplatsen heter Kaptensgatan. Från hållplatsen är det ungefär fem minuters promenad till skolan.
- Om du inte hittar kan du ringa oss på eller 031-367 32 00.

Välkommen!

skapande utifrån innehållet i kursen.

***Återvinning och återanvändning***
***Anmälningskod: ATEV1NO***

# Fritid och friskvård

I ämnet fritid och friskvård får du lära dig att planera och genomföra fritids- och friskvårdsaktiviteter samt hur aktiviteter kan anpassas efter olika människors behov. Du får lära dig om allemansrätten, friskvårdens betydelse för god hälsa och om samhällets mål för en god hälsa. Kursen tar också upp service och bemötande i friskvårdssituationer och grundläggande kunskaper om första hjälpen.

***Fritid och friskvård***
***Anmälningskod: FRIO1NO***