

ÖSTRA GYMNASIET 2025/26

www.huddinge.se/ostragymnasiet

*Add your
personality*



Huddinge

ÖSTRA GYMNASIET



Ekonomi El- & energi Naturvetenskap Samhällsvetenskap Teknik Estet-Musik

”

2024 tog 98 % av våra
studenter examen på Östra
(källa: Skolverket)

Östra gymnasiet är en skola med plats för personlighet där elever och personal bygger skolan tillsammans (**add your personality**). Skolan genomsyras av en fin anda där alla samarbetar, hjälper och stöttar varandra. Detta skapar möjligheter till utveckling och lärande.

Prova på Östra!

”Elev för en dag” på det program du är intresserad av från september till maj. Du kan anmäla dig på:



Innehåll Östra katalog

3

Rector har ordet
Snabbt och enkelt att ta sig till Östra

4-5

SYV tipsar inför gymnasievalet
Lär känna Östra - viktiga datum
Studieupplägg

6-7

Spetsutbildningar och specialkurser
Idrott, hälsa och friskvård
Biblioteket - en pedagogisk resurs

8-9 Ekonomiprogrammet

10-11 El- och energiprogrammet

12-13 Naturvetenskapsprogrammet

14-15 Samhällsvetenskapsprogrammet

16-17 Teknikprogrammet

18-19

Ät gott och nyttigt på skolan
Aktiviteter och event under läsåret
Danstävling, konserter och volleyboll

Östra gymnasiet

Gemenskap och trygg framtid



97%

av eleverna känner sig trygga i skolan.

Jag är en stolt och glad rektor som får jobba i en skola som bubblar av aktivitet. Jag är närvarande i skolan och ser dagligen personalen engagera sig i enskilda elever och jag ser eleverna utvecklas till positiva unga vuxna.

Vi bedriver klassisk undervisning med moderna inslag. Trygghet, ordning och reda samt stöd när det behövs är grundförutsättningar för att trivas och kunna koncentrera sig på studierna. När studierna går bra öppnas många framtidsmöjligheter.

Elevernas medarbetarskap är centralt. På Östra kommunicerar vi mycket med eleverna vid sidan av klassrummet och de har fri tillgång till skolans resurser. Detta bidrar till att eleverna utvecklas till positiva unga vuxna med kunskap, utstrålning och ett trevligt sätt.

Elever, personal och den öppna och ljusa miljön här på Östra gymnasiet bildar en oslagbar helhet. Genom olika valmöjligheter, baserat på vårt individsynsätt, hittar de flesta av våra elever sina specialområden att fördjupa sig inom (utbildningar sid 8-17).

Eleverna som medarbetare och klassen som arbetsgrupp är vårt synsätt. Våra studiemotiverade elever utstrålar glädje, trygghet och trivsel. De umgås över klassgränserna, upphittat lämnas tillbaka, personal och elever samtalar och eleverna hjälper varandra i studierna.

Skolan har haft en väldigt positiv utveckling de senaste åren. Alltför elever söker sig hit till Östra och studenternas betyg ökar. Tidigare elever berättar, när de kommer på återbesök, att de via Östra fått en god grund för vidare studier eller jobb.

Sammanfattningsvis vill jag säga att Östra har sin egen atmosfär och känsla, som måste upplevas. Så kom gärna på besök, till exempel på en av våra informationskvällar, då du kan träffa mig, SYV, elever och lärare.

Stefan Vilkmán, Rektor

Det går fort med pendeln till Östra

Du tar dig snabbt och enkelt till Östra gymnasiet med pendeltåg och skolan ligger bara fyra minuters promenad från Skogås station.

Bor du exempelvis i Årsta eller Älvsjö tar det under kvarten med pendeln och från Södermalm (Stockholms Södra) bara 17 minuter. Ingen tid alls! Även om du kommer från andra sidan stan, tar det endast 25 minuter från Odenplan eller cirka en halvtimme från Solna eller Sundbyberg.

Ta bussen eller pendeltåget från Huddingeområdet på 25-30 minuter och ungefär lika lång tid tar det med buss från Farsta Centrumområdet. Dessutom ligger Handen och Haninge bara 5-10 minuter bort.

Så vart du än bor - varmt välkommen att välja Östra du också!



SYV tipsar inför Gymnasievalet



För ett lyckat gymnasieval är det viktigt att vara aktiv och gå på skolmässor, informationskvällar och öppna hus. Utnyttja gärna möjligheten att besöka flera skolor som "Elev för en dag".

– Många skolor har Öppna hus och till exempel här på Östra gymnasiet är det åtta gånger per läsår när du kan besöka oss och träffa rektor, lärare, elever och mig, säger Lena Fredsberg, som är studie- och yrkesvägledare på Östra gymnasiet.

Prova att vara elev på olika skolor

Elev för en dag är ett riktigt bra alternativ för att lära känna skolan och utbildningen lite mer på djupet. Då får du testa hur en helt vanlig skoldag är och du kan verkligen känna av om skolan och utbildningen är något för dig.

Utnyttja denna möjlighet på flera olika skolor, så att du har något att jämföra med.

Att vara aktiv ökar sannolikheten att du hamnar på rätt skola och rätt program.

Välj inte som kompisen

När det är dags för gymnasievalet, basera inte ditt val på vad dina kompisar väljer. Det är ditt val och ingen annans. Det viktigaste är att du väljer en utbildning som intresserar och passar just dig!

Dessutom väldigt smart att välja en utbildning som håller dig intresserad på lite längre sikt och inte bara just för stunden.

Det kan ta tid att vänja sig

Skulle du inte känna dig bekväm på skolan, programmet eller miljön vid skolstart. Kan det bero på omställningen till gymnasiet. Det tar tid att vänja sig. Ha tålamod. Prata med Syv på skolan innan du gör ett hastigt beslut, även om det ibland faktiskt kan vara rätt att byta skola eller program.

Värt att tänka på vid val av skola:

- **Arbetsmetoderna på skolan**
Kolla upp skolans "lärostil" – som kan skilja mellan skolor. Vad passar dig?
- **Storleken på skolan**
Vill du gå i en liten familjär skola eller i en större skola med många elever?
- **Resvägen**
Den som väljer en skola långt bort, behöver ta med restid i beräkningarna. Vissa klarar pendling jättebra och andra tycker det är jättejobbigt.
- **Stöd i dina studier**
Kolla upp vilka möjligheter till stöd som erbjuds och om det finns SYV, kurator och/eller specialpedagog.

Lär känna Östra gymnasiet - viktiga datum!

Träffa Östra på gymnasiemässor

24 okt - Gymnasiedagen Huddinge
19-21 nov - Gymnasiemässan i Älvsjö

Öppet hus på dagtid i skolan

Välkommen på drop-in klockan 14-17
fre 24 jan * fre 25 apr * ons 7 maj

Infokvällar på skolan

Träffa SYV, elever, lärare och rektor:
Torsdag 7 november klockan 19
Onsdag 27 november klockan 19
Måndag 9 december klockan 19
Tisdag 14 januari klockan 19
Torsdag 6 februari klockan 19

Elev för en dag

Här på Östra kan du följa med en elev på det program du är intresserad av och vara med på 2-3 lektioner och äta lunch. Välkommen som Elev för en dag från september till maj. Anmäl dig nu på:
www.huddinge.se/ostragymnasiet



Studieupplägg på Östra

Östra erbjuder

38

olika utbildningsvägar!



Östra gymnasiet är en medelstor kommunal gymnasieskola med fyra högskoleförberedande program och ett yrkesprogram som ger grundläggande högskolebehörighet. Vi har klassisk lärarledd undervisning med lektionsföreläsningar, som varvas med olika projektuppgifter, informationssökning, redovisningar, läsning och studiebesök.

Snart är det dags för gymnasievalet och din möjlighet att välja en egen utbildning i form av ett gymnasieprogram.

Gymnasieprogrammen på Östra byggs upp av ämnen med olika nivåer, vanligen är det 100 poäng (100 timmar) per nivå. Sammanlagt läser du under dina gymnasiestudier 2 500 poäng:

- gymnasiegemensamma ämnen
- programgemensamma ämnen
- inriktning
- programfördjupning
- individuellt val
- Gymnasiearbete

Programfördjupningar

Utbudet av ämnen inom programfördjupningarna kan variera mellan skolor. Alltså viktigt att jämföra vid ditt skolval.

Här på Östra erbjuder vi flera olika fördjupningar på de flesta program. Allt för att du skall kunna hitta något som verkligen är intressant för just dig.

Individuellt val

Under tiden på Östra gör du två individuella val om sammanlagt 200 poäng. Val 1 på våren åk1 och val 2 våren åk 2. Exakt vilka ämnen vi erbjuder bestäms år från år, men vanligen inom områden som: data, estetik, musik, ekonomi, språk, svenska, matematik, samhällsvetenskap, naturvetenskap och idrott och hälsa.

Gymnasiearbete

I årskurs 3 gör du ett självständigt gymnasiearbete som utgår från centrala delar i ditt program. Du har stöd av en handledare under processen och regelbunden lärarledd undervisning. Ditt gymnasiearbete skall sedan redovisas vid ett oppositionsseminarium liknande på högskolan. Arbetet måste godkännas för att du ska få ut din gymnasieexamen.

Sidorna 8-17 har mer fakta om program, inriktningar och fördjupningar du kan välja mellan här på Östra gymnasiet.

Vanliga frågor

Vad har ni för antagningspoäng?

Antagningspoängen ändras årligen, beroende på sökandes meritpoäng. Hämta lista med antagningspoäng på Öppet hus eller ladda ned den som en PDF.



Vilka program har ni på Östra?

Våra högskoleförberedande program är Ekonomi, Samhällsvetenskap, Naturvetenskap och Teknik. Vårt yrkesprogram är EL- och energi.

Kan jag jobba som elektriker efter att ha gått på EL- och energi på Östra gymnasiet?

Nej. Men efter examen på EL- och energiprogrammet på Östra kan du jobba med eventteknik och/eller dator och kommunikationsteknik.

Har skolan Elevhälsopersonal?

Ja. Östra har skolsköterska, kurator, skolpsykolog, specialpedagog samt studie- och yrkesvägledare.

Har Östra ett trygghetsteam?

Ja. Vi har en plan mot kränkande behandling och i Östra gymnasiet trygghetsteam ingår representanter ur elevhälsan, lärare och ledning. Vid problem är målet att vara igång och hantera saken inom 24 timmar.

Hur många elever går på skolan?

870 studiemotiverade elever.

Finns det ett skolbibliotek?

Ja. Biblioteket på Östra är en pedagogisk resurs för alla ämnen. Biblioteket har även läsplatser, plus flera studierum och studieplatser.

Vilka individuellt val ämnen kan jag välja mellan?

Exakt vilka ämnen som erbjuds bestäms från år till år utifrån elevernas önskemål. Men vissa populära ämnen är återkommande.

Får eleverna lunch i skolan?

Ja. Östra har en egen kock och skolrestaurangen serverar fri lunch. Alltid två varmrätter (varav en vegetarisk) och en stor salladsbuffé, plus även fil och flingor.

Har du ännu fler frågor?

Kontakta Lena Fredsberg som är studie- och yrkesvägledare på Östra: lena.fredsberg@huddinge.se Eller kom på en infokväll och träffa Lena, plus rektor, lärare och elever.

Utveckla dina spetskompetenser på Östra!



– Många elever har specialintressen och tar sig gärna an utmaningar. Därför utökar vi ständigt elevernas möjligheter att utveckla sina spetskompetenser. Vilket skapar en dynamisk miljö, som förbereder eleverna för fortsatta studier och framtida yrkesliv, säger Stefan Vilkmann, rektor på Östra gymnasiet.

Samarbete i matematik med SU

Vi har ett samarbete med Stockholms universitet i matematik, i form av en universitetskurs (30 högskolepoäng). Några Östra elever får, parallellt med gymnasiestudiernas sista termin, genomgå utbildningen.

– Vi har många elever med stort matematikintresse som vill plugga vidare inom det ämnet. En stor motivationsfaktor för dem, säger matematikläraren Javier Esparza.

Problemlösning i matematik och fysik

En frivillig spetsaktivitet är problemlösning i matematik och fysik som förberedelse för inträdesprov på högskolor och universiteten i bland annat Stockholm, Göteborg och Uppsala. Ger goda meriter.

Ett snabbspår i matematik

Snabbspår matte finns på Natur och även på inriktningen Teknikvetenskap.

Unga Innovatörer - Innov8

Inom ämnet Entreprenörskap utvecklar våra elever på Teknik sina idéer till verkliga innovationer och deltar på Östras entreprenörmässa och tävlar även om att vinna Unga Innovatörers stipendium.

Världens språk på Östra

Språkkunskaper är viktiga i en internationell värld och vi har flera språkalternativ.

Skol-SM för Ekonomi juridik

Juridikeleverna får en inspirerande och utmanande kraftmätning under skol-SM i juridik och det brukar gå väldigt bra.

Ljud- och ljus tekniker på konserter

Spännande breddning inom ljud-, ljus- och bildproduktion på El- och energi. Teori varvas med praktiska övningar på riktiga konserter och event på skolan.

Prisade UF-företag på Östra

Ekonomiprogrammet har en framgångsrik UF-satsning, där eleverna startar och driver företag. Östras UF-företag vinner ofta priser på mässor och event.

Teoretisk utbildning plus Musik

Välj inriktningen Musik om du vill kombinera musik med en teoretisk utbildning (EK, NA, SA eller TE). Musik på schemat och du spelar/sjunger på skolkonserter.

Kemiolympiad och kriminalteknik

Östra deltar årligen, med stor framgång, i Kemiolympiaden. Inom kemiområdet även möjligt att välja kriminalteknik (Forensic Science) och ibland syns dessa elever öva utomhus genom att spärra av ett område och söka efter spår som sedan analyseras i skolans labb.

AI på schemat på Östra

Självklart har vi inkluderat AI som undervisningsämne. Bland annat har vi en helt ny fördjupning där det ingår och ämnet AI finns också med som individuellt val.

Lär dig producera content

Elever som är nyfikna på journalistik, foto, video och produktion av content har flera spännande val på Östra. Till exempel inriktningen SamMedia (Samprogrammet) eller Individuella val inom mediaområdet.

Spetsutbildning inom datorteknik

På El- och energiprogrammet sker utbildning inom datorteknik i OS windows11 samt att bygga OS i virtuell miljö. I nätverksteknik gäller Windows server 2019 och systemuppbyggnad i virtuella miljöer. Dessutom satsning på Cisco plattformen där målet är ett certifikat. Eleverna för loggbok på arbetsuppgifterna, för att använda som stöd i framtida yrkesliv.

Aktiekunskap är otroligt populärt

Aktiekunskap (individuellt val) för elever som vill fördjupa sig inom investeringar och placeringar. Ett mycket populärt val.

Stort schackintresse på skolan

Det arrangeras flera turneringar under läsåret för schackintresserade elever.

Idrott, hälsa och friskvård



Idrott och hälsa är viktigt på Östra och vi har idrottshall, gym, konditionsrum och aerobicssal. Utomhus finns konstgräsplan, joggingslinga, militärbana och utegym.



Lokalerna på Östra gymnasiet är fantastiska för att bedriva idrottsutbildning i och våra tre idrottslärare planerar tillsammans Idrott och hälsa 1.

Åk skridskor, vandra och paddla

Ytterligare en viktig del av idrott och hälsa 1 är vår satsning på friluftsliv. Alla elever får till exempel åka långfärdsskridskor, vandra längs Sörmlandsleden, paddla kanot och tälta ute i naturen.

Friskvård för elever och personal

Ett unikt upplägg vi är stolta över, är friskvård utanför lektionstid, som är öppet för både elever och personal på Östra.

Att röra sig ger goda förutsättningar för fysisk och psykisk hälsa, ökad inlärningsförmåga och reducerar stress.

Exempel på friskvårdsaktiviteter är yoga, boxercise, cirkelfys, styrketräning, zumba, bollspel, konditionsträning, racketspel och dansinspirerad träning.

Träna på gymmet eller starta skollag

Medlemmar i Skol-IF har tillgång till skolans stora idrottshall, aerobicssal, klättervägg, gym och konditionsrum. Det är ett mycket populärt medlemskap som kostar 50 kr per läsår.

Många skollag eller elevgrupper kommer till på elevinitiativ via Skol-IF, vilket är jättekul. Vi har haft lag i bland annat fotboll, innebandy, basket och pingis som deltagit med framgång på skol-DM.



Biblioteket - en pedagogisk utbildningsresurs

Östra gymnasiet bibliotek är en pedagogisk resurs för alla program. Samarbetet mellan bibliotek och undervisning förbereder eleverna för fortsatt utbildning och kommande arbetsliv.

Målsättningar är att inspirera eleverna till kunskapssökande, kritiskt tänkande och ett vetenskapligt förhållningssätt. Tanken är också att möta varje elev med utgångspunkt i elevens behov och stimulera till läsning av skönlitteratur.

Biblioteket erbjuder även en trivsamt och välutrustad studiemiljö, där elevgrupper ofta studerar eller läser böcker.

Bokcirkel, bokblogg och dikttävling

Flera av bibliotekets aktiviteter är kopplade till elevernas personliga utveckling och intressen. Till exempel finns en bokcirkel med regelbundna träffar och även en bokblogg. Det anordnas också en dikttävling inför alla hjärtans dag.



Ekonomiprogrammet • EK

På ekonomiprogrammet får du en bred samhällsvetenskaplig och högskoleförberedande utbildning med fokus på ekonomi och juridik. Vi studerar ekonomiska förhållanden i samhället, handel mellan länder och företagens roll och ansvar i en globaliserad värld. Du lär dig även om rättsordningens betydelse i ett demokratiskt samhälle och kommer att upptäcka att vår lagstiftning påverkas av internationell rätt. Efter utbildningen är du väl förberedd inför högre studier.

Karriärmöjligheter

Efter vidare studier jobbar du kanske som civilekonom, key account manager, revisor, marknadsförare, controller, jurist/advokat, egen företagare, musiker eller musikproducent.

Inriktningar Ekonomiprogrammet

I samband med ditt gymnasieval väljer du program och inriktning, men inget mer (inför år 2 väljer du programfördjupning).

Ekonomi

För dig som är intresserad av företags-ekonomi och entreprenörskap. Här får du kunskaper om marknadsföring, redovisning, kalkylering samt ledarskap och organisation. Lär dig även om och prova på att starta och driva ett företag, till exempel via ämnet entreprenörskap och även via UF-företagande i årskurs 3 (på vår webb finns mer om Ekonomiprogrammets satsning på UF-företagande).

Juridik

Inriktningen om juridik och dess roll i ett demokratiskt samhälle, både på nationell och även internationell nivå. Du får en förståelse som gör det möjligt att analysera och lösa juridiska problem. Eleverna har även regelbundet Rättgångsspel och tränar på att lösa juridiska problem och tvister. Dessutom brukar de med framgång mäta sina "jurist-krafter" genom att delta i Skol-SM i Juridik.

Estetisk inriktning Musik

Läs på Ekonomiprogrammet, kryddat med inspirerande musikundervisning med pop- och rock inriktning.

Denna inriktning vänder sig till dig som sjunger eller spelar gitarr, bas, piano eller trummor.

Behörighetskrav: du behöver ha minst betyget C i musik från årskurs 9 samt ett genomfört inträdesprov.

Går du Estetinriktningen väljer du inga programfördjupningar (musik är förvalt).



Programfördjupningar

Du kan välja mellan dessa fördjupningar (Estetisk musik väljer dock ingen fördjupning).

Rätt & retorik

Gillar du juridiska ämnen? Vässa dig ytterligare med fördjupningen om varför brott begås och bli dessutom duktigare retoriskt, vilket är utmärkt för att kunna argumentera juridiskt och vinna tvister i en rättsal.

Marketing & Management

Om olika former av ledarskap, grupprocesser samt hur du kommunicerar och motiverar inom organisationer. Du lär dig även om lagar och grunder inom marknadsföring, t ex marknadsstrategier, PR och omvärldsanalyser.

Internationellt

Förutom engelska på avancerad nivå studerar du olika kulturers värdesystem, mänskliga rättigheter och hur internationellt samarbete påverkar den politiska och ekonomiska utvecklingen i världen.

Framtidens samhälle

Använd AI för att främja hållbart samhällsbyggande. Kombinera tekniska färdigheter med kunskap om hållbar utveckling och titta närmare på framtidens utmaningar inom stadsplanering, miljöskydd och samhällsutveckling.

På Ekonomiprogrammet läser du sammanlagt 2 500 poäng

Alla läser	1900 p	Välj en Inriktning	400 p	Välj en Programfördjupning	200 p
Gymnasiegemensamma	1250 p	Ekonomi	300 p		
Engelska 1-2	200 p	Entreprenörskap och företagande 1	100 p	→ Rätt & retorik:	Kriminologi 100 p
Historia 1b	100 p	Företagsekonomi 2	100 p		Retorik 100 p
Idrott och hälsa 1	100 p	Matematik - fortsättning 1b	100 p	→ Internationellt:	Engelska 3 100 p
Matematik 1b-2b	200 p				Internationella relationer 1 100 p
Naturkunskap 1b	100 p	OBS! inriktningen Ekonomi läser även:		Marketing & Management:	Ledarskap och organisation 1 100 p
Religionskunskap 1	50 p	Internationell ekonomi 1	100 p		Marknadsföring 1 100 p
Samhällskunskap 1b+2	200 p	Juridik	300 p	→ Framtidens samhälle:	Artificiell intelligens (AI) 100 p
Svenska 1-3	300 p	Juridik 2-3	200 p		Hållbart samhällsbyggande 1 100 p
(eller Sv som andraspråk 1-3)		Filosofi 1	50 p		
Programgemensamma	350 p	Psykologi 2	50 p		
Företagsekonomi 1	100 p	OBS! inriktningen Juridik läser även:			
Moderna språk	100 p	Entreprenörskap och företagande 1	100 p		
Juridik 1	100 p				
Psykologi 1	50 p				
Individuellt val	200 p				
Gymnasiearbete	100 p				
		Ekonomi med Estetisk inriktning Musik: 600 p (inga programfördjupningar)			
		Matematik - fortsättning 1b	100 p	Ensemble 1-2	200 p
		Entreprenörskap och företagande 1	100 p	Instrument/sång 1	100 p
				Musikproduktion 1	100 p



Melinda – åk 2 på EK-Juridik

”

Östra är en skola för eleverna och det är roligt att djupdyka i vårt lagsystem och lära sig hur samhället fungerar på en annan nivå.

Anteckningar:

Vad är det bästa med Östra?

Det är tydligt att Östra är en skola för eleverna, vi har tillgång till allt som behövs för att på bästa sätt utföra skolarbetet. Vare sig det gäller att låna böcker, kunna skriva ut texter eller fråga lärare om funderingar.

Vad gör ni på rasterna?

Det händer ibland att vi spelar kort och alla möjliga deltar. Annars kanske vi sitter och pluggar, tar en fika i cafeterian, läser eller går på promenad. Det beror på vad man känner för just då.

Hur är lärarna?

Det märks att de tycker om jobbet och jag har haft många intressanta och roliga diskussioner med många lärare. De är alltid tillgängliga och inte bara på lektionstid.

Vad är bäst med Ekonomi Juridik?

Det roligaste med specifikt juridiken är att djupdyka i vårt lagsystem och lära sig hur samhället fungerar på en annan nivå.

Varför valde du Östra?

Jag hade en träningskompis som gick ekonomi juridik på Östra, hon sa att det var en väldigt bra linje att gå, så jag tänkte ge skolan ett försök. Efter att ha besökt ett öppet hus på Östra var jag helt övertygad.

Roligaste aktivitet utanför schemat?

Danstävlingen, även om jag själv inte deltog i tävlingen förra året så var det väldigt roligt att sitta i publiken och heja på. Det var en slags gemenskap mellan alla elever, där ingen var dömande, utan istället var alla väldigt positiva och stöttande.

El- och energiprogrammet • EE

En modern och spännande utbildning, med mycket teknik, där teori varvas med praktiska övningar. Du får lära dig installera, administrera, underhålla och reparera dator- och kommunikationssystem. Plus att du blir duktig på ljud- och ljus teknik på konserter och event. Det ingår även mycket praktik, som gör dig extra redo för arbetsmarknaden direkt efter examen. Du kan välja mellan många intressanta karriärmöjligheter efter utbildningen, dock inte elektriker. Utbildningen ger dig även grundläggande behörighet till högskola/universitet om du vill studera vidare efter gymnasiet.

Karriärmöjligheter

nätverkstekniker, servicetekniker, supporttekniker, ljud-, ljus- och scentekniker, audio/videotekniker eller backstagetekniker. Du kan även studera vidare på en yrkeshögskola med inriktning mot el- eller datasektorn. Eller högre studier på högskola eller universitet.

Grundutbildning inom datorteknik

Inriktningen på El- och energiprogrammet fokuserar mycket på dator-, nätverks- och kommunikationsteknik. En bred grundutbildning om datorer, operativsystem, programvaror och nätverk. Installera, administrera, underhålla och reparera dator- och kommunikationssystem.

Utbildning sker inom datorteknik i OS windows11 samt att bygga olika OS i virtuell miljö. I nätverksteknik är det Windows server 2019 som gäller och systemuppbyggnad i virtuella miljöer. Dessutom satsning på Cisco plattformen med certifikat som mål. Eleverna för loggbok på arbetsuppgifterna under utbildningen, som stöd att använda i sitt framtida yrkesliv.

Andra viktiga delar är internetsäkerhet, speciellt med tanke på tilltagande brottslig verksamheten online. Dessutom betonas molntjänster (Microsoft Azure) liksom den växande tekniken inom trådlös kommunikation. Utvecklingen av exempelvis 4G och 5G bevakas, liksom nya tjänster inom området smarta mobiler.



Inriktningskurserna förbereder dig också för eventarrangemang och tillsammans med eventkurserna inom programfördjupningen ger det ett helhetskunnande.



Ljud- och ljus tekniker på konserter

Riktigt spännande och unik breddning inom ljud-, ljus- och bildproduktion. Förbereder dig för arbete på konserter, festivaler och mässor. Östra har all utrustning som krävs för att arrangera och livesända olika event och konserter.

Under de tre åren på Östra kommer du vara med om många "skarpa projekt", det vill säga att använda dina kunskaper i verkligheten. Till exempel vid skolans konserter (8-10 ggr per läsår), skolans mycket populära danstävling och även på studentbalen för årskurs 3 eleverna.

Lång praktikperiod i årskurs 3

På El- och energiprogrammet ingår två perioder av praktik, då du får prova på att använda dina kunskaper i verkligheten.

Du har en kortare praktikperiod i årskurs 2 och sedan en lång period med praktik under stora delar av vårterminen i årskurs 3. Många EE-elever har fått jobb på sina praktikplatser efter gymnasiet.

Grundläggande högskolebehörighet

Du får grundläggande högskolebehörighet och kan sedan efter gymnasiet studera vidare på högskola eller universitet!

På El- och energiprogrammet läser du sammanlagt 2 800 poäng

Grundämnen på El- & energi

Gymnasiegemensamma ämnen	900 p
Engelska 1	100 p
Engelska 2	100 p
Historia 1a:1	50 p
Idrott och hälsa 1	100 p
Matematik 1a	100 p
Naturkunskap 1a1	50 p
Religionskunskap 1	50 p
Samhällskunskap 1a1	50 p
Svenska 1	100 p
(eller Svenska som andraspråk 1)	
Svenska 2	100 p
(eller Svenska som andraspråk 2)	
Svenska 3	100 p
(eller Svenska som andraspråk 3)	

Programmgemeinschaften

Programgersammanhang	400 p
Dator och kommunikationsteknik 1	100 p
Elteknik 1	100 p
Energiteknik 1	100 p
Automationsteknik 1	100 p

Individuellt val

Gymnasiearbete	100 p
----------------	-------

Din Inriktning på El- & energi

Dator- och kommunikationsteknik 600 p

Dator och kommunikationsteknik 2	150 p
Dator och kommunikationsteknik 3	150 p
Nätverksadministration 1	100 p
Nätverksteknologier 1	100 p
Programmering 1	100 p

Programfördjupning på El- och energi

Eventteknik	600 p
--------------------	--------------

Eventteknik 1	100 p
Eventteknik 2	100 p
Eventteknik 3	100 p
Support och servicearbete 1	100 p
Elektronik 1	100 p
Entreprenörskap 1	100 p

Elevkommentarer om El- och energi

Varför valde du El- och energi?

”Jag valde El- och energi för att jag alltid haft ett intresse för ljud och ljus under konserter. Något jag ville lära mig hur det fungerade. Och på Östra är det ju konserter alla tre låsar – till exempel Notes livecafé, Eastnight och danstävlingen – och då är ju EE-eleverna där för att fixa ljud och ljus.”

Chris (EE 2018-2021)

”Jag valde Östra på grund av den unika utbildningen inom eventteknik. Och när jag var på en infokväll så tyckte jag att det verkade vara en väldigt mysig skola. Jag trivdes så himla bra på min utbildning.”

Miranda (EE 2015-2018)



Skulle du rekommendera El- och energi?

”Ja, både för de som är intresserade av datorer och nätverk, men också speciellt till de som gillar att hålla på med teknik och musik och som vill jobba som eventtekniker. Det är en rolig utbildning.”

Mattias (EE 2017-2020)

Det bästa med El- och energi på Östra?

”Det bästa med utbildningen är alla konserter som arrangeras på Östra. Då får eleverna på El- och energi rigga ljud och ljus och se till att allt funkar.”

Marcus (EE 2020-2023) - som förövrigt fick fast jobb på sin praktikplats!

Anteckningar:

Naturvetenskapsprogrammet • NA

Naturvetenskapen hjälper dig att förstå komplexa frågor som rör naturen, människan och samhället. Stimulera nyfikenheten, kreativiteten och förmågan till analytiskt tänkande. Du utvecklar dina kunskaper om sammanhang i naturen, livets villkor, fysikaliska fenomen, kemiska processer och matematik. Under utbildningen varvar du teoretiska studier med att arbeta praktiskt med experiment, laborationer och fältstudier. Detta är programmet med flest möjligheter till vidare studier.

Karriärmöjligheter

Efter vidare studier kanske du arbetar som läkare, veterinär, biotekniker, ingenjör, medicintekniker, forskare, biolog, sjukgymnast, hälsokonsulent, samhällsvetare, journalist, lärare, musiker eller musikproducent.

Inriktningar på Naturvetenskap

I samband med ditt gymnasieval väljer du program och inriktning, men inget mer (inför år 2 väljer du programfördjupning).

Naturvetenskap

Fördjupa dig framförallt inom de klassiska naturvetenskapliga ämnena matematik, fysik, kemi och biologi. Du får även lära dig hur dessa ämnen på ett spännande sätt samspelar med varandra i verkligheten.

Programfördjupningar att välja mellan:

Matematik
Marinbiologi
Internationellt
Kriminalteknik

Naturvetenskap och samhälle

Breda och fördjupa dina kunskaper inom naturvetenskapen, samtidigt som du studerar samhällskunskap och geografi. Inriktningen ger en helhetsbild och fördjupad förståelse över samspillet mellan natur, samhälle och teknik.

Programfördjupningar att välja mellan:

KTH-paket
Marinbiologi
Internationellt
Kriminalteknik

Estetisk inriktning Musik

Gå Naturvetenskapsprogrammet, kryddat med musikundervisning (pop/rock). Perfekt för dig som sjunger eller spelar gitarr, bas, piano eller trummor. Behörighetskrav: minst betyget C i musik från årskurs 9 samt ett genomfört inträdesprov.

Om du går **Estet Musik inriktning** väljer du inte någon programfördjupning.



Programfördjupningar

Matematik

Upptäck matematikens olika möjligheter och få en inblick i högskolans matematik. Du läser till exempel diskret matematik, strategier för matematisk problemlösning, funktionslära, integrationsmetoder, matriser och vektorer.

Marinbiologi

Dyk ner i spännande kunskap om färgglada korallrev, möt majestätiska valar och se vad som döljer sig i våra svenska vatten! Förstå olika organismgrupper, deras miljö och hur man kan skydda vår planets mest fascinerande ekosystem. Självklart kombinerar vi teori med att genomföra praktiska övningar!

Kriminalteknik

Här kombineras naturvetenskap och beteendevetenskap och ger en inblick i kriminaltekniskt arbete i verkligheten. Teori och praktiska övningar: laborativa DNA-analyser och psykologiska profiler.

Internationellt

Avancerad engelska och kulturers värdesystem, mänskliga rättigheter och hur internationellt samarbete påverkar den politiska och ekonomiska utvecklingen.

KTH-paket

För dig som vill bli behörig till högskolans civilingenjörsutbildningar genom ännu mer studier i matematik och fysik.

På Naturvetenskapsprogrammet läser du sammanlagt 2 500 poäng

Alla läser	1900 p	Välj en Inriktning	400 p	Välj en Programfördjupning	200 p
Gymnasiegemensamma 1050 p		Naturvetenskap 400 p	→	Matematik:	Matematik – fördjupning 1 100 p Matematik – specialisering C1 100 p
Engelska 1-2	200 p	Biologi 2 100 p	→	Marinbiologi:	Marinbiologi 100 p Miljö- & energikunskap 100 p
Historia 1b	100 p	Fysik 2 100 p	→	Internationellt:	Engelska 3 100 p Internationella relationer 1 100 p
Idrott och hälsa 1	100 p	Kemi 2 100 p	→	Kriminalteknik:	Tillämpad psykologi 100 p Kriminalteknik 100 p
Matematik 1c + 2c	200 p	Matematik fortsättning 2 100 p	→	KTH-paket:	Fysik 2 100 p Matematik fortsättning 2 100 p
Religionskunskap 1	50 p				
Samhällskunskap 1b	100 p	Naturvetenskap och samhälle 300 p	→		
Svenska 1-3	300 p	Biologi 2 100 p	→		
(eller Sv som andraspråk 1-3)		Geografi 1 100 p	→		
Programgemensamma 550 p		Samhällskunskap 2 100 p	→		
Biologi 1	100 p				
Fysik 1b	150 p	OBS! Naturvetenskap och samhälle läser även:			
Kemi 1	100 p	Kemi 2 100 p			
Moderna språk	100 p				
Matematik fortsättning 1c	100 p				
Individuellt val 200 p					
Gymnasiearbete 100 p					
		Naturvetenskap med Estetisk inriktning Musik: 600 p (inga programfördjupningar)			
		Kemi 2 100 p		Ensemble 1-2 200 p	Musikproduktion 1 100 p
		Biologi 2 100 p		Instrument/sång 1 100 p	



Hanna – åk 3 på NA-NA

”

Biologin är väldigt kul och vi lär oss mycket spännande saker. Utflykten till Kolmården, då vi jobbade med djurs beteende, tyckte jag var extra rolig.

Fördelar med att gå på Östra?

Det jag tycker är bäst är att det är lätt att vara sig själv, då det finns så många olika typer av människor här. Och sen uppskattar jag att det finns många roliga saker att göra på rasterna. Det är dessutom en lugn miljö på lektionerna och många på skolan är studiemotiverade och hjälper varandra.

Några råd för lyckade gymnasiestudier?

Försök att ligga i fas med skolarbetet redan från början för att inte hamna efter. Och försök slappna av och vara dig själv. Många är nervösa när de ska börja gymnasiet, du är inte ensam om att känna så.

Vad är bäst med att gå Natur?

Jag tycker biologin är väldigt kul och vi lär oss mycket spännande saker. Det är också skönt att min inriktning (Natur Natur) ger en bra grund inför framtida studier.

Roligt utanför lektionstid på Östra?

Det finns väldigt många roliga dagar på Östra gymnasiet. En programdag som jag tyckte var extra rolig var utflykten till Kolmården, då vi jobbade med djurs beteende i Biologi 1. Jag var även med i senaste danstävlingen vilket jag tyckte var kul. Sen tycker jag om volleybollturneringen också.

Anteckningar:

Samhällsvetenskapsprogrammet • SA

Inom samhällsvetenskapen står människan i centrum och du utvecklar din förmåga att tolka, förstå och förklara människors beteenden och företeelser i samhället. Vi tittar närmare på människan både som individ, gruppmedlem och samhällsmedborgare och går på djupet i svenska och utländska samhällens strukturer, verksamheter och funktioner. Och reflekterar över frågor som demokrati, kommunikation, etik, genus, miljö och makt ur ekonomiska, sociala och politiska aspekter.

Karriärmöjligheter

Efter vidare studier kanske du jobbar som journalist, lärare, statsvetare, polis, art director, copywriter, jurist/advokat, säljare, human resources manager, marknadsförare, socionom, psykolog, musiker eller musikproducent.

Inriktningar på Samhällsvetenskap

I samband med ditt gymnasieval väljer du program och inriktning, men inget mer (inför åk 2 väljer du programfördjupning).

Beteendevetenskap

Här gräver vi djupt inom ämnen som psykologi, sociologi och beteendevetenskap för att förstå vad det är som driver oss att agera som vi gör och sedan använder vi den kunskapen för att ta fram olika strategier för positiv förändring.

Medier, journalistik & kommunikation

Du kommer att utforska allt från digital redigering och grafisk design till att producera engagerande innehåll för olika sociala medieplattformar. Vi kommer även diskutera och analysera aktuella frågeställningar och utmaningar som finns inom dagens medielandskap.

Samhällsvetenskap

För dig som tycker om att problematisera och diskutera samhällsfrågor. Fördjupa dig i olika samhällssystem, kulturer, religioner och människans skiftande livsvillkor. Du lär dig också att tolka och förklara företeelser och sammanhang i samhället utifrån ett historiskt såväl som nutida perspektiv.

Estetisk inriktning Musik

Läs Samhällsvetenskap med musik (tema pop och rock). För dig som sjunger eller spelar gitarr, bas, piano eller trummor. Behörighetskrav: minst betyget C i musik från åk 9 samt genomfört inträdesprov.

Om du går på **Estet Musik inriktningen** väljer du inte någon programfördjupning.



Programfördjupningar

Inriktningarna *Beteende + Medier, journalistik & kommunikation* kan välja bland alla. Däremot kan inte inriktningen *Samhällsvetenskap* välja Humanistisk fördjupning!

Kulturpaketet

Du får inblick i och ökad kunskap om olika tiders tänkande och skapande av konst och kultur samt konstarternas betydelse i samhället, exempelvis ur ett maktperspektiv. Du får även undersöka hur litteratur genom historien fram till nutid har stimulerat, roat och utmanat, men även bidragit till nya idéer och tankeströmningar.

Rätt & retorik

För dig som gillar juridiska ämnen. Vässa dig ytterligare med fördjupning om varför brott begås och bli även duktigare retoriskt, vilket är utmärkt för att kunna argumentera juridiskt och vinna tvister i rättsalen.

Humanistisk fördjupning

Diskutera och undersök etiska och existentiella perspektiv samt religioner, livsåskådningar och nyandliga rörelser. Plus att du kommer fördjupa dig inom olika historiska områden och prova på metoder och teorier inom historieforskningen och undersöka hur historia kan användas inom film, skönlitteratur och spel.

Internationellt

Förutom engelska på avancerad nivå får du studera olika kulturers värdesystem, mänskliga rättigheter och hur internationellt samarbete påverkar den politiska och ekonomiska utvecklingen i världen.

På Samhällsvetenskapsprogrammet läser du sammanlagt 2500 poäng

Alla läser	1750 p	Välj en Inriktning	550 p	Välj en Programfördjupning	200 p
Gymnasiegemensamma	1150 p	Beteendevetenskap	450 p	Humanistisk fördjupning:	
Engelska 1-2	200 p	Ledarskap och organisation 1	100 p	Religionskunskap fördjupning	100 p
Historia 1b	100 p	Psykologi 2	50 p	Historia 2a	100 p
Idrott och hälsa 1	100 p	Samhällskunskap 2	100 p	(Samhällsvetenskap kan inte välja Humanistisk fördjupning)	
Matematik 1b och 2b	200 p	Sociologi 1-2	200 p		
Naturkunskap 1b	100 p				
Religionskunskap 1	50 p	Medier, journalistik & kommunikation	450 p	Internationellt:	
Samhällskunskap 1b	100 p	Medieproduktion 1-2	200 p	Engelska 3	100 p
Svenska 1-3	300 p	Medier, journalistik och kommunikation 1-2	200 p	Internationella relationer 1	100 p
(eller Sv som andraspråk 1-3)		Psykologi 2	50 p		
Programgemensamma	300 p			Rätt & retorik:	
Filosofi 1	50 p	Samhällsvetenskap	450 p	Retorik	100 p
Psykologi 1	50 p	Geografi 1	100 p	Kriminologi	100 p
Moderna språk	200 p	Historia 2a	100 p		
Individuellt val	200 p	Religionskunskap 2	50 p	Kulturpaketet:	
Gymnasiearbete	100 p	Samhällskunskap 2-3	200 p	Konst och kultur	100 p
				Litteratur	100 p
		OBS! Alla tre inriktningar läser även:			
		Digitalt skapande 1	100 p		

Samhällsvetenskap med Estetisk inriktning Musik: 750 p (inga programfördjupningar)

Samhällskunskap 2-3	200 p	Religionskunskap 2	50 p	Musikproduktion 1	100 p
Historia 2a	100 p	Instrument/sång 1	100 p	Ensemble 1-2	200 p



Elin – åk 2

på SA-beteende

“

På Öppet Hus kände jag att Östra var en skola för mig när det kom till studiemotivation och samhörighet.

Vad är bäst med Samhällsvetenskap?

Det bästa med mitt program är klassen, eftersom vi kan starta så många roliga diskussioner. Men även ledarskursen där vi får verktyg för att veta hur man ska vara en bra ledare och kan använda dessa för att inse vad vi behöver av våra lärare.

Vad är bäst med Östra?

Att det alltid finns någon att umgås med och det finns en samhörighet i klasserna, men också mellan årskullar. De som går i de högre årskullarna är välkomnande, vilket gör att man känner sig tryggare.

Varför valde du Östra?

Hade hört bra om skolan och besökte ett öppet hus. När jag gick runt på skolan så gillade jag lokalerna och kände att detta var en skola för mig när det kom till studiemotivation och samhörighet.

Bästa skoldagen på läsåret?

Jag tycker att danstävlingen var den bästa dagen. Roligt att så många elever var där och kollade på Danstävlingen. Men också roligt att se hur klasserna samarbetade och att man som tävlande träffade andra elever som skulle vara med i tävlingen.

Anteckningar:

Teknikprogrammet • TE

En bred teoretisk utbildning där du med hjälp av en bra grund i de naturvetenskapliga ämnena, får undersöka teknikens roll och påverkan i samhället. Utbildningen tar tillvara på elevernas innovationslust bland annat genom olika projekt som är så nära verkligheten det bara går. Du studerar både befintlig teknik och teknikutveckling. Du tränar dig i att analysera, modellera, simulera, bedöma rimlighet, utveckla, se samband, dra slutsatser och argumentera för tekniska system.

Karriärmöjligheter

Efter vidare studier kan du arbeta som ingenjör, arkitekt, art director, kriminaltekniker, datatekniker, industridesigner, dataspelsutvecklare, systemvetare, webbdesigner, sales engineer, sjukhustekniker, miljöingenjör, fysiker, musiker, mjukvarudesigner, forskare eller musikproducent.

Inriktningar på Teknikprogrammet

I samband med ditt gymnasieval väljer du program och inriktning, men inget mer (inför år 2 väljer du programfördjupning).

Teknikvetenskap

Fördjupade teoretiska kunskaper inom teknik, matematik och fysik. Genom profilen visualisering läggs extra tonvikt på hur grafik och annan visuell media kan användas inom teknik och naturvetenskap för att förmedla information och illustrera samband. 3D-modellering, skapande av informationsgrafik, simulering och datavisualisering.

Programfördjupningar att välja mellan:

IT Paketet

Matematik

Kriminalteknik



Informations och medieteknik

Utveckla din kreativitet, såväl som praktiska och teoretiska kunskaper inom datorämnena. För dig som är intresserad av webbdesign, multimedia och pc-datorer. På Östra kan du läsa matematik i högt tempo. Du har då möjlighet att läsa avancerad matematik i årskurs 3 som ger meritpoäng till universitet/högskolan.

Programfördjupningar att välja mellan:

KTH-paket

Kriminalteknik

Webbfördjupning

Estetisk inriktning Musik

Teknikvetenskap med musik (pop/rock). För dig som sjunger eller spelar gitarr, bas, piano eller trummor. Behörighet: minst C i musik i år 9 och gjort inträdesprov. På **Estet Musik** inriktning väljer du inte någon programfördjupning.

Programfördjupningar

KTH-paket

För dig på *Informations- och medieteknik* och som vill bli behörig till högskolans civilingenjörsutbildningar genom mer studier inom matematik och fysik.

Webbfördjupning

Bara för *Informations- och medieteknik*.

En IT och digital medier fördjupning.

Webbserverprogrammering samt designa gränssnitt till appar, webben och andra mediekanaler – allt från layout och färger till användarvänlig navigation.

Kriminalteknik

Här kombineras naturvetenskap med beteendevetenskap och ger en inblick i hur kriminaltekniskt arbete fungerar i verkligheten. Teori varvas med praktiska övningar där du får göra laborativa DNA-analyser och psykologiska profiler.

Matematik

Går du *Teknikvetenskap* och vill fördjupa dig inom matematik och få en inblick i högskolematematiken. Läs diskret matematik, strategier för matematisk problemlösning, funktionslära, integrationsmetoder, matriser och vektorer.

IT-paketet

Bra fördjupning för dig på inriktningen *Teknikvetenskap* som är nyfiken på grunderna inom programmering och webb.

TE4 - Gymnasieingenjörsexamen

För dig med examen från Teknik: ettårig programmeringsutbildning i mix av högskola och praktik. Efter 1 år har du IT-branschens mest efterfrågade kunskaper och är anställningsbar direkt.

På Teknikprogrammet läser du sammanlagt 2500 poäng

Alla läser	1 900 p	Välj en inriktning	300 p	Välj en Programfördjupning	300 p
Gymnasiegemensamma 1050 p				KTH-paket:	Fysik 2 100 p Matematik fortsättning 2 100 p Entreprenörskap 1 100 p
Engelska 1-2	200 p			Webbfördjupning:	Gränssnittsdesign 1 100 p Webbserverprogrammering 1 100 p Entreprenörskap 1 100 p
Historia 1a:1	50 p				
Idrott och hälsa 1	100 p				
Matematik 1c + 2c	200 p				
Naturkunskap 1a:1	50 p				
Religionskunskap 1	50 p				
Samhällskunskap 1b	100 p				
Svenska 1-3	300 p				
(eller Sv som andraspråk 1-3)					
Programgem. ämnen 550 p					
Fysik 1b	150 p				
Kemi 1	100 p				
Matematik fortsättning 1c	100 p				
Teknik 1-2	200 p				
Individuellt val 200 p					
Gymnasiearbete 100 p					
		Informations- och medieteknik 300 p	Informationsteknik 1 100 p Programmering 1 100 p Webbutveckling 1 100 p		
		Teknikvetenskap 300 p	Fysik 2 100 p Matematik fortsättning 2 100 p Teknik 3 100 p		
				Kriminalteknik:	Kemi 2 100 p Kriminalteknik 100 p Tillämpad Psykologi 100 p
				IT-paketet	Programmering 1 100 p Webbutveckling 1 100 p Entreprenörskap 1 100 p
				Matematik:	Matematik specialisering C1 100 p Entreprenörskap 1 100 p Matematik fördjupning 1 100 p

Teknikvetenskap med Estetisk inriktning Musik: 600 p (inga programfördjupningar)

Fysik 2	100 p	Musikproduktion 1	100 p	Instrument/sång 1	100 p
Matematik fortsättning 2	100 p	Ensemble 1-2	200 p		

Alen – åk 3 på TEES

Anteckningar:



”

Spännande laborationer och projekt, som exempelvis att bygga modellhus.



Vad är bäst med Östra?

Att stämningen alltid är på topp och att det alltid är något som händer. Det kan vara konserter, konstutställningar eller något annat intressant som sker.

Beskriv idrott och friluftsliv på Östra?

Det är otroligt kul att få prova på många olika sporter som volleyboll, badminton och boxning. Också jätteroligt med de tre friluftsdagarna, där du bland annat får tälta och paddla kanot och även åka långfärdsskridskor på vintern.

Varför välja just Teknikprogrammet?

Det som är så fantastiskt med teknik är att det inte finns så jättemånga prov eller skrivuppgifter, utan det är mer praktiskt. Massor av spännande laborationer och ofta större projekt, som exempelvis att bygga små modeller av hus.

Några råd för lyckade gymnasiestudier?

Försök att hänga med på alla lektioner och vara ikapp med allt. Också bra att veta att det oftast finns mattestugor, extra stöd osv efter skoltid som är väldigt hjälpsamt.

Restaurang Karusellen

Ät gott och nyttigt på Östra



På Östra gymnasiet satsar vi på god och nyttig mat, som ger energi och främjar elevernas studieresultat. Det mesta tillagas från grunden och med mycket kravmärkta varor. Det gäller både i matsalen och i vårt populära café Östra.

Vi har en vacker och ljus matsal (även kallad restaurang Karusellen) där det serveras fri lunch för eleverna. Skolan satsar extra mycket på maten och varje dag finns två huvudrätter, varav en är vegetarisk.

Dessutom serveras dagligen en stor och varierad salladsbuffé, plus dagens soppa och fil och flingbuffé.

Egen kock och restaurangchef

Vi har sedan några år även en anställd kock i köket som tillsammans med skolans restaurangchef ansvarar för menyn och leder arbetet i vårt kök.

Om eleverna på Östra äter hälsosamt, då orkar de prestera mycket mer under skoldagen och når även högre studieresultat. Därför satsar Östra gymnasiet restaurangkök extra mycket på att tillaga både god och näringsrik mat varje skoldag.

Hela 85 % av all mat på Östra gymnasiet tillagas nämligen från grunden och cirka 40 % av maten är KRAV-märkt.

Förutom alla goda lunchmåltider under tre läsår, kommer sedan höjdpunkten för eleverna i årskurs tre, när det är dags för Studentbalen. Då bjuds det på en lyxig tre-rätters i en vackert dukad matsal (se bild).



Studentbalen - dukat för fest i matsalen

Exempel på veckomatsedel på Östra

Måndag

Östras apelsinkyckling med ris
Östras apelsin Quorn gryta med ris

Tisdag

Spagetti med köttfärssås
Spagetti med vegetarisk färssås

Onsdag

Ostgratinerad korv, ajvar & potatismos
Sojakorv med potatismos

Torsdag

Stekt torsk, potatis och remouladsås
Marockansk gryta med linser & sötpotatis

Fredag

Nötkött, potatis, gräddsås och gelé
Quornfilé, potatis, gräddsås och gelé

Fika på Café Östra

Även i café Östra är hälsotemat viktigt och caféet är en populär samlingspunkt för elever och personal.

Gott som erbjuds är bland annat hemmagjorda smörgåsar och fikabröd, kokt ägg, frukt, varma och kalla drycker och juicer. Eller varför inte prova keso med bär, en nyttig grönsaksdipp eller en bärsMOOTHIE. Självklart finns både vegetariska och veganska alternativ. Plus att varje dag finns ett prisvärt "dagens erbjudande".



Mycket populära Aktiviteter och event



Många maffiga konserter

Musik är en viktig ingrediens på Östra och det hålls regelbundna konserter på dagtid och på kvällstid. På scen står vanligen elever från Estet Musik eller musik som individuellt val.

Ofta bildar Estet-elever band, exempelvis Skata22 (bilden).

På skolan finns också musikföreningen Notes, som drivs av eleverna själva och välkomnar alla musikintresserade elever (oavsett program och inriktning). De arrangerar regelbundet livecaféer på kvällstid, där även allmänheten bjuds in.

Dessutom är det eleverna från El- och energiprogrammet som ansvarar för ljud, ljus och scenbyggen vid konserterna.



Framgångsrik UF-satsning

Redan år 2005 inledde Ekonomiprogrammet en satsning på UF (Ung Företagsamhet). Detta innebär att eleverna omsätter teori och idéer i praktiken genom att starta och driva ett företag.

De tar fram en produkt (vara/tjänst) som utvecklas och marknadsförs. För att få startkapital får eleverna lära sig att locka investerare och att marknadsföra sitt företag på event och mässor. I slutet av läsåret avvecklas och utvärderas företaget.

UF-företag från Östra utmärker sig årligen med innovativa företagsidéer och de tar ofta hem priser på event och mässor och deltar också ofta på den internationella UF-mässan i Riga.

Inspirerande och roliga event och aktiviteter under läsåret

Som en del av undervisningen på Östra hålls många olika event - vilket är mycket uppskattat bland elever och personal.



Danstävlingen i december

Helt magisk stämning och en solklar höjdpunkt där många olika avdelningar på skolan deltar. Elever tävlar i pardans (bugg) och showdans i grupper. En personalgrupp är med utom tävlan.

Nobeldagen

Har en tydlig programkoppling och kan bestå av föreläsningar och olika projekt. Den verkliga höjdpunkten är när lärarna serverar Nobel-glass till eleverna.

Konstutställningar

Östra gymnasiet är Huddinge kommuns största konsthall. Utställningarna är inte en del av undervisningen, men bidrar till en stimulerande skolmiljö.

Studentbal i maj

Treornas studentbal bjuder på lyxig trerätters middag, levande musik, uppträdande och festligheter.

Östras volleybollturnering

Spännande matcher och även personalen är med och utmanar elevlagen.

Entreprenörmässa på Östra

Inspirerande med alla fantastiska idéer när UF-företagen från Ekonomi och Tekniks techföretag ställer ut.

Ännu fler spännande händelser

- Skol-SM i juridik
- Skol-DM i till exempel pingis.
- Schackturneringar
- Bokcirkel
- Diktävling (alla hjärtans dag)
- Innovationstävling TE-programmet
- Kemiolympiad
- Catcher games
- Lingua Viva-priset (för språk)
- Poängjakter/temaveckor (Elevkåren)
- Påskäggsmålning
- Stipendium för bästa betyg och gymnasiearbete (åk 3)



Gymnasiemässor

Gymnasiedagen Huddinge 24/10

Gymnasiemässan Älvsjö 19-21/11

Infokvällar på Östra

Torsdag 7 nov kl. 19:00

Onsdag 27 nov kl. 19:00

Måndag 9 dec kl. 19:00

Tisdag 14 jan kl. 19:00

Torsdag 6 feb kl. 19:00

Öppet hus på dagtid

Fredag 24 jan kl. 14-17

Fredag 25 apr kl. 14-17

Onsdag 7 maj kl. 14-17



www.huddinge.se/ostragymnasiet/

Antagningsprov Estet Musik: 5-6 mars och 2 juni

Ansökan, antagningsbesked och viktiga datum

www.gymnasieantagningen.storsthlm.se

Upplev Östra en vanlig skoldag!

Elev för en dag: var med på lektioner, ät lunch och upplev en vanlig skoldag på Östra. En elevambassadör tar hand om dig!

Varmt Välkommen från september till maj - anmäl dig på:
www.huddinge.se/ostragymnasiet/gymnasievalet



Östra gymnasiet, Kvartettvägen 2-6, 142 63 Trångsund

Expedition: 08-535 361 40

huddinge.se/ostragymnasiet | ostragymnasiet@huddinge.se

