

Skólar & námskeið

9. janúar 2016

KYNNINGARBLAÐ | Þan | Áhugaverð netnámskeið | Á námsstyrk í Bandaríkjunum | Reiðnám fyrir almenning

Eitt skemmtilegasta sem ég hef gert

Þorsteinn Guðmundsson, grínisti, leikari og uppistandari, venti kvæði sínu í kross í haust og settist á skólabekk. Hann nemur nú sálfræði við Háskóla Íslands og finnst fyrirlestrarnir nánast eins og að fara á skemmtun eða í bíó.

Hvað kom til að þú settist aftur á skólabekk?

Mig hefur lengi langað að komast í nám þó að ég hafi kannski ekki skoðað það af neinni alvöru fyrr en í fyrrasumar. Staðan hjá okkur í fjölskyldunni var svo þannig að við skiptum um húsnæði og stóðum að mörgu leyti á tímamótum og þá ákvað ég að kýla á það.

Hvaða nám valdir þú þér?

Ég er í námi í sálfræði við HÍ. Mér hefur alltaf fundist sálfræði vera mjög forvitnileg enda er margt í sálfræðinni sem tengist mínu starfi sem jafnframt hefur verið mitt áhugamál. Sem leikari, grínisti og rithöfundur þarf maður stöðugt að vera að þæla í fólki, reyna setja sig í annarra spor og reyna að skilja hvað það er sem fær fólk til þess að hugsa og haga sér á margvíslegan hátt. Sálfræðin gengur svo auðvitað líka út á hvernig maður getur bætt sína eigin líðan og annarra og það höfðar auðvitað til mín líka.

Hvernig finnst þér upplifunin að vera í námi með yngra fólki?

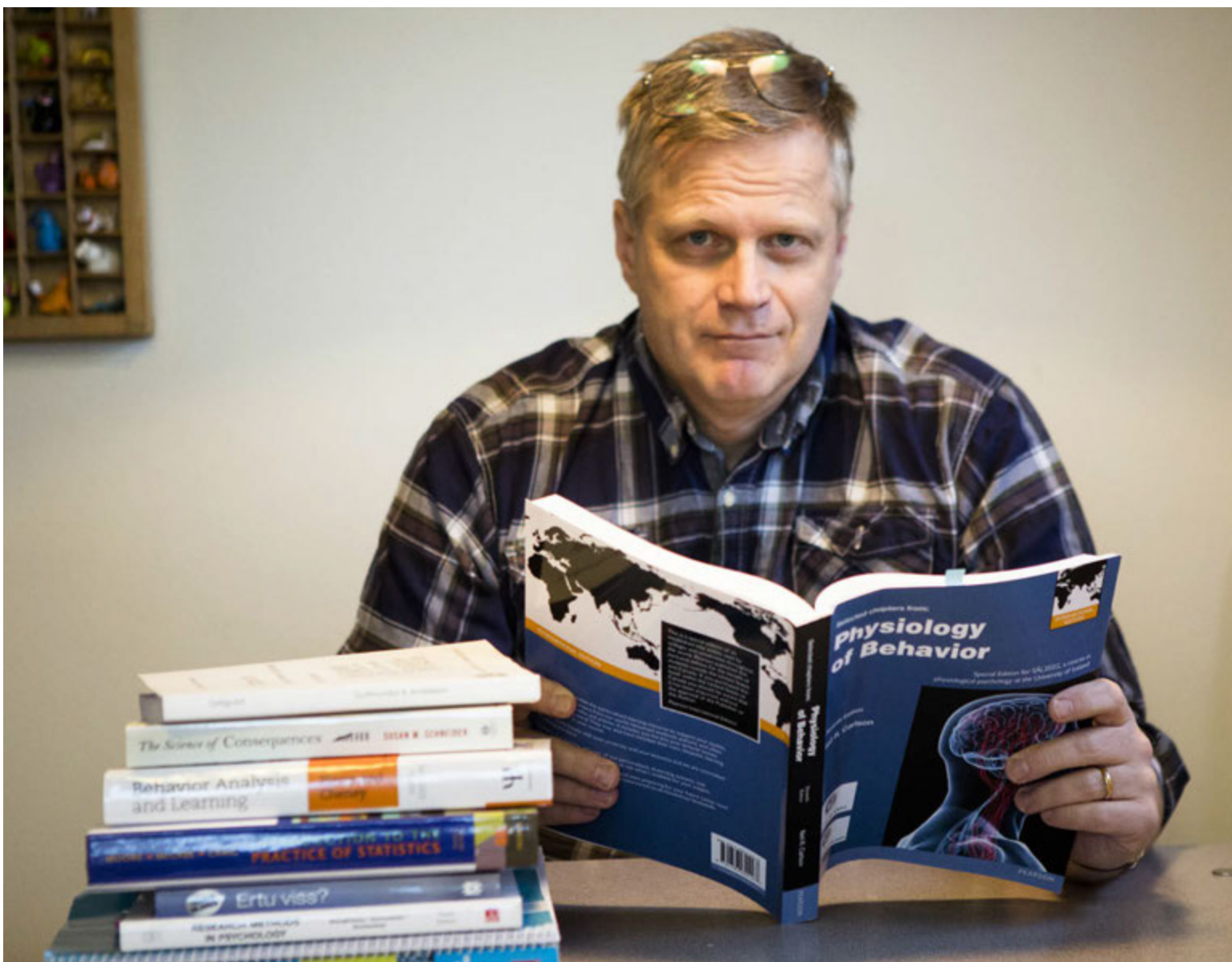
Það var dálítið óþægilegt til að byrja með. Mér leið svona dálítið eins og ég hefði rambað inn á rangan stað eða að ég væri að fara að skemmta á árshátíð í skóla en það venst eins og annað. Ég ákvað líka að láta það ekki trufla mig. Samnemendur mínir hafa líka tekið mér sérlega vel, ég hef getað skipst á glósum og þó svo að ég skeri mig kannski úr þá er ég líka hluti af hópnum og stunda námið á sömu forsendum og aðrir.

Voru þínir nánustu hissa þegar þú fórst aftur í skóla?

Nei, ekki beinlínis. Ég held að mínir nánustu þekki mig það vel að þeir viti að ég á það til að taka upp á óvenjulegum hlutum. Ég hef ekki fengið neitt annað en gríðarlegan stuðning frá öllum í kringum mig. Sem dæmi um þetta þá kom sonur minn 12 ára til mín í haust og spurði mig hvernig gengi. Ég svaraði honum að það gengi bara vel. Þá horfði hann á mig og svaraði svo: Ekki hafa áhyggjur af því þó að þú sért eldri en hinir. Við getum nefnilega allt sem við setjum okkur. Mér þótti rosalega vænt um þetta hjá honum en þetta er svo sem alveg í hans anda.

Stefnir þú á enn frekara framhaldsnám?

Ég hef ekki hugsað svo langt ennþá en það er mjög margt spennandi sem býst þeim sem klára BS í sálfræði þannig að ég kem til með að skoða það mjög vandlega. Ég get nefnt sem dæmi heilsusálfræði og vinnustaðasálfræði, svona án þess að ég sé neitt að ákveða mig á þessum



„Það kom mér skemmtilega á óvart hversu sálfræðin er orðin fræðileg og vísindaleg. Ég held að margir geri sér hugmyndir um að sálfræði gangi svona meira út á samskipti og innsæi og eitthvað slíkt eða sé það sem stundum er kallað „kjafstaf“. Það er sem sagt mjög langt frá því,“ segir Þorsteinn. MYND/ERNIR

Ég reyni að nýta hverja stund til að undirbúa mig fyrir skóla eða vinnu án þess að það komi niður á fjölskyldulífinu sem er nr. 1 hjá mér og auðvitað að reyna að halda sambandi við vini mína. Ég ætla mér ekki að útskrifast fullkomlega vinalaus eftir nokkur ár.

Þorsteinn Guðmundsson

tímamarki en það hljómar mjög spennandi.

Hefur þetta verið skemmtilegur tími?

Þetta hefur verið eitthvað það skemmtilegasta sem ég hef gert á ævinni. Fyrirlestrarnir fyrir mér eru nánast eins og að fara á skemmtun eða í bíó og margt af því sem maður er að læra er í raun það sem ég myndi hvort sem er vera að sækjast eftir að læra með öðrum hætti. Ég hef lengi verið mjög sólginn í að horfa á góðar heimildarmyndir og alls konar skemmtilegan fróðleik.

Þetta er í sjálfu sér ekkert öðruvísi í eðli sínu.

Er eitthvað sem hefur komið á óvart?

Kannski tvennt. Það kom mér skemmtilega á óvart hversu sálfræðin er orðin fræðileg og vísindaleg. Ég held að margir geri sér hugmyndir um að sálfræði gangi svona meira út á samskipti og innsæi og eitthvað slíkt eða sé það sem stundum er kallað „kjafstaf“. Það er sem sagt mjög langt frá því. Hitt kom mér líka dálítið á óvart hversu stíft námið er og hversu mikill tími fer í lestur.

En ég hugsaði bara að úr því að ég væri kominn í þetta þá væri best að gera bara sitt allra besta. Enda hefur það líka skilað sér ágætlega.

Hvernig ætlar þú að nýta þér menntunina?

Ég er í raun og veru ekki búinn að ákveða það ennþá enda góður tími til stefnu en ég er oft fenginn til þess að halda fyrirlestra og erindi um ýmislegt og ég efast ekki um að ég komi til með að nýta mér námið á því sviði. Það er heldur ekki bara galli að fara í nám á miðjum aldri, maður býr auðvitað að mikilli reynslu og sú reynsla gæti nýst manni þegar kemur að því að skoða þessi mál. Að setja hlutina fram á skemmtilegan hátt ætti til dæmis ekki að vefjast fyrir mér þannig lagað.

Hvernig er að vera í fullu námi meðfram annarri vinnu?

Það er auðvitað frekar strembið og kallar á mikið skipulag. Ég reyni að nýta hverja stund til að undirbúa mig fyrir skóla eða vinnu án þess að það komi niður á fjölskyldulíf-

inu sem er nr. 1 hjá mér og auðvitað að reyna að halda sambandi við vini mína. Ég ætla mér ekki að útskrifast fullkomlega vinalaus eftir nokkur ár. Vinnan mín sem felst aðallega í uppistandi, er samt að ýmsu leyti heppileg vegna þess að hún fer að miklu leyti fram á kvöldin og um helgar. En sem sagt, þetta er aðallega spurning um skipulag og kannski að sleppa því að hanga yfir sjónvarpinu á kvöldin.

Hefur þú getað sinnt leiklistinni meðfram náminu?

Ég er aðallega í uppistandi núna en ég er að vinna að leiknum sjónvarpsþáttum með Styrmi Sigurðssyni leikstjóra sem við fáum vonandi tækifæri til þess að taka upp í sumar þannig að við finnum út úr því. Málið er að ég hef unnið að mjög mörgum og ólíkum verkefnum samhliða og samtímis allan minn feril þannig að ég þekki vel hvernig maður fer að því að hoppa úr einu í annað. Fyrir mér er það bara kostur, allt hefur sinn tíma og allt tekur sinn tíma.

Þroskandi að dvelja erlendis

Með mikilli þrautseigu landaði Margrét Rósa námsstyrk í Bandaríkjunum þar sem hún stundar háskólanám og gegnir lykilhlutverki í körfuboltaliði skólans. Að námi loknu stefnir hún á að sameina körfuboltann og nám í dýralækningum.

Það er draumur margra ungra íþróttamanna og -kvenna að iðka íþrótt sína og stunda um leið nám erlendis. Leið flestra liggur til Bandaríkjanna þar sem góðu íþróttafólki gefst oft kostur á styrkjum til að stunda nám samfara íþróttaiðkun sinni. Meðal þeirra sem haldið hafa vestur um haf undanfarin ár er körfuboltakonan Margrét Rósa Hálfðanardóttir úr Hafnarfirði. Hún stundar nú nám við Canisius College í New York-ríki í Bandaríkjunum ásamt því að gegna lykilhlutverki í körfuboltaliði skólans.

Margrét er á öðru ári í námi sem ber heitið Animal Behavior, Ecology and Conservation, sem lýsir sér best sem atferlisfræði dýra að hennar sögn. „Við förum í gegnum grunninn á flokkun allra dýra og helstu hegðun þeirra og staðsetningum. Einnig lærum við mikið um dýragarða og það er mikið rökrætt um neikvæðar og jákvæðar hliðar þeirra.“ Auk þess tekur Margrét grunntíma í efnafræði, líffræði og fleiri vísindaáföngum til að búa sig undir dýralæknánám.

Þroskandi ferli

Bandarískt skólakerfi er að ýmsu leyti ólíkt því íslenska að hennar sögn. „Ég er eldri en allir í árganginum mínum þar sem bandarískir krakkar fara í háskóla 18 ára en ég byrjaði tvítug. Ég fékk þó einhverja áfanga metna úr framhaldsskóla. Helsti munurinn er sá að hér er búist við því að þú takir virkan þátt í umræðum í tíma og nemendur fá ein-kunn fyrir þátttökuna. Lokaprófin gilda auk þess oft bara 30% af heildareinkunn.“

Það er margir kostir við að sækja háskóla erlendis að hennar sögn. „Það er þroskandi að spjara sig á öðru tungumáli, hitta fólk frá öllum heimshornum, búa á heimavist með ókunnugu fólki og að byggja upp virðingu hjá fólki og á körfuboltavellinum alveg frá grunni. Svo fær maður flotta gráðu að launum sem mun opna margar leiðir í framtíðinni. Einnig finn ég hvað ég met fjölskylduna enn þá meira.“

Gafst ekki upp

Leið Margrétar í háskóla í Bandaríkjunum er nokkuð sérstök.



Margrét Rósa stundar nám við Canisius College og spilar með körfuboltaliði skólans þar sem hún stendur sig mjög vel. MYND/ÚR EINKASAFNI

„Það er þroskandi að spjara sig á öðru tungumáli, hitta fólk frá öllum heimshornum, búa á heimavist með ókunnugu fólki.“

Margrét Rósa Hálfðanardóttir

Hún byrjaði ung að spila körfubolta með Haukum, á marga íslands- og bikarmeistararitla að baki auk landsleikja með yngri landsliðum og A-landsliðinu. En vilji maður bæta sig sem leikmaður eru Bandaríkin fyrirheitna landið að hennar sögn. Vandinn var sá að háskólaþjálfarar frá Bandaríkjunum gera sér sjaldan ferð til Norðurlanda til að skoða leikmenn. „Ég ákvað þá að leita þjálfara uppi og fór í mikla rann-

sóknarvinnu við að leita að skólum sem mig langaði að stunda nám við. Því hafði ég samband við fjölda þjálfara, sendi þeim myndbönd af mér og tölfræði. Sumir svöruðu og samskipti entust í tvær vikur en svo heyrðist ekki meira í þeim. Ég hafði ekki hugmynd um hvernig ég ætti að koma mér á framfæri en fékk góð ráð frá fólki sem hafði gengið í gegnum það sama.“ Ferlið tók um tvö ár og óstöðvandi vilji hennar skil-



Hér er Margrét Rósa ásamt foreldrum sínum, Hálfdani Þóri Markússyni og Sóleyju Indriðadóttur. MYND/ÚR EINKASAFNI

aði sér í skólastyrk hjá Canisius College.

Stefnir í dýralækninn

Líf Margrétar snýst þó ekki bara um skólann því körfuboltinn tekur stóran hluta dagsins. „Ég er núna á öðru ári, byrja inn á og er ein af þeim stigahæstu í liðinu. Auk þess er ég ofarlega á lista yfir bestu þriggja stiga nýtinguna í deildinni. Skólinn minn hefur unnið sjö af þrettán leikj-

um í vetur en við spilum í MAAC-riðlinum.“

Að námi loknu stefnir Margrét í dýralæknánám en óvíst er hvort það verður í Bandaríkjunum eða Evrópu. „Körfuboltalega séð er ég ekki tilbúin að hætta eftir háskóla. Líkaminn er ennþá í toppstandi og á inni góð ár með landsliðinu ef ég kemst hjá meiðslum. Það verður bara að koma í ljós hvernig ég næ að flétta það saman við dýralæknánám.“

heilsuhotel
Íslands

HEILSUNÁMSKEIÐ
heilsa, hvíld og gleði

VETUR*

8. - 22. janúar 2016
Heilsunámskeið 2 vikur
nokkur herbergi laus

* aðeins þessi 2 námskeið 2016

VOR / SUMAR*

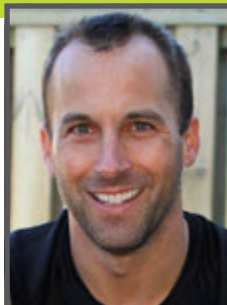
1.-15. apríl
Heilsunámskeið 2 vikur
Pantið tímanlega, vinsæll tími

Góður lífsstíll

Fyrirlesarar og kennarar



Ásdís Ragna
Einarsdóttir
grasalæknir



Chad
Keilen
BSc Heilsuvísindi



Vigdís
Steinþórsdóttir
hjúkrunarfræðingur



Steinunn
Aðalsteinsdóttir
heilsuþjálfari



„Það jók sjálfstraust mitt að takast á við aðstæður sem gjarnan vekja kvíða og ótta. Ég fékk þjálfun í að nýta hæfileikana sem í mér búa. Með því að leysa krefjandi verkefni lærði ég jákvæðari leiðir í samskiptum við aðra. Námskeiðið gaf mér þor til að standa með mínum eigin skoðunum. Ég fékk nýja sýn á sjálfa mig. Í staðinn fyrir hindranir sé ég núna fleiri tækifæri í lífinu.“

// Kolbrún Dröfn Ragnarsdóttir, markaðsráðgjafi

SKRÁÐU ÞIG NÚNA

Dale Carnegie námskeið

Á námskeiðinu færðu þjálfun í að nýta hæfileika þína til fulls og ná betri árangri í lífinu. Lærðu að vera öruggari í framkomu og betri í samskiptum við aðra. Finndu þinn innri leiðtoga og farðu út í lífið með meira sjálfstraust og jákvætt viðhorf. Skráðu þig núna!

// Ókeypis kynningartímar

Kynningartímar í Reykjavík, Ármúla 11, 3. hæð:

Fullorðnir	13. janúar	kl. 20:00 til 21:00
Fullorðnir	17. janúar	kl. 16:00 til 17:00

Ungt fólk, 10 til 15 ára	10. janúar	kl. 15:00 til 16:00
Ungt fólk, 16 til 25 ára	10. janúar	kl. 16:00 til 17:00
Ungt fólk, 10 til 15 ára	24. janúar	kl. 15:00 til 16:00
Ungt fólk, 16 til 25 ára	24. janúar	kl. 16:00 til 17:00

Upplýsingar um fleiri kynningartíma og skráning
á www.dale.is

// Næstu námskeið

Dale Carnegie kvöldnámskeið	11. janúar
Dale Carnegie kvöldnámskeið	28. janúar
Dale Carnegie morgunnámskeið	10. febrúar
Dale Carnegie á laugardagsmorgnum	20. febrúar
Dale Carnegie á þremur dögum	4. mars
Áhrifaríkar kynningar	18. febrúar
Samningatækni	19. maí
Sölnámskeið	11. febrúar
Stjórnendabjálfun	11. febrúar
Leiðtogabjálfun fyrir stjórnendur	9. febrúar
Árangursrík framsögn	12. mars

Nánari upplýsingar á www.dale.is

Ráðgjafar Dale Carnegie eru einnig við símann milli kl. 10 og 16 á laugardag og sunnudag

Skráning á dale.is Nánari upplýsingar í síma 555 7080

LÆRT UM HEIMILI OG HÖNNUN

Hjá endurmenntunardeildum háskólanna er að finna ýmis skemmtileg námskeið. Sem dæmi má nefna námskeiðið Heimili og hönnun sem er á vegum Endurmenntunar Háskóla Íslands og fer fram í lok janúar.

Á námskeiðinu, sem kennt er af Emilíu Borgþórsdóttur iðnhönnuði, er farið í grunnatriði hönnunar innan heimilisins líkt og uppröðun húsgagna, hvernig hengja eigi upp myndir og lita-skema. Einnig verður farið yfir hvernig gera má upp gömul húsgögn með til-liti til efni og svo framvegis. Hvernig má láta húsgögn, persónulega muni, myndir, liti og lýsingu spila saman til að mynda góða heild á heimilinu?

Á námskeiðinu er farið í grunnatriði innahússhönnunar á einföldu máli. Tekin eru fjölmörg dæmi um vel heppnaðar samsetningar. Hvað fer saman, hvað ekki og af hverju ekki?



FRAMADAGAR Í FEBRÚAR

Framadagar háskólanna verða haldnir 10. febrúar næstkomandi. Framadagar eru árlegur viðburður í háskólalífinu þar sem nokkur af helstu fyrirtækjum landsins kynna starfsemi sína fyrir háskólanemendum. AIESEC-stúdentsamtökin skipuleggja Framadaga á hverju ári.

Á Framadögum fá nemendur tækifæri til að kynna fyrirtækjum á ýmsum sviðum. Þeir hafa beint samband við starfsfólk í stjórnarstöðum þar sem hægt er að spyrja þau spjörnum úr.



Erum flutt í Síðumúla 30

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

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



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



DANSSKÓLI
Jóns Péturs og Köru
Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar
www.dansskoli.is | dans@dansskoli.is | sími 553 6645



Námskeiðin byggjast á stuttum myndbandsfyrirlesturum og gagnvirkum prófum og verkefnum sem mörg fela í sér samskipti og endurgjöf á milli nemenda.

Fyrsta flokks námskeið fyrir alla

Coursera.org veitir fólki um allan heim aðgang að bestu menntun sem völ er á og býður upp á yfir hundrað netnámskeið án endurgjalds. Fyrirtækið er í samstarfi við alla helstu háskóla og fræðslustofnanir heims.

Markmið Coursera er að gera öllum kleift að sækja sér menntun óháð búsetu, stétt og stöðu.

Námskeið Coursera eru á breiðu bili og er meðal annars hægt að sækja nám í markaðsfræði, fjármálalæsi, félagssálfræði, samningatækni, verkefnastjórnun og algöringra svo fátt eitt sé nefnt. Námskeiðin eru unnin í samstarfi við marga af fremstu háskólum heims, jafnt í Evrópu, Asíu og Ameríku. Lengd námskeiða er misjöfn en flest eru kennd á 5-10 vikna tímabili. Námskeiðin byggja á stuttum myndbandsfyrirlesturum og gagnvirkum prófum og verkefnum sem mörg fela í sér samskipti og endurgjöf á milli nemenda. Að loknu hverju námskeiði fá nemendur formlega viðurkenningu.

Forsvarsmenn Coursera sjá fyrir sér framtíð þar sem allir

hafa aðgang að menntun á heims-mælikvarða en hingað til hefur hún aðeins verið í boði fyrir lítinn hluta mannkyns. Markmiðið er að gefa öllum færi á góðri menntun og efla þannig einstaklinga, fjölskyldur þeirra og nærumhverfi.

Á námskeiðunum er lögð áhersla á að beita viðurkenndum kennsluáferðum sem ýta undir að nemendur læri betur og hraðar. Netkennsla er þar lykilatriði en nýlegar rannsóknir sýna að hún skili jafnvel betri árangri en hefðbundin kennsla í kennslustofu. Hjá Coursera er jafnframt notast við svokallaða Mastery Learning – tækni sem sálfræðingurinn Benjamin Bloom hefur þróað en hún gengur út á að nemendur skilji tiltekið efni fullkomlega áður en lengra er haldið. Nemendur fá því tafarlausa endurgjöf ef þeir virðast ekki skilja ákveðið

hugtak eða efni og fá endurtekin og breytileg verkefni sem ýta undir skilning.

Þar sem tölvur geta aðeins gefið takmarkaða endurgjöf notast Coursera jafnframt við svokallað jafningjammat þar sem nemendur gefa hver öðrum endurgjöf. Þessi aðferð hefur þótt gagnast bæði þeim sem svarar prófi eða leysir verkefni og þeim sem gefur endurgjöfina.

Námskeið Coursera eru fyrir alla, byrjendur jafnt sem lengra komna, en margir nota þau jafnframt til að dýpka skilning sinn á tilteknu efni. Þá hefur komið á daginn að blönduð kennsla gefur oft góða raun og hafa netnámskeið Coursera oft reynst góð viðbót við hefðbundna kennslu.

Fróðleiksfúsum er bent á Coursera.org

Yfir þrjú hundruð bókasöfn

Bókasöfn landsins eru af ýmsum toga og fyrir utan þau sem eru opin almenningi er að finna bókasöfn í einkafyrirtækjum og stofnunum þar sem þau þjóna sérhæfðum verkefnum, bókasöfn eru í skólum landsins þar sem nemendur sækja sér fróðleik og þá eru ýmis sérhæfð bókasöfn sem almenningur getur sótt í.

Á vefnum bokasafn.is segir að yfir þrjú hundruð bókasöfn sé að finna á Íslandi en á síðunni er samantekt yfir rúmlega sextíu þeirra.

Þar eru þau flokkuð í almenningsbókasöfn, framhaldsbókasöfn, háskólabókasöfn, sérfræðisöfn, sérstök bókasöfn og skólabókasöfn. Þar er einnig að finna staðsetningu þeirra á landinu og opnunartíma, síma og netföng. Undir flokknum sérstök bókasöfn er að finna tvö bókasöfn, sérstæð fyrir þær



Yfir þrjú hundruð ólík bókasöfn er að finna á landinu. Sögubíllinn Æringi er undir flokknum Sérstök bókasöfn á bokasafn.is.



sakir að þau eru á hjólu, sögubíllinn Æringja og bókaþjónn Höfðingja. Hljóðbókasafn Íslands er einnig í flokknum sér-

stök bókasöfn og Gljúfrasteinn, sem var heimili Halldórs Laxness. Hvert bókasafn sér um að skrá inn á vefinn og er ætlunin að öll bókasöfn landsins verði að finna á síðunni.

Sjá www.bokasafn.is

Er kominn tími til að gera eitthvað?

Námskeið sem opna þér nýjar leiðir



Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing

Hringsjá býður úrval af öðruvísi og spennandi námskeiðum sem hafa hjálpað mörgum að komast aftur eða í fyrsta sinn af stað til meiri virkni, meiri lífsgæða og fleiri valkosta í námi eða starfi

Námskeiðin eru sniðin fyrir einstaklinga, 18 ára og eldri sem hafa verið frá vinnumarkaði eða námi vegna slysa, veikinda, félagslegra erfiðleika eða annarra áfalla. Námskeiðin geta líka hentað þeim sem hafa litla grunnmenntun eða hafa átt erfitt með að tileinka sér hefðbundið nám. **Auk námskeiða býður Hringsjá líka fullt nám í 3 annir.**

Um er að ræða eftirfarandi námskeið:

Fjölskyldan og ég

Með aukinni þekkingu tileinka þátttakendur sér leiðir til að verða betri fjölskyldumeðlimir, makar og uppalandur.

Í fókus - Að ná fram því besta með ADHD

Eykur skilning á ADHD (athyglisbresti/ofvirkni) og hvernig hægt er að ná betri tókum á ADHD

Minnistækni

Kennd er tækni til þess að efla og bæta minnið. Hentar þeim sem eiga við gleysku eða skert minni að stríða.

Sjálfstyrking

Styrkir nemendur í að tjá sig, sýna öðrum örugga framkomu og almennt að vera til!

TÁT - Tök á tilverunni

Þjargráð og færni í að takast betur á við daglegt líf og hindranir sem upp koma.

Tölvugrunnur

Tölvunotkun fyrir byrjendur. Unnið á eigin hraða með aðstoð.

ÚFF - Úr frestun í framkvæmd

Farið yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Fyrir þá sem vilja hætta að fresta og fara að ná árangri í lífinu.



Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing

Frekari upplýsingar og skráning hjá Hringsjá í síma 510 9380 eða á hringsja.is

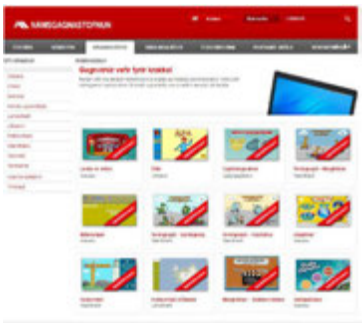


Hægt að læra allt milli himins og jarðar

EdX er vefur þar sem fólk getur sótt sér menntun á hinum ýmsu sviðum. Þar má stunda nám sem fram fer á netinu á vegum háskóla um allan heim og eru flest námskeiðin ókeypis. EdX var stofnað á vegum bandarísku háskólanna Harvard og MIT árið 2012 og var tilgangurinn sá að gera hágæða menntun aðgengilega fyrir alla, alls staðar.

Edx er ólíkur öðrum kennsluvefjum, eins og til dæmis Coursera og Udacity, að því leyti að hann er ekki rekinn í hagnaðarskyni.

Rúmlega 85 aðilar um allan heim, skólar, stofnanir og fyrirtæki, bjóða upp á eða stefna á að bjóða upp á námskeið á edX-vefnum. Námskeiðin snúast um flest allt á milli himins og jarðar, tölvutækni, tungumál, verkfræði, sálfræði, ritstörf, rafmagnsfræði, lífræði, markaðsfræði og fleira.



Fróðlegar krakkasiður

Á vef Námshjálparstofnunar, nams.is, er að finna sérstakar krakkasiður. Á slóðinni má finna gagnvirka vefi fyrir nemendur á yngsta og miðstigi grunnskólans. Þetta eru bæði leikir og upplýsingasiður sem eru fróðlegar, gagnlegar og ekki síst skemmtilegar.

Hægt er að velja á milli ólíkra námsgreina á valmynd vinstra megin á síðunni og þá birtast ólíkir vefir sem hægt er að skoða. Þær námsgreinar sem eru í boði eru:

- Danska
- Enska
- Íslenska
- Komdu og skoðuðu
- Landfræði
- Lífsleikni
- Náttúrufræði
- Stærðfræði
- Táknmál
- Tónmennt
- Upplýsingatækni



HVAÐ VARÐ UM ZETUNA?

Stafurinn z var notaður nokkuð í fornu máli. Þannig féllu stafirnir t, d og stundum ð saman á undan s og hafa þá verið bornir fram ts en skrifaðir z. Sem dæmi hefur orðið broz getað staðið bæði fyrir brots og brodds. Þá var z einnig algeng í miðmyndarendingum sagna á 13. öld (við köllumz). Á 14. öld komu upp miðmyndarendingarnar -zt og -zst en á 15. öld varð -zt næstum einráð ending (við köllumzt). Á 14. öld varð z einnig algeng í efsta stigi lýsingarorða, það er að segja að menn rituðu -az fyrir -ast í orðum eins og fallegast.

Skiptar skoðanir eru um hvenær z missti sjálfstætt hljóðgildi og fékk framburðinn s en margt í handritum bendir til að það hafi ekki verið fyrr en á 16. öld.

Það var því löng hefð fyrir bókstafnum z þegar farið var að semja stafsetningarreglur í tengslum við aukna móðurmálskennslu í skólum. Í íslenskum rjettaritunarreglum eftir Halldór Kr. Friðriksson frá 1859 (bls. 183) eru settar fram reglur um notkun z sem eru nánast hinar sömu og giltu allt fram til ársins 1974. Skrifa átti t.d. z þar sem saman lentu tannhljóð (t, d, ð) og s, til dæmis þið elskizt (elskið+st), þið hafið elskazt (elskað+st), þú veizt



(veit+st), við höfum hitzt (hitt+st). Í efsta stigi lýsingarorða eins og beztur, elztur, helztur var einnig skrifuð z þar sem t og d voru í stofni á undan s (bet+stur, eld+stur, held+stur). Í orðinu hanzki var rituð z þar sem d fór í stofni á undan s (hand+ski) og svo framvegis.

Mörgum þótti erfitt að læra eða kenna þessar reglur og þar kom að z var felld brott í stafsetningu 1974 annars staðar en í mannanöfnum þar sem hefð var fyrir notkun hennar.

Heimild: Vísindavefur Háskóla Íslands

Kreditkort
er ekki gefins
perningur

En því fylgja fríðindi

Bláa kortið er kreditkort fyrir námsmenn. Með því færðu fjölbreytt tilboð, alls konar afslætti og góðar ferðatryggingar. **Búðu þig undir spennandi framtíð.**

Nánar á arionbanki.is/namsmenn



Arion banki
- fyrir framtíðina



Uppbyggilegir leikir

Samfélagið verður sífellt tölvu-væddara og nánast hvert einasta íslenskt barn elst upp við nær daglega tölvu- og skjánotkun. Fátt virðist ætla að snúa þeirri þróun við en foreldrar geta reynt að halda uppbyggilegu efni að börnum sínum.

Á síðunni learninggamesforkids.com er að finna fjölda leikja sem ætlað er að auka hæfni í stærðfræði, bæta tungumálakunnáttu og vísindapekkingu svo dæmi séu nefnd. Þar er líka hægt að æfa sig í fingrasetningu og fara í minnis- og orðaleiki og er reynt að hafa framsetninguna skemmtilega og hvetjandi.

Flestir leikirnir eru hugsaðir fyrir grunnskólabörn en á síðunni er líka að finna leiki sem henta leikskólabörnum. Þar eru líka leikir sem snúa að tónlist og listum og meðal annars hægt að læra nóturnar. Allir leikirnir á síðunni eru ókeypis.



Jákvætt hugarfar mikilvægt

Þegar tekist er á við nám að nýju, mögulega eftir langt hlé, er að mörgu að huga. Á vefnum Nám og vinna sem er gagnabanki fyrir náms- og starfsráðgjafa í grunnskólum kemur fram að hugarfar hafi mikil áhrif á líðan og árangur í tengslum við nám. Þetta má yfirfæra á allt nám, ekki einungis á það sem stundað er í grunnskóla.

Á vefnum segir jafnframt að nemendur ættu að reyna að til-einka sér jákvætt hugarfar gagnvart námsgreinum, kennurum, skólanum og sjálfum sér sem námsmanni. Ef það tekst er líklegra að nemendum líði vel og að þeir hafi orku til að takast á við námið.

Einnig kemur þar fram að mikilvægt sé að nemendur hafi trú á hæfileikum sínum og getu til að takast á við nám, bæði í því sem þeir hafa helst áhuga á og eiga auðvelt með að læra en einnig í þeim hlutum námsins sem þeim finnst erfiðir.

MATREIÐSLA Á YOUTUBE

Á samfélagsmiðlinum YouTube má finna ótal stutta matreiðsluþætti og námskeið þar sem læra má með einföldum hætti að elda alls konar gómsæta rétti á skömmum tíma. Flestir góðkunningja íslenskra sjónvarps-áhorfenda hafa sínar eigin rásir þar, þ. á m. Jamie Oliver og Gordon Ramsay.

Jamie Oliver hefur rekið rásina Food Tube um tveggja ára skeið en hún hefur rúmlega tvær milljónir fylgjenda. Það er þó ekki bara Oliver sem miðlar fróðleik og eldar rétti. Fjölmargir aðrir skemmtilegir matreiðslumenn birtast þar einnig, t.d. Gennaro Contaldo og DJ BBQ. Fyrir vikið er rásin ein sú

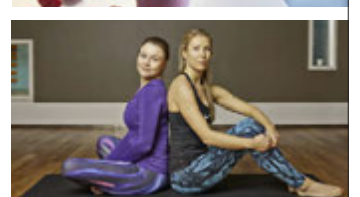
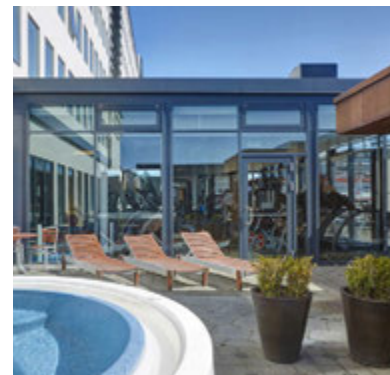
skemmtilegasta og vinsælasta sinnar tegundar.

Gordon Ramsay hefur tæplega eina og hálf milljón fylgjenda á rás sinni þar sem hann birtir fjölda skemmtilegra myndbanda eins og honum er einum lagið. Ramsay eyðir litlum tíma í óþarfa blaður heldur rennur sér hratt og örugglega gegnum ólíka stíla matreiðslunnar.

Flest öll myndbönd á YouTube-rásum sjónvarpskockanna eru nokkrar mínútur og því lítið mál að renna gegnum nokkrar uppskriftir á skömmum tíma og takast á við nýjar áskoranir í eldhúsinu.



SPENNANDI NÁMSKEIÐ AÐ HEFJAST



Náðu hámarksárangri á Hilton Reykjavík Spa

Hilton Reykjavík Spa er heilsurækt í algjörum sérflokk. Glæsileg aðstaða, notalegt andrúmsloft, einkaþjálfun, hópatímar og spennandi námskeið, auk endurnærandi heilsulindar og fyrsta flokks nudd- og snyrtimedferða.

Hot Yoga Sculpt

4 vikur, hefst 19. janúar

Tímar kl. 17.30 þri og fim og kl. 12.30 sun

Styrkur, orka og öndun. Jógaæfingar með léttum lóðum í heitum sal. Hnitmiðaðar æfingar gerðar rólega með einbeitingu á öndun. Mótun, aukið úthald og styrkur, aukinn liðleiki. Sviti og bruni í þessum áhrifaríku og skemmtilegu tímum.

Kennari: Díska Lareau

Verð 28.900 kr.

60 Plús – styrkur, jafnvægi, þol og samhæfing

4 vikur, hefst 18. janúar

Tímar kl. 13 alla virka daga Mán, mið og fös - hóptímar þri og fim - æfingaáætlun í sal, frjáls mæting

Sérniðið fyrir fólk á besta aldri. Fjölbreyttar æfingar. Hugað að getu og óskum hvers og eins. Ráðgjöf um þjálfun og fyrirlestur um mataræði.

Kennari: Agnes Þóra Árnadóttir

Verð 26.900 kr.

Heilsuáskorun í 100 daga

Hefst 18. janúar

Tímar kl. 17.30 mán, mið og fös

Átaksnámskeið og lífsstílsbreyting.

- Fyrirlestrar af ýmsu tagi
- Kennslustund í Salt eldhúsi
- Næringarráðgjöf
- Mikið aðhald og hvatning
- Fjölbreyttir tímar
- Mælingar mánaðarlega

Fyrstu verðlaun fyrir bestan árangur, 80.000 kr. gjafakort hjá Icelandair

Verð 99.900 kr.

Skráning og nánari upplýsingar á spa@hiltonreykjavikspa.is og í síma 444 5090.

Hilton Reykjavík Spa – Suðurlandsbraut 2, 108 Reykjavík – www.facebook.com/HiltonReykjavikSpa