

FRITIDEN 2021-2022

EN VÄRLD AV MÖJLIGHETER



SIGTNASKOLAN
HUMANISTISKA LÄROVERKET



HEMSERIEN

Under läsåret tävlar elevhemmen i olika idrotter i den så kallade "Hemserien". Fotboll, basket, padel och futsal 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 SSSL.

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 SSSL.



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.** För dagelever betalas avgiften via bankgiro: 142-9000.

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

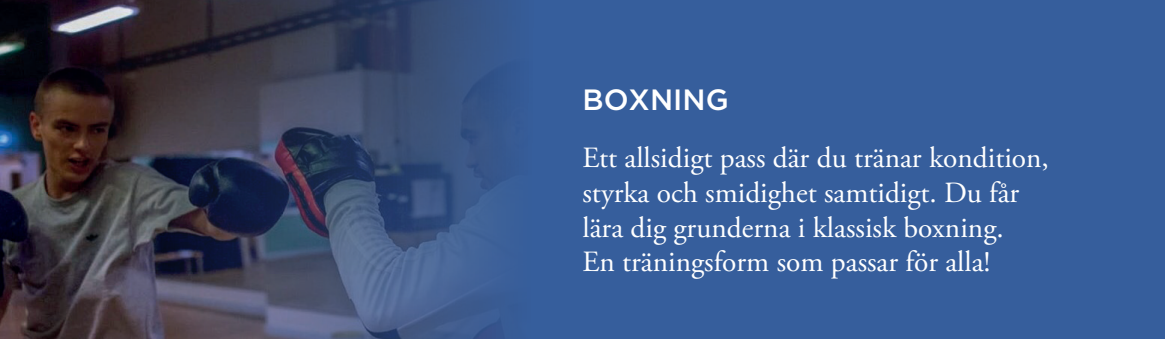
Du har möjlighet att delta i skolidrottsträningar, lag och individuella sporter. Om du blir uttagen till något av våra skollag får du representera SSKL i olika tävlingar. Läs mer under "Idrottstävlingar".

FITNESSPASS

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

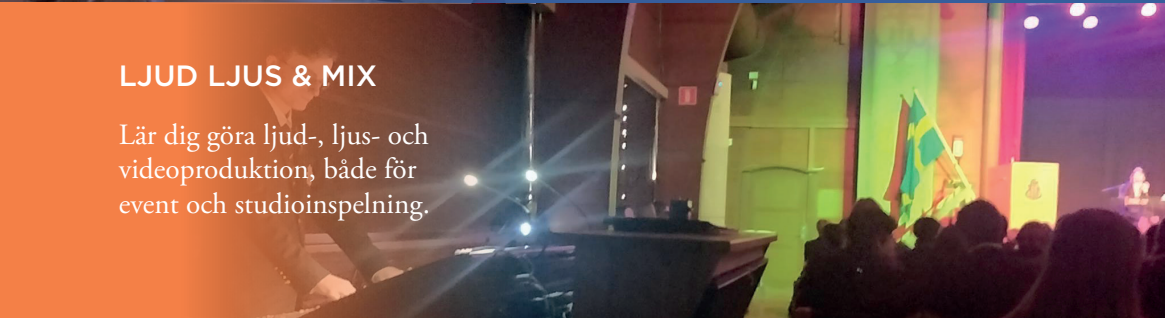
TEATER

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".

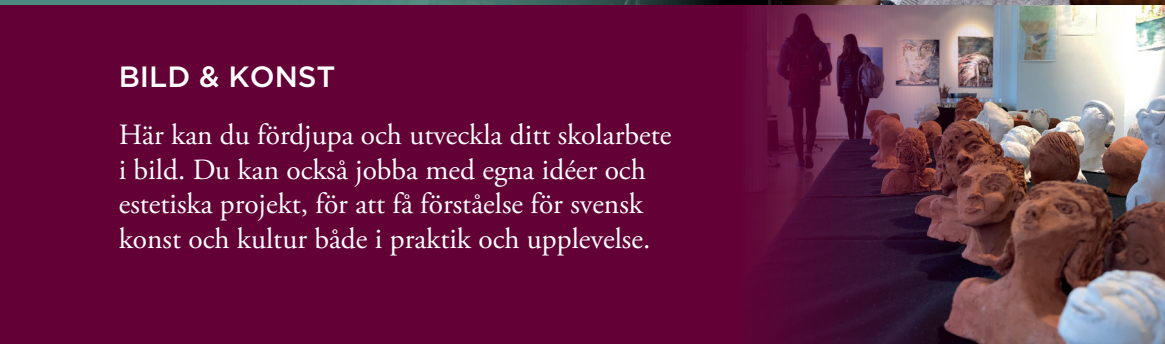


BILD & KONST

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



TENNIS

Träningen sker på Sigtuna Tennisklubb intill skolan, där skolan har två banor per dag med parallellt spel. Anmäl via sigtunatennis.se.

KÖRKORT

Passa på att göra din körkortsteori och ta körlektioner.

JÄGAREXAMEN

En kurs för jägarexamen anordnas under läsåret 2021-22.



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 PROGRAM

Alla elever på SSSL 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.

LAGA MAT & BAKA

Gillar du att laga mat och baka? Vill du lära dig mer och hitta inspiration? Skolans kokkar lär dig både smått och gott. Anmäl via fritiden@sshl.se.



FRILUFTSLIV & VILDMARK

Följ med ut på små exkursioner och utomhusaktiviteter! Lär dig mer om vildmarksliv och slappna av i naturen. Anmäl via fritiden@sshl.se.



Se hela fritidsprogrammet:



SSHLfritiden



#fritidenssshl

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.

AKTIVITETER MED TILLÄGGSKOSTNAD

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

Tennis: Sigtuna Tennisklubb. Bokning: sigtunatennis.se/tennisiskolan/

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

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

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

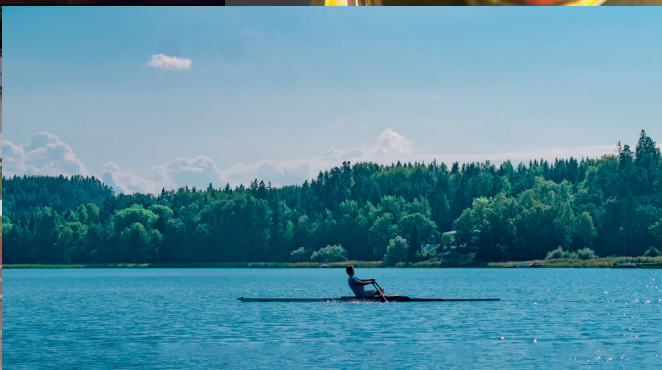


FOTO Gabriel Ljungh

FOTO W. CUCCHIERI

IDROTTSTÄVLINGAR

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.

Vänligen notera att samtliga resor och tävlingar under läsåret 2021-2022 planeras med reservation för ändringar och kan komma att ställas in med kort varsel.

NECIS - TÄVLINGAR 2021-2022

KOSTNAD

11-13 NOVEMBER	Fotboll och volleyboll i Amsterdam	4 500 kr
17-20 MARS	Basket i Antwerpen	4 500 kr
19-20 MAJ	Golf i Sigtuna	0 kr
21-22 MAJ	Tennis i Amsterdam	4 500 kr
21-22 MAJ	Fotboll i Dusseldorf, flickor	4 500 kr
28-29 MAJ	Fräidrott i Antwerpen	4 500 kr

I avgiften ingår flyg, hotell och tävlingsavgift.

SIPSI - TÄVLINGAR 2021-2022

6 OKTOBER	Fotboll, badminton och golf i Djursholm
10 FEBRUARI	Volleyboll, tennis, innebandy och schack i Sigtuna
3 MAJ	Fräidrott, rodd, basket och lerduveskytte i Lundsberg

FRITIDSKALENDER HÖSTTERMINEN 2021

Hemserien, idrottsutbyten mm (med reservation för ändringar)

MÅNAD	VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
AUG		16	17	18	19	20	21	22
	33						NYA INTERNAT	GAMLA INTERNAT
		23	24	25	26	27	28	29
	34	SKOLSTART				KICK OFF	KICK OFF	SKATTJAKT
SEP		30	31	1	2	3	4	5
	35							
		6	7	8	9	10	11	12
	36	HS VOLLEYBOLL	HS VOLLEYBOLL	HS VOLLEYBOLL	HS VOLLEYB FINAL		IKEA	IKEA
		13	14	15	16	17	18	19
	37							
		20	21	22	23	24	25	26
	38		HS FRIDROTT, LAGSTAFETT					
OKT		27	28	29	30	1	2	3
	39						KULTURDAG	HS MULTISPORT
		4	5	6	7	8	9	10
	40			SIPSI FOTBOLL, GOLF, BADMINTON		HERRLUFSHOLM	HERRLUFSHOLM	HERRLUFSHOLM
		11	12	13	14	15	16	17
	41							
PRAO		18	19	20	21	22	23	24
ÅK 8	42				PROVBO	PROVBO/DoFE SILVER	PROVBO/DoFE SILVER	
		25	26	27	28	29	30	31
	43							
NOV	44	1	2	3	4	5	6	7
		8	9	10	11	12	13	14
	45				NECIS FOTBOLL, VOLLEYBOLL	NECIS FOTBOLL, VOLLEYBOLL	NECIS FOTBOLL, VOLLEYBOLL	
		15	16	17	18	19	20	21
							INTERNATETS DAG	
	46		HS FUTSAL	HS FUTSAL	HS FUTSAL	HS FUTSAL	HS FUTSAL FINAL	
		22	23	24	25	26	27	28
	47				PROVBO	PROVBO/DoFE SILVER	PROVBO/DoFE SILVER	
DEC		29	30	1	2	3	4	5
	48			ÖPPET HUS				
		6	7	8	9	10	11	12
	49						JULSPEX	JULTÄVLING
		13	14	15	16	17	18	19
	50							
		20	21	22	23	24	25	26
	51							

FRITIDSKALENDER VÅRTERMINEN 2022

Hemserien, idrottsutbyten mm (med reservation för ändringar)

MÅNAD	VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
JAN		10	11	12	13	14	15	16
	2			SKOLSTART				
		17	18	19	20	21	22	23
	3			HS PADEL				
		24	25	26	27	28	29	30
	4							
FEB		31	1	2	3	4	5	6
	5					DoFE BRONZE PRACTICE G1	ÖPPET HUS/ DoFE BRONZE PRACTICE G1	
		7	8	9	10	11	12	13
	6			HS	SIPSI INNEBANDY, VOLLEYBOLL, TENNIS, SCHACK	HS INNEBANDY	VINTERSPORTDAG	HS INNEBANDY FINAL
		14	15	16	17	18	19	20
	7				PROVBO	PROVBO	PROVBO/DoFE BRONZE G1	DoFE BRONZE G1
		21	22	23	24	25	26	27
	8							
MAR	9	28	1	2	3	4	5	6
		7	8	9	10	11	12	13
	10					DoFE GOLD PRACTICE	DoFE GOLD PRACTICE	
		14	15	16	17	18	19	20
					NECIS BASKET	NECIS BASKET	INTERNATETS DAG	NECIS BASKET
	11						NECIS BASKET	
		21	22	23	24	25	26	27
	12							
APR		28	29	30	31	1	2	3
	13	HS BASKET	HS BASKET	HS BASKET	PROVBO/ HS BASKET FINAL	PROVBO	PROVBO	
		4	5	6	7	8	9	10
	14				50-DAGARS/ DoFE GOLD	DoFE GOLD	DoFE GOLD	DoFE GOLD
		11	12	13	14	15	16	17
	15							
	16	18	19	20	21	22	23	24
MAJ		25	26	27	28	29	30	1
	17	HS FOTBOLL	HS FOTBOLL	HS FOTBOLL	HS FOTBOLL FINAL	DoFE BRONZE PRACTICE G2	DoFE BRONZE PRACTICE G2	
		2	3	4	5	6	7	8
	18		SIPSI RODD, FRIIDR, LERDUVA, BASKET			DoFE BRONZE PRACTICE G2		
		9	10	11	12	13	14	15
	19						DoFE BRONZE G2	DoFE BRONZE G2
		16	17	18	19	20	21	22
	20				NECIS GOLF	NECIS GOLF	NECIS FOTB, TENNIS	NECIS FOTB, TENNIS
		23	24	25	26	27	28	29
	21	GUBBSKIVA	STIPENDIEDAG	STUDENT 2022			NECIS FRIIDROTT	NECIS FRIIDROTT
JUN		30	31	1	2	3	4	5
	22							
		6	7	8	9	10	11	12
	23						GRÖNA LUND	
		13	14	15	16	17	18	19
	24			GRUDENTEN	SKOLAVSLUTNING			

Aktuellt fritidsprogram:



facebook.com/SSHLfritiden



#fritidensshl



SIGTUNASKOLAN
HUMANISTISKA LÄROVERKET

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