

FRITIDEN 2024-25

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 olika bollsporter till schack.

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 för dagelever.

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 skolarbetsåret. Välj mellan bland annat Yoga, Intervall, Power, Core, Mindfulness med mera.

RODD

I rodd utvecklar du olika sidor av dig själv, som styrka, uthållighet, laganda och fokus. Att bära ner roddbåten en tidig morgon och glida ut på sjön är också en fantastisk naturupplevelse.

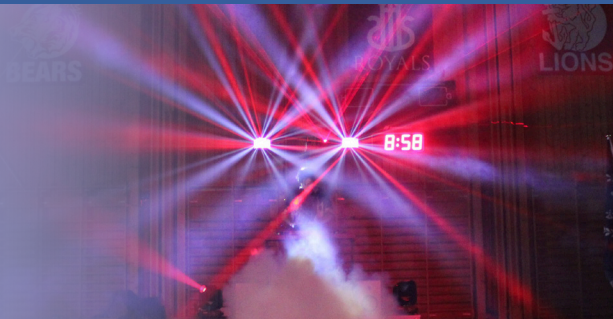


BOXNING

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".

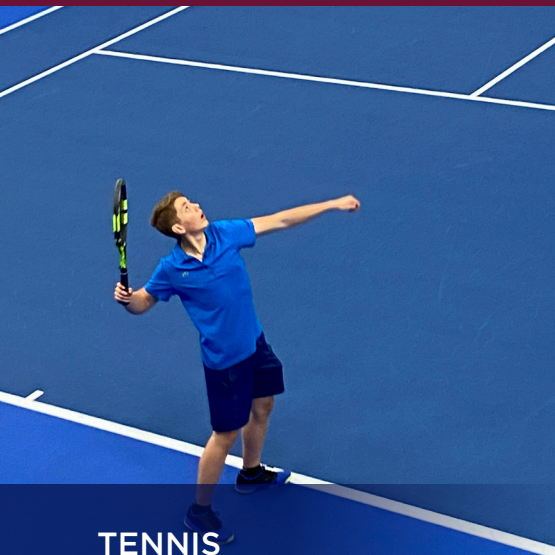


BILD & KONST

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



TENNIS

För mer information kontakta
sigtunatennis.se



RIDLEKTIONER

För mer information kontakta
fritidsavdelningen, fritiden@sshl.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 önsksningar.

- 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,
kontakta maria.hedenstrom@sshl.se.



Följ Fritiden - se aktuellt veckoprogram på Instagram: [#fritidensshl](https://www.instagram.com/fritidensshl)

AVGIFT FÖR DAGELEVER - GRUNDUTBUD

Avgift grundutbud: 2000 kr per läsår för dagelever.

Denna kostnad är inkluderad för internatelever.

Betalning för dagelever sker via bankgiro 142-9000, senast 2 veckor efter skolstart.

Kontakt, fritidsansvarig: 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: [sigatunatennis.se](https://www.sigatunatennis.se)

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

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

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

ELEV FÖRENINGAR

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, Sista Ring-Kommittén, STELLAR, Teach Me, Think Tank och Yellow Boats of Hope.



IDROTTSTÄVLINGAR 2024-2025

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.

SIPSI

23 SEPTEMBER	Basket, rodd, skytte, golf	Lundsberg	<i>Ingen avgift</i>
2 OKTOBER	Fotboll, tennis	Djursholm	<i>Ingen avgift</i>
6 FEBRUARI	Innebandy, volleyboll, schack	Sigtuna	<i>Ingen avgift</i>
13 MAJ	Friidrott, badminton	Stockholm	<i>Ingen avgift</i>

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

SKOLUTBYTE

6-8 SEPTEMBER	Sigtuna	<i>Ingen avgift</i>
5-7 APRIL	Herlufsholm, Danmark	

Två gånger varje läsår träffar vi eleverna på Herlufsholms internatskola i Danmark för ett utbyte inom sport, idrott, musik och andra roliga och utvecklande aktiviteter. Varannan gång reser vi till Herlufsholm, varannan gång besöker Herlufsholms elever Sigtuna.



FRITIDSKALENDER HÖSTTERMINEN 2024

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

MÅNAD	VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
AUG	33	12	13	14	15	16	17	18
							NYA INTERNAT	GAMLA INTERNAT
	34	19	20	21	22	23	24	25
		SKOLSTART	INTRO FRITIDEN				KICK OFF	SKATTJAKT
SEP	35	26	27	28	29	30	31	1
	36	2	3	4	5	6	7	8
						HERLUFSHOLM	HERLUFSHOLM	HERLUFSHOLM
	37	9	10	11	12	13	14	15
		HS VOLLEYBOLL	HS VOLLEYBOLL	HS VOLLEYBOLL	HS VOLLEY FINAL		DEKADEN	
	38	16	17	18	19	20	21	22
	39	23	24	25	26	27	28	29
		SIPSI RODD, BASKET, SKYTTE, GOLF		Duke of Edinburgh	Duke of Edinburgh	Duke of Edinburgh	Duke of Edinburgh	Duke of Edinburgh
OKT	40	30	1	2	3	4	5	6
				VRG: FOTBOLL, TENNIS		HEMKVÄLL	KULTURDAG	HS LAGSTAFETT
	41	7	8	9	10	11	12	13
	42	14	15	16	17	18	19	20
		HS RACKETSPORT	HS RACKETSPORT	HS RACKETSPORT	PROVBO HS RACKETSPORT	PROVBO	PROVBO HELGMYS	
	43	21	22	23	24	25	26	27
NOV	44	H	Ö	S	T	L	O	V
	45	4	5	6	7	8	9	10
	46	11	12	13	14	15	16	17
							FÖRÄLDRADAG	
	47	18	19	20	21	22	23	24
		HS FUTSAL	HS FUTSAL	HS FUTSAL	PROVBO HS FUTSAL FINAL	PROVBO	PROVBO	
DEC	48	25	26	27	28	29	30	1
				ADVENTSKORUM	ÖPPET HUS			
	49	2	3	4	5	6	7	8
				NOBELFIRANDE			JULSPEX	JULTÄVLING
	50	9	10	11	12	13	14	15
				LUCIA				
	51	16	17	18	19	20	21	22
					JULMIDDAG	JULAVSLUTNING		

FRITIDSKALENDER VÅRTERMINEN 2025

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

MÅNAD	VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
JAN	3	13	14	15	16	17	18	19
		SKOLSTART						
	4	20	21	22	23	24	25	26
							ÖPPET HUS	
	5	27	28	29	30	31	1	2
		HS INNEBANDY	HS INNEBANDY	HS INNEBANDY	HS INNEBANDY FINAL			
FEB	6	3	4	5	6	7	8	9
					SIPSI VOLLEYBOLL INNEBANDY SCHACK	HEMKVÄLL	VINTERSPORTDAG	HS MULTISPORT
	7	10	11	12	13	14	15	16
					PROVBO	PROVBO	PROVBO	
	8	17	18	19	20	21	22	23
MAR	9	S	P	O	R	T	LOV	
	10	3	4	5	6	7	8	9
	11	10	11	12	13	14	15	16
	12	17	18	19	20	21	22	23
		HS BASKET	HS BASKET	HS BASKET	HS BASKET FINAL			
	13	24	25	26	27	28	29	30
					PROVBO	PROVBO	PROVBO	
APR	14	31	1	2	3	4	5	6
						HERLUFSHOLM	HERLUFSHOLM	HERLUFSHOLM
	15	7	8	9	10	11	12	13
			50-DAGARS ARCUGALA					
	16	P	A	S	K	L	O	V
	17	21	22	23	24	25	26	27
		HS FOTBOLL	HS FOTBOLL	HS FOTBOLL	ÖPPET HUS HS FOTBOLL FINAL			
MAJ	18	28	29	30	1	2	3	4
	19	5	6	7	8	9	10	11
	20	12	13	14	15	16	17	18
			SIPSI FRIIDROTT, BADMINTON					
	21	19	20	21	22	23	24	25
			HEMSERIEN AVSLUTNING					
JUN	22	26	27	28	29	30	31	1
		GUBBSKIVA	STIPENDIEDAG	STUDENTEN 2025				
	23	2	3	4	5	6	7	8
					NATIONALDAG		GRÖNA LUND	CAPTURE THE FLAG
	24	9	10	11	12	13	14	15
				SSHL FOTBOLLS- TURNERING		SKOLAVSLUTNING		

Aktuellt veckoprogram:



#fritidensshl



SIGSTUNASKOLAN
HUMANISTISKA LÄROVERKET

Manfred Björkquists Allé 8, 193 28 Sigtuna 08-592 571 00 info@sshl.se sshl.se