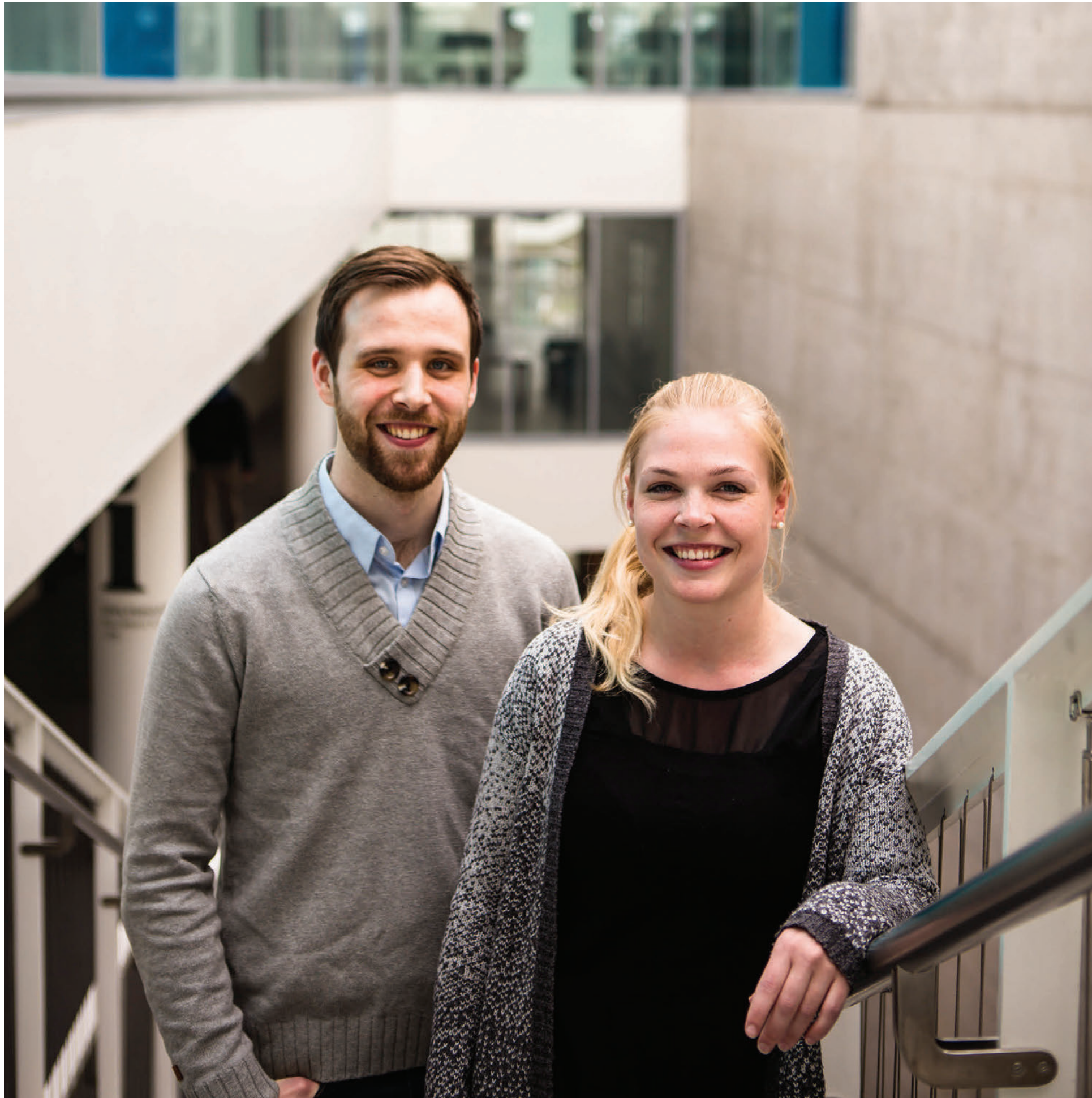


Skólar & nám

Kynningar: HR, Endurmenntun HÍ, Penninn, Rannís, Háskólinn á Akureyri, Söngskólinn í Reykjavík, Hússtjórnaðskólinn í Reykjavík



MYND/ERNIR

Gott að geta klárað á einu ári

Þau Grétar Þór Þorsteinsson og Marta Kristín Jósefsdóttir eru bæði að ljúka frumgreinanámi í Háskólanum í Reykjavík. Námið er stíft en þau klára á einu ári. Þau eru bæði afskaplega ánægð með fyrirkomulagið. ➔2

Framhald af forsiðu →

Frumgreinanám Háskólans í Reykjavík er undirbúningur fyrir háskólanám. Þegar nemendur sækja um velja þeir háskólagrunn miðað við það háskólanám sem þeir stefna á í framhaldinu. Eins geta þeir sem hafa lokið stúdentsprófi bætt við sig einungum í til dæmis stærðfræði og raungreinum í viðbót við stúdentspróf. Frumgreinanámið er eingöngu kennt í staðarnámi. Það var áður eitt og hálf til tvö ár, en hefur nýlega verið stýtt í eitt.

Langaði í byggingartækni-fræðina

Nemendur í frumgreinanámi koma úr ýmsum áttum og eru á öllum aldri. Þau Grétar Þór Þorsteinsson og Marta Kristín Jósefsdóttir ljúka bæði námi í vor og bera því vel söguna. „Ég útskrifaðist sem smíður árið 2009 en kláraði ekki viðbótarnám til stúdentsprófs á sínum tíma. Ég hef verið að vinna síðan en langaði að fara að gera eitthvað meira. Ég var mjög heillaður af byggingartækni-fræðinni í HR og fór að leita leiða til að komast inn. Ég féll fljótt fyrir frumgreinadeild HR og því að geta klárað það sem ég átti eftir til stúdentsprófs á einu ári,“ segir Grétar.

Aðspurður segir hann um að ræða fullt nám. „Það er talsverð pressa en mér hefur fundist þetta mjög skemmtilegt og öll umgjörð til fyrirmyndar. Styttingin er líka ákveðin gulrót, enda sérðu fljótt fyrir endann á náminu.“

Grétar segir nemendur geta fengið ýmsa áfanga metna en því meira sem þeir fá metið því minna er álagið.



Pau Grétar og Marta eru saman í bekk, en bekkirnir í frumgreinadeildinni eru fimm. Pau segja góðan anda hafa skapast í bekknum. MYND/ERNIR

Kominn inn í háskóla-umhverfi

Öll kennsla fer fram í HR. „Þannig ert þú kominn inn í háskóla-umhverfi og hefur aðgang að sömu þjónustu og aðstöðu og aðrir nemendur HR. Það finnst mér mikill kostur,“ segir Grétar. Hann er líka ánægður með kennarana. „Þeir eru vel menntaðir og mjög auðvelt að nálgast þá. Þá hefur myndast góður andi og samstaða í bekknum mínum og við lærur

mikið saman.“

Í heildina eru fimm bekkir í frumgreinadeildinni og um tuttugu nemendur í hverjum. Aðspurður segir Grétar skólagjöldin í kringum 140 þúsund á önn. Nemendur sem ná afburða árangri eiga þess svo kost að fá skólagjöldin niðurfelld, eins og aðrir nemendur HR. Grétar náði þeim árangri á síðustu önn og slapp við skólagjöld. Hann segir kerfið hvetjandi og gaman að hafa náð þessum árangri. Hann er þegar

kominn inn í byggingartækni-fræðina, með fyrirvara um að hann ljúki námi í frumgreinadeild, og hlakkar til framhaldsins.

Stefndi alltaf að því að klára

Marta Kristín kláraði ekki stúdentspróf á sínum tíma en var alltaf með það á stefnuskránni. „Ég hef verið meira og minna í fæðingar-orlofi síðustu ár og fór eiginlega beint úr því að vera heimavinnandi í þetta nám. Eftir að hafa

„Það er talsverð pressa en mér hefur fundist þetta mjög skemmtilegt og öll umgjörð til fyrirmyndar. Styttingin er líka ákveðin gulrót, enda sérðu fljótt fyrir endann á náminu.“

Grétar Þór Þorsteinsson

skoðað mig um fannst mér frumgreinadeildin í HR stysta og þægilegasta leiðin. Eins hafði ég heyrt góða hluti um hana.“

Aðstaðan til fyrirmyndar

Marta segir námið hafa gengið vel en að yfirferðin sé vissulega hröð. „Þegar maður er kominn í girinn og hefur viljann að vopni verður hins vegar allt auðveldara.“ Mörtnu hefur líkað vel í náminu. „Aðstaðan er til fyrirmyndar og það er haldið vel utan um okkur. Það hefur skapast góður andi í bekknum mínum og ég mæli sannarlega með þessu. Fyrir mína parta myndi ég segja að það væri þægilegra að gera þetta svona en að klára stúdentspróf með hefðbundnum hætti. Þú færð meiri reynslu, ert inni í háskólaumhverfi og græðir á því.“ Marta stefnir á háskólanám í framhaldinu en segir óákveðið hvað verður fyrir valinu.

Frumgreinanámið hefst að hausti en umsóknarfrestur er til 15. júní ár hvert. Kynningarfundur um námið verður haldinn í HR 24. maí kl. 17.30. Allar nánari upplýsingar er að finna á hr.is/frumgreinar

Fór í nám á sextugsaldri

Nína Kristjánsdóttir var fimmtíu og eins árs þegar hún hóf háskólanám í viðskiptafræði. Fimm árum síðar státaði hún af meistaraþráðu.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Þegar Nína ákvað að hefja krefjandi háskólanám fimmtíu og eins árs að aldri voru flestir jákvæðir en hún varð líka vör við að fólki myndi þá vera brjálæði. „Sumir héldu að ég væri gengin af göflunum að fara í nám á þessum aldri,“ segir Nína, sem hefur aldrei séð eftir að hafa menntað sig meira.

„Ég bjó úti á landi þegar ég var ung og þar voru engir möguleikar til menntunar. Ég flutti í bæinn um fertugt og byrjaði á að fara í diplómanám í opinberri stjórnun og stjórnsýslu og hafði ekki hugsað um að fara í frekara nám. Svo var ég á haustfundi hjá Soroptimistum í Munadarnesi og við fengum kynningu á Háskólanum á Bifröst. Þá kviknaði eitthvað hjá mér. Ég féll alveg fyrir staðnum og kennslu-aðferðunum og ákvað að sækja um nám við skólann,“ rifjar Nína upp.

Hún fékk inngöngu og árið 2006 hóf hún nám í frumgreinadeild og þaðan lá leiðin í viðskiptafræði. „Ég útskrifaðist árið 2009 í miðju hrúni og atvinnumöguleikar flestra voru af skornum skammti. Ég ætlaði ekki í meistaranámið en segja má að ég hafi verið lokkuð í það og tveimur árum seinna var ég komin með meistaraþráðu í alþjóðafjarmálum og bankastarfsemi.“

„Sumir héldu að ég væri gengin af göflunum að fara í nám á þessum aldri.“

Strembið í byrjun

Nína segir að eftir á að hyggja hafi kannski verið nokkuð djarft að hefja nám á þessum aldri en það hafi gefið henni heilmikið persónulega. „Mér fannst dálítið erfitt að byrja í skóla eftir að hafa verið árum saman á vinnumarkaðnum. Það var margt nýtt að læra og ekki síður að koma sér í girinn fyrir háskólanám. Fyrsta önnin var erfðust og þá helst að koma sér upp almennilegri námstækni. Ég fann þó strax að námið hentaði mér vel. Ég lærði heilmikið á tölvur, en það var meira og minna allt kennt í tölvum. Við nemendurnir kynntumst vel og við gátum alltaf leitað til kennaranna ef eitthvað vafðist fyrir okkur.“

Námið byggðist á verkefnavinnu, kynningum og prófum og segir Nína að það hafði komið sér vel að fá þjálfun í að standa fyrir framan

hóp af fólki og kynna verkefni.

Nína flutti að Bifröst þegar hún hóf námið árið 2006 en flutti aftur í bæinn 2009. „Maðurinn minn varð bráðkvaddur þegar ég var á síðustu önninni. Ég gekk í gegnum mjög erfitt tímabil en ég fékk mikinn stuðning frá samnemendum mínum og kennurum, ekki síst frá Ástu Dís Óladóttur, sem þá var deildarforseti. Hún hvatti mig áfram og ég hugsa að ég hefði bara hætt hefði ég ekki fengið þennan stuðning. Það var yndislegt að finna þennan hlýhug í minn garð,“ segir Nína.

Fjarnám er bylting

Hún tók meistaranámið í fjarnámi. „Mér finnst þessi tækni algjör bylting, sérstaklega fyrir fólk á landsbyggðinni. „Mér finnst frábært að fólk geti náð sér í menntun í fjarnámi, jafnvel meðfram vinnu, og þurfi ekki að flytja landshluta á milli ef það hyggur á nám.“

Að námi loknu gekk Nínu í fyrstu ekki sérlega vel að finna vinnu við sitt hæfi. Hún sótti um fjölda starfa án árangurs en vann svo um tíma í Frihöfninni. „Síðan fékk ég vinnu hjá VIRTUS-bókhaldi og ráðgjöf og líkar það vel. Þegar ég lit til baka er ég mjög sátt við að hafa farið í nám og er sannfærð um að það hafi gert miknið fyrir mig, bæði hvað atvinnu snertir og persónulega, ekki síst til að efla sjálfstraustið. Ég mæli með að fólk fari í nám, hafi það tók á því.“



„Sumir héldu að ég væri gengin af göflunum að fara í nám á þessum aldri,“ segir Nína, sem hefur aldrei séð eftir að hafa menntað sig meira. MYND/ANTON BRINK

Ný námslína sem eykur færni í stjórnun

Forysta til framfara er ný námslína hjá Endurmenntun Háskóla Íslands. Henni er ætlað að styðja stjórnendur í að ná aukinni færni í stjórnun, meðal annars með aðferðafræði verkefnastjórnunar.

Hugmyndin að námslínunni varð til í samtali okkar Kristínar en við höfðum orðið vör við óskir bæði Endurmenntunar og fólks í kringum okkur um kennslu fyrir stjórnendur í því að innleiða breytingar á vinnustöðum,“ segir Þór Hauksson, verkefnalóðs á þróunarsviði Landsvirkjunar og formaður Verkefnastjórnunarfélags Íslands, en hann er umsjónarmaður námslínunnar Forysta til framfara ásamt Kristínu Baldursdóttur, innri endurskoðanda Landsbankans.

„Stöðugar kröfur eru gerðar til fyrirtækja og stofnana um að bregðast hratt við og tileinka sér breytingar. Á þeim forsendum ræddum við hvernig best væri að styðja stjórnendur í að takast á við stöðugar og oft á tíðum umtalsverðar breytingar. Við fengum þá hugmynd að búa til nám sem væri góð blanda af fræðilegum grunni og verklegri framkvæmd. Þetta myndum við gera með því að blanda saman leiðtogakenningum og kenningum um breytingastjórnun við verkefnastjórnun,“ lýsir Þór.

Dýpka skilning

„Námið er ætlað stjórnendum sem vilja ná aukinni færni í stjórnun. Við vinnum meðal annars með að dýpka skilning stjórnenda á umhverfinu sem þeir vinna í, á sjálfum sér, á samstarfsfólki sínu og hvernig þeir geti fengið það til að eiga í uppbyggilegu samstarfi. Fólki lærir að móta framtíðarsýn og stefnu og hvernig markvisst megi innleiða hana,“ segir Kristín og bendir á að verkefnastjórnin komi sterk inn í síðastnefnda liðnum enda sé hún í eðli sínu breytingastjórnun.

Fyrir fólk í fullri vinnu

Námið er ætlað stjórnendum í fullri vinnu. Námið spannar sex mánaða tímabil og fer kennsla fram einu sinni í mánuði. Á föstudögum frá klukkan 13 til 17 og á laugardagsmorgnum frá klukkan 9 til 13.

Þór og Kristín segjast finna mikinn áhuga meðal stjórnenda sem vilji endurnýja sig og þróa sig í starfi.

Kennslan er byggð upp með fyrirlestrum og verkefnavinnu. „Í hverri lotu leggjum við áherslu á afmarkað umfjöllunarefni og fléttum saman umfjöllun um stjórnun og leiðtogahæfni saman við hagnýtar aðferðir verkefnastjórnunar. Við biðjum fólk að koma með raunhæf verkefni, síðan er þátttakendum skipt niður í hópa sem velja eitt verkefni að vinna með. Þeir fá þjálfun í að beita kenningum og aðferðum sem



Kristín Baldursdóttir og Þór Hauksson eru umsjónarmenn námslínunnar Forysta til framfara. MYND/EYÞÓR

Við fengum þá hugmynd búa til nám sem væri góð blanda af fræðilegum grunni og verklegri framkvæmd.

Þór Hauksson

til umfjöllunar eru hverju sinni við að leysa verkefni,“ lýsir Kristín.

Hún segir enga heimavinnu fylgja náminu en þau Þór leggi hins vegar fram leslista og komi með ábendingar um efni sem áhugavert sé fyrir þátttakendur að kynna sér.

Verkefnastjórnun má nýta við

Viðbúið er að þátttakendur í náminu komi úr ólíkum áttum sem Þór og Kristín telja afar jákvætt. „Oft lærir fólk ekki minna af samnemendum sínum og reynslu-

heimi þeirra en af kennurunum,“ segir Kristín glaðlega.

Hún mun sjálf einbeita sér að stjórnenda- og leiðtogafærni og fara yfir fyrirtækjameningu, breytingastjórnun, sjálfsrækt og hópefli meðan Þór tekur fyrir verkefnastjórnun. „Verkefnastjórnun er ung faggrein og í stöðugri þróun. Fólk er að vakna til vitundar um að hægt sé að nýta þessa aðferðafræði á mörgum sviðum, bæði í stórum verklegum framkvæmdum sem og breytingum innan fyrirtækja,“ segir hann.

Kynningarfundur 23. maí

Kynningarfundur á námslínunni Forysta til framfara fer fram í Endurmenntun Háskóla Íslands, Dunhaga 7, þriðjudaginn 23. maí klukkan 18. Þar geta áhugasamir komið, kynnt sér námið, og spurt Kristínu og Þór nánar út í það. Umsóknarfrestur í námið er til 5. júní 2017.

Nánari upplýsinga má leita á www.endurmenntun.is



TAKTU SKREFIÐ

SKAPAÐU ÞÍNA EIGIN FRAMTÍÐ

NÁMSBRAUTIR Á HAUSTMISSERI:

Á GRUNNSTIGI

LEIÐSÖGUNÁM Á HÁSKÓLASTIGI
STAÐNÁM – FJARNÁM

NÁM Í UNDIRSTÖÐUATRÍÐUM HUGRÆNNA ATFERLISFRÆÐA

NÁM TIL LÖGGILDINGAR FASTEIGNA- OG SKIPASALA
STAÐNÁM – FJARNÁM

ÖKUKENNARANÁM TIL ALMENNRA RÉTTINDA

Á FRAMHALDSSTIGI

JÁKVÆÐ SÁLFRÆÐI

SÉRFRÆÐINÁM Í HUGRÆNNI ATFERLISMEÐFERÐ
FYRIR SÁLFRÆÐINGA OG GEDLÆKNA

NÁMSLÍNUR ÁN EINGA

FJÁRMÁL OG REKSTUR
STAÐNÁM – FJARNÁM

FORYSTA TIL FRAMFARA
– LEIÐ STJÓRNENDA TIL AUKINS ÁRANGURS

HUGRÆN ATFERLISFRÆÐI FYRIR LÆKNA

HUGUR OG HEILBRIGÐI – GERÐU GOTT LÍF BETRA

STUÐNINGUR VIÐ EINSTAKLINGA ÚT FRÁ FJÖLSKYLDUSÝN

VIÐURKENNDUR BÓKARI
STAÐNÁM – FJARNÁM

KYNNINGARFUNDUR 23. MAÍ
UMSÓKNARFRESTUR TIL 5. JÚNÍ

ENDURMENNTUN
HÁSKÓLA ÍSLANDS

NÁMSRÁÐGJÖF OG UPPLÝSINGAR:
SÍMI 525 4444 ENDURMENNTUN.IS

Heillandi heimur náms og ævintýra flytur sig um set

Penninn Eymundsson í Smáralind er gósenland námsmannsins. Þar úir og grúir af öllu sem þarf til náms. Verslunin verður opnuð brátt á nýjum stað í Smáralind.

Okkur í Pennanum Eymundsson þykir einkar dásamlegt að fá til okkar káta krakka í leit að fyrstu skólatöskunni og má með sanni segja að upphaf námsferils ævinnar hefjist í bókabúðinni,“ segir Eygló Birgisdóttir, verslunarstjóri Pennans Eymundsson í Smáralind.

Verslunin er sú best búna af verslunum Pennans Eymundsson þegar kemur að skólavörum og er námsfólki mætt í hvívetna með framúrskarandi þjónustu og yfirgripsmikilli þekkingu starfsfólks.

„Námsmenn á öllum skólastigum finna það sem þeir þarfnast til skólans hjá okkur, bæði vetur, sumar, vor og haust. Hér í Smáralind höldum við líka stærstu skiptibókamarkaðina, á haustdögum og í byrjun janúar,“ upplýsir Eygló. „Við erum með allar skólabækur, einstakt úrval af skólatöskum fyrir allan aldur og öll hugsanleg ritföng. Allt eru það gæðavörur á góðu og samkeppnishæfu verði,“ segir Eygló.

Um þessar mundir eru liðin sextán ár síðan Eymundsson opnaði stórverslun sína í Smáralind, vestan megin á neðri hæð. Í sumarbyrjun dregur til tíðinda því þá flytur verslunin sig um set yfir í nýja miðju Smáralindar, beint á móti Hagkaupum.

„Við förum á enn betri stað, ætlum að gera enn betur og hlökkum mikið til,“ segir Eygló um nýju búðina og lofar að hún verði skemmtileg heim að sækja. „Því fylgir alveg sérstök upplifun að stinga sér inn í bókabúð. Þar ríkir jafnan notaleg stemning og maður fær nasasjón af menningu heimsins. Hægt er að glugga í bækur sem geyma flestan fróðleik og skáldskap veraldar, blaða í nýjustu tímaritum og lesa með



Eygló Birgisdóttir er verslunarstjóri Pennans Eymundsson í Smáralind, sem á næstunni flytur sig um set innan Smáralindar. Þar verður sem endranær mesta úrval námsbóka, ritfanga, skólataska og annars sem námsmaðurinn þarf. MYNDIR/GVA



Allir geta fundið draumaskólatöskuna sína í Pennanum Eymundsson, sama á hvaða aldri námsmaðurinn er.



Það er gaman að velja sér ritföng í Pennanum Eymundsson enda úrvalið endalaust spennandi.



Möppur af öllum stærðum og gerðum halda utan um námsefnið.

börnunum í ævintýrlegu barnahorninu, sem vitaskuld verður á sínum stað í nýju búðinni,“ segir Eygló, full tilhlökkunar.

Hún segir marga nota sumarið til að sækja námskeið í útlöndum eða sem tengjast áhugamálum hér heima.

„Við mætum því námsfólki með heillandi úrvali ferðahandbóka, ferðafylgihluta og frábærum

ferðatöskum af öllum stærðum og gerðum. Það ýtir svo enn undir námsáhugann og ferðaskapið og ekki má gleyma að hjá okkur fæst lesefni fyrir sumarfríð, fönðurvörur til að hafa ofan af fyrir börnunum og spennandi tækifærissgjafir sem gaman er að stinga ofan í tösku til að gleða vini og ættingja á ferðalögum heima og að heiman.“

Gamaldags handskrift mætir stafrænum nútíma

Óxford stílabækurnar eru af einstökum gæðum og skara fram úr í hefðbundinni ritfangalórunni með skemmtilegri tækninýjung. Með aðstoð smáforritsins (appsins) Scribzee eru stílabækurnar þeim nýstárlega eiginleika gæddar að á einfaldan og auðveldan hátt er hægt að taka myndir af glósum eða hverju því sem blaðsíðurnar geyma og vista sem PDF-skjal sem hægt er að deila áfram í gegnum síma eða spjaldtölvu. Draumurinn um að njóta

Með aðstoð appsins Scribzee má taka myndir af glósum og deila sem PDF í gegnum síma og spjaldtölvu.

bæði einfaldleika handskriftar og stafrænnar tækni nútímans hefur því ræst með litlum kassa í horni hverrar blaðsíðu sem mátar sig við Scribzee.



Gefðu draumunum byr undir báða vængi

Atvinnuflugmannsnám í Flugakademíu Keilis er hagkvæmasta flugnám sem þú getur sótt á Íslandi. Boðið er upp á samtvinnnað nám sem hægt er að ljúka á einungis átján mánuðum og verklega þjálfun í tæknivæddustu kennsluvélum landsins. Næstu bekkir hefjast 26. maí og 25. ágúst. Nánari upplýsingar á www.flugakademia.is

Flugvirkjanám á vegum Keilis og AST fer fram í fyrsta flokks aðstöðu skólans á Ásbrú. Um er að ræða fimm anna alþjóðlegt flugvirkjanám þar sem fjögurra vikna námsferð í verklega þjálfun í Skotlandi er innifalin í skólagjöldum. Námið hefst í ágúst og er umsóknarfrestur til 15. maí. Nánari upplýsingar á www.flugvirkjun.is



Keilir
Flugakademía



„Fólki getur líka fækkað jafn hratt og því fjölga, ef ein barnmörg fjölskylda flyst í burt fækkar um marga nemendur í skólanum.“ MYND/BILDUDALSSKÓLI

Fjöldi nemenda hefur tvöfaldast

Þrjátíu og sjö krakkar sækja Bildudalsskóla. Nemendur voru færri en tuttugu þegar fæst var.

„Það hefur verið ævintýralegt að fylgjast með fjölskyldunni í sveitarfélaginu síðustu ár og auðvitað mjög ánægjulegt,“ segir Ásdís Snót Guðmundsdóttir, skólastjóri Bildudalsskóla, en þar hefur fjöldi nemenda hátt í tvöfaldast á nokkrum árum.

Krakkarnir voru hér fæst í skólanum átján talsins og hafði þá farið fækkandi í nokkur ár. Upp úr árinu 2007 fór aðeins að lifna yfir málum en um það leyti var kalkþörunga-verksmiðjan reist í sveitarfélaginu og íbúum fjölgaði. Haustið 2015 voru þeir orðnir þrjátíu og fimm en þá hafði Arnarlax hafið starfsemi í Arnarfirði. Síðasta haust var fjöldi nemenda við skólann orðinn þrjátíu og sjö.

Fólki getur líka fækkað jafn hratt og því fjölga, ef ein barnmörg fjölskylda flyst í burt fækkar um marga nemendur í skólanum. En vonandi heldur áfram að fjölga, það er skemmtilegri þróun,“ segir Ásdís. Þá sé skólinn í nánú samstarfi við leikskólann í bænum þar sem fjöldi barna sveiflast einnig til.

„Leikskólakrakkarnir koma í hverri viku í skólann og unglingarnir okkar eru í vali um að fara í leikskólann í útivist með krökkunum. Þetta er mjög vinsælt val og hefur gengið frábærlega vel. Þetta eflir tengslin milli stofnana,“ segir hún. Bildudalsskóli býi vel að menntuðu starfsfólki sem fagni þeim áskorunum sem fylgi fleiri nemendum.

„Fjölga og fjölbreytileika fylgja auðvitað nýjar áskoranir. Nemendahóparnir eru stærri og flóran



Ásdís Snót Guðmundsdóttir, skólastjóri Bildudalsskóla.

er fjölbreyttari. Hjá okkur er meirihluti starfsmanna fagmenntað fólk, ýmist fagmenntað eða í námi í kennslufræðum. Til okkar kom kennaranemi í haust, sem klárar B.Ed. næsta haust. Eiginmaður hennar fékk vinnu á svæðinu og þeim líkar svo vel að þau vilja setjast hér að.

Ég hugsa að helstu vaxtarverkir þessarar þróunar séu húsnæðismálin,“ segir Ásdís. Það vanti leigu-húsnæði fyrir fjölskyldufólk. „Fólk leggur kannski síður í að byggja úti á landi með tilheyrandi kostnaði.“

Sjálfr er Ásdís innfæddur Bildudælingur og hafði kennt í mörg ár við skólann áður en hún tók við skólastjórnastöðunni síðasta haust. Um tíma hafði hún sjálf íhugað að flytja burt.

„Við maðurinn minn fluttum eitt ár til Grundarfjarðar en komum til baka. Enda skildi fólk ekkert í okkur að vera að fara,“ segir hún spök.

Áhrif hesta á líf einhverfra

Oddrún Ýr Sigurðardóttir útskrifast sem þroskaþjálfari frá Háskóla Íslands í vor. Í loka-ritgerð sinni skoðaði hún hvaða áhrif hestar geta haft á líf einhverfra einstaklinga.

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is



Oddrún er menntaður reiðkennari frá Hólum og hefur í gegnum tíðina kennt krökkum með raskanir á borð við einhverfu og ADHD. „Um tíma starfaði ég sem stuðningsfulltrú í skóla og það kveikti endanlega í mér að fara í nám í þroskaþjálfun,“ segir Oddrún sem kunnir afar vel við námið og samnemendur sína sem voru á öllum aldri. „Þá var mun meira af strákum í náminu en verið hafði sem var mjög skemmtilegt.“

Hún segist hafa lært afskaplega mikið. „Þegar ég byrjaði fattaði ég hvað ég vissi í raun lítið um réttindi fatlaðs fólks og heillaðist mest af því að geta orðið málsvari þeirra sem þurfa á því að halda.“

Reiðnámskeið sem meðferðarform

Oddrún hefur unnið mikið með hestamannafélaginu sínu, Herði í Mosfellsbæ, sem heldur úti afar metnaðarfullu starfi fyrir fatlaða. „Fræðslunefnd fatlaðra var stofnuð árið 2010 en verkefni hennar er að þróa reiðnámskeið sem henta sem meðferðarform og frístund fyrir fatlaða einstaklinga,“ segir Oddrún en námskeiðin njóta mikilla vinsælda. „Í dag eru námskeið sex sinnum í viku, fimm hestar eru í notkun fyrir námskeiðin og færri komast að en vilja. Mjög blandaður hópur sækir námskeiðin og er mismunandi hversu mikið af aðstoðarfólki þarf hverju sinni, stundum þarf þrjá og stundum engan,“ útskýrir hún.

Sýna aðra hegðun kringum dýr

Þegar kom að því að velja efni í lokaritgerð kom fátt annað til greina hjá Oddrúnu en að nýta sína fyrri menntun, reynslu og áhuga á hestamennsku. Úr varð ritgerðin Aðstoð hesta í lífi einhverfra einstaklinga.

„Mig langaði að kafa aðeins dýpra í hvernig hægt er að nota hestamennsku sem meðferðarform. Á undanförunum árum hefur reiðþjálfun með fötludum einstaklingum aukist mikið hér á landi en taka skal fram að erlendis er reiðþjálfun ekki ný af nálinni og hafa verið gerðar ýmsar rannsóknir því tengdar,“ segir Oddrún sem vildi skoða reiðþjálfun og ávinning hennar fyrir fatlaða einstaklinga en hún ákvað að afmarka sig við einstaklinga sem greindir hafa verið með einhverfu.

Hún skipti ritgerðinni upp í tvo hluta. Í öðrum skoðaði hún fræðilega greiningu á áhrifum reiðþjálfunar. „Heimildir eru reyndar af nokkuð skornum skammti en nokkuð hefur verið skrifað um meðferðarform með gæludýrum. Temple Grandin er til dæmis þekktur prófessor í háskóla í Colorado og er greind með ein-



Oddrún með Salbjörgu Ósk Atladóttur sem er á reiðnámskeiði hjá Fræðslunefnd fatlaðra í Herði. MYND/EYÞÓR

hverfu. Hún hefur skrifað margar bækur um það hvernig er að vera einhverfur einstaklingur og hefur einnig skrifað bækur um dýr. Hún telur að einhverfir hafi sérstök tengsl við dýr sem aðrir einstaklingar hafi ekki. Margar rannsóknir sýna til dæmis að einhverfir hegði sér á mismunandi hátt eftir því hvort þeir eigi í samskiptum við menn eða gæludýr. Þau geta sýnt dýrum hegðun sem þau geta ekki sýnt mannfólkinu. Í samneyti við gæludýrin getur ótti minnkað sem og óviðeigandi hegðun og kvíði. Færni einstaklinganna í félagslegri hegðun eykst og þau sýna gæludýrunum oft mikla alúð og ást,“ lýsir Oddrún. Hún bendir á að til séu meðferðir sem kallast meðferð með hjálpi dýra og virkni með hjálpi dýra. „Rannsóknir um virkni hafa sýnt að þetta meðferðarform sé árangursríkt fyrir einstaklinga með einhverfu. Í meðferðinni virðist einstaklingurinn fá stuðning frá dýrinu og sjálfsálit virðist aukast í kjölfar þess.“

Viðtöl við aðstandendur og notendur

Í hinum hluta ritgerðar sinnar tók Oddrún viðtöl. „Ég tók viðtöl við

Berglindi Ingu Árnadóttur, eiganda Hestamenntar og Harðarfélaga, sem hefur mikla reynslu af því að vinna með fötludu fólki á hestbaki. Þá tók ég viðtöl við tvo aðstandendur og notendur sem hafa verið á reiðnámskeiðum og eru með einhverfugreiningu.“

Henni fannst hún fá einna mest út úr því að tala við aðstandendur. „Þeir töluðu um hversu hestarnir hefðu haft góð áhrif á einstaklinginn, róað hann og aukið einbeitingu. Þá töldu þeir námskeiðin einnig hafa góð áhrif á líkamlegu hliðina á borð við jafnvægi.“

Oddrún hefur fullan hug á að starfa áfram að framgangi reiðnámskeiða fyrir fatlaða. Hún skilaði með ritgerðinni bæklingi með sínum hugmyndum að því hvernig best væri að byggja upp slík reiðnámskeið en þar telur hún mikilvægast að mynda teymi í kringum hvern einstakling sem ynni að markmiðasetningu í samráði við reiðkennara.

„Síðan er það ósk okkar í fræðslunefnd fatlaðra að breiða út boðskapinn og fá fleiri hestamannafélög í lið með okkur þannig að boðið yrði upp á námskeið sem þessi viðar en í Mosfellsbæ.“



Ferðaskrifstofan sem breytir lífi þínu!

Mundo er öðruvísi ferðaskrifstofa. Innihaldsríkar ferðir fyrir fullorðna. Skiptinám og sumarbúðir fyrir unglunga.

Allar nánari upplýsingar: mundo.is.

MUNDO
www.mundo.is





„Erasmus+ áætlunin er ein af stærri samstarfsáætlunum Evrópusambandsins með þátttöku 33 landa og því mun það samstarf halda áfram af fullum krafti,“ segir Ágúst Hjörtur Ingþórssón, sviðsstjóri mennta- og menningarsviðs Rannís. MYND/EYÞÓR



Margir nýta Erasmus+ fyrir starfsnám erlendis með góðum árangri.



Afmælisnefnd Rannís að störfum en Erasmus+ fagnar 30 ára afmæli í ár. MYND/EYÞÓR

Framtíð Erasmus+ er björt

Erasmus+ fagnar 30 ára afmæli í ár. Á þessum áratugum hafa yfir níu milljónir Evrópubúa notið stuðnings þessarar mennta-, æskulýðs- og íþróttáætlunar ESB og eru Íslendingar þar ekki undanskildir. Fjárhagsrammi áætlunarinnar gerir ráð fyrir aukningu á fjármagni til úthlutunar næstu árin.

Erasmus+, sem er mennta-, æskulýðs- og íþróttáætlun ESB, fagnar 30 ára afmæli í ár. Á þessum þremur áratugum hafa yfir níu milljónir Evrópubúa notið stuðnings frá áætluninni og eru Íslendingar þar ekki undanskildir. Frá því að Íslendingar hófu þátttöku í samstarfinu fyrir um 25 árum hafa nærri 30.000 manns tekið þátt, segir Ágúst Hjörtur Ingþórssón, sviðsstjóri mennta- og menningarsviðs Rannís. „Þetta eru einstaklingar frá háskólum landsins, flestum framhaldsskólum auk margra leik- og grunnskóla víða um land.“

Flestir þátttakendur taka þátt í einhvers konar æskulýðssamstarfi auk þess sem starfsmenn í mennta- og æskulýðsgeiranum, sem hafa farið í heimsóknir til Evrópu, eru líka fjölmennur hópur. Skiptinám við evrópska háskóla er líka mjög vinsælt á meðan hóparnir sem innihalda starfsnámsnema og sjálfboðaliða eru fámennari.

Fjölbreytt verkefni

Íslendingar hafa verið mjög duglegir að nýta sér Erasmus+ áætlunina en um 9% landsmanna hafa

nýtt sér hana með beinum hætti að sögn Ágústs sem er það næsthæsta allra þeirra ríkja sem taka þátt í henni. „Fjöldi Evrópubúa sem hafa komið til Íslands er þó enn meiri og því hafa áhrifin á íslenskt mennta- og æskulýðskerfi verið mikil á tímabilinu og um leið átt ríkan þátt í þeirri alþjóðavæðingu sem orðið hefur á íslensku samfélagi á síðustu árum. Sem dæmi má nefna að síðustu þrjú árin hafa ríflega 2.200 háskólastúdentar komið til Íslands frá yfir 600 háskólum í 30 löndum, á meðan aðeins um 900 íslenskir háskólastúdentar hafa farið utan.“

Verkefni sem þessir einstaklingar koma að eru mjög fjölbreytt að sögn Ágústs. „Það má segja að þátttakan og verkefni spanni allt æviskeiðið: frá ungum krökkum sem eru að kynna alþjóðlegu samstarfi í fyrsta skipti, til háskólanema sem fara í námsdvöl í heilt ár erlendis, til samstarfsverkefna um hvernig fólk tekst á við þriðja æviskeiðið þegar formlegri starfsævi er lokið.“

Erasmus+ er að sögn Ágústs stærsta menntaáætlun heims. „Erasmus+ hóf göngu sína árið 2014 og stendur yfir til ársins 2020.



Skiptinám við evrópska háskóla er mjög vinsælt innan Erasmus+.

Rannís hýsir menntahluta Landskrifstofu Erasmus+ á Íslandi og úthlutar í ár um 650 milljónum úr áætluninni til verkefna á því sviði.“

Grunnfærni efl

Markmið áætlunarinnar eru m.a. að styðja verkefni sem miða að því að efla grundvallarfærni einstaklinga, segir Ágúst. „Hér er átt við þætti á borð við læsi og stærðfræði, að yta undir sköpunargáfu

og frumkvöðlakennslu, vinna gegn brotthvarfi, styðja við aðlögun innflytjenda, innleiða upplýsingatækni í menntun, efla starfsmenntun og almennt auka gæði í menntun á öllum skólastigum og í atvinnulífi. Við sjáum áhrifin hvað skýrast á háskólastiginu þar sem mikil breyting hefur átt sér stað á þessu tímabili þar sem Erasmus áætlunin hefur skipt verulegu máli við að gera íslenska háskóla alþjóðlegri.

Það sama er byrjað að gerast í sumum grunn- og framhaldsskólum þar sem alþjóðlegt samstarf er að verða hluti af daglegri starfsemi.“

Þrátt fyrir að blikur séu á lofti í evrópsku samstarfi í kjölfar ákvörðunar Breita um að segja sig úr Evrópusambandinu segir Ágúst að framtíðin í mennta- og æskulýðssamstarfinu sé björt. „Erasmus+ áætlunin er ein af stærri samstarfsáætlunum Evrópusambandsins með þátttöku 33 landa og því mun það samstarf halda áfram af fullum krafti. Þátttaka Íslands er trygg í gegnum EES-samninginn sem engin áform eru um að hrófla við. Þvert á móti gerum við ráð fyrir að starfið muni eflast næstu þrjú árin því fjárhagsrammi áætlunarinnar gerir ráð fyrir talsverðri aukningu á því fjármagni sem er til úthlutunar. Það verða því enn fleiri tækifæri fyrir Íslendinga. Við höfum fulla trú á því að þeir verði áfram jafn áhugasamir um þátttöku og þeir hafa verið fram til þessa og að Evrópubúar verði áfram jafn spenntir fyrir samstarfi við þá og því að koma til Íslands. Framtíðin er því bara björt.“

Þægilegir tímar í Japan

Árni Kristjánsson stundaði masters- og doktorsnám í Tókýó um nokkurra ára skeið og starfaði þar um tíma. Þegar tungumálið er komið á hreint segir hann mjög þægilegt að búa í Japan, jafnvel of þægilegt.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Árni Kristjánsson bjó um átta ára skeið í Tókýó, höfuðborg Japans, þar sem hann stundaði masters- og doktorsnám um nokkurra ára skeið auk þess sem hann starfaði þar um tíma og vann að ýmsum skemmtilegum verkefnum. Það var á framhaldsskólaárum Árna í Menntaskólunum við Hamrahlíð sem japönskuáhugi hans kviknaði. „Þá rakst ég fyrir tilviljun á japönsku-áfanga sem kenndur var í MH en þá var ég á félagsfræðibraut við skólann. Eftir útskrift árið 2003 skræði ég mig í japönsku í Háskóla Íslands en hluti af náminu var skiptinám við Waseda háskólann í Tókýó þar sem ég lærði um mál og menningu landsins.“

Eftir útskrift frá Háskóla Íslands langaði Árna mikið til að snúa aftur til Japans en vissi ekki á hvaða forsendum. „Ég las bók eftir prófessor úr MIT háskólanum í Bandaríkjunum sem fjallaði um japanskt hip hop og datt í hug að ég gæti gert eitthvað svipað. Blandað tvennum sem ég hafði brennandi áhuga á, japönsku og tónlist, saman við það sem ég hafði lært, þ.e. félagsfræði. Með hjálp „Professor hip hop“ úr MIT fékk ég vilyrði fyrir plássi í framhaldsnámi í Tokyo University of the Arts og sótti í kjölfarið um styrk hjá sendiráði Japans á Íslandi sem ég fékk. Í byrjun apríl 2008 hoppaði ég svo upp í flugvél og námið hófst örfáum dögum seinna.“

Í svitabaði

Í námi sínu ákvað Árni að rannsaka hvernig danstónlist var flutt inn til Japans og varð að innlendri tónlistarmenningu. „Rannsóknarefnið var „dubstep“ sem var splunkuný tónlistarstefna á þeim tíma. Ég tók viðtöl við alla helstu tónlistarmenn og plötusnúða senunnar, heimsótti viðburði og leitaði í blaðagreinum. Skólinn hýsti málþing sem ég hélt um dubstep og ég hélt tölu á akadem-



Árni Kristjánsson bjó í átta ár í Tókýó þar sem hann stundaði nám og vann um tíma. Hann kunnir afar vel við sig í Japan.

í Tókýó og nokkrir þeirra bjóða upp á hádegismat undir 2.000 kr. Þar er endalaust af kattakaffihúsum, þema-veitingastöðum og einhverju skrytnu, fleiri klúbbar og tónleikastaðir en maður getur heimsótt.“

Ókosturinn við Japan, segir Árni, er það sem hægt er að kalla „kampavinsvandmál“. „Lifið þar er allt of þægilegt. Þegar allt er innan seilingar verður það einfaldlega hversdagsleikinn. Ég fann fyrir því að ég hætti alfarið að vinna að skemmtilegum aukaverkefnum, eða að taka drastísk skref í átt að því sem ég vildi gera í framtíðinni.“

Útan námsins tók Árni sér ýmislegt fyrir hendur. „Ég spilaði mikið sem plötusnúður. Undir lok dvalarinnar var ég kominn með finasta plötusafn og kom fram reglulega á skemmtilegum klúbbum í Tókýó. Ég vann einnig við þýðingar fyrir sjónvarp en það kom mér sífellt á óvart hversu margir skemmtiþættir tóku upp innslög á Íslandi. Einnig komst ég inn í filmuljósmyndun fyrir tilstilli aðstöðunnar í skólanum og hélt tvær ljósmyndasýningar. Auk þess skrifaði ég um danstónlist fyrir dagblaðið Japan Times og hannaði gervi-bókarkápu sem átti að hvetja fólk til þess að stara minna í lestunum á útlendinga.“

Ómetanleg reynsla

Eftir námið vann Árni í móttöku á læknafofu í tvö ár sem hann segir hafa verið ómetanlega reynsla. „Ég komst að því að það væri mikill munur á því að „tala japönsku í vinnunni“ og að „vinna á japönsku“. Japanska í viðskiptum og þjónustu er nánast heilt annað eftir sögnum og nafnorðum en þeir notast við kerfi sem líkast gömlum þérunum og er kallað „honorific language“.“

Árni kom heim til Íslands í október og starfar hjá Gray Line við leiðsögn og að aðstoða við bókunir á japönskum hópum. „Sambandan að vera kominn heim og fá að fara út á land í nánast hverri viku er hið fullkomna mótefni við háhýsunum og mannmergðinni í Tókýó.“



Heima hjá kennaranum með samnemendum í kveðjupartí þegar skólann lauk.

ískum ráðstefnum um verkefnið innanlands og utan.“

Ritgerðarskilin voru að hans sögn tveggja vikna kvíðakast og svitabað en ritgerðinni þurfti hann eðlilega að skila á japönsku. „Heill her vina og samnemenda hjálpaði til við að þýða handritið sem ég skrifaði á ensku. Í mars 2011 útskrifaðist ég með master í tónlist og mánuði síðar hóf ég doktorsnám undir leiðsögn sama leiðbeinanda.“

Líkt umhverfi

Í doktorsnáminu ákvað Árni að ferðast aftur í tímann og skoða hvernig nútíma danstónlist festi rætur í Japan. „Ég byrjaði þar með innkomu diskótónlistarinnar í Japan á 8. áratugnum sem gerðist m.a. gegnum herstöðvar Bandaríkjamanna. Ég kvaddi skólann eftir þrjú ár með allar einingar til útskriftar en enga ritgerð. Hún er enn þá í vinnslu en ég ætla að gefa mér nægan tíma í hana og vonast

til að klára hana á næstu árum.“

Aðspurður um helsta muninn á háskólaumhverfinu í Japan og á Íslandi segir hann stærðina á háskólunum koma fyrst upp í hugann. „Með stærðinni fylgir svo samkeppnin við að komast inn. Komandi frá Íslandi er nokkuð sjálfgefið að komast inn í þann skóla sem maður vill, að því gefnu að maður leggi vinnu í umsóknina. Úti virðist einnig þurfa góðan skammt af heppni. Ég veit ekki hversu oft ég heyrði sögur af fólki sem sótti um draumaskólann sinn þrjú, fjögur og jafnvel fimm ár í röð án þess að fá inngöngu. Þegar komið var inn í skólann var námsumhverfið, fyrir utan að vera á japönsku, frekar sambærilegt því íslenska. Nemendurnir voru með alls konar bakgrunn, kröfurnar eftir kúrsum voru mismunandi og félagslífið utan skólans fjölbreytt.“

Ýmis verkefni

Lifið í Japan var gott, næstum of þægilegt segir Árni. „Þegar tungumálið er komið er vöðalega þægilegt að búa í Japan, næstum of þægilegt. Heilbrigðiskerfið er gott, samgöngur frábærar, ódýrt að lifa og endalausir kostir til að berjast við hversdagsleikann. Það eru 226 veitingastaðir með eina Michelin stjörnu eða meira

Ferðamálastólinn

Ævintýrlegur starfsvettvangur Starfstengt ferðafræðinám

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

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

► INNRIÐUN STENDUR YFIR TIL 9. JÚNÍ. Sjá mk.is

Ferðamálastólinn í Kópavogi
Sími: 594 4020



Ör þróun í sjávarútvegi heillaði

Nýsköpun í sjávarútvegi heillaði Önnu Borg Friðjónsdóttur er hún vann í fiski. Hún stundar nú nám í sjávarútvegsfræði við Háskólann á Akureyri.

Á hugi Önnu Borgar Friðjónsdóttur á möguleikum í sjávarútveginum kviknaði þegar hún vann í fiski meðfram menntaskóla en hún stundar nám í sjávarútvegsfræði við Háskólann á Akureyri. Hún segir námið bæði fjölbreytt og skemmtilegt. Sjávarútvegurinn snúist ekki lengur bara um saltfisk og slor, atvinnugreinin sé að breytast.

„Sjávarútvegur er atvinnugrein sem hefur alltaf verið til staðar á Íslandi en hefur breyst mikið undanfarnin ár. Meðan ég vann í fiskvinnslu meðfram menntaskóla má segja að áhuginn hafi kviknað á þeim möguleikum sem felast í sjávarútvegi. Íslendingar flytja fisk út um allan heim og því er fólk heldur ekki bundið af því að vinna hér á Íslandi. Þessir möguleikar heilluðu mig,“ segir Anna Borg.

„Mikil nýsköpun hefur orðið í greininni og verðmætaaukning þar með. Störfin innan sjávarútvegs hafa einnig breyst síðustu ár og krefjast mörg hver mikillar menntunar og tæknikunnáttu. Það eru einnig að verða kynslóðaskipti í greininni og því fylgja breytingar,“ segir Anna. Hún er hæstánægð með námið við Háskólann á Akureyri. Það sé góður undirbúningur fyrir komandi áskoranir og félagslífið innan deildarinnar sé sterkt.

„Ég er að ljúka öðru ári af þremur nú í vor og líkar mjög vel. Ég þekkti engan þegar ég flutti úr Kópavoginum norður til Akureyrar en skólinn hefur staðist allar mínar væntingar. Námið er fjölbreytt og skemmtilegt og aðstaðan frábær í skólanum,“ segir Anna.



Anna Borg Friðjónsdóttir, nemandi í sjávarútvegsfræði við Háskólann á Akureyri segir greinina í örri þróun. Námið við skólann sé góður undirbúningur fyrir komandi áskoranir. MYND/ AUBUNN NIELSSON/ HÁSKÓLINN Á AKUREYRI

Störfin innan sjávarútvegs hafa einnig breyst síðustu ár og krefjast mörg hver mikillar menntunar og tæknikunnáttu.

Anna Borg Friðjónsdóttir

„Það er gott að geta breytt til og kynnst einhverju nýju en þó er ennþá stutt að fara heim. Hátt í helmingur bekkjarsystkina minna er einnig aðfluttur til Akureyrar og koma frá öllum landshornum. Það er gaman að kynnst fólki með sama áhugamál annars staðar frá og félagslífið í skólanum er sterkt. Innan deildarinnar er mjög góður

andi og hópurinn er samheldinn. Það styrkir tengslanetið, sem skiptir máli fyrir framtíðina.“

Anna Borg er einnig einn stofnenda Ufsa, félags fyrir ungt fólk með áhuga á sjávarútvegi. „Við erum búin að setja upp vefsíðu www.ufsi.is og þar geta þeir sem hafa áhuga á sjávarútvegi eða langar að kynna sér hann á hlut-

lausum vettvangi tengst, leitað að fréttum og fleira.“

Hvað tekur við þegar námi lýkur?

„Ég vinn með skólanum hjá sölu- og markaðsfyrirtæki sem selur fisk um allan heim. Mig langar í framhaldinu að fara í nám tengt markaðssetningu á íslenskum fiski.“

Góður undirbúningur fyrir lífið

Opið er fyrir umsóknir í Hússtjórnarskólann í Reykjavík fyrir haustið 2017.

„Námið hefur verið mjög vinsælt en við getum aðeins tekið við 24 nemendum á hverri önn,“ segir Margrét Sigfúsdóttir, skólastýra Hússtjórnarskólans. Þar af geta 14 verið á heimavist skólans sem ávallt er þéttskipuð enda koma nemendur af öllu landinu í skólann. „Reyndar eru stelpur sem búa í Reykjavík líka spenntar fyrir heimavistinni enda mjög skemmtilegt að búa þar.“

Námið er ein önn og kenndar eru námsgreinar á borð við matreiðslu, ræstingu, vefnað, þrjón og hekl, útsaum, fatasaum, næringarfræði og vörufræði.

Námsgjaldið fyrir önnina er 430 þúsund krónur auk 65 þúsund króna fyrir þá sem eru á heimavist. „Inni í þessu gjaldi er fullt fæði, allt ræstiefni, allar bækur og möppur og allt handavinnuefnið sem nemendur nota fyrir utan lopa í lopapeysu og efni



í kjól eða buxur. Þá notum við aðeins heil stykki en ekki prufur,“ lýsir Margrét.

Nemendur eru flestir 18 ára og eldri, meirihlutinn stelpur en strákar eru einnig hjartanlega velkomnir. „Flestir eru um tvítugt en við erum þó ekki með neitt aldurstakmark. Til dæmis var hjá okkur fimm barna móðir um fimm-tugt fyrir áramót. Hún hafði sérstaklega gaman af náminu og sagðist hafa lært mjög mikið.“

Margrét segir námið ekki aðeins mjög góðan undirbúning fyrir áframhaldandi nám á borð við textilhönnun, fatahönnun og handavinnukennaranám, heldur veiti það einnig mjög góðan grunn fyrir lífið sjálft.

Opið er fyrir umsóknir í skólann um þessar mundir en nánari upplýsingar má finna á glænýrri heimasíðu skólans, husstjornarskolinn.is.

Ég var búsett

í Danmörku og hafði ekkert að gera.

Vinkona mín ætlaði í Hússtjórnarskólann og ég ákvað að fara með henni enda hafði ég heyrt vel talað um skólann. Upplifunin hefur verið framar öllum vonum. Ég lærði að þrjóna, hekla og fjölmörg húsråd sem Margrét er uppfull af. Námið mun nýtast mér vel í lífinu.

Nanna Kristjánsdóttir, 22 ára úr Mývatnssveit



Ég var að klára

stúdentinn um jólin, langaði að prófa eitt-hvað öðruvísi og leist mjög vel á skólann enda þekkti ég til stelpna sem höfðu verið í honum. Upplifunin hefur verið ótrúlega skemmtileg. Ég er búin að læra ótrúlega margt. Til dæmis kunnir ég ekkert að elda áður en ég kom. Mér fannst líka gaman að kynnst vefnaði.

Dórothea Magnúsdóttir, 20 ára frá Ísafirði



Ég var bara í

bóklegu námi í framhaldsskóla og saknaði þess að læra handavinnu eða matreiðslu. Því ákvað ég að fara í Hússtjórnarskólann auk þess sem þetta var frábært tækifæri til að prófa að búa í bænum. Upplifunin hefur verið ótrúlega góð, húsið er æðislegt og mikil upplifun að búa í því. Hér eru stelpur af öllu landinu sem gaman er að kynnst.

Halldóra Íris Magnúsdóttir, 21 árs frá Selfossi



Söngskólinn í Reykjavík – fyrir allan aldur

Næstu daga er hægt að láta drauminn rætast og læra söng en fyrirhuguð eru inntökupróf hjá Söngskólanum í Reykjavík fyrir næsta haust.

Í Söngskólanum eru nemendur frá 10 ára aldri, allt frá byrjendum til nemenda sem stefna að útskrift sem einsöngvarar eða söngkennarar og vilja leggja tónlist fyrir sig í framtíðinni. Garðar Cortes stofnaði Söngskólann árið 1973 og alla tíð hefur skólinn verið í samstarfi við The Associated Board of the Royal Schools of Music í Bretlandi. Þaðan koma prófdómarar tvisvar ár hvert og meta frammistöðu söngnema og píanónema.

Þessa dagana er Julie Costley-White, einn af prófdómurum ABRSM, að dæma próf nemenda. Hún hefur prófdæmt í fjölmörgum löndum víða um heim og á ekki nægilega sterk orð til að lýsa gæðum og kostum nemenda við skólann og staðfestir að „hvergi í heiminum skili nemendur jafn góðum prófúrslitum og á Íslandi!“.

Meistaránámskeið í Söngskólanum

„Söngskólinn býður upp á einkakennslu í söng og margs konar námskeið fyrir kóra og söngáhuga-fólk á öllum aldri. Auk þess eru haldin ýmis meistaránámskeið fyrir nemendur skólans. Kiri te Kanawa, ein þekktasta söngkona okkar tíma, sem er gestakennari við Söngskólann, hefur t.d. margsinnis haldið meistaránámskeið í Söngskólanum, auk ýmissa annarra þekktara söngvara og píanóleikara sem koma til landsins víðsvegar að úr heiminum. Meðal þeirra sem hafa haldið námskeið nú í vetur eru Katia Bortoletta, frá Scala-óperunni í Milanó, Paul Phoenix úr King's Singers, Robert Sund og Bára Grims og Chris Foster,“ segir Garðar.

Nemendaóperan flutti Töfraflautuna

Söngskólinn er miðsvæðis í Reykjavík og þar iðar nú allt af lífi og hljómar af söng, enda tónleikahald í algleymingi. „Undanfarnar tvær vikur hafa verið haldnir níu loka- og útskriftartónleikar frá skólanum. Stærsta viðfangsefni vetrarins



Töfraflautu-
hópurinn eftir
vel heppnaða
sýningu á Ísa-
firði.



Marta Kristín, nemandi við Söngskólann í Reykjavík, var valin „rödd ársins“.

er Töfraflautan eftir Mozart sem Nemendaópera Söngskólans flutti tvisvar í Hörpu, á Flúðum og Ísafirði og þá með þátttöku heimamanna, sem var kærkomin og eftirminnileg,“ segir Garðar, en þetta er

43. sýningin sem Nemendaóperan setur upp.

„Hvorki meira né minna en 46 söngvarar tóku þátt, yngstu söngvararnir aðeins 10 ára en það er spennandi fyrir ungu kynslóðina

að taka þátt í svona krefjandi verkefni. Þegar er farið að huga að næstu uppfærslum og fyrirhuguð er utanlandsferð Nemendaóperu Söngskólans,“ segir Garðar. „Svo erum við sérlega stolt af því að nemandi Söngskólans, Marta Kristín Friðriksdóttir, var valin rödd ársins 2017 í opnum flokki söngkeppninnar Vox Domini en að launum fékk hún að halda tónleika í Kaldalóni í Hörpu.“

Gleði og sjálfstraust

Að sögn Garðars veitir námið nemendum ómælda gleði og byggir upp sjálfstraust þeirra. „Unga fólk þó beinlínis blómstrar og það kemur ljóslega fram á tónleikum, í söngleikja- og óperuuppfærslum sem það tekur þátt í.“

Langflestir söngkennarar á Íslandi hafa hlotið menntun sína í Söngskólanum í Reykjavík. Garðar segir mikilvægt að allir sem vilja syngja læri frá grunni að beita röddinni rétt. „Það skiptir ekki

máli hvaða tegund tónlistar maður vill helst syngja, þeir sem velja sér sönginn að atvinnu þurfa að vera tilbúnir að taka þátt í ýmiss konar uppákomum. Þetta hef ég margsinnis fengið staðfest frá söngvurum sem hafa numið við Söngskólann. Þeir eru þakklátir fyrir að hafa grunnþekkingu og tækni til að byggja á, sama út á hvaða braut þeir fara í söngnum.“

Næstu daga fara fram inntökupróf í Söngskólann en allir umsækjendur þreyta inntökupróf. „Þar er hlustað eftir því hvort röddin er í lagi og með góða þroskamöguleika. Gott tóneyra er mikilvægt og önnur undirbúningsmenntun hjálpar auðvitað til, þótt hún sé ekki skilyrði fyrir inntöku í Söngskólann í Reykjavík,“ segir Garðar.

Nánari upplýsingar má finna á heimasíðunni www.songskolinn.is eða í síma 552-7366.

Stutt, hagnýtt starfsnám

MATSVEINN – MATARTÆKNIR

HEILSA OG MATUR

Matsveina- og matartæknánám er fyrir þá sem starfa eða vilja starfa við matreiðslu og stjórnun í eldhúsum leik-, grunn- og framhaldsskóla, vinnustaða og heilbrigðisstofnana. Námið er einnig heppilegt fyrir þá sem starfa á fiski- og flutningaskipum og í ferðaþjónustu.

► INNRIÐUN STENDUR YFIR Á MENNTAGATT.IS TIL 31. MAÍ.

Menntaskólinn í Kópavogi
Sími: 594 4000



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI
HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN Í FERÐAMÁLASKÓLINN Í LEIÐSÖGUSKÓLINN



Tölvuþekking er framtíðin

Í sumar mun Skema halda fjölmörg tækni- og forritunarnámskeið fyrir börn á aldrinum 4-16 ára í sumarháskóla Skema í HR. Rakel Sölvadóttir verkefnisstjóri segir forritun verða hið nýja læsi.

Góð tækni- og forritunarþekking hefur aldrei verið jafn mikilvæg og nú. „Við hjá Skema erum með námskeið fyrir krakka á aldrinum 4-16 ára í Háskólanum í Reykjavík. Í fyrra sumar fórum við af stað með tækni-smíðju fyrir 4-6 ára börn og óhætt er að segja að þátttakendur hafi krúttað yfir sig. Þau fengu að kynna fyrstu skrefunum í forritun og lærðu að nota kennsluöpp á spjaldtölvum,“ segir Rakel, verkefnisstjóri Skema hjá Háskólanum í Reykjavík.

Meira en 6.500 krakkar hafa sótt námskeið hjá Skema og sífellt fleiri bætast í þann hóp. „Námskeiðin hjá okkur njóta sífellt meiri vinsælda og foreldrar eru meðvitaðir um að börnin þeirra þurfi að læra að skapa tækni en séu ekki bara neytendur í tæknimálum. Allt okkar umhverfi byggir á tækni. Ef maður hefur ekki skilning á tækninni situr maður eftir. Ég spyr stundum hvernig samfélagið væri ef við kenndum börnunum ekki að skrifa fyrir en þau væru orðin 15 ára. Það verður að hefjast handa fyrir. Krakkar sem læra forritun læra um leið gagnrýna hugsun, sem er mikilvægt þegar kemur t.d. að samfélagsmiðlum og því mikla upplýsingaflæði sem er alls staðar.“

40 mismunandi námskeið

Í sumar verður hægt að velja um meira en 40 mismunandi námskeið í sumarháskóla Skema í HR og dagskráin hefur aldrei verið jafn fjölbreytt. „Valið stendur m.a. um forritun, grafík, myndabandagerð og tölvuleikjaforritun eins og hún er notuð af stórum tölvuleikjafyrirtækjum. Við verðum líka með Mindcraft námskeið. Fókusinn á þeim er að nýta áhugasvið barnanna til að miðla námsfróðleik til þeirra. Við beinum athyglinni að lestri, landafræði, rafrásam og efnafræði og svo nýttum við tölvuleikinn til að efla teymisvinnu, góð samskipti, almenna tölvuumgengni og internet-umgengni. Í sumar leggjum við svo sérstaka áherslu á að ná til stelpna,“ upplýsir Rakel.

„Allt sem við gerum byggir á rannsóknnum á kennslufræði, sálfræði og tæknifræði og við leggjum áherslu á að mæta þörfum allra barna,“ bætir hún við.

Þegar krakkar koma á námskeið hjá Skema eru þau í raun að taka sín fyrstu skref inn í háskólasamfélagið því um áramótin tók Háskólinn í Reykjavík

við verkefnum Skema og öll starfsemi er í húsnæði HR.

Eins og að læra nýtt tungumál

„Það er ótrúlega gaman að kenna börnum að forrita og sýna þeim hvað tæknin er skemmtileg. Við höfum verið með tíu ára krakka á námskeiðum sem hafa svo mikla tölvufærni að þau eru vel hæf til að fara á vinnumarkaðinn að skrifa kóða. Þetta er eins og að læra nýtt tungumál. Þeim mun yngri sem þau byrja að læra, þeim mun betra er fyrir þau að tileinka sér nýja þekkingu,“ segir Rakel.

Hér á landi er skortur á tækni-menntuðu fólki, líkt og alls staðar í heiminum. „Sem betur fer hafa fáeinir grunnskólar stigið það skref að kenna forritun en þeir mættu vera enn fleiri. Við erum líka með námskeið fyrir kennara sem eru að kenna börnum að forrita. Þannig styður Skema við menntakerfið og stuðlar að innleiðingu tækni almennt,“ segir Rakel.

Nánar upplýsingar og skráning á námskeið er á heimasíðunni www.skema.is eða í síma 599-6627.



Rakel segir að góð tækni- og forritunarþekking hafi aldrei verið jafn mikilvæg og nú. MYND/GVA

Viltu efla þig í starfi?

Lengri námslínur Opna háskólans í HR eru allt frá einni önn að einu ári og henta vel samhliða starfi. Námslínurnar eru settar upp í samráði við fagrað sem eru skipuð sérfræðingum akademískra deilda HR og samstarfsaðilum úr atvinnulífinu.



OPNA HÁSKÓLINN
Í HÁSKÓLANUM Í REYKJAVÍK

Kynningarfundir

Haldnir verða stuttir kynningarfundir fyrir hverja námslínu þann **23. maí kl. 9-12**.

Verkefnastjórar taka á móti gestum og boðið verður upp á léttar veitingar.

Námslínur sem hefjast næsta haust:

- APME verkefnastjórnun
- Ábyrgð og árangur stjórnarmanna
- Hótelstjórnun og veitingahúsarekstur
- Mannauðsstjórnun og leiðtogaþæfni
- Markþjálfun
- PMD stjórnendanám
- Stafræn markaðssetning og viðskipti á netinu
- Stjórnendur framtíðarinnar
- Stjórnendur í iðnaði
- Stjórnendur í verslun
- Straumlínustjórnun
- Verðbréfavíðskipti
- Viðurkenndir bókarar
- Vinnsla og greining gagna
- Vörustjórnun og stjórnun aðfangakeðjunnar

Skráning og frekari upplýsingar á opnihaskolinn.is



Úthlutað úr Sprotasjóði

Nýverið var úthlutað úr Sprotasjóði sem er sam-eiginlegur sjóður fyrir leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla, en honum er ætlað að styðja við þróun og nýjungar í skólastarfi.

Alls bárust 119 umsóknir og sótt var samtals um 266 millj. kr. Veittir voru styrkir til 48 verkefna að fjárhæð rúmlega 61,5 millj. kr.

Þau verkefni sem hlutu hæstu styrki, tvær milljónir eða meira, voru:

Leikskólinn Jötunheimar fyrir verkefnið „Við erum eins og samfélag – Uppbygging lærdómssamfélags í Jötunheimum“. 2.000.000 kr.

Leikskólinn Iðavöllur fyrir verkefnið „Það er leikur að læra íslensku: að koma til móts við foreldra af erlendum uppruna.“ 2.000.000 kr.

Tjörn fyrir verkefnið „Tjarnarleiðin“. 2.000.000 kr.

Álfhólsskóli fyrir verkefnið „Möðurmál og læsi í stafrænum heimi“. 3.000.000 kr.

Hörðuvallaskóli fyrir verkefnið „Lærdómssamfélag á unglíngastigi Hörðuvallaskóla“. 2.700.000 kr.

Landakotsskóli fyrir verkefnið „Þróun lærdómsteymis í gegnum Sandleik og sögugerð“. 2.000.000 kr.

Fellaskóli fyrir verkefnið „Framtíðarfell – stafrænir kennslu-hættir í fjölbreyttu skólasamfélagi“. 2.000.000 kr.

Seyðisfjarðarskóli fyrir verkefnið „Deiglan- samstarf og samvirkni“. 2.000.000 kr.



Skóli íslensks sumars

Sumarið er tilvalinn tími til að verða fróðari um náttúru, veðurfar og dýralíf í heima-gerðu sjálfsnámi. Upplagt er að taka börnin með og draga saman lærdóm um skordýr, fugla, blóm og skýjafar.

- Að leggjast í gras, horfa upp í himininn og rannsaka mismunandi skýjategundir gefur vísbendingar um hvaða veður er í aðsigi eftir formi þeirra og lit.
- Blóma- og jurtaskoðun blasir sömuleiðis við yfir sumartímann og alltaf aðdúnarvert að kunna nöfn sumarblóma og íslenskra jurta sem ilma svo yndislega í náttúrunni.
- Þegar farfuglarnir koma heim í íslenskt sumar er einkar ljúft að fylgjast með þeim, þekkjja þá með nafni og telja, en varast ber að styggja þá ekki með því að fara of nálægt hreiðrunum.
- Með stækkunargler og krukur að vopni er spennandi að rekast á ólík skordýr, herða sig upp í að handfjatla þau og læra um lífshætti þeirra og sérkenni.

Sjö atriði sem hjálpa þér að muna

1. Notaðu myndmál til að muna. Þú getur t.d. tengt minnisatriði við ákveðnar myndir. Því exótískari og jafnvel erótískari sem þær eru því betur virkar þetta ráð.
2. Tengdu hluti sem erfitt er að muna við æskuheimilið þitt. Tengdu eitt atriði við forstofuna, annað við eldhúsið, næsta við stofuna og þannig koll af kalli.
3. Að sama skapi má tengja minnisatriðin við einhverja Hollywood-stjörnu, ættingja eða vini.
4. Skiptu minnisatriðunum upp í búta eða flokka. Það er mun auðveldara en að muna langar runur.
5. Kóðaðu tölustafi sem þú átt erfitt með að muna í orð. Hver tölustafur á sinn bókstaf. Þegar þeir hafa verið lagðir á minnið er hægt að búa til einföld orð sem er svo hægt að leysa upp í tölur á ný.
6. Æfðu þig og endurtaktu. Það eru lífseigustu ráðin.
7. Prófaðu að renna einu sinni yfir glósublað og reyna svo strax að rifja

upp mest af því sem þar stóð í stað þess að lesa það aftur og aftur og læra utanbókar. Upprifjunin skilar skjót-virkari árangri.



50 ára afmælis tilboð

JSB fyrir þig í 50 ár!

Frábær afmælistilboð í ræktina

Hraðlestin

Tökum vel á því fyrir fríð!

Mataræði, lífstill og líkamsrækt tekin föstum tökum.

2 vikna námskeið - 5 x í viku. Verð 10.900 kr. Kl. 6:15, 16:40 og 17:40 mánudaga - föstudaga

Hraðlest 1 - hefst 22. maí

Hraðlest 2 - hefst 6. júní

Hraðlest 3 - hefst 20. júní

20% afsláttur ef þú tekur tvær hraðlestir og 30% afsláttur ef þú tekur allar þrjár!

- Matseðill fyrir allt tímabilið
- Fjölbreyttir, krefjandi og hvetjandi tímar
- Vigtað í upphafi og enda hvorrar viku.

Opna kerfið og tækjasalur

Sérstakt afmælistilboð í ræktina!

Sumarkort á 30% afslætti

Þær sem eiga kort til 20. maí, fá kortið á 9.900 kr.

Gildistími til 30. júní.

Mikið úrval af frábærum tímum í opna kerfinu. Sjá stundatöflu á www.jsb.is

1-2-3 er nýtt þjálfunarkerfi JSB

Við bjóðum röð af fjölbreyttum og krefjandi 30 mínútna tímum sem henta jafnt byrjendum sem lengra komnum. Unnið er út frá eigin getustigi og tekið vel á því. Hægt er að taka einn, tvo, eða þrjá tíma í einu. Hver tími er sniðinn til að mæta þörfum þeirra sem eru í kapphlaupi við klukkuna.

Innritun er hafin í síma 581 3730

Velkomin í okkar hóp!

50 ára afmælið
LÍKAMSRÆKT JSB
leggur línurnar

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