

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

FIMMTUDAGUR 8. JANÚAR 2015

Nær samfelld skólaganga

Sálfræðingurinn Erla Björnsdóttir ver doktorsritgerð sína um svefnleysi, þunglyndi og lífsgæði sjúklinga með kæfisvefn 22. janúar.

SÍÐA 2

Grunnskólabörn læra forritun

Allir nemendur Hörðuvallaskóla lærðu grunnatriði forritunar í forritunar-kennsluviku sem haldin var í desember.

SÍÐA 4

Borðspila- og tölvuleikjagerð

Sigursteinn Jóhannes Gunnarsson stundar nám í leikjahönnun í New York.

SÍÐA 6

Píanóskóli Þorsteins Gauta

Ármúli 38 • 108 Reykjavík • Sími 691 6980 og 551 6751
pianoskoli@gmail.com • pianoskolinn.is

Vinsælu hljómborðsnámskeiðin að hefjast

- Börn, unglingar og fullorðnir.
- Krakkatímar
- Byrjendur velkomnir sem og lengra komnir.
- Einkatímar.



Munið
frístundakortið!

LÆRIÐ OG LIFID UPPLIFID KLIFID!

SKAPANDI NÁMSKEIÐ VOR 2015



DANS & HREYFING

- Ballettnámskeið
- Jazzballett, nútíma & ballett
- Hreyfismiðja fyrir stráka
- Aqua Zumba & badminton

TÓNLIST

- Söngnámskeið
- Gítar- & bassanámskeið
- Píanónámskeið
- Trommunámskeið

HUGUR OG HÖND

- Myndlistarnámskeið
- Víkingasmiðja
- Vísindanámskeið
- Galdranámskeið Einar Mikael
- Hetju- & spunaspil
- Sjálfstyrkingarnámskeið
- Hreyfimyndagerð
- Leiklist · Leynileikhúsið
- Kassabílasmiðja

SKRÁÐU ÞIG NÚNA!

WWW.KLIFID.IS • S: 565 0600

KLIFID
SKAPANDI FRÆÐSLUSETUR



Erla Björnsdóttir sálfræðingur ver doktorsritgerð sína í líf- og læknávisindum við Háskóla Íslands þann 22. janúar. Ritgerð Erlu ber heitið: Svefnleysi, þunglyndi og lífsgæði sjúklinga með kæfisvefn.

MYND/GVA

Allt hægt með góðu Excel-skjali

Erla Björnsdóttir sálfræðingur ver doktorsritgerð sína í líf- og læknávisindum við Háskóla Íslands nú í byrjun árs. Hún segir doktorsnám ekki auðvelt en með góðu skipulagi og brennandi áhuga sé allt hægt. Hún hefur setið á skólabeck nánast óslitið frá því hún byrjaði í grunnskóla en leggur nú skólabeckurnar á hilluna. Rannsóknarstarfinu er þó ekki lokið en Erla skoðaði meðal annars tengsl svefnleysis, kæfisvefns og þunglyndis.

Ég hef alltaf haft gaman af rannsóknum og stefndi alltaf á doktorsnám. Sálfræðin er mjög spennandi en ég fann mína hillu þegar ég fór að rannsaka svefn. Þá opnaðist ný vídd,“ segir Erla Björnsdóttir sálfræðingur en hún ver doktorsritgerð sína í líf- og læknávisindum frá Háskóla Íslands þann 22. janúar næstkomandi.

Þar með lýkur áralangri skólagöngu en Erla hefur setið á skólabeck nánast óslitið frá því hún byrjaði í grunnskóla. Henni hefur aldrei leiðst í skóla.

„Námið verður bara skemmtilegra og skemmtilegra eftir því sem maður kemst á hærra stig og meira inn á sitt sérsvið,“ segir Erla. „Ég hef tekið stuttar pásur við og við á skólagöngunni, eignaðist meðal annars fjögur börn.

Doktorsnámið hefur verið eitt ævintýri frá upphafi til enda. Ég hef fengið að ferðast um allan heim að kynna rannsóknir mínar og unnið með frábærum vísindamönnum. Það eru forréttindi sem ég get þakkað leiðbeinendum mínum. En þó náminu sé lokið er ég ekki hætt að rannsaka svefn. Það er ótrúlega gaman að vinna rannsóknir á þessu sviði en þegar ég byrjaði í doktorsnáminu var svefninn óplægður akur fyrir sálfræðinga.“

Svefnleysi og andleg líðan

Ritgerð Erlu ber heitið: Svefnleysi,

þunglyndi og lífsgæði sjúklinga með kæfisvefn. Hún er framhald af meistaraverkefni Erlu þar sem hún skoðaði tengsl þunglyndis og offitu.

„Margir sem eru í ofþyngd eru með kæfisvefn og fá skertan svefn á nóttunni sem mér fannst líklegt að hefði áhrif á andlega líðan,“ útskýrir Erla. „Kæfisvefn er sjúkdómur sem einkennist af endurteknum öndunartruflunum í svefni og öndunarstoppum allt upp í tvær mínútur í einu. Samfara þessu er mikið fall í súrefnismettun og mikið álag á öll kerfi líkamans en kæfisvefn hefur víðtæk áhrif á lífsgæði sjúklinga.

Í rannsókninni skoða ég sjúklinga með kæfisvefn sem hafa ekki fengið neina meðhöndlun og skoða þá svo aftur eftir meðhöndlun og sé hvort andleg líðan og lífsgæði hafi batnað, og ef svefnleysi var samfara, hvort það hafi batnað.

Kæfisvefn er meðhöndlaður með grímu sem blæs lofti niður í öndunarveginn. Þeir sem þjást af svefnleysi fyrir eiga erfitt með að sofna á kvöldin og það getur orðið enn erfiðara með grímuna. Það er því líklegt að þeir sjúklingar hætta að nota tækið, sem hefur þá neikvæð áhrif á meðferðarheldni. Það er mjög mikilvægt að sjúklingar með kæfisvefn séu meðhöndlaðir en kæfisvefn eykur mjög líkur á hjarta- og æðasjúkdómum. Of- fita er algengasti orsakapátturinn

en grannir einstaklingar fá einnig kæfisvefn og þá geta orsakirnar verið þröngt kok, skekkja í miðnesi eða annað sem veldur.

Ég tel að greiningartilfellum kæfisvefns muni fjölga á næstu árum samfara aukinni offitu og aukinni meðvitund bæði heilbrigðisstarfsfólks og almennings á ein- kennum sjúkdómsins,“ segir Erla og bætir við að mikið sé enn ógert.

„Ég held áfram að rannsaka svefn og svara spurningum. Svefninn er svo mikil grunnstoð heilunnar en við eyðum þriðjung ævinnar í að sofa. Rannsóknarefni eru mörg.“

Allt byggist á góðu skipulagi

Erla segist alltaf hafa stefnt á doktorsnám. Það sé ekki auðvelt en allar hindranir megi yfirstíga með góðu skipulagi og brennandi áhuga.

„Doktorsnám er erfitt og eitt-hvað sem heldur manni uppteknum allan sólarhringinn og grundvallaratriði er að skipuleggja sig vel. Því hef ég komist að eftir því sem fjölskyldan stækkar og verkefnum fjölga. Líf mitt er eitt stórt Excel-skjal,“ segir hún hlæjandi.

„Það þarf einnig að passa vel upp á grunnstoðirnar. Að hafa tíma fyrir fjölskylduna og fyrir sjálfan sig, stunda hreyfingu og passa mataræðið og auðvitað svefninn. En ef áhuginn er fyrir hendi er allt hægt.“



*Njótum
lífsins*



SAMSUNG

UPPLIFÐU MUNINN



Þynnri, léttari og enn betri skjár

Samsung Galaxy TAB S er fyrsta spjalddölván sem kemur með Super AMOLED skjá sem gefur meiri litadýpt og hraðari svörun.

Þú sérð muninn. Þú finnur muninn.

Samsung
GALAXY Tab S



NÁMSKEIÐ Á VORÖNN

KENNSLA HEFST
19. JANÚAR

TEIKNING

Teikning 1	Þorbjörg Þorvaldsdóttir	mán. 17.45-20.30
Teikning 1	Margrét H. Blöndal	þri. 17.45-20.30
Teikning 1	Eygló Harðardóttir	mið. 17.45-20.30
Teikning 1	Þóra Sigurðardóttir	fös. 09.00-11.45
Teikning 2	Þóra Sigurðardóttir	þri. 17.45-20.30
Teikning 2	Þorbjörg Þorvaldsdóttir	fim. 17.45-20.30
Teikning 2	Þorbjörg Þorvaldsdóttir	þri. 09.00-11.45
Teikning 3	Þóra Sigurðardóttir, Guðjón Ketilsson & Anna Cynthia Leplar	fim. 17.45 - 20.30
Módelteikning frh. Módelteikning	Anna Cynthia Leplar Guðrún Vera Hjartardóttir	þri. 17.45 - 20.30 mið. 09.00-11.45

MÁLUN

Málun 1	Þorri Hringsson	mán. 17.30-20.15
Málun 2	Sigríður Melrós Ólafsdóttir	mið. 17.30-20.15
Málun framhald Frjáls málun	Sigtryggur B. Baldvinsson Jón B.K. Ransú & Sigtryggur B. Baldvinsson	mið. 09.00-11.45 fös. 13.00-15.45
Vatnslitun - Teikning	Hlíf Ásgrímsdóttir	mið. 09.00-11.45

KERAMIK

Leirkerarennsla	Ólöf Erla Bjarnadóttir	fim. 09.00-11.45
-----------------	------------------------	------------------

ÝMIS NÁMSKEIÐ

Litaskynjun	Eygló Harðardóttir	mán. 17.45-21.10
Listasaga: Íslensk samtímalistasaga	Anna Jóa Jóhannsdóttir	mið. 20.20-21.50
Form, rými & hönnun	Þóra Sigurðardóttir & Sólveig Aðalsteinsdóttir & Guja Dögg Hauksdóttir	mið. 17.30-20.40
Silkibrykk / textílbrykk 19.-23. maí	Helga Pálína Brynjólfssdóttir & Tanja Huld Levy Guðmundsd.	mán-fim. 17.30-21.10 lau. 10-13.40



Skráning á
www.myndlistaskolinn.is
og í síma: 551 1990
JL húsinu - Hringbraut 121

MYNDLISTASKÓLINN
Í REYKJAVÍK

20% FRAMHALDSSKÓLAFLÁTTUR
NÁMSKEIÐIN ERU STYRKHÆF HJÁ FLESTUM STÉTTARFÉLÖGUM



Eldri nemendur hjálpuðu til við forritunarkennslu yngri barnanna í Hörðuvallaskóla og tókst það vel.

Ekki aðeins hlutlausir notendur

Allir nemendur Hörðuvallaskóla lærðu grunnatriði forritunar þegar þeir tóku þátt í alþjóðlega verkefninu Hour of Code. Námsfernið er skemmtilegt og námið í raun gert að leik, meðal annars með hjálp persóna úr Frozen og Angry Birds.

Hörðuvallaskóli í Kópavogi tók í fyrsta skipti þátt í alþjóðlegri forritunarkennsluviku, „Hour of Code“, sem haldin var í desember. Allir 710 nemendur Hörðuvallaskóla tóku þátt í þessu verkefni með góðum árangri. „Til að undirbúa nemendur sem best fyrir framtíðina er nauðsynlegt að kynna þeim forritun til þess að þeir skilji betur hvernig tæknin virkar. Með kennslu í forritun er hægt að gera nemendur meðvitaða um að taka þátt og skapa tækni í stað þess að vera hlutlausir neytendur tækninnar,“ segir Elínborg Siggeirsdóttir, forstöðumaður upplýsingavers Hörðuvallaskóla og formaður 3f-Félags um upplýsingatækni og menntun.

Allt á íslensku

Elínborg segir nemendurna hafa náð að læra grunnatriði forritunar í verkefninu. „Þessi hreyfing, Hour of Code, er upprunnin í Bandaríkjunum en er nú orðin alþjóðleg hreyfing sem hefur það að markmiði að auka vægi forritunarkennslu í grunnskólum og bæta við færni nemenda til að taka á móti verkefnum 21. aldarinnar. Fjöl- mörög fyrirtæki studdu við verkefnið og þeirra á meðal voru samkeppnisaðilar eins og Apple og Microsoft, Instagram, Snapchat og Facebook, allir voru með. Verkefnið er virkilega flott og með því flottasta námsferni sem ég hef séð. Disney-fyrirtækið leyfði að Frozen-figúrur væru notaðar í það og Angry Birds líka. Aðalverkefnið var í gangi í desember en allt efnið er aðgengilegt og opið öllum á síðunni Code.org. Fyrir okkar nemendur skipti það sköpum að allt efnið er á íslensku sem er Jóni Georgssyni hjá Hringssjá að þakka, en hann þýddi það.“

Þegar nýju efni er bætt við á Code.org er alltaf hægt að horfa á örkenndumyndband um viðbótina. Þar eru þekktir aðilar úr tölvuheiminum, íþróttastjórnur og ungir tölvunarfræðinemar sem skýra hvað á að gera og er efnið með íslenskum texta. „Þetta skiptir miklu máli því þannig geta nemendur í þriðja bekk og eldri bjargað sér sjálfir með því að horfa á myndböndin. Krökkunum fannst gaman að taka þátt í verkefninu því það er í stærra samhengi en þeir eru vanir að vinna í, einnig af því að það er nýtt og höfðaði til þeirra,“ útskýrir Elínborg.

Ætla að ná til 100 milljón barna

Code-hreyfingin hafði sett sér það markmið með forritunarkennsluvikunni 2014 að ná til hundrað milljón nemenda á heimsvísu en þegar þetta er skrifað er talan komin upp í rúmlega 91 milljón en verkefnið heldur eitthvað áfram. Árið 2013 tóku fimmtán milljónir barna þátt og þá aðallega í Bandaríkjunum. „Starfsfólk verkefnisins vann allt árið í því að fá alþjóðasamfélagið með sér. Á síðunni er teljari í gangi og við höfðum hann stundum uppi á töflu á meðan á kennslustundinni stóð og þá jókst hann stundum um nokkur þúsund þátttakendur á meðan. Það fannst krökkunum svo spennandi, að fá að vera þátttakendur í einhverju stærra. Einnig var kynningarmyndbandið,



Elínborg segir forritun vera mikilvæga og að innan fárra ára verði jafn sjálfsgætt að læra hana og að læra að lesa og reikna. MYND/GVA

sem allir nemendur horfðu á þótt það hafi ekki verið þýtt, svo flott og persónur í því sem þau þekkjá. Þeirra á meðal voru Ashton Kutcher leikari, söngkonan Shakira, Obama Bandaríkjaforseti og Mark Zuckerberg, stofnandi Facebook, og töluðu þau til barnanna. Til dæmis sagði Obama: „Ekki bara leika þér með símann þinn, forritaðu hann.“ Og Zuckerberg sagði: „Ef þú getur forritað, þá getur þú allt.“ Mér fannst það virka mjög vel á þau.“

Forritun jafn sjálfsgöð og lestur

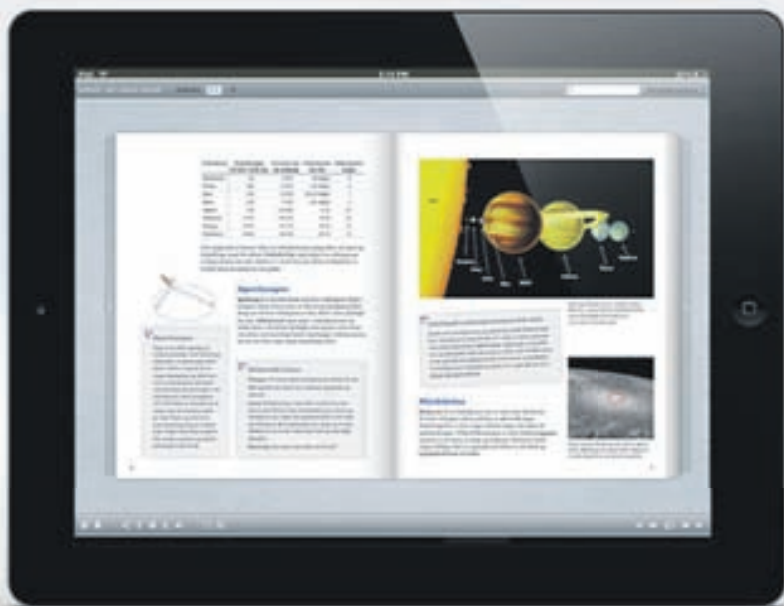
Elínborg segir kubbaforritun oft vera þannig að ekki er hægt að sjá hvað liggur á bak við hvern kubb. „Það má hins vegar sjá það á Code.org, þar er hægt að sjá hvernig röð kubbanna breytist í röð aðgerða sem tölvan skilur og framkvæmir til að búa til eitthvað ákveðið ferli. Því eldri sem börnin voru því meiri áherslu lögðum við á þetta. Það var mikil upplifun fyrir þau að sjá hvað forritun er í raun einföld,“ segir Elínborg.

Hún segist vera viss um það að eftir nokkur ár verði forritunarkennsla orðin jafn sjálfsgöð og það að læra að lesa og reikna. „Við erum að undirbúa börnin undir 21. öldina og við vitum ekki hvernig veröld þau fara út í eftir tuttugu ár. Það er hins vegar algjört grundvallaratriði að vera ekki aðeins hlutlaus notandi tölvunnar heldur að vera virkur þátttakandi og skapandi.“



**RAFBÆKUR
NÁMSGAGNASTOFNUNAR**

RAFBÆKUR



Í floknum rafbækur er efni bókanna á staf-rænu formi og hægt að hlaða hverri bók niður sem pdf-skjali. Hægt er að lesa texta rafbóka beint af skjá, fletta þeim, stækka lettrið og prenta efnið út.

GAGNVIRKAR RAFBÆKUR



Í floknum gagnvirkar rafbækur getur notandi valið um ýmsar aðgerðir eins og að hlusta á texta, fá orð- og hugtakaskýringar, skoða viðbótar myndir, horfa á myndbúta, hlusta á tónlist, leysa gagnvirk verkefni og hlaða bókinni niður sem pdf-skjali.



www.nams.is

Spenna og kænnska blandast saman

Nám í leikjahönnun býður upp á mörg spennandi tækifæri á sviði borðspila og tölvuleikja. Ungur Íslendingur stundar nú nám í leikjahönnun í New York en borðspil hafa lengi verið aðaláhugamál hans. Tíminn í New York hefur verið lærdómsríkur en utan námsins skipta tengslin við nemendur og kennara miklu máli þegar kemur að tækifærum eftir útskrift.

Sigursteinn Jóhannes Gunnarsson fékk snemma áhuga á tölvuleikjum og keypti sína fyrstu tölvu þrettán ára gamall. Í framhaldsskóla urðu borðspilin stærsta áhugamál hans og nýtti hann allar stundir við spil með vinum sínum. Samhliða BA-námi sínu í ritlist við Háskóla Íslands vann hann í Spilavinum þar sem hann kynntist mörg hundruð spilum, meðal annars fjölskylduspilum sem hann kenndi á bekkjar- kvöldum grunnskóla, ungbarnaspilum fyrir yngstu kynslóðina og þyngri spilum fyrir lengra komna. Það kom því fáum á óvart þegar Sigursteinn sótti um nám í leikjahönnun við NYU Tisch-háskólann í New York. „Deildin mín kallast NYU Game Center og er leidd af nokkrum virtustu fræðimönnum í leikjaheiminum í dag, þeim Frank Lantz og Eric Zimmerman. Kennararnir eru ekki af verri endanum heldur og þar má m.a. nefna Bennett Foddy sem bjó til hinn undarlega en vinsæla leik QWOP.“

Áherslan í náminu er á leikjahönnun og skiptist í grófum dráttum í þrjá hluta; gerð tölvuleikja, gerð spila og annarra leikja og svo fræðilegan hluta námsins. „Fyrir utan kennsluna sjálfa þá er stór

hluti af náminu öll tækifærin og tengslin sem við náum að mynda hér í New York sem og fyrirlestrararnir sem deildin heldur utan um. Við lærum meðal annars góð vinnubrögð í hönnun, mikilvægi þess að prufukeyra alla leiki sem maður gerir aftur og aftur, forritun og sjálf fræðin á bak við leikjahönnun.“

Sigursteinn hefur tekist á við mörg áhugaverð verkefni í náminu. „Flest verkefni tengjast borðspilum en ég hef líka mikinn áhuga á tölvuleikjum. Einn tölvuleikurinn gengur út á að fjórir sitja saman með fjarstýringar og leika fólk á geimskipi. Einn leikmannanna er þó með geim-sníkjudyf og leikur því á móti hinum. Hann er sá eini sem veit það vegna þess að fjarstýringin hans titrar örlítið. Því verður leikurinn mjög spennandi og vekur vantraust og svikatilfinningar meðal spilaranna.“

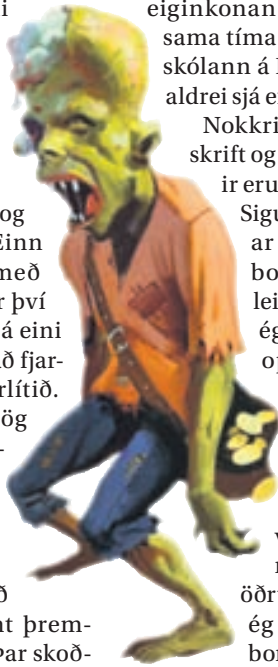
Lærdómsríkur tími

Sigursteinn vinnur nú að lokaverkefni sínu ásamt þremur öðrum nemendum. „Þar skoð-

um við mörk borðspila og tölvuleikja. Okkur fannst vanta sárlega leiki sem sameinuðu spennuna og tæknina í tölvuleikjum við þá nánd og kænnsku sem maður fær í borðspilum.“

Tíminn í New York er búinn að vera ótrúlega spennandi og lærdómsríkur að hans sögn. „Þetta hefur náttúrulega ekki bara verið eintómur dans á rósum þar sem eiginkonan er búin að vera á sama tíma í námi við Listaháskólann á Íslandi. Ég mun þó aldrei sjá eftir þessu tækifæri.“

Nokkrir mánuðir eru í útskrift og starfsmöguleikarnir eru fjölbreyttir að sögn Sigursteins. „Mig langar bæði að vinna við borðspila- og tölvuleikjagerð en hugsa að ég verði bara að vera opinn fyrir öllum tækifærum, hvort sem ég leita þau uppi sjálfur eða þau finna mig. Hvort sem það verður aðalstarf mitt eða meðfram öðru starfi veit ég þó að ég mun alltaf stunda borðspilahönnun.“



„Mig langar bæði að vinna við borðspila- og tölvuleikjagerð en hugsa að ég verði bara að vera opinn fyrir öllum tækifærum,“ segir Sigursteinn J. Gunnarsson. MYND/PIETUR

iPhone Aukahlutir



iSíminn
Skiptihóli 21



Farsímar



Tölvuvörur



Aukahlutir



Viðgerðir

Lært á spjaldtölvuna

Spjaldtölva býður upp á marga skemmtilega möguleika fyrir allan aldur. Fólk er sífellt að uppgötva betur hvað þessi litli gripur hefur upp á margt að bjóða. Jafnvel lítil börn virðast tengjast spjaldtölvunni fljótt og vel, enda margt þar til fróðleiks og ánægju.

Þá hefur færst í aukana að eldra fólk fái sér iPad eða spjaldtölvu til dægrastyttingar. Með henni er hægt að fylgjast með ættingjum og vinum á Facebook eða skoða fréttir á netmiðlum. Þótt spjaldtölvan sé í rauninni einfalt tæki er gott að kunna að nýta sér það sem hún hefur fram að færa. Félag eldri borgara hefur boðið fólki upp á námskeið þar sem farið er yfir helstu möguleika tölvunnar, stillingar skoðaðar og gefin góð ráð. Auk þess er kennt að sækja app/forrit, taka myndir og vídeó og vafra um internetið.

Mikil ásókn hefur verið í þessu námskeið og verða nokkur í boði á næstunni, það fyrsta í dag. Fleiri aðilar hafa boðið upp á slík námskeið og má þar nefna promennt.is. Það er óhætt að hvetja eldri borgara sem eiga iPad eða aðrar spjaldtölvur til að sækja svona námskeið því tölvun hefur upp á svo ótalmargt skemmtilegt að bjóða sem gott er að kunna að nýta sér.

Til dæmis má nefna að hægt er að kaupa áhugaverðar bækur og lesa á spjaldtölvunni en hún gefur færi á að stækka letrið eftir því sem fólki finnst best.



Spjaldtölvun hefur upp á marga möguleika að bjóða sem gott er að kunna skil á. MYND/GETTY

Er kominn tími til að gera eitthvað?

Námskeið í janúar og febrúar

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.

Námskeið Hringsjár standa alveg sjálfstæð sem endurhæfingarúrræði, en góð ástundun á námskeiðunum er ein forsenda þess að lengri tíma úrræði standi til boða.

Einn af þeim mörgum sem hafa nýtt sér endurhæfingu hjá Hringsjá er Kristján Jónsson. Hann sótti námskeið hjá Hringsjá og útskrifaðist vorið 2014. Honum hafði verið bent á sem endurhæfingarúrræði að fara á tölvunámskeið hjá Hringsjá.



Í viðtali í Fréttatímanum sagði hann, „Mér fannst svo gaman að ég fór í kjölfarið á minnisnámskeið þar. Eftir þessi tvö námskeið var ég farinn að átta mig á að ég gæti alveg verið í skóla. Það hafði lengi verið draumur en mér fannst ég ekki eiga heima þar. Ég sá að ég gat alveg lært. Þetta er eitt það skemmtilegasta verkefni sem ég hef tekið mér fyrir hendur. Maður kemur syngjandi þaðan út.“

Eftir námskeiðin fór Kristján í 3ja anna náms- og starfsendurhæfingu hjá Hringsjá. Samhliða endurhæfingu var Kristján í Tækniskólanum og hefur nú lokið sveinsprófi í málaraíðn.

20.1-
17.2

TÁT - Tök á tilverunni

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

24.2-
26.3

Fjölskyldan og ég

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

20.1-
17.2

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.

24.2-
26.3

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.

24.2-
26.3

Minnistækni

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

20.1-
17.2

Tölvur 1

Námskeiðið er ætlað byrjendum sem vilja fá góðan grunn í tölvunotkun til að geta nýtt tölvuna sér til gagns og gamans.

24.2-
26.3

Tölvur 2

Námskeiðið er ætlað þeim sem hafa notað tölvu í einhverri tíma en vilja ná betri tókum á algengum vinnuforritum.



Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing

Upplýsingar og skráning
í síma 510 9380 eða
á staðnum að Hátúni 10d.

Heimasíða: www.hringsja.is
Netfang: hringsja@hringsja.is
Facebook: facebook.com/hringsja



LÆRÐU AÐ SPILA TVEGGJA MANNA SPIL

Spilakaffi verður haldið í Gerðubergi miðvikudaginn 15. janúar klukkan 20 til 22. Um er að ræða opið spilakvöld þar sem fólk getur komið saman og fengið leiðsögn eða fylgst með skemmtilegum spilum. Spilakaffi er ný viðburðaröð í Gerðubergi á miðvikudagskvöldum. Handverkskaffi verður fyrsta miðvikudagskvöldið í mánuði, Spilakaffi annað miðvikudagskvöldið, Heimspekikaffi það þriðja og Bókakaffi fjórða miðvikudagskvöldið í mánuðinum.

Á fyrsta Spilakaffi ársins munu Spilavinir kynna fyrir gestum tveggja manna spil eins og t.d. Sequence, Qwirkle, 10 days spilin, Dominion, 11 nimmt, Carcassonne og fleiri spennandi spil. Aðgangur er ókeypis, spil á staðnum og allir velkomnir.



SKIPTINÁM EYKUR STARFSMÖGULEIKA

Ný rannsókn á vegum framkvæmdastjórnar ESB sýnir að skipti- eða starfsnám erlendis eykur starfsmöguleika í framtíðinni.

Samkvæmt rannsókninni horfa vinnuveitendur í það hvort umsækjendur hafi aflað sér alþjóðlegrar þekkingar og færni. Rannsóknin náði til tæplega áttatíu þúsund manns í 34 löndum og er stærsta rannsókn sem gerð hefur verið á þessu sviði. Þátttakendur voru háskólanemar, útskrifaðir háskólanemar, starfsmenn háskóla og forsvarsmenn fyrirtækja.

Sú persónulega færni og kunnátta sem nemendur öðlast með nýrri reynslu við dvöl erlendis er afar eftirsóknarverð í augum vinnuveitenda í Evrópu, en 92% þeirra fyrirtækja sem þátt tóku í rannsókninni vilja fremur ráða starfsfólk með alþjóðlega færni. Í því sambandi voru nefndir eiginleikar eins og lærdómsþorsti, vísýni, umburðarlyndi, sjálfstraust og hæfni til að leysa vandamál og taka sjálfstæðar ákvarðanir.

Nánar er fjallað um niðurstöður rannsóknarinnar á www.ru.is.

Skiptinám háskólanema sífellt vinsælla

Það færir sífellt í vöxt að háskólanemendur sækja hluta háskólanámsins í erlendum háskólum, hvort sem um stök fög er að ræða eða heilar annir. Að sama skapi er Ísland vinsæll áfangastaður fyrir erlenda nemendur sem vilja taka hluta námsins erlendis.

Undanfarin þrjú ár hafa tugir nemenda Háskólans í Reykjavík sótt skipti- og starfsnám í erlendum skólum. Þannig sóttu 46 nemendur nám erlendis skólaárið 2012-2013 en þeim hefur fjölgað í 69 nemendur þennan veturinn. Á sama tíma hefur fjöldi erlendra nemenda sem stundar skipti- og starfsnám við sama skóla verið frá 148 til 173. Auk þessa hóps stunda nú um 60 erlendir nemendur

fullt nám við skólann, þar af flestir í Íslenska orkuháskólanum. Þeim erlendu nemendum sem sótt hafa skiptinám við Háskóla Íslands hefur fjölgað nær árlega frá 1992 fyrir utan veturinn 2007-2008. Að sama skapi hefur íslenskum nemendum fjölgað sem stunda nám erlendis með þeirri undantekningu að árin um og eftir hrun stóð fjöldinn nokkuð í stað. Eftir stígandi fjölda undanfarin ár fækka reynndar innlendum og erlendum nemendum þetta skólaárið. Flestir erlendir nemendur við Háskóla Íslands eru frá Þýskalandi, Frakklandi, Danmörku, Svíþjóð og Finnlandi en flestir íslenskir nemendur Háskóla Íslands sækja skiptinám til Danmerkur, Bretlands og Bandaríkjanna.



Íslenskir háskólanemar sækja mest til Danmerkur.

Erasmus+ opnar dyr út í heim

Umsóknarfrestir 2015

Landskrifstofa Erasmus+ mennta- og æskulýðsáætlunar ESB (menntahluti) auglýsir umsóknarfresti fyrir eftirfarandi verkefnaflokka:

Nám og þjálfun – umsóknarfrestur 4. mars 2015

Nám og þjálfun veitir starfsfólki á öllum skólastigum og nemendum í starfsmenntun og á háskólastigi tækifæri til að sinna námi, starfsþjálfun og kennslu í 33 Evrópulöndum.

Fjölbjóðleg samstarfsverkefni – umsóknarfrestur 31. mars 2015

Samstarfsverkefni eiga að stuðla að nýsköpun í menntun og þjálfun og yfirfærslu þekkingar og reynslu á milli landa (minnst þrjú samstarfslönd). Hægt er að sækja um samstarfsverkefni fyrir öll skólastig.

Fræðslu- og menntastofnanir á öllum skólastigum geta sótt um styrki í Erasmus+. Einnig eiga fyrirtæki, samtök og aðrir lögaðilar sem sinna menntun og þjálfun starfsfólks rétt á þátttöku.

Nánari upplýsingar um verkefnaflokkana og umsóknareyðublöð er að finna á heimasíðu Landskrifstofu Erasmus+ www.erasmusplus.is

Námskeið í gerð umsókna verða auglýst síðar.