

# F R I T I D E N 2022-2023

EN VÄRLD AV MÖJLIGHETER



SIGTUNASKOLAN  
HUMANISTISKA LÄROVERKET



## HEMSERIEN

Under läsåret tävlar elevhemmen i olika idrotter i den så kallade "Hemserien". Fotboll, basket, e-sport och biljard är några av de grenar som är representerade. Varje år avslutas Hemserien med en stadsstafett där nästan hela elevhemmet deltar. På matcherna brukar stämningen vara hög och det är ett populärt inslag i vardagen på SSHL.

Alla elever, både dagelever och internatelever, tillhör ett elevhem och alla elever på skolan är välkomna att delta i Hemserien! Internatelever representerar det hem som de bor i. Dagelever representerar det hem som de blir tilldelade när de börjar på SSHL.



SIGTUNASKOLAN  
HUMANISTISKA LÄROVERKET

## IDROTT & FRITIDSAVDELNINGEN

Nästan varje dag i veckan, hela läsåret runt, kan du på SSHL delta i roliga och stimulerande aktiviteter som ger dig inspiration och ny energi.

Idrott & Fritidsavdelningen strävar efter att erbjuda ett brett utbud av olika aktiviteter i form av motion, idrott och estetiskt inriktad verksamhet. Det finns mycket att välja på. Allt från sport till schack och teater.

Idrott & Fritidsavdelningen anordnar dessa aktiviteter i samarbete med SSHL Idrottsförening, SSHL Musikförening och övriga föreningar på skolan.

## EN HÄLSOFRÄMJANDE SKOLA

På SSHL vill vi att våra elever ska ha möjligheten att leva hälsosamt och få kunskap om hur du kan göra det. I det ingår ett medvetet arbete kring rörelse, sömn, kost och andra hälsofrågor.

Vi arbetar också för att öka rörelsen i undervisningen, då det är välkänt att detta främjar inlärningen. Vissa klassrum är möblerade på ett rörelsefrämjande sätt och vi har även uteklassrum. På elevhemmen har vi schemalagd tid för pulshöjande aktivitet.

## KREATIVITET & AKTIVITET

På Idrott & Fritidsavdelningen möter du utbildad personal som instruerar, inspirerar och peppar dig för att du ska lära dig nya saker, utvecklas och även trivas socialt.

Förutom att delta i fritidsprogrammets schemalagda aktiviteter finns även rastaktiviteter för dig och dina kompisar på vardagar kl. 10-14. Du kan bland annat spela spel, pingis och frisbeegolf.

# GRUNDUTBUD

Fritidens grundutbud kostar 2000 kr per läsår och täcker samtliga aktivitetsperioder. **Denna kostnad är inkluderad för internatelever.**

## GYM

På skolans gym har du tillgång till löpband, vikter och olika maskiner. Här har du möjlighet att träna upp både din kondition och styrka.

## SKOLIDROTTSTRÄNINGAR

Du har möjlighet att delta i skolidrottsträningar, lag och individuella sporter. Om du blir uttagen till något av våra skollag får du representera SSSL i olika tävlingar. Läs mer under "Idrottstävlingar".

## FITNESSPASS

Idrott & Fritidsavdelningen erbjuder en mängd olika fitnesspass under skolåret. Välj mellan bland annat Yoga, Intervall, Box, Core, Mindfulness och Crossfit med mera.

## TEATER

Här utvecklar du olika sidor av dig själv, gestaltar olika karaktärer och får möjligheten att delta i skolans årliga scen- eller filmproduktion.





## BOXNING

Ett allsidigt pass där du tränar kondition, styrka och smidighet samtidigt. Du får lära dig grunderna i klassisk boxning. En träningsform som passar för alla!

## LJUD LJUS & MIX

Lär dig göra ljud-, ljus- och videoproduktion, både för event och studioinspelning.



## DANS

Dans är en allsidig träningsform som utvecklar din kroppskontroll och styrka. Under terminens gång får du prova på olika dansstilar som jazz, jazzfunk, modern/contemporary dance och street.

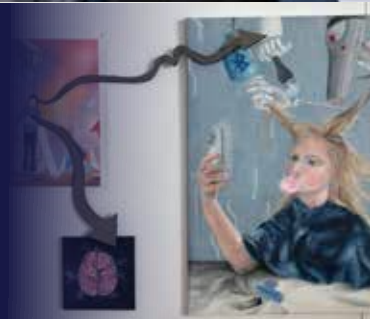
## DEBATING

Vill du kunna argumentera mer effektivt? Lär dig den klassiska konsten att debattera med skolans "Debating Society".

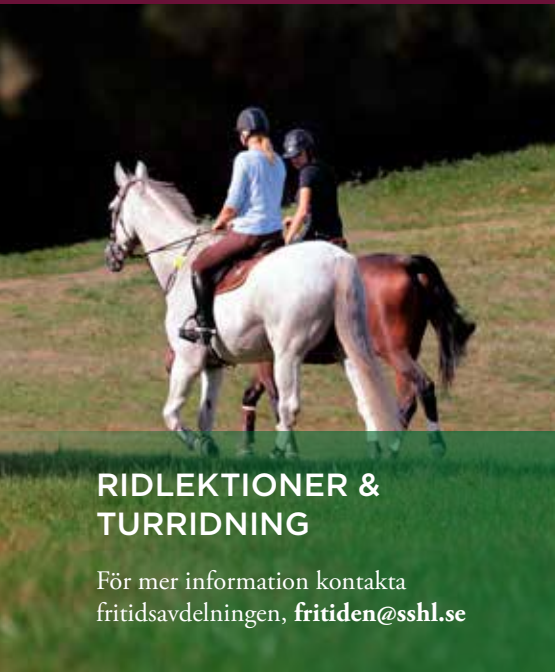


## BILD & KONST

Här kan du fördjupa och utveckla ditt skolarbete i bild. Du kan också jobba med egna idéer och estetiska projekt, för att få förståelse för svensk konst och kultur både i praktik och upplevelse.



# AKTIVITETER MED TILLÄGGSKOSTNAD



## RIDLEKTIONER & TURRIDNING

För mer information kontakta fritidsavdelningen, [fritiden@sshl.se](mailto:fritiden@sshl.se)



## TENNIS

Träningen sker på Sigtuna Tennisklubb intill skolan, där skolan har två banor per dag med parallellt spel. Anmäl via [sigtunatennis.se](http://sigtunatennis.se).

## KÖRKORT

Passa på att göra din körkortsteori och ta körlektioner.

## JÄGAREXAMEN

En kurs för jägarexamen anordnas under läsåret 2022-23.



## SÅNG & INSTRUMENTALSPEL

PIANO · GITARR  
TRUMMOR · BAS  
SÅNG

*För mer information, prata med personalen på Fritiden eller mejla [fritiden@sshl.se](mailto:fritiden@sshl.se).*



## THE DUKE OF EDINBURGH AWARD PROGRAM

Alla elever på SSHL kan delta i The Duke of Edinburgh Award Program. Då det är ett individanpassat program kommer det att utformas efter dig och dina önskningar!

- Utveckla din kunskap och färdighet inom ett specifikt ämne eller område
- Utveckla din fysiska förmåga inom ett specifikt område
- Få möjlighet att frivilligt erbjuda din tid för att hjälpa andra
- Få kunskap att planera och genomföra en expedition

Om du är intresserad av att delta eller vill veta mer, kontakta [fritiden@sshl.se](mailto:fritiden@sshl.se).

Se hela fritidsprogrammet:



SSHLfritiden



#fritidensshl

**Avgift, grundutbud** (dagelever): 2000 kr/läsår. Betalas via bankgiro 142-9000

**Kontakt, fritidschef:** thomas.persson@sshl.se, telefon 08-592 571 22, 0730-38 00 41

*Vi reserverar oss för eventuella ändringar i aktivitetsutbudet under läsårets gång.*

### ELEV FÖRENINGAR

**På SSHL kan du också engagera dig i:** Kenyaprojektet, Life-Link, Aktieföreningen, Arcu, AV-klubben, Biljardsällskapet, Debating Society, Design och teknikgruppen, Estetföreningen, Fiskeföreningen, Food group, Historieföreningen, Hjärter Ess, Idrottsföreningen, Miljöföreningen, Musikföreningen, Prefektkollegiet, SRK Sista Ring-Kommittén, STELLAR, Teach Me, Think Tank och Yellow Boats of Hope.

### AKTIVITETER MED TILLÄGGSKOSTNAD

**Ridning:** För information, kontakta [fritiden@sshl.se](mailto:fritiden@sshl.se).

**Tennis:** Sigtuna Tennisklubb. Bokning: [sigtunatennis.se/tennisiskolan/](http://sigtunatennis.se/tennisiskolan/)

**Musikinstrument och sång:** För information, kontakta [fritiden@sshl.se](mailto:fritiden@sshl.se).

**Körkort:** Ellströms Trafikskola. Anmälan: [fritiden@sshl.se](mailto:fritiden@sshl.se).

**Jägarexamen:** Skokloster Wings & Clays. Anmälan: [fritiden@sshl.se](mailto:fritiden@sshl.se).





FOTO: Gabriel Lundh



# IDROTTSTÄVLINGAR 2022-2023

Är du en person som gärna tävlar, är ambitiös och visar den rätta viljan? Då kan du få äran att representera skolan, både i Sverige och utomlands.

Utbytet med internationella skolor i andra länder är stort genom NECIS, *Northwest European Council of International Schools*. Det är en organisation som varje år arrangerar idrottsutbyten mellan skolor i norra Europa. Blir du uttagen till en NECIS-tävling får du träffa ungdomar från hela världen, skapa fina minnen och kanske kontakter för livet.

SIPSI står för *Sveriges Internat- och Privatskolors Idrottsorganisation* där flera skolor tävlar inom olika sporter. De andra skolorna är Enskilda Gymnasiet, Lundsbergs Skola samt Viktor Rydberg Djursholm.

## SKOLUTBYTE

KOSTNAD

9-11 SEPTEMBER	Herlufsholm, Danmark	600 kr
----------------	----------------------	--------

## NECIS

9-11 NOVEMBER	<b>Fotboll och volleyboll</b> Amsterdam	5 000 kr
16-18 MARS	<b>Basket</b> Haag	5 000 kr
20-21 MAJ	<b>Tennis</b> Amsterdam	4 500 kr
25-26 MAJ	<b>Golf</b> Sigtuna	0 kr

*I avgiften ingår flyg, hotell och tävlingsavgift.*

## SIPSI

19 SEPTEMBER	<b>Fotboll, tennis och golf</b> Djursholm
5 OKTOBER	<b>Basket, rodd och skytte</b> Lundsberg
22 MARS	<b>Volleyboll, innebandy och schack</b> Sigtuna
5 MAJ	<b>Friidrott och badminton</b> Stockholm

# FRITIDSKALENDER HÖSTTERMINEN 2022

Hemserien, idrottsutbyten mm (med reservation för ändringar)

MÅNAD	VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
AUG		15	16	17	18	19	20	21
	33						NYA INTERNAT	GAMLA INTERNAT
		22	23	24	25	26	27	28
	34	SKOLSTART				KICK OFF	KICK OFF	SKATTJAKT
SEP		29	30	31	1	2	3	4
	35				DOFE PRACTICE SILVER	DOFE PRACTICE SILVER		
		5	6	7	8	9	10	11
	36	HS VOLLEYBOLL	HS VOLLEYBOLL	HS VOLLEYBOLL	HS FINAL DAY	HERLUFSHOLM	HERLUFSHOLM/IKEA	HERLUFSHOLM
		12	13	14	15	16	17	18
	37						ALUMNI DEKAD	
		19	20	21	22	23	24	25
	38	SIPSI FOTBOLL, GOLF, TENNIS		HS FRIDROTT, LAGSTAFETT	AJ DOFE SILVER	AJ DOFE SILVER	AJ DOFE SILVER	AJ DOFE SILVER
OKT		26	27	28	29	30	1	2
	39					VÄRDEGRUNDSARBETE	KULTURDAG	HS MULTISPORT
		3	4	5	6	7	8	9
	40			SIPSI BASKET, RODD, SKYTTE	PROVBO	PROVBO	PROVBO	
		10	11	12	13	14	15	16
	41							
		17	18	19	20	21	22	23
	42							
		24	25	26	27	28	29	30
	43							
NOV	44	H	Ö	S	T	L	O	V
		7	8	9	10	11	12	13
	45			NECIS FOTBOLL, VOLLEYBOLL	NECIS FOTBOLL, VOLLEYBOLL	NECIS FOTBOLL, VOLLEYBOLL	INTERNATETS DAG	
		14	15	16	17	18	19	20
	46	HS FUTSAL	HS FUTSAL	HS FUTSAL	PROVBO/ HS FUTSAL FINAL	PROVBO	PROVBO	
		21	22	23	24	25	26	27
	47	VM-STUDIO FOTBOLL						
DEC		28	29	30	1	2	3	4
	48				ÖPPET HUS		JULSPEX	PEPPARKAKSHUS
		5	6	7	8	9	10	11
	49							JULMARKNAD
		12	13	14	15	16	17	18
	50		LUCIA			JULAVSLUTNING		
		20	21	22	23	24	25	26
	51							

# FRITIDSKALENDER VÅRTERMINEN 2023

Hemserien, idrottsutbyten mm (med reservation för ändringar)

MÅNAD	VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
JAN		9	10	11	12	13	14	15
	2			SKOLSTART				
		16	17	18	19	20	21	22
	3						ROMME SKIDRESA	
		23	24	25	26	27	28	29
	4							
FEB		30	31	1	2	3	4	5
	5	HS INNEBANDY	HS INNEBANDY	HS INNEBANDY	HS INNEBANDY FINAL DAY			
		6	7	8	9	10	11	12
	6					HEMSERIEN PADEL	VINTERSPORTDAG	ISVAK
		13	14	15	16	17	18	19
					PROVBO	PROVBO	PROVBO/FISKETÄVLING	
		20	21	22	23	24	25	26
		8						
MAR	9	28	1	2	3	4	5	6
		6	7	8	9	10	11	12
		13	14	15	16	17	18	19
					NECIS BASKET	NECIS BASKET	INTERNATETS DAG	NECIS BASKET
	11						NECIS BASKET	
		20	21	22	23	24	25	26
	12			SIPSI VOLLEYBOLL, INNEBANDY, SCHACK				
APR		27	28	29	30	31	1	2
	13	HS BASKET	HS BASKET	HS BASKET	PROVBO/ HS BASKET FINAL	PROVBO	PROVBO	
		3	4	5	6	7	8	9
	14			50-DAGARS				
	15	10	11	12	13	14	15	16
		17	18	19	20	21	22	23
	16	HS FOTBOLL	HS FOTBOLL	HS FOTBOLL	HS FOTBOLL FINAL			
MAJ		24	25	26	27	28	29	30
	17							
		1	2	3	4	5	6	7
	18		SIPSI FRIDROTT, BADMINTON					
		8	9	10	11	12	13	14
	19							
		15	16	17	18	19	20	21
						NECIS FOTBOLL/ TENNIS	NECIS FOTBOLL/ TENNIS	
		22	23	24	25	26	27	28
	21	HEMSERIEN AVSLUTNING			NECIS GOLF	NECIS GOLF	NECIS FRIDROTT	NECIS FRIDROTT
JUN		29	30	31	1	2	3	4
	22	GUBBSKIVA			STIPENDIEDAG	STUDENT 2023		
		5	6	7	8	9	10	11
	23						GRÖNA LUND	
		12	13	14	15	16	17	18
	24			GRUDENTEN	SKOLAVSLUTNING			



# Aktuellt veckoprogram:

 [facebook.com/SSHLfritiden](https://facebook.com/SSHLfritiden)

 [#fritidensshl](https://instagram.com/fritidensshl)



SIGSTUNASKOLAN  
HUMANISTISKA LÄROVERKET