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.**

LINDA GLASNOVIC
REKTOR

# Vår rektor har ordet.

Dags för gymnasieval? Varmt välkommen till FRIA Ystad, gymnasieskolan för ambitiösa studier och träning. Vi finns i helt nya, fantastiska lokaler på Regementsområdet i Ystad.

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!

# 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 både på 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
- Nära samverkan med universitet och högskolor, näringsliv och entreprenörer
- 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!

# 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!

Ystads IF

Friskis & Svettis

## Våra träningstillval

*Två 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

*Kombinera studier med träning!*

## Träna det du gillar

### Träning & hälsa

Träna för hälsans skull på vårt samarbetsgym Friskis & Svettis.

### Handboll

*Nyhet!*

- LIU Tävlingsidrott

Handbollsträning på skoltid 2 dagar i veckan tillsammans med elit-instruktörer från Ystads IF.

### 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*

**Inriktning:** Ekonomi

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

Ekonomiprogrammet ger dig kunskaper i ekonomi, juridik och marknadsföring. Genom vår profil, entreprenörskap, får du praktisk erfarenhet av företagande, bland annat genom att driva ett UF-företag (Ung Företagsamhet). Programmet förbereder dig för studier inom ekonomi, juridik och samhällsvetenskap.

Du får även mentorskap, individuell planering 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

# Samhällsvetenskap

*– Ledarskap och kommunikation*

**Inriktning:** Beteendevetenskap

## 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 mentorskap, individuell planering och tränar regelbundet med klassen – för både hjärna och hjärta.

- 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

# 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.

Med stöd av mentor och individuell planering hjälper vi dig nå dina mål.

- 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

# El & energi

**Inriktning:** Dator- och kommunikationsteknik

## För dig som vill förstå hur teknik fungerar. Och vara med och bygga framtiden.

På El- och energiprogrammet får du kunskaper inom IT, AI, kommunikation och energieffektivisering – områden som växer snabbt. Du varvar teori med 15 veckors praktik och väljer inriktning i år tre, till exempel nätverkstekniker eller servicetekniker.

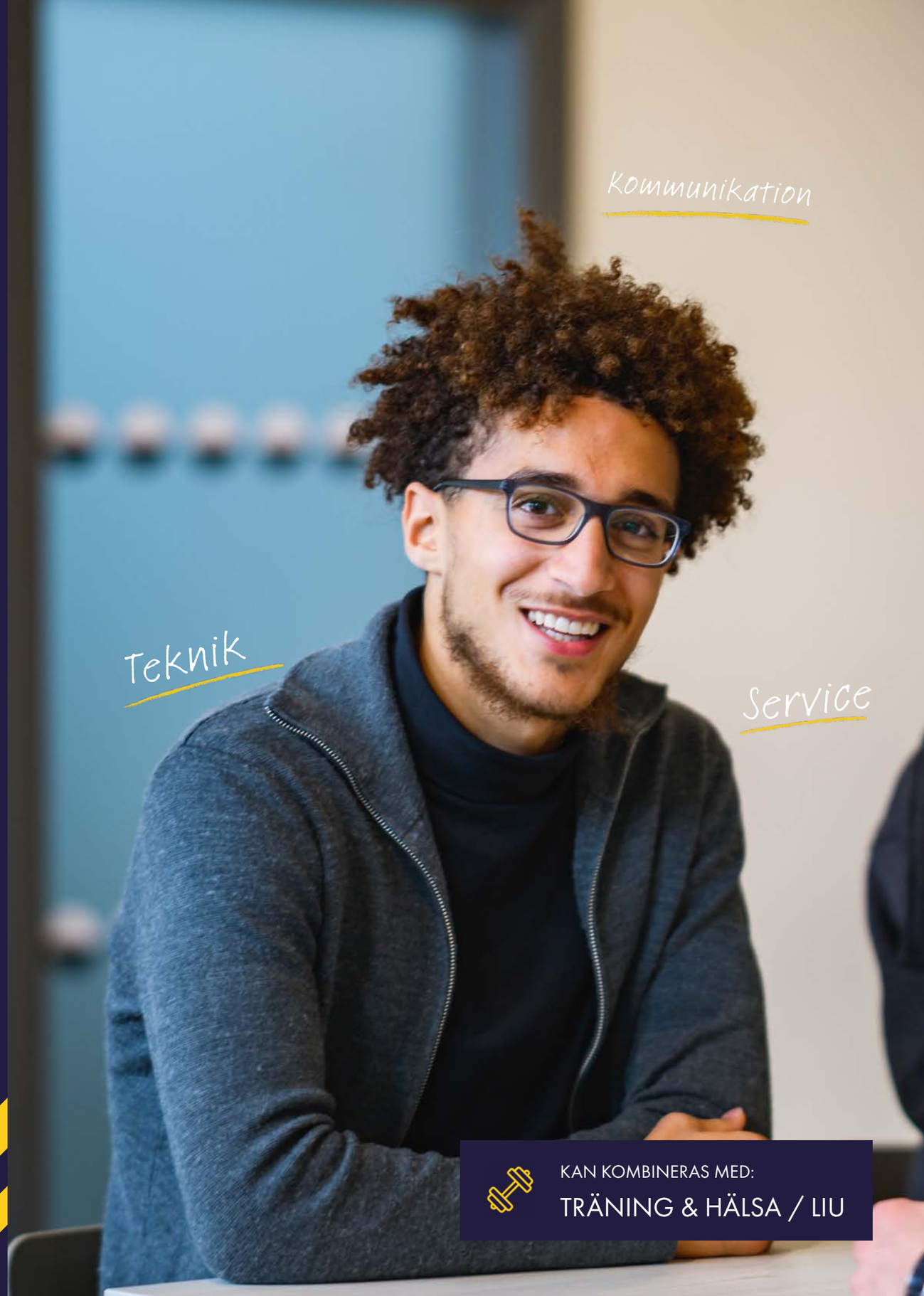
Programmet ger dig både yrkeskompetens och möjlighet till vidare studier. Med stöd från mentor, individuell planering och träning under skolveckan är du redo för ett aktivt och tekniskt yrkesliv.

- IT-ansvarig
- Nätverkstekniker
- Servicetekniker
- Automationstekniker

### DU SOM VÄLJER EL & ENERGI...

- gillar teknik och att lösa problem
- vill förstå hur el, energi och smarta system fungerar
- är intresserad av hållbara lösningar och modern teknik
- trivs med att arbeta praktiskt och se resultat






KAN KOMBINERAS MED:
TRÄNING & HÄLSA / LIU

# Försäljning & service

– Entreprenörskap

**För dig som vill bygga egna affärer.
Och driva framtidens marknad.**

På Försäljnings- och serviceprogrammet får du praktiska kunskaper inom försäljning, marknadsföring och service – samtidigt som du har 15 veckors praktik som förbereder dig för arbetslivet. Du får också en bra grund för vidare studier inom till exempel turism, event eller kommunikation.

Med stöd av mentor, individuell planering och träning varje vecka får du de verktyg du behöver för att lyckas.

- Butikschef
- Säljare
- Entreprenör
- Marknadsförare

## DU SOM VÄLJER FÖRSÄLJNING & SERVICE...

- gillar kundmöten och affärer
- har nära till kreativitet och driv
- vill lära sig hur man säljer och marknadsför
- kanske drömmer om att starta eget

KAN KOMBINERAS MED:
TRÄNING & HÄLSA / LIU

# Restaurang & livsmedel

**Inriktning:** Bageri och konditori

## För dig som vill bli bagare eller konditor. Och skapa framtidens godaste smaker.

På Restaurang- och livsmedelsprogrammet får du lära dig yrket från grunden – med fokus på hållbarhet, ekologiska råvaror och hantverk. Du kombinerar studier med 15 veckors praktik och får dessutom möta riktiga kunder i vårt eget FRIA Café.

Med mentorskap, individuell planering och träning varje vecka får du både yrkes-erfarenhet och stöd att nå dina mål.

- Konditor
- Bagare
- Egenföretagare
- Mat-kreatör

### DU SOM VÄLJER RESTAURANG & LIVSMEDEL...

- gillar att arbeta med händerna
- brinner för mat, bageri och smaker
- har ett sinne för kvalitet och noggrannhet
- vill skapa upplevelser för andra

KAN KOMBINERAS MED:
TRÄNING & HÄLSA / LIU

# "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 alla våra program och på våra träningstillval.
Läs mer på frialaroverken.se/ystad/prova-pa

# Kontakta oss

Nils Ahlins gata 19 | 271 39 Ystad | 073-519 29 79
ystad@laroverken.se | frialaroverken.se/ystad

@friaystad /friaystad @fria.ystad

FRIA
LÄROVERKEN
*för studier och träning*