FRIA
LÄROVERKEN
för studier och träning

För dig som

SIKTAR HÖGT

i studier, träning och hälsa.

2026/2027

Vi finns här för att ge varje elev förutsättningar att lyckas – i skolan, i träningen och i livet.

ANDERS WRAMNELL
REKTOR

Vår rektor har ordet.

Dags för gymnasieval? Varmt välkommen till FRIA Malmö, gymnasieskolan för ambitiösa studier och träning. Vår skola växer i popularitet och vi utökade precis våra skollokaler.

På FRIA vet vi att nyckeln till framgång ligger i en kombination av bra utbildning och ett hälsosamt liv. Därför har vi skapat en skola där strukturerad undervisning och ett hälsofrämjande arbetssätt leder till resultat.

Som rektor är jag stolt över vårt engagerade personalteam. Vi kommer till jobbet varje dag med ett enda mål, att du som elev ska lyckas och kunna prestera. Vi ser dig och vill att det ska gå bra för dig.

Det är unikt för FRIA att alla elever kan träna på skoltid, oavsett nivå. Att träna och vara aktiv har många positiva effekter på både hjärnan och hälsan. Det har också visat sig ha en förebyggande effekt inom mental hälsa och är en motpol till vårt alltmer stillasittande liv.

En trygg skolmiljö med stark gemenskap är viktig för att du som elev ska trivas. Därför erbjuder vi många aktiviteter utanför undervisningen som bidrar till en rolig gymnasietid.

Så välj FRIA i ditt gymnasieval!

Anders Wramnell

Innehåll

FRIAs koncept 6

Vår sköld

Starka A:n eller starka ben? Välj båda!

Ambitiösa studier

Gemenskap & tradition

Träning & prestation

Programutbud 16

Ekonomi

Naturvetenskap

Samhällsvetenskap

Barn & fritid

Frisör & stylist

Varför FRIA? 26

Vår sköld.
Våra värden.

Tradition

Skölden symboliserar en lång tradition där studier och träning går hand i hand.

Studier

Det vita fältet, boksidan, står för kunskap, lärande och ambition.

Träning

Det gröna fältet häntar inspiration från idrottsplanen och står för rörelse, hälsa och prestation.

Tre stjärnor

Stjärnorna på bokens rygg representerar våra elever. En stjärna för varje år på FRIA.

Starka A:n eller starka ben? Välj båda!

FRIA Läroverken är gymnasieskolan för dig som vill satsa på både ambitiösa studier och din hälsa. Här kombineras studier med möjligheten att träna på skoltid och du får de rätta förutsättningarna att prestera på hög nivå, oavsett om du siktar på elitidrott, entreprenörskap eller vidare studier. Hos oss möter du en stark gemenskap, levande traditioner och en nära koppling till näringslivet. Vi utvecklar framtidens hjärnor och hjärtan!

Hos oss får du:

- Ambitiösa studier
- Möjlighet att kombinera dina studier med träning oavsett nivå
- En kultur där vi ser möjligheter och skapar förutsättningar för goda prestationer
- Stark gemenskap och skoltraditioner som bygger identitet och trygghet
- Verktyg för framtiden genom självledarskap och förberedelser för högre studier eller yrkesliv

Ambitiösa studier

På **FRIA** ska du känna att du kan lyckas. Därför möter du en undervisning som är tydlig, strukturerad och som hjälper dig framåt steg för steg. Målet är att du ska bli tryggare i ditt lärande, utvecklas mer och successivt bli mer självständig, så att du inte bara klarar gymnasiet, utan också är väl förberedd för det som kommer efter.

Tydligt och strukturerat

Du vet vad du ska lära dig, varför det är viktigt och vad som förväntas av dig.

Rätt stöd i rätt tid

Du får förklaringar som gör det begripligt, återkoppling som hjälper dig vidare och stöd när du behöver det.

Utmaningar som utvecklar

Undervisningen bygger vidare på det du kan och ger dig nya utmaningar när du är redo.

Våra lärare:

- inleder med att återknyta till tidigare moment
- ger tydliga exempel och stödstrukturer
- aktiverar alla elever genom att ställa många frågor
- lämnar gradvis över ansvaret till eleverna

Likt idrottens värld har vi höga förväntningar på såväl oss själva som på våra elever.

Gemenskap & tradition

På FRIA vet vi att gemenskap är en grund för utveckling. Här hittar du vänskap, trygghet och sammanhang som gör att du vågar vara dig själv och växa tillsammans med andra. Genom traditioner, engagemang och omtanke bygger vi en skolmiljö där alla får plats.

Trygghet

En skola där du blir sedd, hörd och respekterad.

Traditioner

Gemensamma upplevelser som skapar stolthet.

Aktiviteter

Roliga aktiviteter utanför undervisningen som skapar gemenskap.

Vi är FRIA!

> **Här är det lätt att hitta sin plats och att vara sig själv.**
>
> – Hugo, Ekonomiprogrammet

Träning & prestation

Forskning har visat att fysisk träning har positiva effekter såväl på hjärnans kapacitet som på den fysiska och psykiska hälsan hos ungdomar. Hos FRIA kan du därför kombinera dina gymnasiestudier med träning på skoltid oavsett nivå och få tillgång till utbildade instruktörer och moderna träningsanläggningar.

Nära samarbete med föreningslivet

Vi samarbetar med flera föreningar för att skapa bästa möjliga förutsättningar för våra elever och säkerställa att träningen på skoltid gör skillnad!

Lilla Torg FF

LB07

BK Olympic

Friskis & Svettis

Våra träningstillval

Tre olika träningsnivåer – välj den som passar dig!

Träning & hälsa

För dig som vill träna för hälsans skull, utan krav på tävling.

- 2 pass/vecka
- Träning utgår från gym
- Du får testa flera träningsformer
- Teoretisk utbildning kring kroppen, hälsa och träning

LIU Tävlingsidrott

För dig som vill utvecklas inom din idrott och prestera bättre.

- 2 pass/vecka
- Träning riktad mot din idrott
- Kunniga instruktörer
- Teoretisk utbildning kring kroppen, träning och tävling

NIU Elitidrott

För dig som vill elitsatsa inom din idrott och prestera på toppnivå.

- 3 pass/vecka
- Träning i din idrott med andra på motsvarande nivå
- Teoretisk utbildning kring kroppen, träning och prestation
- Separat uttagning

Träna det du gillar

Träning & hälsa

Träna för hälsans skull på vårt samarbetsgym Friskis & Svettis.

Fotboll

- LIU Tävlingsidrott
- NIU Elitidrott

Fotbollsträning på skoltid 2 eller 3 dagar i veckan med UEFA-utbildade instruktörer. Träningen bedrivs på Kulladals IP.

Egen idrott

- LIU Tävlingsidrott

Är du simmare, ryttare eller satsar i någon annan idrott? Träna ett gympass och ett pass i din egen idrott varje skolvecka.

Ekonomi

– Entreprenörskap, Kriminologi

Inriktning: Ekonomi, Juridik

För dig som vill förstå företag och juridik. Och göra skillnad.

Ekonomiprogrammet ger dig kunskaper i ekonomi, juridik och marknadsföring – och du kan välja att fördjupa dig i entreprenörskap eller kriminologi. Du får starta eget UF-företag eller lära dig mer om brott och rättssystemet. Programmet förbereder dig för studier inom ekonomi, juridik och samhällsvetenskap.

Du får även mentorskap och träning flera gånger i veckan.

- Ekonom
- Jurist
- Egenföretagare
- Fastighetsmäklare

DU SOM VÄLJER EKONOMI...

- ser mönster i siffror och flöden
- är nyfiken på företag och människor
- tänker ett steg längre
- kanske vill bygga något eget

KAN KOMBINERAS MED:

TRÄNING & HÄLSA / LIU / NIU

Naturvetenskap

– Medicin och hälsa

Inriktning: Naturvetenskap

För dig som vill förstå vetenskap, medicin och bioteknik.

På Naturvetenskapsprogrammet med profil medicin och hälsa får du en stark teoretisk grund kombinerat med praktiskt labbarbete. Vår profil Medicin och hälsa ger dig fördjupning i ämnen som anatomi, bioteknik och hälsa. Du förbereds för universitetsstudier inom exempelvis naturvetenskap, medicin och teknik.

Du får också mentorskap och träning flera gånger i veckan.

- Läkare
- Ingenjör
- Forskare
- Apotekare

DU SOM VÄLJER NATURVETENSKAP...

- är nyfiken på hur världen fungerar
- gillar matematik, laborationer och problemlösning
- vill förstå samband i naturen och samhället
- kanske drömmer om att forska, utveckla eller upptäcka

Samhällsvetenskap

– Ledarskap och kommunikation

Inriktning: Beteendevetenskap, Samhällsvetenskap

För dig som vill förstå människor. Och påverka samhället.

Samhällsprogrammet ger dig kunskaper i beteendevetenskap, samhällsfrågor och kommunikation. Med profilen Ledarskap och kommunikation tränar du på att leda dig själv, samarbeta med andra och ta en ledarroll. Genom studiebesök, debatter och projekt kopplas teori till verklighet.

Du får också mentorskap och träning flera gånger i veckan.

- Socionom
- Polis
- Kommunikatör
- HR-specialist
- Lärare

DU SOM VÄLJER SAMHÄLLSVETENSKAP...

- är intresserad av människor och samhällsfrågor
- gillar att diskutera, analysera och kommunicera
- vill förstå varför vi gör som vi gör
- vill arbeta med människor

KAN KOMBINERAS MED:
TRÄNING & HÄLSA / LIU / NIU

Barn & fritid

Inriktning: Fritid och hälsa

För dig som vill arbeta med människor i ett aktivt yrke.

På Barn- och fritidsprogrammet får du lära dig om ledarskap, hälsa och pedagogik, samtidigt som du tränar flera gånger i veckan och har 15 veckors praktik. Du får en stark grund för vidare studier mot jobb inom skola, vård, räddningstjänst eller försvar - men är också förbered för att gå direkt ut i arbete på till exempel en fritidsanläggning eller som idrottsledare

- Polis
- Idrottslärare
- Fysioterapeut
- Militär

DU SOM VÄLJER BARN & FRITID...

- gillar att arbeta med och leda andra
- är engagerad, lyhörd och tålamodig
- kan tänka dig att läsa vidare
- trivs med en aktiv och rörlig vardag

KAN KOMBINERAS MED:
TRÄNING & HÄLSA / LIU / NIU

Frisör & stylist

Inriktning: Frisör

För dig som vill skapa magi med sax och färg. Och vara med och forma framtidens trender.

På Frisörprogrammet får du praktiska färdigheter inom hårvård, styling och skönhet. Du varvar studier med 15 veckors praktik och tar emot riktiga kunder i vår egen salong, Salong Skönheten – perfekt för att träna inför ditt framtida yrke.

Programmet ger en stark yrkesgrund med möjlighet att specialisera dig inom olika delar av yrket. Du får mentorskap, individuell planering och får möjlighet att träna regelbundet för att orka i ett aktivt yrkesliv.

- Frisör
- Stylist
- Makeupartist

DU SOM VÄLJER FRISÖR & STYLIST...

- brinner för färg, form och estetik
- är kreativ och gillar att skapa med händerna
- har lätt för att möta och ta hand om människor
- drömmer om att forma framtidens trender

KAN KOMBINERAS MED:
TRÄNING & HÄLSA / LIU / NIU

"Jag trodde inte jag var en pluggperson. FRIA bevisade motsatsen."

– Cornelia, student 2022.

Idag studerar Cornelia till idrotts- och hälsocoach samtidigt som hon tillhör världseliten i speedski.

Varför FRIA?

- Jag fick träna på skoltid varje vecka
- Lärarna bryr sig och pushar en
- Jag fick vänner för livet

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 flera av våra program och på våra träningstillval.
Läs mer på frialaroverken.se/malmo/prova-pa

Kontakta oss

Stadiongatan 25 F | 217 62 Malmö | 040-650 75 50
malmo@laroverken.se | frialaroverken.se/malmo

@friamalmo /friamalmo @friamalmo

FRIA LÄROVERKEN
för studier och träning