

Skólar & námskeið

MÁNUDAGUR 7. JANÚAR 2019

Kynningar: Stílvopnið Hringsjá

Skrifaðu!

Stílvopnið býður margvísleg ritlistar-námskeið á vorönn. Björg Árnadóttir leiðbeinir fólki við að skrifa skáldskap, endurminningar og greinar um skoðanir sínar. →2



Framhald af forsiðu →

Margir hafa unun af því að skrifa þótt oft reynist það þrautin þyngrri að fanga hugsanir og umbreyta þeim í ritað mál. „Ég er vön að segja að besta leiðin til að byrja að skrifa sé einfaldlega sú að byrja,“ segir Björg Árnadóttir sem kennt hefur ritlist í þrjá áratugi. „Þegar ísinn er brotinn og orð komin á blað eða skjá er auðveldara að halda ferðinni áfram.“

Á ritlistarnámskeiðum er þátt-takendum hjálpað að finna það sem innra með þeim býr og opna flóðgáttir sköpunarinnar. Síðustu ár hefur Björg kennt ritlist í nafni fyrirtækis síns, Stílvopnsins. Námskeiðin eru jafnt ætluð fólki sem vant er að skrifa en vantar innblástur og hinum sem þurfa stuðning við að stíga sín fyrstu skref. „Á ritlistarnámskeiðum er fólk allt í einu byrjað að skrifa án þess að gefast ráðrúm til að íhuga hvort stílvopnið sé þeim laust í höndum, svo vísað sé til Bólu-Hjálmars,“ segir Björg.

Söguhetjan í skáldverki eða lífssögu

Námskeið Stílvopnsins í skapandi skrifum, endurminninga- og greinaskrifum eru vinsæl og sumir sækja þau oft en einu sinni. Á vorönn bætast við námskeið þar sem unnið er með hugmyndafræði hinnar svokölluðu hetjuferðar. „Hetjan getur verið söguhetja í skáldverki en einnig hetjan í eigin lífssögu,“ útskýrir Björg sem síðastliðið ár hefur tekið þátt í Evrópuverkefni þar sem kannað er þekkt hugtak í frásagnar- og goðsagnafræðum, The Hero's Journey. „Ýmsir fræði- og listamenn hafa þróað þá hugmynd að flestar sögur heims, jafnt fornar goðsagnir sem bækur og kvikmyndir nútímans, en ekki síst lífssögur fólks, fjalli um hetju



„Besta leiðin til að byrja að skrifa er einfaldlega sú að byrja,“ segir Björg sem kennt hefur ritlist í þrjá áratugi.



Haustið 2018 stóð Stílvopnið ásamt ferðaskrifstofunni Mundo fyrir ritlistarnámskeiði á slóðum Don Kíkóta í nágrenni Madrídur.



Hópur kennara frá Varsjá bregður á leik eftir vikulangt ritlistarnámskeið hjá Björgu í Reykjavík.

sem stígur inn í heim ævintýrisins, mætir þar ögrunum og hindrunum, deyr táknrænum dauða, endurfæðist, vinnur sigra, öðlast gjafir og snýr sem umbreytt manneskja aftur til fyrri veruleika.“

Í mars heldur Stílvopnið hefðbundið ritlistarnámskeið sem byggir á hetjuferðinni en á vormánuðum fer Björg til Austurríkis á vegum ferðaskrifstofunnar Mundo þar sem hún og Ragnhildur Vigfúsdóttir kenna námskeið sem þær kalla Sköpun, gleði og hugrekki. „Að skapa er að búa til mikið úr litlu og því hef ég alltaf litið á sköpunarhæfnina sem hagnýtasta verkfæri manneskjunnar,“ segir Björg. „Sköpun krefst hugrekks en gefur af sér gleði. Ragnhildur hefur réttindi til að kenna hugrekksfræði bandarísku fræðikonunnar dr. Brené Brown en ég hef skoðað ferðalag hetjunnar. Við ætlum að steypa þessu saman í vikulangt námskeið þar sem unnið verður með hetjuna og hugrekkið á skapandi hátt.“

Samtöl við skrifandi fólk

Björg er upphaflega myndlistarkennari en sneri heim eftir sex ára dvöl í Svíþjóð á niunda áratugnum sem blaðamaður, rithöfundur og ritlistarkennari. „Seinna bætti ég við mig meistaranámi í kennslu skapandi greina og skipulagi fullorðinsfræðslu og síðastliðin ár hef ég tekið þátt í tíu erlendum samvinnuverkefnum um skapandi, félagsörvandi og valdeflandi kennsluáferðir. Allt þetta nýti ég við ritlistarkennsluna, en ekki bara á námskeiðum af því að sumir kjósa fremur einkatíma eða samtöl. Ég tala því mikið við skrifandi fólk, les handrit og er oft fengin til að umskrifa og jafnvel skugga-skrifa fyrir annað fólk. Og svo er ég náttúrliga með skáldsögu í smíðum eins og aðrir Íslendingar,“ segir ritlistarkennarinn brosandur.

STÍLVOPNIÐ
VALDEFLING OG SKÖPUN

RITLISTARNÁMSKEIÐ Á VORÖNN 2019

Skapandi skrif. Helgarnámskeið á Ísafirði 11 – 13. janúar

Skapandi skrif. Helgarnámskeið í Reykjavík 18. – 20. janúar

Endurminningaskrif. Fjögur kvöld í Reykjavík 11. feb. – 4. mars

Greinaskrif. Helgarnámskeið í Reykjavík 15. – 17. febrúar

Ferð hetjunnar – skapandi skrif. Helgarnámskeið í Reykjavík 8. – 10. mars

Endurminningaskrif. Helgarnámskeið í Eyjafirði 22.-24. mars

Sköpun, gleði og hugrekki. Vikunámskeið í Vínarborg á vegum ferðaskrifstofunnar Mundo 8.-15 júní

Velkomin á kynningarfund um ritlistarkennslu og námskeið Stílvopnsins í Gunnarhúsi, aðsetri Rithöfundasambands Íslands við Dyngjuveg 8, fimmtudaginn 10. janúar kl. 19:30.

„Alltaf til í að bæta við mig nýju námskeiði hjá Stílvopninu!“

Svava Theodórsdóttir

Hægt er að fá ritlistarnámskeið sérsniðin fyrir hópa og vinnustaði.

Ráðgjöf og aðstoð við ritun.

www.stilvopnid.is

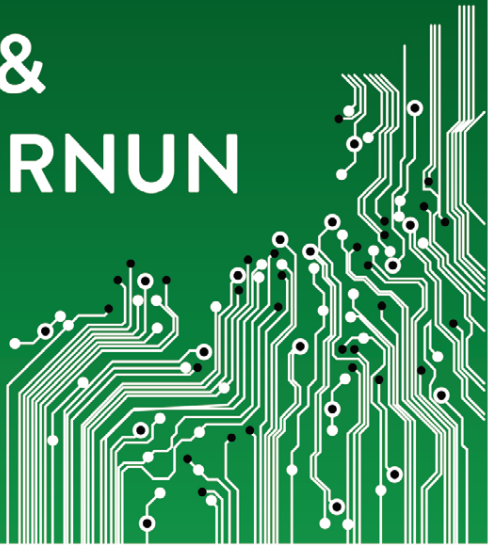


Björg Árnadóttir, rithöfundur, blaðamaður og ritlistarkennari

TAKTU SKREFIÐ NÚNA

STARFSMIÐAÐ NÁM Í 22 ÁR

KERFIS- & NETSTJÓRNUN



BÓKHALDSNÁM



FORRITUNAR- NÁM



SKRIFSTOFUSKÓLI NTV & MÍMIS



GRAFÍK, ADOBE & WORDPRESS



SÖLU-MARKAÐS- & REKSTRARNÁM



NTV skólinn sérhæfir sig í hagnýtu og starfsmiðuðu námi í samvinnu við mörg af leiðandi fyrirtækjum landsins. Kennsla í NTV er verkefnaþýð og fer fram í nánun samstarfi við reynda kennara. NTV er viðurkenndur fræðsluaðili af Menntamálastofnun og er alþjóðleg prófamiðstöð.

www.ntv.is

ntv

Nýi tölva- og
viðskiptaskólinn

Hringsjá breytti lífi mínu

Dagný Haraldsdóttir komst ekki út úr húsi í langan tíma vegna viðáttufælni. Hún útskrifaðist síðasta vor frá náms- og starfsendurhæfingunni Hringsjá og stundar nú nám og er að byrja í vinnu.

Dagný fór að finna fyrir kvíða árið 2013. Hún hafði hætt í framhaldsskóla eftir að hún fór inn á Vog vegna grasreykinga. „Kvíðinn ágerðist og varð að mikilli viðáttufælni árið 2014 þegar ég hætti alveg að fara úr húsi,“ segir Dagný sem gat síðar farið út með aðstoð sálfræðings sem kom heim til hennar. „Sálfræðingurinn benti mér á Virk og ráðgjafinn minn þar benti mér á Hringsjá enda hafði mig alltaf langað til að fara aftur í skóla. Mér leist vel á skólann og byrjaði þar 2016. Fyrsta árið sótti ég ýmis námskeið, í raun til að venjast því að vera á staðnum. Fyrst gat ég aðeins verið í fimm mínútur áður en ég þurfti að fara. Síðan náði ég að vinna í átt að því að vera allan daginn. Eftir því sem ég kynntist fleirum fór mér að líða betur,“ segir Dagný sem var í skóla Hringsjár í þrjár annir og útskrifaðist síðastliðið vor.



Dagný gat um tíma ekki farið úr húsi vegna mikillar viðáttufælni. Námið í Hringsjá breytti miklu fyrir hana og henni liður mun betur. MYND/STEFÁN

Hringsjá er náms- og starfsendurhæfing fyrir fólk sem vill komast aftur út á vinnu- markaðinn eftir hlé vegna sjúkdóma, slysa eða annarra áfalla. Í Hringsjá er boðið upp á mikið úrval af spennandi námskeiðum og einstaklingsmiðað þriggja anna nám sem er á framhaldsskólastigi. Næstu námskeið byrja í lok janúar og hægt er að skrá sig í síma 510-9380. Nánari upplýsingar má finna á www.hringsja.is

Í skólann tók Dagný áfanga sem kenndir eru í framhaldsskólum. Hún lærði stærðfræði, íslensku, ensku, tölvur, íþróttir og lífsleikni en miðað var við hvert hún stefndi í framhaldinu, en Dagný stundar í dag nám á sjúkraliðabraut. „Í skólann fékk maður mikla athygli og stuðning. Til dæmis hafði ég

aldrei getað lært stærðfræði en kennaranum mínum í Hringsjá tókst að kenna mér þannig að ég skildi, og ég útskrifaðist með tíu í stærðfræði.“

Í dag er Dagný stöð á allt öðrum og betri stað. „Ég get í raun gert allt sem ég vil. Það eina sem ég á eftir að reyna er að fara til útlanda. Ég er ekki laus við viðáttufælnina en hún er þó miklu minni en þegar ég byrjaði í skólann 2016.“

Dagný eignaðist góða vini í skólannum. „Við vorum nokkrar stelpur sem náðum virkilega vel saman og við erum enn bestu vinkonur. Tíminn í Hringsjá var því mjög dýrmætur og gerbreytti lífi mínu.“

Dagný var að ljúka við önn á sjúkraliðabraut í FB en byrjar nú á sömu braut í FÁ eftir áramótin. „Svo er ég að byrja að vinna við umönnun á Landspítalanum Hringbraut,“ segir Dagný og hlakkar til að takast á við nýjar áskoranir.

Íslenska er tungumálið í kennslustofunni

Brynhildur Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Dósaverksmiðjan er starfrækt í Borgartúni en þar fer fram umfangsmikil íslenskukennsla fyrir nemendur á öllum stigum færní. Gígja Svavarsdóttir er skólustjóri Tungumálaskólans og hugmyndasmiður Dósaverksmiðjunnar.

Tungumálaskólinn er stofnaður árið 2008 en Gígja hafði kennt íslensku sem erlent mál árum saman á undan því, meðal annars hjá Námsflokkum Reykjavíkur. „Við Egill Gunnarson maðurinn minn bjuggum í átta ár á Ítalíu þar sem við vorum meðal annars með tungumálaskóla á netinu þar sem við kenndum fólk í öllum heimshornum. Þegar við komum til Íslands var atvinnuleysi hér og fjöldi fólks sem vildi bæta íslenskubekkingu sína. Svo við færðum netskólann yfir í kennslustofuna,“ segir Gígja. Byrjað var á einu námskeiði fyrir byrjendur en nú eru kennd átta stig og síðustu ár hefur skólinn vaxið og dafnað. „Samkvæmt tölum frá 2016 erum við sá skóli sem útskrifar flesta úr íslensku

fyrir útlendinga og á síðasta ári útskrifuðum við 1.800 nemendur.“ Námið í Dósaverksmiðjunni er nokkuð óhefðbundið. „Slagorðið okkar er tungumál, menning, saga, matur og skemmtun,“ segir Gígja. „Við förum með nemendur í vettvangsferðir á söfn, lærum um sögu Reykjavíkur og Íslands og eldum úr íslensku hráefni. Fræðslan fer mikið fram gegnum virkni og leik, fólk lærir til dæmis hvað litirnir heita með því að skoða málverk á listasöfnum, lærir um tölur með því að kaupa inn og beygingar um leið og þú eldar eftir uppskrift. Þá höfum við þróað einföld spil sem þjálfa orðaforða og beygingar svo dæmi sé tekið.“

Nafnið Dósaverksmiðjan vísar til fyrirtækisins sem rekur Tungumálaskólann meðal annars og kemur til af lögun byggingarinnar sem áður hýsti dósaverksmiðju. „Við völdum nafnið hins vegar út frá því að við erum í raun ekki að selja neitt heldur er hugmyndin er að allir sem koma hér inn fái ímyndaða dós og svo getur fólk valið hvað það setur í þá dós.“

Nemendur í Tungumálaskólannum eru á öllum stigum færní, jafnvel þegar kemur að þeirra eigin



Gígja Svavarsdóttir, skólustjóri Tungumálaskólans í Dósaverksmiðjunni, segir mikilvægt að kenna tungumál með því að tengja þau við daglegt líf. MYND/ERNIR

móðurmáli. „Við fáum inn nemendur sem tala ekkert annað tungumál en sitt eigið og kunna jafnvel varla að lesa og skrifa á því máli og aðra sem nota ekki latneska stafrófið. Svo eru aðrir jafnvel með margar doktorsgráður. Svo áskoranir nemenda eru afar mismunandi.“ Gígja leggur áherslu á tungumálið í skólustofunni sé alltaf íslenska. „Mjög margir tala ekki ensku sér að gagni eða enda á því að læra meira í ensku en íslensku ef enska er tungumálið í kennslustofunni. Það gagnast flestum betur að læra íslensku beint frá sínu eigin máli

með aðstoð orðalista og Google. Svo má ekki gleyma því að margir kennaranna tala fleiri en tvö erlend mál svo það er til dæmis hægt að finna einhvern sem talar taílensku eða japönsku í frímínútum og biðja um að útskýra.“

Gígja og starfslíð hennar hefur unnið að þróun kennsluefnis sem hentar þessum kennsluáferðum. „Ég hef verið með sama starfsfólkið meira eða minna frá byrjun og það skiptir máli þegar um þróunarstarf er að ræða sem kemur bæði að þjálfun nýrra kennara og svo sú símenntun og endurmenntun

sem við erum alltaf í. Kennslan má aldrei vera fyrir kennarann heldur verður hún að þjóna þeim nemendahópum sem eru fyrir. Hér hafa kennarar unnið mjög flotta vinnu við að þróa flottar aðferðir við að kenna lestur og skrift á íslensku,“ segir Gígja og nefnir sem dæmi að einn nemendahópurinn einbeittir sér að því að lesa íslenskar skáldsögur og stefnir eftir áramót á að lesa Ungfrú Ísland eftir Audí Övu. „Við erum sem sagt allt frá því að kenna latneska stafrófið yfir í að lesa saman bókmenntir.“ Dósaverksmiðjan hefur einnig þróað yfir í að vera fjölmenningsarhús þar sem Alþjóðlegi kvennakórinn og Alþjóðlega leikhúsið eiga sér athvarf auk fleiri kóra og hópa, einkum þó þeirra sem hafa með höndum fjölmenningsarlegt starf. „Eins og áður sagði þá erum við ekki með sértíma í samfélagsfræðslu, menningu eða sögu heldur er þetta fléttað inn í námið alltaf. Og þá gerist það skemmtilega að menning og saga nemenda kemur inn í líka af því að þegar þú lærir um annarra menningu þá kemur þin eigin menning með,“ segir Gígja að lokum.



STERKARIBÖRN

sjálfstraust sjálfsagi sjálfsvörn

VORÖNN 2019

MUDOGYM

SKRÁNING HAFIN

WWW.STERKARIBORN.IS

SIGURSTEINN@STERKARIBORN.IS

NÝ NÁMSKEIÐ

HEFJAST 7. JANÚAR



KILROY



VILTU VINNA FERÐ FYRIR TVO TIL BALI?
VIKUFERÐ Í FITNESS BOOT CAMP MED ÖLLU
SJÁ NÁNAR Á REEBOKFITNESS.IS

Reebok
FITNESS

FYRIR ALLA - ENGIN BINDING



Tungumálanám erlendis er lykill að skilningi og samskiptum

Alþjóðlegir skólar, góð aðstaða og hagnýt þjálfun. Námskeiðin hefjast vikulega og hægt er að velja um almennt nám, eða sérhæft, málfræði og ritun, auðgun orðaforða, betra sjálfs- traust og samskiptahæfni. Samstarfskólar Lingó eru þekktir fyrir fagmennsku og byggja á áratuga þekkingu og reynslu.

Tungumál
& háskólanám
erlendis
lingó
MÁLAMIDLUN

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



Eftir veikindi þólr Sveinlaug ekki að vinna mikið innandyra og því er útikennslan fullkomin fyrir hana. MYND/EYÞÓR

Allan daginn úti að leika og læra

Sveinlaug Sigurðardóttir leikskólakennari starfar sem úti- kennari við Krikaskóla í Mosfellsbæ. Hún kennir börnum gegnum frjálsan leik enda aðstæður til þess úti frábærar.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Ég segi alltaf að þegar einar dyr lokast opnast aðrar. Veikindi mín urðu til þess að ég fann mína hillu, og ef ég myndi vakna alheilbrigði á morgun og gæti unnið inni myndi ég aldrei kjósa það," segir Sveinlaug sem hefur í þrjú og hálf ár starfað einvörð- ungu við útikennslu, en upphaf- lega kom það ekki til af góðu.

Sveinlaug útskrifaðist sem leik- skólakennari árið 2006 en hún valdi það nám eftir að hafa starfað á leikskóla í heilt ár eftir stúdents- próf. „Mér fannst alltaf svo gaman í vinnunni og var með sérstaklega góðan deildarstjóra sem tókst að kveikja hjá mér áhuga á hinni fag- legu hlið starfsins.“

Hún starfaði sem leikskólakenn- ari í nokkur ár en veiktist mikið af völdum rakaskemmda og myglu á heimili sínu og var frá vinnu í nokkra mánuði vegna þess. „Þegar ég kom til baka úr veikindaleyfi fann ég að líkami minn réði ekki við að vera lengi innandyra innan um mikið af fólki. Ég er ofurnæm fyrir minnstu rakaskemmdum og með efnaþól, verð lasin fljótt og líf mitt litast mjög af þessum veikindum.“

Sveinlaug þurfti að skipta tvisvar um vinnu vegna lélegra loftgæða. Hún var að vinna í Krikaskóla í Mosfellsbæ þegar hún veiktist í þriðja sinn. „Yfirmaður minn hefur staðið virkilega vel við bakið á mér og saman leitendum við lausna. Ein þeirra var að ég prófaði að sinna bara útikennslu enda leið mér alltaf vel úti við. Því varð fötlun

Ég reyni að skapa þeim aðstæður til að þau geti sökkst sér djúpt í leik í náttúrunni. Það geri ég í formi ferða sem við köllum ævintýra- ferðir. Þá förum við til dæmis í fjallið hér fyrir ofan leikskólann eða í skóginn fyrir neðan skólann.

að þau geti sökkst sér djúpt í leik í náttúrunni. Það geri ég í formi ferða sem við köllum ævintýra- ferðir. Þá förum við til dæmis í fjallið hér fyrir ofan leikskólann eða í skóginn fyrir neðan skólann. Stundum förum við líka í strætó- ferðir inn í bæinn.“

Sveinlaug segir alla krakkana hafa gaman af útiverunni en hún sinnir öllum hópum, allt frá litlu tveggja ára krílunum og upp í elsta hóp. „Það fylgir alltaf annar starfsmaður hverjum hópi. Lengd útiverunnar er síðan mismunandi eftir aldri krakkanna.“

Veðrið stoppar okkur ekki

Hvað ef veðrið er brjálað?

„Þá bara gerum við eitthvað í brjáluðu veðri,“ segir Sveinlaug hlæjandi og bendir á að veðrið ráði því þó oft hvað hóparnir taki sér fyrir hendur.

„Ég er að vinna í skóla sem er hannaður með útikennslu í huga. Ef það er ekki hægt að fara út af lóðinni er góð aðstaða á henni, hálfgerð hús með þremur veggjum og þaki þar sem við getum farið í leiki eða tálgað. Þegar veðrið er sem verst fá þeir, sem vilja og þora, að fara út. Þá förum við í óveðurs- göngu og ég nota veðrið til að kenna þeim, til dæmis hvar megi leita skjóls og slikt. Annars finnst börnum veður yfirleitt ekkert vont,“ segir Sveinlaug og telur að á síðustu árum hafi kannski dottið niður útikennsla einu sinni á ári vegna veðurs.“

En verður henni ekki kalt? „Nei, mjög sjaldan. Ég er í ullarfötum stærstan hluta ársins, í kraftgalla og ullarsokkum,“ segir hún og brosir.

Break
Zumba

Brúðarvals
Barnadansar

Samkvæmisdansar

Sérnámskeið fyrir hópa

Börn - Unglingar - Fullorðnir

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

Vilt þú geta dansað?
Við getum kennt þér.



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



DANSSKÓLI
Jóns Péturs og Kóru
Dansfélag Reykjavíkur

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

Þú finnur draumastarfið á
Job.is

Fræðast um grísk-rómverskar goðsagnir?

Ræða jólabókaflóðið í góðum hópi?

Fræðast um virkustu eldstöðvar Íslands?

Uppfæra tækniþekkinguna?

Bæta samskipti og færni í tjáningu við vini og vinnufélaga?

Skrifa markvissari og betri texta?



Dýpka skilning þinn á bókmenntaarfinum?

Verða sterkari í starfi?

Kryfja málefni sögunnar og samtímans í góðum félagsskap?

Bæta lífsgæði þín og lífsstíl?

Njóta betur leiklistar og tónlistar?

Tileinka þér ný tungumál?

Gera huggulegt í kringum þig heima?

HVAÐ VILTU LÆRA?

KYNNTU ÞÉR YFIR 200

FJÖLBREYTT NÁMSKEIÐ Á

ENDURMENNTUN.IS

ENDURMENNTUN^{HI}

- Í fararbroddi á sviði símenntunar í 35 ár



Prófessor í Noregi segir að mun meiri aga og aðstoð þurfi á börn í sex ára bekk í dag en var fyrir 25 árum.

Duglegri skólabörn fyrir 25 árum

Harriet Bjerrum Nielsen er prófessor á eftirlaunum. Harriet er fædd í Danmörku en hefur starfað sem prófessor við Óslóarháskóla. Hún er kynjafræðingur og fræðimaður og hefur verið gagnrýnin á skólastarf í Noregi. Frá árinu 1970 hefur hún farið á milli skóla og fylgst með börnum í skólastofunni. Hún situr aftast og lætur litid fyrir sér fara. Harriet hefur gefið út tvær bækur í Noregi um lífið í skólastofunni, það eru Skoletid árið 2009 og Forskjeller i klassen árið 2014.

Þótt hún sé komin á eftirlaun fylgist hún enn með skólabörnum. Hún vill halda áfram með verkefni sem hún byrjaði á fyrir 25 árum og er ekki enn fullklárað. Hún fylgdist með nemendum sem voru að hefja skólagöngu fyrir aldarfjórðungi og heimsótti sama bekkinn allan grunnskólann. Einnig tók hún viðtöl við unglingana þegar þeir útskrifuðust úr grunnskólanum.

Núna langar hana að sjá hvort breyting hafi orðið frá því hún fylgdist fyrst með börnum árið 1970. Árið 2016 setti hún í gang nýja rannsókn á fyrstu bekklingum. Strax á fyrstu dögumum sá hún að mikil breyting, miðað við fyrri tíð, hafði átt sér stað meðal sex ára nemenda. Það kom henni mjög á óvart. „Fyrst og fremst var ég undrandi á því hversu mikinn aga þurfti til að ná árangri í námi,“ segir hún í samtali við norska vefinn forskning.no.



Það kom Harriet jafnframt á óvart hversu mörg sex ára börn kunnu ekki að reima skóna sína eða klæða sig sjálf. Einnig var erfitt fyrir suma að finna nestisboxið, ydda blýanta eða að sitja kyrr í tímum. Kennarar þurftu að eyða þó nokkrum tíma í að hjálpa nemendum með einföld atriði. Á sama tíma hefur kennarahlutverkið breyst. Norskur kennari þarf að fara eftir þeirri námsskrá að öll börn í fyrsta bekk séu orðin læs um jólin, jafnvel þó að flestir viti að það er ómögulegt. Fyrir 25 árum höfðu kennarar mun meiri sveigjanleika. Þá áttu börnin að læra að lesa allan veturinn í fyrsta bekk. Kennarinn mátti stýra starfi sínu eftir því sem hentaði bekknum best. Einnig hafði kennarinn meira svigrúm til að færa kennslustofuna út í náttúruna og kenna börnunum hvar þar leynist.

Hvort slík breyting hafi orðið í íslenskum skólabekkjum er ómögulegt að segja en kennarar með langa reynslu gætu örugglega verið sammála einhverju af því sem Harriet segir og heldur fram.

Skólasamloka með kjúklingi og buffaló sósu

Fyrir 3-4

8 beikon sneiðar
¾ bolli buffaló sósa (önnur sterk sósa dugar)
¼ bolli rjómaostur, við stofuhita
¼ bolli rifinn cheddar ostur (annars brauðostur)
1 ½ bolli rifinn steiktur kjúklingur
Hálfur selleristöngull, skorinn smátt
¼ bolli vorlaukur, skorinn smátt

Salt og pipar

8 sneiðar súrdeigsbrauð (eða annað gott brauð)
4 þunnar sneiðar af cheddar osti (annars brauðostur)
Smjör til steikingar

Steikið beikon og setjið á eldhúspurrku til að taka mestu fituna af. Hitið buffalósósuna í örbylgjuofni í 30 sek. Blandið saman í skál heitu sósunni, rjómaostinum og cheddar ostinum. Hrærið þar til allt hefur

blandast vel saman. Bætið næst við kjúklingi, selleri og vorlauk. Smakkið til með salti og pipar. Leggið brauðsneið á disk. Smyrjið vel af kjúklingablöndunni yfir, setjið næst tvær beikonsneiðar og sneið af cheddar osti. Lokið með brauðsneið.

Hitið smjör á pönnu við meðalhita og steikið samlokuna á hvorri hlið í 2-3 mín. eða þar til brauðsneiðar eru gullinbrúnar.



Ætlar þú að vera með?

Vetrarkortið komið í sölu.
Innritun á öll janúar námskeið stendur yfir!

Aðhaldsnámskeiðin TT1 (25+) og TT3 (16-25)

Krefjandi og skemmtileg leið til að lagfæra mataræðið og koma sér í form.

Fitform (60+ og 70+)

Sérvalin og fjölbreytileg þjálfun sem tekur eðlilegt mið af þörfum hvors aldurshóps fyrir sig.

Mótun BM

Kerfisbundnar styrktar- og liðleikaæfingar í litlum sal.

Æfingakerfið 1-2-3 – opnir tímar

Snilldarlausn fyrir þær sem þurfa að nýta tímann sinn vel!

Sjá nánar á jsb.is

Innritun í síma 5813730

EFILR / ANÓTSKÖGUR

LÍKAMSÆKT

JSB

leggur línurnar

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsækt fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa og skilar auknum krafti, hreysti og vellíðan.

Velkomin í okkar hóp!
 Innritun og nánari upplýsingar
 í síma 581 3730 og á jsb.is