

Skólar & námskeið

Kynningar:
Háskólasetur Vestfjarða,
Fjölbrautaskólinn við
Ármúla, Tækniskólinn,
Dáleiðsluskólinn,
Söngskóli Reykjavíkur,
Mimir Símenntun,
Taekwondo Akadémían

FÖSTUDAGUR 5. JANÚAR 2018



Í náminu hjá Háskólasetri Vestfjarða er lögð rík áhersla á að þjálfa nemendur í að leysa úr flóknum úrlausnarefnum.

Þverfaglegt meistaranám með áherslu á hafið og ströndina

Háskólasetur Vestfjarða á Ísafirði býður upp á þverfræðilega meistaranámið Haf- og strandsvæðastjórnun í samvinnu við Háskólann á Akureyri. Námið er umhverfis- og auðlindastjórnunarnám með áherslu á hafið og ströndina. Haustið 2018 hyggst Háskólasetrið bjóða upp á aðra námsleið á meistarastigi undir heitinu Sjávarbyggðafræði en þar er um að ræða byggðafræðinám með áherslu á byggðir við sjó.

Meistaránámið í haf- og strandsvæðastjórnun gengur í stuttu máli út á skipulag og stjórnun þessara mikilvægu svæða. Námið byggist einkum á vistfræði, hagfræði, skipulagsfræði og félagsvísindum þótt fleiri fræðigreinar komi einnig við sögu. Þverfræðileg nálgun er nauðsynleg í slíku námi því mikil áhersla er lögð á að nemendur læri að kynna sér ólíka þætti sem hafa með nýtingu og stjórnun auðlinda að gera," segir Peter Weiss, forstöðumaður Háskólasets Vestfjarða.

Í náminu er lögð rík áhersla á að þjálfa nemendur í að leysa úr flóknum úrlausnarefnum. Í þessu augnamiði eru fræðigreinar eins og vistfræði, haffræði, mannfæði,

fornleifafræði, félagsfræði, lögfræði, stjórnmálafræði og hagfræði nýttar.

Nýtt nám í sjávarbyggðafræði

„Sjávarbyggðafræðin, sem á að byrja í haust, er einnig þverfræðilegt nám sem byggist einkum á hagfræði, félagsvísindum og landfræði. Byggðafræðin snýst um að greina samfélög og finna leiðir til að stýra þróun og sjá í tæka tíð það sem verða vill í framtíðinni svo hægt sé að taka góðar ákvarðanir. Í byggðafræði er gengið út frá því að hægt sé að hafa áhrif á þróun samfélaga með lögum og reglum sem við setjum okkur. Þar af leiðandi gengur námið

Framhald á síðu 2 →

Framhald af forsiðu ➔

mikið út á að greina þessi áhrif til að hægt sé að ná settum markmiðum. Með áherslu á sjávarbyggðir og auðlindir hafs og stranda nýtum við okkur þær aðstæður sem eru til staðar hér á Vestfjörðum náminu til framdráttar," segir Peter.

Fjölbeyttur hópur nemenda í haf- og strandsvæðastjórnun

Þegar Peter er spurður fyrir hverja nám í haf- og strandsvæðastjórnun sé hugsað segir hann það henta vel fyrir nemendur sem hafa áhuga á skynsamlegri umgengni um auðlindir lands og sjávar. „Námsbakgrunnur nemenda er ólíkur og þótt flestir þeirra komi úr námsgreinum sem tengjast grunnstöðum námsins, s.s. vistfræði, félagsvísindum eða hagfræði, má segja að bakgrunnur þeirra spanni allt frá líffræði til lista. Nemendur koma víða að úr heiminum og því er bakgrunnur þeirra einnig ólíkur hvað það varðar. Ídulega fáum við líka fólk sem sest aftur á skólabekk eftir nokkur ár á vinnumarkaðnum. Úr verður skemmtilegur suðupottur reynslu og hugmynda sem auðgar námið," nefnir Peter brosandí.

Sjávarbyggðafraeðin samþættir þekkingu

Hvað sjávarbyggðafraeðina varðar þá er hún hugsuð fyrir alla sem hafa áhuga á byggðamálum á Íslandi og á norðlægum slóðum almennt. „Sjávarbyggðafraeði hentar vel fyrir nemendur sem hafa lokið grunnnámi í einhverjum af undirstöðugreinum námsleiðarinnar, þ.e. félagsvísindum, landfræði eða hagfræði, og vilja samþætta þessa þekkingu í tengslum við eitt viðfangsefni. En námið er líka opið nemendum með annan bakgrunn og er kjörrið fyrir þá sem hafa reynslu af störfum í byggðapróun. Fyrst og fremst er það ætlað þeim sem vilja dýpka þekkingu sína á byggðapróun framtíðarinnar og leggja sitt af mörkum til að hafa áhrif á hana," segir Peter.

Staðbundið nám á Ísafirði

Nám hjá Háskólasetri Vestfjarða er svolítið frábrugðið námi í háskólum landsins. „Það er staðbundið og kennt á Ísafirði, sem þýðir að nær allir nemendur eru aðkomnir. Við leggjum áherslu á að nemendur komi ekki hingað aðeins til að lesa af bók sem þeir gætu allt eins lesið heima. Samræður, umræður, hópvinna, vinna í nánd við viðfangsefnið skipar því stóran sess," segir Peter en á Ísafirði er allt til alls.

„Bærinn er paradís fyrir úti-vistarfólk ekki síst hvað varðar skíði og ýmslegt sjósport eins og kajakróður, köfun og brimbretti. Tónlistarlífið er einnig annalað með rötgróinn tónlistarskóla að ógleymdri rokkhátíðinni Aldrei fór ég suður. Á Ísafirði er líka öflugt íþróttalíf, góðir grunnskólar og menntaskóli," upplýsir Peter brosandí.

Sumarönn getur flýtt námslokum

Eðlilega krefjast þessar námsleiðir sérhæfðra kennara og þess vegna eru öll námskeið kennd í lotum, oftast í tvær eða þrjár vikur. Hjá Háskólasetrinu hefur þar að auki frá upphafi verið kennd sumarönn, sem gerir nemendum kleift að ljúka öllum námskeiðum á u.þ.b. 10 mánuðum.

„Þetta þýðir að nemendur dvelja á Ísafirði frá hausti og fram í miðjan júní. Þá tekur við vinna við lokaritgerð sem nemendum er frjálst að vinna hvar sem er. Námið er 120 ECTS, eins og algengast er með meistaranám, en það er að jafnaði tvö ár. Hjá okkur er skipulagið hins vegar þannig að nemendur klára námskeiðin á innan við einu ári og geta þá hafist strax handa við lokaritgerð um sumarið. Við leggjum reyndar mikla áherslu



Byggðafraeðin snýst um að greina samfélög og finna leiðir til að stýra þróun og sjá í tæka tíð það sem verða vill í framtíðinni svo hægt sé að taka góðar ákvarðanir.



Peter Weiss, forstöðumaður Háskólaseturs Vestfjarða

á að nemendur byrji snemma að móta lokaverkefni sitt og höldum mjög vel utan um þann hluta námsins," segir Peter.

Nemandi sem tekur ekkert sumarfrí getur lokið náminu með lokaritgerðarvörn á u.þ.b. 18 mánuðum og það eru alltaf nokkrir sem gera það.

Kennsla á ensku af hagnýtum ástæðum

Haf- og strandsvæðastjórnun er kennd á ensku og verður sjávarbyggðafraeðin það einnig. „Fyrir því eru þrjár ástæður: Í fyrsta lagi eru þetta mjög sérhæfðar námsleiðir og þar af leiðandi kannski ekki næg eftirspurn á öllu landinu til lengri tíma til að fylla heilu árgangana. Í öðru lagi verður námsleiðin í sjávarbyggðafraeðum kennd á ensku til að nýta sem best samlegðaráhrifin sem verða af tveimur námsleiðum. Í þriðja lagi þurfum við alltaf að leita út fyrir landsteinana eftir kennurum því sérfræðingarnir hér á landi er umsetnir. Með því að opna fyrir kennara frá útlöndum fáum við tækifæri til að fá sérhæfða kennara í hverja lotu í báðum námsleiðum og um leið víkkum við sjóndeildarhringinn til nágrannalanda og annarra heimshluta.“

Góðir atvinnumöguleikar að námi loknu

Hvað atvinnumöguleika varðar hafa nemendur í haf- og strandsvæðastjórnun átt mjög auðvelt með að finna vinnu í hinum ýmsu greinum um víða veröld. „Margir fara inn í opinbera geirann og vinna við auðlinda- og skipulagsmál. Einnig fara margir inn í einkageirann og starfa við ráðgjöf og rannsóknir. Þá má nefna að þótt áhersla námsins sé hagnýt hefur fjöldi nemenda haldið áfram í doktorsnám. Svo námið opnar ýmsar dyr. Við reiknum með að sjávarbyggðanámið gefi svipaða raun," segir Peter að lokum.



Nemendur koma víða að úr heiminum og með ólíkan bakgrunn. Oft er um að ræða fólk sem sest aftur á skólabekk eftir nokkur ár á vinnumarkaðnum. Úr verður skemmtilegur suðupottur reynslu og hugmynda sem auðgar námið.



Nemandi sem tekur ekkert sumarfrí getur lokið náminu með lokaritgerðarvörn á u.þ.b. 18 mánuðum og það eru alltaf nokkrir sem gera það.



Námsbakgrunnur nemenda er ólíkur og þótt flestir þeirra komi úr námsgreinum sem tengjast grunnstöðum námsins, s.s. vistfræði, félagsvísindum eða hagfræði, má segja að bakgrunnur þeirra spanni allt frá líffræði til lista.



Sjávarbyggðafraeðin er þverfræðilegt nám sem byggist einkum á hagfræði, félagsvísindum og landfræði.

TAEKWONDOAKADEMÍAN

Við búum til sterkari börn



Sjálfsgagi

Sjálfsstraust

Sjálfsvörn

Við erum í:

Mudo Gym
Víkurbær 1 203 Kópavogi
Primal Gym
Faxafeni 12 108 Reykjavík

Samstarfsaðilar:

Björk, Hafnarfirði
Taekwondo deild Selfoss
Þór, Akureyri
Völsungur, Húsavík



www.sterkariborn.is
Facebook:
Mudo Gym Iceland
nareban@nareban.is

Fjarnemar í FÁ á annað þúsund

Fjölbrautaskólinn í Ármúla býður upp á almennt framhaldsskólánám í fjarnámi. Nemendur geta tekið einn áfanga og upp í fullt nám á hverri önn. Innritun stendur til 10. janúar.

Víð höfum boðið upp á fjarnám frá árinu 2001. Þetta er vinsæll valmöguleiki og á síðustu önn voru um 1.300 nemendur í fjarnámi við skólann,“ segir Steinunn H. Hafstað, fjarnámsstjóri Fjölbrautaskólans við Ármúla.

Skráning og greiðsla fer fram á heimasíðu skólans til 10. janúar. Á síðunni kemur fram hvaða áfangar eru í boði og lýsing á þeim. Þurfi fólk aðstoð við að finna út hvaða áfanga það þarf að taka býðst þeim ráðgjöf frá skólanum.

„Námið er sett upp í kennsluferfinu Moodle og hefur nemandi þar aðgang að kennurum, verkefnum og prófum og því námsefni sem ekki þarf að kaupa. Í kerfinu er einnig itarefni, myndbönd og hljódupptök og þá fær hver nemandi námsáætlun og skilaáætlun verkefna yfir önnina. Í lok annar eru próf og þá þarf nemandinn að mæta í skólann eða á einhvern stað hann býr ekki á höfuð-



borgarsvæðinu eða erlendis,“ segir Steinunn.

Hverjir sækja fjarnám?

„Afar fjölbreyttur hópur nýtir

sér fjarnámið á nánast öllum aldri. Til dæmis nemandur í framhaldsnámi sem þurfa að endurtaka áfanga eða vilja flýta fyrir sér. Einnig nemandur sem

lokið hafa starfsnámi og þurfa að bæta við sig til stúdentsprófs og nemandur sem þegar hafa lokið stúdentsprófi en þurfa að bæta við áföngum til að uppfylla inntöku-

Fjölbrautaskólinn í Ármúla býður upp á almennt framhaldsskólánám í fjarnámi. Innritun stendur yfir. MYND/FÁ

skilyrði háskóla. Stór hluti nemenda í fjarnámi er fólk sem hefur nám að nýju efir hlé. Þá erum við með stóran hóp nemenda í 9. og 10. bekk grunnskóla sem taka áfanga í fjarnámi hjá okkur. Þeir nemandur fá námsefni við hæfi sem fæst metið inn í framhaldsskólana. Það flýttir fyrir krökkunum og gerir grunnskólunum kleift að koma til móts við styrkleika þeirra án þess að þau þurfi að stökkva yfir bekk. Að auki býður skólinn upp á fjölbreytt nám á heilbrigðisbrautum.

Aðstoð við heimanám

Öllum nemendum skólans, bæði í dagskóla og fjarnámi, býðst aðstoð við heimanám í námssetri skólans sem opið er á hverjum degi. Aðstoðinni sinna bæði kennarar og nemandur.

Nánari upplýsingar á <http://www.fais/fjarnam/um-fjarnam/>

Lestrarátak

Ævars hafið í fjórða sinn

Ævar Þór Benediktsson hóf lestrarátak 1. janúar, fjórða árið í röð. Átakið stendur til 1. mars og snýst um að hvetja grunnskólabörn til að lesa. Fimm þátttakendur verða persónur í næstu bók Ævars.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@365.is



Ævar Þór Benediktsson, einnig þekktur sem Ævar vísindamaður, var að hefja lestrarátak nú í byrjun janúar. Þetta er fjórða árið í röð sem Ævar stendur fyrir lestrarátaki, en átakið snýst um að hvetja grunnskólabörn til að lesa sem mest. Átakið stendur yfir í tvo mánuði, til 1. mars, og á því tímabili geta krakkar í 1. til 10. bekk fyllt út svokallaða lestrarmiða sem verður skilað inn í stóran pott. Fimm krakkar verða svo dregnir úr

Þemað í ár er ofurhetjur og fimm krakkar sem taka þátt í lestrarátakinu verða valdir af handahófi úr pottinum og gerðir að persónum í næstu bók.

Ævar Þór Benediktsson

pottinum að átakanu loknu og þeir verða persónur í næstu bók Ævars. „Hingað til hafa samtals verið lesnar rúmlega 177 þúsund bækur í átökunum,“ segir Ævar. „Það er náttúrulega bara æðislegt og það hvetur mann til að halda áfram.“

Þátttakendur um allan heim

„Krakkar fylla út svokallaða lestrarmiða fyrir hverjar þrjár bækur sem þeir lesa. Hljóðbækur og ef einhver les fyrir þig telst með. Miðana er hægt að fá á skólabókasöfnunum og á vefnum mínum og þeir eru svo sendir í pottinn sem verður dregið úr. Því fleiri bækur sem krakkar lesa, þeim mun fleiri miða geta þeir átt í pottinum,“ segir Ævar. „Skólarnir hafa verið mjög duglegir að taka þátt hingað til og Heimili og skóli taka svo við öllum miðum fyrir mig. Hingað til hefur það verið þannig að þegar miðarnir byrja að koma þá kemst fólk þar ekki í mat því

það eru svo margir að koma með miða, sem er algjörlega geggjáð.

Ef skólinn sjálfur tekur ekki þátt mega krakkar líka bara senda inn sína eigin miða,“ segir Ævar. „Í fyrra byrjaði ég líka að hvetja íslenska krakka sem búa erlendis til að taka þátt og íslenskir krakkar út um allan heim gerðu það, sem var brjálæðislega gaman. Meira að segja íslenskir krakkar sem eiga íslenska foreldra, tala íslensku og lesa á íslensku, en hafa aldrei komið til Íslands, sem er mjög töffi.“

Nýjar reglur

„Þetta hefur náttúrulega þróast með hverju árinu og á hverju ári hefur líka sniðugum hugmyndum verið gaukað að mér,“ segir Ævar. „Til dæmis gerði ég þá breytingu eftir fyrsta árið að það megi lesa á hvaða tungumáli sem er. Það má líka lesa teiknimyndasögur, það eru alveg jafn miklar bókmenntir og hvað annað. Ég lærði að lesa þannig. Orðaforðinn úr Tinna dugar manni alveg út lifið.“

Á þessu ári ákváð ég líka að leyfa krökkum upp í 10. bekk að taka þátt,“ segir Ævar. „Þetta hefur alltaf verið bara 1.-7. bekkur, en ég hef fundið fyrir áhuga frá eldri krökkum svo að í ár ákváð ég að hafa þetta alveg upp í 10. bekk. Það er bara

þetta að hafa fleiri með. Þemað í ár er ofurhetjur og fimm krakkar sem taka þátt í lestrarátakinu verða valdir af handahófi úr pottinum og gerðir að persónum í næstu bók, sem ber vinnuheitid Ofurhetjuviddin og kemur út í vor,“ segir Ævar. „Þetta er fjórða bókin í bernskubrekum Ævars vísindamanns og það bætast alltaf fimm nýir krakkar í hópinn á hverju ári sem taka þátt í bók ársins.“

Veggspjöld sem hreyfast

„Auglýsingastofan Brandenburg slóst í hópinn í fyrra og hannaði og teiknaði veggspjöldin,“ segir Ævar. „Þau gerðu þrjú æðisleg veggspjöld og unnu meira að segja Lúðurinn, íslensku auglýsingaverðlaunin, fyrir bestu veggspjöldin.“

Í ár kom upp sú hugmynd að gera plaköt sem hreyfast þegar maður labbar fram hjá þeim,“ segir Ævar. „Það þurfti að hanna þau alveg sérstaklega og Þorvaldur Sævar Gunnarsson, sem teiknar veggspjöldin fyrir mig, teiknaði í raun tvö plaköt sem voru skeytt saman í eitt. Það er ekki hægt að búa til þessi plaköt á Íslandi svo við þurftum að leita

til fyrirtækis í Tyrklandi. Það var mikil spenna þegar þau losnuðu úr tollinum að sjá hvort þetta virkaði ekki örugglega. En þau eru algjörlega æðisleg!“

Mikil vinna

Ævar leggur á sig mikla vinnu fyrir átakið. „Verkefnið er styrkt af mennta- og menningarmálaráðuneytinu, Forlaginu, Brandenburg auglýsingastofu, Póstinum, Reykjavík Bókmenntaborg UNESCO, Heimili og skóla, DHL á Íslandi, Barnavinafélaginu Sumargjöf og Þjónustumiðstöð bókasafna,“ segir hann. „Síðustu ár hef ég fengið fólk til að hjálpa mér að pakka veggspjöldunum sem eru send í skóla landsins, en í ár ákváð ég að sjá bara um þetta sjálfur, og gefa öðrum smá fri. Eftir á að hyggja voru það kannski mistök, þar sem þetta tók heila helgi.“

Lestrarátak Ævars er nú í fullum gangi. Allar nánari upplýsingar og lestrarmiðarnir eru á vefnum vísindamaður.is.



NÝTT ÁR NÝ MÁRKMIÐ

ENGIN BINDING

BIKINI
BODY BLAST

360
TOTAL BODY

FITNESS
BOX

BETRA FORM

THE GLUTE
WORKSHOP

FITNESS
ÁSKORUN

INFRARED
FUSION
PILATES

UNGLINGA-
HREYSTI

INFRARED
POWER
TONING

STRONG
IS THE NEW
SKINNY

BETRA LÍF

STRONG
BODY BURN

NÝ NÁMSKEIÐ 2018

Í nýrri stöð í Faxafeni 14 finnurðu allt sem þarf til að koma þér aftur af stað. Ný námskeið að hefjast og öflugir hóptimar í boði. Stundaskrá gildir frá 8. janúar.

Sjö stöðvar · Þrjár sundlaugar · reebokfitness.is

Reebok
FITNESS

Ný þekking er alltaf gagnleg

Endurmenntunarskóli Tækniskólans er með námskeið af margvíslegum toga, hvert öðru áhuga-verðara. Má þar nefna námskeið í teikningu, eldsmíði, húsgagnaviðgerðum, silfursmíði, saumum, forritun, gítarsmíði og skemmtibátanámskeið. Kennararnir segja nýja þekkingu alltaf gagnlega.



Námskeið í málmsuðu er í höndum Guðmundar Ragnarssonar. MYND/ANTON BRINK

Gaman og hagnýtt að læra málmsuðu

Málmsuða er ekki aðeins skemmtileg heldur getur hún einnig komið að góðum notum. Guðmundur Ragnarsson kennir grunn- og framhaldsnámskeið í málmsuðu við Endurmenntunarskóla Tækniskólans.

„Reiknað er með að fólk geti komið á námskeið í málmsuðu án þess að hafa nokkra reynslu á því sviði. Námskeiðið er líka gagnlegt fyrir þá sem þegar kunna að sjóða og vilja bæta við sig þekkingu. Á grunnnámskeiði kenni ég pinnasuðu, sem er þessi venjulega rafsúða sem flestir kannast við, fer yfir helstu atriði í logsuðu, silfurkveikingu og logskurði, sem og mig/mag-suðu,“ segir Guðmundur.

Allir fá að spreyta sig á málmsuðu

Á grunnnámskeiðinu, sem er þrjú kvöld, kynnir Guðmundur helstu atriði málmsuðu og sýnir réttu handtökin svo fólk átti sig á því um hvað hún snýst. „Ég fer einnig í gegnum fræðilega þáttinn sem snýr að málmsuðu. Við byrjum á að kynna rafsúðu, eða pinnasuðu eins og hún er líka kölluð, og fólk fær sjálft að spreyta sig á henni strax um miðbik námskeiðsins. Svo verður hægt að prófa logsuðu, sem er í raun grunnur fyrir alla málmsuðu. Þótt hún sé á andanhandi er bæði gaman og gagnlegt að ná tókum á henni,“ upplýsir hann.

Silfurkveiking öflug suðuáferð

Kosturinn við að kunna grunn-

atriði í málmsuðu er sá að fólk getur bjargað sér sjálft með minni viðgerðir á hlutum úr jární eða málmí, eða jafnvel smíðað hluti á borð við kerrur og fleira, að sögn Guðmundar. „Ég kenni líka grunninn í silfurkveikingu en með henni er hægt að setja saman ólíka málma sem ekki er hægt með öðrum aðferðum. Mörgum kemur á óvart hversu öflug suðuáferð silfurkveiking er,“ segir hann.

Hentar líka fagmönnum

Málmsuðunámskeiðin hafa verið mjög vel sótt og heillað fjölbreyttan hóp af fólki, svo sem bændur, lækna, tannlækna og tölvunarfræðinga. „Þeir sem eru að gera upp gamla bíla og/eda dráttarvélar hafa komið á námskeið til mín og einnig listamenn sem vilja tvinna málmsuðu saman við sína listsköpun. Svo koma þeir sem vilja sjálfir smíða sér kerrur eða gera við stærri hluti,“ segir Guðmundur og bætir við að framhaldsnámskeiðið henti vel þeim sem hafa lokið grunnnámskeiði hjá okkur og einnig iðn- aðarmönnum eða vélstjórum sem vilja bæta við sig þekkingu, t.d. í basiskum vír og tig-suðu. „Sú aðferð er mest notuð í finni smíði, t.d. úr ryðfriú stáli og mikið notuð í alla nýsmíði í dag. Málmsmíði þjálfar huga og hönd og það er gaman að spreyta sig á henni.“

Skráning og nánari upplýsingar: www.tskoli.is/course/malmsuda-grunnur/

Bólstrun fyrir byrjendur

Þann 10. janúar hefst næsta námskeið í bólstrun við Endurmenntunarskóla Tækniskólans en boðið er upp á sjö námskeið á vorönn. Kristján Ágústsson, meistari í húsgagnabólstrun, mun kenna réttu handtökin en með bólstrun fá húsgögn nýtt og lengra líf.

Undanfarin ár hafa grunnnámskeið í bólstrun hjá Endurmenntunarskóla Tækniskólans notið gríðarmikilla vinsælda, enda margir sem hafa áhuga á að gera upp og fegra gömul húsgögn. Hver og einn kemur með sinn eigin stól til að vinna með, sem og efni. „Þetta geta verið borðstofustólar, eld-hússtólar, minni stólar eða jafnvel mótörhjólasæti,“ segir Kristján sem er öllum hnútum kunnugur þegar kemur að bólstrun.

Grunnatriðin kennd

Kristján segir marga koma með fallega stóla til dæmis frá sjötta áratugnum, en með nýju áklæði verða þeir sem nýir og líftími þeirra lengist til muna. „Ég mun byrja á að kenna fólki grunnatriði í bólstrun. Í raun fer ég nokkuð djúpt í efnið því fólk vill læra sem mest á þessum námskeiðum,“ segir hann brosandí en um er að ræða fimm kvöld, þrjú tíma í senn.

Hentar líka lengra komnum

Kristján segir þetta námskeið



Kristján Ágústsson, meistari í bólstrun, segir að námskeiðin í bólstrun séu sérlega vinsæl og stundum myndist biðlistar á þau. MYND/ERNIR

einnig henta þeim sem þegar hafa komið á námskeið til sín því það sé alltaf hægt að læra eitthvað nýtt varðandi bólstrun. „Endurmenntun Tækniskólans er eini skólinn sem býður upp á námskeið í bólstrun,“ segir hann.

Markmiðið er að fólk nái að klára að bólstra eigin stól áður en námskeiðinu lýkur, að sögn Kristjáns. „Ég fer yfir nýtingu efnis úr efnisstranga og hvernig best er að velja efni á stólana. Þá kenni ég helstu

atriði í undirvinnu og frágang á stólum fyrir og eftir klæðningu. Ég sýni hvernig á að sníða til og hefta áklæði á stóla og fleira sem snýr að bólstrun. Ég mæli með að fólk komi með meðalstóran, viðráðanlegan stól svo hægt verði að ljúka við að bólstra hann á meðan á námskeiðinu stendur,“ segir Kristján.

Skráning og nánari upplýsingar: www.tskoli.is/course/bolstrun-1/

Heillandi heimur akrýlmálunar

Á þessari önn verður boðið upp á nýtt áhugavert námskeið í akrýlmálun fyrir byrjendur og lengra komna. Námskeiðið er kennt í Endurmenntunarskóla Tækniskólans undir leiðsögn Önnu Gunnlaugsdóttur listmálara.

„Ég legg áherslu á fræðilegan grunn við gerð myndverks, þ.e. litafræði og myndbyggingu, beitingu áhalda og efna og hvernig gott er að bera sig að við undirbúning málverks. Akryllitir eru mitt efni og ég hef mestmegnis notað þá í mín verk allan minn feril, eða í um 40 ár,“ segir Anna en akrylliti má nota á fjölbreyttan hátt. „Akryllitir eru fljótir að þorna og því hægt að leika sér með þá á annan hátt en oliuliti. Það er skemmtilegt að nota akrylliti, gera tilraunir og prufa efni til að blanda saman við litinn til að fá mismunandi áferð, mála yfir og breyta og laga það sem maður vill án þess að biða eftir að litirnir þorni.“

Á námskeiðinu fer Anna í hinar ýmsu aðferðir með akryllitum. „Málað verður þykkt og þunnt, með efnisáferð, sem og með þunnum flæðandi lit. Ég kynni ýmis íblöndunarefni og við útbúum okkar eigið gesso og áferðarefni til að blanda í litinn og/eda að setja sem grunn. Verkefnaval verður nokkuð frjálst, hlutbundið sem abstrakt en ég aðstoða við valið og legg líka fyrir ákveðin verkefni.“

Oliumálun/litafræði

Á vorönn verður einnig námskeið í oliumálun/litafræði fyrir byrjendur og segir Anna það hafa verið mjög vinsælt. Hún nefnir að gaman sé að vera með sitthvort



Anna Gunnlaugsdóttir kenni hvernig unnið er með akrylliti og oliuliti.

„Ég fæ oft fólk á námskeið sem hefur lengi langað til að prufa en látið kvíðann stoppa sig.“

Anna Gunnlaugsdóttir

námskeiðið þar sem kynnast megi þessum tveimur efnum, oliulitum og akryllitum, sem hafa ólíka eiginleika. „Ég mun fjalla um undirstöðuatriði litafræðinnar, efni og áhöld, myndbyggingu, aðferðir og tækni. Auk þess verða grunnatriðin æfð. Ég mun tvinna saman við

kennsluna fróðleik um myndlist og listasögu.“

Myndlist er fyrir alla

Að sögn Önnu er myndlist fyrir alla. „Enginn ætti að telja sér trú um að hann skorti listræna hæfileika og eigi ekki erindi í svona nokkuð. Ég fæ oft fólk á námskeið sem hefur lengi langað til að prufa en látið kvíðann stoppa sig. Lögð er áhersla á að öllum líði vel og við tökum eitt skref í einu, tæmum hugann og bara verum, gerum og látum áhyggjur hverfa,“ segir Anna brosandí að lokum.

Skráning og nánari upplýsingar: www.tskoli.is/course/akrylmalun/ www.tskoli.is/course/oliuamalun/

Nýtt ár – ný markmið

Fjölbreytt úrval námskeiða við allra hæfi

Hönnun og handverk

Akrýlmálun

Farið verður í hinar ýmsu aðferðir sem akrýllitir hafa upp á að bjóða. Verkefnaval verður nokkuð frjálst með aðstoð kennara, hlutbundið sem abstrakt. Hefst 31. jan.

Innanhússhönnun

Grunnnámskeið sem er að mestu verklegt og er góður grunnur fyrir tölvuvinnslu. Hefst 15. jan.

Myndlistarnámskeið

Akrýlmálun. Hefst 31. jan.
Olíumálun/litafræði. Hefst 28. feb.
Skissuteikning. Hefst 25. apríl.
Teikning grunnur. Hefst 4. apríl.

Saumanámskeið

Fyrir byrjendur. Hefst 24. jan.

Silfursmiði

Fyrir byrjendur og lengra komna. Hefst 15. jan. og 23. jan.

Skrautskrift

Fyrir byrjendur. Hefst 23. jan.

Steinaslípun

Vinnustofa við steinaslípun; hugmyndavinna, mótun, sögun, slípun og pólering. Hefst 20. feb.

Taulitun og taubrykk

Haldið 24. feb.

Víravirki

Farið í gerð víravirkis allt frá undirbúningi efnis að fullunnu skarti. Hefst 17. jan.

Málmur og tré

Bólstrun

Fyrir byrjendur. Sjö námskeið á vorönn.

Eldsmíði

Kennd eru helstu vinnubrögð í eldsmíði. Hefst 10. feb. og 7. apríl.

Gítarsmiði

Rafmagnsgítar smíðaður frá grunni. Hefst 1. feb.

Húsgagnaviðgerðir

Hefst 23. jan.

Járnrennismíði

Fyrir byrjendur. Hefst 12. mars.

Lesið í skóginn - ferskviðartálgun

Kennt að tálga með margs konar bitáhöldum. Hefst 6. feb.

Málmsuða

Grunnur. Hefst 15. jan. og 12. feb.
Framhald. Hefst 19. mars.

Trésmíði

Konutími. Hefst 19. feb.

Útskurður í tré

Hefst 24. feb.

Raftækni

Listrænt rafmagn

Á námskeiðinu er unnið með raf-lýsingu og raflagnir hvort sem er á hagnýtan eða listrænan hátt. Hefst 1. mars.

Rafeindatækni

Fjarnám með staðbundnum lotum. Grunnur. Hefst 1. mars.
Framhald. Hefst 9. apríl.

Skipstjórn og vélstjórn

ARPA ratsjárnámskeið

Grunnur. Hefst 22. mars.
Endurnýjun. Hefst 24. mars.

ECDIS rafrænt sjókort- og upplýsingakerfi

Hefst 22. maí.

GMDSS

GMDSS ROC. Hefst 19. mars
GMDSS GOC. Hefst 9. apríl.

Hásetafræðsla

Aðstoðarmaður í brú. Hefst 26. febrúar.

IMDG endurnýjun

Haldið 15. mars.

Skemmtibátanámskeið

Undirbúningsnámskeið fyrir skemmtibátapróf. Kennt í fjarnámi. Hefst 15. jan.

Smáskipanámskeið

Kennt í fjarnámi. Hefst 15. jan.

Smáskipavélavörður - vélgæsla

Hefst 12. feb.

Tölvur og upplýsingatækni

AutoCAD

Fjarnám með fjórum staðbundnum lotum. Hefst 3. feb.

Forritunarnámskeið

Forritun í C#. Hefst 7. mars.
Forritun í Python. Hefst 13. mars.
Vefsíðuforritun. Hefst 15. feb.

Inventor

Grunnur. Hefst 20. feb.

Kvikmyndanámskeið

Farið yfir helstu atriði sem þarf að hafa í huga við tökum á tæknibrellum fyrir kvikmyndir. Hefst 29. jan.

Illustrator

Kennt að nota helstu tól forritsins og kennd undirstöðuatriði í teikningu. Hefst 13. feb.

InDesign bæklingagerð

Farið í helstu atriði varðandi umbrotshönnun og framsetningu á texta, myndum og grafík. Hefst 13. feb.

Lightroom myndvinnsla

Grunnur. Hefst 12. mars.

Ljósmyndanámskeið

Stafræn ljósmyndun og myndvinnsla. Hefst 26. feb.

Photoshop

Grunnur. Hefst 30. jan.
Framhald. Hefst 6. mars.

Revit Architecture

Grunnur og framhald. Hefst 20. feb.

SketchUp þrívíddarteikning

Fyrir margvíslegar teikningar. Grunnur. Hefst 22. jan.
Framhald. Hefst 4. apríl.

Tölvuleikjagerð í þrívídd

Unity 3D forritið kynnt og tölvuleikur búinn til. Hefst 19. feb.

Umhverfi og útivist

GPS staðsetningartæki og rötun

Hefst 12. mars.

Reiðhjólaviðgerðir

Farið í léttar viðgerðir og viðhald reiðhjóla. Haldið 5. maí.

Veðurfræði og útivist

Haldið 13. mars.

Þórsörk - náttúra og gönguleiðir

Fyrirlestur um helstu jarðmyndanir í þessum vinsæla fjallasal. Fjallað verður um ýmislegt forvitnilegt sem margir hafa séð en fáir velt fyrir sér og áttað sig á. Haldið 5. maí.

Undirbúningsnámskeið fyrir sveinspróf

Undirbúningur fyrir sveinspróf

Fyrir rafvirkjun. Hefst 15. jan.
Fyrir rennismíði. Hefst 23. feb.
Fyrir vélvirkjun. Hefst 5. feb.

Tækniskóli unga fólksins

Sumarnámskeið

Fjölbreytt og skemmtileg vikunámskeið fyrir ungt fólk á aldrinum 12-16 ára. Hefst í júní.

Skráning og nánari upplýsingar:

www.tskoli.is/namskeid | endurmenntun@tskoli.is | Sími 514 9602
Námskeið Endurmenntunarskólans eru styrkhæf hjá flestum fræðslusjóðum stéttafélaga

Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins



Björn Gunnlaugsson, verkefnastjóri spjaldtölvuinnleiðingar, segir að markmiðið sé að nýta spjaldtölvurnar til að nútímavæða nám og kennslu. MYND/VILHELM

Framtíðar- þegnar í sítengdum veruleika

Björn Gunnlaugsson, verkefnastjóri spjaldtölvuinnleiðingar grunnskólanna í Kópavogi, og teymi hans leggja áherslu á að kenna börnum að nýta og umgangast tæknina.

Brynhildur
Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Björn Gunnlaugsson, verkefnastjóri spjaldtölvuinnleiðingar grunnskólanna í Kópavogi og teymi hans leggja áherslu á að kenna börnum að nýta og umgangast tæknina.

Spjaldtölvuinnleiðing í grunnskóla í Kópavogi hefur staðið yfir síðan haustið 2015 og er nú að mestu lokið. „Það gengur vel,“ segir Björn. „Við erum búin að koma þessu risastóra verkefni á þann stað að spjaldtölvunotkun og eign er orðinn sjálfsgöður og eðlilegur hluti af skólagöngu nemenda á mið- og unglingsstigi í Kópavogi.“ Í Kópavogi búa um það bil tíu prósent landsmanna, þar eru níu misjafnlega stórir grunnskólar og nemendafjöldinn hleypur á þúsundum og vel yfir þrjú þúsund börn hafa fengið sínar eigin spjaldtölvur til einkanota í skólanum.

„Fyrstu nemendurnir útskrifuðust úr tíunda bekk í vor, nemendur sem höfðu verið að nota tækin í sínu námi í tvö heil skólaár. Og nú eru allir nemendur í fimmta til tíunda bekk með spjaldtölvur sem þau nota í skólanum og taka með heim, eins og önnur kennslugögn.“

Björn segir að markmiðið sé að nýta spjaldtölvurnar til að nútímavæða nám og kennslu. „Þær breyta því sem gerist í skólanum á ýmsan hátt, gefa nemendum til dæmis val um hvernig þau vinna verkefni og bjóða upp á meiri tækifæri til skapandi vinnu. Spjaldtölvur eru tæki sem styðja mjög vel við þá skólaþróun sem hefur það að markmiði að nám verði einstaklingsmiðaðra.“

Margir velja þó fyrir sér hvort börn og unglingar noti tölvurnar ekki mest til leikja. „Það er vitað að börn leika sér,“ segir Björn. „Og þegar þau eru komin með spjald-

tölvu í hendurnar hafa þau aðgang að gríðarlegu úrvali af leikjum sem margir hverjir eru mjög góðir, þjálfa hug og hönd, rökhugsun og ýmislegt fleira þó sumir þeirra séu vafasamir.“

Björn segir mikið hvíla á samstarfi heimilis og skóla í þessu samhengi. „Við leggjum áherslu á það við foreldra að þeir setji reglur um hvernig börnin nota spjaldtölvurnar heima. Forritin sem nemendur hafa aðgang að eru aldursmerkt svo það er tiltölulega einfalt fyrir foreldra að hafa stjórn á því hvað börnin geta nálgast. Við sjáum að krökkunum finnst mjög gaman að nota tölvurnar sem leiktæki og stundum finnst þeim svo gaman að fullorðna fólkinu er alveg nóg boðið. En við þurfum að passa að hrapa ekki að þeim ályktunum sjálfkrafa að allir tölvuleikur séu slæmir og skaðlegir.“

Hann segir mikla áherslu lagða á að kenna nemendum að nýta sér tæknina en einnig í að kynna skuggahlíðar hennar. „Það hefur verið skortur á kennslu-efni á íslensku um þætti eins og netávana, neteineltili og samfélagsmiðlanotkun þannig að við höfum verið að búa til okkar eigið kennsluefni því við lítum á það sem skyldu okkar að ekki bara taka tæknina í notkun í skólanum heldur kenna börnunum að nota hana á skynsamlegan og ábyrgan hátt.“

Björn telur mikilvægt að börn fái þjálfun í að nýta sér tæki eins og spjaldtölvur í námi. „Börn á Íslandi árið 2018 lifa og hræstast í veruleika sem er tæknivæddur og sitengdur og skólafarar á að taka mið af því að búa börn undir þátttöku í samfélaginu. Ein frumforsenda þess að nám eigi sér stað er að áhugi vakni hjá nemendum. Og ef það sem gerist í skólanum er ekki í tengslum við þann veruleika sem börnin lifa í þá er miklu erfiðara að vekja hjá þeim áhuga.“

STÍLVOPNIÐ
VALDEFLING OG SKÖPUN

NÁMSKEIÐ Í RITLIST Á VORÖNN 2018

Skapandi skrif – helgarnámskeið, **Reykjavík 12.-14. janúar**

Að skrifa endurminningar – mánudagar, **Reykjavík 5.-26. febrúar**

Greinaskrif – helgarnámskeið, **Reykjavík 16.-18. febrúar**

Skapandi skrif – helgarnámskeið, **Selfossi 23.-25. febrúar**

Greinaskrif – helgarnámskeið, **Dalvík 9.-11. mars**

Að skrifa endurminningar – miðvikudagar, **Reykjavík 4.-25. apríl**

Skapandi skrif – helgarnámskeið, **Osló 6.-8. apríl**

Ritsmiðja: Skrifað með hug og hjarta – vikunámskeið, **Madrid 10.-17. júní**

„Látlaus og örugg leiðsögn kallaði fram sköpunarkraft og hugmyndir sem við deildum okkar á milli. Ótrúlega, endalaust skemmtilegt!“

Ósk Elísadóttir



Björg Árnadóttir,
ríthöfundur, blaðamaður
og ritlistarkennari

Ráðgjöf um ritun og útgáfu

www.stilvopnid.is

NÚVITUNDARSETRID KYNNIR

NÆSTU NÁMSKEIÐ

VORÖNN 2018



Velkomin í núið - frá streitu til sáttar

8 vikna námskeið

Námskeið fyrir fólk sem vill læra leiðir til að takast á við streitu daglegs lífs (stytt útgafa af MBCT).

Næstu námskeið hefst 11. janúar og 8. mars, á fimmtudögum milli kl. 17:00-18:30.



Núvitund og samkennd í eigin garð (Mindful Self-Compassion; MSC)

8 vikna námskeið

Gagnreynt samkenndarnámskeið fyrir fólk sem vill dýpka núvitundariðkun sína og auka samkennd.

Næstu námskeið hefst 17. janúar, er í 8 skipti á miðvikudögum milli kl. 10:00-13:00 & 16:00-19:00.



Núvitund gegn streitu (Mindfulness-Based Stress Reduction; MBSR)

8 vikna námskeið

Gagnreynt námskeið fyrir fólk sem vill draga úr streitu sem fylgja andlegum/líkamlegum erfiðleikum.

Námskeiðið hefst 22. janúar, 8 skipti, á mánudögum milli kl. 16:30-19:00, auk hugleiðsludags.



Sjálfstyrkingarnámskeið. Að vera til staðar fyrir gamlan vin „PIG“

6 vikna námskeið

Sjálfstyrkingarnámskeið sem er byggt á aðferðum HAM (hugrænnar atferlismeðferðar) og núvitundar.

Námskeiðið hefst 22. janúar, er í 6 skipti á mánudögum milli kl. 10:00-12:00.



Núvitund fyrir ungmenni

8 vikna námskeið

Námskeið fyrir ungmenni á aldrinum 15-19 ára sem vilja læra aðferðir til að auka vellíðan og draga úr streitu, kvíða og depurð.

Námskeiðið hefst 23. janúar, er 8 skipti, á þriðjudögum milli kl. 16.15 og 17.45.



Núvitund og heilbrigðar lífs- og fæðuvenjur (Mindful eating)

8 vikna námskeið

Námskeið fyrir fólk sem vill öðlast á ný heilbrigt samband við mat og líkama sinn með núvitundarþjálfun. Kynningarfundur 13. og 17. janúar.

Námskeiðið hefst 24. janúar, er í 8 skipti, á miðvikudögum milli kl. 19:30-21:30.



Núvitund og hugræn atferlismeðferð (Mindfulness-Based Cognitive Therapy; MBCT)

8 vikna námskeið

Gagnreynd, fyrirbyggjandi meðferð fyrir fólk með endurtekið þunglyndi og kvíða. Forviðtal innifalið.

Námskeiðið hefst 9. febrúar, er í 8 skipti, á föstudögum milli kl. 10:00-12:30.



Núvitund gegn verkjum (Mindfulness Based Pain Management; MBPM)

8 vikna námskeið

Gagnreynt námskeið fyrir fólk með langvarandi verki sem vill bæta lífsgæði sín og lifa í aukinni sátt.

Námskeiðið hefst 13 febrúar, er í 8 skipti, á þriðjudögum milli kl. 10:00-12:30 (fyrsti og síðasti tími 3 klst).



Núvitund og meðganga

8 vikna námskeið

Námskeið fyrir konur á meðgöngu, bæði frum- og fjölbyrjur.

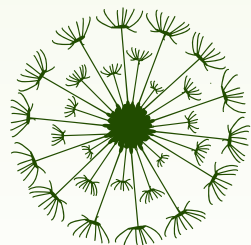
Námskeiðið hefst í febrúar, á þriðjudögum, milli kl. 18.00 - 19.30, samtals 8 skipti.



Vinnustofan „Núvitund: Leitaðu inn á við“ (Google námskeið) - einn dagur

Vinnustofa fyrir fólk sem vill þjálfa sig í núvitund, auka tilfinningagreind og samkennd. Eins dags vinnustofa, laugardag í apríl, milli kl. 9:00-16:00 auk klst. eftirfylgnitíma.

Nánari upplýsingar á www.nuvitundarsetrid.is



N Ú V I T U N D A R S E T R I Ð

Lágmúla 5, 108 Reykjavík. Sími 571-7005. www.nuvitundarsetrid.is

Núvitundarsetrið eru samtök sérmenntaðra fagaðila sem bjóða upp á gagnreynd námskeið og þjálfun í núvitund og samkennd fyrir fólk á öllum aldri.

Dáleiðsluskóli Íslands

Grunnnám í meðferðardáleiðslu.



Arnþór Arnþórsson kennir dáleiðslu og lítur á sig sem leiðsögumann í því ferli að kenna undirmeðvitundinni nýja siði. MYND/ANTON BRINK

Leiðsögumaður um undirvitundina

Arnþór Arnþórsson, dáleiðari og kennari við Dáleiðsluskólann, vill eyða ranghugmyndum um dáleiðslu.

Þetta verður annað grunnnámskeiðið í meðferðardáleiðslu sem ég kenni á. Að kenna dáleiðslu er eitt það skemmtilegasta sem ég hef tekið mér fyrir hendur. Þó að ég sé á vissan hátt líka að leiðbeina dáleiðsluþegunum sem koma til mín að fara í dáleiðslu, þá snýst kennslan hjá Dáleiðsluskóla Íslands meira um að kenna nemendum að dáleiða aðra einstaklinga,“ segir Arnþór sem fann fyrir auknum áhuga á dáleiðslu í kjölfar viðtalsins sem birtist við hann í Fréttablaðinu í ágúst. „Fjöldi einstaklinga hafði samband við mig, bæði til að panta tíma í dáleiðslu og einnig bárust mér fjölmargar fyrirspurnir í gegnum heimasíðuna mína Hugmeðferð.is.“

Hann segir ýmsar ranghugmyndir ríkjandi varðandi dáleiðslu. „Við sem

störfum við dáleiðslumeðferðir höfum unnið markvisst að því á undanförunum árum að eyða þeim ranghugmyndum sem margir hafa um dáleiðslu, ranghugmyndum sem oft á tíðum eru tilkomnar vegna þeirrar myndar sem bíómyndir og sviðsdáleiðsla draga upp af dáleiðslu. Mér sýnist að sú vinna sé að skila sér því æ fleiri einstaklingar eru farnir að líta á dáleiðslumeðferð sem raunhæfan kost til að ná fram breytingum á líðan sinni og hegðun.“

Hann bendir á að Félag dáleiðslutækna hefur einnig unnið að aukinni fræðslu um dáleiðslu. „Má þar nefna opinn fræðsludag sem haldinn var í lok október þar sem öllum var frjálst að mæta og fræðast um dáleiðslu. Aðalfyrirlesari þar var Ítalinn dr. Giancarlo Russo, sem kennir dáleiðslu um allan

heim, og fræddi hann gesti um dáleiðslu á laugardeginum og hélt svo námskeið fyrir félagsmenn á sunnudeginum.“

Arnþór segir dáleiðslu snúast um að virkja undirvitundina. „Í dáleiðslumeðferð fáum við undirvitundina til að komast að orsök vandamála dáleiðsluþegans og uppræta hana. Það má í raun segja að undirvitundin fari í nokkurs konar uppfærslu svo allir þættir hennar styðji við meðvituð markmið dáleiðsluþegans, t.d. að láta af óæskilegum ávæna, losna við kvíða o.s.frv. Ég lít aðeins á mig sem nokkurs konar leiðsögumann í því ferli. Mitt hlutverk er að leiðbeina undirvitundinni um hvaða leið á að fara til að ná markmiðum meðferðarinnar en í raun á öll vinnan sér stað í undirvitund dáleiðsluþegans.“

Kynning á grunnnámskeiði í meðferðardáleiðslu

Þann 17. janúar næstkomandi frá kl. 17 til 19 munum við bjóða upp á kynningu á grunnnámskeiðinu í meðferðardáleiðslu í húsnæði Dáleiðsluskóla Íslands að Síðumúla 20 (2. hæð) þar sem öllum sem hafa áhuga á gefst kostur á að koma og fræðast um námskeiðið og hitta kennara Dáleiðsluskóla Íslands. Að öllum líkindum verður þetta eina grunnnámskeiðið í meðferðardáleiðslu sem kennt verður á þessu ári þannig að það er um að gera að nýta tækifærið og útskrifast sem dáleiðslutæknir í mars.



Adam Eason er einn þekktasti dáleiðari og dáleiðslukennari Bretlands. Hann mun kenna sjálfsdáleiðslu á námskeiði í mars.

Dáleiðslunámskeið á íslensku

Dáleiðsluskóli Íslands heldur spennandi námskeið í febrúar. Námskeiðið er haldið á íslensku og byggir á aðferðum og þekkingu frágra erlendra dáleiðara. Námskeiðið hentar fólki með ólíkan bakgrunn og nýttist vel innan margra starfsgreina.

Grunnnám í meðferðardáleiðslu hefst 16. febrúar. Kennir er í fjóra daga í febrúar og 6 daga í mars. Kennsla og æfingar með kennara taka samtals 78 klst. Og jafngildir námstíminn 90 kennslustundum í framhaldsskóla.

Námskeiðið er á íslensku fyrir utan einn dag í mars þegar Adam Eason kennir sjálfsdáleiðslu. Kennarar og aðstoðarfólk mun aðstoða við þýðingar sé þess þörf. Adam Eason er einn þekktasti dáleiðari og dáleiðslukennari Bretlands. Adam Eason hefur skrifað bækur um sjálfsdáleiðslu og hefur auk þess mikið notað hana sjálfur, bæði við æfingar og keppni í langhlaupi (endurance running).

Skráning á grunnnámskeiðið fer fram á heimasíðu Dáleiðsluskóla Íslands, www.daleidsla.is.

Dáleiðsla er stór hluti af lífi mínu

Síðustu tvö ár hefur Jón Viðis verið aðalkennari Dáleiðsluskóla Íslands samhliða rekstri eigin stofu, Dáleiðslumiðstöðvarinnar.

Frá því ég lærði dáleiðslu árið 2011 hef ég notað hana mikið,“ segir Jón. „Ég til dæmis léttist heilmikið með hjálp dáleiðslu og hef ekki farið aftur upp í fyrri þyngd eins og svo algengt er með fólk sem fer í venjulega megrun.“

Eftir að hafa lært dáleiðslu hjá Dáleiðsluskólanum fór Jón til Las Vegas þar sem hann lærði sviðsdáleiðslu og magabandsdáleiðslu sem hann hefur síðan sérhæft sig í á meðferðarstofu sinni, Dáleiðslumiðstöðinni.

„Sviðsdáleiðsla er skemmtiatriði þar sem dáleiðsla er notuð til að sýna skemmtileg viðbrögð hjá fólki, þegar það er dáleitt,“ segir Jón. „Ég hef t.d. beðið manneskju í dáleiðslusýningu að gleyma tölunni tveir, hún gerði það en lenti í vandræðum með að skilja hvers vegna hún taldi sex fingur á



Jón Viðis, einn aðalkennari Dáleiðsluskólans, hefur bæði hjálpað fólki að hætta að reykja og að létta sig með dáleiðslu. MYND/VILHELM

hendinni. Dáleitt fólk getur sýnt mjög skemmtileg viðbrögð og lifað sig inn í aðstæður, sem er það sem maður nýtir sér í dáleiðslusýningum.“ Hann segir að sviðsdáleiðsla eigi hins vegar ekkert skylt við meðferðardáleiðslu þar sem dáleiðslu-

ástand er notað til að hjálpa fólki að ná markmiðum sínum. „Eftir að sýningunni er lokið hættir viðkomandi að „gleyma“ tölunni tveir og getur talið eins og venjulega. Í veruleika sýningarinnar skiptir talan tveir ekki máli og fólk því til-

búið að gleyma henni í stutta stund en eftir að sýningunni lýkur þarf það aftur á tölunni að halda og er því ekki tilbúið að gleyma henni til frambúðar. Í meðferðardáleiðslu er fólk hins vegar að breyta vana eða hegðun sem það vill losna við og

er því tilbúið að gera breytinguna varanlega.“

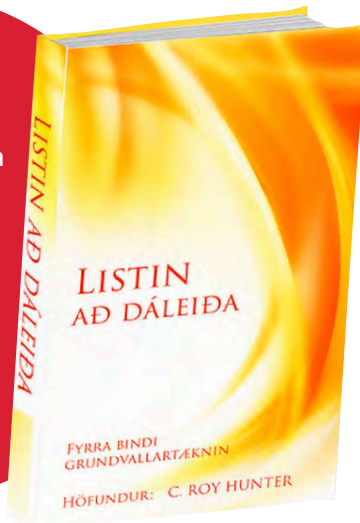
Jón segist til dæmis hafa hjálpað fólki að hætta að reykja með góðum árangri. „Í þeim tilfellum er það oft þannig að fólk hefur reynt nokkrum sinnum en alltaf byrjað aftur. Þarna hjálpar dáleiðslan til að koma viðkomandi yfir þröskuldinn, halda einbeitingunni og sannfæringunni um að hann sé hættur. Ef til dæmis einhverjar aðstæður, vani eða síður kallar á sigarettu er hætt á að hugsunarlaust sé búið að kveikja í. Þá hjálpar dáleiðslan við að breyta þessum viðbrögðum yfir í eitthvað annað þannig að fyrsta hugsun verði ekki sigarett, munntóbak, veip, tyggjó eða hvað það nú er sem fólk vill losna við, heldur það sem fólk hefur valið sér að gera í staðinn.“

Í meðferðardáleiðslu hefur Jón mest verið að hjálpa fólki við að létta sig. „Ég er með prógramm sem ég kalla „sýndarmagabandsdáleiðsla“ en þar er samlíking við magabandsaðgerð notuð til að virkja hugann til að hjálpa fólki að borða minna og hætta að borða þegar það er búið að fá nóg, þekkja seddutilfinninguna og styrkja hana. Eins og með annað í dáleiðslu prófaði ég þessa aðferð á vinum mínum áður en ég fór að selja hana og eftir að hafa séð þá ná árangri tók ég til við að kynna aðferðina fyrir öðrum. Konan mín tók mig svo í sýndarmagabandsdáleiðslu og í framhaldinu léttist ég um 30 kg á einu ári sem ég hef haldið nokkuð vel.“

Um dáleiðslu

Dáleiðsla er breytt vitundarástand sem allir fara í að minnsta kosti tvisvar á dag, þegar við vöknum og sofnum. Á námskeiðinu eru allar aðferðir sem kenndar eru æfðar jafnóðum og byrja nemendur að dáleiða hver annan strax á fyrsta degi. Kenndar eru innleiðslur í dáleiðslu, dýpkunaraðferðir, næmipróf, sjálfsdáleiðsla, síðferði í dáleiðslu, hvernig má ná sem bestum árangri með dáleiðslumeðferðum, ávinningsleiðin, festur, kveikjur og dástikur. Eitt magnaðasta einkenni dáleiðslu er hvernig hugurinn bregst við dástikum, beinum, óbeinum og eftirávirkingum.

Kennslubók námskeiðsins, The Art of Hypnosis eftir Roy Hunter, hefur verið þýdd á íslensku og heitir Listin að dáleiða. Bókin er 260 síður og sneisafull af ómissandi upplýsingum um dáleiðslu. Bókin er auk þess seld á almennum markaði enda er dáleiðsla hin fullkomna sjálfshjálp og sjálfsefning.



Viðhorf til dáleiðslu

Viðhorf Íslendinga til dáleiðslu hefur breyst mikið frá því við héldum fyrstu námskeiðin árið 2011. Þá bar á fordómum gagnvart dáleiðslu og fólk var jafnvel hrætt við að horfa í augun á nýútskrifuðum dáleiðurum. En nú, þegar á þriðja hundrað manns hafa lært dáleiðslu á námskeiðum skólans og mörg þúsund farið í dáleiðslumeðferð, er fólk óhrætt við að nýta sér dáleiðslu.

Meðal þeirra sem lært hafa dáleiðslu eru kennarar, hjúkrunarfræðingar, tannlæknar, iðjubjálfar, sálfræðingar, sjúkraliðar, læknar, nuddarar, íþróttabjálfarar, sjúkrapjálfar o.fl.

Fólk með dáleiðsluþekkingu starfar víða í þjóðfélaginu, dáleiðslutæknar starfa meðal annars á Reykjalundi, Grensásdeild Landspítalans, HNLFI í Hveragerði, á Landspítalanum, sem iðjubjálfar og sjúkraliðar, í skólum og sem íþróttabjálfarar auk þeirra sem reka eigin stofur. Auk þess að nýta dáleiðslu í



Verður þú á næstu útskriftarmynd Dáleiðsluskóla Íslands?

Næstu námskeið hefjast 16. febrúar.

starfi hafa margir lært hana til að styrkja sig eða fjölskyldur sínar. Því ekki má gleyma því að sjálfsdáleiðsla er öflugt tæki til að bæta eigin líðan.



Hvers vegna dáleiðslumeðferð?

Dáleiðslumeðferð er öflug aðferð til að ná fram óskuðum breytingum. Dáleiðslu er hægt að nota við allt sem er huglægt og hægt er að ná ótrúlegum árangri. Dáleiðsla er mjög góð til að vinna á kvíða og áhyggjum, auka einbeitingu, losna við fælni og fóbíur, t.d. flughræðslu, bæta svefn, lina verki o.fl.

Dáleiðsla er mikið notuð til að hætta að reykja, léttast, við þunglyndi og til að auka sjálfstraust. Íþróttamenn, t.d. golfarar, sund- og frjálspiþróttafólk, nýta sér dáleiðslu

til að hámarka árangur sinn og ná sínu besta fram í keppni. Með dáleiðslumeðferð er hægt að losna undan áhrifum áfalla og störbæta líf þeirra sem þannig þjást. Hægt er að lina sársauka og verki, jafnvel að því marki að skera má upp án deyflyfja. Hægt er að undirbúa sjúklinga fyrir aðgerðir þannig að þær gangi betur og bati á eftir verði hraðari. Einnig til að eyða ótta og kvíða við læknaaðgerðir. Hægt er að undirbúa fæðingu þannig að hún gangi vel og án verkjalyfja.

Ferðamálastólinn

Ævintýrlegur starfsvettvangur
Starfstengt ferðafræðinám

Langar þig að starfa í ört vaxandi atvinnugrein
– eða ertu starfandi í ferðaþjónustu?

Ferðamálastólinn býður upp á fjölbreytt og spennandi nám fyrir fólk á öllum aldri sem er með brennandi áhuga á Íslandi sem ferðamannalandi.

• KENNSLA HEFST 8. JANÚAR 2018. Sjá mk.is

Ferðamálastólinn í Kópavogi
Sími: 594 4020

MEINTASKÓLINN Í KÓPAVOGI
HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN | FERÐAMÁLASKÓLINN | LEIÐSÖGUSKÓLINN



Kvöldskóli FB

Vorönn 2018

Húsasmiðabraut,
Sjúkraliðabraut,
Rafvirkjabraut,
Fab-Lab áfangar

Ýmsir áfangar til stúdentsprófs.

Skráning í fullum gangi á www.fb.is

Kennsla hefst 9. janúar 2018.

Allar nánari upplýsingar á www.fb.is og kvold@fb.is

MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

Þú getur einnig lesið Fréttablaðið í heild sinni á Vísi og í Fréttablaðs-appinu.



Þú færð appið á www.is/visir/fbl eða beint í gegnum
App Store Google Play Microsoft

FRÉTTABLAÐIÐ
... allt sem þú þarft



Lilja Líf Magnúsdóttir (t.v.) með einum af fjölmörgum góðum kennurum námskeiðsins.

Ástríðan vaknaði snemma

Síðasta sumar sótti Lilja Líf Magnúsdóttir draumanámskeiðið hjá Living Light Culinary Institute í Bandaríkjunum. Námskeiðið stóð yfir í fjórar vikur og þar lærði hún m.a. um hráfæðiseldamennsku og fékk fræðslu um heilsu og matargerð.

Ástríða fyrir matargerð og góðri heilsu hefur fylgt Lilju Líf Magnúsdóttur lengi. Sem unglingur tók hún snemma út sykur, glúten og mjólkurvörur úr mataræði sínu og um fimmtán ára aldur fékk hún mikinn áhuga á hráfæðismatargerð. „Mér leið svo vel af að borða svona næringarríkan mat og vildi því læra meira um þennan lífsstíl. Það leiddi til vinnu sem sjálfbodaliði á Gló hjá Söllu Eiríks þegar hún var fyrst að koma með hráfæðisrétti á matseðilinn fyrir um sjö árum. Á þeim tíma vissu ekki margir hvað hráfæði var og það var gaman að fá spurningar frá fólki.“

Ástríðufullir kennarar

Sumarið 2015 sótti hún draumanámið hjá Living Light Culinary Institute í Kaliforníu í Bandaríkjunum. Um var að ræða fjórar samfelldar vikur af hráfæðiseldamennsku og fræðslu um heilsu og matargerð. „Mig hafði dreymt um þetta nám síðan ég var sautján ára. Þabbi minn hvatti mig til að fara en þessi skóli hefur marga frábæra kennara auk þess sem ég var búin að heyra frábær meðmæli frá fyrrverandi nemendum sem komu frá ólíkum löndum.“

Í náminu lærði Lilja Líf m.a. að spíra og búa til hráa, bragðgóða vegan rétti. „Fræðslan um næringu var líka mjög góð. Við lærðum t.d. að búa til næringarríkt súrkál og margt fleira sem tengist hráfæðis-matargerð og heilsusamlegri matargerð. Við fengum líka að skapa sjálf og vorum t.d. látin standa fyrir framan hópinn í kokkajakkanum



Avókadó-súkkulaðikaka með banana.



Hindberjakaka með hvítu súkkulaði litur ljómandi vel út á diskunum.

og kenna hinum nemendum að búa til rétti. Það verkefni fékk mann til að hugsa út fyrir rammann.“

Lilja Líf segir aðstöðuna hafa verið mjög góða, snyrtilega og vel skipulagða. „Kennararnir voru skemmtilegir og ástríðufullir



Kókosjógurt búin til frá grunni með ilmandi og fallegum berjum.

og höfðu fulla trú á nemendum sínum. Öllum leið vel og þetta var skemmtilegur hópur, eins og lítil fjölskylda. Við gistum flest öll á gistiheimil skólans sem er í göngu-fjarlægð frá skólanum.“

Frábær reynsla

Námið var því frábær reynsla og hún segist mjög þakklát fyrir að hafa fengið hvatningu til að sækja það. „Ég kynntist svo frábæru fólki sem ég er enn í samskiptum við og það mun alltaf eiga sérstakan stað í hjarta mínu. Ég er nú þegar búin að halda hrákökunámskeið sem hafa verið ótrúlega skemmtileg. Mér finnst gaman að gefa af mér og kenna öðrum að búa til góðan mat. Ég hef getað hjálpað fólki með heilsuna og það er mjög gefandi. Þú finnur mig alltaf í eldhúsinu heima að brasa eitthvað með blandarann á fullu og raðandi einhverju í þurrkofinn.“

Einfaldaðu námið



2.690,-

FORSÅ skrifborðslampi
Ljósapera seld sér



ÚTSALA

6.950,-

FJÄLLBO fartölvuborð 8.950,-

ÚTSALA

5.450,-

KULLABERG skrifborðsstóll 6.950,-



Verslun opin **11-21** alla daga - Veitingastaður opin 9:30-20:30 - IKEA.is



Lærdómsríkar æfingabúðir

Körfuboltaþjálfarinn Ágúst Björgvinsson hefur frá árinu 2002 farið reglulega með hópa af strákum í æfingabúðir í Duke háskóla í Bandaríkjunum. Hann segir þær vera lærdómsríkar og þroskandi.

Það hefur lengi verið draumur ungra körfuboltaíðkenda að sækja æfingabúðir í Bandaríkjunum, Mekka körfuboltans. Undanfarna áratugi hefur mikill fjöldi stelpna og stráka sótt slíkar æfingabúðir víða um Bandaríkin með góðum árangri og lært margt, bæði innan vallar og utan. Sá þjálfari sem hefur vafalaust mesta reynslu af skipulagi slíkra ferða er Ágúst Björgvinsson, þjálfari meistaraflökks karla hjá Val og yfirþjálfari félagsins.

Frá árinu 2001 hefur Ágúst heim-sótt Duke háskólann í Norður-Karólínu næstum á hverju ári, bæði sem þjálfari og sem fararstjóri drengja frá Íslandi. Duke er einn sigursælasti körfuboltaskóli landsins þar sem þjálfarinn Mike Krzyzewski, eða „Coach K“, hefur ráðið ríkjum síðan 1980. Hann var einmitt ástæða þess að Ágúst fór fyrst til skólans 2001 til að auka þekkingu sína sem þjálfari. „Sumarið 2001 komst ég inn í þjálfarateymið hjá Duke með aðstoð Péturs Guðmundssonar en Johnny Dawkins, fyrrum liðsfélagi Péturs hjá San Antonio Spurs, var aðstoðarþjálfari hjá Duke á þessum tíma. Ég komst í gott samband við margt fólk fyrsta árið og hef eftir það farið í margar ferðir til Duke og sótt t.d. þjálfara-



Síðasta sumar fór Ágúst með sextán stráka úr Val í æfingabúðir hjá Duke háskólanum. Fyrir miðju í neðri röð er þjálfarinn heimspekkti, Mike Krzyzewski.

námskeið, verið í kringum æfingar og þjálfara og farið á heimaleiki.“ Utan þessara árlegru ferða hefur Ágúst einnig sótt aðrar æfingabúðir í Bandaríkjunum með stelpnahópa.

Þroskandi tími

Árið 2002 fór hann út með fyrsta hópinn sinn sem var hópur drengja úr Val. „Samsetning hópanna hefur verið mismunandi, ýmist drengir bara frá Val eða frá nokkrum félögum. Síðasta sumar fór ég með stærsta hóp sem ég hef farið með eða sextán Valsdrengi. Sú ferð heppnaðist svaklega vel og utan æfingabúðanna skod-

uðum við körfuboltasöfn, heima-völl North-Carolina, Dean Smith Center, og enduðum á þremur aukadögum í Washington.“

Æfingabúðirnar sjálfar fara fram í júní og júlí ár hvert. Þær eru mjög vinsælar að sögn Ágúst en uppselt hefur verið í nokkra áratugi. Búðunum er skipt upp í þrjár vikur og tóku um 700 drengir á aldrinum 9-18 ára þátt í hverri viku á síðasta ári.

Eins og gefur að skilja læra ungir körfuboltaíðkendur mikið í slíkum búðum. „Mikið er lagt upp úr því að vinna eftir sömu gildum og Coach K vinnur með Duke liðinu,



Ágúst (t.v.) og „Coach K“, þjálfari Duke. Þeir hittust fyrst árið 2001.

þ. á m. virðingu, trausti, eldmóð, samskiptum, ábyrgð og fleiri gildum. Það er töluvert þroskandi fyrir unga drengi að fara utan og taka þátt í æfingabúðum sem þessum og þurfa að bera ábyrgð á sjálfum sér og búa á heimavist. Það er einnig nýtt fyrir marga að halda utan um eigin fjármál sem oft hefur reynst mörgum erfitt.“

Margt stendur upp úr

Eftir öll þessi ár er erfitt að nefna eitthvað eitt sem stendur upp úr segir Ágúst. „Ég hef eignast ótrúlega marga vini á þessum tíma. Ég gleymi seint móttökunum þegar ég kom fyrst til Duke og enn síður þegar ég hitti Coach K í fyrsta sinn. Sumarið 2016 var einnig eftir-

minnlegt en þá keppti íslenska landsliðið í fótbolta á EM. Eftir sigur okkar manna á Englandi töl-uðu þjálfararnir um sigurinn fyrir framan 700 þátttakendur og Coach K óskaði Íslendingum til hamingju með magnaðan árangur.“

Duke hefur átt þó nokkuð marga leikmenn sem hafa komist í NBA-deildina og segir Ágúst það hafa verið upplifun að hafa hitt nokkra þeirra og þjálfað þegar þeir voru sjálfir þátttakendur í búðunum. „Það var líka mjög sérstakt að þjálfja Valsstrákana í sumar í sama sal og á sama tíma og Coach K og þjálfaraliðið hans voru með æfingu í salnum enda er hann lifandi göð-sögn í körfuboltaheiminum og einn þekktasti þjálfari heimsins í dag.“

Komdu á flug!

„Námskeiðið hjá KVAN styrkti mig sem manneskju og hjálpaði mér að takast á við áskoranir bæði í starfi mínu sem leiðbeinandi og tónlistarmaður“.

Birgir Steinn

Frábær námskeið fyrir ungt fólk sem hefur áhuga á því að efla sig í námi, íþróttum, tónlist eða almennt í lífinu. Við hjálpum einstaklingum að byggja upp sjálfsmyndina þannig að þeim líði vel og séu sátt við sjálfan sig og aðra.

KVAN FYRIR UNGT FÓLK

KVAN 13-15 ára	22. janúar kl. 18.30-21.30
KVAN 16-19 ára	23. janúar kl. 19.00-22.00
KVAN 20-25 ára	25. janúar kl. 19.00-22.00

VINÁTTUÞJÁLFUN

Vináttuþjálfun 10-12 ára	24. janúar kl. 15.30-18.00
Vináttuþjálfun 7-9 ára	27. janúar kl. 11.00-13.00 - UPPSELT
Vináttuþjálfun 7-9 ára	10. mars kl. 11.00-13.00

Sérlega gagnlegt námskeið fyrir þá sem eiga eða hafa átt í félagslegum vanda.

KOMDU Á KYNNINGARFUNDI!

Vináttuþjálfun: Þriðjudaginn 9. janúar kl. 19.

KVAN fyrir ungt fólk: Miðvikudaginn 10. janúar kl. 19.

Skráning á kvan.is eða í síma 519 3040. KVAN, Hábraut 1a, Kópavogi.



KVAN



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

Salsa
Break
Zumba
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.danskoli.is | dans@danskoli.is | sími 553 6645



Teygjuæfingar yfir bókunum

Kyrrseta er afar óholl og líkaminn stírnar við langar setur yfir skólabókum. Nauðsynlegt er að standa öðru hvoru upp og hreyfa sig og eins er hægt að gera léttar teygjuæfingar við borðið.

- Standið upp úr stólum án þess að nota hendur og setjist aftur niður. Gerið þetta nokkrum sinnum í röð.
- Skiptið stólum út fyrir stóran æfingabolta. Með því að sitja á boltanum styrkjast vöðvar í baki, lærum, rassi og kvið þar sem við notum þá til að halda jafnvægi á boltanum.
- Lyftið öxlum alveg upp að eyrum, haldið í nokkrar sekúndur og látið þær svo „detta“ niður. Endurtakið nokkrum sinnum.
- Snúið höfðinu rólega til hægri og vinstri.
- Réttið hendurnar beint fram, krepptið hnefana og snúið í hringi um úlnliðina. Snúið nokkra hringi í báðar áttir. Opnið svo lófana og hristið hendurnar.
- Andið djúpt að ykkur og vindið upp á efri hluta líkamans um leið og þið andið frá ykkur. Snúið nokkrum sinnum í báðar áttir.
- Stillið klukkuna á símanum svo hún hringi á minnst klukkutíma fresti, helst oftast. Standið þá upp frá borðinu og sækið ykkur vatnsglas.



Hollt og staðgott í nestisboxið

Öft getur verið höfuðverkur að finna til nesti fyrir börnin á morgnana, bæði hvað á að gefa í nesti og hve mikið. Á vef Lundarskóla á Akureyri má finna leiðbeiningar um hvað er sniðugt að hafa í nesti fyrir 6-12 ára börn sem borða góðan morgunverð og fá heitan mat í hádeginu í skólanum. Mælt er með að hafa ávexti annan hvern dag en hálfá samloku hinn daginn. Hæfilegur skammtur er eitt stykki epli, banani eða pera, 2 mandarínur, 2 plómur, 8-10 jarðarber, 10-15 vínber, 1-2 melónubitar eða kivi en þá er gott að setja teskeið í nestisboxið. Í samlokuna er mælt með grófu brauði eða flatkoku með smjöri og áleggi sem til dæmis getur verið ostur og epli eða paprika í sneiðum, smurostur, banani eða kjötálegg með káli, gúrku eða tómötum. Einnig er mælt með smá grænmeti aukalega eins og gulrót, kirsuberjatómötum eða blómkálsbitum. Með er best að drekka vatn eða mjólk en margir krakkar eru í mjólkuráskrift í skólanum.

Fengið af vef Lundarskóla.

Hjálpa með orðaforðann

Vísindamenn ætla að hjálpa stúdentum í Noregi að skilja fræðilegt tungumál í háskólaumhverfinu. Margir nemendur koma illa undir það búinir í háskóla að skilja hið akademíska tungumál. Ruth Vatvedt, prófessor í ritfræði við Háskólann í Ósló, var alin upp á sveitabæ en þegar hún byrjaði háskólanám fann hún að það voru mörg orð

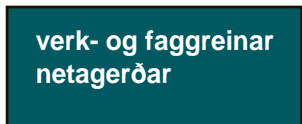
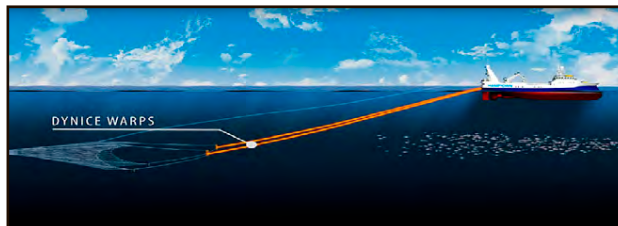
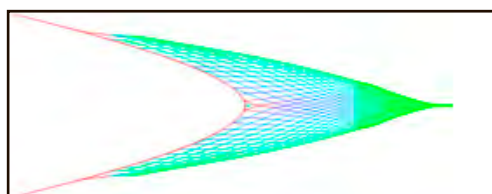
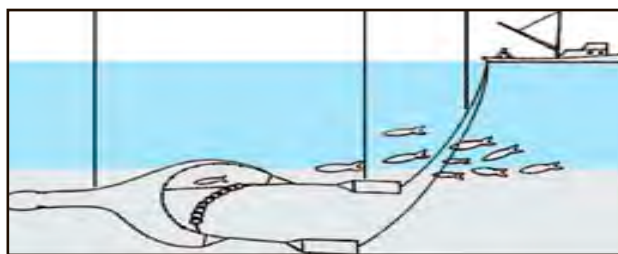
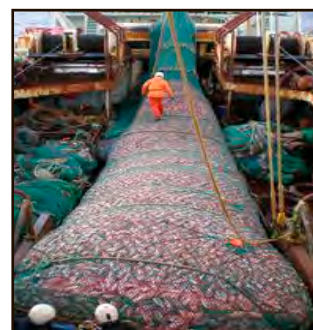
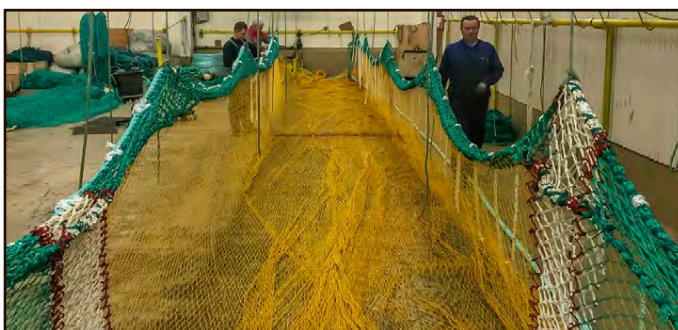
sem hún skildi ekki. Henni var sagt að læra betur orðaforða háskólamanna. Ruth segir að það hafi tekið sig langan tíma. Hún hefur nú tekið saman bók ásamt fleiri vísindamönnum þar sem lögd er fram ný þekking á fræðilegu tungutaki á Norðurlöndum.

Námsmenn sem eiga háskólamenntaða foreldra eru oft betur í stakk búinir til að stunda

námið en þeir sem eiga ómenntaða foreldra. Nokkrar rannsóknir sýna að ungt fólk skilur ekki nægjanlega vel sitt eigið mál. Nýja bókina á að hjálpa fólki að skilja fræðileg orð og læra hvernig þau eru notuð. Enskan er sömuleiðis meira og minna notuð í háskólakennslu á Norðurlöndum. Flestir doktorsnemar læra til dæmis eingöngu á ensku.



Mörg fræðileg orð þarf að læra í háskóla.



Nám í netagerð – veiðafærataekni

Vorönn 2018

Á vorönn 2018 mun Fisktækniskóli Íslands bjóða upp á nám í netagerð (veiðarfærataekni). Námið er í samstarfi við fagnefnd netagerðar, Fjölbrotaskóla Suðurnesja og öll helstu fyrirtæki í veiðarfærðargerð og þjónustuaðila á Íslandi.

Kenndar verða verk- og faggreinar netagerðar samkvæmt samþykkttri námskrá 2016.

Upplýsingar um innritun og frekari upplýsingar um námið má sjá á heimsíðu skólans www.fiskt.is sími 412-5966 info@fiskt.is



HAMPIÐJAN



FJARÐANET



Söngnámið var mér dýrmætt

Söngskólinn í Reykjavík heldur upp á 45 ára afmæli sitt á þessu ári en hann var stofnaður árið 1973 af Garðari Cortes óperusöngvara. Skólinn hefur útskrifað marga af þekktustu söngvurum þjóðarinnar.

Söngvaskáldið Svavar Knútur er meðal þeirra fjölmörgu sem stundað hafa nám við Söngskólann í Reykjavík. „Ég lærði ótrúlega margt í þessum skóla, jafnt söng, tón- og hljómfraði auk fleiri þátta. Námið var mér dýrmætt. Ég var alltaf með undirleikara og lærði heilmikið af þeim í sambandi við gítarleik, til dæmis hvernig undirleikur virkar í samhengi við röddina. Ég fylgdist alltaf vel með undirleikurum og naut sambandsins við þá. Þeir fluttu mikið af klassískri og sígildri tónlist, músík sem hefur verið lengi í þróun,“ segir Svavar Knútur.

Kennari hans var Már Magnússon en undirleikarar voru Ólafur Vignir Albertsson, Hólmfríður Sigurðardóttir og Kristinn Örn Kristinsson. „Með því að vinna með þeim gat ég þróað eigin tónlistartækni til að koma fram einn. Sem söngvaskáld er ég mikið einn á sviði,“ bætir hann við.

Svavar Knútur var kominn undir þritugt þegar hann hóf námið sem er óvenju seint. „Ef maður vill bæta sig í lífinu, verða betri í einhverju og læra nýjar leiðir til að gera hlutina er edlilegt að fara í víðeigandi nám. Við það verður maður miklu betri tón-



Svavar Knútur er menntaður frá Söngskólanum í Reykjavík og lætur vel af náminu og skólstarfinu. MYND/STEFÁN

listarmaður. Ég lærði krefjandi söngtækni hjá Má og klassíska menntunin mín hefur gert mikið fyrir mig,“ segir Svavar sem hafði stundað nám í tónlistarskóla á yngri árum.

„Þegar ég byrjaði í Söngskólanum var ég farinn að starfa mikið sem söngvari. Mig langaði til að hafa sterkari faglegan bakgrunn. Ég stóð eiginlega á krossgötum í líf-

inu. Átti ég kannski að fara til Vínar og læra óperusöng? Ég endaði á að fara söngvaskáldsleiðina og gaf út hljómplötu eftir námið þar sem ég notaði mikið þá tækni sem ég lærði í Söngskólanum.

Það er mikill kærleikur í þessum skóla og kennararnir hlýir og skemmtilegir. Skólinn gaf mér góðan grunn og fótfestu í söng og framkomu. Til dæmis hvernig ætti

að kynna lögin fyrir áhorfendum. Einnig fékk ég góða tilsögn í öndun og stjórna á röddinni,“ segir Svavar Knútur.

Söngskólinn í Reykjavík er á Snorra-braut 54, sími: 552 7366. Nánar er hægt að skoða námskeið og námsleiðir á heimasíðunni www.songskolinn.is.

Grunnskólabörn þurfa að fá kennslu á samfélagsmiðla

Ný skýrsla frá Umboðsmanni barna á Englandi segir að börn noti samfélagsmiðla þrátt fyrir aldurstakmörk og að þeir hafi slæm áhrif á sálarlíf barnanna. Því þurfi að kenna þeim að nota samfélagsmiðla skynsamlega og skilja og undirbúa sig fyrir sálræn áhrif þeirra í skólanum.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@365.is



Anne Longfield, umboðsmaður barna á Englandi, hefur óskað eftir skyldunámi í grunnskólum til að hjálpa börnum að höndla þrýstinginn sem fylgir samfélagsmiðlum.

Longfield vill að skólar, foreldrar og samfélagsmiðlafyrirtæki hjálpi börnum að búa sig undir andleg áhrif samfélagsmiðla og það þurfi að bæta við kennslu í hvernig skuli eiga við samfélagsmiðla. Slíkt nám eigi að vera skylda fyrir 10 og 11 ára börn. Þannig eigi skólar að hafa stærra hlutverk í að undirbúa börn fyrir notkun samfélagsmiðla. Annars sé hætt á að miðlarnir hafi neikvæð áhrif á félags- og tilfinningaþroska barnanna.

Þetta kemur fram í skýrslu sem umboðsmaðurinn gaf út á fimmtudag og ber titilinn „Life in likes“.

Skýrslan byggir á rannsóknum á hópum barna á aldrinum átta til tólf ára. Þar kom meðal annars fram að vinsælustu samfélagsmiðlarnir séu Snapchat, Instagram, Musical.ly og WhatsApp, þrátt fyrir að þessir miðlar séu bannaðir innan 13 ára. Í skýrslunni segir einnig að það megi áætla að um 75% barna á aldrinum 10-12 ára noti samfélags-



miðla og samfélagsmiðlafyrirtæki eru gagnrýnd fyrir að gera ekki nóg til að koma í veg fyrir að börn undir aldurstakmarkinu noti þá.

Samfélagsmiðlafyrirtæki segja sjálf að reglurnar séu skýrar og

enginn undir 13 ára aldri ætti að nota miðlana, en það er auðvelt að falska fæðingardaginn þegar fólk skráir sig.

Í skýrslunni segir að börn á aldrinum átta til tíu ára noti samfélags-

miðla til að leika sér og skapa, en það byrji að breytast hratt þegar þau verða 11 ára. Þá fari samfélagsmiðlanotkunin meira að snúast um félagslegt samþykki og samannburð og börnin byrji að eltast við

„like“ og jákvæðar athugasemdir við innlegg sín. Börn byrji líka að nota samfélagsmiðla til að dæma hvert annað, meðal annars fyrir útlit, sem geti haft mjög neikvæðar afleiðingar. Á sama tíma byrji þau líka oft að fylgjast með frægu og öðru ókunnugu fólki og bera sig saman við það og herma eftir því, sem hafi neikvæð áhrif á sjálfsmynd þeirra. Rannsakendur segja börn verða sífellt kvíðnari yfir því að viðhalda rétttri mynd á samfélagsmiðlum.

Mörg 11 ára börn sögðust eiga erfitt með þrýstinginn sem fylgir því að vera alltaf tengd, en þeim finnst vinirnir ætlast til þess, jafnvel þótt það sé á kostnað annarra hluta og sumum þeirra finnst tilkynningar trufla sig og valda álagi. En ef þau hætta að fylgjast með finnst þeim þau vera að missa af eða gefa þeim sem þau fylgja þá hugmynd að þeim sé sama. Þetta vekur tilfinningar sem börn eiga erfitt með að eiga við.

Longfield segir: „Þó samfélagsmiðlar hafi augljósa kosti fyrir börn, geta þeir haft hættuleg áhrif á tilfinningalíf þeirra, sérstaklega þegar þau eldast. Ég hef áhyggjur af því að mörg börn á aldrinum 11-12 ára séu illa í stakk búin til að eiga við kröfur samfélagsmiðla, sem skella á þeim skyndilega.“

Umboðsmaður barna á Englandi segir að skólar eigi að kenna börnum á samfélagsmiðla.
NOPRDICPHOTOS/GETTY

Stolt og full sjálfstrausts

Menntastoðir hjá Mími er vinsæl námsbraut sem veitt hefur fjölda fólks ný tækifæri í námi. Elín-rós Hjartardóttir lét draum um háskólanám verða að veruleika eftir útskrift úr Menntastoðum.

Sjálfstraustið jókst til muna. „Ég var ótrúlega stolt af sjálfri mér,“ segir Elín-rós Hjartardóttir, sem lauk Menntastoðum hjá Mími. Námið er fyrir þá sem stefna í háskóla eða að öðru formlegu námi og býðst einstaklingum 23 ára og eldri.

Elín-rós frétti af Menntastoðum þegar hún sá auglýsingu frá Mími um að þar væri hægt að nálgast náms- og starfsráðgjafa sér að kostnaðarlausu til að skoða möguleika á framhalds-námi.

„Eftir samtali við ráðgjafa ákvað ég að slá til og fara í raunfærnimat því ég vildi sjá hvernig ég stæði gagnvart því að fá metnar einingar upp í námið sem mig langaði í út frá þeirri starfsreynslu sem ég hafði.“

Elín-rós segir raunfærnimatið ekki hafa reynst erfitt ferli.

„Mér þótti það miklu frekar áhugavert og það kom mér á óvart hvaða þekkingu ég hafði þrátt fyrir að hafa ekkert sérstaklega hugsað um það né nýtt mér þá þekkingu í starfi.“

Þegar Elín-rós skræði sig til náms í Mími hafði hún lokið grunnskóla-prófi og tekið nokkrar framhalds-skólaeiningar í fjarnámi og stað-námi.

„En ég var búin að eyða allt of miklum tíma í að dunda mér við það,“ segir hún og brosir. „Mér gekk mjög vel í náminu hjá Mími. Auðvitað voru þar einhver fög sem ég



Elín-rós gekk vel í náminu hjá Mími og leið vel á námstímanum þótt námið hafi verið krefjandi. MYND/ERNIR

var slök í en á móti var ég mjög góð í öðrum. Stærðfræðin fannst mér alveg hrikaleg í fyrstu, en kennslan var sem betur fer mjög góð og átti eftir að skila sér margfalt í frekara námi.“

Margt gott í Mími

„Samnemendur mínir og sam-

heldnin, utanumhald frá kennurum og námsráðgjafarnir voru til fyrir-myndar. Mér leið mjög vel á náms-tímanum þó svo að námið hafi verið krefjandi,“ segir Elín-rós.

Eftir útskrift úr Menntastoðum hjá Mími skræði Elín-rós sig strax í fjarnám í Háskólabró Keilis.

„Það tók mig ekki langan tíma

að ákveða að halda áfram námi og undirbúningurinn hjá Mími auðveldaði mér ákvörðunina,“ segir hún.

En hvernig upplifun var það fyrir Elín-rós að vera í námi í Mími í samanburði við grunnskóla eða framhaldsskóla?

„Mér þótti gott að yfirbyggingin

er ekki stór hjá Mími og hæfilegur fjöldi nemenda var í bekknum. Þannig varð náðin meiri og kennslan markvissari. Mér finnst það vera stærsti plúsinn við Mími.“

Menntastoðir eru vinsæl námsleið hjá Mími. Hún hefur veitt fjölda fólks ný tækifæri í námi og eru nemendur mjög vel undirbúnir fyrir áframhaldandi nám. Námið samanstendur af eftirtöldum námsgreinum: íslensku, stærðfræði, ensku, dönsku, náms-tækni, tölvu- og upplýsingatækni og lýkur með lokaverkefni.

Hægt er að velja um fjórar mis-munandi leiðir í Menntastoðum; fullt staðnám þar sem kennt er alla virka daga frá 8.30 til 15 og nemendur ljúka námi á einni önn, hálf staðnám þar sem kennt er alla virka daga frá 8.30 til 12.10 og nemendur ljúka námi á tveimur önnum, dreif-nám þar sem kennt er tvö kvöld í viku og annan hvern laugardag, og fjarnám þar sem nemendur ljúka námi á tveimur önnum.

Menntastoðir eru kenndar samkvæmt námskrá Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins og hefur Mennta- og menningarmálaráðuneytið samþykkt að meta megi námið til framhaldsskólaeininga. Námið er niðurgreitt af Fræðslusjóði.

Mímir er á Höfðabakka 9. Sími 580 1800. Nánari upplýsingar á mimir.is.

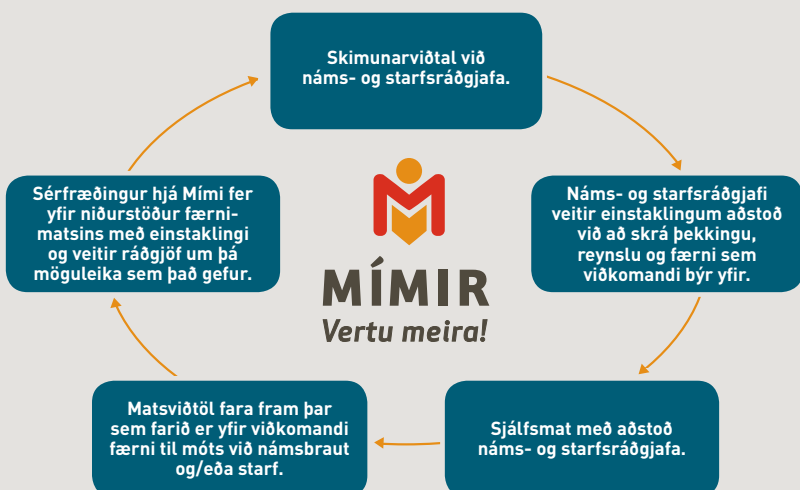
Hafðu samband núna!
sími: 580 1800

STYTTU NÁMIÐ MEÐ RAUNFÆRNI

Á döfinni er raunfærnimat í

- Verslun og þjónusta
- Almennum bóklegum greinum (íslenska, enska, danska, stærfræði)
- Almennri starfshæfni

Bókaðu tíma hjá ráðgjafa (radgjof@mimir.is) til að skoða stöðu þína og næstu skref.



Höfðabakki 9, 110 Reykjavík / Öldugata 23, 101 Reykjavík, tel: 580 1800 www.mimir.is

Hafðu samband núna!
sími: 580 1800

MENNTASTOÐIR

Nám fyrir fullorðna

Taktu fyrsta skrefið í að ljúka framhaldsskóla.

Menntastoðir eru vinsæl námsbraut sem hefur veitt fjölda fólks ný tækifæri í námi og eru nemendur mjög vel undirbúnir fyrir áframhaldandi nám.

Staðnám, fjarnám og dreifnám í boði.

MÍMIR
Vertu meira!

Höfðabakki 9, 110 Reykjavík / Öldugata 23, 101 Reykjavík, tel: 580 1800 www.mimir.is

Yfirsýn og góður svefn

Heimanám, fjarnám og nám meðfram vinnu getur verið áskorun að skipuleggja. Tími er dýrmætur og getur verið af skornum skammti þegar sinna þarf mörgum verkefnum í einu og reyna að eiga sér einnig smá líf þess utan. Skipulag er vísa sem aldrei verður of oft kveðin.



HRINGBRAUT 121, 101 REYKJAVÍK - WWW.MIR.IS - S.551-1990

NÁMSKEIÐ VOR 2018

MYNDLISTASKÓLINN

MYNDLIST
FYRIR
4-100 ÁRA

Í REYKJAVÍK

Aðstaða

Gott er að koma sér upp ákveðinni aðstöðu til þess að læra heima þar sem hægt er að ganga að verkefnum. Skrifborð, stóll, lampi og korktafla, hillur eða geymslurekkar og hölf.

Þar sem plássíð er minna verður eldhúsbordíð gjarnan að vinnustöð. Það hefur þann ókost að taka þarf saman bækur og verkefni á matartímum. Ef eldhúsbordíð verður lærdómsstöðin gæti verið sniðugt að eiga einn til tvo stóra plastkassa og raða bókum og pappírnum ofan í þá þegar rýma þarf bordíð. Kössunum má svo stafla út í horn og auðvelt að drífa allt upp úr þeim aftur þegar matmálstíma er lokið. Laus skúffa eða hilla í eldhúsinu gerir sama gagn.

Sýnilegt skipulag

Korktafla fyrir ofan skrifborðið eða segultafla er gott verkfæri til þess að fá yfirsýn yfir það sem gera þarf. Einnig mætti koma sér upp flokkunarkerfi, til dæmis með litum eða með því að skipta töflunni niður í dálka. Þá er grundvallaratriði að hengja stórt dagatal upp á vegg fyrir ofan bordíð og setja strax inn skiladaga á ritgerðum og verkefnum, viðtalstíma kennara og leiðbeinenda, próf og fleira sem ekki má gleyma.

Dagskrá

Tímann mætti skipuleggja með því að áætla ákveðinn tíma fyrir heimanámið á hverjum degi, til



dæmis alltaf milli klukkan 18 og 21. Einnig er gott að áætla tíma á hvert verkefni sem á að taka fyrir þá vikuna.

Svefn

Þegar mikið er að gera eru algeng mistök að ganga á svefntímann og læra fram á nótt og rífa sig upp á ókristilegum tíma til þess að lesa. Góð

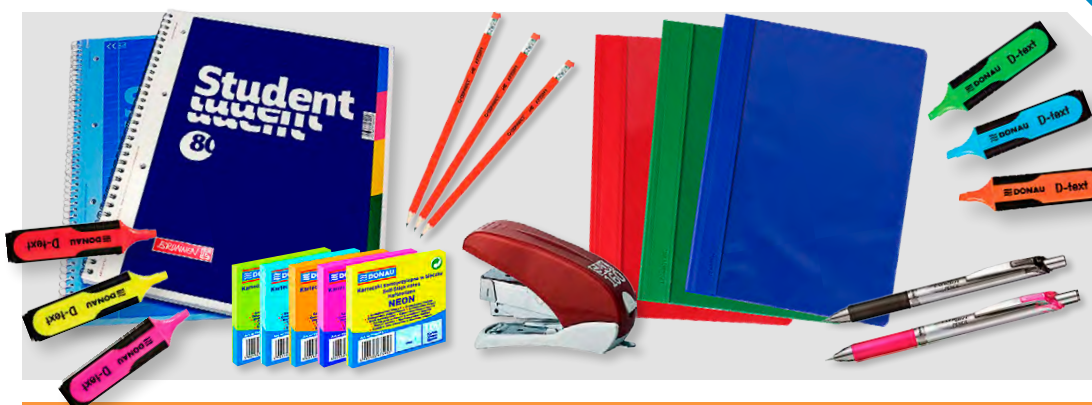


hvíld og nægur svefn er hins vegar undirstaða þess að við séum fær um að standa undir álagi. Sjö tímar af samfelldum svefni skila líkamanum og ekki sist heilanum tilbúnum í átök. Hér er gott skipulag einnig lykkillinn, temja sér nokkrar fastar venjur fyrir svefninn og fara upp í rúm á sama tíma á hverju kvöldi.

Matarvenjur

Hollar matarvenjur skila okkur einnig betra ástandi til að standast álag. Grænmeti, ávextir og vatn ætti að vera fastur hluti daglegra matmálstíma og mætti einnig hafa innan seilingar á skrifborðinu.

Þú kaupir skólavörurnar hjá Múlalundi og skapar um leið störf fyrir fólk með skerta starfsorku



Fjölbreytt úrval af skólavörum í fallegri verslun okkar í Mosfellsbæ og í vefverslun Múlalundar - www.mulalundur.is. Þú pantar - við sendum til þín



Múlalundur | Vinnustofa SíBS
Reykjalundur | 270 Mosfellsbær

Sími 562 8500
www.mulalundur.is

MÚLALUNDUR



Sigursteinn Snorrason hefur þjálfað þúsundir Íslendinga undanfarin 25 ár. MYND/ERNIR

Hvar eru sterkari börn?

Taekwondo er vinsælasta bardagalist í heimi og hefur iðkendum hennar fjölgað jafnt og þétt hér á landi. Mudo Gym í Kópavogi og býður upp á fjölbreytta tíma fyrir ólíka aldurshópa.

Vinsældir Mudo Gym hafa vaxið mikið frá því stöðin var opnuð í Víkurhvarfi 1 í Kópavogi fyrir tveimur árum. Stöðin hefur alla tíð sérhæft sig í öfluglu barna- og fjölskyldustarfi í taekwondo auk þess sem aðstandendur hennar segjast stoltir af því að Einherjar, sterkasti keppnishópur landsins í bardaga, sé uppalinn hjá þeim.

Upphaf ársins hefur verið annarsamur tími í Mudo Gym en þar fóru allir flokkar á fullt í upphafi vikunnar, segir Sigursteinn Snorrason yfirkennari sem býr yfir 20 ára reynslu af kennslu í taekwondo, í grunn- og háskóla og í mörgum mismunandi íþróttum. „Vinsælustu flokkarnir eru risarnir og nareban-byrjendur. Þeir hafa verið nánast uppseldir frá byrjun og verður engin breyting á þessari önn. Við munum leggja meiri áherslu á fullorðna og formæfingar á þessu ári og höfum fengið frábæra nýja kennara í hópinn fyrir þessa önn.“

Margt í boði

Mudo Gym býður upp á barnastarf sem hefst strax við tveggja ára aldurinn. Hóparnir skiptast að sögn Sigursteins í tröll (2-3 ára), rísa (4-5 ára), dreka (börn á einhverfurófi) og nareban-flokkana sem eru 6-12 ára börn skipt eftir aldri og beltum. „Auk þess erum við með skemmtilegan fullorðins-hóp fyrir byrjendur og að lokum mjög sterkan keppnishóp sem er nú að verða stærsti hópurinn okkar. Hópurinn kallast Einherjar, eftir stríðsmönnum gudanna, og bjóðum við upp á bæði keppnisflokk í forni sem og í bardaga. Þessar æfingar hafa einnig nýst öðrum félögum á Íslandi og má segja að Mudo sé orðin miðstöð fyrir metnaðarfullt keppnisstarf sem er opið öllum sem vilja vinna með okkur. Keppnisflokkurinn æfir 6-10 sinnum í viku en aðrir hópar æfa 1-3 sinnum í viku.“



Leo og Gunnar Snorri undirbúa sig af kappi fyrir Norðurlandamótið sem fram fer í Helsinki í janúar. MYND/ERNIR

Frábærir kennarar

Mudo Gym tók til starfa í janúar 2016 og fyrstu mánuðina var eingöngu boðið upp á einn barnaflokk og einn keppnishóp en heildarfjöldi nemenda var um 25. „Um sumarið var framkvæmdum að mestu lokið hjá okkur og hægt var að fara að fjölga hópum og bæta þjónustuna. Haustið 2016 varð sprenging hjá okkur og fór skólinn úr tveimur í þrettán flokka á fyrsta heila starfsvetrinum og nemendafjöldinn er núna í kringum 200. Við fengum frábæra kennara frá móturlandinu, Kóreu, til okkar í nokkra mánuði auk gestakennara frá Bandaríkjunum, Bretlandi og Norðurlöndunum.“

Haustið 2017 bættist við starfssemi Mudo Gym þegar þeim

bauðst aðstaða hjá Primal Gym í Faxafeni í Reykjavík. „Við höfum auk þess verið með skipulagðar æfingabúðir 2-3 sinnum í mánuði, bæði hér á höfuðborgarsvæðinu og úti á landi. Vorið leggst vel í okkur og er stefnan sett fram á við og gaman að sjá marga af okkar ungu nemendum farna að feta sig áfram á keppnisbrautinni og ná virkilega góðum árangri.“

Vinsæl íþrótt

Taekwondo er vinsælasta bardagalist í heimi að sögn Sigursteins með um 70 milljónir iðkenda um allan heim. Greinin komst inn á Ólympíuleikana árið 2000 og eftir það hafa vinsældirnar rokið upp. „Sem hreyfing byggist taekwondo mikið upp á alhliða líkamlegu

formi, mikið er af teygjuæfingum og fimi, jafnvægi og hraða. Í Mudo Gym vinnum við líka mikið út frá slagorðunum okkar „Búum til sterkari börn“ og „Sjálfstraust, sjálfsagi, sjálfsvörn“. Námskráin okkar byggist að miklu leyti upp á líkamlegum æfingum úr bardagalistum, fimleikum, jóga, frjálsum íþróttum, lyftingum og fleiru.“

Sem menntaður íþróttakennari og starfandi einka- og liðleikaþjálfari til 20 ára fléttar Sigursteinn mikið af þeirri reynslu inn í æfingar nemenda. „Við viljum sjá nemendur okkar sterkari líkamlega en ekki síður andlega og félagslega. Að mínu mati er það þessi vinkill sem gerir taekwondo svona sérstakt og vinsælt. Í okkar tilvikum sjá foreldrar mikinn mun á



Taekwondo byggist að miklu leyti upp á spörkum og liðleika.

MYND/SVENNI SPEIGHT

börnunum sínum, jafnvel á fyrstu vikunum. Sjálfstraust eykst sem og almenn kurteis og áhugi á lífinu almennt. Það er ómetanlegt að sjá barnið sitt geisla af gleði og ná árangri.“

Mjög góð aðstaða

Aðstaðan í Víkurhvarfi er orðin mjög þægileg að sögn Sigursteins, ekki of stór en samt með allt sem þarf. „Við erum með tvo sali. Sá stærri er með pláss fyrir stærri flokkana sem sumir eru með allt að 35 manns. Litli salurinn er einnig ætlaður til þrekæfinga og einstaklingsæfinga þannig að saman nýtast þeir mjög vel. Við erum að leggja lokahönd á eldhús- og svefnaðstöðu sem verður frábær viðbót þar sem við erum með bókaðar heimsóknir frá um 40 útlendingum fram á vor. Þeir geta þá gisti í aðstöðunni okkar en ekki heima hjá mér.“

Nánari upplýsingar má finna á sterkariborn.is.



Petta lærirðu ekki í skólanum

Skólahald er ekki alls staðar eins í heiminum, eins og sjá má í eftirfarandi staðreyndum:

- Fjölmenntaskóli veraldar er Montessori-skólinn í Lucknow á Indlandi, með yfir 32 þúsund nemendur.
- Heimavinna er stífust í Kína þar sem unglingar þurfa að sinna 14 stunda heimavinnu á viku.
- Þýsk skólabörn fá afhent

stærðarinnar kramarhús (þ. Schultüte) uppfyllt af ritföngum og skólasnarli fyrir skólagönguna. Það fyllir þau tilhlökkun fyrir skólanum enda má ekki opna kramarhúsið fyrr en skólastarfið hefst.

- Elsti skóli heims er Canterbury-skólinn á Englandi. Hann var stofnaður árið 597 eftir Krists burð og starfar enn.
- Í Brasilíu er fjölskyldumáltíð í hávegum höfð. Því hefst skóla-

dagur barna klukkan sjö að morgni svo þau komist heim í hádegismat með foreldrum sínum.

- Í Phumachangtang í Tibet stendur sú skólabýgging sem hæst stendur í heiminum; 5.373 metra yfir sjávarmáli.
- Í Hollandi hefst skólaganga barna daginn sem þau verða fjögurra ára. Það þýðir að það er alltaf einhver nýr að byrja í bekknum.

• Japönsk börn eru þau sjálfstæðustu í skólanum. Þau ferðast ein í skólann, oft langar vegalengdir, þrifa sjálf skólastofuna sína og útbúa nestið sitt sjálf. Í skólanum er hvorki mótuneyti né ræstingarfolk.

- Í Pakistan er eingöngu friðskóla-skylda fyrir börn á aldrinum fimm til níu ára.
- Í Íran er aðskilin kennsla fyrir stelpur og stráka þar til þau komast á framhaldsskólaaldur.

Mussila tónlistarkennsla

Mussila er íslenskt smáforrit sem er hannað til þess að kenna krökkum grunnatriði í tónlist gegnum skapandi leik.

Um er að ræða skemmtilegan og skapandi leik fyrir krakka á aldrinum 5-9 ára. Þar læra þau að þekkja hljóðfæri eftir eyranu og lesa laglinur og taktlinur. Þau setja saman hljómsveit eftir eigin höfði og spila eins og þau lystir. Leikurinn er bæði fyrir stráka og stelpur. Í honum er ekkert ofbeldi og engar utanaðkomandi auglýsingar.

Rannsókn sem gerð var á notkun forritsins sýnir að krakkar lærðu tónfræði 20,2% hraðar með hjálp forritsins. Smáforritið er skemmtilegt, spennandi og einfalt í notkun.

Leikurinn hefur hlotið einróma lof gagnrýnenda, meðal annars fimm stjörnu dóm í hinu virta BBC Music Magazine auk fjölda frábærra dóma á öðrum miðlum, s.s. Best of the Best hjá Best Apps for Kids.

Smáforritið er ókeypis um þessar mundir og hægt að nálgast það í App Store og Google Play.

Sjá nánar á mussila.com.

Bláberjapönnsur

Það er afar einfalt, ódýrt og fljótlegt að búa til gömsætar bláberjapönnukökur úr frosnum bláberjum sem kosta mun minna en fersk bláber. Gott er að gæða sér á þeim á morgnana fyrir skóla eða með kvöldkaffinu meðan lært er heima.

Fyrir 3-4 manns

Frosin bláber 1½ bolli (afþidd ber)
Banani 1 stk.

Mjólk ¾ bolli (t.d. nýmjólk)

Egg 1 stk

Hveiti 1 ¾ bolli (má skipta út fyrir eitthvað hollara)

Salt á hnífsoði

Smá smjör til að smyrja pönnuna – má einnig nota ólífuolíu

Setjið afhýddan banana, mjólk, egg, hveiti, salt og helminginn af bláberjunum í blandara og blandið saman þar til allt hefur sömu áferð. Hrærið með tréslEIF, til að skemma ekki blandarann, restina af berjunum út í. Setjið því næst smjör á pönnu og bræðið við miðlungshita. Steikið pönnukökurnar á pönnunni og borðið fljótlega. Hægt er að setja þeyttan rjóma ofan á, pistasúhnetur og jafnvel hunang.

Heimild: namsmadurinn.wordpress.com.



Jazz Contemporary Ballett

Gleðilegt nýtt dansár!

Innritun fyrir vorönn stendur yfir á www.jsb.is

Jazzballett

Skemmtilegt og fjölbreytt dansnám fyrir stelpur og stráka frá 6 ára aldri.

Í boði eru byrjenda- og framhaldshópar á aldrinum 6-7 ára, 8-9 ára, 10-12 ára, 13-15 ára og 16 ára og eldri.

Uppbyggileg dansþjálfun sem veitir nemendum útrás fyrir dans- og sköpunargleði. Unnið er með fjölbreytta tónlist í tímum. Frábært dansnám sem eflir og styrkir nemendur, bæði líkamlega og andlega.



Forskóli fyrir 3-5 ára

Skemmtilegt og þroskandi dansnám fyrir börn á aldrinum 3-5 ára. Dansgleði og hreyfifærni nemenda virkjuð í gegnum dans og leiki. Kennt er 1x í viku.

Nám og kennsla

Danslistarskóli JSB er viðurkenndur af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu sem listdansskóli á grunn- og framhaldsskólastigi. Nánari upplýsingar um nám við skólann er að finna á www.jsb.is undir Danslistarskóli JSB.

Kennslustaður: Danslistarskóli JSB í Reykjavík, Lágmúla 9.

Kennsla hefst mánudaginn 8. janúar

Rafræn skráning er á jsb.felog.is. Nánari upplýsingar í síma 581 3730



Danslistarskóli JSB er samstarfsaðili að Frístundakorti Reykjavíkurborgar



Viltu gerast vinur JSB?

Danslistarskóli JSB er á facebook



DANSLISTARSKÓLI

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • jsb@jsb.is • www.jsb.is