



# KARLSTAD

# Fria Läroverk

*för studier och träning*





*för studier och träning*

# Vår rektor har ordet.

Välkommen till Karlstad 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 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 Karlstad Fria Läroverk!



VIKTORIA JOHANNESON  
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>	
<i>El och energi</i>	
Träning	25
Vårt träningsutbud	27
Fria-alumner	29
Engagemang	32
Traditioner och gemenskap	33





# Kunskapsutveckling

– *vår viktigaste värdering.*

Varje elev som börjar på Karlstad 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 Karlstad Fria Läroverk.

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

# Evidens

– *vår viktigaste princip.*

Undervisningen på Karlstad 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 en kaotisk miljö. Det verkar ligga djupt i människans natur. På Karlstad 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**

Karlstad 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 Karlstad Fria Läroverk arbetar vi med långa sammanhållna arbetspass. Det ger eleverna en lugnare, mer fokuserad skoldag med färre avbrott och uppstarter. 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 Karlstad 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 Karlstad 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)



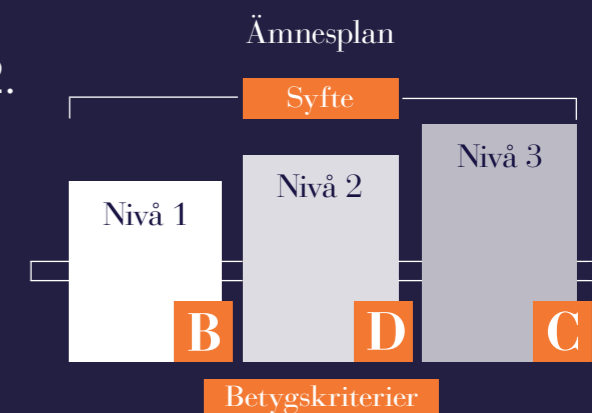
# Så här fungerar GY25.

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.



# 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 i stället beteendämnen för att förstå hur lagstiftning påverkar människor och samhället.

Vi lägger stor vikt vid att förbereda dig för vidare studier genom studiebesök på företag och i domstolen.

Vi samarbetar med Karlstads 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 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

#### 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
Humanistisk och samhällsvetenskaplig specialisering Nivå 1	100

#### PROGRAMFÖRDJUPNING 300

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

#### PROGRAMFÖRDJUPNING NIU 300

Specialidrott Nivå 1	200
Humanistisk och samhällsvetenskaplig specialisering Nivå 1	100

#### PROGRAMFÖRDJUPNING NIU 300

Specialidrott Nivå 1	200
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 2	100
Tränings- och tävlingslära Nivå 1	100

#### NIU

Specialidrott Nivå 2	100
Tränings- och tävlingslära Nivå 1	100

#### VALBARA KURSER \*

Engelska Nivå 3	100
Moderna språk Nivå 2 eller 4	100
Naturkunskap Nivå 2	100
Bild Nivå 1b	100
Idrott och hälsa Nivå 2	100

#### VALBARA KURSER \*

Matematik - fortsättning Nivå 1b	100
Engelska Nivå 3	100
Moderna språk Nivå 2 eller 4	100
Naturkunskap Nivå 2	100
Bild Nivå 1b	100
Idrott och hälsa Nivå 2	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 vår specialiseringskurs kommer du att fördjupa dig i hur rörelseapparaten fungerar, med särskilt fokus på hälsa och förebyggande av skador.

Du kommer också att utforska den senaste biotekniken och förstå hur läkemedel påverkar kroppens biokemiska processer, vilket är avgörande kunskap för alla som drömmer om en framtid inom medicin och hälsa.

Programmet ger dig en utmärkt grund för fortsatta studier på universitetsnivå inom hälsorelaterade yrken som läkare, veterinär, tandläkare, biomedicinsk analytiker eller sjuksköterska.

### 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 Nivå 1 eller 3	100



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

PROGRAMFÖRDJUPNING	200
Bioteknik Nivå 1	100
Naturvetenskaplig specialisering Nivå 1	100

PROGRAMFÖRDJUPNING NIU	200
Specialidrott Nivå 1	200

GYMNASIEARBETE	100
Gymnasiearbete	100

TRÄNINGSTILLVAL	
Tävlingsidrott Nivå 1	100
Tävlingsidrott Nivå 2	100

NIU	
Specialidrott Nivå 2	100
Tränings- och tävlingslära Nivå 1	100

VALBARA KURSER*	
Matematik - fördjupning Nivå 1	100
Engelska Nivå 3	100
Bild Nivå 1b	100
Idrott och hälsa Nivå 2	100
Moderna språk Nivå 2 eller 4	100

\*Justeringar kan ske





# 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!

Vi erbjuder dig en studieförberedande utbildning av hög kvalitet, samtidigt som du får träna på andra viktiga förmågor som krävs i dagens samhälle och arbetsliv. Självkänedom 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.

Våra teman bygger på kunskaper inom pedagogik, samhällskunskap, historia, religion, sociologi, psykologi, ledarskap och organisation samt retorik, vilket ger dig en bred och nyanserad förståelse för människans och samhällets komplexitet.

Vi arbetar både teoretiskt och praktiskt, och lärarna du möter i undervisningen utmanar dig för att du ska utveckla dina kunskaper, din tolerans inför olikheter, din empati och ditt ansvarstagande. När du tar studenten vet vi att vi tillsammans med dig gjort allt för att du ska kunna stå på egna ben som en god samhällsmedborgare, som universitetsstuderande och som medarbetare i ditt framtida yrkesliv.

### 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
Humanistisk och samhällsvetenskaplig specialisering Nivå 1	100
Pedagogik Nivå 1	100
Retorik Nivå 1	100

PROGRAMFÖRDJUPNING NIU	300
Specialidrott Nivå 1	200
Humanistisk och samhällsvetenskaplig specialisering Nivå 1	100

GYMNASIEARBETE	100
Gymnasiearbete	100

TRÄNINGSTILLVAL	
Tävlingsidrott Nivå 1	100
Tävlingsidrott Nivå 2	100

NIU	
Specialidrott Nivå 2	100
Tränings- och tävlingslära Nivå 1	100

VALBARA KURSER*	
Matematik - fortsättning Nivå 1b	100
Engelska Nivå 3	100
Naturkunskap Nivå 2	100
Bild Nivå 1b	100
Idrott och hälsa Nivå 2	00

\*Justeringar kan ske





# Teknik

## – Teknisk konstruktion

### INRIKTNING:

Informations- och medieteknik, Teknikvetenskap

Är din dröm att bli ingenjör och driva framtidens tekniska utveckling? Vill du testa produktutveckling, design, konstruktion och optimering redan på gymnasiet? Kolla in vårt teknikprogram med profilen teknisk konstruktion!

Vårt teknikprogram passar dig som har ett intresse för teknik och matematik och som i framtiden funderar på yrken som exempelvis ingenjör, produktutvecklare, formgivare eller CAD-konstruktör.

Entreprenörskap och kreativitet löper som en röd tråd genom alla tre åren och du kommer få tillämpa dina nya kunskaper genom att lösa större problem i projektgrupp men även enskilt.

En stor del av din tid ägnas åt projektet Fria racing. Här kommer du ingå i ett racingteam som drivs som ett UF-företag. Teamets uppgift är att designa en formelbil, rita upp den i CAD, 3D-printa den och därefter delta i ett dragracinglopp under ett större event. Är ni tillräckligt bra blir det kanske ni som får möjlighet att tävla internationellt!

## Teknikprogrammet

### 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

#### INFORMATION- OCH MEDIETEKNIK 300

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

#### PROGRAMFÖRDJUPNING 300

CAD Nivå 1	100
Design Nivå 1	100
Teknik Nivå 3	100

#### PROGRAMFÖRDJUPNING NIU 300

Specialidrott Nivå 1	200
CAD Nivå 1	100

#### GYMNASIEARBETE 100

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

#### TRÄNINGSTILLVAL

Tävlingsidrott Nivå 1	100
Tävlingsidrott Nivå 2	100

#### NIU

Specialidrott Nivå 2	100
Tränings- och tävlingslära Nivå 1	100

#### VALBARA KURSER\*

Matematik - fortsättning** Nivå 2	100
Matematik - fördjupning** Nivå 1	100
Engelska Nivå 3	100
Fysik** Nivå 2	100
Bild Nivå 1b	100
Idrott och hälsa Nivå 2	100

\*Justeringar kan ske

\*\* Kan endast läsas istället för andra programfördjupningsämnen

#### PROGRAMGEMENSAMT 550

Fysik Nivå 1b	150
Kemi Nivå 1	100
Matematik - fortsättning Nivå 1c	100
Teknik Nivå 1	100
Teknik Nivå 2	100

#### TEKNIKVETENSKAP 300

Fysik Nivå 1	100
Matematik - fortsättning Nivå 2	100
Teknik Nivå 3	100

#### PROGRAMFÖRDJUPNING 300

CAD Nivå 1	100
Design Nivå 1	100
Programmering Nivå 1	100

#### PROGRAMFÖRDJUPNING NIU 300

Specialidrott Nivå 1	200
CAD Nivå 1	100

#### GYMNASIEARBETE 100

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

#### TRÄNINGSTILLVAL

Tävlingsidrott Nivå 1	100
Tävlingsidrott Nivå 2	100

#### NIU

Specialidrott Nivå 2	100
Tränings- och tävlingslära Nivå 1	100

#### VALBARA KURSER\*

Matematik - fördjupning Nivå 1	100
Engelska Nivå 3	100
Bild Nivå 1b	100
Idrott och hälsa Nivå 2	100

\*Justeringar kan ske





# 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!*

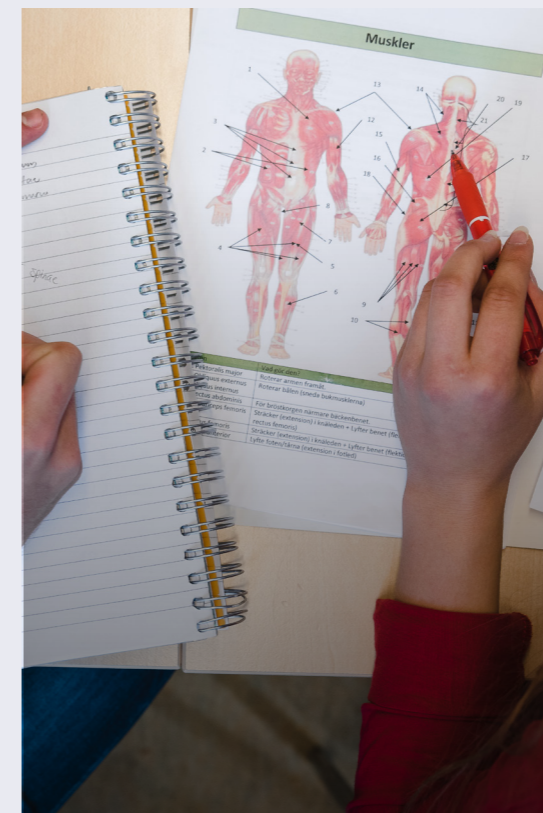
Barn- och fritidsprogrammet ger dig möjlighet att förbereda dig för yrken som till exempel idrottslärare, fritidspedagog eller fysioterapeut, men också för arbete med träning, hälsa och idrott.

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

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



FRITID OCH HÄLSA	500
Aktivitetsledarskap Nivå 1	100
Fritid och friskvård Nivå 1	200
Fritidskunskap Nivå 1	100
Pedagogik Nivå 3	100

PROGRAMFÖRDJUPNING	500
Aktiviteter och upplevelser Nivå 1	100
Entreprenörskap Nivå 1	100
Naturkunskap Nivå 2	100
Träningslära Nivå 1	100
Träningslära Nivå 2	100

PROGRAMFÖRDJUPNING NIU	500
Aktiviteter och upplevelser Nivå 1	100
Entreprenörskap Nivå 1	100
Naturkunskap Nivå 2	100
Specialidrott Nivå 1	200

GYMNASIEARBETE	100
Gymnasiearbete	100

TRÄNINGSTILLVAL	
Tävlingsidrott Nivå 1	100
Tävlingsidrott Nivå 2	100

NIU	
Specialidrott Nivå 2	100
Tränings- och tävlingslära Nivå 1	100

VALBARA KURSER*	
Matematik Nivå 2a	100
Engelska Nivå 3	100
Bild Nivå 1b	100
Idrott och hälsa Nivå 2	100

\*Justeringar kan ske





# 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.

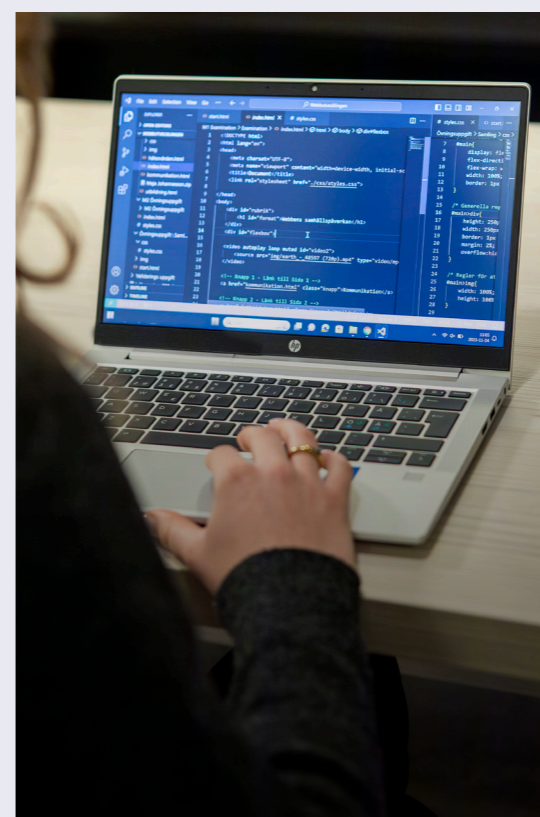
Vi arbetar ofta i projektform med praktiska uppgifter från yrkeslivet. Programmet ger dig 15 veckors praktik och en stark grund för att gå direkt ut i arbetslivet eller vidare till högre studier.

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

Försäljning och kundservice Nivå 1	100
Entreprenörskap Nivå 1	100
Nätverksadministration Nivå 2	100
Nätverksteknologier Nivå 2	100
Tillämpad programmering Nivå 1	100
Webbserverprogrammering Nivå 1	100

## PROGRAMFÖRDJUPNING NIU 500

Försäljning och kundservice Nivå 1	100
Entreprenörskap Nivå 1	100
Tillämpad programmering Nivå 1	100
Webbserverprogrammering Nivå 1	100
Specialidrott Nivå 1	100

## GYMNASIEARBETE 100

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

## TRÄNINGSTILLVAL

Tävlingsidrott Nivå 1	100
Tävlingsidrott Nivå 2	100

## NIU

Specialidrott Nivå 2	100
Tränings- och tävlingslära Nivå 1	100

## VALBARA KURSER\*

Matematik Nivå 2a	100
Engelska Nivå 3	100
Bild Nivå 1b	100
Idrott och hälsa Nivå 2	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 Karlstad 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-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.

## 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). Vi erbjuder följande fyra träningstillval:

- + Fys och hälsa
- + Fotboll
- + Innebandy
- + Ishockey

### NIU UTTAGNING KRÄVS\*

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 400-500 p). Vi erbjuder:

- + Innebandy
- + Ishockey\*\*

\*För att bli antagen till NIU krävs det att du skickar in din ansökan senast 1 december året innan du börjar gymnasiet. Uttagning krävs. Läs mer på laroverken.se/niu.

\*\*Endast killar.

## Våra träningstillval

### 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-, konditions- och gruppträning samt återhämtning. Du får också en teoretisk grundutbildning kring kroppen och träning.



### Innebandy

Vår innebandyutbildning genomförs i Karlstad Innebandyarena och vi strävar efter att ha en god och nära relation till alla klubbar i Karlstad med omnejd. Både vår NIU-utbildning och vårt träningstillval bedrivs i samarbete med Svensk Innebandy och Värmlands innebandyförbund.



### Ishockey

Vår ishockeyutbildning bedrivs i Löfbergs Ice Arena. I vår NIU-utbildning samarbetar vi med Färjestad BK medan elever som läser ishockey som ett träningstillval spelar i sin egen förening.



### Fotboll

På vår fotbollsutbildning utvecklar vi dig som individ tekniskt och taktiskt. Träningen bedrivs både utomhus och inomhus i Växnäs fotbollshallar.





# Ella Johansson

## *Ekonomiprogrammet*



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

Möjligheten att kombinera studier med idrott och att arbeta både teoretiskt och praktiskt var det bästa. Att driva UF-företag var otroligt lärorikt och gav mig värdefulla erfarenheter som jag har nytta av än idag.

### **VAD GÖR DU IDAG?**

Efter studenten drev jag tillsammans med Johanna Brink vidare vårt UF-företag som ett AB under coronapandemin. Ett år senare flyttade jag till Uppsala för att studera ekonomi och spela innebandy i Storvreta. Jag avslutade min utbildning med en termin i USA och tog examen i somras. Nu är jag tillbaka i Karlstad och har precis börjat som trainee på Embracer.

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

Välj ett program som intresserar dig och som matchar dina mål. Besök skolornas öppna hus för att få en känsla av skolan och välj det som känns bäst för dig just nu. Lita på din magkänsla!

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

Jag visste tidigt att jag ville läsa ekonomi och fortsätta spela innebandy under gymnasietiden. Valet blev enkelt eftersom Fria möjliggjorde en bra kombination av studier och idrott.

### **HUR VAR DET ATT GÅ PÅ FRIA?**

Tiden på Fria gick snabbt! Det var intensivt med plugg och träning både på skoltid och kvällar, men jag älskade det. Maten och mellanmålen var toppen och stämningen på skolan var alltid bra, med trevliga lärare.



# Rufus Renkvist

## *Teknikprogrammet*



### **HUR VAR DET ATT GÅ PÅ FRIA?**

Det var roligt och händelserikt! Förutom det vanliga skolarbetet anordnades många aktiviteter, och min favorit var Utmaningen. Många lärare var också väldigt engagerade i sina ämnen.

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

Det bästa var att kunna kombinera fotboll på skoltid med långa, effektiva lektioner. Dagarna kändes produktiva och mindre "ryckiga" jämfört med högstadiet.

### **VAD GÖR DU IDAG?**

Jag studerar mitt andra år på Chalmers och läser till högskoleingenjör inom samhällsbyggnadsteknik.

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

Hitta en bra balans mellan något du tycker är roligt och det som är produktivt. Det underlättar mycket. Och ta vara på tiden – den går snabbare än man tror!

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

Efter ett öppet hus på Fria fick jag direkt en bra känsla för både skolan och personalen. Jag gillade även upplägget med fysisk träning och de långa lektionerna. I år 2 valde jag teknikvetenskap eftersom det är ett brett program som ger många framtida möjligheter.





# Var med och påverka din tid på Fria.

Karlstad 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

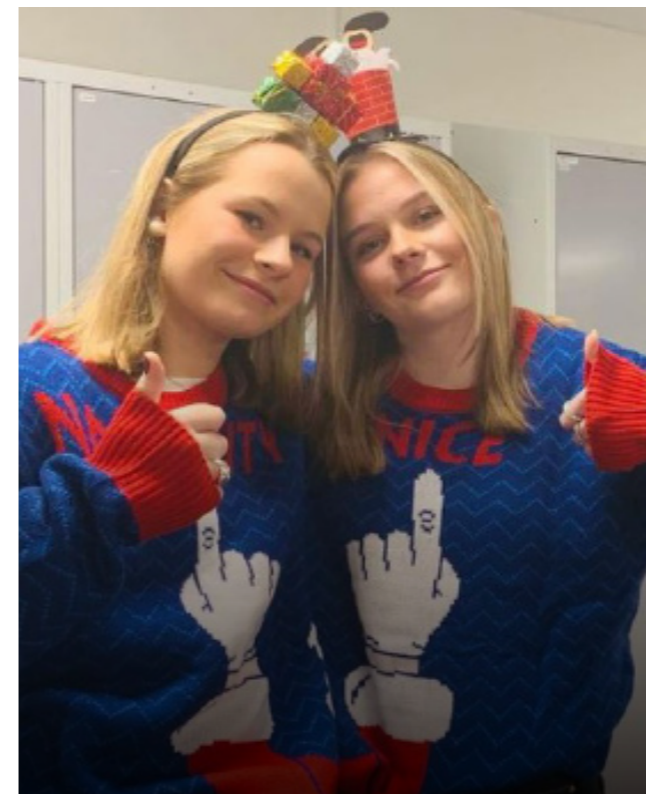
Vår skola kännetecknas av studier och träning - och av god stämning, roliga traditioner och sammanhållning.

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 flotracet och Expedition-Fria för tvåorna. 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 och lyfta vandringspokalen.

Under hösten engagerar den leriga ”Fria-utmaningen” alla i årskurs 1 medan årskurs 2 genomför en volleybollturnering. Under Halloween vet man inte vad som kan hända...



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 framtiden nu är deras!

Vid Lucia genomförs Ugly Christmas Sweater Day då alla klär upp sig i fula jultröjor och under vårterminen genomförs flera andra traditioner som Fria-i-fjällen och mösspåtagningen. Påsken är också en speciell tid på skolan och den sista skoldagen före påsklovet arrangeras den traditionella påskjakten.





# 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 [karlstad.laroverken.se/prova-pa](https://karlstad.laroverken.se/prova-pa).

## Kontakta oss

Orrholmsgatan 4 | 652 15 Karlstad | 072-159 23 64  
[karlstad@laroverken.se](mailto:karlstad@laroverken.se) | [karlstad.laroverken.se](https://karlstad.laroverken.se)

 @friakarlstad  /friakarlstad



KARLSTAD  
Fria Läroverk  
*för studier och träning*