

# Námskeið

ÞRIÐJUDAGUR 12. SEPTEMBER 2017

**Kynningar:** Borgarsögusafn, Söngskólinn í Reykjavík, Heilsustofnun NLFÍ, Points



NORDICPHOTOS/GETTY

## Sýndu hvað í þér býr

Við hvetjum þig til að taka stærri skref og nýta þá hæfileika sem í þér búa.

Ókeypis kynningartími  
12. september

[dale.is/ungtfolk](http://dale.is/ungtfolk)



**Dale Carnegie.**

**Dale Carnegie**

**Skapaðu nýtt sjónarhorn**  
Ókeypis kynningartími  
13. september kl. 20:00

Ármúli 11, 3. hæð  
Skráning á [www.dale.is](http://www.dale.is)



## Markviss enskubjálfun

fyrir fólk í erlendum samskiptum

Námskeið á Englandi fyrir þá sem hafa góðan grunn í ensku, en vilja bæta stöðu sína og ná betri tókum á faglegu tungutaki. Hagnýt bjálfun og reyndir kennarar tryggja miklar framfarir á stuttum tíma. Form námskeiðanna er sniðið að þörfum hvers og eins; Einkabjálfun, smáhópur eða samsett. Lengd námskeiða; Ein vika, eða fleiri og í boði allt árið.

Executive  
& Professional  
Language Training

**lingo**  
MÁLAMIDLUN

KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ • SÍMI 562 2220 • WWW.LINGO.IS

## Annríki

Þjóðbúningar og skart

### Námskeið:

- Faldbúningur
- Skautbúningur og kyrtill
- Upphlutur
- Peysuföt
- Herra- og barnabúningar
- Baldýring ofl.



[www.annriki.is](http://www.annriki.is) / [annriki@simnet.is](mailto:annriki@simnet.is)  
511-1573 / 898-1573



Í þessari viku hefjast byrjenda- og framhaldsnámskeið hjá Nexus Noobs og ætla Soffía Elín ásamt Bjarna Svani Birgissyni að kynna nördamenskuna fyrir áhugasömum á Íslandi. MYND/VILHELM

# Töff að vera nörd

Soffía Elín Sigurðardóttir unglingsálfræðingur stendur fyrir námskeiðum fyrir ungt fólk með nördaá hugamál á borð við vísindaskáldskap, kortaspil og herkænskuleiki.

Sigríður Inga  
Sigurðardóttir  
[sigriduringa@365.is](mailto:sigriduringa@365.is)



Þegar ég var yngri átti ég mér frekar óvenjuleg áhugamál. Ég hafði gaman af því að leika mér með stjörnustríðskalla og aðrar figúrur og hafði mikla ánægju af öllu sem viðkom vísindaskáldskap og fantasíusögum. Þetta fannst mér eðlilegt þar sem pabbi, bræður mínir og frændfólk deildu þessum áhuga með mér. Þegar ég stækkaði fannst mér ég dálítið ein í heiminum þar sem vinir mínir voru ekki eins áhugasamir um þetta og hallaðist ég þá meira að hinum hefðbundnu stelpuleikföngum. Nördaá huginn hefur þó fylgt mér alla tíð og mig langaði að skapa vettvang fyrir unglínga og ungmenni sem eru í sömu sporum og ég var á sínum tíma," segir Soffía Elín Sigurðardóttir en hún stendur fyrir svokölluðum Nexus Noobs námskeiðum í samstarfi við Nexus.

„Ég hafði samband við Gísla Einarsson, eiganda Nexus, fyrir þremur árum og stakk upp á því að við höldum saman námskeið fyrir unglínga og ungmenni með nördaleg áhugamál og honum leist strax vel á hugmyndina. Markmiðið er að efla félagsstarf og tengsl milli þeirra sem hafa svipuð áhugamál, sem fylgja kannski ekki meginstraumnum en eru þó miklu merkilegri og uppbyggilegri en margir halda. Á þessum námskeiðum fá krakkar tækifæri til að ræða saman um áhugamálin og bera saman bækur sínar, prófa ný spil og víkka út áhugasviðið," segir Soffía Elín en hún hefur unnið sem sálfræðingur um árabíl og sérhæft sig í meðferð unglínga og ungmenna.

„Markmiðið er að efla félagsstarf og tengsl milli þeirra sem hafa svipuð áhugamál, sem fylgja kannski ekki meginstraumnum en eru þó miklu merkilegri og uppbyggilegri en margir halda. Á þessum námskeiðum fá krakkar tækifæri til að ræða saman um áhugamálin og bera saman bækur sínar, prófa ný spil og víkka út áhugasviðið.

### Vinsæl jaðaráhugamál

Þegar talið berst að því hvað flokkist sem nördaleg áhugamál segir Soffía Elín að hægt sé að vera nörd í svo til hverju sem er. „Það þýðir í raun að hafa mikla þekkingu á einhverju ákveðnu sviði, eins og öllu sem viðkemur íþróttum, tölvum eða þess háttar. Nördaá hugamálin sem við hjá Nexus Noobs komum inn á eru vísindaskáldskapur, teiknimynda- og fantasíusögur, hlutverkaleikir, kortaspil, borðspil og herkænskuleikir. Í dag þykir bara töff að vera nörd. Lengi vel voru þetta jaðaráhugamál en þau verða sífellt vinsælli og eru að mínu mati mjög uppbyggileg. Þau krefjast skapandi hugsunar og oft mikils imyndunarafis, það þarf að beita herkænsku, samvinnu, finna úrlausnir og geta sett sig í karakter

þannig að sum reyna líka á leikræna hæfileika.“

### Leikir eru mikilvægir

Soffía Elín segir miklu mikilvægara að leika sér en marga gruni því leikir séu bjargráðin okkar í lífinu. „Þeir gefa okkur tækifæri til að gera hluti sem okkur finnast skemmtilegir og dreifa huganum frá daglegu amstri. Leikir eru félagsleg athöfn og hafa jákvæð áhrif á fólk. Það er mikilvægt fyrir alla að geta kúplað sig út úr raunveruleikanum og gert eitthvað skemmtilegt, rétt eins og að spila fótbolta eða horfa á bíómynd,“ upplýsir hún.

Í þessari viku hefjast byrjenda- og framhaldsnámskeið hjá Nexus Noobs og ætla Soffía Elín ásamt Bjarna Svani Birgissyni að kynna nördamenskuna fyrir áhugasömum á Íslandi, eins og hún segir. „Við tökum fyrir borðspil, kortaspil, LARP (Live Action Role Playing game) sem kallast kvikspuni á íslensku, búningagerð og hlutverkaspil. Þarnaestu helgi verður síðan sérstakt LARP helgarnámskeið sem Bjarni Svanur útfærir og stýrir.“

### Út fyrir rammann

Þáttakendur fá að búa til vopn, sæta bardagabjálfun og síðan er spilað ævintýri þar sem þáttakendur fá að leysa þrautir og takast á við ýmsar aðstæður – allt saman í karakter. „Á Nexus Noobs námskeiðunum leggjum við áherslu á jákvæð samskipti og félagatengsl og einu reglurnar eru að koma vel fram við alla og dissa ekki áhugamál annarra. Ég vil endilega að krakkarnir prófi ný áhugamál eða læri meira um það sem þau þegar þekka. Fyrir öllu er að vera skapandi og það má fara út fyrir rammann.“

# NÝ NÁMSKEIÐ

**BIKINI  
BODY BLAST**

**BOOTYLICIOUS**

**FITNESS  
BOX**

**HOT YOGA  
& GONG**

**HOT  
BARRE BURN**

**MÖMMU-  
TÍMAR**

**NÝTT LÍF**

**PREGNANCY  
FIT**

**PULSEROLL  
KENNARANÁMSKEIÐ**

**STRONG  
IS THE NEW  
SKINNY**

**TRAMPOLINE FIT  
KENNARANÁMSKEIÐ**

**TRX &  
KETILBJÖLLUR**

**AFTUR Á BEINU BRAUTINA**

Snúðu við blaðinu og settu þér markmið.

Ný námskeið hefjast í september – engin binding!

6 stöðvar · 3 sundlaugar · reebokfitness.is

**Reebok**  
FITNESS

# Tungumál brúa bilið milli fólks

Eins árs skiptinám í Japan var eftirminnileg og dýrmæt lífsreynsla að sögn Sögu Roman. Passa þurfti að fara eftir reglum og gera allt í réttri röð. Hún stefnir á nám í alþjóðasamskiptum.

Starri Freyr  
Jónsson

starri@365.is



Saga Roman er 24 ára Njarðvíkingur sem stundaði eins árs skiptinám við Ritsumeikan háskólann í Kyoto í Japan, veturinn 2014-2015.

Hún var á tungumálabraut í Menntaskólanum við Hamrahlíð og á lokametrum námsins þurfti hún að velja milli latínu, kínversku og japönsku. „Þar sem ég kunni nú þegar tvö rómönsk tungumál ákvað ég að láta latínuna vera. Vinir mínir voru búnir að læra japönsku í eina önn og mæltu mikið með henni. Því ákvað ég að slá til og það var sko heldur betur rétt ákvörðun.“

Bakgrunnur hennar er ansi fjölbreyttur. Hún á íslenska móður og stjúpforeldur en faðir hennar er frá Púertó Ríkó og hefur lengi búið í Portúgal þar sem hann á fjölskyldu. Saga á því ættingja í bæði Portúgal og Púertó Ríkó. „Það var alltaf séð til þess að ég fengi tækifæri til að heimsækja hann og aðra fjölskyldumeðlimi hans, bæði í Portúgal og Púertó Ríkó. Þar sem ég er af erlendu bergi brotin, að hluta til, má segja að ég hafi verið eintaklega lánsöm með þau tækifæri sem þessi ferðalög hafa fært mér. Í dag tala ég fimm tungumál reiprennandi.“

## Röð og regla

Eftir útskrift frá MH hóf hún nám við Háskóla Íslands í japönsku máli og menningu. Hún kláraði tvö ár og hélt svo til Japans þar sem hún tók þriðja árið í skiptinám. „Í Japan var ég á námsbraut sem heitir SKP (Study in Kyoto Program) þar sem aðalöggin mín voru japanskt mál. Einnig tók ég nokkra áfanga á ensku um menningu og sögu Japans.“

Skólinn samanstendur af mörgum ólíkum byggingum en þær standa allar mjög stutt frá hver annarri þannig að allar aðstæður voru mjög þægilegar að hennar sögn. „Innan skólans voru allir svo vingjarnlegir en það þurfti samt alltaf að passa að fara eftir öllum reglum og gera allt í



„Fyrir Japan er háskólaganga eins og hálfgerðt frí. Þeir leggja svo mikið á sig til að komast í góðan háskóla og munu svo þurfa að leggja mjög mikið á sig út á vinnumarkaðinum seinna,“ segir Saga Roman. MYND/EYÞÓR

réttri röð. Það var rosalega skondið og margir skiptinemar pirruðu sig yfir því stundum en mér fannst það bara áhugaverður partur af menningunni.“

Hún segir marga nemendur hafa verið hálf hrædda við útlendingana og ekki þorað að láta reyna á enskunnáttu sína. „Margir Japanir eru rosalega klárir í að skrifa ensku en ekki nógu góðir að tala hana því að í

Japan er lögð meiri áhersla á skriflegu hlið tungumálsins. Kennararnir voru yndislegir en allir mjög strangir og sýndu litinn sveigjanleika.“

## Hálfgerðt frí

Hún segir mikinn mun á íslenska og japanska skólaumhverfinu. „Fyrir Japan er háskólaganga eins og hálfgerðt frí. Þeir leggja svo mikið á sig til að komast í góðan háskóla og munu



Ritsumeikan háskólinn í Kyoto er einn virtasti háskóli Japans. Þar stundaði Saga Roman skiptinám veturinn 2014-2015.



Á sumarhátíð í Nagoya.

svo þurfa að leggja mjög mikið á sig úti á vinnumarkaðinum seinna. Því eru háskólaárin eini tíminn sem þeir hafa til að geta skemmt sér og gert það sem að þeir vilja gera en ekki það sem samfélagið ætlast af þeim.“

Margir klúbbar eru starfræktir í skólanum þar sem nemendur tóku þátt í mismunandi áhugamálum. „Það voru til að mynda klúbbar sem snerust um hestamennsku, dans, að eignast vini, hittast í hádeginu fyrir hádegismat, gefa villtu kisunum á skólasvæðinu og svo sá sem ég var í, boxklúbburinn.“

Saga stefnir á að fara í meistaranám í alþjóðasamskiptum í nánustu framtíð en starfar um þessar mundir hjá Iceland Travel. „Mig hefur lengi vel dreymt um að læra alþjóðasamskipti vegna þess að mig hefur alltaf langað til að aðstoða fólk frá mismunandi löndum að skilja hvert annað og yfirstiga samskiptaörðugleika sín á milli. Eg tel að tungumál brúi bilið milli fólks og með því að skilja hvert annað betur, liður manni betur.“

# Frá söngnámskeiði til Ítalíu

Friðrik Ariliusson fór á sjö vikna söngnámskeið í Söngskólanum í Reykjavík fyrir sex árum í þeim tilgangi að öðlast kunnáttu og kjark til að syngja í eigin brúðkaupi. Það endaði með því að hann fór í fullt nám við skólann og síðar í framhaldsnám til Ítalíu.

Ég byrjaði á stuttu námskeiði hjá Má Magnússyni fyrir brúðkaupið mitt fyrir sex árum og kunni því svo vel að ég ákvað að hefja fullt nám í klassískum söng við skólann. Ég var þar í tvö og hálf ár en hélt að því loknu í framhaldsnám í óperusöng til Fiesole nærri Flórens á Ítalíu og lýk þar námi í haust,“ segir Friðrik.

Hann flutti með fjölskyldunni út og dvöldu þau á Ítalíu í fjögur ár. „Það var bæði gaman og krefjandi. Námið fer allt fram á ítölsku svo ég græddi tungumál í leiðinni.“

Friðrik rekur verslunina Púkann en þar fæst fatnaður og aukahlutir fyrir reið- og mótorhjól. Sömu leiðis snjóbretti og annað sem tengist jafnsport af ýmsu tagi. Friðrik hefur rekið verslunina samhliða námi og segir menn innan mótorhjólageirans jafn hissa á því að hann sé óperusöngvari eins

og menn innan óperugeirans eru hissa á því að hann stundi jafnsport. „Fólki finnst þetta ekki fara saman. Þetta er skemmtilega ólíkt en ég stefni á að halda áfram að sinna hvoru tveggja,“ segir Friðrik sem hyggst gefa út sína fyrstu plötu í nóvember. Hún mun heita Arfleifð og hefur að geyma klassískar íslenskar söngperlur. Plötuna vann hann með ítölsku pianista sem sá sömuleiðis um allar útsetningar. „Það gefur þessum þekktu íslensku lögum nýjan blæ,“ segir Friðrik.

Söngskólinn í Reykjavík hefur lengi boðið upp á styttri námskeið samhliða hefðbundnu námi. „Í ár verður eins og áður boðið upp á sjö vikna söngnámskeið sem er opið öllum, en það er sams konar námskeið og Friðrik hóf ferilinn á. Það er hugsað fyrir alla þá sem vilja styrkja sig í söng og hefur meðal annars verið sótt af kórólki og



Friðrik segir óperusöng og mótorsport skemmtilega ólíkt og hyggst halda áfram að sinna hvoru tveggja. MYND/VILHELM

öðru söngáhugafólki,“ segir Berta Dröfn Ómarsdóttir, skrifstofustjóri hjá Söngskólanum í Reykjavík. Fyrsta námskeiðið á haustönn

hófst í gær en það næsta byrjar 30. október.

„Þess utan bjóðum við upp á þá nýjung að vera með fimmtu-

dagsmorgunnámskeið, sem eru opin fyrir alla. Það fyrsta hefur fengið nafnið Að kveða að og hefst 5. október en eitt tekur svo við af öðru,“ upplýsir Berta. „Að kveða að er í umsjón Kristjáns Hreinssonar skálds, þar sem þátttakendur eru hvattir til að skrifa texta. Næsta námskeið heitir Að semja sjálf/ur og verður í umsjón Guðmundar Steins Gunnarssonar tónskálds en þar semja þátttakendur sönglag. Næst mun Bjarki Sveinbjörnsson halda námskeiðið Að vita allt um íslensk sönglög en þar munu þátttakendur fræðast um íslenskan tónlistararf. Síðasta fimmtudagsnámskeiðið verður svo helgað kórstjórn en það er í umsjón Gardars Cortes, skólalæra skólans.“

Allar nánari upplýsingar er að finna á: songskolinn.is

# Tekist á við rót vandamála

Á námskeiðinu „Aukið frelsi – aukin hamingja“ á Heilsustofnun NLFÍ sameinar Rósa Richter vestrænar meðferðir eins og EMDR og listmeðferðarfræði og aldagamlar leiðir eins og hugsleiðslu, dans og sköpun.

Ótal rannsóknir hafa sýnt fram á að EMDR er hraðvirkasta meðferð sem völ er á þegar fólk er að fást við smá eða stór áföll. Stofnanir á borð við Alþjóðaheilbrigðismálastofnunina og APA, samtök sálfræðinga í Bandaríkjunum, mæla með EMDR sem fyrsta vali við úrvinnslu áfalla, atvika eða upplifana sem áttu sér stað í fortíðinni en hafa ennþá töluverð áhrif á lífsgæði viðkomandi,“ útskýrir Rósa Richter sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur.

Hún hefur sjálf unnið mikið með EMDR meðferð og hefur árangurinn komið henni á óvart. „Þetta er öflugasta meðferð sem til er við áföllum,“ segir Rósa sem fannst þó leiðinlegt að geta aðeins boðið upp á slíka meðferð til þeirra sem hefðu efni á sálfræðimeðferð. „Þá rakst ég á upplýsingar um suður-ameríska sálfræðinga sem þróað höfðu hópmeðferð í EMDR með góðum árangri. Ég ákvað síðan í samvinnu við Heilsustofnun NLFÍ



Rósa Richter, sálfræðingur og listmeðferðarfræðingur.

að bjóða upp á hópmeðferð þar sem ég gæti blandað saman EMDR og listmeðferð og hefur árangurinn verið mjög mikill.“

Rósa bendir á að EMDR virki ekki aðeins eftir áföll heldur einnig við öðrum kvillum á borð við þunglyndi, kvíða og fleiri raskanir. „Sérfræðingar eru farnir að tengja flestar þessar raskanir við einhvers

konar áföll sem fólk hefur orðið fyrir. Þess vegna virkar EMDR mjög vel og fólk nær að vinna á vandanum sem það á að etja við í dag með því að takast á við rót vandans.“

Námskeiðið hentar því einnig þeim sem hafa endurtekið reynt að breyta óæskilegri hegðun eða mynstri, hafa svo dottið í sama farið aftur en eru tilbúnir að skoða rót vandans. „Námskeiðið gerir fólk kleift að öðlast dýpri skilning á því sem liggur að baki hegðuninni og gefur fólk verkfæri til að vinna bug á henni,“ segir Rósa.

#### Á námskeiðinu lærir fólk:

- aðferð sem hjálpar við að breyta hegðun.
- að öðlast innri ró og frið með hjálp hugleiðslu og slökunar.
- að hafa gaman, leika sér og sleppa tókunum.

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

# Læra að lifa í núinu

Bridget Ýr „Bee“ McEvoy kennir námskeiðið Núvitund – mindfulness hjá Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði.

Núvitund eða gjörhygli er þýðing á enska orðinu mindfulness og er einfaldlega það að vita hvað er að gerast á meðan það er að gerast. Að einsetja sér að beina athyglinni að núverandi augnabliki, hlutlaust og taka því eins og það er,“ útskýrir Bridget Ýr, eða Bee eins og hún er ávallt kölluð, en hún hefur kennt núvitund á Heilsustofnun NLFÍ frá árinu 2006.

„Oft gleymist reyndar að tala um að auk þess að vera með athyglina í núinu snýst núvitund einnig um að lifa í augnablikinu án þess að dæma. Það þýðir að við lærum að taka á móti hugsunum okkar, tilfinningum og líkamlegum einkennum, án þess að lenda í baráttu,“ segir hún.

Námskeiðið, sem stendur í átta vikur, er fyrir alla þá sem vilja bæta líðan sína og líf sitt. Þó sérstaklega fyrir þá sem eru að fást við einhver vandamál, andleg eða líkamleg. „Æ fleiri rannsóknir hafa birst á allra síðustu árum sem hafa sýnt fram á að núvitund nýtist afar vel fólk sem er að berjast við verki,



Bridget Ýr „Bee“ McEvoy hefur kennt fjölmörg námskeið um núvitund hjá Heilsustofnun NLFÍ.

háþrýsting, svefnerfiðleika, hjarta- og æðasjúkdóma og krabbamein. Núvitund nýtist einnig við sálfræðilegum vandamálum, á borð við endurtekið þunglyndi, streitu, kulnun, kvíða og ofsakvíða.“

## Núvitund – mindfulness

Átta vikna námskeið, kennt á miðvikudögum kl.15:30–17:30



Næstu námskeið hefjast  
11. október 2017  
og 7. febrúar 2018

Námskeið í núvitund við verkjum, kvíða, þunglyndi og streitu. Námskeiðið tengir saman núvitund og hugræna atferlismeðferð. Unnið er í lokuðum hópum 12–16 einstaklinga. Kennir er í átta skipti, einu sinni í viku í tvo tíma í senn. Þátttakendur þurfa að gera ráð fyrir daglegum heimaæfingum á milli tímanna.

Á námskeiðinu eru lögð áhersla á að að beina athyglinni að núverandi augnabliki, hlutlaust og taka því eins og það er.

Núvitund nýtist afar vel fólk sem er að berjast við verki, háþrýsting, svefnerfiðleika, hjarta- og æðasjúkdóma og krabbamein. Núvitund nýtist einnig við sálfræðilegum vandamálum, s.s. endurteknu þunglyndi, streitu, kulnun og kvíða.

Kennari er Bridget “Bee” McEvoy, RPN, en hún hefur kennt núvitund á Heilsustofnun frá árinu 2006. Öll námskeiðsgögn eru innifalin, aðgangur að sundlaugum á námskeiðstímanum og matarklúbbskort sem veitir 30% afslátt af hádegis- og kvöldverði. Verð: 59.000 kr.

## Aukið frelsi – aukin hamingja

Helgarnámskeið með Rósu Richter sálfræðingi og listmeðferðarfræðingi



Næstu námskeið verða  
22.–24. september og  
8.–10. nóvember 2017

Námskeiðið hentar þér ef þú hefur endurtekið reynt að breyta óæskilegri hegðun eða mynstri en hefur svo dottið í sama farið aftur og aftur. Með hjálp listarinnar og EMDR meðferð munt þú læra einfalda en mjög virka aðferð sem þú getur notað eftir námskeiði til að fást við erfiðar tilfinningar. Rósa mun einnig kenna grunn í hugleiðslu og núvitund.

Á námskeiðinu verður sungið, dansað, leirað, málað, hlegið og sköpunarkraftinum gefinn laus taumur. Listin kallar fram allan tilfinningaskalann og endurvekur barnið og skapandann sem býr innra með okkur.

Einnig er innifalið: ljúffengur og hollur matur, gisting í tvær nætur, aðgangur að baðhúsi og sundlaugum. Verð: 59.000 kr.

Nánari upplýsingar í síma 483 0300

eða á netfangið [heilsa@heilsustofnun.is](mailto:heilsa@heilsustofnun.is)

Heilsustofnun  
Náttúrulækningafélags Íslands

Grænumörk 10, 810 Hveragerði  
Sími 483 0300 – [www.heilsustofnun.is](http://www.heilsustofnun.is)



# Íþróttir hafa góð áhrif á börn

Um 93 prósent norskra barna æfa einhverjar íþróttir í frítíma. Þetta kemur fram í nýrri norskri rannsókn. Íþróttaiðkun hefur aukist mikið á undanförunum árum.

Elín  
Albertsdóttir  
elin@365.is



Íþróttaiðkun barna og unglínga hefur aukist mikið frá árinu 2002 þegar 71 prósent barna æfði reglulega, samkvæmt því sem segir á vefnum forskning.no. Árið 2010 hafði sú tala hækkað í 85 prósent. Í dag eru því afar fá ungmenni sem ekki æfa neitt. Áhugi á íþróttanámskeiðum er mikill í Noregi. Sex af hverjum tíu æfa íþróttir í hverri viku og stór hluti er í æfingum þrisvar í viku. Það þykir ánægjulegt að íþróttir höfði til svo margra barna, segir Anders Bakken sem leiddi rannsóknina fyrir æskulýðsmiðstöðina Nova og háskólann í Ósló. „Þetta er sérstaklega gleðilegt þar sem æskan í dag er frekar talin hanga fyrir framan tölvu og þar af leiðandi mikið í kyrrsetu.“

Rannsóknin sýnir að ungmenni sem taka virkan þátt í íþróttum eyða mun minni tíma fyrir framan skjáinn en aðrir. Þau eru einnig andlega betur á sig komin. Svo virðist sem krakkar sem stunda íþróttir eða taka þátt í einhvers konar námskeiðum utan skóla-tíma séu í betra sambandi við foreldra sína, hagi sér betur í skóla og í samfélaginu yfirleitt. Þá eru þessi ungmenni síður í hættu að byrja að reykja eða neyta afengis.

Svo virðist sem uppeldi skipti miklu máli um það hvort börn byrji í íþróttum eða taki þátt í margvíslegum íþróttanáms-



Líf, fjör og kátina á fótboltavellinum.

skeiðum. Efnaminni foreldrar hvetja börn sín síður til að stunda íþróttir. Einnig virðast margir stunda íþróttir á barnsaldri en hætta þegar komið er á unglingsár.

Mikilvægt er að velja námskeið strax sem hentar barninu og það finnur sig í. Hvort sem það er knattspyrna, körfubolti, handbolti, sund, fimleikar eða annað. Ef barninu líkar íþróttin eru meiri líkur á að það leggi sig fram og haldi áfram þegar það er orðið unglíngur. Það er félagslega mjög gott ef börn eiga sér áhugamál utan skóla og sömuleiðis hefur það mjög góð samfélagsleg áhrif. Þess vegna ættu sveitarfélög að leggja áherslu á gott aðgengi að fristundasporti.

Norska rannsóknin sýnir að strákar eru duglegri í íþróttaiðkun en stelpur. Þetta á jafnt við þegar um er að ræða einstaklingsíþróttir eða í hópum. Þau börn sem stunda einhverjar íþróttir eiga gjarnan fleiri vini en hinir sem stunda engar íþróttir. Þegar krakkarnir eldast og fara í menntaskóla eykst áhugi á líkamsræktarsölum en minnkar á hefðbundnum íþróttum. Nálægt tveir af hverjum tíu unglíngum hætta að stunda hefðbundnar íþróttir á aldrinum 15-17 ára. Stelpur detta frekar út en strákar.

Foreldrar ættu að hvetja börn sín til að taka þátt í einhverju námskeiði meðfram skóla. Það gerir barnið hamingjusamara og dregur úr tölvunotkun.

## Ragga Nagli - Njótum að nærast.

Eru ekki allir þreyttir á boðum og bönnum í mataræði? Hvað má og má ekki borða. Samviskubít og sektarkennd. Á þessu námskeiði er notuð sálfræðileg nálgun á allt ferlið í kringum það að borða. Þú öðlast færni að skilja eigin matartengdar ákvarðanir. Þú lærir að nálgast mat sem nærir og gleður, frekar en að forðast mat. Jafnframt færðu verkfæri fyrir hug og hegðun til að njóta jafnvægi, fjölbreytni og hófsemi í mat.



Kennari er Ragnhildur Þórðardóttir heilsusálfræðingur og þjálfari. Næstu námskeið eru haldin 4. 5. 6. desember kl 19:30-21:30. Kennit í húsnæði Námsflokka Hafnarfjarðar. Skráning og nánari upplýsingar á <https://ragganagli.com/njotum-ad-naerast-namskeid/>



## Móðurmál - samtök um tvítýngi

Móðurmálskennsla fyrir tvítýngd börn á 25 tungumálum  
Mother tongue instruction for bilingual children in 25 languages starts Hefst: 9.9. / 16.9.

Nánari upplýsingar / Information [www.modurmal.com/groups/](http://www.modurmal.com/groups/) & [modurmal@modurmal.com](mailto:modurmal@modurmal.com)

## Söngskólinn í Reykjavík kynnir



### Söngnámskeið 1

- Hentar fólki á öllum aldri sem hefur áhuga á söng
- Námskeið hefst mánudaginn **11. sept.** Stendur yfir í 7 vikur

### Söngnámskeið 2

- Hentar fólki á öllum aldri sem hefur áhuga á söng
- Námskeið hefst mánudaginn **30. okt.** Stendur yfir í 7 vikur

### Að kveða að - Kristján Hreinsson

- Hentar þeim sem vilja skrifa ljóð
- Hefst fimmtudaginn **5. okt.** Samtals 4.5 kennslustundir

### Að semja sjálf/ur - Guðmundur Steinn Gunnarsson

- Hentar öllum sem vilja læra undirstöðuatriði í tónsmíðum
- Hefst fimmtudaginn **26. okt.** Samtals 4.5 kennslustundir

### Að vita allt um íslenska tónlist - Bjarki Sveinbjörnsson

- Hentar öllum sem vilja fræðast meira um íslenska tónlist
- Hefst fimmtudaginn **26. okt.** Samtals 4.5 kennslustundir

### Að stjórna kór - Garðar Cortes

- Hentar núverandi og tilvonandi kórstjórum landsins
- Hefst fimmtudaginn **16. nóv.** Samtals 4.5 kennslustundir

Nánari upplýsingar um öll námskeið má finna á heimasíðu okkar: [www.songskolinn.is/namskeid](http://www.songskolinn.is/namskeid)



## Stílvopnið kynnir

Fjölbreytt námskeið á sviði ritlistar og félagsörvunar

Að skrifa endurminningar  
Námskeið hefst 18. sept. Alls 4 x 4 kennslustundir

Skapandi skrif - helgarnámskeið  
Námskeið hefst 22. sept. Alls 3 x 4 kennslustundir

Greinaskrif - helgarnámskeið  
Námskeið hefst 4. nóv. Alls 3 x 4 kennslustundir

Málfar og stíll  
Námskeið hefst 28. nóv. Alls 3 x 4 kennslustundir

Nánari upplýsingar um öll námskeið má finna á heimasíðu okkar [www.stilvopnid.is](http://www.stilvopnid.is)



## Allir í dans!

Ný námskeið að hefjast hjá Dansíþróttafélagi Hafnarfjarðar.

Samkvæmisdans fyrir pör og einstaklinga, byrjendur og framhald, 8 vikna námskeið. Kennit á mánudagskvöldum í Bjarkarhúsinu Haukahrauni 1, Hafnarfirði.

Salsa hefst fimmtud. 21. sept. kl. 20.00 í íþróttahúsi Setbergsskóla.

Kennum einnig barnadansa fyrir allan aldur, yngst 3. ára, Street Jazz og Break frá 7 ára aldri.

Sjá nánari upplýsingar á [www.dih.is](http://www.dih.is)

# Fræðsla í Borgarsögusafni

Borgarsögusafn Reykjavíkur býður safnfræðslu fyrir skóla- og frístundahópa á öllum aldri án endurgjalds. Safnið er á fimm stöðum víðsvegar um borgina.

Við erum alltaf að læra, ekki einungis í formlega skólakerfinu. Öll söfn, sama hvert viðfangsefni þeirra er, eru óformlegur námsvettvangur sem hægt er að nýta á margbreytilegan máta í vettvangsferðum hópa. Starf safnkennara gengur út á að miðla menningararfi í safnarými og að vera eins konar „millistykki“ á milli safns og gesta,“ segir AlmaDís Kristinsdóttir, verkefnastjóri safnfræðslu Borgarsögusafns Reykjavíkur.

Hún segir safnfræðslu ungt fag hér á landi en að fræðsluhlutverk safna, lista-, menningarminjasafna, náttúruminjasafna, teygja sig aftur í aldir, allt frá því að söfn voru opnuð almenningi á 17. öld úti í heimi, 19. öld á Íslandi.

## 1 safn – 5 staðir – 4 skólastig

Fræðsluteymi Borgarsögusafns býður upp á vandaða safnfræðslu fyrir nemendur á öllum skólastigum. Til dæmis eru átján tilboð fyrir grunnskólanema, 9 fyrir leikskólanema og 7 frístundatilboð.

„Við værum samt alveg til í að sjá meira af framhaldsskóla- og háskólanemum þó ekki væri nema í heimsóknum á eigin vegum,“ segir AlmaDís. „Borgarsögusafn Reykjavíkur er spennandi menningarminjasafn á fimm stöðum víðsvegar um borgina og hver staður hefur sinn sjarma: Í Árbæjarsafni má upplifa sveitasælu í miðri borg; á Landnámssýningunni er fjallað um fyrsta fólkið á Íslandi; Ljósmyndasafn Reykjavíkur setur myndlæsi í fókus; Sjóminjasafnið í Reykjavík er hafsjór af fróðleik og í Viðey sameinast list, náttúra og saga.“ AlmaDís bætir við: „Það er of langt mál að ræða allt okkar framboð en á vefsíðu okkar [www.borgarsogusafn.is](http://www.borgarsogusafn.is) er hægt að skoða alla heimsóknarmöguleika.“

## Viltu láta hella upp í þig lýsi eða fyllast af fróðleik í safnheimsókn?

„Við vorum að gefa út sextán síðna fræðslubækling með fjölbreyttum tilboðum fyrir kennara svo þeir geti skipulagt safnheimsóknir með nemendum sína. Við tökum einnig á móti hópum í frístundastarfi og ýmiss konar sérhópum eins og eldri borgurum og fólki sem er að byggja sig upp eftir veikindi. Við vinnum eftir fræðslustefnu þar sem þátttaka, sköpun og aðgengi fyrir alla er haft að leiðarljósi,“ útskýrir AlmaDís.

Á forsiðu bæklingins er mynd af kennara að hella lýsi upp í dreng í Laugarnesskóla árið 1951. Myndin er úr safneign og sýnir gamla hefð – lýsingsgjöf í skólum – sem hætt var í kringum 1970 þegar lýsispillur komu til sögunnar.

„Þó myndin sé dálítið skemmtileg erum við alls ekki að hella fróðleik í fólk með því að tala út í eitt sem hinn „alvitri kennari“. Við viljum heldur hvetja nemendur og



MYND/ROMAN GERASYMENKO

Safnfræðsla  
Borgarsögusafns  
skólaárið  
2017–2018



1 safn  
5 staðir  
4 skólastig



Jón Páll Björnsson, sérfræðingur í safnfræðslu og sýningum er hér á 60 ára afmæli Árbæjarsafns.

MYND/BORGARSÖGUSAFN REYKJAVÍKUR

Við viljum heldur hvetja nemendur og safngesti til þátttöku og samtals í heimsókninni því áhugi hvers og eins skiptir máli.

safngesti til þátttöku og samtals í heimsókninni því áhugi hvers og eins skiptir máli. Við viljum að nemendur læri á eigin forsendum og mælum eindregið með því að safnheimsóknir séu nýttar sem hluti af viðtækara námi allt árið um kring. Þannig skapast margbreytileg tækifæri til að læra á virkan og skapandi hátt,“ segir AlmaDís.

## Fræðsluhús

„Fræðsluhúsið okkar er í Árbæjarsafni og heitir Likn. Efri hæð hússins er notuð fyrir námskeiðahald, til dæmis sumarnámskeið í sigildum ljósmyndaaðferðum fyrir krakka. Þau læra að búa til myndavél úr pappakassa, taka ljósmyndir með þeim og vinna í



Fræðsluteymi Borgarsögusafns Reykjavíkur, frá vinstri: Hlín Gylfadóttir, sérfræðingur í safnfræðslu, AlmaDís Kristinsdóttir, verkefnastjóri og sérfræðingur í safnfræðslu, og Alma Sigrún Sigurgeirsdóttir, sérfræðingur í safnfræðslu. Á myndina vantar Jóhönnu Guðrúnu Árnadóttur, sérfræðing í safnfræðslu og sýningum. MYND/STEFAN

myrkrakerbergi við framköllun. Þá hefur Heimilisíðnaðarfélagið haldið námskeið fyrir krakka hjá okkur í Árbæjarsafni. Á veturna erum við í samstarfi við skóla og aðra aðila sem tengjast starfsemi safnsins og erum að þróa starfið í þá átt að bjóða framhaldsskólum upp á að vera með nemendasýningar til dæmis á afrakstri úr ljósmyndanámskeiðum sínum í vetur.

Á neðri hæð hússins er sýning um sögu ljósmyndunar og herbergi þar sem hægt er að máta fót frá ólíkum tímabilum og taka myndir af sér í eins konar ljósmyndastúdíói. Við erum áhugasöm um að bjóða hópum að koma og teikna í Árbæjarsafni og mögulega sýna í þessu rými. Þetta er allt á byrjunar-

Borgarsögusafn Reykjavíkur er spennandi menningarminjasafn á fimm stöðum víðsvegar um borgina og hver staður hefur sinn sjarma.

AlmaDís Kristinsdóttir

stigi hjá okkur en ýmsar hugmyndir á lofti. Það verður til dæmis þorradagskrá fyrir leik- og grunnskóla í janúar og febrúar 2018. Þá einblínum við á hvernig það var að upplifa vetrarkulda og myrkrur fyrir tíma

rafmagns og af hverju þorramatur er eins og hann er,“ segir AlmaDís.

## Síðustu forvöð í Sjóminjasafni

Það eru síðustu forvöð að skoða sýningar Sjóminjasafnsins á Granda nú í haust en það stefnir í miklar breytingar um mitt næsta ár þegar ný grunnsýning opnar. „Þetta verður mjög spennandi og skemmtilegt en við hvetjum hópa til að koma og skoða eldri sýningarnar áður en þær verða teknar niður í byrjun desember,“ bætir AlmaDís við.

Bóka þarf safnfræðslu með góðum fyrirvara í gegnum netfangið safnfræðsla@reykjavik.is

# Mikil eftirspurn eftir forriturum til fjölbreyttra starfa

NTV skólinn fagnar 20 ára starfsafmæli á þessu ári. Í boði er öflugt forritunarnám enda mikil þörf á fagmönnum í stéttinni. Konur eru sérstaklega hvattar til að kynna sér fagið.

Ég get fullyrt það að fáar atvinnugreinar komast af án þess að nota hugbúnað sem hluta af daglegum rekstri og þurfa þar af leiðandi að reida sig enn meira á störf forritara. Það er því ljóst að þörfin á nýjum forriturum verður sífellt meiri um ókomin ár," segir Finnbjörn Þorvaldsson, brautarstjóri hjá NTV (Nýja tölvu og viðskiptaskólanum).

„Starf forritara er ótrúlega fjölbreytt og í raun starf án allra landamæra og að mínu mati skemmtilegasta starf í heimi," segir Finnbjörn brosandí. „Ég skora á alla áhugasama, sem eru að velta fyrir sér námi í dag, að kynna sér forritunarnám og ég vil sérstaklega hvetja fleiri konur til að kynna sér fagið.“

NTV skólinn (Nýi tölvu og viðskiptaskólinn) fagnar 20 ára starfsafmæli á þessu ári. Sérstada skólans er að bjóða upp á starfsmiðað nám og í anda þess hefur NTV sett á laggirnar nýtt metnaðarfullt þriggja anna forritunarnám.

Finnbjörn segir mikil og vaxandi tækifæri tengd náminu. Það er þróað í samvinnu við nokkur af stærstu hugbúnaðarhúsum landsins. Í náminu læra nemendur alla helstu farnipætti sem forritarar þurfa að búa yfir til að starfa við hugbúnaðarsmiði. Námið er mjög verkefnadrifið og kennt í smærri hópum.

„Við höfum verið að fá nemendur á öllum aldri með mismunandi bakgrunn úr atvinnulífnum og marga sem kunnu ekkert fyrir sér í forritun en hefur gengið mjög vel í náminu hjá okkur. Þetta er því nám sem er fyrir alla sem hafa áhuga á faginu.“

Á fyrstu önn læra nemendur helstu grundvallaratriði í forritun og fræðast um gagnagrunna. Auk þess fá nemendur þjálfun í „rök- og talnafræði“. Námskeiðinu lýkur með stóru verkefni sem þjálfar nemendur í efni annarinnar.

Á annarri önn læra nemendur að hanna skýjalausnir og nýta þekkingu fyrri annar. Nemendur læra að forrita kerfi sem eru

með viðmót í vafra og eru þar af leiðandi ekki bundin við ákveðin stýrikerfi og henta meðal annars fyrir snjalltæki. Þetta er vinsælasta leiðin fyrir nýjar hugbúnaðarlausnir. Önninni lýkur svo með stóru verkefni þar sem nemendur hnýta saman þekkingu sína af fyrstu tveimur önnunum. Eftir aðra önn eiga nemendur að vera hæfir til að smíða sinn eigin hugbúnað í Azure skýjaumhverfinu.

Á þriðju og síðustu önninni kynnast nemendur Scrum verkefnastjórnun og læra að smíða snjalltækja-App (fyrir helstu stýrikerfi) með Xamarin lausninni. Jafnframt læra þeir að vinna með nýjar og áhugaverðar lausnir hverju sinni sem kennarar flétta inn í námið. Önninni lýkur svo með viðamiklu hugbúnaðarverkefni sem nemendur þurfa að vinna í námslok.

„NTV er í samstarfi við leiðandi hugbúnaðarhús á markaðinum sem hafa hjálpað okkur að þróa námið og gera það eins gott og það er. Þar að auki starfa flestir

kennarar skólans í tæknifyrirtækjum samhliða kennslu sem við teljum tryggja að við séum alltaf með nýjustu þekkingu og reynslu hverju sinni í náminu. Þar að auki er NTV líka Learning Partner hjá Microsoft og alþjóðleg prófamiðstöð.

Eftir ítarlegar endurbætur á námsbrautinni með hjálp samstarfsaðila okkar finnum við mikil viðbrögð bæði frá vinnumarkaði og frá áhugasömum nemendum. Við erum mjög stolt af náminu og sannfærð um að við séum að gera rétta hluti, enda höfum við aldrei fundið eins mikinn áhuga þarna úti og einmitt núna," segir hann.

Að lokum vill Finnbjörn vekja athygli á því að fimmtudaginn 14. september frá kl. 17-18 verður kynning á forritunarnámi NTV og eru allir hjartanlega velkomnir í Hlíðarsmára 9. Hægt er að hitta kennara og fyrrverandi nemendur auk þess að fræðast nánar um námið.

# ntv



Finnbjörn Þorvaldsson, brautarstjóri hjá NTV. MYND/NÍNABJÖRK

**WORDPRESS**

GRUNNNAMSKEIÐ

NÁMSKEIÐ Í UPPSETNINGU ÞJÓNUSTU- OG UPPLÝSINGAVEFS

NÁMSKEIÐ Í UPPSETNINGU VEFVERSLUNAR

NÁMSKEIÐ Í AÐ NÝTA YTRI ÞJÓNUSTUR FYRIR WORDPRESS VEF

**ntv**  
Nýi tölvu- og viðskiptaskólinn

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

## FORRITUNAR- BRAUT

METNAÐARFULLT ÞRIGGJA ANNA NÁM

KYNNING 14. SEPTEMBER KL. 17-18  
HLÍÐASMÁRA 9 KÓPAVOGI

SJÁ HEIMASÍÐU EÐA UPPLÝSINGAR Í SÍMA 544-4500



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

**ntv**

Nýi tölvu- og viðskiptaskólinn