



# LINKÖPING

## Fria Läroverk

*för studier och träning*



*för studier och träning*

# Vår rektor har ordet.

Välkommen till Linköping 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 dina förmågor och fokusera på din hälsa, vilket ger dig de bästa förutsättningarna för framtiden.

Vårt engagerade personalteam arbetar varje dag för att du ska nå din fulla potential. Med undervisning av god kvalitet, 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 samhälls krav 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 Linköping Fria Läroverk!



MARIE LUNDEBORG  
REKTOR





---

# Innehåll.

Frias koncept	5
Nyhet GY25	11
Programutbud	13
<i>Ekonomi</i>	
<i>Naturvetenskap</i>	
<i>Samhällsvetenskap</i>	
<i>Teknik</i>	
<i>Barn och fritid</i>	
Träning	25
Vårt träningsutbud	27
Fria-alumner	29
Engagemang	32
Traditioner och gemenskap	33



# Kunskapsutveckling

– *vår viktigaste värdering.*

Varje elev som börjar på Linköping 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 god kunskapsutveckling under tiden på Linköping Fria Läroverk.

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

# Evidens

– *vår viktigaste princip.*

Undervisningen på Linköping 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.

\*e·vid·ens [-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 en kaotisk miljö. Det verkar ligga djupt i människans natur. På Linköping 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**

Linköping 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**

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 Linköping 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 Linköping 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 sätter vi 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.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Skolverkets hemsida:  
[www.skolverket.se/regler-och-ansvar/forandringar-inom-skolomradet/gy25----amnesbetyg-pa-gymnasial-niva/aktuell-information-om-gy25](http://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/forandringar-inom-skolomradet/gy25----amnesbetyg-pa-gymnasial-niva/aktuell-information-om-gy25)



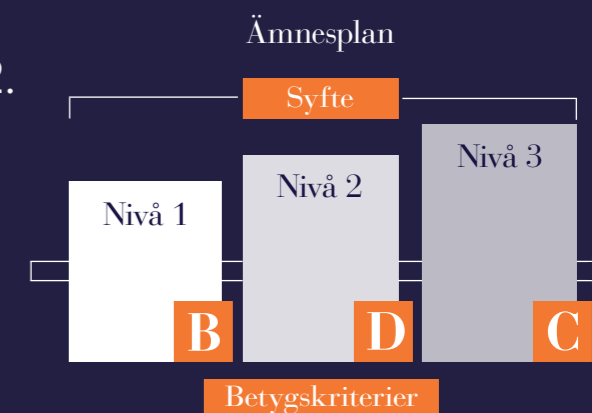
# Så här fungerar GY25.

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.



# Våra program

## Studieförberedande program:

Ekonomiprogrammet

Naturvetenskapsprogrammet

Samhällsprogrammet

Teknikprogrammet

## Yrkesförberedande program:

Barn- och fritidsprogrammet





# Ekonomi

## – Entreprenörskap, Kriminologi

**INRIKTNING:**  
Ekonomi, Juridik

Vill du lära dig allt om företagande och få med både marknadsföring och redovisning? Eller drömmer du om att studera vidare till jurist eller åklagare? Då är vårt ekonomi-program rätt för dig!

Vårt ekonomiprogram erbjuder en bred studieförberedande utbildning med fokus på ekonomi, juridik och företagande.

Genom vår profil i entreprenörskap får du praktisk erfarenhet av företagande, bland annat genom att driva ett UF-företag (Ung Företagsamhet). I profilen kriminologi studerar du först kurser i juridik och lagstiftning för att sedan fördjupa dig inom mänskligt beteende genom kurser i bland annat sociologi och psykologi.

Vi lägger stor vikt vid att förbereda dig för vidare studier genom att knyta företagskontakter.

Vi samarbetar med Linköpings Universitet för att förbereda dig på bästa sätt inför vidare studier.

### 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 nybörjare Nivå 1 eller fortsättning Nivå 1	100
Psykologi Nivå 1	50

#### EKONOMI 300

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

#### JURIDIK 300

Filosofi Nivå 1	50
Juridik Nivå 2	100
Juridik Nivå 3	100
Psykologi Nivå 2	50

#### PROGRAMFÖRDJUPNING 300

Företagsekonomi Nivå 3	100
Marknadsföring Nivå 1	100
Internationell Ekonomi Nivå 1	100

#### PROGRAMFÖRDJUPNING 300

Sociologi Nivå 1	100
Internationella relationer Nivå 1	100
Humanistisk och samhällsvetenskaplig specialisering Nivå 1	100

#### PROGRAMFÖRDJUPNING NIU 300

Tränings- och tävlingslära Nivå 1	100
Företagsekonomi Nivå 3	100
Marknadsföring Nivå 1	100

#### PROGRAMFÖRDJUPNING NIU 300

Tränings- och tävlingslära Nivå 1	100
Internationella relationer Nivå 1	100
Humanistisk och samhällsvetenskaplig specialisering Nivå 1	100

#### GYMNASIEARBETE 100

Gymnasiearbete	100
----------------	-----

#### GYMNASIEARBETE 100

Gymnasiearbete	100
----------------	-----

#### TRÄNINGSTILLVAL

Tävlingsidrott Nivå 1	100
Tävlingsidrott Nivå 2	100

#### TRÄNINGSTILLVAL

Tävlingsidrott Nivå 1	100
Tävlingsidrott Nivå 2	100

#### NIU

Specialidrott Nivå 1	200
Specialidrott Nivå 2	100

#### NIU

Specialidrott Nivå 1	200
Specialidrott Nivå 2	100

#### VALBARA KURSER

Moderna språk grund Nivå 1 eller fortsättning Nivå 2	100
Idrott och hälsa Nivå 2	100
Estetisk kommunikation Nivå 1	100
AI Nivå 1	100
Engelska Nivå 3	100
Naturkunskap Nivå 2	100
Träningslära Nivå 2	100

#### VALBARA KURSER

Moderna språk grund Nivå 1 eller fortsättning Nivå 2	100
Matematik - fortsättning Nivå 1b	100
Idrott och hälsa Nivå 2	100
Estetisk kommunikation Nivå 1	100
AI Nivå 1	100
Engelska Nivå 3	100
Naturkunskap Nivå 2	100
Entreprenörskap Nivå 1	100
Träningslära Nivå 2	100
Filmkunskap	100

\*Justeringar kan ske

\*Justeringar kan ske



# Naturvetenskap

## – Medicin och hälsa

**INRIKTNING:**  
Naturvetenskap

*Föreställ dig ett program där din passion för hälsa möter ditt intresse för vetenskap – Det är precis vad vårt naturvetenskapliga program med profilen medicin och hälsa erbjuder!*

Naturvetenskapsprogrammet tar dig på en djupdykning i vetenskapens fascinerande värld, där du utvecklar breda kunskaper inom naturvetenskap men också spetskunskaper kring hur viktig hälsan är för ditt eget och samhällets välmående.

I Naturvetenskaplig specialisering kommer du att fördjupa dig i medicin och sjukdomar. Vidare kommer du också få kunskaper om hur AI kan användas i samhället i allmänhet och inom hälso- och sjukvården i synnerhet. Under ditt sista år genomför du ditt gymnasiearbete som riktas mot hälsa, träning och medicin.

Programmet ger dig en fördjupad förståelse för naturvetenskap och matematik samt en utmärkt grund för fortsatta studier på universitetsnivå, inte minst inom hälsorelaterade yrken som läkare, sjuksköterska, apotekare eller tandläkare eller veterinär.

### POÄNGPLAN

GYMNASIEGEMENSAMT	1050
Engelska Nivå 1	100
Engelska Nivå 2	100
Historia Nivå 1a1	100
Idrott och hälsa Nivå 1	100
Matematik Nivå 1c	100
Matematik Nivå 2c	100
Religionskunskap Nivå 1	50
Samhällskunskap Nivå 1a1	100
Svenska / Svenska som andraspråk Nivå 1	100
Svenska / Svenska som andraspråk Nivå 2	100
Svenska / Svenska som andraspråk Nivå 3	100

PROGRAMGEMENSAMT	550
Biologi Nivå 1	100
Fysik Nivå 1b	150
Kemi Nivå 1	100
Matematik - fortsättning Nivå 1c	100
Moderna språk nybörjare Nivå 1 eller fortsättning Nivå 1	100



NATURVETENSKAP	400
Biologi Nivå 2	100
Fysik Nivå 2	100
Kemi Nivå 2	100
Matematik - fortsättning Nivå 2	100

PROGRAMFÖRDJUPNING	200
AI Nivå 1	100
Naturvetenskaplig specialisering Nivå 1	100

PROGRAMFÖRDJUPNING NIU	200
Tränings- och tävlingslära Nivå 1	100
Naturvetenskaplig specialisering Nivå 1	100

GYMNASIEARBETE	100
Gymnasiearbete	100

TRÄNINGSTILLVAL	
Tävlingsidrott Nivå 1	100
Tävlingsidrott Nivå 2	100

NIU	
Specialidrott Nivå 1	200
Specialidrott Nivå 2	100

VALBARA KURSER	
Moderna språk grund Nivå 1 eller fortsättning Nivå 2	100
Idrott och hälsa Nivå 2	100
Estetisk kommunikation Nivå 1	100
Engelska Nivå 3	100
Entreprenörskap Nivå 1	100
Psykologi Nivå 1	100
Psykologi Nivå 2	100
Träningslära Nivå 2	100
Filmkunskap Nivå 1	100

\*Justeringar kan ske



# Samhällsvetenskap

## – Ledarskap och kommunikation

### INRIKTNING: Beteendevetenskap, Samhällsvetenskap

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

Vi erbjuder dig en studieförberedande utbildning där du får lära dig om olika perspektiv på ledarskap inom våra inriktningar beteendevetenskap och samhällsvetenskap. Självkännedom och förståelse för andra är bärande egenskaper för den som vill må bra, nå sina mål och vara en tillgång för sin omgivning.

Vår profil Ledarskap och Kommunikation är särskilt utformad för att du som elev ska få arbeta ämnesöverskridande och nära beteendevetenskapen. Profilen presenteras genom teman som är återkommande under samtliga tre gymnasieår. I årskurs 1 presenteras temat "Att leda sig själv", i årskurs 2 "Att samspela med andra" och i årskurs 3 "Att leda andra". Målet är att du ska bli trygg i dig själv, tillsammans med andra och i en ledarroll.

Inom inriktningen beteendevetenskap får du en förståelse för vad ledarskap är samt utveckla dina färdigheter i att leda andra. Genom kurser i psykologi och sociologi får du en bred och nyanserad förståelse för människans och samhällets komplexitet.

Inom inriktningen samhällsvetenskap får du en teoretisk förståelse för hur ledare påverkar samhälle, organisation och samarbeten. Genom vår roll som FN-skola har inriktningen en internationell prägel. Detta praktiseras exempelvis genom FN-rollspel och utbildningens fokus på internationellt samarbete och mänskliga rättigheter.

### 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

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
Humanistisk och samhällsvetenskaplig specialisering Nivå 1	100
Psykologi Nivå 3	100
Retorik Nivå 1	100

PROGRAMFÖRDJUPNING NIU	300
Tränings- och tävlingslära Nivå 1	100
Humanistisk och samhällsvetenskaplig specialisering Nivå 1	100
Psykologi Nivå 3	100

GYMNASIEARBETE	100
Gymnasiearbete	100

TRÄNINGSTILLVAL	
Tävlingsidrott Nivå 1	100
Tävlingsidrott Nivå 2	100

NIU	
Specialidrott Nivå 1	200
Specialidrott Nivå 2	100

VALBARA KURSER	
Matematik - fortsättning Nivå 1b	100
Idrott och hälsa Nivå 2	100
Estetisk Kommunikation Nivå 1	100
AI Nivå 1	100
Engelska Nivå 3	100
Naturkunskap Nivå 2	100
Entreprenörskap Nivå 1	100
Träningslära Nivå 2	100
Filmkunskap Nivå 1	100

\*Justeringar kan ske

PROGRAMGEMENSAMT	300
Filosofi Nivå 1	50
Moderna språk nybörjare Nivå 1 eller fortsättning Nivå 1	100
Moderna språk grund Nivå 1 eller fortsättning Nivå 2	100
Psykologi Nivå 1	50

SAMHÄLLSVETENSKAP	450
Geografi Nivå 1	100
Historia Nivå 2a	100
Religionskunskap Nivå 2	50
Samhällskunskap Nivå 2	100
Samhällskunskap Nivå 3	100

PROGRAMFÖRDJUPNING	300
Humanistisk och samhällsvetenskaplig specialisering Nivå 1	100
Internationella relationer Nivå 1	100
Historia Nivå 3	100

PROGRAMFÖRDJUPNING NIU	300
Tränings- och tävlingslära Nivå 1	100
Humanistisk och samhällsvetenskaplig specialisering Nivå 1	100
Internationella relationer Nivå 1	100

GYMNASIEARBETE	100
Gymnasiearbete	100

TRÄNINGSTILLVAL	
Tävlingsidrott Nivå 1	100
Tävlingsidrott Nivå 2	100

NIU	
Specialidrott Nivå 1	200
Specialidrott Nivå 2	100

VALBARA KURSER	
Matematik - fortsättning Nivå 1b	100
Idrott och hälsa Nivå 2	100
Estetisk Kommunikation Nivå 1	100
AI Nivå 1	100
Engelska Nivå 3	100
Naturkunskap Nivå 2	100
Entreprenörskap Nivå 1	100
Träningslära Nivå 2	100
Filmkunskap Nivå 1	100

\*Justeringar kan ske



# Teknik

**INRIKTNING:**  
Informations- och medieteknik

Är din dröm att bli ingenjör och driva framtidens tekniska utveckling? Vill du både få ett djupt och brett teknisk kunnande och samtidigt utvecklas som programmerare? Sök vårt teknikprogram!

Teknikprogrammet ger dig en god förståelse för hur IT kan användas inom en rad olika områden och en förberedelse för vidare studier inom teknikområdet.

Under dina tre år kommer du i olika sammanhang få lära dig programmera. Programmeringen blir både ett sätt att lösa problem i många samhällsviktiga situationer och också ett verktyg för att skapa appar för mobil och webb.

Genom detta får du både förståelse för IT i samhället och världen och praktiska, konkreta kunskaper som du kommer ha nytta av.

AI har kommit att påverka flera områden i vårt samhälle och för att du ska bli rustad för framtiden har vi valt att ha med detta som ett eget fördjupningsämne specifikt riktat för teknikprogrammet.

Studiebesök och samarbeten med flera av de teknikföretag som finns nära skolan kommer ge dig inspiration och vägledning

## POÄNGPLAN

<b>GYMNASIEGEMENSAMT</b>	<b>1250</b>
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

<b>PROGRAMGEMENSAMT</b>	<b>550</b>
Fysik Nivå 1b	150
Kemi Nivå 1	100
Matematik - fortsättning Nivå 1c	100
Teknik Nivå 1	100
Teknik Nivå 2	100



## INFORMATION- OCH MEDIETEKNIK

Informationsteknik Nivå 1	100
Programmering Nivå 1	100
Webbutveckling Nivå 1	100

## PROGRAMFÖRDJUPNING

AI Nivå 1	100
Gränssnittsdesign Nivå 1	100
Informationsteknik Nivå 2	100

## PROGRAMFÖRDJUPNING NIU

Tränings- och tävlingslära Nivå 1	100
Webbutveckling Nivå 2	100
AI Nivå 1	100

## GYMNASIEARBETE

Gymnasiearbete	100
----------------	-----

## TRÄNINGSTILLVAL

Tävlingsidrott Nivå 1	100
Tävlingsidrott Nivå 2	100

## NIU

Specialidrott Nivå 1	200
Specialidrott Nivå 2	100

## VALBARA KURSER

Matematik - fortsättning Nivå 2	100
Idrott och hälsa Nivå 2	100
Estetisk kommunikation Nivå 1	100
Engelska Nivå 3	100
Entreprenörskap Nivå 1	100
Fysik Nivå 2	100
Psykologi Nivå 1	100
Psykologi Nivå 2	100
Träningslära Nivå 2	100
Filmkunskap Nivå 1	100

\*Justeringar kan ske



# Barn och fritid

**INRIKTNING:**  
Fritid och hälsa

*Vill du arbeta med människor i framtiden? Gillar du att blanda teori med praktiskt genomförande och få en yrkestitel efter gymnasiet? Då ska du läsa mer om vårt barn och fritidsprogram!*

Barn- och fritidsprogrammet ger dig möjlighet att förbereda dig för yrken som till exempel idrottslärare, fritidspedagog eller fysioterapeut, men också för arbete med träning, hälsa och idrott.

Här lär du dig både teoretiskt och praktiskt om ledarskap, pedagogik, fritid- och friskvård och träningslära.

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

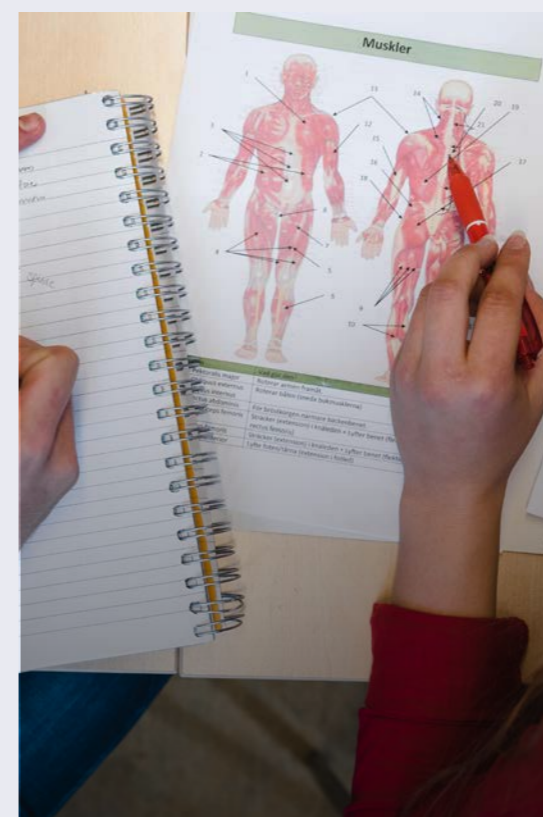
## POÄNGPLAN

### 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



### FRITID OCH HÄLSA 500

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

### PROGRAMFÖRDJUPNING 500

Träningslära Nivå 1	100
Träningslära Nivå 2	100
Hälsa och välbefinnande Nivå 1	100
Psykologi Nivå 1	50
Psykologi Nivå 2	50
Människans säkerhet Nivå 1	100

### PROGRAMFÖRDJUPNING NIU 500

Träning- och tävlingslära Nivå 1	100
Träningslära Nivå 2	100
Hälsa och välbefinnande Nivå 1	100
Psykologi Nivå 1	50
Psykologi Nivå 2	50
Människans säkerhet Nivå 1	100

### GYMNASIEARBETE 100

Gymnasiearbete	100
----------------	-----

### TRÄNINGSTILLVAL

Tävlingsidrott Nivå 1	100
Tävlingsidrott Nivå 2	100

### NIU

Specialidrott Nivå 1	200
Specialidrott Nivå 2	100

### VALBARA KURSER

Matematik Nivå 2a	100
Idrott och hälsa Nivå 2	100
Estetisk kommunikation Nivå 1	100
Naturkunskap Nivå 2	100
Engelska Nivå 3	100
Entreprenörskap Nivå 1	100
Filmkunskap Nivå 1	100

\*Justeringar kan ske



# 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 Linköping 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.

## 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.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Hansen, Anders. 2016. Hjärnstark – Hur motion och träning stärker din hjärna. Bonnier: Stockholm. Álvarez-Bueno 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.

## TRÄNINGSTILLVAL | NIU

### 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
- + Fotboll
- + Innebandy
- + Volleyboll

### NIU\*

NIU (Nationellt godkänd idrottsutbildning) är för dig som vill kombinera studier med en elitsatsning. Du tränar tre pass i veckan och läser specialidrottskurser i programfördjupningen och i det individuella valet (ca 400 p).

- +Fotboll
- +Innebandy
- +Ishockey (endast tjejer)

\*Separat ansökan krävs.



# Lisa Svensson

## *Ekonomiprogrammet*



### **VAD VAR DET BÄSTA MED FRIA OCH DIN GYMANSIETID?**

Det bästa var att jag lärde mig att prioritera rätt och vara effektiv med min tid. Kombinationen av träning och studier gav mig bra vanor som jag har nytta av även idag.

### **VAD GÖR DU IDAG?**

Jag har ett år kvar på psykologprogrammet och jobbar extra inom psykiatri. Psykologyrket är otroligt spännande eftersom det ständigt utvecklas och innebär att arbeta med människor.

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

Välj ett program som intresserar dig och som ger en bred behörighet inför framtiden. Och om du gillar idrott, satsa på en skola där du kan kombinera träning och studier – det är en stor fördel!

### **VARFÖR VALDE DU EKONOMIPROGRAMMET PÅ FRIA?**

Jag ville kombinera ekonomiprogrammet med NIU-innebandy, vilket Fria gav möjlighet till. Det passade perfekt att kombinera min idrottssatsning med studierna.

### **HUR VAR DET ATT GÅ PÅ FRIA?**

Det var roligt och händelserikt! Mycket träning, matcher och studier. Engagerade lärare som verkligen lyssnade på oss elever, och jag hade en bra klass där alla trivdes.



# Jesper Bååth

## *Teknikprogrammet*



### **VAD VAR DET BÄSTA MED FRIA OCH DIN GYMANSIETID?**

Jag fick en stabil grundutbildning som hjälpt mig att fortsätta studera vidare. Fria gav verkligen möjligheter för att kombinera studier och idrott, oavsett om man vill satsa på elitidrott eller något annat.

### **VAD GÖR DU IDAG?**

Jag studerar till arkitekt i Göteborg och spelar innebandy i division 1 i allsvenskan. Dessutom har jag varit huvudtränare för vårt juniorlag och tagit oss till SM-slutspel. Just nu har jag en kandidatexamen i arkitektur och ett år kvar på min masterutbildning.

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

Fundera på vad du tycker är roligt och vad du kan tänka dig att jobba med i framtiden. Om du har en tydlig idé om vad du vill göra, välj ett program som stöder det målet. Men om du är osäker, välj något som intresserar dig – det gör att skolan blir roligare och mer givande!

### **VARFÖR VALDE DU TEKNIKPROGRAMMET PÅ FRIA?**

Jag ville kombinera mina teknikstudier med elitinnebandy, och Fria erbjöd den möjligheten. Dessutom ville jag förbereda mig för att kunna läsa vidare till arkitekt på universitetet.

### **HUR VAR DET ATT GÅ PÅ FRIA?**

Att kombinera studier och träning fungerade riktigt bra. Jag kunde hantera både träning, matcher och studier utan att missa något eller känna mig stressad.





# Var med och påverka din tid på Fria.

Linköping 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 FRIA-ambassadörer. 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 god 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, bland annat det populära CAMP-fria där alla ettor åker iväg och tävlar i olika aktiviteter. FRIA-kampen består av olika tävlingar och uppdrag som ger poäng till din klass. Poängställningen summeras i årskurs 3 och den vinnande klassen får, förutom äran, välja utspringstid på sin student.

Under hösten engagerar FRIA 4 Charity då vi springer 24 timmar för att samla in pengar till välgörande ändamål. Höstterminen avslutas med den årliga julvolleybollturneringen då klasserna även klarar ut sig.



Våra studenttraditioner omfattar poängjakt och den traditionella studentlunchen som innehåller livemusik, 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!



Under våren arrangeras en vinterfriluftsdag med olika aktiviteter, däribland Fria-på-snö i Romme. Vid alla hjärtans dag infaller kärleksveckan då elevrådet planerar kärleksfulla aktiviteter under hela veckan och vid påsk genomförs den stora påskäggsjakten på skolan.



# 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 både prova-på dag på våra program men också på  
våra olika träningstillval. Läs mer på [linkoping.laroverken.se/prova-pa](https://linkoping.laroverken.se/prova-pa).

## Kontakta oss

Teknikringen 3 | 583 30 Linköping | 013-470 87 00  
[linkoping@laroverken.se](mailto:linkoping@laroverken.se) | [linkoping.laroverken.se](https://linkoping.laroverken.se)

 @frialinkoping  /frialinkoping



LINKÖPING  
Fria Läroverk  
*för studier och träning*