



YSTAD
Fria Läroverk

för studier och träning



för studier och träning

Vår rektor har ordet.

Välkommen till Ystad Fria Läroverk – gymnasieskolan där du får det bästa av två världar: studier och träning! Vi tror att nyckeln till framgång ligger i en kombination av gedigen utbildning och ett aktivt liv. Hos oss får du möjlighet att utveckla ditt intellekt och fokusera på din hälsa, vilket ger dig de bästa förutsättningarna för framtiden.

Vårt engagerade lärarteam arbetar varje dag för att du ska nå din fulla potential. Med högkvalitativ undervisning, ett stödjande klimat och integrerade träningsmöjligheter under skoldagen, vill vi skapa en inspirerande och motiverande gymnasietid för dig.

Som rektor ser jag kommunikation som en av våra viktigaste uppgifter. Vi arbetar för att ha en nära och öppen dialog med både dig och dina vårdnadshavare, så att vi tillsammans kan uppnå dina mål. Våra utbildningar är noggrant utformade för att möta dagens samhällskrav och förbereda dig för både arbetslivet och vidare studier, ett arbete som görs både teoretiskt i klassrummet och praktiskt ute i verkligheten.

Vi är övertygade om att en trygg och trivsamt skolmiljö är avgörande för din framgång. Därför erbjuder vi under läsåret olika traditioner och aktiviteter som stärker gemenskapen och bidrar till en rolig och minnesvärd tid tillsammans med dina klasskamrater.

Varmt välkommen till Ystad Fria Läroverk!



LINDA GLASNOVIC
REKTOR



Ny skolbyggnad från hösten 2025.

Inför höstterminen 2025 flyttar Ystad Fria Läroverk till nya lokaler alldeles intill nuvarande lokaler. De nya lokalerna kommer att genomgå en totalrenovering och vara välplanerade och anpassade efter verksamheten. De kommer erbjuda eleverna stora, luftiga och ljusa klassrum, samt fina elev- och rastytor.

Flytten innebär också att alla skolans program kommer att samlas under ett och samma tak, vilket främjar en mer integrerad skolmiljö och en ännu högre kvalitet.

Innehåll.

| | |
|---------------------------------|----|
| Frias koncept | 5 |
| Nyhet GY25 | 11 |
| Programutbud | 13 |
| <i>Ekonomi</i> | |
| <i>Samhällsvetenskap</i> | |
| <i>Barn och fritid</i> | |
| <i>El och energi</i> | |
| <i>Försäljning och service</i> | |
| <i>Restaurang och livsmedel</i> | |
| Träning | 25 |
| Vårt träningsutbud | 27 |
| Fria-alumner | 29 |
| Engagemang | 32 |
| Traditioner och gemenskap | 33 |



Kunskapsutveckling

– *vår viktigaste värdering.*

Varje elev som börjar på Ystad Fria Läroverk gör det utifrån sina individuella förutsättningar. Med din egen kunskapsnivå som utgångspunkt sätter vi tillsammans höga mål för hur din kunskap ska utvecklas under de tre gymnasieåren. Alla elever ska genomgå en kraftig kunskapsutveckling under tiden på Ystad Fria Läroverk.

>> Det är utan tvekan vår viktigaste uppgift som skola.

Evidens

– *vår viktigaste princip.*

Undervisningen på Ystad Fria Läroverk bygger på evidens*. Höga förväntningar, lärarledd undervisning, tydliga instruktioner och kontinuerlig feedback är evidensbaserade metoder. Det innebär att forskning har visat att de har god effekt på lärande.

» Därför vet vi att våra elever lär sig så mycket som möjligt.

*evidens [-en's] substantiv ~en • belägg, bevis: presentera evidens för något.



Studiero

– genom ordning och reda.

Forskning visar att skolor som fokuserar på ordning och reda når bättre resultat.



Varför är det så viktigt med ordning och reda?

De flesta föredrar ordning framför kaos. Det verkar ligga djupt i människans natur. På Ystad Fria Läroverk anser vi att detta är extra viktigt när det gäller skolor. Forskning visar att skolor som fokuserar på ordning och reda också når bättre resultat. Därför satsar vi på det.

Det ska kännas bra att gå till skolan

Ystad Fria Läroverk är en trygg skola med god sammanhållning mellan elever – både inom den egna klassen och mellan eleverna på de olika programmen och årskurserna. Vi jobbar mycket med aktiviteter utanför schemat där vi framför allt har roligt tillsammans. Det skapar trygghet och leder till respekt för varandra.

Alla behöver lugn och ro

På Ystad Fria Läroverk arbetar vi med effektiva 50 minuters lektioner för att eleverna ska ha optimal koncentrationsförmåga under hela passet. Det ska vara arbetsro på lektionerna och vi ser det som en grundförutsättning för lärande. Vi har alltid lärarledda lektioner, och läraren ansvarar för att alla elever ska få studiero. Vi har tydliga regler som vi förväntar oss att alla ska följa.



Fria i fas.

Fokus på lösningar - inte problem

På Ystad Fria Läroverk har vi ett sätt att arbeta som bygger på att varje elev ska kunna ha ambitiösa mål för sin gymnasietid. Skolans roll och ansvar för att hjälpa eleverna att nå sina mål kallar vi för "Fria i fas".

Det viktigaste för oss är att varje elev lyckas med sina gymnasiestudier. Det är många faktorer som spelar in för att det ska bli just så. En av dessa faktorer är kontinuerlig uppföljning och utvärdering. På Ystad Fria Läroverk är vi noga med detta, eftersom det ger en tydlig bild av varje enskild elevs utveckling.

När du börjar hos oss, gör du det utifrån dina egna förutsättningar. I ett introsamtal tillsammans med dig och dina vårdnadshavare sätter vi höga mål för hur du ska utvecklas under dina år på gymnasiet. Sedan följer vi upp, utvärderar och stöttar dig så att du uppnår dessa mål.

Så här fungerar det:

- Vi har ett lösningsorienterat förhållningssätt där vi ser möjligheter, inte svårigheter.
- Introsamtalet ger oss information om dig som elev vilket hjälper oss att arbeta mot uppsatta mål.
- Vi hjälper dig att ligga i fas med dina mål, så att du inte halkar efter.
- Om du har något som behöver kompletteras, hjälper vi dig att göra detta så snabbt som möjligt.
- En deadline ska hållas! Det är stressigt att ligga efter.



Nyhet GY25

– för dig som ska börja gymnasiet.

Regeringen har fattat beslut om att göra stora förändringar i gymnasieskolan från och med 1 juli 2025. Då införs en ny läroplan, kallad GY25, med ämnesbetyg, uppdaterat innehåll i ämnesplaner och andra styrdokument för gymnasieskolor runt om i Sverige.

Systemet med kursbetyg som funnits sedan 1994 har varit kritiserat. Kritiken har framför allt handlat om att kursbetygen bidrar till fragmentisering av kunskapsinnehållet och därmed av gymnasieelevernas lärande.

Gymnasieelever har fram till 1 juli 2025 fått flera kursbetyg i ett och samma ämne som alla sedan räknats med i det slutliga betyget, oavsett när under utbildningen som betygen sattes.

GY25 har tagits fram med förhoppningen att ämnesbetyg ska:

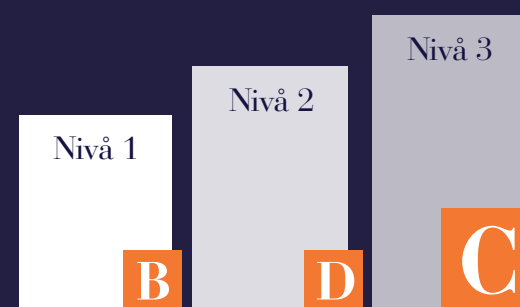
- Ge bättre förutsättningar för fördjupat lärande och lärande över tid där betyget ska spegla elevens kunskaper i ämnet som helhet.
- Ge mer fokus på undervisning och på att stödja elevers kunskapsutveckling än på täta bedömnings-tillfällen.
- Öka motivationen hos elever när de får mer tid att utveckla sina kunskaper och mindre vikt läggs vid tidigare misslyckanden.¹

¹ Skolverkets hemsida:
www.skolverket.se/regler-och-ansvar/forandringar-inom-skolomradet/gy25----amnesbetyg-pa-gymnasial-niva/aktuell-information-om-gy25



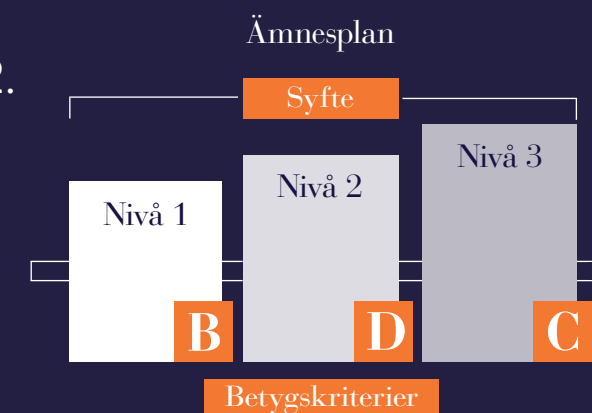
Så här fungerar GY25.

1.



Med GY25 delas ämnen in i nivåer där eleverna kommer få betyg efter varje nivå men det är det sista godkända betyget som gäller när eleven är klar med ämnet. Elevernas betyg kommer därför tydligare visa vad dom kan i slutet av sina studier.

2.



I en ämnesplan kan det finnas en eller flera nivåer. Det centrala innehållet i ett ämne breddas och fördjupas genom nivåerna. Elevens kunskaper på de olika nivåerna bedöms av samma betygskriterier. Syftet är också samma för alla nivåer. Det centrala innehållet är det som avgör svårighetsgraden.

3.

Syftet med ämnesbetyg

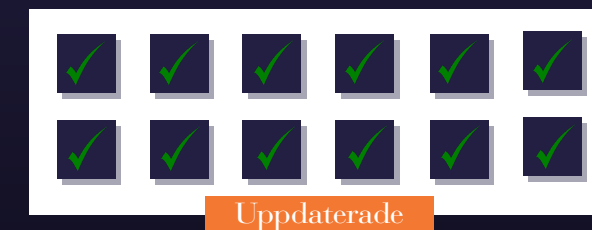
Lära sig ämnet under en längre tid.



Innan 1 juli 2025 hade eleverna många betyg som alla räknades med när eleven skulle söka sig vidare i studier eller arbete. Tanken med ämnesbetyg är att eleverna ska få längre tid på sig att lära sig ämnet innan det slutliga betyget sätts.

4.

Ämnen



Det som också är nytt är att alla ämnen är uppdaterade för att hänga med i utvecklingen inom exempelvis teknik, hållbar utveckling och jämställdhet. Det kommer även finnas helt nya ämnen att välja mellan som till exempel AI.

Ekonomi

– Entreprenörskap

INRIKTNING:
Ekonomi

Vill du lära dig allt om företagande och få med både marknadsföring och redovisning? Eller drömmer du om att bli fastighetsmäklare eller revisor? Då är vårt ekonomi-program rätt för dig!

Vårt ekonomiprogram erbjuder en bred studieförberedande utbildning med fokus på ekonomi och marknadsföring.

Genom vår profil, entreprenörskap, får du praktisk erfarenhet av företagande, bland annat genom att driva ett UF-företag (Ung Företagsamhet).

Vi lägger stor vikt vid att förbereda dig för vidare studier genom studiebesök och inspirationsdagar på universitet. Programmet ger dig både spetskompetens inom ekonomi och viktiga kunskaper för din vardag, som privatjuridik.

POÄNGPLAN

GYMNASIEGEMENSAMT 1250

| | |
|---|-----|
| Engelska Nivå 1 | 100 |
| Engelska Nivå 2 | 100 |
| Historia Nivå 1b | 100 |
| Idrott och hälsa Nivå 1 | 100 |
| Matematik Nivå 1b | 100 |
| Matematik Nivå 2b | 100 |
| Naturkunskap Nivå 1b | 100 |
| Religionskunskap Nivå 1 | 50 |
| Samhällskunskap Nivå 1b | 100 |
| Samhällskunskap Nivå 2 | 100 |
| Svenska / Svenska som andraspråk Nivå 1 | 100 |
| Svenska / Svenska som andraspråk Nivå 2 | 100 |
| Svenska / Svenska som andraspråk Nivå 3 | 100 |

PROGRAMGEMENSAMT 350

| | |
|------------------------------|-----|
| Företagsekonomi Nivå 1 | 100 |
| Juridik Nivå 1 | 100 |
| Moderna språk Nivå 1 eller 3 | 100 |
| Psykologi Nivå 1 | 50 |



EKONOMI 300

| | |
|--|-----|
| Entreprenörskap och företagande Nivå 1 | 100 |
| Företagsekonomi Nivå 2 | 100 |
| Matematik - fortsättning Nivå 1b | 100 |

PROGRAMFÖRDJUPNING 300

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Marknadsföring Nivå 1 | 100 |
| Ledarskap och organisation Nivå 1 | 100 |
| Entreprenörskap Nivå 1 | 100 |

GYMNASIEARBETE 100

| | |
|----------------|-----|
| Gymnasiearbete | 100 |
|----------------|-----|

TRÄNINGSTILLVAL

| | |
|-----------------------|-----|
| Tävlingsidrott Nivå 1 | 100 |
| Tävlingsidrott Nivå 2 | 100 |

VALBARA KURSER

| | |
|------------------------------|-----|
| AI Nivå 1 | 100 |
| Dansorientering Nivå 1 | 100 |
| Moderna språk Nivå 2 eller 4 | 100 |
| Makt normer och kön Nivå 1 | 100 |
| Psykologi Nivå 2 | 50 |
| Filosofi Nivå 1 | 50 |



Samhällsvetenskap

– Ledarskap och kommunikation

INRIKTNING:
Beteendevetenskap

Är du intresserad av människor och vill utveckla din förmåga att leda både dig själv och andra? Då ska du välja vårt Samhällsprogram!

På samhällsprogrammet får du en bred, studieförberedande utbildning med fokus på självinsikt, förståelse för andra och ledarskap. Vår profil, ledarskap och kommunikation, låter dig arbeta ämnesöverskridande med ämnen som retorik, samhällskunskap, sociologi och psykologi.

Du lär dig att bli trygg i dig själv och tillsammans med andra, och får en djupare förståelse för människan och samhällets komplexitet. När du tar studenten är du väl förberedd för vidare studier och arbetslivet.

POÄNGPLAN

GYMNASIEGEMENSAMT 1150

| | |
|---|-----|
| Engelska Nivå 1 | 100 |
| Engelska Nivå 2 | 100 |
| Historia Nivå 1b | 100 |
| Idrott och hälsa Nivå 1 | 100 |
| Matematik Nivå 1b | 100 |
| Matematik Nivå 2b | 100 |
| Naturkunskap Nivå 1b | 100 |
| Religionskunskap Nivå 1 | 50 |
| Samhällskunskap Nivå 1b | 100 |
| Svenska / Svenska som andraspråk Nivå 1 | 100 |
| Svenska / Svenska som andraspråk Nivå 2 | 100 |
| Svenska / Svenska som andraspråk Nivå 3 | 100 |

PROGRAMGEMENSAMT 300

| | |
|------------------------------|-----|
| Filosofi Nivå 1 | 50 |
| Moderna språk Nivå 1 eller 3 | 100 |
| Moderna språk Nivå 2 eller 4 | 100 |
| Psykologi Nivå 1 | 50 |



BETEENDEVETENSKAP 450

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Ledarskap och organisation Nivå 1 | 100 |
| Psykologi Nivå 2 | 50 |
| Samhällskunskap Nivå 2 | 100 |
| Sociologi Nivå 1 | 100 |
| Sociologi Nivå 2 | 100 |

PROGRAMFÖRDJUPNING 300

| | |
|------------------------------|-----|
| Makt, normer och kön Nivå 1b | 100 |
| Retorik Nivå 1 | 100 |
| Psykologi Nivå 3 | 100 |

GYMNASIEARBETE 100

| | |
|----------------|-----|
| Gymnasiearbete | 100 |
|----------------|-----|

TRÄNINGSTILLVAL

| | |
|-----------------------|-----|
| Tävlingsidrott Nivå 1 | 100 |
| Tävlingsidrott Nivå 2 | 100 |

VALBARA KURSER

| | |
|--|-----|
| AI Nivå 1 | 100 |
| Dansorientering Nivå 1 | 100 |
| Entreprenörskap och företagande Nivå 1 | 100 |
| Ledarskap och organisation Nivå 1 | 100 |
| Juridik Nivå 1 | 100 |



Barn och fritid

INRIKTNING:
Fritid och hälsa

Vill du arbeta med människor i framtiden? Gillar du aktiva lektioner mer än teoretiska och är osäker på om du vill läsa vidare efter gymnasiet? Då ska du läsa mer om vårt barn- och fritidsprogram!

Barn- och fritidsprogrammet ger dig möjlighet att förbereda dig för yrken som idrottslärare, fritidspedagog eller fysioterapeut, men också för arbete inom träning och idrott. Här lär du dig om anatomi, träningslära, pedagogik och mental hälsa.

Programmet är ett yrkesprogram med 15 veckors praktik men du får också grundläggande behörighet till vidare studier och många väljer att läsa vidare. Det bästa av två världar!

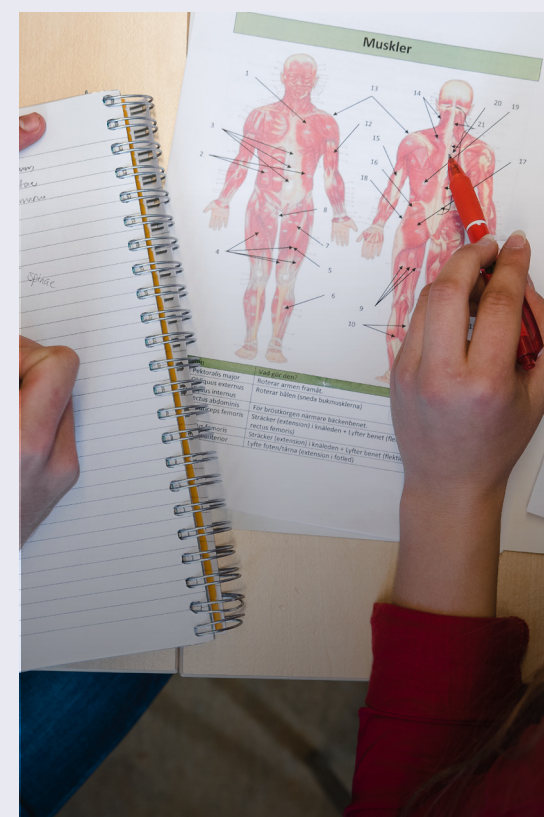
POÄNGPLAN

GYMNASIEGEMENSAMT 900

| | |
|---|-----|
| Engelska Nivå 1 | 100 |
| Engelska Nivå 2 | 100 |
| Historia Nivå 1a1 | 50 |
| Idrott och hälsa Nivå 1 | 100 |
| Matematik Nivå 1a | 100 |
| Naturkunskap Nivå 1a1 | 50 |
| Religionskunskap Nivå 1 | 50 |
| Samhällskunskap Nivå 1a1 | 50 |
| Svenska / Svenska som andraspråk Nivå 1 | 100 |
| Svenska / Svenska som andraspråk Nivå 2 | 100 |
| Svenska / Svenska som andraspråk Nivå 3 | 100 |

PROGRAMGEMENSAMT 500

| | |
|--------------------------|-----|
| Hälsopedagogik Nivå 1 | 100 |
| Naturkunskap Nivå 1a2 | 50 |
| Pedagogik Nivå 1 | 100 |
| Pedagogik Nivå 2 | 100 |
| Samhällskunskap Nivå 1a2 | 50 |
| Specialpedagogik Nivå 1 | 100 |



FRTID OCH HÄLSA 500

| | |
|-----------------------------|-----|
| Aktivitetsledarskap Nivå 1 | 100 |
| Fritid och friskvård Nivå 1 | 200 |
| Fritidskunskap Nivå 1 | 100 |
| Pedagogik Nivå 3 | 100 |

PROGRAMFÖRDJUPNING 500

| | |
|--------------------------------|-----|
| Hälsa och välbefinnande Nivå 1 | 100 |
| Idrott och Hälsa Nivå 2 | 100 |
| Kost och Hälsa Nivå 1 | 100 |
| Specialpedagogik Nivå 2 | 100 |
| Träningslära Nivå 1 | 100 |

GYMNASIEARBETE 100

| | |
|----------------|-----|
| Gymnasiearbete | 100 |
|----------------|-----|

TRÄNINGSTILLVAL

| | |
|-----------------------|-----|
| Tävlingsidrott Nivå 1 | 100 |
| Tävlingsidrott Nivå 2 | 100 |

VALBARA KURSER

| | |
|-----------------------------|-----|
| AI Nivå 1 | 100 |
| Entreprenörskap Nivå 1 | 100 |
| Dansorientering Nivå 1 | 100 |
| Juridik Nivå 1 | 100 |
| Psykologi Nivå 1 | 50 |
| Psykologi Nivå 2 | 50 |
| Makt, normer och kön Nivå 1 | 100 |



El och energi

INRIKTNING:

Dator- och kommunikationsteknik

Är du intresserad av teknik och vill arbeta med framtidens IT- och kommunikationssystem? El- och energiprogrammet är rätt val för dig!

Vårt El- och energiprogram med inriktning dator- och kommunikationsteknik lär dig att installera, administrera och reparera olika system, samt arbeta med data, ljud och interaktiva tekniker.

Vi arbetar ofta i projektform med praktiska uppgifter från yrkeslivet. Programmet ger dig 15 veckors praktik och en stark grund för att gå direkt ut i arbetslivet eller vidare till högre studier.

Efter studenten kan du arbeta som nätverkstekniker, teknisk säljare, supporttekniker eller eventtekniker och många av våra elever blir erbjudna jobb från första dagen.

POÄNGPLAN

GYMNASIEGEMENSAMT 900

| | |
|---|-----|
| Engelska Nivå 1 | 100 |
| Engelska Nivå 2 | 100 |
| Historia Nivå 1a1 | 50 |
| Idrott och hälsa Nivå 1 | 100 |
| Matematik Nivå 1a | 100 |
| Naturkunskap Nivå 1a1 | 50 |
| Religionskunskap Nivå 1 | 50 |
| Samhällskunskap Nivå 1a1 | 50 |
| Svenska / Svenska som andraspråk Nivå 1 | 100 |
| Svenska / Svenska som andraspråk Nivå 2 | 100 |
| Svenska / Svenska som andraspråk Nivå 3 | 100 |

PROGRAMGEMENSAMT 400

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Automationsteknik Nivå 1 | 100 |
| Dator och kommunikationsteknik Nivå 1 | 100 |
| Elteknik Nivå 1 | 100 |
| Energiteknik Nivå 1 | 100 |

DATOR OCH KOMMUNIKATIONSTEKNIK 600

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Dator och kommunikationsteknik Nivå 2 | 150 |
| Dator och kommunikationsteknik Nivå 3 | 150 |
| Nätverksadministration Nivå 1 | 100 |
| Nätverksteknologier Nivå 1 | 100 |
| Programmering Nivå 1 | 100 |

PROGRAMFÖRDJUPNING 600

| | |
|--------------------------------|-----|
| Eventteknik Nivå 1 | 100 |
| Eventteknik Nivå 2 | 100 |
| Eventteknik Nivå 3 | 100 |
| Robotteknik Nivå 1 | 100 |
| Artificiell intelligens Nivå 1 | 100 |
| Teknik Nivå 1 | 100 |

GYMNASIEARBETE 100

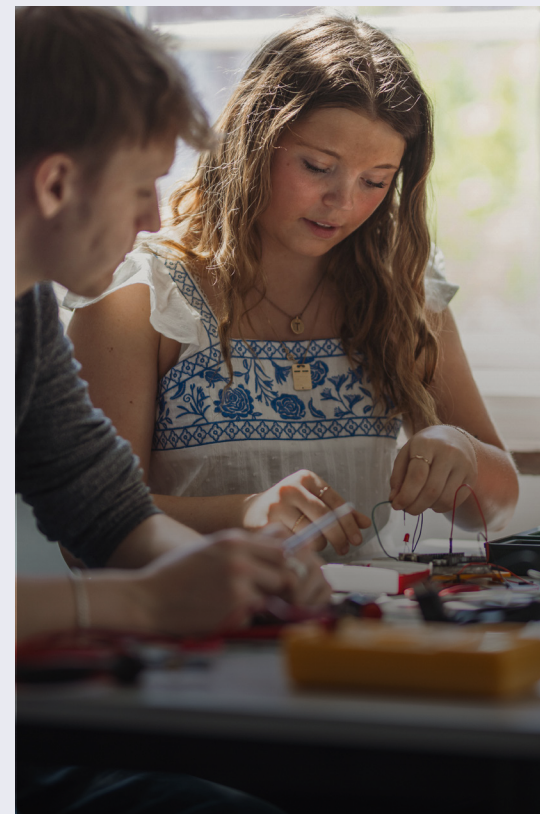
| | |
|----------------|-----|
| Gymnasiearbete | 100 |
|----------------|-----|

TRÄNINGSTILLVAL

| | |
|-----------------------|-----|
| Tävlingsidrott Nivå 1 | 100 |
| Tävlingsidrott Nivå 2 | 100 |

VALBARA KURSER

| | |
|------------------------|-----|
| Dansorientering Nivå 1 | 100 |
| Juridik Nivå 1 | 100 |
| Psykologi Nivå 1 | 50 |
| Psykologi Nivå 2 | 50 |



Försäljning och service

PROFIL: Entreprenörskap

Vill du arbeta med service, försäljning eller marknadsföring eller kanske driva ditt eget företag? Då ska du kolla in vårt försäljning- och serviceprogram!

Vårt försäljnings- och serviceprogram ger dig grunderna inom dessa områden och möjlighet att prova på att starta eget företag inom UF (Ung Företagsamhet). Vi arbetar i projektform och fokuserar på att utveckla din förmåga att möta människor och bygga affärsrelationer.

Under utbildningen läser du kurser i entreprenörskap, servicekunskap, marknadsföring, företagsekonomi samt affärsutveckling och ledarskap. Programmet förbereder dig för både yrkeslivet och vidare studier.

POÄNGPLAN

| GYMNASIEGEMENSAMT | 900 |
|---|-----|
| Engelska Nivå 1 | 100 |
| Engelska Nivå 2 | 100 |
| Historia Nivå 1a1 | 50 |
| Idrott och hälsa Nivå 1 | 100 |
| Matematik Nivå 1a | 100 |
| Naturkunskap Nivå 1a1 | 50 |
| Religionskunskap Nivå 1 | 50 |
| Samhällskunskap Nivå 1a1 | 50 |
| Svenska / Svenska som andraspråk Nivå 1 | 100 |
| Svenska / Svenska som andraspråk Nivå 2 | 100 |
| Svenska / Svenska som andraspråk Nivå 3 | 100 |

| PROGRAMGEMENSAMT | 1000 |
|--------------------------------------|------|
| Entreprenörskap Nivå 1 | 100 |
| Försäljning och kundservice Nivå 1 | 100 |
| Försäljning och kundservice Nivå 2 | 100 |
| Försäljning och kundservice Nivå 3 | 100 |
| Handel Nivå 1 | 100 |
| Handel Nivå 2 | 100 |
| Handel och hållbar utveckling Nivå 1 | 100 |
| Information och kommunikation Nivå 1 | 100 |
| Praktisk marknadsföring Nivå 1 | 100 |
| Praktisk marknadsföring Nivå 2 | 100 |

| PROGRAMFÖRDJUPNING | 600 |
|--|-----|
| Entreprenörskap och företagande Nivå 1 | 100 |
| Företagsekonomi Nivå 1 | 100 |
| Handel och hållbar utveckling Nivå 2 | 100 |
| Inköp Nivå 1 | 100 |
| Marknadsföring Nivå 1 | 100 |
| Ledarskap och organisation Nivå 1 | 100 |

| GYMNASIEARBETE | 100 |
|----------------|-----|
| Gymnasiearbete | 100 |

| TRÄNINGSTILLVAL | |
|-----------------------|-----|
| Tävlingsidrott Nivå 1 | 100 |
| Tävlingsidrott Nivå 2 | 100 |

| VALBARA KURSER | |
|-----------------------------|-----|
| AI Nivå 1 | 100 |
| Dansorientering Nivå 1 | 100 |
| Juridik Nivå 1 | 100 |
| Makt, normer och kön Nivå 1 | 100 |
| Psykologi Nivå 1 | 50 |
| Psykologi Nivå 2 | 50 |



Restaurang och livsmedel

INRIKTNING: Bageri och konditori

Drömmer du om att skapa vackra bakverk och perfekta bröd? Vårt restaurang- och livsmedelsprogram ger dig chansen!

På vårt restaurang- och livsmedelsprogram med inriktning bageri och konditori får du lära dig hantverket från grunden, med fokus på ekologiska råvaror och hållbarhet.

Du utvecklar dina färdigheter genom praktiskt arbete i vårt bageri, där du även får erfarenhet av försäljning i vårt café.

Utbildningen inkluderar kurser i konditori, choklad och konfektyr samt livsmedels- och näringskunskap. Här får du möjlighet att utveckla ditt personliga uttryck och förbereda dig för en framtid inom branschen.

Programmet innehåller 15 veckors praktik där du får chansen att både testa dina kunskaper och knyta viktiga kontakter.

POÄNGPLAN

GYMNASIEGEMENSAMT 900

| | |
|---|-----|
| Engelska Nivå 1 | 100 |
| Engelska Nivå 2 | 100 |
| Historia Nivå 1a1 | 50 |
| Idrott och hälsa Nivå 1 | 100 |
| Matematik Nivå 1a | 100 |
| Naturkunskap Nivå 1a1 | 50 |
| Religionskunskap Nivå 1 | 50 |
| Samhällskunskap Nivå 1a1 | 50 |
| Svenska / Svenska som andraspråk Nivå 1 | 100 |
| Svenska / Svenska som andraspråk Nivå 2 | 100 |
| Svenska / Svenska som andraspråk Nivå 3 | 100 |

PROGRAMGEMENSAMT 400

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Livsmedels och näringskunskap Nivå 1 | 100 |
| Måltid och branch Nivå 1 | 200 |
| Måltid och branch Nivå 2 | 100 |

BAGERI OCH KONDITORI 300

| | |
|----------------------------|-----|
| Bageri Nivå 1 | 100 |
| Choklad & konfektyr Nivå 1 | 100 |
| Konditori Nivå 1 | 100 |

PROGRAMFÖRDJUPNING 900

| | |
|------------------|-----|
| Bageri Nivå 2 | 200 |
| Bageri Nivå 3 | 200 |
| Bageri Nivå 4 | 100 |
| Konditori Nivå 2 | 200 |
| Konditori Nivå 3 | 200 |

GYMNASIEARBETE 100

| | |
|----------------|-----|
| Gymnasiearbete | 100 |
|----------------|-----|

TRÄNINGSTILLVAL

| | |
|-----------------------|-----|
| Tävlingsidrott Nivå 1 | 100 |
| Tävlingsidrott Nivå 2 | 100 |

VALBARA KURSER

| | |
|-----------------------------|-----|
| AI Nivå 1 | 100 |
| Dansorientering Nivå 1 | 100 |
| Juridik Nivå 1 | 100 |
| Makt, normer och kön Nivå 1 | 100 |
| Psykologi Nivå 1 | 50 |
| Psykologi Nivå 2 | 50 |



Träning

– för välmående och bättre studiefokus.

Fysisk aktivitet och träning gör din hjärna mer kreativ, fokuserad och anpassningsbar. När du får in regelbunden träning i din vardag förbättrar du både ditt välmående, din hälsa och din inlärningsförmåga.

På Ystad Fria Läroverk går det både elitidrottare och de som aldrig har hållit på med träning. Vår ambition är att alla ska kunna hitta en träningsform som passar och att träningen ska bli en naturlig del i vardagen. Vi uppmuntrar alla att ta vara på möjligheten att träna under skoldagen.

Genom ett samarbete med Nordic Wellness får dessutom våra elever som läser träningstillvalet Fys och hälsa ett gratis gymkort.

Vad säger forskningen?

Forskningen visar att hjärnan kan utvecklas i en positiv riktning med hjälp av regelbunden pulshöjande träning. Det finns också studier som visar att fysisk aktivitet under skoldagen har positiva effekter på minnet, inlärnings- och koncentrationsförmågan samt beteende i klassrummet. Forskningen understryker dessutom betydelsen av fysisk aktivitet i ung ålder eftersom det har positiva hälsoeffekter på lång sikt.¹

¹ Hansen, Anders. 2016. Hjärnstark – Hur motion och träning stärker din hjärna. Bonnier: Stockholm. Álvarez-Buono m.fl. 2017. "Academic Achievement and Physical Activity: A Meta-analysis", *Pediatrics* 140: e20171498. Budde, m.fl. 2008. "Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents." *Neuroscience Letters* 441: 219–223. Harvey, Susan P. m.fl. 2018. "The Effects of Physical Activity on Learning Behaviors in Elementary School Children: A Randomized Controlled Trial." *Contemporary School Psychology*. Mura, Gioia m.fl. 2015. "Effects of School-Based Physical Activity Interventions on Cognition and Academic Achievement: A Systematic Review." *CNS & Neurological Disorder - Drug Targets* 14: 1194-1208.



Din träning

– två olika valmöjligheter.

ÖPPEN TRÄNING | TRÄNINGSTILLVAL

Öppen träning

Öppen träning är för dig som vill träna för att må bra och prestera bättre i skolan, utan att det kopplas till kurser och betyg. Du deltar valfritt i öppna träningspass som skolan anordnar, utanför poängplanen.

Träningstillval

För dig som vill kombinera studier med träning på din egen nivå. Du tränar två pass i veckan med idrottskurser som individuellt val (200p).

+ Fys och hälsa



Fys och hälsa passar alla, oavsett om du tränar för hälsans skull eller siktar på en karriär som personlig tränare eller elitidrottare. Våra instruktörer hjälper dig att lägga upp ett träningsprogram utifrån dina förutsättningar och mål med utrymme för både styrke- och konditionsträning. Du får också en teoretisk grundutbildning kring kroppen och träning. Träningen sker på gym där du har tillgång till all den utrustning du behöver för att träna på skoltid.

Alternativt upplägg:

Fys och hälsa – individuell idrott

Utövar du en individuell idrott på fritiden? Hos oss har du möjlighet att utöva din idrott på dagtid. Du tränar två pass i veckan på din idrott och träningen följs upp tillsammans med din instruktör.

**NORDIC
WELLNESS**

Träningen sker i samarbete med Nordic Wellness som har två anläggningar nära skolan.



Alexandra Hiller

Ekonomiprogrammet



HUR VAR DET ATT GÅ PÅ FRIA?

Det bästa med Fria var den nära kontakten med lärarna och att de alltid fanns tillgängliga för att diskutera ens mål. På en mindre skola blir man också nära med sina klasskamrater, vilket gjorde att ingen kände sig utanför.

VAD VAR DET BÄSTA MED FRIA OCH DIN GYMANSIETID?

Det bästa var möjligheten att påverka min utbildning och den goda stämningen på skolan. Jag knöt vänskapsband som fortfarande är viktiga för mig.

VAD GÖR DU IDAG?

Efter gymnasiet började jag på ekonomiprogrammet, men insåg att det inte passade mig. Jag bytte till socionomprogrammet och tog examen våren 2023. Idag arbetar jag med barn och unga, och trivs mycket bra i min roll.

VAD ÄR DINA BÄSTA TIPS OCH RÅD TILL DE SOM SKA SÖKA TILL GYMNASIET?

Våga testa och utforska. Om du väljer fel kan du oftast byta. Vad du läser på gymnasiet är en start men det bestämmer inte hela din framtid – jag fick en bra start på Fria och möjligheterna är många även efter studenten!



Saga Klamming

Restaurang och livsmedel



HUR VAR DET ATT GÅ PÅ FRIA?

Fria var en bra skola, det var mycket gemensamt med andra klasser och fast jag gick ett annat program fick jag lära känna alla i min årskurs. Lärarna ville att alla skulle klara skolan och hjälpte på de sätt som varje elev behövde. Behövde man mer tid fanns alltid möjligheten att sitta kvar på skolan.

VAD VAR DET BÄSTA MED FRIA OCH DIN GYMANSIETID?

Det bästa var min klass och min mentor. När jag började kände jag ingen i min klass men jag fick en livslång vänskap med alla och en gemenskap jag inte visste att man kunde ha. Vi hade lärare med bra kunskaper som man även kan hade roligt på lektionerna med. Många dagar spenderades i bageriet där vi skrattade hela lektionerna.

VAD GÖR DU IDAG?

Idag jobbar jag som ansvarig kallsänka och har fast anställning. Jag drömmer fortfarande om att starta eget, så vi får se vad som händer senare.

VAD ÄR DINA BÄSTA TIPS OCH RÅD TILL DE SOM SKA SÖKA TILL GYMNASIET?

Mina bästa tips är att göra det som du vill och det du tycker är roligast. Njut av tiden för tre år går snabbt.



Var med och påverka din tid på Fria.

Ystad Fria Läroverk är i första hand en skola, men det finns mycket mer än lektioner, schema och läxor. Vår skola kännetecknas av bra stämning, sammanhållning, roliga aktiviteter och traditioner både under och utanför skoltid. Som elev är du med och påverkar vad dina tre år på gymnasiet ska innehålla.

VÄLJ DET SOM PASSAR DIG

Det finns många valmöjligheter för dig som vill vara med och påverka. På skolan finns till exempel både ett elevråd och en studentkommitté. Du väljer själv hur mycket du vill engagera dig!

EN SKOLA MED TRADITIONER

Vi är glada och stolta över våra traditioner. Många av dem återkommer varje år, medan andra pågår under hela din gymnasietid. Du väljer givetvis själv hur mycket du vill delta i våra olika traditioner, men både våra lärare och våra elever brukar älska dem.



Traditioner & gemenskap

Vår skola kännetecknas av studier och träning - och av bra stämning, roliga traditioner och sammanhållning.

Under skolterminerna har skolan olika traditioner och trivselaktiviteter utanför schemat då eleverna får tillfälle att lära känna varandra bättre och ha roligt tillsammans.



"FRIA-kampen" går som en röd tråd genom de tre gymnasieåren och inleds redan första veckan på skolan, med olika uppstartsaktiviteter för alla nya ettor. FRIA-kampen består av olika tävlingar och uppdrag som ger poäng till din klass. Poängställningen summeras i årskurs 3 och den vinnande klassen åtnjuter "VIP-behandling" i samband med studenten. Det kan till exempel handla om att välja utspringsordning och att sitta vid honnörsbordet under studentlunchen.

Under hösten engagerar den så kallade "Fria-utmaningen" alla på skolan och då arrangeras Frias Spökbollsturnering. Och under Halloween vet man inte vad som kan hända...



Julavslutningen firas ofta med en klasskamp och vår elevhälsa arrangerar julpyssel. Under läsåret genomförs också flera andra traditioner. Dessa traditioner kan bland annat vara Fria Ugly Christmas Sweater Day, Pannkaksdagen och Fria Dance Challenge. Påsken är också en speciell tid på skolan och den sista skoldagen före Påsklovet arrangeras den traditionella Påskjakten.

Innan sommarlovet och studenten har vi på Ystad Fria Läroverk vår årliga brännbollsturnering där både elever och personal deltar.

Våra studenttraditioner omfattar poängjakt och den traditionella studentlunchen som innehåller tal, spex och festligheter innan det är dags för studentutspringet. Studenten är en fantastisk dag när vi, våra elever och deras familjer firar att eleverna kommit i mål och att den ljusnande framtid nu är deras!



Öppet hus



Scanna QR-koden för att läsa mer
samt se våra datum och tider.

Prova på

Välkommen att prova på hur det är att vara elev på Fria.
Vi erbjuder skuggningar på alla våra program och på vårt träningstillval.
Läs mer på ystad.laroverken.se/prova-pa.

Kontakta oss

Björnstjernegatan 1C | 271 39 Ystad | 073-519 29 79
ystad@laroverken.se | ystad.laroverken.se



@friaystad



/friaystad



YSTAD
Fria Läroverk
för studier och träning