

FRITIDEN 2023-24

EN VÄRLD AV MÖJLIGHETER



SIGTUNASKOLAN
HUMANISTISKA LÄROVERKET



HEMSERIEN

Under läsåret tävlar elevhemmen i olika idrotter i den så kallade "Hemserien". Innebandy, basket, e-sport och biljard är några av de grenar som är representerade. Varje år avslutas Hemserien med en fotbollsturnering och en hejdundrande prisceremoni. På matcherna är stämningen 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.

HÄLSA, KREATIVITET, AKTIVITET

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 detta främjar inläringen. Vissa klassrum är möblerade på ett rörelsefrämjande sätt och vi har även uteklassrum. På elevhemmen har vi schemalagd tid för pulshöjande aktivitet.

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



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 SSKL 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.

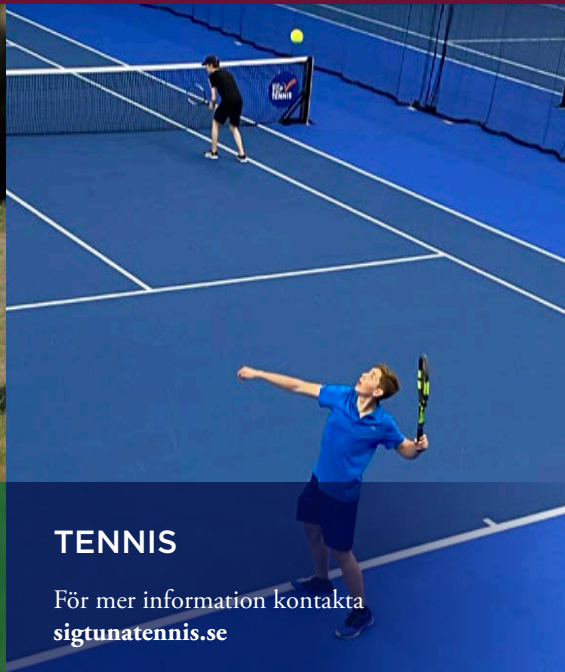


AKTIVITETER MED TILLÄGGSKOSTNAD



RIDLEKTIONER

För mer information kontakta fritidsavdelningen, fritiden@sshl.se



TENNIS

För mer information kontakta sigtunatennis.se

KÖRKORT

Passa på att göra din körkortsteori och ta körlektioner.

JÄGAREXAMEN

En kurs för jägarexamen anordnas under läsåret.



SÅNG & INSTRUMENTALSPEL

PIANO · GITARR
TRUMMOR · BAS
SÅNG

För mer information, prata med personalen på Fritiden eller mejla fritiden@sshl.se.



THE DUKE OF EDINBURGH AWARD PROGRAMME

Alla elever kan delta i The Duke of Edinburgh Award Programme. Det är ett individanpassat program som utformas efter dig och dina önsknningar.

- Utveckla din kunskap och färdighet inom ett ämne/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 maria.hedenstrom@sshl.se.



Följ Fritiden och se hela fritidsprogrammet på Instagram: [#fritidenssshl](https://www.instagram.com/fritidenssshl)

AVGIFT FÖR DAGELEVER - GRUNDUTBUD

Avgiften för Fritidens grundutbud är 2000 kr per läsår för dagelever och täcker samtliga aktivitetsperioder under läsåret. *Denna kostnad är inkluderad för internatelever.*

Avgiften för 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.

AKTIVITETER MED TILLÄGGSKOSTNAD

Ridning: För information, kontakta fritiden@sshl.se.

Tennis: Sigtuna Tennisklubb. Bokning: sigtunatennis.se

Musikinstrument och sång: För information, kontakta fritiden@sshl.se.

Körkort: Ellströms Trafikskola. Anmälan: fritiden@sshl.se.

Jägarexamen: Skokloster Wings & Clays. Anmälan: fritiden@sshl.se.

ELEVFÖRENINGAR

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



IDROTTSTÄVLINGAR 2023-2024

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



SKOLUTBYTE

9-10 SEPTEMBER Herlufsholm, Danmark

Ingen avgift

En gång varje läsår träffar vi eleverna på Herlufsholms internatskola i Danmark för ett utbyte inom sport, idrott, musik och andra roliga och utvecklande aktiviteter. Varannat år reser vi till Herlufsholm, varannat år besöker Herlufsholms elever Sigtuna.



NECIS

8-10 NOVEMBER **Fotboll och volleyboll** Amsterdam

8 000 kr

7-9 MARS **Basket** Köpenhamn

8 000 kr

16-17 MAJ **Golf** Luxemburg

8 000 kr

18-19 MAJ **Tennis** Amsterdam

8 000 kr

I avgiften ingår flyg, hotell och tävlingsavgift.

NECIS, *Northwest European Council of International Schools*, 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 och fina minnen för livet.

NECIS ARTS *En nyhet från 2023 är NECIS ARTS - ett estetiskt utbyte inom musik, konst och drama där eleverna möts, samarbetar och skapar en kreativ show.*



SIPSI

3 OKTOBER **Friidrott och badminton** Stockholm

Ingen avgift

12 OKTOBER **Basket, rodd, skytte, golf** Lundsberg

Ingen avgift

13 FEBRUARI **Tennis, innebandy, schack** Sigtuna

Ingen avgift

6 MAJ **Fotboll, volleyboll** Djursholm

Ingen avgift

SIPSI står för *Sveriges Internat- och Privatskolors Idrottsorganisation* där vi tävlar i olika sporter med Enskilda Gymnasiet, Lundsbergs Skola och Viktor Rydberg Djursholm.

FRITIDSKALENDER HÖSTTERMINEN 2023

Hemserien HS, idrottsutbyten och andra fritidsaktiviteter (med reservation för ev ändringar).

MÅNAD	VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
AUG		14	15	16	17	18	19	20
	33						NYA INTERNAT	GAMLA INTERNAT
		21	22	23	24	25	26	27
	34	SKOLSTART				KICK OFF	KICK OFF / FILM	KICK OFF
SEP		28	29	30	31	1	2	3
	35							Duke of Edinburgh
		4	5	6	7	8	9	10
	36	HS VOLLEYBOLL Duke of Edinburgh	HS VOLLEYBOLL	HS VOLLEYBOLL	HS VOLLEY FINAL	HERLUFSHOLM	HERLUFSHOLM	HERLUFSHOLM
		11	12	13	14	15	16	17
	37		SVE-AUS Humlan	MAMUT			IKEA	GOLFTÄVLING
		18	19	20	21	22	23	24
	38			Duke of Edinburgh	Duke of Edinburgh HURLAN-KVÄLL	Duke of Edinburgh	Duke of Edinburgh DEKAD	Duke of Edinburgh
OKT		25	26	27	28	29	30	1
	39			HEMSERIEN LAGSTAFETT				
		2	3	4	5	6	7	8
	40		SIPSI FRIDROTT BADMINTON		HURLAN-KVÄLL	DISCO/HEMKVÄLL	KULTURDAG	HS MULTISPORT
		9	10	11	12	13	14	15
	41				SIPSI BASKET RODD, SKYTTE			
		16	17	18	19	20	21	22
	42				PROVBO HURLAN-KVÄLL	PROVBO	PROVBO/HELGMYSS	
		23	24	25	26	27	28	29
	43							
NOV	44	H	Ö	S	T	L	O	V
		6	7	8	9	10	11	12
	45			NECIS FOTBOLL VOLLEYBOLL	NECIS FOTBOLL VOLLEYBOLL	NECIS FOTBOLL VOLLEYBOLL	GEMENSAM AKTIVITET/HELGMYSS	
		13	14	15	16	17	18	19
	46				HURLAN-KVÄLL		INTERNATETS DAG	
		20	21	22	23	24	25	26
	47	HS FUTSAL	HS FUTSAL	HS FUTSAL	HS FUTSAL FINAL PROVBO	PROVBO	PROVBO/HELGMYSS	
DEC		27	28	29	30	1	2	3
	48			ADVENTSKORUM	ÖPPET HUS			
		4	5	6	7	8	9	10
	49			NOBELFIRANDE			JULSPEX	JULPYSEL
		11	12	13	14	15	16	17
	50			LUCIA	JULMIDDAG	JULAVSLUTNING		
		18	19	20	21	22	23	24
	51							

FRITIDSKALENDER VÅRTERMINEN 2024

Hemserien HS, idrottsutbyten och andra fritidsaktiviteter (med reservation för ev ändringar).

MÅNAD	VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
JAN		8	9	10	11	12	13	14
	2	SKOLSTART					ROMME SKIDRESA	
		15	16	17	18	19	20	21
	3	HS INNEBANDY	HS INNEBANDY	HS INNEBANDY	HS INNEBANDY FINAL		GEMENSAM AKTIVITET/HELGMYNS	
		22	23	24	25	26	27	28
	4				HUMLAN-KVÄLL			
FEB		29	30	31	1	2	3	4
	5						ÖPPET HUS/HELGMYNS	CALL OF DUTY WARZONE
		5	6	7	8	9	10	11
	6				HUMLAN-KVÄLL		VINTERSPORTDAG	ISVAK/FIFA
		12	13	14	15	16	17	18
	7		SIPSI TENNIS INNEBANDY SCHACK		PROVBO	PROVBO	PROVBO/HELGMYNS	
		19	20	21	22	23	24	25
	8	HS BADMINTON	HS PADEL	HS TENNIS	HS BORDTENNIS			
MAR	9	S	P	O	RT	L	O	V
		4	5	6	7	8	9	10
	10				NECIS BASKET	NECIS BASKET	NECIS BASKET/HELGMYNS	PAINTBALL
		11	12	13	14	15	16	17
		18	19	20	21	22	23	24
	12	HS BASKET	HS BASKET	HS BASKET	PROVBO/HS BASKET FINAL	PROVBO	PROVBO/HELGMYNS	
APR		25	26	27	28	29	30	31
	13							
	14	P	A	S	K	L	O	V
		8	9	10	11	12	13	14
	15				50-DAGARS		Duke of Edinburgh	Duke of Edinburgh
		15	16	17	18	19	20	21
	16	HS FOTBOLL	HS FOTBOLL	HS FOTBOLL	HS FOTBOLL FINAL			
	22	23	24	25	26	27	28	
	17			ÖPPET HUS		HELGMYNS		
MAJ		29	30	1	2	3	4	5
	18					Duke of Edinburgh		
		6	7	8	9	10	11	12
	19	SIPSI FOTBOLL VOLLEYBOLL						
		13	14	15	16	17	18	19
	20			NECIS GOLF	NECIS GOLF	NECIS TENNIS	NECIS TENNIS	
	20	21	22	23	24	25	26	
	21	HEMSERIEN AVSLUTNING						
JUN		27	28	29	30	31	1	2
	22	GUBBSKIVA			STIPENDIEDAG	STUDENT 2024		
		3	4	5	6	7	8	9
	23				NATIONALDAG	UTVÄRDERING	CAPTURE THE FLAG/S-KAMP	GRÖNA LUND
		10	11	12	13	14	15	16
	24			FOTBOLLSTURNERING	GRUDENTEN	SKOLAVSLUTNING		

Aktuellt veckoprogram:



#fritidensshl



SIGTUNASKOLAN
HUMANISTISKA LÄROVERKET