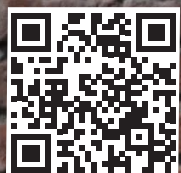


Add your
personality

ÖSTRA GYMNASIET
2023/24
www.huddinge.se/ostragymnasiet



Huddinge

ÖSTRA GYMNASIET

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.

”

2021 tog 98 % av våra
studenter examen på Östra
(källa: Skolverket)

Innehåll Östra katalog

3

Rector har ordet
Snabbt och enkelt att ta sig till Östra

4-5

SYV tipsar inför gymnasievalet
Viktiga datum - lär känna Östra
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

Prova på Östra!

Bli "elev för en dag" och testa
det program och inriktning du är
intresserad av! Anmäl dig på:
www.huddinge.se/ostragymnasiet

Östra gymnasiet

En aktiv mötesplats

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

Det går snabbt och enkelt att ta sig till Östra gymnasiet med pendeltåg och skolan ligger endast tre minuters promenad från Skogås station.

Bor du exempelvis i Årsta eller Älvsjö tar det under kvarten med pendeln och från Södermalm (Stockholm 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.

Från Huddingeområdet kan du ta buss eller pendeltåg 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 Gymnasivalet



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

- Många skolor har Öppna hus och till exempel här på Östra gymnasiet är det fem 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 gymnasivalet, 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!

Det är dessutom väldigt smart att välja en utbildningsväg som håller uppe ditt intressera på lite längre sikt och inte bara just för stunden.

Känns det fel - byt direkt!

Om ditt val till gymnasiet - mot förmodan - skulle kännas fel eller att det inte passar dig. Försök då att byta skola eller program på en gång istället för att dra ut på det.

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 läsåret 2022/23!

Träffa Östra på gymnasiemässor

20 okt - Gymnasiedagen Huddinge
22-23 nov - Digitala gymnasiemässan

Östra live på dagtid i skolan

Drop-in fredagar klockan 14-16:30:
27 januari - 21 april - 12 maj

Infokvällar på skolan

Träffa rektor, SYV, elever och lärare:
Torsdag 10 november klockan 19:00
Onsdag 30 november klockan 19:00
Tisdag 6 december klockan 19:00
Tisdag 17 januari klockan 19:00
Torsdag 9 februari klockan 19:00

Elev för en dag

På Östra gymnasiet kan du följa med en elev på det program och inriktning du är intresserad av och vara med på lektioner. Du kan vara elev för en dag fram till och med den 12 maj 2023. Anmäl dig 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 med möjlighet att läsa grundläggande behörighet till högskola. Klassisk lärarledd undervisning med lektionsföreläsningar, varvas med projektuppgifter, informationssökning, redovisningar, läsning och studiebesök.

Snart är det dags för gymnasievalet och för första gången får du välja en egen utbildning i form av ett gymnasieprogram.

Alla gymnasieprogram på Östra har samma upplägg och byggs upp av kurser, oftast är de på 100 poäng (100 timmar). Sammanlagt läser du under dina gymnasiestudier 2 500 poäng:

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

Programfördjupningar

Utbudet av programfördjupningskurser kan variera mellan skolor. Alltså en viktig sak 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

Två kurser om sammanlagt 200 poäng på individuellt val (år 2-3). Exakt vilka kurser vi erbjuder bestäms år från år, men det finns inom områden som: data, estetiska ämnen, musik, ekonomi, språk, svenska, matematik, samhällsvetenskap, naturvetenskap och idrott och hälsa. Du gör ditt val i februari i årskurs 1.

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. Ditt gymnasiearbete skall sedan redovisas vid ett oppositionsseminarium liknande på högskolan. Arbetet måste godkännas för att du ska få ut din gymnasieexamen.

På sidorna 8-17 i denna katalog hittar du mer fakta om program, inriktningar och fördjupningar som du kan välja mellan här på Östra gymnasiet.

Vanliga frågor

Vad har ni för antagningspoäng?

Antagningspoängen ändras från år till år beroende på antal sökande och deras meritpoäng. Mer info om antagningspoäng på våra infokvällar och Östra live. Eller besök vår webb: huddinge.se/ostragymnasiet

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?

Efter en examen på EL- och energiprogrammet på Östra väntar många spännande karriärmöjligheter. Men däremot kan du inte arbeta som elektriker.

Har skolan Elevhälsopersonal?

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

Har Östra ett trygghetsteam?

Skolan 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?

Det går ca 870 elever på gymnasiet.

Finns det ett skolbibliotek?

Biblioteket på Östra är en pedagogisk resurs för alla kurser och ämnen. Där finns också flera studierum.

Vilka individuellt val kurser kan jag välja mellan?

Exakt vilka Individuellt val kurser som erbjuds bestäms från år till år utifrån elevernas önskemål och lärarnas kompetens. Men vissa populära kurser är återkommande.

Får eleverna lunch i skolan?

Östra har en egen kock och skolrestaurangen serverar fri lunch varje skoldag till eleverna. Alltid två varmrätter (varav en vegetarisk) och en stor salladsbuffé.

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

Vårterminen 2022 inleddes ett samarbete med Stockholms universitet i matematik, i form av en universitetskurs som i slutändan ger 30 högskolepoäng. Fem elever från Östra fick, parallellt med gymnasiestudiernas sista termin, delta i kursen.

- Vi har många elever med stort matematikintresse som vill plugga vidare inom det ämnet. Därför är denna möjlighet en stor motivation för dem, säger Javier Esparza, lärare i matematik på Östra gymnasiet.

Problemlösning i matematik och fysik

En frivillig spetsaktivitet gäller problemlösning i matematik och fysik som förberedelse för de inträdesprov som finns på Chalmers, KTH och universiteten i bland annat Stockholm, Göteborg och Uppsala. Ger goda meriter inför inträdesproven.

Ett snabbspår i matematik

Redan för några år sedan infördes ett snabbt mattespår på teknik- och naturvetenskapsprogrammet på Östra gymnasiet.

Gymnasieingenjör - attraktiv yrkestitel

En ettårig spetsutbildning på Östra är TE4 (gymnasieingenjör). Det är en attraktiv påbyggnadsutbildning inom programmering för elever i region Stockholm med examen från teknikprogrammet.

Skol-SM och spetspaket i juridik

Juridikeleverna får en spännande och utmanande kraftmätning under skol-SM i juridik och det brukar gå väldigt bra. Ekonomiprogrammet har även ett valbart spetspaket inom juridik och EU-rätt.

Unik fördjupning inom eventteknik

På EE finns programfördjupningen eventteknik, en breddningskurs inom ljud-, ljus- och bildproduktion. Eleverna får bland annat vara med om så kallade "skar-pa projekt" och ansvara för eventtekniken.

Prisade UF-företag på Östra

Ekonomiprogrammet har sedan länge en aktiv UF-satsning, där eleverna startar och driver företag under gymnasietiden. Våra UF-företag har varit framgångsrika och vunnit priser på mässor och event.

Teoretisk utbildning plus musik

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

Världens språk på Östra

Språkkunskaper är allt viktigare i en internationell värld och på Östra finns självklart många olika språkkurser att välja på.

Otroligt populär kurs i aktiekunskap

Läsåret 2021-2022 gavs för första gången en valbar kurs i aktiekunskap för elever som vill fördjupa sig inom investeringar och placeringar. Kursen blev omåttligt populär med över 60 sökande.

Spetsutbildningar inom datorteknik

På EI- och energiprogrammet (EE) och på Teknik (TE) på Östra sker utbildning inom datorteknik i senaste OS windows11 samt att bygga olika OS i virtuell miljö. I nätverksteknik började de under höstterminen 2022 med Windows server 2019 och också systemuppbyggnad i virtuella miljöer. Dessutom satsning på Cisco plattformen och målet är ett certifikat.

Kemiolympiad och kriminalteknik

I kemi deltar skolans elever med stor framgång i Kemiolympiaden. Inom kemiområdet finns även en valbar kurs inom kriminalteknik (Forensic Science) och ibland syns elever från den kursen öva utomhus genom att spärra av ett område och söka efter spår som sedan analyseras av eleverna i skolans labb.

Stort schackintresse på skolan

För schackintresserade elever arrangeras flera turneringar och skolans Schackklubb samarbetar med Sveriges schackförbund.

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 idrottskurser i och våra tre idrottslärare planerar tillsammans kurserna i 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 100 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 kurser och ämnen. 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, boklogg 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 boklogg. Det anordnas också en dikttävling inför alla hjärtans dag.



Ekonomiprogrammet • EK

En bred samhällsvetenskaplig och högskoleförberedande utbildning med fokus på ekonomi eller juridik. Här tar vi in vad som händer i vår omvärld för att du som elev ska kunna sätta in händelser i ett sammanhang. Du utvecklar din kompetens så att du kan ta dig vidare till högre studier, och med hjälp av ditt engagemang kommer du kunna förverkliga dina idéer, vare sig det handlar om att driva företag eller lösa juridiska problem.

Karriärmöjligheter

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

Inriktningar på Ekonomi

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

Ekonomi

Inriktningen för dig som är intresserad av företagsekonomi och entreprenörskap. Du får kunskaper om marknadsföring, redovisning, kalkylering samt ledarskap och organisation. Du får också lära dig att starta och driva företag.

Programfördjupningar att välja mellan:

Juridik & kriminologi
Internationellt
Marketing & Management

Juridik

Inriktningen som handlar 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.

Programfördjupningar att välja mellan:

Internationellt
Marketing & Management
Juristpaketet

Estetisk inriktning musik

Läs på Ekonomiprogrammet, kryddat med att du går ett antal musikkurser med pop- och rock inriktning.

Musikundervisningen 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 på Estetinriktningen väljer du inte någon programfördjupning.



Programfördjupningar

Juridik & kriminologi

Lär dig hur skyddet av de mänskliga rättigheterna fungerar i Sverige och internationellt. Även om våra grundlagar, om EU-rätt, om olika synsätt på brott och straff och hur en rättegång går till.

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.

Marketing & Management

Lär dig om olika former av ledarskap, grupprocesser samt hur du kommunicerar och motiverar i en organisation. Även om lagar och grunder inom marknadsföring, t ex marknadsstrategier, PR och omvärldsanalys.

Juristpaketet

Riktat sig till dig som vill ha en gedigen juridisk utbildning. Vi läser EU-rätt och du får träning i att arbeta med Case i de centrala juridiska områdena, som de gör på en advokatbyrå. Målet är att vi skall delta på skol-SM i juridik.

Ekonomiprogrammet 2500 p				
Alla läser	Välj en inriktning		Programfördjupning inr. Ekonomi	
Gymnasiegemensamma ämnen 1250 p	Ekonomi* 300 p		Juridik & kriminologi:	200 p
Engelska 5-6 200 p	Entreprenörskap och företagande 100 p	→	Kriminologi 100 p	
Historia 1b 100 p	Företagsekonomi 2 100 p		Rätten och samhället 100 p	
Idrott och hälsa 1 100 p	Matematik 3b 100 p		Programfördjupningar Ekonomiprogrammet 200 p	
Matematik 1-2b 200 p	Juridik** 300 p	→	Internationellt:	Engelska 7 100 p
Naturkunskap 1b 100 p	Affärsjuridik 100 p		Internationella relationer 100 p	
Religionskunskap 1 50 p	Filosofi 1 50 p	→	Marketing & Management:	Ledarskap och organisation 100 p
Samhällskunskap 1b+2 200 p	Psykologi 2 50 p		Marknadsföring 100 p	
Svenska 1-3 300 p	Rätten och samhället 100 p	→	Programfördjupning inr. Juridik 200 p	
(alt. Sv som andraspråk 1-3)			Juristpaket:	EU-rätt 100 p
Programgem. ämnen 350 p			Juridisk fördjupning 100 p	
Företagsekonomi 1 100 p				
Moderna språk 100 p				
Privatjuridik 100 p				
Psykologi 1 50 p				
Individuellt val 200 p				
Gymnasiearbete 100 p				
	Ekonomi med estetisk inriktning: musik 600 p (inga programfördjupningar)			
	Matematik 3b 100 p	Ensemble 1-2 200 p	Musikproduktion 1 100 p	
	Entreprenörskap och företagande 100 p	Instrument/sång 1 100 p		
	*Läser också Affärsjuridik 100 p. **Läser också Kriminologi 100 p.			



Isabel – åk 3 på EK-ekonomi

”

Det jag tycker är allra roligast på EK-ekonomi är UF-företagen som vi har börjat skapa nu i trean.

Anteckningar:

Hur är arbetsmiljön på Östra!

I min klass är arbetsmiljön helt otrolig, det är inga problem att fokusera på lektionerna och göra dina arbetsuppgifter. Men samtidigt har vi härliga diskussioner där alla är med och deltar.

Största skillnaden mot grundskolan?

På min grundskola märktes det tydligt att många inte ville vara där. På Östra är det en helt annan aura och eleverna har en helt annan motivation och glöd.

Hur är stämningen på skolan?

Jag skulle säga att det bästa med Östra är eleverna. Jag har vänner från varje linje som alla är otroligt snälla, härliga och roliga att umgås med. Men dessa människor är även duktiga och studiemotiverade.

Vad är bäst med din utbildning?

Jag läser ekonomi med inriktningen ekonomi och det jag tycker är allra roligast är UF-företagen som vi har börjat skapa nu i trean. Vi har verkligen möjlighet att vara kreativa och lära oss otroligt mycket om företagande.

Vad var roligast under förra läsåret?

Det roligaste under läsåret var enligt mig "Look-in". Då alla elever som ville hade möjlighet att sova över i skolan. Vi sjöng karaoke tillsammans, kollade på fotboll och umgicks. Det var otroligt roligt och uppskattat av alla.

Hur är maten på Östra?

Väldigt bra! Det finns alltid flera maträtter och en massa olika salladsalternativ.

El- och energiprogrammet • EE

Ett yrkesprogram som leder till flera yrkesutgångar och möjlighet till fortsatta studier på yrkeshögskola eller högskola/universitet. En modern och spännande utbildning, med mycket teknik, där teori blandas med praktiska övningar. Det ingår även en hel del praktik, som gör dig extra redo för arbetsmarknaden direkt efter examen. Välj mellan många intressanta karriärmöjligheter efter utbildningen, dock inte elektriker. Du kan nå grundläggande behörighet till högskola/universitet via den unika programfördjupningen eventteknik.

Karriärmöjligheter

Yrkesutgångar: nätverkstekniker, servicetekniker, supporttekniker, ljud-, ljus- och scentekniker, audio/videotekniker eller backstagetekniker. Du kan också välja att studera vidare på en yrkeshögskola med inriktning mot el- eller datasektorn, men eventuellt också högskola eller universitet.

Inriktning på El- och energi

Dator-, nätverks- och kommunikationsteknik är ämnesområden inom inriktningen på El- och energiprogrammet.

En bred grundutbildning om datorer, operativsystem, programvaror och nätverk. Du får lära dig hur du installerar, administrerar, underhåller och reparerar dator- och kommunikationssystem.

Utbildningen inom datorteknik sker bland annat i senaste OS windows11 samt att bygga olika OS i virtuell miljö.

I nätverksteknik började de under höstterminen 2022 med Windows server 2019 och också systemuppbyggnad i virtuella miljöer. Dessutom satsning på Cisco plattformen, där målet är ett certifikat.

Andra viktiga delar är internetsäkerhet, speciellt med tanke på den allt mer tilltagande brottsliga verksamheten på nätet. Dessutom betonas molntjänster 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.



Programfördjupning: Eventteknik

En riktigt spännande och unik breddningskurser inom ljud-, ljus- och bildproduktion. Kurserna förbereder dig för arbete inom eventområdet, såsom exempelvis olika festivaler och mässor.

Östra har all utrustning för att livesända evenemang som sportturneringar, konserter och festivaler. Du kommer att få jobba med så kallade "skarpa projekt" och använda dina kunskaper i verkligheten. Till exempel vid skolans konserter och skolans populära danstävling. Många av evenen livesänds också på YouTube.

Dessutom finns det inom fördjupningen kurserna Engelska 6 och Svenska 2 alternativt Svenska som andraspråk 2, vilka ingår i kraven för att nå grundläggande högskolebehörighet.

Möjlighet att nå grundläggande högskolebehörighet utan utökade kurser!

El- och energiprogrammet 2500 p

Alla läser

Gymnasiegemensamma ämnen

600 p

Engelska 5	100 p
Historia 1a:1	50 p
Idrott och hälsa 1	100 p
Matematik 1a	100 p
Naturkunskap 1a:1	50 p
Religionskunskap 1	50 p
Samhällskunskap 1a:1	50 p
Svenska 1	100 p
(alt. Sv som andraspråk 1)	

Programgem. ämnen

400 p

Datorteknik 1a	100 p
Elektromekanik	100 p
Energiteknik 1	100 p
Mekatronik 1	100 p

Individuellt val

200 p

Gymnasiearbete

100 p

Välj en inriktning

Dator och kommunikationsteknik

400 p

Dator och nätverksteknik	100 p
Elektronik och mikrodator teknik	100 p
Kommunikationsnät 1	100 p
Nätverksteknik	100 p



Programfördjupning El- och energiprogrammet

800 p

Eventteknik:

Bild- och ljudanläggningar	100 p
Ellära 1	100 p
Engelska 6	100 p
Entreprenörskap 1	100 p
Eventteknik	100 p
Ljudproduktionsteknik 1	100 p
Ljus- och bildproduktionsteknik 1	100 p
Svenska 2	100 p
(alt. Sv som andraspråk 2)	



Marcus – åk 3 på EE-eventteknik

”

All personal är trevlig, vilket gör att du känner dig trygg i skolan.

Anteckningar:

Vad är bäst med Östra?

Det är en svår fråga: allt är ju så bra! Men jag skulle säga att de fräscha lokalerna och den fantastiska maten delar på förstaplatsen. Jag har haft turen att alltid ha väldigt bra skolmat, men Östras mat toppar allt jag varit med om tidigare.

Rekommenderar du din utbildning?

Ja. Men välj den för att du är intresserad av eventteknik eller datorteknik. Själv har jag ett stort intresse av eventteknik (främst den delen om ljudteknik) och då kändes det rimligt att välja just detta program.

Beskriv skolan

Det är öppet – både fysiskt då lokalerna är mycket öppna och med stora fönster, men även att du känner dig välkommen, oavsett vem du är. All personal är trevlig, vilket gör att du känner dig trygg i skolan.

Varför valde du Östra?

Studie- och yrkesvägledaren på min gamla skola tipsade om Östra, eftersom hon visste att jag hade ett stort intresse för eventteknik. Sedan verkade Östra trevlig med bra lokaler och maten har ett bra rykte (utan bra skolmat överlever man ju inte!).

Naturvetenskapsprogrammet • NA

Programmet för dig som är nyfiken på naturen och allt runtomkring dig och dessutom vill känna lyckan i att utforska. Naturvetenskapen hjälper dig att förstå och ta itu med komplexa frågor som rör naturen, människan och samhället. Genom ett samspel mellan teori och praktik utvecklar du dina kunskaper, ett vetenskapligt och kritiskt förhållningssätt samt förmågan att formulera och lösa matematiska och naturvetenskapliga problem.

Karriärmöjligheter

Efter vidare studier kanske du arbetar som läkare, veterinär, biotekniker, ingenjör, medicintekniker, forskare, biolog, sjukgymnast, hälsokonsult, 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
GIH-paket
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:

GIH-paket
Internationellt
Kriminalteknik
KTH-paket

Estetisk inriktning musik

Gå Naturvetenskapsprogrammet, kryddat med musikkurser med pop- och rock inriktning. Musikundervisningen 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 på estetikinriktningen väljer du inte någon programfördjupning.



Programfördjupningar

Matematik

Här kan du fördjupa dig inom matematikens olika möjligheter och få en inblick i den matematik som läses på högskolan. Du får till exempel under fördjupningskurserna läsa diskret matematik, strategier för matematisk problemlösning, funktionslära, integrationsmetoder, matriser och vektorer.

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.

GIH-paket

Hälsa, kost och fysiologi står i fokus. Du studerar anatomi, lär dig om olika träningsmetoder och enklare rehabiliteringsprogram, samt att förebygga skador.

Kriminalteknik

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

KTH-paket

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

Naturvetenskapsprogrammet 2500 p

Alla läser		Välj en inriktning		Programfördjupning inr. Naturvetenskap		200 p		
Gymnasiegemensamma ämnen Engelska 5-6 Historia 1b Idrott och hälsa 1 Matematik 1-3c Religionskunskap 1 Samhällskunskap 1b Svenska 1-3 (alt. Sv som andraspråk 1-3)	1150 p	Naturvetenskap	400 p	→	Matematik:	Matematik 5	100 p	
		Biologi 2	100 p			Matematik – specialisering	100 p	
		Fysik 2	100 p	→	Programfördjupningar Naturvetenskapsprogrammet			200 p
		Kemi 2	100 p		GIH-paket:	Träningslära 1	100 p	
		Matematik 4	100 p			Träningslära 2	100 p	
		Naturvetenskap och samhälle*	300 p	→	Internationellt:	Engelska 7	100 p	
		Biologi 2	100 p			Internationella relationer	100 p	
		Geografi 1	100 p	→	Kriminalteknik:	Psykologi 1-2	50 p+50 p	
Samhällskunskap 2	100 p		Kriminalteknik		100 p			
Programgem. ämnen	450 p	Programfördjupning inr. Naturvetenskap och samhälle				200 p		
Biologi 1	100 p	→				KTH-paket:	Fysik 2	100 p
Fysik 1	150 p							Matematik 4
Kemi 1	100 p							
Moderna språk	100 p							
Individuellt val	200 p	Naturvetenskap med estetisk inriktning: musik 600 p (inga programfördjupningar)						
Gymnasiearbete	100 p	Kemi 2	100 p	Ensemble 1-2	200 p	Musikproduktion 1	100 p	
		Biologi 2	100 p	Instrument/sång 1	100 p			

***Läser också Kemi 2 100 p**



Alvin – åk 3 på NA-natur

“

Det roligaste under läsåret är definitivt aktivitetsdagarna, då man får åka på utflykt med klassen och skapa en gemenskap.

Hur är arbetsmiljön på Östra?

Arbetsmiljön på Östra går inte att jämföra med något annat. Generösa studieytor där studiero alltid lyder och rymliga klassrum med stora fönster, så du alltid är nära till den lugna naturen utanför.

Några råd för lyckade gymnasiestudier?

Absolut! Det första du bör göra när du kommer hem efter skolan, är att repetera allt du gjort under dagen och se till att ligga i fas med alla ämnen. På så sätt blir det lite plugg varje dag, du kommer ihåg allt bättre och så blir det lite mindre stress också.

Vad är bäst med din utbildning?

Det bästa med Natur enligt mig är alla laborationer du får göra där du faktiskt ser hur dina kunskaper i matte, fysik, kemi och biologi kommer till användning i verkligheten och styr vår värld.

Vad är roligast under läsåret?

Definitivt alla aktivitetsdagar som skolan har då man får åka på utflykter med klassen och skapa en gemenskap. Samtidigt som du kommer ut från klassrummet och lär dig i till exempel ett museum eller andra platser som är spännande för just ditt program.

Anteckningar:

Samhällsvetenskapsprogrammet • SA

Detta är programmet för dig som vill fördjupa dig i människan och dess omvärld och samtidigt utveckla din egen kreativitet. Inom samhällsvetenskapen är människan i centrum. På samhällsprogrammet utvecklas din förmåga att tolka, förstå och förklara människors beteenden och företeelser i samhället. Kritiskt tänkande och ett samhällsvetenskapligt arbetssätt är viktiga examensmål.

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 år 2 väljer du programfördjupning).

Beteendevetenskap

Om människans utveckling, vad som formar och påverkar oss både som individer och i samspel med andra. Du får perspektiv och förklaringsmodeller som ger en större förståelse för människors agerande och inte minst ditt eget.

Medier, information & kommunikation

Ungdomars medieanvändning är utgångspunkten och praktiska övningar i bild, text och ljud varvas med teori. Du lär dig olika sätt att kommunicera, hur du förmedlar ett budskap effektivt och hur media kan påverka medborgarna och deras omvärldsuppfattning.

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, kryddat med musikkurser (pop/rock). För dig som sjunger eller spelar gitarr, bas, piano eller trummor. Behörighetskrav: minst betyget C i musik från år 9 samt genomfört inträdesprov. Går du på estetininriktningen väljer du inte någon programfördjupning.



Programfördjupningar

På Samhällsvetenskap kan du fritt välja mellan dessa programfördjupningar (Estet väljer dock ingen fördjupning).

Internationellt

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

Juridik & kriminologi

Lär dig hur skyddet av de mänskliga rättigheterna fungerar i Sverige och internationellt. Du får även lära dig om våra grundlagar, om EU-rätt, om olika synsätt på brott och straff och hur en rättegång går till.

Pedagogik & Ledarskap

På denna programfördjupning studerar du om människors lärande, utveckling och socialisation i olika sammanhang. Du får titta närmare på vad ledarskap är och ledarskap ur olika perspektiv samt hur individer och grupper påverkar och påverkas av ledaren. Fördjupningen har ett tydligt fokus på kommunikation, konflikt och konflikthantering.

Socialt företagande

Här är det fokus på kommunikation, metod och analys av marknadsföring och marknadsinformation. Andra inslag inom denna programfördjupning är lagar, etik och hållbar utveckling kopplat till marknadsföring. Viktiga faktorer för affärsutveckling är ytterligare ett inslag.

Samhällsvetenskapsprogrammet 2500 p

Alla läser

Gymnasiegemensamma ämnen

1150 p

Engelska 5-6	200 p
Historia 1b	100 p
Idrott och hälsa 1	100 p
Matematik 1-2b	200 p
Naturkunskap 1b	100 p
Religionskunskap 1	50 p
Samhällskunskap 1b	100 p
Svenska 1-3	300 p
(alt. Sv som andraspråk 1-3)	

Programgem. ämnen

300 p

Filosofi 1	50 p
Psykologi 1	50 p
Moderna språk	200 p

Individuellt val

200 p

Gymnasiearbete

100 p

Välj en inriktning

Beteendevetenskap*

450 p

Kommunikation	100 p
Ledarskap och organisation	100 p
Psykologi 2	50 p
Samhällskunskap 2	100 p
Sociologi	100 p

Medier, information

och kommunikation**

350 p

Journalistik, reklam och information 1	100 p
Medieproduktion	100 p
Medier, samhälle och kommunikation 1	100 p
Psykologi 2	50 p

Samhällsvetenskap*

450 p

Geografi 1	100 p
Historia 2	100 p
Religionskunskap 2	50 p
Samhällskunskap 2-3	200 p

Samhällsvetenskap med estetisk inriktning musik: 750 p (inga programfördjupningar)

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

Programfördjupningar Samhällsvetenskapsprogr.

200 p

Internationellt:

Internationella relationer	100 p
Engelska 7	100 p

Juridik & kriminologi:

Kriminologi	100 p
Rätten och samhället	100 p

Pedagogik & ledarskap:

Pedagogisk ledarskap	100 p
Lärande och utveckling	100 p

Socialt företagande:

Entreprenörskap	100 p
Marknadskommunikation	100 p

*Läser också Digitalt skapande 1 100 p. **Läser också Digitalt skapande 1 100 p samt Samhällskunskap 2 100 p.



Ilana – åk 2 på SA-estet

”

Lärarna stöttar oss och motiverar oss till att nå våra mål.

Anteckningar:

Vad är bäst med Östra?

Det är att eleverna är så trevliga och sociala så man kan prata med elever från olika årskurser och linjer.

Vad är det bästa med din utbildning?

Det bästa med estetiska inriktning är att jag kan läsa de samhällsvetenskapliga ämnena och andra viktiga ämnen, men samtidigt kombinera det med musik. På estetininriktningen lär vi oss mycket om musik och hur du spelar i ett band. Men det läggs också ganska mycket tid på hur du samarbetar och leder en grupp, vilket är viktigt att ta med sig till vuxenlivet.

Hur är lärarna på Östra?

Lärarna jag har är bra på att undervisa och har mycket förståelse för oss elever om vi till exempel känner oss stressade. De stöttar och motiverar oss till att plugga, så att vi når våra mål. Sådana lärare är viktiga eftersom det skapar en trygghet när vi vet att de är på vår sida.

Vad är roligast under läsåret?

Det roligaste är nog när vi har konserter och får visa upp det vi jobbat med på musiklektionerna. Sedan tycker jag även att det är kul med utklädningsveckan som elevkåren anordnar.

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. Elever som söker till teknikprogrammet är ofta fulla av idéer och har en naturlig nyfikenhet för nyheter och utveckling, vilket är en förutsättning för att kunna arbeta med innovation på olika plan. Detta tar vi till vara på genom att eleverna använder sina idéer på ett professionellt sätt då vi arbetar med moderna metoder och arbetssätt.

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 Teknik

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

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 avancerade matematikkurser i år 3 som ger meritpoäng till universitet/högskolan.

Programfördjupningar att välja mellan:

KTH-paket

Medieteknik

Kriminalteknik

Matematik

Teknikvetenskap

Fördjupade teoretiska kunskaper inom teknik, matematik och fysik och behörighet att läsa vidare till bland annat civilingenjör. Lär dig olika arbetsmetoder inom teknikvetenskap och prova till exempel på modellering och simulering.

Programfördjupningar att välja mellan:

Kriminalteknik

Matematik

Informations- och medieteknik

Estetisk inriktning musik

Läs Teknik, kryddat med musikkurser (pop/rock). För dig som sjunger eller spelar gitarr, bas, piano eller trummor. Behörighetskrav: minst betyget C i musik från år 9 samt genomfört inträdesprov. Går du på estetininriktningen väljer du inte någon programfördjupning.



Programfördjupningar

KTH-paket

Detta är programfördjupningen för dig som går Informations- och medieteknik och som vill bli behörig till högskolans civilingenjörsutbildningar genom mer studier i matematik och fysik.

Medieteknik

Här får du lära dig mer om olika programmeringsspråk och teorier. Designa gränssnitt till appar och internet och andra mediekanalet – allt från layout och färger till användarvänlig navigation.

Kriminalteknik

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

Matematik

Fördjupa dig inom matematik och få en inblick i högskolematematiken. Läs diskret matematik, strategier för matematisk problemlösning, funktionslära, integrationsmetoder, matriser och vektorer. Observera att det skiljer en kurs mellan inriktningarna på TE (se tabell till höger).

Informations- och medieteknik

Detta är en bra fördjupning om du är nyfiken på att lära dig grunderna inom programmering och webb.

TE4 - Gymnasieingenjörsexamen

En ettårig påbyggnadsutbildning på Östra du kan gå efter TE-programmet. Ger kunskaper som näringslivet efterfrågar och är en bra väg till jobb inom databranschen. Vi samarbetar med företag/högskolor, till exempel KTH och Addskills datakonsulter.

Teknikprogrammet 2500 p			
Alla läser		Välj en inriktning	
Gymnasiegemensamma ämnen 1100 p		Informations- och medieteknik* 300 p	
Engelska 5-6	200 p	Datorteknik 1a	100 p
Historia 1a:1	50 p	Programmering 1	100 p
Idrott och hälsa 1	100 p	Webbutveckling 1	100 p
Matematik 1-3c	300 p		
Religionskunskap 1	50 p		
Samhällskunskap 1b	100 p		
Svenska 1-3	300 p		
(alt. Sv som andraspråk 1-3)			
Programgem. ämnen 400 p		Teknikvetenskap* 300 p	
Fysik 1	150 p	Fysik 2	100 p
Kemi 1	100 p	Matematik 4	100 p
Teknik 1	150 p	Teknik 2	100 p
Individuellt val 200 p			
Gymnasiearbete 100 p			
		Programfördjupningar inr. Informations- och medieteknik 300 p	
		KTH-paket:	Fysik 2 100 p Matematik 4 100 p Entreprenörskap 100 p
		Medieteknik:	Gränssnittsdesign 100 p Webbserverprogrammering 1 100 p Entreprenörskap 100 p
		Programfördjupning Teknikprogrammet 300 p	
		Kriminalteknik:	Kemi 2 100 p Kriminalteknik 100 p Psykologi 1-2 50-50 p
		Matematik:	Matematik 5 100 p Matematik – specialisering 100 p ** Se nedan 100 p
		Programfördjupningar inr. Teknikvetenskap 300 p	
		Informations- och medieteknik:	Programmering 1 100 p Webbutveckling 1 100 p Entreprenörskap 100 p
Teknikvetenskap med estetisk inriktning musik: 700 p (inga programfördjupningar)			
Teknik 2	100 p	Matematik 4	100 p
Fysik 2	100 p	Instrument/sång 1	100 p
		Musikproduktion 1	100 p
		Ensemble 1-2	200 p

*Läser också Digitalt skapande 1 100 p. ** Inr. IN läser Matematik 4 100 p och inr. TE läser Entreprenörskap 100 p.



Emelie – åk 2 på TE-teknik

”

Skolan har många roliga event, som danstävlingen, programdagar och volleybollturneringen.

Varför valde du Östra!

Jag hörde om skolan från några kompisar som rekommenderade den starkt. Östras lärare hade även ett bra rykte och detsamma gällde även skolmaten (som är väldigt bra, även för vegetarianer!).

Vad är bäst med din utbildning?

Det bästa med teknik är att jag får arbeta både teoretiskt och praktiskt. Bland annat den utökade labb-tiden på kemin gör lektionerna ännu roligare! Och lektionerna är lugna med bra studiero och det finns många platser på skolan som är perfekta att plugga på.

Några råd för lyckade gymnasiestudier?

Att våga fråga lärarna om hjälp när du inte förstår och hålla reda på viktiga datum, som prov, det gör studierna mycket lättare.

Vad är bäst med Östra?

Det bästa med Östra är att lärarna är duktiga och lyssnar på vad eleverna har att säga. Lärarna är kunniga inom sina ämnen och hjälper alltid till vid behov.

Vad är roligast under läsåret?

Helt klart alla event som skolan anordnar, däribland danstävlingen, programdagarna och volleybollturneringen.

Anteckningar:

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 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 flingor.

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 äter nyttigt, orkar de mer under skoldagen och når högre studieresultat. Därför satsar vi på god och näringsrik mat varje skoldag.

Hela 85 % av all mat tillagas från grunden och minst 50 % av maten är KRAV-märkt. En dag i veckan tillagas färsk fisk på skolan, vilket är populärt bland skolans elever och personal.

Östras kök fick nyligen diplom för att ha nått längst av alla gymnasieskolor i Huddinge kommun när det gäller satsning på ekologiska livsmedel i maten (36,2 procent i måltiderna under 2021).

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

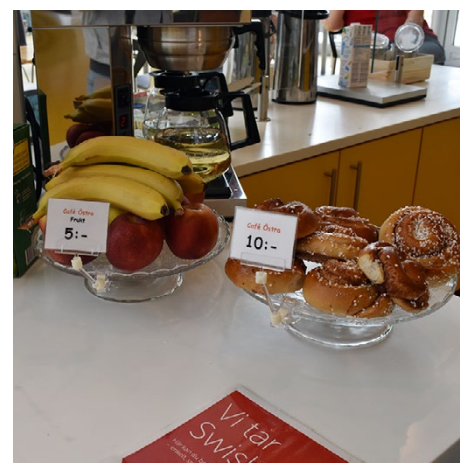
Ta en fika i Café Östra

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".



Dukat för fest i matsalen - Studentbalen 2022



Mycket populära Aktiviteter och event



Många tunga konserter på skolan

Musik är en viktig ingrediens på Östra och under läsåret hålls regelbundet lunchkonserter och även kvällskonserter. På scen står vanligen de elever som går estetisk musik eller de som har musik som individuellt val. Dessutom sköter eleverna från El- och energiprogrammet ljud, ljus och scenbyggen.

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.



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 tävlar många gånger också internationellt.

Blir det någon skolresa?



Resor som är kopplade till undervisningen är ett återkommande inslag på Östra gymnasiet och vi har genomfört studieresor både inom Sverige och utomlands.

Brighton, Rom, Tokyo, Vemdalen och Bryssel är exempel på resmål genom åren.

Det finns inga garantier för att du som elev får möjlighet att resa, men vi gör vårt allra bästa för att så många som möjligt ska få vara med om en skolresa.

Inspirerande event under läsåret

Som en del av undervisningen på Östra hålls många olika event. Vilket är mycket uppskattat och du vill till exempel inte missa...

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.

Konstutställningarna

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

Östras volleybollturnering

Spännande matcher och även personalen är med och utmanar elevlagen.

Entreprenörmässan

Skolans UF-elever presenterar och säljer sina produkter till personal och elever. Inspirerande med alla fantastiska idéer!

Ännu fler spännande händelser

- Skol-SM i juridik
- Skol-DM i till exempel pingis.
- Schackturneringar
- Bokcirkel
- Diktävling (alla hjärtans dag)
- Innovationstävling TE-programmet
- Kemiolympiad
- Killer games
- Lingua Viva-priset (för språk)
- Lock-in
- Påskäggs målning
- Stipendium för bästa betyg och gymnasiearbete (åk 3)



Gymnasiemässor

20 okt (Gymnasiedagen Huddinge)

22-23 nov (Digitala gymnasiemässan)

Infokvällar

Torsdag 10 nov kl 19:00

Onsdag 30 nov kl 19:00

Tisdag 6 dec kl 19:00

Tisdag 17 jan kl 19:00

Torsdag 9 feb kl 19:00

Östra live dagtid

Fredag 27 jan kl 14-16:30

Fredag 21 apr kl 14-16:30

Fredag 12 maj kl 14-16:30

Infokväll/Östra live i skolan, hålls med reservation för eventuella pandemi-restriktioner. Mer info:
www.huddinge.se/ostragymnasiet/gymnasievalet

Inträdesprov

För dig som sökt musikinriktningen på EK, NA, SA eller TE: 8-9 mars och 7 juni.

Ansökan och antagning

Viktiga datumen samt antagningsbesked finns på Gymnasieantagningens webb:
www.gymnasieantagningen.storsthlm.se

Upplev Östra en helt vanlig skoldag!

- **Elev för en dag** - var med på lektioner på det program och inriktning du är intresserad av
- **Walk&Talk** - följ med en av våra elever på en guidad rundvandring i skolan under dagtid

Gör en intresseanmälan på vår webb:

www.huddinge.se/ostragymnasiet/gymnasievalet

