KALMAR Fria Läroverk

för studier och träning

Studier och träning går hand i hand.

Kalmar Fria Läroverk är skolan för ambitiösa studier och träning. Vårt mål är att du ska må bra och prestera så bra som möjligt i skolan. Därför lägger vi stort fokus på fysisk aktivitet.

Hos oss kan alla elever träna. Det spelar ingen roll om du aldrig tidigare har tränat eller om du vill bli bäst i världen på din idrott. Vi organiserar schemat utifrån att du ska ha möjlighet att träna under skoldagen, helst flera gånger i veckan. Vi gör också satsningar för att du ska kunna äta en bra och näringsrik lunch varje dag.

Forskningen visar att det som leder till bäst kunskapsutveckling är höga förväntningar och lärarledd undervisning i en trygg inlärningsmiljö. Därför är just detta våra ledord när det kommer till undervisningen och dina studier.

Vi brinner för att göra dig till den bästa versionen av dig själv. Här får du duktiga lärare, undervisning av hög kvalitet, bra stämning och utrymme för träning under skoldagen. Det ger dig de bästa förutsättningarna för en riktigt bra gymnasietid och för en bra framtid!

Ambitiösa studier
Lärarledd undervisning i en trygg inlärningsmiljö, med höga förväntningar och fokus på kunskapsutveckling.

Träning
Fysisk träning under skoldagen för att stärka elevernas förmåga till koncentration och uthållighet.

Innehåll

Dina studier 4

Din träning 6

Våra program:

+ **Samhällsvetenskap -** *Beteendevetenskap, Medier, info. och kommunikation* *10*
+ **Ekonomi -** *Ekonomi, Juridik* *12*
+ **Teknik -** *Informations- och medieteknik* *14*
+ **Barn och fritid -** *Fritid och hälsa* *16*
+ **El och energi -** *Dator- och kommunikationsteknik* *18*
+ **Estetiska -** *Estetik och media* *20*

College-upplevelsen 22

Livet efter studenten 24

Viktiga datum

Mer information och tider hittar du på vår hemsida. Där uppdaterar vi även ev. förändringar med anledning av Covid-19.

10/10 Gymnasiemässa
14/10 Öppet Hus (digitalt)
1/11 NIU-ansökan öppnar
25/11 Prova på-dag
9/12 Prova på-dag
15/12 NIU-ansökan stänger
16/12 Turbohjälpen
20/1 Prova på-dag
10/2 Prova på-dag

Har du frågor eller vill hälsa på?

Kontakta vår Studie- och yrkesvägledare, Kim Robertsson
kim.robertsson@laroverken.se

Dina studier.

På Kalmar Fria Läroverk kännetecknas undervisningen av ordning och reda och genomtänkt pedagogik, utifrån forskning och beprövad erfarenhet. För att se till att du lär dig så mycket som möjligt utifrån dina mål och förutsättningar, arbetar vi med lärarledd undervisning, tydliga instruktioner och kontinuerlig feedback. Vi har också ett schema med längre arbetspass vilket ger gott om tid för kunskapsutveckling med stöd av läraren.

Vi har höga förväntningar på dig och du kan ha höga förväntningar på oss som arbetar i skolan. Vi ska alla vara väl förberedda inför lektionerna och bidra till arbetsro och arbetsglädje i klassrummet. Vi hjälper dig också med olika verktyg som studieteknik och stresshantering.

För att alla våra elever ska nå så goda studieresultat som möjligt erbjuder vi extra studiepass i matematik, svenska och engelska. Studiepassen är bemannade med ett roterande schema för lärarna där det är tydligt för eleverna vilken lärare som finns tillgänglig på vilket studiepass. Studiepassen kan ibland vara obligatoriska för den som måste studera extra för att klara godkända betyg i sina kurser men kan också vara frivilliga om du vill satsa på de högre betygen.

Vad säger forskningen?
Forskningen visar att "traditionella" skolor som har höga förväntningar, trygg studiemiljö med ordning och reda, lärarledd undervisning samt fokus på kunskapsutveckling och sociala förmågor, ofta har starka positiva effekter.[1] Forskningen visar också på goda effekter av beprövade inlärningsmetoder som repetition, tydliga arbetsuppgifter och förhör.[2]

---

[1] Angrist, Joshua D. m.fl. 2013. "Explaining charter school effectiveness", American Economic Journal: Applied Economics 5:1-27. Fryer, Roland G. Jr. 2014. "Injecting charter school best practices into traditional public schools: Evidence from Field Experiments." Quarterly Journal of Economics 129: 1355-1407.
[2] Clark, Richard E. m.fl. 2012."Putting Students on the Path to Learning: The Case for Fully Guided Instruction", American Educator, Spring: 6–11. Hattie, John. 2012. "Visible Learning for Teachers: Maximizing Impact on Learning. London: Routledge.

Ambitiösa studier handlar om:

- Höga förväntningar
- Tydlighet kring kunskapskraven
- Tydligt ledarskap i klassrummet
- Lärarledd undervisning
- Undervisningsmetoder som gynnar inlärning
- Extra studiepass i olika ämnen och studieteknik
- Kontinuerlig uppföljning och återkoppling
- Mål, planeringar och uppföljning tillgängligt i SchoolSoft
- Höga ambitioner och tydliga rutiner för APL på yrkesprogrammen
- Samverkan med lokalt näringsliv och högskola

Din träning.

Träning gör hjärnan mer kreativ, fokuserad och anpassningsbar. Den som regelbundet tränar och utmanar sin kropp förbättrar både sin hälsa och inlärningsförmåga. Utgångspunkten hos Kalmar Fria Läroverk är därför att träning ska vara en naturlig del i skolans vardag.

Bland våra elever finns både elitidrottare och de som aldrig har hållit på med träning. Vårt mål är att alla ska kunna utgå från sin egen nivå och hitta en träningsform att utvecklas inom. Vi uppmuntrar därför alla våra elever att ta vara på möjligheten att träna under skoldagen, antingen på öppna träningspass eller inom ramen för det individuella valet. Träningspassen ligger oftast på förmiddagen för att skapa de bästa effekterna för skolarbetet.

Nära kopplat till fysisk träning är kosten. Vällagad och näringsrik kost hjälper kroppen att må bra, orka och prestera och vi vill att alla äter en bra lunch. Hos oss får du ett matkort som gör att du kan välja mellan ett antal olika lunchrestauranger i skolans närhet.

Vad säger forskningen?
Forskningen visar att hjärnan kan utvecklas i en positiv riktning med hjälp av regelbunden pulshöjande träning. Forskningsstudier indikerar också 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 skolåldern eftersom det har positiva hälsoeffekter på lång sikt.[3]

[3] 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.

Träning handlar om:

- Pulshöjande träning på olika nivåer
- Specifik träning inom ramen för träningstillvalet
- Bevisade effekter på hjärnan och hälsan
- Alla får hjälp att hitta en passande träningsform
- Lunch med bra näringsinnehåll och variation. Alla elever får ett matkort och väljer mellan ett urval av restauranger varje dag
- Öppna föreläsningar kring sömn, stresshantering och liknande
- Kunniga träningsinstruktörer som inspirerar
- Samarbete med **Nordic Wellness** vilket ger alla elever gratis gymkort och tillgång till alla deras träningsanläggningar i region Kalmar
- Fri tillgång till skolans eget gym i källaren

VI ERBJUDER **TRE** OLIKA VALMÖJLIGHETER

Öppen träning

För dig som vill träna för att må bättre 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 till tre pass i veckan med idrottskurser som individuellt val (200-300 p). Vi erbjuder följande två tränings-tillval som du kan läsa mer om på högra sidan:

+ **Fys och hälsa**
+ **Kampsport**

NIU UTTAGNING KRÄVS*

För dig som vill kombinera studier med en **elitsatsning** på din idrott. Du tränar tre pass i veckan och läser specialidrotts-kurser i programfördjupningen och i det individuella valet (ca 500 p). Vi erbjuder följande:

+ **Kampsport**
  Brasiliansk Jiu-Jitsu (BJJ)

*För att bli antagen till NIU krävs det att du ansöker om att få komma på uttagning. Ansökan ska vara Specialidrottsförbundet tillhanda senast den första december året innan du börjar gymnasiet. Läs mer på laroverken.se/niu.

Fys och hälsa

Träningstillvalet ”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 konditions-träning. Du får också en teoretisk grundutbildning kring kroppen och träning.

Träningen utgår från Nordic Wellness där du har tillgång till all den utrustning du behöver för att träna på skoltid.

NORDICWELLNESS

Alla elever på Fria erbjuds gratis gymkort vilket är en fantastisk möjlighet för att kombinera studier och träning!

Linda Wolfgang
Rektor

Kampsport

Vår kampsportsprofil vänder sig både till nybörjare och till de som redan är aktiva inom Thaiboxning, Brasiliansk Jiu-Jitsu (BJJ), Taek-wondo, Mixed Martial Arts (MMA) eller Karate. Vi samarbetar med Idrottsföreningen APEX Kalmar och du som elev har möjlighet att prova på flera olika kampsporter.

Våra program går att kombinera med samtliga träningstillval.

Samhällsvetenskap

Inriktningar: Beteendevetenskap, Medier, information och kommunikation

Samhällsvetenskapsprogrammet ger dig en bred utbildning där du exempelvis läser samhällskunskap, historia, psykologi och moderna språk. Du lär dig hur samhällen och organisationer fungerar och vad som påverkar olika frågor, både lokalt och globalt. Vi erbjuder två inriktningar: Beteendevetenskap och Media. Beteendevetenskap är för dig som vill lära dig mer om ledarskap, att arbeta i projekt, självkännedom, gruppdynamik och kommunikation medan Media är för dig som vill fördjupa dig inom journalistik, foto, film och ljud, grafisk design och kommunikation.

”Jag valde Fria på grund av de långa lektionspassen. Jag upplever att vi hinner med mycket mer under lektionerna med det upplägget.”

Leemar Ammar Tuqan
Samhällsvetenskapsprogrammet

POÄNGPLAN

Samhällsvetenskap

GYMNASIEGEMENSAMT	1150
Engelska 5	100
Engelska 6	100
Historia 1b	100
Idrott och hälsa 1	100
Matematik 1b	100
Matematik 2b	100
Naturkunskap 1b	100
Religionskunskap 1	50
Samhällskunskap 1b	100
Svenska 1 / Svenska som andraspråk 1	100
Svenska 2 / Svenska som andraspråk 2	100
Svenska 3 / Svenska som andraspråk 3	100
PROGRAMGEMENSAMT	**300**
Filosofi 1	50
Moderna språk	200
Psykologi 1	50
GYMNASIEARBETE	**100**

	INRIKTNING *Beteendevetenskap*	450	INRIKTNING *Medier, information och kommunikation*	350
	Ledarskap och organisation	100	Journalistik, reklam och information	100
	Kommunikation	100	Medieproduktion 1	100
	Psykologi 2a	50	Medier, samhälle och kommunikation 1	100
	Samhällskunskap 2	100	Psykologi 2a	50
	Sociologi	100		
PROGRAMFÖRDJUPNINGAR	**+ Globalt ledarskap**	**300**	**+ Media**	**400**
	Hum. och samhällsv. specialisering	100	Digitalt skapande 1	100
	Psykologi 2b	50	Entreprenörskap	100
	Filosofi 2	50	Fotografisk bild 1	100
	Naturkunskap 2	100	Medieproduktion 2	100
	+ NIU	**300**	**+ NIU**	**300**
	Tränings- och tävlingslära 1	100	Tränings- och tävlingslära 1	100
	Tränings- och tävlingslära 2	100	Tränings- och tävlingslära 2	100
	Naturkunskap 2	100	Naturkunskap 2	100
INDIVIDUELLA VAL	**+ Maxa - Meritvärde**	**200**	**+ Maxa - Meritvärde**	**300**
	Engelska 7	100	Moderna språk	100
	Matematik 3c	100	Matematik 3b	100
			Engelska 7*	100
	+ Träningstillval	**200**	**+ Träningstillval**	**200**
	Idrott och hälsa 1 – specialisering	100	Idrott och hälsa 1 – specialisering	100
	Idrott och hälsa 2 – specialisering	100	Idrott och hälsa 2 – specialisering	100
	+ NIU	**200**	**+ NIU**	**200**
	Idrottsspecialisering 1	100	Idrottsspecialisering 1	100
	Idrottsspecialisering 2	100	Idrottsspecialisering 2	100
	+ Estet	**200**	**+ Estet**	**200**
	Fotografisk bild 1	100	Film och tv-produktion 1/Fotografisk bild 2	100
	Digitalt skapande	100	Film och tv-produktion 1/Fotografisk bild 3	100

Fler valmöjligheter finns. Med reservation för ändringar. *Utökad kurs

Ekonomi

Inriktningar: Ekonomi, Juridik

På Ekonomiprogrammet lär du dig hur företag och organisationer fungerar och vad juridik är. Du lär dig även om människors beteende när det kommer till ekonomi och hur det går till att starta företag. Utbildningen kännetecknas av att vi varierar undervisningen genom att blanda traditionella lektioner med verklighetsbaserade fall, studiebesök, gästföreläsningar och olika praktiska övningar i högre grad än vad som är vanligt på traditionella ekonomiutbildningar på gymnasiet. Detta leder till att du blir väl förberedd för vidare studier och får en inblick i de olika yrken som en ekonomiutbildning kan leda till.

”På Ekonomiprogrammet har vi väldigt bra och kunniga lärare. Vi har också väldigt roligt på lektionerna.”

Vilma Pettersson
Ekonomiprogrammet

POÄNGPLAN

Ekonomi

GYMNASIEGEMENSAMT	1250
Engelska 5	100
Engelska 6	100
Historia 1b	100
Idrott och hälsa 1	100
Matematik 1b	100
Matematik 2b	100
Naturkunskap 1b	100
Religionskunskap 1	50
Samhällskunskap 1b	100
Samhällskunskap 2	100
Svenska 1 / Svenska som andraspråk 1	100
Svenska 2 / Svenska som andraspråk 2	100
Svenska 3 / Svenska som andraspråk 3	100
PROGRAMGEMENSAMT	**350**
Företagsekonomi 1	100
Privatjuridik	100
Moderna språk	100
Psykologi 1	50
GYMNASIEARBETE	**100**

INRIKTNING *Juridik*	300
Rätten och samhället	100
Affärsjuridik	100
Filosofi 1	50
Psykologi 2a	50

INRIKTNING *Ekonomi*	300
Entreprenörskap och Internationell ekonomi	100
Matematik 3b	100
Företagsekonomi 2	100

PROGRAMFÖRDJUPNINGAR

+ Juridik	**300**
Internationell ekonomi	100
Sociologi	100
Ledarskap och organisation	100
+ NIU	**300**
Tränings- och tävlingslära 1	100
Tränings- och tävlingslära 2	100
Naturkunskap 2	100

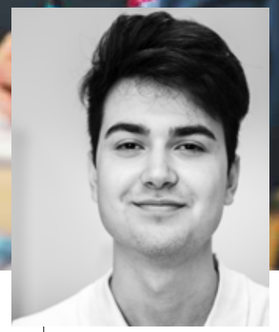
+ Entreprenörskap	**300**
Affärsjuridik	100
Ledarskap och organisation	100
Internationell ekonomi	100
+ NIU	**300**
Tränings- och tävlingslära 1	100
Tränings- och tävlingslära 2	100
Naturkunskap 2	100

INDIVIDUELLA VAL

+ Maxa - Meritvärde	**200**
Engelska 7	100
Naturkunskap 2 / Moderna språk	100
+ Träningstillval	**200**
Idrott och hälsa 1 – specialisering	100
Idrott och hälsa 2 – specialisering	100
+ NIU	**200**
Idrottsspecialisering 1	100
Idrottsspecialisering 2	100
+ Estet	**200**
Fotografisk bild 1	100
Grafisk illustration	100

+ Maxa - Meritvärde	**200**
Engelska 7	100
Naturkunskap 2 / Moderna språk	100
+ Träningstillval	**200**
Idrott och hälsa 1 – specialisering	100
Idrott och hälsa 2 – specialisering	100
+ NIU	**200**
Idrottsspecialisering 1	100
Idrottsspecialisering 2	100
+ Estet	**200**
Fotografisk bild 1	100
Grafisk illustration	100

Fler valmöjligheter finns. Med reservation för ändringar.



Teknik

Inriktning: Informations- och medieteknik

Teknikprogrammet vänder sig till dig som vill arbeta med problemlösning och teknikutveckling och som siktar på vidare studier till ingenjör eller andra tekniska universitetsutbildningar efter gymnasiet. Det som är speciellt med just vårt Teknikprogram är att det är mer praktiskt orienterat än vad som är vanligt för ett högskoleförberedande program. Det innebär att vi varvar traditionella lektioner med olika praktiska övningar där vi tillämpar det vi lärt oss.

”I framtiden vill jag arbeta som arkitekt och därför valde jag Teknikprogrammet. Lärarna på Fria är bra och ger den stöttning man behöver.”

Jan Mustafa
Teknikprogrammet

POÄNGPLAN

Teknik

GYMNASIEGEMENSAMT	**1100**
Engelska 5	100
Engelska 6	100
Historia 1a1	50
Idrott och hälsa 1	100
Matematik 1c	100
Matematik 2c	100
Matematik 3c	100
Religionskunskap 1	50
Samhällskunskap 1b	100
Svenska 1 / Svenska som andraspråk 1	100
Svenska 2 / Svenska som andraspråk 2	100
Svenska 3 / Svenska som andraspråk 3	100
PROGRAMGEMENSAMT	**400**
Fysik 1	150
Kemi 1	100
Teknik 1	150
GYMNASIEARBETE	**100**
INRIKTNING *Informations- & medieteknik*	**300**
Dator- och nätverksteknik	100
Programmering 1	100
Webbutveckling 1	100

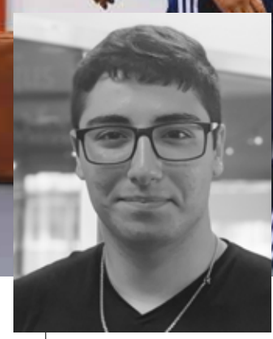
PROGRAMFÖRDJUPNINGAR

+ Teknik/IT	**400**
Fysik 2	100
Gränssnittsdesign	100
Programmering 2	100
Webbutveckling 2	100
+ NIU	**300**
Tränings- och tävlingslära 1	100
Tränings- och tävlingslära 2	100
Naturkunskap 2	100

INDIVIDUELLA VAL

+ Maxa - Meritvärde	**300**
Engelska 7	100
Matematik 4	100
Matematik 5*	100
+ Träningstillval	**200**
Idrott och hälsa 1 – specialisering	100
Idrott och hälsa 2 – specialisering	100
+ NIU	**200**
Idrottsspecialisering 1	100
Idrottsspecialisering 2	100
+ Estet	**200**
Fotografisk bild 1	100
Grafisk illustration	100

Fler valmöjligheter finns. Med reservation för ändringar.
*Utökad kurs



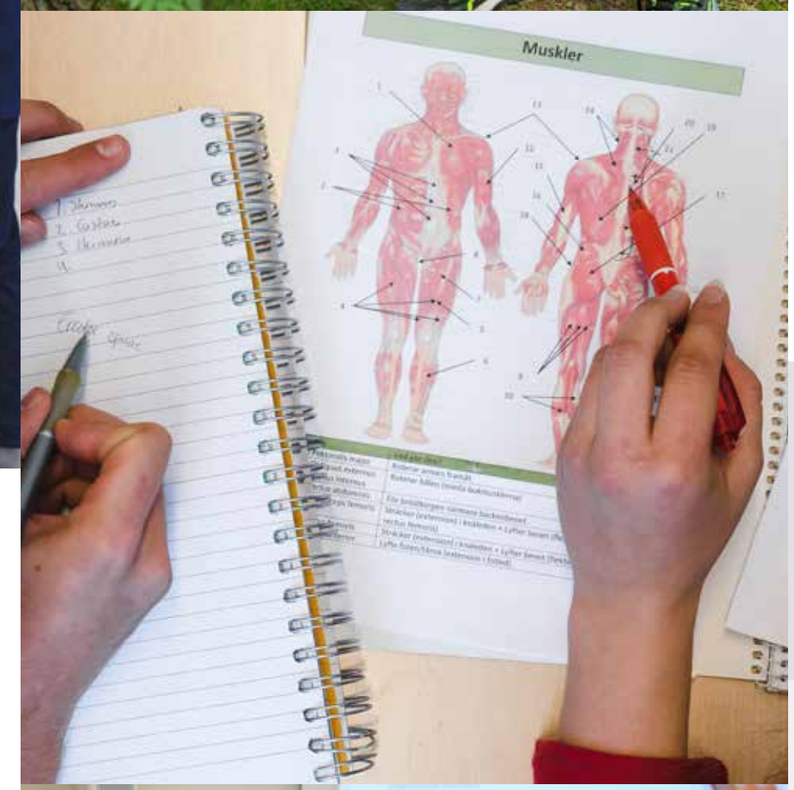
Barn och fritid

Inriktning: Fritid och hälsa

Vårt Barn- och fritidsprogram är inriktat mot träning, fysiologi och idrottsledarskap och passar dig som vill arbeta exempelvis som idrottslärare, fritidspedagog, sjukgymnast, polis eller arbetsterapeut. Programmet passar också dig som vill fortsätta utvecklas inom din idrott. Under utbildningen lär du dig om anatomi, träningslära, idrottspedagogik, kost och träning. Du utvecklar också din förmåga som idrottare och ledare genom teoretiska diskussioner och praktiska övningar. Du har träning på schemat i stort sett varje dag och förbereder dig för en aktiv framtid.

”Jag vill arbeta med träning i någon form i framtiden och då är Barn och fritidsprogrammet helt perfekt. Det vi lär oss har jag nytta av både för egen del och för framtiden.”

Mohamed Davas
Barn- och fritidsprogrammet



POÄNGPLAN

Barn och fritid

GYMNASIEGEMENSAMT	600
Engelska 5	100
Historia 1a1	50
Idrott och hälsa 1	100
Matematik 1a	100
Naturkunskap 1a1	50
Religionskunskap 1	50
Samhällskunskap 1a1	50
Svenska 1 / Svenska som andraspråk 1	100
PROGRAMGEMENSAMT	**700**
Hälsopedagogik	100
Naturkunskap 1a2	50
Kommunikation	100
Lärande och utveckling	100
Människors miljöer	100
Pedagogiskt ledarskap	100
Samhällskunskap 1a2	50
Svenska 2 / Svenska som andraspråk 2	100
GYMNASIEARBETE	**100**
INRIKTNING *Fritid och hälsa*	**300**
Fritids- och friskvårdsverksamheter	200
Fritids- och idrottskunskap	100
PROGRAMFÖRDJUPNINGAR	
+ **Idrott och ledarskap**	**600**
Träningslära 1	100
Idrott och hälsa 2	100
Kost och hälsa	100
Träningslära 2	100
Aktivitetsledarskap	100
Aktivitetsledarskap	100
+ **NIU**	**300**
Tränings- och tävlingslära 1	100
Tränings- och tävlingslära 2	100
Naturkunskap 2	100
INDIVIDUELLA VAL	
+ **Maxa - Behörighet**	**200**
Svenska 3	100
Engelska 6	100
+ **Träningstillval**	**200**
Idrott och hälsa 1 – specialisering	100
Idrott och hälsa 2 – specialisering	100
+ **NIU**	**200**
Idrottsspecialisering 1	100
Idrottsspecialisering 2	100
+ **Estet**	**200**
Fotografisk bild 1	100
Grafisk illustration	100

Fler valmöjligheter finns. Med reservation för ändringar.

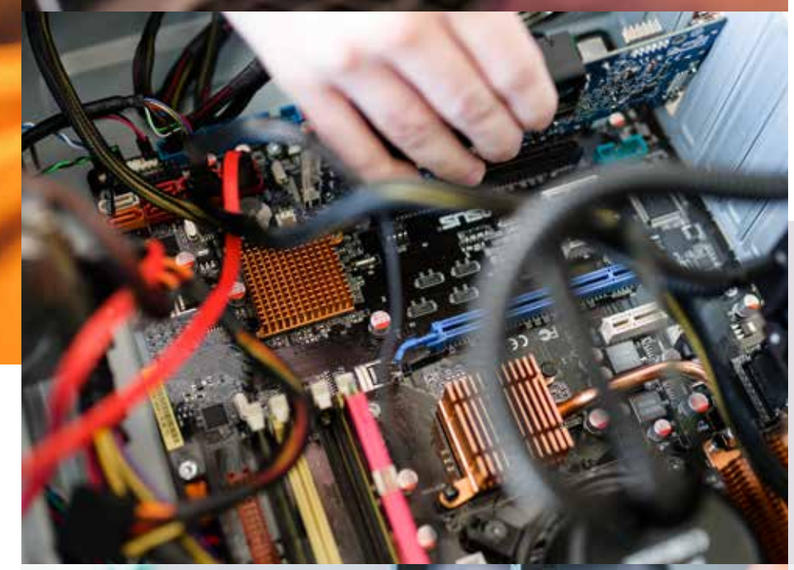
El och energi

Inriktning: Dator- och kommunikationsteknik

Vårt El- och energiprogram är en IT-utbildning som blandar praktiska, teoretiska och ämnesövergripande lektioner. Genom våra olika projekt lär du dig att arbeta praktiskt samt att hantera problem och situationer för kommande yrkesliv. Du får kunskaper i att installera, administrera, underhålla och reparera dator- och kommunikationssystem. Du läser också kurser inom webbutveckling och programmering som är värdefulla för ett framtida yrke som Dator- och kommunikationstekniker. På programmet har du dessutom möjlighet att genom individuellt val förbereda dig för vidare studier på högskola eller universitet.

”När jag skulle göra mitt gymnasieval berättade en kompis om El- och energiprogrammet och jag tyckte det lät roligt. Jag är nöjd med mitt val. Jag gillar inriktningen, uppgifterna, lärarna, gemenskapen och skolan överlag.”

Oliwer Sager
El- och energiprogrammet



POÄNGPLAN

El och energi

GYMNASIEGEMENSAMT	**600**
Engelska 5	100
Svenska 1	100
Idrott och hälsa 1	100
Matematik 1a	100
Historia 1a1	50
Samhällskunskap 1a1	50
Naturkunskap 1a1	50
Religionskunskap 1	50
PROGRAMGEMENSAMT	**400**
Datorteknik 1a	100
Elektromekanik	100
Mekatronik 1	100
Energiteknik 1	100
GYMNASIEARBETE	**100**

INRIKTNING	
Dator- och kommunikationsteknik	**400**
Dator- och nätverksteknik	100
Elektronik och mikrodatorteknik	100
Kommunikationsnät 1	100
Nätverksteknik	100

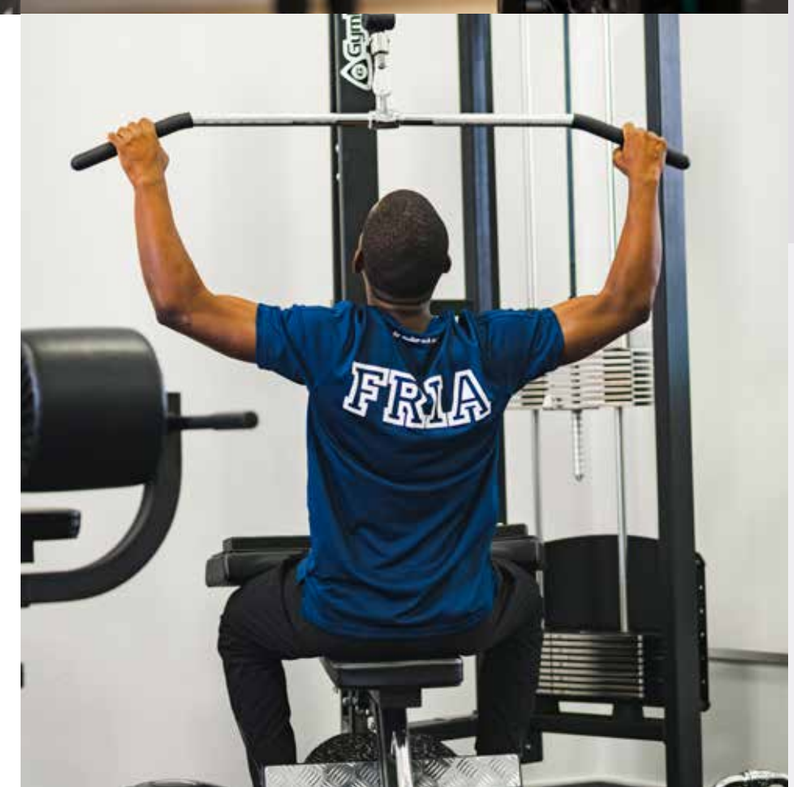
PROGRAMFÖRDJUPNING

+ Dator- och kommunikationsteknik	**800**
Digital kommunikationsteknik	100
Administration av nätverks- & serverutrustn.	100
Support och hemservice	100
Nätverksadministration	100
Programmering 1	100
Webbutveckling 1	100
Webbutveckling 2	100
Gränssnittsdesign	100
+ NIU	**300**
Tränings- och tävlingslära 1	100
Tränings- och tävlingslära 2	100
Naturkunskap 2	100

INDIVIDUELLA VAL

+ Maxa - Behörighet	**300**
Engelska 6	100
Svenska 2	100
Svenska 3*	100
+ Programmering	**200**
Webbserverprogrammering 1	100
Programmering 2	100
+ Träningstillval	**200**
Idrott och hälsa 1 – specialisering	100
Idrott och hälsa 2 – specialisering	100
+ NIU	**200**
Idrottsspecialisering 1	100
Idrottsspecialisering 2	100
+ Estet	**200**
Fotografisk bild 1	100
Grafisk illustration	100

Fler valmöjligheter finns. Med reservation för ändringar.
*Utökad kurs



Estetiska

Inriktning: Estetik och media

Det Estetiska programmet är för dig som vill lära dig mer om digitala medier och att kommunicera med digitala verktyg. Ledord för utbildningen är foto, film och ljud, grafisk design och skriftlig kommunikation. Vi arbetar aktivt med skarpa projekt där vi skapar produkter till riktiga kunder. Under dina tre år kommer du bygga upp en portfolio med arbetsprover som du kan använda när du söker jobb eller söker vidare till specialutbildningar. Programmet har en lång och prisvinnande tradition av aktivt deltagande i några av Sveriges största film- och kampanjtävlingar.

”Jag valde Estet för att jag älskar foto och grafisk design. Det känns som att det vi lär oss gör oss väl förberedda för jobb inom olika kreativa branscher.”

Adriana Axhed
Estetiska programmet

POÄNGPLAN

Estetiska

GYMNASIEGEMENSAMT	**1150**
Engelska 5	100
Engelska 6	100
Historia 1b	100
Historia 2b - kultur	100
Idrott och hälsa 1	100
Matematik 1b	100
Naturkunskap 1b	100
Religionskunskap 1	50
Samhällskunskap 1b	100
Svenska 1 / Svenska som andraspråk 1	100
Svenska 2 / Svenska som andraspråk 2	100
Svenska 3 / Svenska som andraspråk 3	100
PROGRAMGEMENSAMT	**150**
Estetisk kommunikation 1	100
Konstarterna och samhället	50
GYMNASIEARBETE	**100**
INRIKTNING *Estetik och media*	**400**
Digitalt skapande 1	100
Medieproduktion 1	100
Medieproduktion 2	100
Medier, samhälle och kommunikation 1	100
PROGRAMFÖRDJUPNINGAR	
+ Film & TV-produktion	**500**
Digitalt skapande 2	100
Fotografisk bild 1	100
Entreprenörskap	100
Film och tv produktion 1	100
Film och tv produktion 2	100
+ Foto	**500**
Digitalt skapande 2	100
Fotografisk bild 1	100
Entreprenörskap	100
Fotografisk bild 2	100
Fotografisk bild 3	100
INDIVIDUELLA VAL	
+ Maxa - Meritvärde	**200**
Engelska 7	100
Matematik 2	100
+ Träningstillval	**200**
Idrott och hälsa 1 – specialisering	100
Idrott och hälsa 2 – specialisering	100
+ NIU	**200**
Idrottsspecialisering 1	100
Idrottsspecialisering 2	100
+ Estet	**200**
Film- och tv-produktion 1/Fotografisk bild 2	100
Film- och tv-produktion 2/Fotografisk bild 3	100

Fler valmöjligheter finns. Med reservation för ändringar.

College-upplevelsen SINCE 2003

Ett amerikanskt college kännetecknas av tre komponenter: ambitiösa studier, träning och ett rikt studentliv med god sammanhållning. För att ge dig den kompletta college-upplevelsen har vi traditioner och trivselaktiviteter utanför schemat som syftar till att ha roligt tillsammans.

Som en röd tråd genom dina tre år på Fria går ***FRIA-kampen***, en klasskamp som pågår från den dag du börjar på skolan tills den dag du tar studenten. FRIA-kampen innefattar många olika tävlingar och uppdrag som ger poäng till klassen. Poängställningen summeras i årskurs 3 och den vinnande klassen åtnjuter "VIP-behandling" i samband med studenten. Det kan till exempel handla om att välja utspringsordningen och att sitta vid honnörsbordet under studentlunchen.

Direkt när du börjar på skolan i augusti anordnas en ***Kick off*** för alla nya ettor. Kick offen pågår ofta en hel vecka och kan innehålla flera olika aktiviteter.

Utmaningen genomförs under hösten och engagerar hela skolan. Aktiviteten genomförs i lag och går ut på att med en kartas hjälp ta sig runt ett antal kontroller och utföra olika, oftast leriga, uppdrag. På ***Halloween*** vet man inte vad som kan hända… Då är det olika aktiviteter och tävlingar på skolan och både personal och elever klär ut sig. Samma sak gäller på Lucia som är Frias egen ***Ugly Christmas Sweater Day***.

Julavslutningen firas med en ***Klassturnering*** i någon bollsport, exempelvis volleyboll, och under vårterminen genomförs flera andra traditioner som ***Fria Maskerad***, ***Fria Dance Challenge***, ***Sport-up-day*** och ***Show your true colors***. Påsken är också den en speciell tid på skolan. Den sista skoldagen före Påsklovet arrangeras ***Påskjakten*** då påskägg göms runtom i skolan.

Studenttraditionerna kan se lite olika ut år från till år men omfattar alltid poängjakt och den traditionella student-lunchen med tal, spex och fest samt 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 ligger framför dem!

FRIA KAMPEN

- STUDENTEN
- PÅSKJAKTEN
- SHOW YOUR TRUE COLOURS
- SPORT-UP-DAY
- DANCE CHALLENGE
- MASKERAD
- KLASSTURNERING
- UGLY CHRISTMAS SWEATER DAY
- HALLOWEEN
- UTMANINGEN
- KICK OFF

Med reservation för ändringar och lokala variationer. Fler aktiviteter finns.

Livet efter studenten

Varje år springer nervösa, förhoppningsfulla och glada studenter ut från Kalmar Fria Läroverk. Livet efter studenten ser olika ut för våra elever beroende på vilket program man studerat och vilka intressen man har. Vissa studerar vidare på högskola och universitet medan andra tar raka kliv in i arbetslivet direkt. Här kan du läsa vad några av våra studenter gör idag.

”Idag jobbar jag som platschef på gymmet Nordic Wellness. Träningen är en stor del av mitt liv och jag rekommenderar alla elever att kombinera studier med träning. Träning gör så himla mycket, det ger inte bara fysiska fördelar. Man blir piggare, inlärningen påverkas positivt och man får lättare att fokusera. Helt perfekt!”

Namn: Linn Strömberg
Ålder: 28
Gör idag: Platschef på gym

”Idag arbetar jag med mitt företag och läser en kurs på universitetet”

Namn: Ella Johansson
Ålder: 19
Gör idag: Egenföretagare

Ella Johansson tog studenten från Fria Läroverken i juni 2020. Idag arbetar hon med sitt företag som hon startade redan under gymnasietiden.

– Nu när jag ser tillbaka på min gymnasietid tycker jag att åren flög förbi. Jag hade riktigt kul, mycket tack vare klassen och våra lärare.

Varför valde du Fria?

– Jag ville kombinera studier och träning på skoltid. Valet föll då på Fria och Ekonomiprogrammet eftersom jag var intresserad av de ämnena. Det kändes som en bred utbildning som skulle ge mig stora valmöjligheter efter studenten.

Och hur gick det?

– Det gick bra! Jag var rätt ambitiös och ville nå så bra resultat som möjligt. Det var viktigt för mig att lägga ner tid på skolarbetet eftersom jag inte riktigt visste vad jag ville göra efter studenten. Jag tänkte ”Bra resultat ger större valmöjligheter”. Man läser inte tre år i onödan, ska man läsa en utbildning under så lång tid är det lika bra att lära sig så mycket man bara kan.

Du tränade också, berätta mer om det!

– Eftersom jag elitsatsade på min idrott så blev det träningar både innan, under och efter skolan. Träningen gav mig energi. Efter ett pass på morgonen kände jag att kroppen var igång.

Vad gjorde du direkt efter studenten?

– Direkt efter studenten tog jag ledigt i någon vecka och bara vilade upp mig vilket var väldigt skönt. Sedan sommarjobbade jag lite och arbetade med företaget som jag startade under gymnasiet, Quality Coffee Nordic (www.qcnordic.se).

Och idag?

– Nu fortsätter jag jobba med företaget och läser samtidigt en matematikkurs på universitetet. Företaget var ett UF-företag från början och det var en självklarhet för mig att arbeta vidare med det efter studenten med förhoppning om att etablera det på marknaden tillsammans med min delägare Johanna Brink. Vi har satsat på företaget redan från första stund men har heller aldrig kunnat tro att det skulle gå så bra som det gjort. Vi har vunnit flera olika priser för vårt företag och idag är vi ett registrerat aktiebolag med stora drömmar om framtiden. Mattekursen läser jag mest för att förbereda mig lite extra inför Ekonomie kandidatprogrammet som jag hoppas och planerar att kunna läsa i framtiden.

Namn: Johan Ronge
Ålder: 19
Gör idag: Studerar

”Jag har som mål att jobba på något av världens stora medicinföretag”

Johan Ronge studerade på Fria mellan 2017 och 2020. Efter det valde han att prova på livet som student på en av Sveriges tekniska högskolor, Chalmers.

– Under mina år på grundskolan och gymnasiet har jag alltid gillat de mer naturvetenskapliga ämnena som exempelvis matematik. Intresset är fortfarande starkt och idag pluggar jag därför i Göteborg till att bli civilingenjör inom kemiteknik.

En civilingenjörsutbildning kräver ambitiösa studier. Har du alltid varit ambitiös?

– Jag var väl inte jätteambitiös till en början på gymnasiet. Jag hade inte riktigt förstått att vi fick betyg i varje enskild kurs och att det därmed inte fungerade som på grundskolan. När jag sedan förstod hur hur gymnasiestudier fungerade insåg jag att jag behövde satsa mer på studierna för att ha stora valmöjligheter efter studenten. Jag hade heller ingen aning om vad jag ville göra i framtiden vilket var en ytterligare anledning till att jag behövde se till att få så bra betyg som möjligt.

Hur var det att plugga tre år på Fria?

– Jag trivdes jättebra. Vi hade längre lektionspass än vad man har på grundskolan och tack vare det hade lärarna tid att ge alla mer individuell hjälp. Upplägget på lektionerna gjorde att de mer tuffa ämnena inte blev så utmnanade som man förväntat sig. Vi i klassen pushade och hjälpte varandra väldigt mycket också. Var det någon som inte förstod så förklarade någon som hade förstått.

Nyttjade du Frias träningskoncept?

– Ja, jag valde att träna på skoltid. Det var en självklarhet för mig. Både för att det var roligt och för att jag upplevde att det gav mig mer ork i studierna, särskilt i de lite tyngre ämnena som exempelvis matte. Just nu har jag inte riktigt prioriterat träningen när det har varit mycket nytt på högskolan, då har jag prioriterat studierna och att komma in ordentligt i det först. Snart hoppas jag kunna satsa på träningen som vanligt igen.

Vad gjorde du direkt efter studenten?

– Jag började plugga. Jag var lite osäker på om jag skulle ta ett sabbatsår och jobba först men landade i att flytta och börja plugga istället. Jag kände att jag ville flytta hemifrån och utforska vad som fanns utanför staden där jag är uppväxt.

Hur ser dina framtidsplaner ut?

– Nu ska jag plugga här på Chalmers i minst fem år och längre än så har jag inte planerat. Jag har som mål att jobba på något av världens stora medicinföretag, till exempel AstraZeneca.

KALMAR
Fria Läroverk
för studier och träning

@friakalmar /friakalmar

Nygatan 30 | 392 34 Kalmar | 073 – 519 29 33
kalmar@laroverken.se | laroverken.se/kalmar