

Läsåret 2022/2023

Österåkers gymnasium

Raka vägen till universitet och högskola





Välkommen till Österåkers gymnasium

Vill du satsa seriöst på ett högskoleförberedande program med sikte på universitet och högskola? Då kommer du att gilla Österåkers gymnasium. Vi arbetar för att utveckla dina kunskaper och kompetenser med ett entreprenöriellt lärande vilket innebär att du ska lära dig att ta initiativ, vara ansvarstagande, nyfiken och kreativ. Med hjälp av tekniken, en dator till varje elev, får du stöd i ditt lärande och möjligheter till fördjupning och att se helheten i din utbildning. Vi samarbetar med aktörer både i närområdet och internationellt.

INNEHÅLL	SID
EKONOMIPROGRAMMET	4
NATURVETENSKAPSPROGRAMMET	6
SAMHÄLLSVETENSKAPSPROGRAMMET	8
SAMHÄLLSVETENSKAPSPROGRAMMET För elever inom autismspektrumtillstånd	10
TEKNIKPROGRAMMET	12
INTRODUKTIONSSPROGRAMMEN	14
ESTETPROFILER	16
IDROTTSPROFILER	18
INDIVIDUELLA VAL	20
INTERNATIONELLA PROJEKT	22
10 GODA VANOR	23



EKONOMIPROGRAMMET

På ekonomiprogrammet studerar du grunderna i företagsekonomi och juridik. Programmet vänder sig till dig som är intresserad av att arbeta inom bank, försäljning, marknadsföring, reklam, ekonomi, juridik och personalavdelning. Utbildningen ger dig många möjligheter att läsa vidare på högskolan, men också att direkt efter gymnasieexamen arbeta med ekonomi och marknadsföring.

Inriktning ekonomi

Inriktningen ger dig fördjupade kunskaper om företagsekonomins olika områden som redovisning, kalkylering, marknadsföring mm.

Inriktning juridik

Här inriktas dina studier på hur lagar och förordningar skapas och tillämpas, både teoretiskt och praktiskt.

Läs mer om:
ungforetagssamhet.se



UF – ung företagsamhet

Är du en verklig entreprenör? Hos oss kan du få pröva på att driva egna verklighetsbaserade företag. Starta, driva, utveckla och avveckla. Samarbete sker med näringslivet i kommunen och närliggande regioner.

POÄNGPLANER

EKONOMI Gymnasiegemensamma ämnen		1250 p	JURIDIK Gymnasiegemensamma ämnen		1250 p
Engelska 5		100 p	Engelska 5		100 p
Engelska 6		100 p	Engelska 6		100 p
Historia 1b		100 p	Historia 1b		100 p
Idrott och hälsa 1		100 p	Idrott och hälsa 1		100 p
Matematik 1b		100 p	Matematik 1b		100 p
Matematik 2b		100 p	Matematik 2b		100 p
Naturkunskap 1b		100 p	Naturkunskap 1b		100 p
Religionskunskap 1		50 p	Religionskunskap 1		50 p
Samhällskunskap 1b		100 p	Samhällskunskap 1b		100 p
Samhällskunskap 2		100 p	Samhällskunskap 2		100 p
Svenska 1/ Sva 1		100 p	Svenska 1/ Sva 1		100 p
Svenska 2/ Sva 2		100 p	Svenska 2/ Sva 2		100 p
Svenska 3/ Sva 3		100 p	Svenska 3/ Sva 3		100 p
Programgemensamma ämnen		350 p	Programgemensamma ämnen		350 p
Företagsekonomi 1		100 p	Företagsekonomi 1		100 p
Privatjuridik		100 p	Privatjuridik		100 p
Psykologi 1		50 p	Psykologi 1		50 p
Moderna språk		100 p	Moderna språk		100 p
Inriktningar		300 p	Inriktningar		300 p
Entreprenörskap & företagande		100 p	Filosofi 1		50 p
Företagsekonomi 2		100 p	Affärsjuridik 1		100 p
Matematik 3b		100 p	Rätten och samhället		100 p
			Psykologi 2a		50 p
Programfördjupningar		300 p	Programfördjupningar		300 p
Företagsekonomi specialisering		100 p	Marknadsföring		100 p
Affärsjuridik		100 p	Entreprenörskap & företagande		100 p
Engelska 7/ Naturkunskap 2		100 p	Engelska 7/ Naturkunskap 2		100 p
Gymnasiearbete		100 p	Gymnasiearbete		100 p
Individuellt val		200 p	Individuellt val		200 p
Total poäng		2500 p	Total poäng		2500 p



NATURVETENSKAPSPROGRAMMET

Vill du ha en bred utbildning som på ett bra sätt förbereder dig för universitets- och högskolestudier inom naturvetenskap och teknik? Gillar du matematik, fältstudier, experiment och laborationer? Då är naturvetenskapsprogrammet något för dig.

Beroende på vilken inriktning du väljer, kan du få olika behörigheter till vidare studier. Väljer du inriktningen naturvetenskap blir du behörig att studera vidare till t.ex. läkare eller civilingenjör. Inriktningen naturvetenskap och samhälle ger behörighet att läsa vidare inom t.ex. ekonomi och juridik.

Inriktning naturvetenskap

På naturvetenskapsprogrammet med inriktning naturvetenskap läser du mycket matematik och det är grunden för att förstå de naturvetenskapliga ämnena biologi, kemi och fysik. Du lär dig hur man arbetar med ett naturvetenskapligt förhållningssätt för att lösa problem och göra systematiska observationer.

Inriktning naturvetenskap och samhälle

På naturvetenskapsprogrammet med inriktning naturvetenskap och samhälle får du en bra naturvetenskaplig grund och fördjupar dina studier i geografi och samhällskunskap.

Vetenskapens hus

Österåkers gymnasium har ett samarbete med Vetenskapens Hus. Här får du möjlighet att delta i lektioner, laborationer och hands on-experiment inom områdena biologi, fysik, kemi, matematik och teknik. Verksamheten, som ägs gemensamt av Stockholms Universitet och KTH, sker i Alba Nova universitetscentrum och Naturens Hus i Bergianska. Mer information om Vetenskapens Hus hittar du på: www.vetenskapenshus.se/om_oss

POÄNGPLAN

INRIKTNING NATURVETENSKAP		INRIKTNING NATURVETENSKAP OCH SAMHÄLLE	
Gymnasiegemensamma ämnen	1150 p	Gymnasiegemensamma ämnen	1150 p
Engelska 5	100 p	Engelska 5	100 p
Engelska 6	100 p	Engelska 6	100 p
Historia 1b	100 p	Historia 1b	100 p
Idrott och hälsa 1	100 p	Idrott och hälsa 1	100 p
Matematik 1c	100 p	Matematik 1c	100 p
Matematik 2c	100 p	Matematik 2c	100 p
Matematik 3c	100 p	Matematik 3c	100 p
Religionskunskap 1	50 p	Religionskunskap 1	50 p
Samhällskunskap 1b	100 p	Samhällskunskap 1b	100 p
Svenska 1/ Sva 1	100 p	Svenska 1/ Sva 1	100 p
Svenska 2/ Sva 2	100 p	Svenska 2/ Sva 2	100 p
Svenska 3/ Sva 3	100 p	Svenska 3/ Sva 3	100 p
Programgemensamma ämnen	450 p	Programgemensamma ämnen	450 p
Biologi 1	100 p	Biologi 1	100 p
Fysik 1a	100 p	Fysik 1a	150 p
Kemi 1	100 p	Kemi 1	100 p
Moderna språk	100 p	Moderna språk	100 p
Inriktningar	400 p	Inriktningar	300 p
Biologi 2	100 p	Geografi 1	100 p
Fysik 2	150 p	Samhällskunskap 2	100 p
Kemi 2	100 p	Biologi 2/ Kemi 2	100 p
Matematik 4	100 p		
Programfördjupningar	200 p	Programfördjupningar	300 p
Matematik 5	100 p	Psykologi 1 och Psykologi 2a	100 p
Engelska 7/ Entreprenörskap	100 p	Internationella relationer	100 p
		Engelska 7/ Entreprenörskap	100 p
Gymnasiearbete	100 p	Gymnasiearbete	100 p
Individuellt val	200 p	Individuellt val	200 p
Total poäng		Total poäng	2500 p



SAMHÄLLSVETENSKAPSPROGRAMMET

Samhällsvetenskapsprogrammet ger en bra grund för dig som vill studera vidare till exempelvis ekonom, jurist, samhällsplanerare, polis, psykolog, sjuksköterska, lärare eller socionom. Du får möjlighet att utveckla dina kunskaper inom kommunikation och träning i att presentera dina resultat. Du studerar också hur åsikter och värderingar uppkommer. Till din hjälp har du digitala verktyg och medier. Utbildningen är högskoleförberedande och lägger grunden för fortsatta studier inom ett brett samhällsvetenskapligt område.

Inriktning beteendevetenskap

Du får studera människors utveckling, socialisation och samspel i olika sammanhang. Inriktningen fördjupar din förståelse för människors agerande – som individer, i grupp och i ledarroller.

Inriktning samhällsvetenskap

Här får du kunskap om de större samhällsstrukturerna och om människors livsvillkor, sett utifrån individen, gruppen och samhället. Du lär dig mer om samhällsfrågor, globalisering och internationella relationer.

Programmet
med de spännande
diskussionerna!

Socialt entreprenörskap

Socialt entreprenörskap är en möjlighet att göra skillnad. Vad skulle du vilja förbättra i samhället? Det sociala entreprenörskapet kommer att finnas med som röd tråd i många av de ämnen du läser under dina tre år på samhällsvetenskapsprogrammet. I kursen Entreprenörskap får du genomföra ett riktigt projekt med syfte att förbättra något i samhället.

POÄNGPLAN

SAMHÄLLSVETENSKAP Gymnasiegemensamma ämnen		1150 p	BETEENDEVETENSKAP Gymnasiegemensamma ämnen		1150 p
Engelska 5		100 p	Engelska 5		100 p
Engelska 6		100 p	Engelska 6		100 p
Historia 1b		100 p	Historia 1b		100 p
Idrott och hälsa 1		100 p	Idrott och hälsa 1		100 p
Matematik 1b		100 p	Matematik 1b		100 p
Matematik 2b		100 p	Matematik 2b		100 p
Naturkunskap 1b		100 p	Naturkunskap 1b		100 p
Religionskunskap 1		50 p	Religionskunskap 1		50 p
Samhällskunskap 1b		100 p	Samhällskunskap 1b		100 p
Svenska 1/ Sva 1		100 p	Svenska 1/ Sva 1		100 p
Svenska 2/ Sva 2		100 p	Svenska 2/ Sva 2		100 p
Svenska 3/ Sva 3		100 p	Svenska 3/ Sva 3		100 p
Programgemensamma ämnen		300 p	Programgemensamma ämnen		300 p
Filosofi 1		50 p	Filosofi 1		50 p
Moderna språk		200 p	Moderna språk		200 p
Psykologi 1		50 p	Psykologi 1		50 p
Inriktningar		450 p	Inriktningar		450 p
Geografi 1		100 p	Ledarskap och organisation		100 p
Historia 2a		100 p	Kommunikation		100 p
Religionskunskap 2		50 p	Psykologi 2a		50 p
Samhällskunskap 2		100 p	Samhällskunskap 2		100 p
Samhällskunskap 3		100 p	Sociologi		100 p
Programfördjupningar		300 p	Programfördjupningar		300 p
Internationella relationer		100 p	Internationella relationer		100 p
Entreprenörskap (socialt)		100 p	Entreprenörskap (socialt)		100 p
Engelska 7/ Naturkunskap 2		100 p	Engelska 7/ Naturkunskap 2		100 p
Gymnasiearbete		100 p	Gymnasiearbete		100 p
Individuellt val		200 p	Individuellt val		200 p
Total poäng		2500 p	Total poäng		2500 p



SAMHÄLLSVETENSKAPSPROGRAMMET

För dig som har diagnos inom autismspektrumtillstånd.

Samhällsvetenskapsprogrammet ger en bra grund för dig som vill studera vidare till exempelvis ekonom, jurist, samhällsplanerare, polis, psykolog, sjuksköterska, lärare eller socionom. Du får möjlighet att utveckla dina kunskaper inom kommunikation och träning i att presentera dina resultat. Du studerar också hur åsikter och värderingar uppkommer. Till din hjälp har du digitala verktyg och medier. Utbildningen är högskoleförberedande och lägger grunden för fortsatta studier inom ett brett samhällsvetenskapligt område.

Undervisning i små grupper

Undervisningen i detta program är utformat att passa dig som har diagnos inom autismspektrum. Du får undervisning i en mindre grupp i ett hemklassrum där du har din egen arbetsplats. Trygghet, struktur och individanpassade lösningar är nyckelord. Social utveckling och tid för studiebesök är viktiga inslag i programmet.

Hemklassrum,
trygg arbetsmiljö och
egen arbetsplats

Din plats i skolan

Vårt mål är att skapa förutsättningarna för att du ska kunna arbeta, lära dig och nå goda studieresultat. Utifrån dina individuella förutsättningar ska du stimuleras, utmanas och utvecklas som person.

POÄNGPLAN

Gymnasiegemensamma ämnen	1150 p
Engelska 5	100 p
Engelska 6	100 p
Historia 1b	100 p
Idrott och hälsa 1	100 p
Matematik 1b	100 p
Matematik 2b	100 p
Naturkunskap 1b	100 p
Religionskunskap 1	50 p
Samhällskunskap 1b	100 p
Svenska 1/ Sva 1	100 p
Svenska 2/ Sva 2	100 p
Svenska 3/ Sva 3	100 p
Programgemensamma ämnen	300 p
Filosofi 1	50 p
Tyska	200 p
Psykologi 1	50 p
Inriktningar	450 p
Geografi 1	100 p
Historia 2a	100 p
Religionskunskap 2	50 p
Samhällskunskap 2	100 p
Internationella relationer	100 p
Programfördjupningar	300 p
Bild och form 1b	100 p
Geografi 2	100 p
Bild och form spec	100 p
Gymnasiearbete	100 p
Individuellt val	200 p
Engelska 7	100 p
Naturkunskap 2	100 p
Total poäng	2500 p



TEKNIKPROGRAMMET

Är du intresserad av teknik och teknikens roll i samspelet mellan människa och natur? I går, i dag och i framtiden? Tror du att tekniken kan förändra och vill du vara en del i den förändringen? Teknikprogrammet är en bra start om du vill bli framtidens innovatör.

Det är viktigt att du tycker om och är intresserad av matematik och naturvetenskapliga ämnen för att trivas på teknikprogrammet. Utbildningen lägger grunden för fortsatta studier inom teknik och naturvetenskap på universitet och högskola, men du blir också behörig till flertalet andra utbildningar.

Inriktning teknikvetenskap

Här jobbar du mycket med matematik, fysik och teknik. Du blir behörig till högskolans civilingenjörs- och högskoleingenjörsutbildningar. Inriktningen ger också behörighet till de flesta högskoleutbildningar.

Inriktning informations- och medieteknik

Passar dig som vill använda och skapa teknik för att kommunicera inom den digitala världen. Inriktningen profilerar sig mot datorteknik och ger en grund för fortsatta studier eller arbeten inom tillämpning och utveckling av datorer.

Inriktning design och produktutveckling

Du lär dig lösa designproblem med hjälp av skisser och enkla modeller. Inriktningen profilerar sig mot design och ger en grund för fortsatta studier eller arbete inom design och konstruktionsarbete med hjälp av datorer.

Vetenskapens hus

Österåkers gymnasium har ett samarbete med Vetenskapens Hus. Här får du möjlighet att delta i lektioner, laborationer och hands on-experiment inom områdena biologi, fysik, kemi, matematik och teknik. Verksamheten, som ägs gemensamt av Stockholms Universitet och KTH, sker i Alba Nova universitetscentrum och Naturens Hus i Bergianska. Mer information om Vetenskapens Hus hittar du på: www.vetenskapenshus.se/om_oss

POÄNGPLAN

DESIGN OCH PRODUKT- UTVECKLING		TEKNIKVETENSKAP		INFORMATION- OCH MEDIETEKNIK	
Gymnasiegemensamma ämnen	1100 p	Gymnasiegemensamma ämnen	1100 p	Gymnasiegemensamma ämnen	1100 p
Engelska 5	100 p	Engelska 5	100 p	Engelska 5	100 p
Engelska 6	100 p	Engelska 6	100 p	Engelska 6	100 p
Historia 1aI	50 p	Historia 1aI	50 p	Historia 1aI	50 p
Idrott och hälsa I	100 p	Idrott och hälsa I	100 p	Idrott och hälsa I	100 p
Matematik 1c	100 p	Matematik 1c	100 p	Matematik 1c	100 p
Matematik 2c	100 p	Matematik 2c	100 p	Matematik 2c	100 p
Matematik 3c	100 p	Matematik 3c	100 p	Matematik 3c	100 p
Religionskunskap I	50 p	Religionskunskap I	50 p	Religionskunskap I	50 p
Samhällskunskap 1b	100 p	Samhällskunskap 1b	100 p	Samhällskunskap 1b	100 p
Svenska 1/ Sva 1	100 p	Svenska 1/ Sva 1	100 p	Svenska 1/ Sva 1	100 p
Svenska 2/ Sva 2	100 p	Svenska 2/ Sva 2	100 p	Svenska 2/ Sva 2	100 p
Svenska 3/ Sva 3	100 p	Svenska 3/ Sva 3	100 p	Svenska 3/ Sva 3	100 p
Programgemensamma ämnen	400 p	Programgemensamma ämnen	400 p	Programgemensamma ämnen	400 P
Fysik 1a	150 p	Fysik 1a	150 p	Fysik 1a	150 p
Kemi I	100 p	Kemi I	100 p	Kemi I	100 p
Teknik I	150 p	Teknik I	150 p	Teknik I	150 p
Inriktningar	300 p	Inriktningar	300 p	Inriktningar	300 p
Bild 1aI och CAD I	50/50 p	Fysik 2	100 p	Dator och nätverksteknik	100 p
Design I	100 p	Matematik 4	100 p	Programmering I	100 p
Konstruktion I	100 p	Teknik 2	100 p	Webbutveckling I	100 p
Programfördjupningar	400 p	Programfördjupningar	400 p	Programfördjupningar	400 p
Webbutveckling I	100 p	Konstruktion I	100 p	Konstruktion I	100 p
Programmering I	100 p	Programmering I	100 p	Teknik 2	100 p
Teknik 2	100 p	Matematik 5	100 p	Bild 1aI och CAD I	50/50 p
Engelska 7/ Entreprenörskap	100 p	Engelska 7/ Entreprenörskap	100 p	Engelska 7/ Entreprenörskap	100 p
Gymnasiearbete	100 p	Gymnasiearbete	100 p	Gymnasiearbete	100 p
Individuellt val	200 p	Individuellt val	200 p	Individuellt val	200 p
Total poäng	2500 p	Total poäng	2500 p	Total poäng	2500 p



INTRODUKTIONSPROGRAMMEN

Introduktionsprogrammet ger dig olika vägar vidare, utifrån dina egna förutsättningar. Välj den väg som passar dig, utifrån dina behov och önskemål.

Har du inte de betyg som krävs för att söka till ett nationellt program? Då kan du gå ett introduktionsprogram som förbereder dig för fortsatta gymnasiestudier och andra studier.

Individuellt alternativ

Här får du en undervisning som utformats utifrån just dina studiebehov. Studieplanen kan innehålla ämnen du saknar betyg i och/eller praktik. Målet är att du ska få behörighet och därmed möjlighet till vidare studier.

Språkintröduktion

För dig som har ett annat modersmål än svenska och som nyligen har kommit till Sverige. Utbildningen lägger tonvikt på svenska och utformas i övrigt utifrån dina studiebehov i andra ämnen. Målet är att du ska få behörighet och därmed möjlighet till vidare studier.

Vägen vidare
till gymnasiet och
andra studier



Kombinera dina
teoretiska studier
med musik
eller bild

ESTETPROFILER

Att bild och musik är en viktig del av livet märks på Österåkers gymnasium. Hos oss kan du satsa på någon av våra två estetprofiler. Kanske med sikte på ett konstnärligt yrke, eller för att utveckla ett av dina intressen. Du väljer undervisning i antingen bild eller musik som individuellt val. Båda profilerna kan kombineras med samtliga program i mån av plats redan från första årskursen. Välkommen till Österåkers gymnasium för att finna dina uttryck!

Bild, 200 poäng

Du som brinner för att uttrycka dig estetiskt men samtidigt vill läsa på något annat program har nu alla möjligheter att göra det genom bildprofilen på vår skola.

Vi kommer att arbeta i både traditionella tekniker samt grunder i något Adobeprogram såsom Photoshop och Illustrator. Kursen lägger stort fokus på vad du vill kommunicera och hur du på bästa sätt kan uttrycka det genom bilden.

En del av kursen kommer handla om att utveckla din förmåga att analysera och tolka olika konstverk.

Andra året på bildprofilen arbetar du undersökande med ett eget projekt från idé till slutprodukt. Vi kommer titta på strömningar i samtidskonst som inspiration till ditt konstnärliga arbete. Målet är en egen utställning.

Besök gärna vårt instagramkonto för mer information:
[@bild_osterakersgymnasium](#)

Musik, 200 poäng

Är du musikalisk och intresserad av musik? Genom att välja vår musikprofil vid sidan om det program du valt, får du goda möjligheter att ägna dig åt och utveckla ditt musikintresse.

Inom musikprofilen skaffar du dig nödvändiga musikaliska grundkunskaper för att sedan kunna spela mer självständigt.

Du kommer att studera musikteori, gehörsträning, körsång, lyssning/analys och gruppspel. Du ingår i mindre musikgrupper där ni jobbar med musik inom olika genrer, som ni sedan spelar upp inför publik eller spelar in i studio.



IDROTTSPROFILER

Vill du utvecklas inom din idrott, då är Österåkers gymnasium helt rätt. Vi erbjuder tre idrottsprofiler, som innebär en lika helhjärtad satsning på idrott som på studierna. Idrottsprofilen betyder att du väljer din idrottsträning som individuellt val. Ditt schema anpassas så att du ska kunna ta tillvara dina träningstillfällen på bästa möjliga sätt. Idrottsprofilerna kan kombineras med Österåkers gymnasiums alla program.

Kombinera dina teoretiska studier med idrott

Golf NIU, 500 p

Är du intresserad av att kombinera studier med en elitsatsning? Då är ett golfgymnasium ett bra alternativ. I samarbete med Österåkers golfklubb driver vi en nationell idrottsutbildning (NIU) i golf. Utbildningen riktar sig till dig som är aktiv golfjunior på hög nivå och vill kombinera dina studier med golf. Du kommer att läsa fem till sex timmar golf per vecka och du kommer bland annat att studera golfträning, teori, spelstrategi, fysiologi, näringslära, träningslära och fysträning. Du får de bästa tänkbara träningsförhållandena under ledning av de bästa instruktörerna på Österåkers golfklubb och idrottsinstitutionen på Österåkers gymnasium. Vintertid håller vi till i inomhushallen på Ullna Indoor. Golfutbildningen söks senast 1 december via www.golf.se. Mer information finns under rubriken "utbildning". Där finns också länken till ansökan. Gymnasieprogrammet söks via gymnasieantagningen.storsthlm.se

Innebandy, 200 p

Vi vänder oss till dig som är en aktiv junior och vill kombinera dina gymnasiestudier med innebandy. Du ska vara aktivt verksam i någon klubb/förening för att kunna söka detta alternativ. Vår målsättning är att du ska få individuell träning och utveckling inom din idrott. Våra kvalificerade innebandyinstruktörer har varit stadslagstränare och är i grunden idrottslärare. Du kan kombinera innebandyprofilen med alla program.

Kurserna omfattar bland annat:

- Innebandyträning
- Träningslära
- Idrottspsykologi
- Ledarskap
- Tränarutbildning

Fotboll, 200 p

Fotbollsprofilen gör det möjligt för dig som är aktiv junior att kombinera dina studier med kvalitativ fotbollsträning. Vi jobbar både med lagträning och individuell träning. Vintertid håller vi till i Åkersberga Sporthall. Övrig tid tränar vi på Åkersberga sportcentrum, på uppvärmd konstgräsplan. Du kommer att lära dig mer om idrottspsykologi, pedagogiskt ledarskap, regler och teknik, träningslära och ledarutbildning.

Idrott och hälsa 1 & 2 - specialisering, 200 p

Vi erbjuder idrottsspecialisering som individuellt val – 200 poäng för dig som är aktiv inom någon idrott/sport. Du gör det mesta av kursens innehåll i din klubb/idrottsförening (träningar och tävlingar) och du kommer ha teori i skolan. Kraven för att få läsa kursen är att du kommit långt inom din idrott. Du måste även ha en tränare knuten till dig då skolan samarbetar med din klubb/tränare. Kurserna ligger år 2 och 3. Kursen väljs under år 1.

INDIVIDUELLA VAL

INDIVIDUELLT VAL 100p/kurs

Läses i år 2 och 3, sammanlagt 200p.

Bild
Bild och form - specialisering
Digitalt skapande I
Fotografisk bild I
Ensemble I
Ensemble 2

Journalistik, reklam och information
Retorik
Erasmus + Internationellt utbyte
Kriminologi

Idrott och hälsa 1 - specialisering
Idrott och hälsa 2 - specialisering
Idrott och hälsa 2
Idrottsprofil Fotboll
Idrottsprofil Innebandy

Matematik – specialisering
Matematik 3b
Matematik 4
Fysik 2
Naturkunskap 2
Programmering I
Astronomi

Franska I-5
Spanska I -5
Tyska I-5
Modersmål

PROFILER

Läses i år 1-2
Du antas i mån av plats.

BILDPROFIL 200p

Bild
Bild och form - specialisering

MUSIKPROFIL 200p

Ensemble I
Ensemble 2

FOTBOLLSPROFIL 200p

Idrott och hälsa 1 - specialisering
Idrott och hälsa 2 - specialisering

INNERBANDYPROFIL 200p

Idrott och hälsa 1 - specialisering
Idrott och hälsa 2 - specialisering

IDROTTSPROFIL (NIU) GOLF 500p

Idrottsspecialisering 1
Idrottsspecialisering 2
Idrottsspecialisering 3
Tränings och tävlingslära 1
Tränings och tävlingslära 2



INTERNATIONELLA PROJEKT



eTwinning

Österåkers gymnasium har ett samarbete med eTwinning som erbjuder en plattform för skolpersonal (lärare, skollärare, bibliotekarie, osv.) i något av Europas länder. Där kan de kommunicera, samarbeta, utveckla projekt, dela sin skoldag; ja, helt enkelt vara en del av den mest spännande skolgemenskapen i Europa.

eTwinning främjar skolsamarbete i Europa via informations- och kommunikationsteknik (IKT) genom att erbjuda stöd, verktyg och tjänster. I eTwinning finns även möjligheter till kostnadsfri och kontinuerlig professionell utveckling för utbildare.

Österåkers gymnasium har tilldelats både nationella och europeiska utmärkelser genom skolans eTwinningprojekt samt även erhållit svenska eTwinningpriset. Österåkers gymnasium är också en av landets få skolor som fått utmärkelsen "eTwinningsskola".



Erasmus +

Är du nyfiken på Europa och världen? Erasmus+ är ett EU-finansierat internationellt utbyte där du har möjlighet att samarbeta och utveckla olika projekt tillsammans med elever i andra länder.

Genom att delta i Österåkers gymnasiums utbyten får du arbeta i projekt kring olika teman med elever från andra länder i Europa och därmed utvecklas både dina språkkunskaper och din förståelse för andra kulturer.

Österåkers gymnasium är en ackrediterad skola inom Erasmusprogrammet, vilket innebär garanterade EU-finansierade utbyten till och med år 2027.

För närvarande pågår ett samarbete med skolor i Tjeckien och Spanien där eleverna har arbetat kring teman som självledarskap, mediakunskap och hållbarhet. Syftet är att ge eleverna goda förutsättningar att möta framtida behov genom att bli mer medvetna och engagerade samhällsmedborgare.

10 goda vanor



MAT

HJÄRNAN BEHÖVER EN JÄMN TILLFÖRSEL AV ENERGI. VILKA RÅVAROR DU ANVÄNDER OCH HUR MATEN TILLAGAS HAR STOR BETYDELSE FÖR HUR DINA CELLER MÅR OCH UTVECKLAS. BRYTA INVANDA MATMÖNSTER OCH BELÖNA HJÄRNAN MED RÄTT MAT OCH NÄRING – INTE SNABBMAT OCH SOCKER.



FYSISK TRÄNING

DET BILDAS NYA HJÄRNCELLER VID FYSISK AKTIVITET – DÄRMED BLIR DU SMARTARE NÄR DU TRÄNAR. VARJE GÅNG DU PROMENERAR ELLER JOGGAR OCH FÅR UPP PULSEN SÅ BYGGER HJÄRNAN NYA NERVCELLER. ETT MINST SAGT MOTIVERANDE FAKTUM.



POSITIV TANKE

VILL DU HJÄLPA DIN HJÄRNA? AVSÄTT TID FÖR POSITIVA TANKAR! VARJE DAG TÄNKER DU ÖVER 60 000 TANKAR, SÅ GÖR DEM GLADA. MED RÄTT STRATEGI SVÄNGER DU FÖRBI DET NEGATIVA OCH SKAPAR POSITIVA STRUKTURER. SKRATTA OCH DIN HJÄRNA TACKAR DIG!



HANTERA STRESS

VI KAN INTE STRYKA STRESS FRÅN VARDAGEN, MEN VI KAN BYGGA UPP EN MOTSTÅNDSKRAFT. DET GÄLLER ATT HANTERA STRESS PÅ RÄTT SÄTT OCH INSE ATT DET FINNS FLERA OLIKA SORTER. NÄR DU FÅR KONTROLL ÖVER VILKEN TYP AV STRESS DU UPPLEVER FALLER BITARNA PÅ PLATS.



LÄR NYA SAKER

EN NYFIKEN HJÄRNA VÄXER STADIGT. NY KUNSKAP SKAPAR STIMULANS OCH OMGÄENDE FLER SYNAPSER. KUNSKAPSTÖRST HAR DRIVIT MÄNSKLIGHETEN FRAMÅT I ALLA ÅR – HJÄRNAN STORTRIVS UNDER PROCESSEN.



REPETITION

HJÄRNAN VILL REPETERA OCH REPETERA IGEN. DET SKAPAR SPÅR SOM GÖR ATT NY KUNSKAP FASTNAR. SAMTIDIGT FÅR DU ÅTERHÄMTA DIG OCH KÄNNA ATT DU BEMÄSTRAR NÅGOT. SÅ PASSA PÅ, NJUT OCH VILA I DIN REPETITION!



OMVÄXLING

DIN HJÄRNA MÅR BRA AV OMVÄXLING OCH ÄLSKAR UTMANINGAR. VÅGA LÄMNA GAMLA VANOR OCH TVINGA DIG ATT TA NYA GREPP. GÖR NÅGOT DU INTE BRUKAR GÖRA – PLÖTSLIGT BLIR DU VÄLDIGT NÄRVARANDE. NYA UPPLEVELSER BIDRAR TILL DIN HJÄRNAS UTVECKLING.



TA EGNA BESLUT

LÄT DIN EGEN HJÄRNA TA DINA EGNA BESLUT, FÖR INGEN KÄNNER DIG BÄTTRE. I DAG STÄLLS VI INFÖR MÄNGDER AV FLER VAL ÄN FÖR 10 ÅR SEDAN OCH TAKTEN ÖKAR. LÄR DIG STRATEGIER SOM HJÄLPER DIG ATT FORMA BESLUT. LITA PÅ DIG SJÄLV OCH NJUT AV FRIHETSKÄNSLAN.



VÄNNER

VILL DU HA EN SMARTARE HJÄRNA? UMGÅS MED DINA KOMPIKAR! DET ÄR ETT HÄRLIGT FAKTUM ATT DIN HJÄRNA ÄR ALLRA TRYGGAST I SÄLLSKAP MED ÄKTA VÄNNER. DIN HJÄRNA BLOMMAR NÄR DEN SMARTASTE DELEN GES REJÄLT MED UTRYMME – EN VIDUNDERLIG KRAFT.



SÖMN

SÖMNIEN ÄR AVGÖRANDE FÖR ATT HJÄRNAN SKA KUNNA ÅTERHÄMTA SIG, BEARBETA INTRYCK OCH LÖSA PROBLEM. DU ÄR AKTIV NÄR DU SOVER – DESSUTOM RENSAS HJÄRNAN PÅ SLAGGPRODUKTER. EN EFFEKTIV OCH NÖDVÄNDIG SANERING.



HJÄRNBERIKAD AB
www.hjarnberikad.se • info@hjarnberikad.se

KVALITET - KUNSKAP - FRAMTID

Hitta till oss:

Österåkers Gymnasium
Lennart Neckmans väg 22
184 86 Åkersberga

osterakersgymnasium@osteraker.se
Telefon exp: 08-540 817 21

facebook.com/osterakersgymnasium
Instagram: @osterakersgymnasium



Österåkers
gymnasium

