Arbetet med hållbar utveckling som skulle genomsyra hela frisörprogrammet var följande:

**1. Kemikalier/Hälsa för varje individ**

**2. Kemikalier/Avfallssortering**

**3. Självförtroende/Självkänsla Hur öka den hos varje elev?**

Rapport om resultat:
**1. Kemikalier/Hälsa för varje individ:**
Samtliga frisörelever i åk 1, åk 2 och åk 3 har arbetat med detta i Hantverkskurserna-Frisör. Hvfr13A, Hvfr13B, Hvfr14A, Hvfr14B, Hvfr15A och Hvfr15B.

1. Vid tillredning av blekning, lätt- och oxidationsfärg så har lärare och elever påmint varandra om att detta ska ske under de specifika utsugningskåporna vid diskbänkarna i de olika labben.

Varför arbeta med utsug och skyddsutrustning? Jo, för att frisören och kunden skall andas in så lite farliga ämnen som möjligt används utsug som drar ut ångor så inte frisören får i sig dessa när hen blandar färg, så här kan det se ut. Färgmassan blandas ihop med väteperoxid vilket kan ge sen stark doft. Detta undviks genom att blanda under ett fläktliknande utsug.

-Viktigt att blanda färg och blekning under dragskåp, blanda inte mer färg än vad som behövs och att det som blir över sorteras i farligt avfall.

2. Vid påpensling av blekning, lätt- och oxidationsfärg på dockor/modeller/kunder så har lärare och elever påmint varandra om a) att använda de specifika punktusugen som sitter i taket ovanför kundstolarna i frisörsalongerna. b). att sätta utsuget så nära källan som möjligt för att se till att gaserna sugs ut ordentligt under behandling- och verkningstiden. Detta för att måna om den egna hälsan genom att andas in så lite som möjligt av dessa farliga ämnen.

När vi arbetar med kunder blandar vi färger under utsug men också när man applicerar färg är det viktigt med att använda utsug. Detta är en hälsovinst både för frisören och kunden som slipper att andas in onödiga färgångor samt att ångorna inte sprider sig i lokalen/salongen för övriga som befinner sig där. Utsuget hjälper till att inte skapa allergiska och asmatiska besvär.
Att använda skyddsutrustning såsom handskar hjälper också frisören att inte få eksem och att inte utsätta huden för onödiga påfrestningar som i sin tur kan leda till allergier och eksem. Förkläde skyddar kläderna vilket är en ekonomisk vinst för frisörer att slippa fläckar mm.

-Använda punktutsug för att inte andas in ångorna från kemikalier.

Åk 1,Hvfr15A och Hvfr15B, arbetade i kursen Idrott och Hälsa 1 med att bla skapa ett eget styrketräningsprogram för att stärka den egna hälsan.

Elevexempel 1:
Uppvärmning: -Rör arm i cirkelform -Höga knän på plats -Spark i rumpan -Jumping Jacks
Upprepa 2 gånger.
Styrkepass:
10 armhävningar, 10 Squats, 5 Burnes, 10 Jumping Jacks, 8 Utfalls steg, 10 Rygglyft,
10 Situps Gör om 3 gånger
Vilka muskelgrupper tränar du?: Armhävningar: Axlar, Mage, Rygg, Baksida av överarmar

Elevexempel 2:

## Att planera och välja ett utvecklingsområde inom Idrott och Hälsa

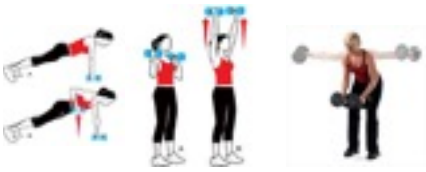
**Styrketräning** - du utgår ifrån ditt eget styrketräningsprogram + uppvärmning/stretch

1. Vad behöver du träna på och utveckla mest hos dig själv? Jag ska träna rygg, underarmar och mage.
2. Varför? För det kan vara till nytta för mig till framtiden inom frisöryrket att hålla uppe muskulaturen för att minska skaderisker.
3. Planera lektioner i skolan och planera träningen på fritiden

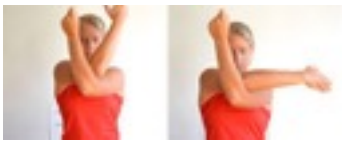
HVFR15: v. 15 torsdag - genomföra planerat pass 1
Jag tränade mina armar, genom att använda hantlar

Uppvärmning:

övningar:



stretch:



Jag tränar mina över och under armar för att få upp styrkan i dem, för att senare klara av frisör yrket utan skador. Jag planerar att göra 10 av varje i 5 sätt med en kort pause emellan. Träningen gör mina muskler mer uthålliga.

Jag tycker att denna träningen gick bra, och efteråt fick jag träningsverk i mina underarmar. Och utifrån träningen känner jag att jag måste hålla uppe den träningen och jobba upp mina underarmar.

v. 16 torsdag - genomföra planerat pass 2 Jag tränade min mage

uppvärmning: jag cyklade

stretch:
mage,denna träningen känner ja blev lite väl mycket för mig, men skulle jag tona ner på några av uppgifterna skulle det gå bättre.
Och samma här att denna träningen behöver jag också hålla upp, för, känns som att jag är en väldigt svag människa.

v. 17 torsdag - genomföra planerat pass 3 träna rygg
(Gjord till bästa förmåga hemma)
uppvärmning: Jag dansade faktiskt till uppvärmningsdanser vi har på gymnastiken
övningar:

stretch:

rygg, Jag behöver jobba med mera rygg. det är typ den enda kommentaren jag har. Jag kände verkligen att denna träningen klarade jag inte av särskilt bra. och att kanske göra lite fler rep på mindre av övningarna.

Fritiden: Gymnastik träning 2 gånger i veckan.
5. **Vecka 17 (senast söndag 1 maj)**
- SKICKA IN uppgiften:
- börja med att tala om vad du tränat och varför
- utvärdera hur det gått

A. Vad gör träningen för din hälsa och välbefinnande eller Vad skulle mer träning göra för din hälsa om du nu inte är så aktiv som du borde.

Träningen hjälper mig att bygga upp mina muskler så jag ska kunna orka mer och få dem uthålliga. Plus att jag arbetar med de muskler som jag kommer behöva mest i framtiden inom frisöryrket mest, bara för att minska på risken för skador av dem. så som muskler i rygg och armar, men även lite i benen. Om jag sedan fortsätter att träna med de musklerna efter dessa tre gånger så kommer de ju att hålla längre för framtiden.

B. I kunskapskraven för Idrott och Hälsa står följande som en del i att nå betyget E: "Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det beskriver eleven översiktligt aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan".
-Förklara hur du uppfattar detta!

Jag uppfattar det som att du ska kunna planera ett pass med riktiga övingar för just dig, så att det passar din kropp och dina behov. Utföra dem sedan till sin bästa förmåga och sedan träna upp dig så att du kan klara av det bättre till din bästa förmåga. sedan kunna utvärdera om du faktiskt klarade av att göra det eller om du kanske behöver ändra din nivå på uppgifterna. och vad den träningen nu har gjort för dig.
med rätt begrepp och till bokens alla regler sedan skriva ner dem.

Åk 2, Hvfr14A och Hvfr14B, ville i kursen Hantverk -Frisör även arbeta med att anordna en frukost vid ett tillfälle för den egna hälsan skull.

Frukost för hälsa
och gemenskap.

*Vår utvärdering:*

- Jätte-bra att äta frukost i skolan då jag äter så tidigt hemma. Klarar skolan bättre då man är piggare.
- Man får energi och orkar längre
- Bra att det finns möjlighet att köpa frukost i skolan när man åker så långt. Man får mer energi och håller sig mätt längre.
- Bra man aller sig mätt och orkar ändå fram till lunch
- Bra och det blir mer gemenskap när man äter tillsammans och har tid att prata.
- Piggare och orkade hela dagen
- Piggare och orkade hela dagen. Man får mer energi och kan hålla sitt lugn och det blir mer ro
- Ger energi så att man orkar ändå fram till lunch
- Bra med frukost. Man blir piggare
- Piggare, bättre koncentration, orkar mer, bättre humör.

Även åk 3, Hvfr13A och Hvfr13B, ville i kursen Hantverk -Frisör arbeta med att anordna en frukost vid ett tillfälle för den egna hälsan skull.

Dagen började med att vi elever blev bjudna på en ekologisk frukost, detta för att uppmärksamma vikten av att starta dagen rätt för att både hjärnan och kroppen skall orka med. Vi åt med god aptit och diskuterade vikten av en bra start på dagen.

Åk 2, Hvfr14B, arbetade i kursen Material och Miljö med ämnet miljövänligare alternativ för frisörer som tex ekofrisörer, Grön Salong mm..
Samtliga elever arbetade individuellt och i fem olika grupper där de till slut redovisade sina arbeten inför varandra.

**Uppgift: Grupparbete om miljövänligare produkter för frisörer**

**Ämnets syfte**
Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att utveckla kunskaper om material och produkter och hur de kan användas i produktionen. Eleverna ska också ges möjlighet att träna sin förmåga att göra medvetna material- och produktval med hänsyn till hur valen påverkar resultatet och miljön.
Undervisningen i ämnet hantverkskunskap ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:
-Kunskaper om materials och produkters ursprung, egenskaper, funktion och användningsområden, deras miljöpåverkan samt hur framställning och hantering påverkar miljön.
-Kunskaper om material- och produktval utifrån användningsområde, ekonomi, kvalitet och miljöhänsyn.

**Påverkan på människor och miljö:**
Kursen behandlar hur användning, framställning och hantering av material och produkter i yrkesutövandet påverkar människor och miljö. Här ingår även materials ursprung och framställning. Man kan även behandla hur yrkesutövare och kunder genom sina val kan ha inflytande över hur material och produkter påverkar människor och miljö.

**Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:**
- Materials och produkters ursprung, uppbyggnad och egenskaper.
- Materials och produkters hantering, funktion och användningsområden.
- Återanvändning och återvinning av material och produkter.
- Påverkan på människor och miljö vid användning, framställning och hantering av material och produkter.

**Kunskapskrav:**
Betyget A: Eleven beskriver utförligt och nyanserat materials och produkters egenskaper och funktion samt redogör utförligt och nyanserat för hur dessa kan utnyttjas i arbetet. Utifrån ett tänkt resultat ger eleven flera exempel på lämpliga material och produkter samt redogör utförligt och nyanserat för komplexa samband mellan material och produkter och hur man väljer dessa med hänsyn till avsett användningsområde och kvalitet. Dessutom motiverar eleven sina val, ger exempel på några alternativa val av material och produkter samt redogör utförligt och nyanserat för några ekonomiska och miljömässiga avväganden. Eleven beskriver utförligt och nyanserat hur materials och produkters framställning och hantering påverkar miljön samt redogör utförligt och nyanserat för komplexa samband mellan framställningen och miljöpåverkan.

Betyget C: Eleven beskriver utförligt materials och produkters egenskaper och funktion samt redogör utförligt för hur dessa kan utnyttjas i arbetet. Utifrån ett tänkt resultat ger eleven några exempel på lämpliga material och produkter samt redogör utförligt för enkla samband mellan material och produkter och hur man väljer dessa med hänsyn till avsett användningsområde och kvalitet. Dessutom ger eleven exempel på några alternativa val av material och produkter samt redogör utförligt för några ekonomiska och miljömässiga avväganden. Eleven beskriver utförligt hur materials och produkters framställning och hantering påverkar miljön samt redogör utförligt för enkla samband mellan framställningen och miljöpåverkan.

Betyget E: Eleven beskriver översiktligt materials och produkters egenskaper och funktion samt redogör översiktligt för hur dessa kan utnyttjas i arbetet. Utifrån ett tänkt resultat ger eleven några exempel på lämpliga material och produkter samt redogör översiktligt för hur man väljer material och produkter med hänsyn till avsett användningsområde och kvalitet. Dessutom redogör eleven översiktligt för några ekonomiska och miljömässiga avväganden. Eleven beskriver översiktligt hur materials och produkters framställning och hantering påverkar miljön.

**Uppgift: Grupparbete om miljövänligare produkter för frisörer:**
Ni som grupp arbetar på en salong och är arbetskamrater. Diverse problem uppkommer hos er och ni vill alla arbeta kvar i yrket. Tillsammans tar beslutet att undersöka branschens möjligheter till att arbeta mer ”miljövänligare” för att bli kvar i yrket.

1. Ni ska ta reda på **olika materials och produkters ursprung, uppbyggnad, egenskaper, hantering, funktion och användningsområden.**

2. Ni ska ta reda på **hur de olika materialens och produkternas återanvändning och återvinning sker**.

3. Ni ska ta reda på vilken **påverkan dessa material och produkter har på människor och miljö vid användning, framställning och hantering.**

**Introduktion gällande miljövänligare alternativ för frisörer som tex ekofrisörer, Grön Salong mm..**

Visa 1: http://www.klimatsmart.se/eko-frisorer/
Exempel på ekofrisörer i Sverige

Visa 2: http://brunsfrisorer.se/
Läsa igenom: VARFÖR BRY SIG?
Visa 3: http://brunsfrisorer.se/behandlingar/vara-produkter/ läsa igenom: FÄRGNING

Visa 4: http://www.hairmoni.com/
Ekofrisör i Borås/Trandared
Läsa igenom:
Visa 5: http://www.hairmoni.com/ Ekologisk frisörsalong och Varför ekosalong?
Visa 6: http://www.hairmoni.com/salongen/ Ekologisk salong
Visa 7: http://www.hairmoni.com/prislista/ Prislista
Visa 8: http://www.hairmoni.com/kontakt/ Välkommen in till oss och Vi vill bli fler!

**Grön salong:**
Visa 9: http://www.gronfrisor.se/
Visa 10: http://www.gronfrisor.se/uf/30000_39999/38681/ea653a13a44e913e54009d04b2f3be7d.pdf folder om grön salong
Visa 11: http://www.gronfrisor.se/teoretisk-kurs-innehaall
Visa 12: http://www.gronfrisor.se/praktisk-kurs-innehaall

Visa 13: http://www.goldwell.se/products/faerger/permanent/elumen/
Elumen (Goldwell)

Visa 14: http://www.sebastianprofessional.com/en-EN/cellophanes
Sebastian Cellophanes färger

Visa 15: http://www.logona.de/en/logona-worldwide/
Visa 16: http://kosmetikkompaniet.se/
Visa 17: http://kosmetikkompaniet.se/varide.html?submenu_id=-1 Vår idé
Logonas växtfärg

Visa 18: http://www.lyko.se/farouk?gclid=CIzK68-apskCFcUCcwods_8MfQ#sort=p_buyable+desc%252Crelevance+desc&page=0 Företaget Farouk är grundat av frisörer för frisörer

Visa 19: https://www.youtube.com/watch?v=ADV9pTKP3Vo 3:01 min
Farouk's Sunglitz blekningspulver

————————————————————————————————————————

**Några övriga exempel på miljövänligare alternativ:**
Visa 20: Hårologi
http://www.harologi.se/
se film: Hårologi - läran om håret 3:29 min

Visa 21: http://www.moduline.se/harvard/category/ocs/
Organic Colour Systems
Artègo
Hempz
Tints of Nature

Visa 22: http://www.edgecosmetics.se/
Sedan 2012 är vi distributör i Sverige för NATULIQUE, en ECOCERT-certfierad serie hårvård och hårfärg för professionellt bruk. Producerat i Danmark, certifierad ekologisk, och framförallt med enastående prestanda.

Visa 23: http://www.oway.it/about_en/ (distributör Sverige: http://www.zanelloco.se/)

Visa 24: http://www.grazette.se/ motto: ”As green s possible”

— — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — — —

**Källsortering/miljöfarligt avfall mm:**
Visa 25: http://stenarecycling.se/Nyheter-och-media/Nyhetsarkiv/Stort-intresse-for-att-bli-gron-frisor/
Stena Recycling/Stort intresse för att bli grön frisör

Visa 26: http://www.borasem.se/vanstermeny/omforetaget/varaanlaggningar/sobacken/mellanlagringavfarligtavfall.4.59ac75d1100153061a800017671.html
Mellanlagring av farligt avfall Borås/Energi och Miljö
Kort om Almås/Frosörskolans källsortering.

## Elevgruppexempel:

Björn Axén:
- Björn Axén öppnade en frisörsalong i Stockholm år 1963.
- Han var upplärd av en legend, Monsieur Alexandre de Paris.
- Björn hade kunskap, kreativitet och nytänkande med sig hem från den franska modestaden.
- Han satte hela Sveriges frisöryrke på kartan och la vikt vid service och att varje kund var nöjd, vilket fort gjorde honom populär.
- Björn la grunder till de trenderna vi har idag.
- År 1993 gick han bort och två andra personer, Johan och Peter, tog över Björns livsverk. De skapade ett välgrundat företag utifrån kärnvärdenas ödmjukhet, kunskap och ambition. De lyckades bra då Björn Axén idag är Sveriges starkaste varumärke inom hårvård.
- Produkterna förknippas med lyx, flärd, kvalitet och hög servicevård.
- Både Sverige och andra länder har Björn Axéns produkter och det utvecklas ständigt.

På frågan om materials och produkters hantering, funktion och användningsområden så svarade dom i mailet att;
- De arbetar mest med PP, HDPE, PET, PE, glas, papp, papp (FSC), trä, aluminium som materialval. Allt är återvinningsbart på vanliga återvinningsstationer. De är anslutna till REPA för återvinning och uppmuntrar alla konsumenter att återvinna alla använda förpackningar.

- De följer EUs riktlinjer när det kommer till innehåll av kosmetiska produkter. Ni kan läsa
mer i detalj om regelverket på: https://www.cosmeticseurope.eu/safety-and-sciencecosmetics-europe/rules-and-regulations/the-eu-legislation.html
- I produktion så arbetar deras producenter enligt ISO standard för att säkerställa kvalitet
och säkerhet. Ni kan läsa mer om ISO på http://www.iso.org/iso/home.html
- De har också en hårserie (http://www.bjornaxen.se/harprodukter/bjorn-axen-klassiskaserie/
certified-organic-sensitive-scalp-shampoo#.VrGx8ssVEis) som är certifierad enligt EcoCert. Du kan läsa mer om ecocert på http://www.ecocert.com/en/natural-and-organiccosmetics

Maria Nila Stockholm:
Maria Nila är ett företag som erbjuder ett stort utbud av olika färgbevarande hårvårdoch styling produkter till frisörer runt om i världen, produkterna tillverkas och framställs stolt i Helsingborg, Sverige eftersom de har blivit en sådan succé med dessa produkter runt om i världen. Produkterna tillverkas noggrant av kemister och produktutvecklare för att de ska bli en så bra produkt som möjligt och det gör att man har kontroll över hela processen, från idé till färdig produkt. Maria Nila garanterar också sunda arbetsvillkor och hög kvalité på deras ingredienser och förpackning.

Jag kontaktade Maria Nila via mail och fick svar angående hur de återvinner och vilken påverkan deras produkter har på människor och miljö vid användning, framställning och hantering och de svarade såhär:
På frågan om material och produktens hantering svarade de i mailet att:
- Tomma plastsförpackningar återvinns som plast. De flesta av våra produkter förvaras i plastförpackningar.
Aluminiumaerosoloer
1. Ta av plast lock och sortera i plast.
2. Ta av ”knapp” och sortera i plast.
3. Reste går i metall återvinningen.
Observera att detta gäller när burken är tom om den inte är det måste den sorteras som miljöfarligt avfall.
På frågan hur de anser att deras material och produkter har för påverkan på människor och miljö vid användning, framställning och hantering svarade de såhär:
- Vi arbetar för varje steg i processen ska vara så skonsam som möjlig. Det är hårfärgen som är mest skadligt för miljön.
Exempel på miljöfarliga ämnen som ofta förekommer i hårfärg är toluen-2,5. diamin, parafenylendiamin och resorsinol.
Det är därför viktigt att oanvänd hårfärg hanteras som miljöfarligt avfall.

R&Co är ganska känt för att ha väldigt fina bilder på sina förpackningar. Och bilderna ska framhäva att produkterna är skonsamma mot naturen och djuren.

- Jag har skrivit till R&Co på Facebook och skickat frågor där dom svarade att jag skulle skriva på mejl istället så skulle dom svara där. Men tyvärr har dom fortfarande inte svarat på mejlen så fick hitta så mycket som möjligt på nätet.

- R&Co är ursprungligen från USA. Deras produktserie är framtagen av världens mest kunniga och banbrytande frisörer. R+Co utvecklar unika ingredienser och sammansättningar med utgångspunkten att vårda håret och hårbottens hälsa. Dom använder unika ingredienser för att säkerställa att varje

produkt ger verklig fördelar. Främst framställd för stylister då stylisterna är de verkliga hjältarna av detta märke. Förpackningen
och dofterna är utformade för att förbättra upplevelsen och framkalla en känsla, plats och stil, som passar utmärkt till både kvinnor och män.
- Dom arbetar för att minska mängden fysiskt material som används i våra förpackningar genom att eliminera onödiga komponenter. En stor majoritet av detaljhandeln förpackningar kan återvinnas.
- Alla produkter är gjorda utan parabener, sulfater (SLS eller SLES), mineralolja, petroleum och vaselin. De är alla vegetariska, glutenfria,
färgsäkra och framtagna helt utan tester på djur.

Åk 3, Hvfr13A och Hvfr13B: Kemikalier
Vi arbetade med Kemikalier genom att analysera skolans syn på kemikalier och hållbar utveckling. Detta gjordes genom att plocka fram de mest gröna och närproducerade produkter som vi har i sortimentet på frisöravdelningen.
Grazette har en slogan som är ”As green as possible”, För frisörernas del är dessa produkter, som inte märkta med någon symbol, med är gjorda på råvaror som så långt det är möjligt är nedbrytbara och miljövänliga. Företaget ligger i Göteborg där de också forskar, tillverkar och paketerar alla produkter, så för oss och miljön är närproduktionen det som den stora vinsten.

Åk 1 Hvfr15A och Hvfr15B:
-Vi gjorde en klassisk huvudmassage på varandra

Åk 2 Hvfr14A och Hvfr14B:
- Huvudmassage för välbefinnande och gemensamhet/ värdegrund för att ta hand om varandra

Åk 2, Hvfr14A och Hvfr14B, arbetade i kursen Naturkunskap med att under en vecka göra en livsstilsförändring för att må bättre. Eleverna valde ett ämne av följande alternativ: Kraftigt minska/sluta röka, sova minst 8 timmar/natt, äta frukost varje dag, inte dricka energidryck, kapa sockret (godis, läsk osv), motionera mer (vardagsmotion) samt ingen teknik (mobil, dator, TV) efter kl 22:00.

Elevexempel:
Rapport
Bakgrund/Indelning:
Jag valde att motionera mer för att se om jag blir piggare, känner mig bättre, om jag inte blir lika trött i leder och om jag sover bättre på nätterna. Jag behöver även få mer energi i kroppen eftersom jag vet att jag motionerar för lite.

Hypotes:
Under denna veckan tror jag att jag kommer börja segt men gå framåt i motionen, jag tror även att jag kommer känna mig piggare, gladare och orka mer på skoldagarna.

Resultat:
Dag 1: Idag gick jag till skolan istället för att ta bussen jag gick även till resecentrum istället för att ta bussen. Jag gick en promenad på 3 km.
Dag 2: Idag gick jag också från och till skolan istället för att ta bussen och när jag kom hem tog jag en promenad men hunden.
Dag 3: Jag gick från och till praktiken (från bussen), 2 km promenad.
Dag 4: Promenad vid havet 3,5 km.
Dag 5: 2,5 km promenad och 3,5 h kajakpaddling.
Dag 6: 5 km promenad.
Dag 7: Jag gick till skolan istället för att ta bussen.

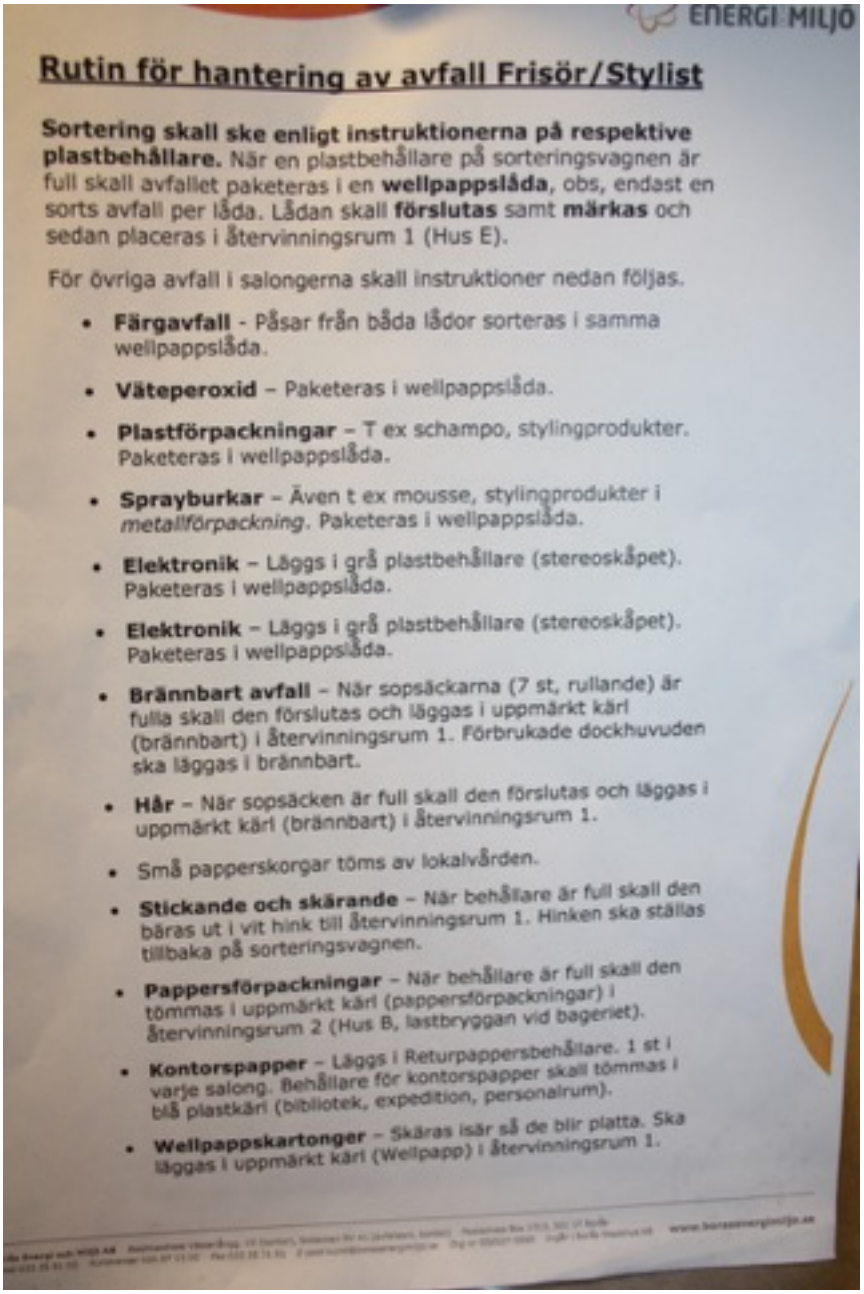
Diskussion:
Jag tycker att jag känt mig piggare under dagarna och jag har även sovit bättre på nätterna eftersom jag har rört på mig mer än vanligt. Jag skrev i hypotesen att jag skulle känna mig piggare, gladare och orka hålla koncentrationen mer på dagarna och det håller jag absolut med om, jag har känt mig mycket trevligare och orkar mer under skoldagarna som helg. Denna veckan har varit mycket mer positiva och gladare för mig så jag skulle absolut börja motionera mer efter detta för att klara av dagarna men jag skulle då motionera mer på dagarna an vad jag gjort för att öka det positiva och även min kondition.

**2. Kemikalier/Avfallssortering:**
Samtliga frisörelever i åk 1, åk 2 och åk 3 har arbetat med detta i Hantverkskurserna-Frisör. Hvfr13A, Hvfr13B, Hvfr14A, Hvfr14B, Hvfr15A och Hvfr15B.

Varje år slänger landets frisörsalonger cirka 600 ton kemikalier, aluminium mm i soporna. Därför var det viktigt för oss att arbeta med att sortera miljöfarligt avfall.

Sopsortering för att vara värna om vår miljö.

På Almåsgymnasiet källsorterar vi. Vi har en avfallsstation där man kan slänga färgrester, tomma färgtuber, pappersförpackningar, plastförpackning, aluminiumförpackning samt stickande och skärande verktyg som använts vid rakning och klippning med kniv. De färgrester som slängs märks i en särskild kartong med miljöfarligt avfall som hämtas av stadens miljöarbetare.



ENERGI MILJÖ

## Rutin för hantering av avfall Frisör/Stylist

**Sortering skall ske enligt instruktionerna på respektive plastbehållare.** När en plastbehållare på sorteringsvagnen är full skall avfallet paketeras i en **wellpappslåda**, obs, endast en sorts avfall per låda. Lådan skall **förslutas** samt **märkas** och sedan placeras i återvinningsrum 1 (Hus E).

För övriga avfall i salongerna skall instruktioner nedan följas.

- **Färgavfall** - Påsar från båda lådor sorteras i samma wellpappslåda.
- **Väteperoxid** – Paketeras i wellpappslåda.
- **Plastförpackningar** – T ex schampo, stylingprodukter. Paketeras i wellpappslåda.
- **Sprayburkar** – Även t ex mousse, stylingprodukter i *metallförpackning*. Paketeras i wellpappslåda.
- **Elektronik** – Läggs i grå plastbehållare (stereoskåpet). Paketeras i wellpappslåda.
- **Elektronik** – Läggs i grå plastbehållare (stereoskåpet). Paketeras i wellpappslåda.
- **Brännbart avfall** – När sopsäckarna (7 st, rullande) är fulla skall den förslutas och läggas i uppmärkt kärl (brännbart) i återvinningsrum 1. Förbrukade dockhuvuden ska läggas i brännbart.
- **Hår** – När sopsäcken är full skall den förslutas och läggas i uppmärkt kärl (brännbart) i återvinningsrum 1.
- Små papperskorgar töms av lokalvården.
- **Stickande och skärande** – När behållare är full skall den bäras ut i vit hink till återvinningsrum 1. Hinken ska ställas tillbaka på sorteringsvagnen.
- **Pappersförpackningar** – När behållare är full skall den tömmas i uppmärkt kärl (pappersförpackningar) i återvinningsrum 2 (Hus B, lastbryggan vid bageriet).
- **Kontorspapper** – Läggs i Returpappersbehållare. 1 st i varje salong. Behållare för kontorspapper skall tömmas i blå plastkärl (bibliotek, expedition, personalrum).
- **Wellpappskartonger** – Skäras isär så de blir platta. Ska läggas i uppmärkt kärl (Wellpapp) i återvinningsrum 1.

Åk 2, Hvfr14B, i kursen Material och Miljö skulle vi ha tagit upp delar av filmen *Underkastelsen* av Stefan Jarl angående kemikalier.

Dessvärre har detta inte hunnits med att göra ännu.

**3. Självförtroende/Självkänsla Hur öka den hos varje elev?:**
Detta skulle samtliga frisörelever i åk 1, åk 2 och åk 3 arbeta med i Hantverkskurserna-Frisör. Eleverna upplever detta ämne som viktigt eftersom de ska arbeta i ett så utseendefixerat yrke.

Hvfr15A och Hvfr15B.

Åk 3, Hvfr13A, Hvfr13B, har arbetat med detta tema Självförtroende och Självkänsla:
Att många ungdomar lider av en låg självkänsla är något som blir vanligare. För att förebygga detta visade vi ett avsnitt i serien Skönhetsbubblan som just vänder sig till yngre kvinnor då ett allt mer tilltagande fenomen är att man kan ”fixa till” det som inte naturen gjort, detta kan ge en skev bild av skönhet och verklighet. Vi diskuterade utifrån fyra frågor som knöt an till filmen.
1.Känner ni igen denna samhällsutveckling?
2.Vad tror ni har drivit fram denna samhällsutveckling?
3.Vad innerbär det för er som kommande yrkesutövare?
4.Hur öka Självförtroende/självkänsla hos varje elev?
Filmen fokuserade på bloggerskors syn på skönhetsingrepp så som fillers, implantat, fettsugningar, botox och andra korrigeringar. Vi hade en bra diskussion kring ämnet.

Åk 1, Hvfr15A och Hvfr15B har arbetat med detta tema Självförtroende och Självkänsla:
Vi har tittat på två stycken filmer om självförtroende och självkänsla. Vi hade även diskussioner om innehållet i dem efteråt.

CD: Om ungdomars självkänsla - 15 min
Film från Skandia: idéer för livet

Information:
-Självkänsla: Medvetenhet om den egna personlighetens värde, att du duger precis som du är.
-Självförtroende: Medvetenhet om din prestationsförmåga.
-Självkänsla vs Självförtroende: Självkänsla handlar om det du är, medan självförtroende handlar om det du gör.

Individer med stark självkänsla klarar att säga nej till sådant de egentligen inte vill göra och säga ja till det de verkligen vill. Genom att bidra till att ge barn och ungdomar en bättre självkänsla säger vi ja till en framtid i vilken mjuka värden är lika viktiga som materialistiskt välstånd.
Idéer för Livet har under många år tagit fram inspirations- och utbildningsmaterial för att stärka barn och ungdomars självkänsla. Det är utformat för att ge vägledning och stöd till föräldragrupper, pedagoger inom skola och daghem, idrottsledare och inte minst ungdomar själva.

Om barns självkänsla:
Till dig som förälder har vi tagit fram ett inspirations- och utbildningsmaterial kring barn och ungdomars självkänsla. Det är en film och broschyr som du kan ta del av ensam, tillsammans med

din partner, vänner eller i en föräldragrupp. Vi vill inspirera till diskussion och eftertanke om hur du kan bidra till att stärka ditt barns självkänsla.
I filmen ”Om barns självkänsla” medverkar bland annat Malin Alvén (expert inom barn- och föräldrapsykologi), Mia Törnblom (författare och vägledare inom personlig utveckling), Göran Harnesk, (generalsekreterare BRIS) och Jana Söderberg (samtalsterapeut i psykosyntes).

Ladda ner handledarmaterial här: Om ungdomars självkänsla

Filmen vänder sig direkt till ungdomar. Med det här inspirationsmaterialet vill vi stödja ungdomar att själva jobba med att stärka sin självkänsla.

hemsida: http://www.ideerforlivet.se/vi_bryr_oss/sjalvkansla/

Självkänsla - myter och fakta

Produktionsår: 2011
Längd: 13:36 min
Tillgängligt till: 1 juli 2016

Den populära framställningen av självkänsla stämmer inte överens med forskningen. Trots att de många självhjälpsböckerna inte baseras på forskning är självkänsla ett av de områden det forskas mest om inom psykologin. Jakten på självkänsla kan öka stressen och leda till ett egocentriskt perspektiv. Med Magnus Lindwall, forskare i psykologi vid Göteborgs universitet. Arrangör: Studentlitteratur.

hemsida: http://www.ur.se/Produkter/166066-UR-Samtiden-Bok-och-bibliotek-2011-Sjalvkansla-myter-och-fakta

Åk 2, Hvfr14A och Hvfr14B har dessvärre inte hunnit med att göra detta ännu.