

MÍÐVIKUDAGUR 22. ÁGÚST 2012

# SKÓLAR

## & NÁMSKEIÐ

**Kynningarblað** Námstækni, fjarnám, skapandi hugsun, hollt nesti og leiklistarnámskeið.



**COMENIUS**  
STYRKIR TIL SKÓLA-  
VERKEFNA Á LEIK-,  
GRUNN- OG  
FRAMHALDSSKÓLASTIGI  
[WWW.COMENIUS.IS](http://WWW.COMENIUS.IS)



**LEONARDO**  
STYRKIR TIL STARFS-  
MENNTUNAR Í EVRÓPU  
[WWW.LEONARDO.IS](http://WWW.LEONARDO.IS)



**ERASMUS**  
STÚDENTA- OG  
STARFSMANNASKIPTI  
OG STYRKIR TIL  
HÁSKÓLASAMSTARFS  
[WWW.ERASMUS.IS](http://WWW.ERASMUS.IS)



**GRUNDTVIG**  
MARGVÍSLEGIR STYRKIR  
Í FULLORÐINSFRÆÐSLU  
[WWW.GRUNDTVIG.IS](http://WWW.GRUNDTVIG.IS)

**EUROPASS**  
MENNTUNAR- OG  
STARFSHÆFNISMAPP  
[WWW.EUROPASS.IS](http://WWW.EUROPASS.IS)



**eTwinning**  
RAFÆNT SKÓLA-  
SAMFÉLAG Í EVRÓPU  
[WWW.ETWINNING.IS](http://WWW.ETWINNING.IS)

## MENNTAÁÆTLUN EVRÓPUSAMBANDSINS

Menntaáætlun Evrópusambandsins styrkir menntun og þjálfun á öllum skólastigum auk fullorðinsfræðslu og starfsþjálfunar.

Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins auglýsir eftir umsóknum um styrki sem koma til úthlutunar árið 2013. Um er að ræða styrki úr öllum undiráætlunum: **Comenius**, **Leonardo**, **Erasmus** og **Grundtvig**.

Nánari upplýsingar á [www.lme.is](http://www.lme.is)



Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is s. 512 5462 og Þórdís Hermannsdóttir thordish@365.is s. 512 5447.

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

## Viltu læra höfuðbeina- og spjaldhrygg sjöfnun?

Spennandi og þroskandi nám

**Kynningarnámskeið**  
31. ágúst.–2. september 2012  
Skráning í síma 861 6152

**Höfuðlausn – craniuskóli**

Sími 861 6152  
kennsla@hofudlausn.is  
www.hofudlausn.is



**Hefur þú starfað við blikksmíði, rennismíði, stálsmíði, vélvirkjun eða húsasmíði í 5 ár eða lengur og vilt ljúka námi í greinunum?**

### Þá gæti raunfærni-mat verið fyrir þig!

**Raunfærni-mat** miðar að því að meta færni og þekkingu sem viðkomandi býr yfir inn í skólakerfið. Að loknu raunfærni-mati fara þátttakendur í skóla og ljúka því námi sem eftir stendur til að útskrifast.

Inntökuskilyrði í raunfærni-mat er 5 ára starfsaldur í greininni og 25 ára lífaldur.

**Kynningarfundur verður haldinn þriðjudaginn 4. september kl. 17.00 í Skúlatúni 2, 6. hæð, 105 Reykjavík.** Áhugasömum er bent á að hafa samband við **IDUNA fræðslusetur** í síma **590 6400**.

Nánari upplýsingar um raunfærni-mat er að finna á <http://idan.is/raunfaernimat> eða senda fyrirspurn á [radgjof@idan.is](mailto:radgjof@idan.is)



# Endurgreiðslur stéttarféлага í boði

Haustið er tími námskeiða og skólar hefja vetrarstarf sitt. Flest stéttarfélög bjóða upp á endurgreiðslu námskeiðs- og skólagjalda. Ólíkar áherslur eru þó á milli stéttarféлага hvað varðar ávinnslu réttinda og endurgreiðslur.

**F**jöldi stéttarféлага er á Íslandi og styrkur þeirra er mismikill. Flest bjóða þau þó upp á einhvers konar aðstoð þegar kemur að endurmenntun félagsmanna sinna. Í flestum tilfellum er um fjárhagslega niðurgreiðslu á námskostnaði að ræða. Einnig eru sum félögin með námskeið í boði á eigin vegum sem ýmist eru endurgjaldslaus eða niðurgreidd að stórum hluta. Einnhver félög greiða einungis niður það sem telst til endurmenntunar en önnur endurgreiða einnig svokölluð tómsundanámskeið.

Leitað var upplýsinga frá nokkrum af stærstu stéttarfélögum landsins um fyrirkomulag þessara niðurgreiðslna.

#### VR

Fjöldi félagsmanna í VR er um 28 þúsund. Landssamband íslenskra verslunarmanna, VR og Samtök atvinnulífsins reka saman Starfsmenntasjóð verslunar og skrifstofufólks. Þar safna félagsmenn punktum sem samsvara réttindum þeirra. Einn mánuður þar sem greitt er til VR jafngildir einum punkti og hver punktur jafngildir þúsund krónum. Þannig safnar sá sem greiðir í sjóðinn í þrjú ár 36 þúsund krónum. Fyrir launaháa félag sem greiða meira til félagsins safnast aukin réttindi.

Samkvæmt upplýsingum frá VR hafa félagsmenn staðið straum af stórum hluta MBA-náms eftir margra ára uppsöfnun réttindi. Ekki er greitt fyrir meira en 50% af kostnaði nema í ákveðnum tilvikum en 75% eru greidd sé námið metið til styttingar á námi í framhaldsskóla. Eins eru námskeið í íslensku fyrir útlandinga niðurgreidd allt að 75%. Á vefnum [www.starfsmennt.is](http://www.starfsmennt.is) er allar upplýsingar að finna um úthlutunar- og starfsreglur sjóðsins.

#### Efling

Fjöldi félagsmanna í Eflingu er í kringum 18 þúsund. Efling



Þegar haustið nálgast og fjöldi tækifæra býðst til að sækja námskeið er tilvalið að kanna hvernig málum er háttað hjá stéttarfélaginu.

MYND/GETTY

veitir styrki til félagsmanna eftir áunnum réttindum. Full réttindi vinnur félagsmaður sér inn með því að greiða stéttarfélagsgjöld í sex mánuði. Innan Eflingar eru fimm sjóðir sem veita styrki til mismunandi félagsmanna, allt eftir atvinnurekanda. Starfsafl er sjóður fyrir félag Eflingar sem eru á almenna vinnumarkaðnum. Hægt er að sækja um tvenns konar styrki; starfsmenntarstyrki og tómsundastyrki. Þar geta félagsmenn sótt um allt að 75% endurgreiðslu af heildarreikningi starfsmenntar, sem þó er takmörkuð við 60 þúsund krónur. Þegar um tómsundanámskeið er að ræða endurgreiðir sjóðurinn hámark 50% en takmarkast við 18 þúsund krónur. Auk þess eru meira-þrófsréttindi niðurgreidd um 100 þúsund krónur og félagsmenn sem ekki hafa nýtt sér rétt sinn síðustu þrjú ár eiga rétt á styrk upp á allt að 180 þúsund fyrir eitt samfellt námskeið samkvæmt nánari reglum sjóðsins. Félagsmenn sem eru starfsmenn sveitarfélaga, hjúkrunarheimila auk fleiri sem teljast ekki sem starfsmenn á almennum vinnumarkaði njóta oft aukinnar endurgreiðslu. Nánari

upplýsingar um réttindi Eflingarféлага er að finna á [www.efling.is](http://www.efling.is).

#### BHM

Í aðildarfélagum Bandalags háskólanna eru um 9400 félagsmenn. Hjá BHM eru ekki veittar endurgreiðslur vegna tómsundanámskeiða. Endurgreiðsla vegna náms sem eykur færni viðkomandi í starfi er 100 þúsund krónur miðað við manneskju með full réttindi. Allir sem eru í 50% starfi eða meira eiga rétt á þessum styrk á 24 mánaða fresti. Styrkurinn er skattfrjálur. Sum tómsundanámskeið geta vissulega aukið færni, líkt og tungumálanámskeið og ýmis tölvunámskeið ásamt fleirum. Hver umsókn er metin og afstaða tekin til hvar hún fellur í því tilliti. Nánari upplýsingar má finna á [www.bhm.is](http://www.bhm.is).

#### Ólíkar áherslur

Nú þegar haustið nálgast og fjöldi tækifæra til að sækja námskeið sem falla undir hina ýmsu flokka býðst er ekki úr vegi að kanna hvernig þessum málum er háttað hjá viðkomandi stéttarfélagi. Eins og sjá má á þessari lauslegu úttekt eru áherslur ólíkar og áunnin réttindi mismikil eftir stéttarfélögum.

**Annríki**  
Þjóðbúningar og skart

**Þjóðbúninga námskeið**  
Haust 2012

Upphlutur  
Peysuföt  
Herra- & Barnabúningar  
Baldýring o.fl.

[www.annrki.is](http://www.annrki.is)  
[annrki@simnet.is](mailto:annrki@simnet.is)  
898-1573



## VANTAR FÓLK!

**Kirkjukór Lágafellssóknar**  
óskar eftir söngfólki, sérstaklega í karlaraddir.

Hlýlegt andrúmsloft, fjölbreytt, skemmtilegt starf.

**FÆREYJAFERÐ Í VOR!**

Æft á þriðjudagskvöldum  
kl. 19.30-21.30 í Þverholti  
3, Mosfellsbæ. Arnildur  
organisti s. 698-7154.

# Fylgdu með þér notkunarleiðbeiningar?

Fæstir hafa nokkra hugmynd um hvernig þeir virka og þeirra eigin hugur kemur þeim  
stöðugt á óvart - enda höfum við ekki stjórn á nema tæplega 10% hugans  
Hin 90 prósentin eru undimeðvitund sem þú hefur enga stjórn á !

Á dáleiðslunámskeiði John Sellars færðu verkfærin til að ná árangri í lífinu  
Næsta námskeið verður 28. september - 1. okt. og 9. - 12. nóvember



Sjáðu myndböndin og umsagnir fyrri  
nemenda á [www.4.is/namskeid](http://www.4.is/namskeid)

 **The International  
School of Clinical Hypnosis**

Námskeiðið er haldið í Hótel Örkin, Brautarholti 29, Reykjavík  
Upplýsingar í síma 499 3666 - 892 2489 Heimasíðan er [www.4.is/namskeid](http://www.4.is/namskeid)

## Listdansskóli Hafnarfjarðar

Önnin hefst 3. september.

Prufutímar 29. & 30. ágúst

**NÝTT!** Barnadans fyrir 2 ára  
Showdans  
Nútímadans  
Afró fyrir krakka  
Djassdans fyrir 7 og 8 ára

**Einnig** Barnadansar  
Barnaballett  
Klassískur ballett  
Djassdans  
Hipp hopp  
Afró  
Skvisutímar  
Fullorðinsballett



Berglind sigurvegari úr Dans Dans Dans  
kennir hjá skólanum í vetur

-dagskrá á listdansskoli.is • S:894 0577

# Mynda hvað sem er

Daníel Starrason skilur myndavélina sjaldan við sig og tekur myndir af því sem fyrir augu ber. Myndirnar birtir hann á Facebook.

Daníel Starrason áhugaljósmyndari heldur úti síðunni Augnablik á Akureyri á Facebook. Hann keypti sér myndavél fyrir sex árum og fór að fíka við að taka myndir af fuglum. Eftir að hafa farið á námskeið í ljósmyndun sem boðið var upp á í MA varð ekki aftur snúið og hefur Daníel varla skilið myndavélina við sig síðan.

„Öll námskeið skila manni einhverju. Ég fór til dæmis á mjög áhugavert námskeið fyrir tveimur árum hjá Julianne Kost en hún er einn af lightroom-sérfræðingum Adobe og á heimasíðunni hennar er mikið af efni sem nýtist manni vel. Ég var mjög ánægður með námskeiðið og hafði gaman af að vera þarna, strápkjakkurinn, innan um alla alvöruljósmyndarana á Íslandi,“ segir Daníel og hlær.

„Maður lærir líka alltaf mikið af því að sjá myndvinnslu hjá öðrum. Spjallsíðan www.ljosmyndakeppni.is hefur verið mér mjög hjálpleg en þar getur maður séð myndir annarra og fengið ráðleggingar og gagnrýni á sínar eigin myndir,“ segir Daníel.

Spurður hvort hann ætli að leggja ljósmyndun fyrir sig er hann þó á



Aldeyjarfoss á þungbúnum degi. Myndir Daníels má sjá á síðunni Augnablik á Akureyri á Facebook.  
MYND/DANIEL STARRASON

báðum áttum. Hann fer um áramótin til Danmerkur í nám í ljósmyndun en er einnig í miðjum klíðum í verkfræði við HÍ. „Ætli ég klári ekki verkfræðina á endanum og hafi ljósmyndunina til hliðar,“ segir hann en þó hliðargrein sé setur Daníel þó daglega inn myndir á Facebook síðuna sína Augnablik á Akureyri. „Þetta eru mikið til mannlífsmyndir, myndir af tónleikum og

tónlistarfólki og götulífið á Akureyri. Ég mynda nánast hvað sem er,“ segir Daníel. En á hann einhverjar ráðleggingar handa ungu áhugafólki um ljósmyndun?

„Bara að hafa gaman af þessu og hugsa ekki of mikið um græjur. Æfa sig frekar í að taka myndir til dæmis með öðrum og koma sér inn í einhvern félagsskap þar sem hægt er að skiptast á skoðunum og ráðum.“

## Skapandi hugsun kemur að góðum notum í lífinu

Mörg spennandi námskeið eru í boði hjá Myndlistaskólanum í Reykjavík í vetur. Mörg þeirra eru ætluð börnum og unglingum.

Myndlistaskólinn í Reykjavík býður upp á margar námsleiðir og fjölbreytt námskeið fyrir fólk á öllum aldri. Námskeiðin í barna- og unglingadeild skólans og almenn námskeið á framhaldsskólastigi eru öllum opin og spanna þau ýmis ólík svið sjónlista. Halldóra Ingimarsdóttir, deildarstjóri hjá Myndlistaskólanum í Reykjavík, segir fjölbreyttan hóp nemenda sækja námskeiðin við skólann. „Nemendur okkar eru bæði á öllum aldri og hafa margs konar ólík markmið í huga með náminu hér. Sumir vilja auka við þekkingu sína áður en þeir fara í frekara nám, til dæmis í myndlist eða arkitektúr. Aðrir eru hættilir að vinna og nýta tímann til að sinna myndlistinni og bæta við kunnáttu sína þar. Síðan nýta margir námskeiðin sem endurmenntun og við bætist svo stór hópur áhugasamra nemenda í barna- og unglingadeild. Því myndast mjög skemmtileg stemning í skólanum enda ekki síst þessi fjölbreytta flóra fólks sem gerir hann að svo skemmtilegum og skapandi vettvangi.“

Halldóra segir nemendur fá mikið út úr námskeiðunum enda geti skapandi nám nýst á öllum sviðum lífsins. „Það að læra að nálgast verkefni með opnum og skapandi huga getur komið að góðum notum í hverju sem þú tekur þér fyrir hendur í leik eða starfi og í raun aukið lífsgæði þín til muna að mínu mati. Með námi í sjónlistum ferðu sömuleiðis að hafa allt aðra tilfinningu fyrir hlutum í umhverfi þínu og tekur betur eftir.“



Fjölbreytt úrval námskeiða er í boði fyrir börn og unglinga hjá Myndlistaskólanum í Reykjavík.  
MYND/ÚR EINKASAFNI



„Skapandi nám nýtist á svo margan hátt í lífi okkar,“ segir Halldóra Ingimarsdóttir, deildarstjóri hjá Myndlistaskólanum í Reykjavík.  
MYND/GVA

Hún segir að námskeiðin sem í boði séu fyrir börn og unglinga séu mjög vinsæl, ekki hvað síst í yngstu aldurshópnum. „Námskeiðin fyrir yngstu börnin eru almennari og þar er lögð áhersla á að ýta undir eðlislægan áhuga barnanna á eigin umhverfi. Eldri börn og unglingar geta síðan sótt sérhæfðari

námskeið, t.d. í myndasögum, keramik og hreyfimyndagerð. Það var til dæmis afar skemmtilegt að fylgjast með 6-12 ára krökkum búa til hreyfimyndir úr alls kyns efni við núna í sumar. Þau fóru meira að segja í fjöruna með vefmyndavélar og fartölvur, klipptu þetta til og bættu við hljóði, svo úr urðu stórskemmtilegar myndir sem þau sýndu foreldrum sínum í lokin. Það var merkilegt að sjá hversu fljót þau voru að ná tökum á þessu öllu.“

Góður hópur kennara starfar við skólann að sögn Halldóru. „Einn stærsti fjársjóður Myndlistaskólans í Reykjavík felst í kennarahópnum og þeirri þekkingu sem hann býr yfir. Skólinn hefur alltaf búið að því að til hans hafa ráðist mjög færir starfandi myndlistarmenn sem hafa bæði áhuga og reynslu af því að miðla til nemenda.“

**6GB MINNI  
640GB DISKUR**

15,6"

**99.990**



**TOSHIBA** Toshiba SAT C855-18C

Kemur í flottum rauðum lit með Intel Pentium Dual Core örgjörva, 6GB vinnsluminni og stórum 640GB disk. Windows 7 Home Premium.

**TÖLVU  
LISTINN**

REYKJAVÍK AKUREYRI EGILSSTAÐIR KEFLAVÍK SELFÖSS HAFNARFJÖRÐUR

## Viltu læra táknmál?

Tákmalnámskeið hjá Samskiptamiðstöð haustið 2012

Tákn 1	17:30-18:50	3. sept. - 3. okt.	mánud./miðvikud.
Tákn 2	17:30-18:50	8. okt. - 7. nóv.	mánud./miðvikud.
Tákn 3	17:30-18:50	12. nóv. - 12. des.	mánud./miðvikud.

Nánari upplýsingar í síma 562-7702

Samskiptamiðstöð heyrnarláusa og heyrnarkertra  
www.shh.is



# Frá hugmynd að fyrirtæki

Margir ganga með góða hugmynd að fyrirtæki í maganum. Það er ekki nóg að hafa hugmynd heldur þarf að kunna að ýta henni úr vör og taka næstu skref.

Ragnheiður Friðriksdóttir stofnaði eigið fyrirtæki, Reykjavík Concierge, í apríl 2010. Strax eftir áramótin 2010-11 fór hún á námskeið hjá Viðskipta-smiðjunni Klaki þar sem hún lærði allt um rekstur fyrirtækja. „Ég hafði heyrt af þessu námi frá fólki sem hafði verið í því og hafði haft mikið gagn af. Ég ákvað því að fara í námið til að þróa nýstofnað fyrirtæki mitt frekar,“ segir Ragnheiður.

Fyrirtæki Ragnheiðar, Reykjavík Concierge, er fyrirtæki sem sérhæfir sig í að fara með erlenda ferðamenn í hönnunar- og menningartengdar ferðir um höfuðborgarsvæðið og Reykjanesið. „Markmið okkar er að kynna íslenska hönnun og menningu fyrir erlendum ferðamönnum bæði með því að bjóða upp á VIP-ferðir og hópaferðir. Þessi hugmynd er í raun einsdæmi hér á landi en ekkert annað fyrirtæki sérhæfir sig eingöngu í þessari þjónustu. Okkar aðalsamstarfsaðilar eru ráðstefnufyrirtæki, hótél, sendiráð og önnur fyrirtæki sem taka á móti erlendum gestum.“

Hugmyndin að fyrirtæki Ragn-

heiðar kviknaði þegar hún upplifði sambærilega þjónustu á ferðalögum sínum erlendis en hún þurfti oft að ferðast vegna vinnu sinnar. „Þeir sem ferðast mikið og hafa lítinn tíma þekkja að það getur tekið sinn tíma að finna það besta sem er í boði á hverjum stað. Þjónusta okkar er fyrst og fremst hugsuð þannig að hún spari tíma og fyrirhöfn fyrir þá erlendu gesti sem vilja sjá það besta sem í boði er í hönnun og menningu á Íslandi. Með náminu gat ég útfært þessa hugmynd að fyrirtækinu á raunsæjan hátt og náði betur að einblína á þá hluti sem skipta máli, einblína á það sem gefur í aðra hönd.“

Í náminu lærði Ragnheiður meðal annars gerð viðskiptaáætlana, markaðs- og söluáætlana og fjármálalæsi. „Námið nýttist mér mjög vel því ég notaði mitt eigið fyrirtæki sem módel í öllum verkefnum. Þannig gat ég séð hvert ég átti að stefna og sá hvaða leiðir væru færar og hverjar ekki. Ég kom hugmyndinni að fyrirtækinu í réttan farveg og fékk í kjölfarið inn tvo nýja hluthafa með reynslu af



Ragnheiður Friðriksdóttir mælir með því að fólk fari á námskeið um rekstur fyrirtækja.

MYND/GVA

rekstri og markaðsmálum. Í náminu mynduðust einnig ákveðin tengsl milli frumkvöðla sem voru í náminu og mögulegra fjárfesta sem komu á kynningar. Ég mæli með því að fólk fari á námskeið áður en það stofnar eigið fyrirtæki því það getur verið mjög dýrkeypt að renna algjörlega blint í sjóinn þó hugmyndin sé góð. Það þurfa allir að læra af mistökum sem þeir gera en í námi fær fólk dýrmæta handleiðslu og hjálp við að fá skýrari mynd af hugmyndinni,“ segir Ragnheiður. *Nánari upplýsingar um fyrirtæki Ragnheiðar má finna á vefsíðunni, reykjavikconciierge.com.*

## eTwinning

### RAFRÆNT SKÓLASAMFÉLAG Í EVRÓPU

- einfalt skólasamstarf gegnum netið
- góð leið til að virkja nemendur og auka vægi upplýsingatækni
- aðgangur að rafrænum verkfærum
- netöryggi
- endurmenntun kennara
- kostar ekkert

[etwinning.is](http://etwinning.is)

# MYNDLISTASKÓLINN

## Í REYKJAVÍK

### VETRARNÁMSKEIÐ

Innritun er hafin á [www.myndlistaskolinn.is](http://www.myndlistaskolinn.is)

**Almenn námskeið byrja 15. september**  
**Barna- og unglínganámskeið byrja 22. sept.**

MUNIÐ  
Frístundakortíð

**ALMENN NÁMSKEIÐ**

teikning

17.30-21.30 mán.	Teikning 1	Sólveig Aðalsteinsdóttir
17.30-21.30 þri.	Teikning 1	Þóra Sigurðardóttir
17.30-21.30 mið.	Teikning 2	Sólveig Aðalsteinsdóttir
09.00-11.45 fim.	Teikning 1 morguntímar	Katrín Briem
17.45-21.30 mán.	Módelteikning	Þorbjörg Þorvaldsdóttir
09.00-11.45 mán.	Módelteikning morguntímar	Þóra Sigurðardóttir
17.45-20.30 mið.	Módelteikning framhald	Katrín Briem
11.00-12.00 lau.20/10	Teikning þvert á tíma og tækni	Þóra Sigurðardóttir
17.30-20.15 mið.	tímabil: 20.10-07.11.2012	

málun - vatnslitun - litaskynjun

17.30-20.15 mán.	Málun 1	Jón Henryrsson
17.30-20.15 mið.	Málun 2	Sigtryggur B. Baldvins.
17.30-20.15 þri.	Málun framhald	Jón B.K. Ransú
13.15-16.00 fös.	Frjáls málun	Sigtryggur B. Baldvins.
16.15-19.00 fim.	Frjáls málun	Sigtryggur B. Baldvins.
17.30-20.40 mán.	Litaskynjun	Didda Leaman
09.00-11.45 þri.	Málun 1 morguntímar	Jón Henryrsson
09.00-11.45 fim.	Málun 2 morguntímar	Sigtryggur B. Baldvins.
09.00-11.45 mið.	Málun framh. morguntímar	Jón B.K. Ransú
10.00-12.45 lau.	Málun framh. Portrettmálun	Halldór Baldursson, Louise Harris og Stephen Lárus Stephen
17.30-20.15 þri.	Vatnslitun framhald	Hlíf Ásgrímsdóttir
09.00-11.45 mið.	Vatnslitun -Teikning morgunt.	Hlíf Ásgrímsdóttir
14.30-17.00 þri.	Tilraunastofa í myndlist fyrir hreyfihamlaða	Kristinn G. Harðarson og Sólveig Aðalsteinsd.

form - rými

17.30-20.40 fim.	Form, rými og hönnun	Sólveig Aðalsteinsdóttir Þóra Sigurðardóttir og Guja Dögg Hauksdóttir
------------------	----------------------	--

keramik

17.30-20.15 mán.	Leirkerarennsla	Guðbjörg Káradóttir
------------------	-----------------	---------------------

ljósmyndun

10.00-15.30 lau.	Ljósmyndun svart/hvít	Erla Stefánsdóttir og Vigfús Birgisson
17.30-20.20 þri.	tímabil: 6.10-6.11.2012	
09.00 -14.00 lau.	Ljósmyndun stafræn	Vigfús Birgisson
17.30-20.20 mán.	tímabil: 8.10-10.11.2012	

indesign - photoshop

17.30-21.10 má-fi	InDesign-Photoshop	Magnús Valur Pálsson
10.00-13.40 lau	5 daga: 24.9-29.9.2012	

**BARNANÁMSKEIÐ**

15.15-17.00 þri.	4 - 5 ára Myndlist	Guðrún Vera Hjartardóttir
15.15-17.00 mið.	4 - 5 ára Myndlist	Guðrún Vera Hjartardóttir
10.15-12.00 lau.	4 - 5 ára Myndlist	Sigríður Helga Hauksd. og Helga Óskarsdóttir
12.30-14.15 lau.	4 - 5 ára Myndlist	Sigríður Helga Hauksd. og Helga Óskarsdóttir
15.15-17.00 mán.	6 - 9 ára Myndlist	Ína Salóme Hallgrímsd.
15.15-17.00 mán.	6 - 9 ára Myndlist	Brynhildur Þorgeirsdóttir
15.15-17.00 þri.	6 - 9 ára Myndlist	Brynhildur Þorgeirsdóttir
15.15-17.00 þri.	6 - 9 ára Myndlist	Ína Salóme Hallgrímsd.
15.15-17.00 mið.	6 - 9 ára Myndlist	Ragnheiður Gestsdóttir
15.15-17.00 mið.	6 - 9 ára Myndlist	Karlotta Blöndal
15.15-17.00 fim.	6 - 9 ára Myndlist	Karlotta Blöndal
10.15-12.00 lau.	6 - 9 ára Myndlist	Ragnheiður Gestsdóttir og Karlotta Blöndal
12.30-14.15 lau.	6 - 9 ára Myndlist	Ragnheiður Gestsdóttir og Karlotta Blöndal
15.15-17.30 fim.	8 - 11 ára Leirrennsla og mótun	Guðbjörg Káradóttir
15.00-17.15 mán.	10 - 12 ára Myndlist	Þorbjörg Þorvaldsdóttir
15.00-17.15 fim.	10 - 12 ára Video og hreyfimynd,gerð / Ragnheiður Gestsd.	
15.00-17.15 fim.	10 - 12 ára Teikning-Málun-Grafík / Þorbjörg Þorvaldsdóttir	
10.00-12.15 lau.	10 - 12 ára Myndasögur	Inga María Brynjarsdóttir
10.00-12.15 lau.	10 - 12 Leir og Skúlpútur / Guðbjörg Kárad. og Anna Hallin	

**UNGLINGANÁMSKEIÐ**

15.00-17.55 fös.	13 - 16 ára Ljósmyndir-sigildar aðf. / Sigurður Gunnarsson
18.00-20.55 fim.	13 - 16 ára Video og hreyfimyndagerð / Ragnheiður Gestsd.
16.00-18.55 fös.	13 - 16 ára Teikning-Málun-Grafík / Þorbjörg Þorvaldsdóttir og Jón B.K. Ransú
16.00-18.55 fös.	13 - 16 ára Leirmótun / Guðný Magnúsd. og Anna Hallin
16.00-18.55 fös.	13 - 16 ára Myndasögur / Jean Posocco

Grafarvogur / Bakkastaðir 6 - 12 ára

15.15-17.00 fim.	6 - 9 ára Myndlist - Bakkastöðum / Brynhildur Þorgeirsd
15.00-17.15 mið.	10 - 12 ára Myndlist - Bakkastöðum / Brynhildur Þorgeirsd.

**INNTRITUN stendur yfir**

[www.myndlistaskolinn.is](http://www.myndlistaskolinn.is)

sími 551-1990 á skrifstofutíma mán-fim kl.13-17 og fös kl.13-16



## Innritun og upplýsingar á **dansskoli.is** eða í síma 553 6645

Salsa  
Break  
Street  
Zumba  
Hip Hop  
Freestyle  
Brúðarvals  
Barnadansar  
Samkvæmisdansar  
Sérnámskeið fyrir hópa  
Börn – Unglingar – Fullorðnir

Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög  
veita styrki vegna dansnámskeiða.

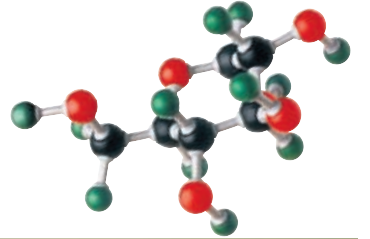
Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar



**DANSKÓLI**  
Jóns Péturs og Köru  
Dansfélag Reykjavíkur

Valsheimilið Hlíðarenda | sími 553-6645 | dans@danskoli.is

# Námstækni er lykilatriði



Nám snýst um að safna saman skilningsbrotum í heilsteypa mynd af viðfangsefninu, hvort sem það er bókmenntasaga eða hrein stærðfræði.

Á vefsíðunni lifehack.org birtist nýlega grein um náms-tækni sem höfundurinn, Scott H. Young, hafði sjálfur þróað og hafði skilað honum góðum árangri. Tæknina nefnir hann heildræna námstækni en hún byggir á að nýta skilningsbrotin eins og byggingarefni í hús. Til þess notar hann ákveðnar aðferðir.

### 1. Myndlíkingar

Fáránlegar myndlíkingar festast í minni og auka skilning. Bólstraberg myndast eins og þegar tannkrem er kreist úr túpu.

### 2. Notið skilningarvitin

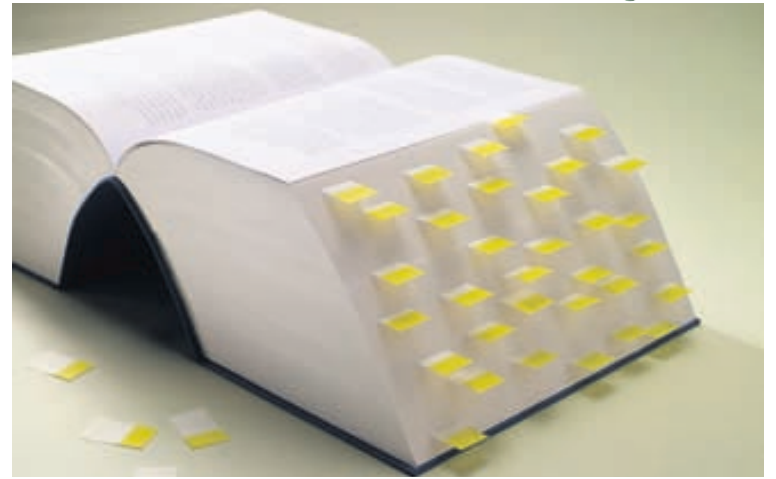
Óhlutbundnar hugmyndir eru torskildar sökum þess hve fjarri skilningarvitum okkar þær eru. Reynið að tengja hugmyndirnar við skilningarvitin á einhvern hátt.

### 3. Kennið

Með því að útskýra hugmynd fyrir þeim sem hafa ekki grunnkilning á efninu neyðumst við til að einfalda og setja fram á skipulagðan hátt.

### 4. Tengjið

Mikilvægt er að tengja nýjar upplýsingar við eitthvað sem áður hefur verið kennt. Þannig verður



Velgengi í námi byggir á góðri námstækni og skipulagi.

MYND/GETTY

námsefnið að neti sem upplýsingarnar flæða auðveldlegar um í prófum.

### 5. Ekki læra allt á síðustu stundu

Þetta er ráð sem allir hafa heyrt en fæstir fara eftir. Upplýsingarnar festast þó betur ef þær fá að síast inn jafnt og þétt.

### 6. Byggið líkön

Þau eru ekki sannar eftirlíkingar en geta verið hjálpleg tæki til að lýsa óhlutbundnum hugmyndum.

Hér er átt við myndræna hugsun af hugmyndinni. Hægt er að ímynda sér hvernig umhverfis er innan í atómi eða frumu með tilheyrandi litum og formum.

### 7. Skilningur er aðalatriðið

Enginn tilgangur er með glæsilegum glósum ef upplýsingarnar komast ekki til skila. Ekki vanda ykkur svo mikið að skilningurinn mæti afgangi. Glósur eru til að læra af en ekki til að ramma inn.

## Vilt þú læra á listskauta?



**SKAUTAFÉLAGIÐ BJÖRNINN**  
**LISTHLAUPAÐEILD**  
er með 14 vikna listskautanámskeið  
**1. september – 8. desember 2012**

Skemmtilegar listskautaæfingar fyrir hressar stelpur og káta stráka.

Sér hópur er fyrir unglunga.

Frábær æfingaaðstaða í EGILSHÖLL.

Æfingar 2 í viku, á miðvikudögum og laugardögum.

Skráning á [www.bjorninn.com](http://www.bjorninn.com) – Listskautar eða á staðnum þann 1. september frá kl. 10-14.

**FRÍR PRUFUTÍMI**



Hreysti – Gleði – Velliðan – Hreyfing – Styrkur – Samhæfing

# Möguleikar aukast í fjarnámi

Aukin tækniþróun gefur fólki möguleika á að stunda nám í fjarnámi gegnum netið.

Með fjarnámi getur fólk stundað framhaldsskóla- eða háskólanám óháð stað og stund. Fjarnám er góður kostur fyrir fólk sem vill stunda nám með vinnu eða hefur ekki tækni til að mæta í skóla á almennum skólatíma. Einnig getur það verið góður kostur fyrir eldra fólk sem ekki lauk stúdentsprófi en hefur hug á að klára námið. Kennsla og samskipti við kennara fara fram að mestu leyti á netinu.

Hér á landi bjóða þrjár framhaldsskólar á höfuðborgarsvæðinu upp á fjarnám á framhaldsskólastigi, Fjölbrautaskólinn við Ármúla, Verzlunarskóli Íslands og Fjölbrautaskólinn í Garðabæ. Á landsbyggðinni eru það Menntaskólinn á Egilsstöðum, Verkmenntaskólinn á Akureyri, Framhaldsskólinn á Húsavík og Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra. Allir háskólarnir bjóða upp á fjarnám í einhverjum fögum.

Fjarnám er oft mun erfiðara og meira krefjandi en staðarnám þar

sem stuðningur og aðhald, sem fylgir því að hitta samnemendur og kennara reglubundið, skortir. Misjafnt er eftir skólu hvernig fjarnámi er hagað. Sum staðar hittast kennarar og nemendur aldrei en annars staðar hittast þeir nánast jafn mikið og í hefðbundnu námi.

Framboð á fjarnámi hefur aukist mikið undanfarinn áratug og fjarnemendum fjölgað mikið. Árið 1997 voru 307 fjarnemar skráðir á háskólastigi en árið 2008 voru þeir orðnir 3.295. Nemendum í fjarnámi fjölgaði umtalsvert allt til haustsins 2009, þegar 8.700 nemendur voru skráðir í fjarnám á háskóla- og framhaldsskólastigi. Haustið 2011 var hlutfall nemenda sem stunduðu fjarnám 13,2 prósent þeirra sem stunduðu nám á háskóla- og framhaldsskólastigi. Tveimur árum áður náði hlutfall þeirra sem skráðir voru í fjarnám hámarki og voru þeir 17,8 prósent þeirra sem skráðir voru í háskóla- og framhaldsskólanám.



Salade Niçoise er ljúffengur kostur og hollur. Kál, kartöflur, túnfiskur, tómatar, rauðlaukur, egg og ólífur með salatsósu úr rauðvinsedik, graslauk, salti og pipar.



Mexíkóskar pönnukökur eru seðjandi, bragðgóðar og passa við flest. Ómótstæðilegar með reyktum laxi, kapers, rauðlauk og káli á milli kennslustunda.

## Himneskt heilafóður

Heimagert skólanesti er lostæti þegar vel tekst til og sparar margar krónur þegar hagsýni er höfð að leiðarljósi. Nesti heiman úr eldhúsi þarf hvorki að samanstanda af upphituum afgangum né tilbreytingarleysi í útfærslum og auðvelt er að útbúa freistandi máltíðir í nestisboxið.



Einfalt er að matreiða kínverskar núðlur með risarækjum. Spennandi og gómsætur réttur í nestisboxið.



Brakandi ferskt grænmeti er viðeigandi snakk yfir skólabókunum. Unaðslega gott með heimagerðu lárperumauki.

# Vefur Námsgagnastofnunar fyrir skóla og almenning

Fjölbreitt efni er að finna á vef Námsgagnastofnunar fyrir almenning og nemendur á öllum aldri. Margt efni vefsins nýtur mikilla vinsælda.

**Á** vef Námsgagnastofnunar er að finna fjölbreitt efni sem tengist öllum námsgreinum grunnskóla. Þar má fá upplýsingar um alla prentaða titla, sækja efni til útprentunar, hljóðbækur, myndir og gagnvirk efni. Gagnvirka efnið er fyrir ýmsan aldur, allt frá byrjendalæsi til stórra upplýsingavefja um afmörkuð fræðasvið. Íslenskuefni er fyrirferðarmikið á vefnum og þeir sem eru að taka sín fyrstu skref í átt að lestri geta æft sig á ýmsa vegu og hlustað á efni. Það sama má segja um þá sem vilja æfa stafsetningu eða eru að læra íslensku sem annað mál. Efnið á vefnum er vel kynnt í skólum landsins og notað á öllum skólastigum en hér er vert að benda á nokkra vefi sem henta einnig sérstaklega vel fyrir allan almenning. *Fuglavefurinn* er dæmi um vef sem er mikið notaður af almenningi en hann hefur að geyma fjölbreyttan fróðleik um íslenska



Nemendur á öllum aldri geta fundið eitt-hvað við sitt hæfi á vef Námsgagnastofnunar. MYNDÚR EINKASAFNI

fugla, ljósmyndir af hverjum fugli sem fjallað er um og myndir af eggjum og ungum. Einnig er hægt að hlusta á hljóð fuglanna og fara í gagnvirka leiki sem tengjast viðfangsefninu. *Fjaran og hafid* er hliðstæður vefur með upplýsingum um lífverur í og við

sjó. Þar eru meðal annars nokkur myndbönd sem tekin eru neðan-sjávar og gaman er að skoða. Á *Plöntuvefnum*, sem er líka stór upplýsingavefur, má meðal annars finna upplýsingar um og myndir af rúmlega 100 plöntutegundum, greina plöntur til tegunda og spila gagnvirka leiki. Á *Jarðfræðivefnum* er efni sem margir hafa áhuga á í kjölfar náttúruhamfara á undanförunum árum. Jarðfræðivefurinn er nýr vefur sem skiptist í þrjá hluta en þeir heita uppbygging jarðar, eldgos og jarðskjálftar. Verið er að vinna að gerð síðasta hlutans sem fjallar um jarðskjálfta. Fleiri vefi mætti nefna, bæði í náttúrufræði og á öðrum sviðum, en sjón er sögu ríkari og best að skoða hvað er í boði. Vefur Námsgagnastofnunar er öllum opin og slóðin er: [www.nams.is](http://www.nams.is). Það er auðveldast að finna gagnvirka efnið með því að velja krakka- og unglingsíðurnar frá forsíðunni.

# Styrkjandi leiklistarnámskeið

Sjálfsræktarsamtökin Lausnin bjóða upp á leiklistarnámskeið og barnaleikhúsnámskeið fyrir börn og unglinga. Námskeiðin eru styrkt af Velferðarsjóði barna og miða að því að styrkja sjálfmynd þeirra. Inga Bjarnason leikstjóri og kennari heldur utan um námskeiðin. Undanfarið ár hefur hún sinnt leiklistarkennslu fyrir börn, komið að barnaleiksyningum og haldið leiklistarnámskeið.

Inga Bjarnason hefur starfað sem leikstjóri undanfarið þrjátíu ár. Fyrir nokkrum árum fór hún í Listaháskóla Íslands og nam þar kennslufræði. Síðan þá hefur hún unnið mikið með börnum og starfar meðal annars við leiklistarkennslu í Mela- og Landakotskóla. Hún hefur haldið námskeið á vegum Velferðarsjóðs barna, komið að leiksyningum fyrir börn ásamt fleiri verkefnum. Í haust kennir hún á námskeiðum á vegum sjálfsræktarsamtakanna Lausnin.

### Samvinna er lykilorð

„Ég vinn með hugtökin agi, einbeiting og samvinna. Leiklistin er gott tæki til að örva ímyndunarflið og styrkja sjálfstraustið. Krakkarnir læra að vinna saman, að taka tillit til hvers annars og bera virðingu fyrir hugmyndum hinna. Í leiklist tjáum við tilfinningar og lærum að skilja bæði okkar eigin tilfinningar og hvað annað fólk er að ganga í gegnum.“

### Leiklist er fyrir alla

Leiklist er ekki bara fyrir þá sem njóta þess að vera í sviðsljósinu. „Það sem er svo fallegt við leiklistina er að þar geta allir tekið þátt á sínum forsendum. Ég hef verið með nemendur sem hafa átt erfitt með bóknám, verið einangradir félagslega eða átt erfitt uppdráttar á annan hátt. Leiklistin getur hjálpað þessum krökkum sem öðrum að efla sjálfstraustið og samskiptahæfni svo um munar.“

Um tvenns konar námskeið er

um að velja. Annars vegar eru það tíu vikna leiklistarnámskeið sem haldin eru í húsnæði Lausnarinnar og svo ellefu vikna barnaleikhúsnámskeið sem endar með sýningu í Iðnó við Reykjavíkurtjörn.

### Leiklistarnámskeið

„Við förum í leiki, spinnum senur og stutt leikrit, æfum framsögn og lærum slökun. Að lokum er lítil sýning á vinnu barnanna fyrir nánustu aðstandendur.“ Stuðlað verður að því að kenna nemendum innri stjórnun, auka öryggisstillingu og efla sjálfsvirðingu og

„Það sem er svo fallegt við leiklistina er að þar geta allir tekið þátt á sínum forsendum“

almenna hæfni til að takast á við umhverfið.

Tvö námskeiðanna eru fyrir 9-10 ára sem eru aldurs- og kynjaskipt. Fyrir 11-12 ára er eitt námskeið fyrir bæði kyn. Námskeiðin fara fram í húsnæði Lausnarinnar í Síðumúla 13 í Reykjavík og hefjast í byrjun september.

### Barnaleikhúsnámskeið

„Námskeiðið hefst með hugmyndavinnu, þar sem krakkarnir taka þátt í að skrifa leikritið í samvinnu við mig. Síðan hefjast æfingar og verða þær fyrst um sinn

í húsnæði Lausnarinnar en færast svo niður í Iðnó þegar nær dregur sýningunni. Það að ræða saman um hugmynd að leikriti og komast að niðurstöðu, æfa svo leikritið og sýna er frábær leið til að þjálfa aga, auka sjálfstyrk og efla félagslega færni.“ Að námskeiðinu koma fleiri fagaðilar. Trúður mætir á svæðið og hjálpar til við vinnuna auk búningahönnuðar sem hjálpar til við leikmynd, búninga og förðun. Þegar nær dregur sýningu mun æfingum fjölga í tvær til þrjár á viku eða eftir því sem þörf krefur. „Að setja upp leiksyningu krefst þess að nemendur séu tilbúnir að leggja á sig töluverða vinnu.“ Námskeiðið er fyrir krakka á aldrinum 11-14 ára og hefst 11. september.

### Gott fyrir alla að endurnýja sig

„Ég hafði kennt fullorðnum við leiklistarháskóla og leikstýrt menntuðum leikurum um árabíl áður en ég söðlaði um. Ég þurfti bara á endurnýjun að halda. Það er voðalega gott að endurnýja sjálfan sig.“

Spurð um hvernig kynslóðamunurinn virki á krakkana þar sem Inga er töluvert eldri en þau segir hún þau líta á sig sem hálfgerða ömmu. „Krökkunum finnst ég vera svona skritin amma sem hleypur, hoppar og situr á gólfinu. En þegar ég vinn með krökkunum verð ég eins og tíu ára en held að sjálfsgöðu ávallt fagmennskunni,“ segir Inga glöð í bragði. Allar nánari upplýsingar um námskeiðin er að finna á [www.lausnin.is](http://www.lausnin.is).



Í haust kennir Inga Bjarnason á námskeiðum á vegum sjálfsræktarsamtakanna Lausnin. MYND/VALLI



### SKÓLAR ERU EIN MIKILVÆGASTA EIGN OKKAR

**Fyrsti skólinn** á Íslandi er talinn hafa verið á Bæ í Borgarfirði en hann var stofnaður árið 1030. Þar hélt Rúðólfur biskup uppi skóla í tuttugu ár áður en hann fluttist síðar út árið 1050 til Englands. Næst stofnaði Ísleifur biskup skóla í Skálholti og stofnaði Teitur sonur hans síðar skóla í Haukadal, þar sem Ari fróði stundaði nám. Á þeim tíma voru það einungis piltar sem fengu að stunda nám.

Skólar eru eitt það verðmætasta sem mannkynið á enda hafa skólar mikilvægum hlutverkum að gegna. Í skólum vex nemendum kunnáttu og leikni, þar eru börnin alin upp sem Íslendingar og þeim kennt að gæta menningarverðmæta þjóðar sinnar.

Skólarnir eru eins og nokkurs konar landvættir sem hlúa að öllu því besta í íslenskri þjóðarsál en vísa á bug allri ómenningu.

### SJÁLFSSTYRKING FYRIR BÖRN OG UNGLINGA

**Vímulaus æska**, Foreldrahús verður með námskeið í sjálfsstyrkingu í september fyrir börn og unglunga. Á námskeiðinu er löng áhersla á að auka sjálfstraust, félagsfærni, samskiptahæfni, tilfinningaþroska og sjálfsþekkingu. Námskeiðið er 18 klukkustundir sem dreifast yfir tólf vikna tímabil og er ætlað börnum og unglungum frá 10–17 ára.

Leiðbeinendur sameina hæfni á sviði sköpunar og mannlegra samskipta og aðstoða börnin og unglungana við að beita innsæi, getu, reynslu og tjáningu til að ná félagslegri og tilfinningalegri kjölfestu. Með námskeiðinu er verið að efla sjálfstæði, sköpun, tengsl, sjálfsþekkingu og samvinnu. Hlustun og munnleg tjáning eru mikilvægir þættir sem haldið er vel utan um innan hópavinnunnar. Þannig fá allir að upplifa þá virðingu, vinsemd og viðurkenningu sem þeir þurfa og eiga skilið. Vímulaus æska – Foreldrahús eru grasrótarsamtök sem eru starfandi fyrir allt landið. Samtökin voru stofnuð árið 1986. Vímulaus æska rekur Foreldrahúsið í Borgartúni 6. Frekari upplýsingar má finna á vefnum Vímulaus.is.



## UPPHAF FJARNÁMS

**Þótt flestir tengi fjarnám** við tölvur og internetið má rekja elstu heimildir um fjarnám til ársins 1728. Þá birtist auglýsing í bandaríska dagblaðinu Boston Gazette þar sem kennari óskaði eftir nemendum til að kenna í fjarnámi. Háskólinn í London bauð þó upp á fyrstu háskólagráðuna gegnum fjarnám árið 1858. Fjarnám var lengi vel háð góðum póstsamgöngum enda var allt kennsluefni og verkefni nemenda send með pósti. Frekari framþróun varð á fjarnámi undir lok 19. aldar og í upphafi þeirrar tuttugustu, þá sérstaklega í Bandaríkjunum, Ástralíu og Englandi. Um 1970 voru háskólar farnir að nýta útvarps- og sjónvarpsendingar fyrir miðlun náms-efnis. Internetið gjörbreytti síðan fjarnámi. Miðlun efnis varð mun ódýrari, hraðari og bauð upp á margfalt meiri möguleika í framsetningu námsefnis. Undanfarin ár hefur orðið mikill vöxtur í fjarnámi í heiminum. Bæði hafa nemendur klárað allt háskólanámið í fjarnámi og tekið einstök fög.



VELKOMIN Á BIFRÖST

# Spennandi námskeið í símenntun

Háskólinn á Bifröst býður upp á fjölbreytt námskeið í hagnýtu fjarnámi á sviði símenntunar.



**Nýtt!**

#### Máttur kvenna

Rekstrarnám fyrir konur sem hafa áhuga á að bæta rekstrarþekkingu sína. Námið stendur í þrjá mánuði og hefst á vinnuhelgi á Bifröst. Kennsla fer svo fram í fjarnámi og geta þátttakendur hlustað á fyrirlestra á netinu og unnið verkefni hvenær sem þeim hentar.

#### Verslunarstjórnun

Um er að ræða starfstengt fjarnám sem er kennt á þremur önnum. Markmiðið er að auka hæfni og þekkingu starfsfólks sem vinnur við verslun og þjónustu. Starfsmenntasjóður verslunar- og skrifstofufólks veitir félagsmönnum VR styrk fyrir allt að 75% af skólagjöldum.

#### Sterkari stjórnsýsla

Hagnýtt nám fyrir stjórnendur í sveitarfélögum og í skólakerfinu. Markmið námsins er að auka þekkingu og hæfni stjórnenda til að takast á við krefjandi starfsumhverfi og móta framtíðarsýn fyrir þær stofnanir sem þeir leiða. Kennt er í fjarnámi og er náms-tíminn 12 vikur.

#### Stjórnun í ferðaþjónustu

Sérnsniðið nám fyrir stjórnendur og rekstraraðila í ferðaþjónustu. Markmiðið er að auka leikni og þekkingu ferðaþjónustuaðila til að takast á við ögrandi starfsumhverfi og auka samvinnu þeirra í milli. Námsgreinar eru þrjár og eru kenndar í fjarnámi á 9 vikum.

**Opið fyrir umsóknir til 1. september á [bifrost.is](http://bifrost.is).  
Nánari upplýsingar á [bifrost.is](http://bifrost.is) og í síma 433 3000.**

  
**HÁSKÓLINN Á BIFRÖST**  
BIFRÖST UNIVERSITY