



NÁMSKEIÐ 2010-2011



Ágæti lesandi.

Í þessum bæklingi færðu yfirsýn yfir þau símenntunartilboð sem Fjölmennt og SÍMEY bjóða upp á. Það er von okkar að sem flestir finni námskeið við sitt hæfi.

Á heimasíðu Fjölmenntar er hægt að sækja rafrænt um námskeiðin á netfanginu www.fjolmennt.is Einnig er hægt að fylla út umsóknareyðublað fyrir þá sem þess óska.

Umsóknarfrestur fyrir haustönn er til 17. ágúst.

Vinsamlegast athugið að fáist ekki næg þátttaka á námskeið verður það fellt niður. Flest námskeiðin miðast við 5 manna lágmarkspátttöku.

Athygli skal vakin á því að hægt er að sækja um styrki til stéttarféлага og Akureyrarbæjar fyrir hluta af námskeiðakostnaði.

Við þökkum þeim sem þátt tóku í námskeiðum á síðastliðnum vetri og bjóðum nýja þátttakendur velkomna að slást í hópinn.

Með bestu kveðjum,
Guðrún Lárusdóttir Blöndal
Erla Björg Guðmundsdóttir



DANSKA I

Námskeiðið er ætlað fyrir byrjendur

NÁMSLÝSING:

Lögð verður áhersla á:

- Að þjálfra talmál og gera þátttakendur óhrædda við að tjá sig á dönsku.
- Að auka orðaforða er varðar daglegt líf og eigin persónu.
- Að skrifa stuttan texta á dönsku.

Stuðst verður við ljósritað efni, myndbönd, verkefni í tölvu o.fl.

KENNSLUFYRIRKOMULAG :

Kennt er tvisvar í viku, 1,5 klukkustund í senn. Námskeiðið stendur yfir í 4 vikur

NÁMSKEIÐSGJALD :

Kr. 10.800

KENNSLUSTAÐUR:

Ákveðinn síðar

ENSKA I

Byrjendanámskeið

NÁMSLÝSING:

Unnið verður með undirstöðuatriði hvað varðar :

- Lestur og framburð
- Almennan orðaforða daglegs lífs og á ferðalögum erlendis.
- Málfræði og réttitun
- Þjálfun talmáls

Stuðst verður við stutta lestexta, myndir, tónlist og efni af Netinu. Lögð verður áhersla á að hafa námið sem fjölbreyttast, bæði hvað varðar námsefni og kennsluaðferðir.

KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er tvisvar í viku, 1,5 klukkustund í senn. Námskeiðið stendur yfir í 4 vikur

NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 10.800

KENNSLUSTAÐUR:

Ákveðinn síðar



ENSKA II

Framhaldsnámskeið

NÁMSLÝSING:

Ætlað þátttakendum sem lokið hafa námskeiðinu Enska I.

Lögð er áhersla á að þátttakendur styrki enn frekar kunnáttu sína í enskri tungu, í tali, lestri og ritun.

Til að auka orðaforða verður lesinn fjölbreyttur texti og samhliða unnin skrifleg verkefni.

Upprifjun og viðbótarþekking í málfræði / réttitunarreglum.

Talmál æft þannig að þátttakendur séu færir um að tjá sig í samræðum og við ýmsar aðstæður á ferðalögum erlendis.

Á námskeiðinu verður stefnt að því að skoða leiðir til áframhaldandi náms í ensku hjá öðrum símenntunarstofnunum.

KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er tvisvar í viku, 1,5 klukkustund í senn. Námskeiðið stendur yfir í 4 vikur.

NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 10.800

KENNSLUSTAÐUR:

Ákveðinn síðar

ÍSLENSKA – BÓKMENNTIR

Lesnar verða stuttar smásögur. Út frá sögunum er fjallað um ýmsa þætti lífsins. Einnig er fræðst um rithöfunda.

NÁMSLÝSING:

Samlesnar stuttar sögur og fjallað um þær. Út frá sögunum verður rætt um ýmsa þætti lífsins svo sem ástina, sorgina, gleðina, glens, samskipti og tilgang lífsins. Þá verða ýmsir höfundar kynntir.

Boðið verður upp á framhaldsnámskeið ef óskað er og næg þátttaka fæst.

KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er tvisvar í viku, 1,5 klukkustund í senn. Námskeiðið stendur yfir í 4 vikur.

NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 10.800

KENNSLUSTAÐUR:

Ákveðinn síðar.



ÍSLENSKA – RITUN

Námskeiðið er fyrir þá sem vilja bæta kunnáttu sína í lestri og ritun. Unnið er út frá atburðum í lífi nemenda. Þeir skrá í dagbók frásagnir úr eigin lífi. Nemendur vinna þannig með sinn eigin texta.

NÁMSLÝSING:

Að auka færni í lestri, ritun og stafsetningu. Lesnir verða stuttir textar sem nemendur geta gert grein fyrir munnlega og skriflega.

Nemendur fá aðstoð við að gera sitt eigið textahefti þar sem stuðst er við eigin orðaforða og málfar. Nemendur vinna verkefni til að auka lestrar- og ritunarfærni.

Boðið verður upp á framhaldsnámskeið ef óskað er og næg þátttaka fæst.

KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er tvisvar í viku, 1,5 klukkustund í senn. Námskeiðið stendur yfir í 4 vikur.

NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 10.800

KENNSLUSTAÐUR:

Ákveðinn síðar.

TÖLVUR OG UPPLÝSINGATÆKNI

BYRJENDANÁMSKEIÐ Á TÖLVUM

NÁMSLÝSING:

Námskeiðið er fyrir þá sem hafa lítið eða ekkert notað tölvur. Byrjað er á algjörum grunni og farið yfir notkun tölvunnar og hvaða möguleikar eru til að tileinka sér tölvunotkun.

KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er tvisvar í viku, 2 klukkustundir í senn. Námskeiðið stendur yfir í 4 vikur.

NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 14.400

KENNSLUSTAÐUR:

Hvannavellir 14



STAFRÆN MYNDVINNSLA I

Á námskeiðinu læra nemendur að flytja myndir af myndavélinni sinni í tölvu. Nemendur læra að skipuleggja myndirnar, lagfæra og breyta myndunum í tölvu.

NÁMSLÝSING:

Til þess að geta notið þess að skoða myndirnar í tölvunni sinni er mikilvægt að kunna að halda utan um og skipuleggja myndasafnið sitt.

Picasa er skemmtilegt og einfalt myndvinnsluforrit sem hægt er að sækja ókeypis á Internetið. Forritið sækir myndirnar úr myndavélinni, finnur sjálfkrafa myndirnar og raðar þeim skipulega í myndaalbúm.

Með forritinu er hægt að breyta og lagfæra myndir. Það sendir myndir í tölvupósti. Einnig er hægt að vista á geisladiska og setja myndir út á netið.

KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt verður tvisvar í viku, 2 klukkustundir í senn. Námskeiðið stendur yfir í 4 vikur.

NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 14.400

KENNSLUSTAÐUR:

Hvannavellir 14

STAFRÆN MYNDVINNSLA II

Fyrir þá sem hafa lokið Myndvinnsla I eða hafa reynslu af því að vinna með myndir.

NÁMSLÝSING:

Farið verður í forritin Gimp og Photoshop og kennt hvernig blanda má saman myndum og leika sér aðeins með raunveruleikann og ljósmyndir.

KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt verður tvisvar í viku, 2 klukkustundir í senn. Námskeiðið stendur yfir í 4 vikur.

NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 14.400

KENNSLUSTAÐUR:

Hvannavellir 14



INTERNETIÐ TIL AÐPREYINGAR

NÁMSLÝSING:

Markmiðið með námskeiðinu er að kynna ýmsa möguleika tölvunnar fyrir nemendum sem hafa litla sem enga reynslu af tölvu. Allir geta til að mynda fundið eitthvað við sitt hæfi á Internetinu ,bæði til fróðleiks og afþreyingar.

Það er m.a. unnið með :

- áhugaverðar síður
- leitarvélar á netinu
- skoða dagblöðin
- skoða tölvupóst
- horfa á vefupptökur
- senda og taka á móti tölvupósti

Sameiginleg kynning á möguleikum tölvunnar fyrir hópinn en kennslan mun jafnframt verða einstaklingsmiðuð og bundin áhugasviði hvers og eins.

KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt verður tvisvar í viku, 2 klukkustundir í senn. Námskeiðið stendur yfir í 4 vikur.

NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 14.400

KENNSLUSTAÐUR:

Hvannavellir 14

WINDOWS TÖLVUGRUNNUR

NÁMSLÝSING:

Námskeiðið er ætlað þeim sem hafa grunnfærni í tölvunotkun, vilja bæta við sig þekkingu og fá aukna þjálfun. Farið verður í grunnatriði vélbúnaðar og hugbúnaðar, notkun fylgiforríta Windows, vistun og skipulagningu skjala og ýmsa notkunarmöguleika tölvunnar.

Kennt er í fámennum hópi en jafnframt tekið mið af ólíkri reynslu þátttakenda af tölvunotkun. Lögð er áhersla á að þátttakendur efli sjálfstæði við tölvunotkun.

KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er tvisvar í viku, 2 klukkustundir í senn. Námskeiðið stendur yfir í 4 vikur. Boðið er upp á framhaldsnámskeið ef óskað er eftir því.

NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 14.400

KENNSLUSTAÐUR:

Hvannavellir 14



MATUR ER MANNSINS MEGIN

NÁMSLÝSING:

Námskeiðið er sérstaklega ætlað þeim sem búa einir eða eru að hefja sjálfstæða búsetu og þarfnast ákveðinnar þekkingar og færni í eldhúsinu.

Áhersla verður lögð á eftirfarandi þætti:

- Kynningu á ýmsum matreiðsluaðferðum.
- Skoðað verður hvernig gera má hagstæð matarinnkaup.
- Þekkingu á hollu mataræði.
- Verkkunnáttu í daglegum eldhússtörfum .

Á námskeiðinu kynnst nemendur m.a.:

- Matarmenningu ýmissa þjóða .
- Búa til girnilega og fljótlega rétti.

KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er einu sinni í viku, 2 klukkustundir í senn. Námskeiðið stendur yfir í 6 vikur.

NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 12.600. Efniskostnaður innifalinn

KENNSLUSTAÐUR:

Hvannavellir 14

TVÖ STUTT MATREIÐSLUNÁMSKEIÐ

Námskeið fyrir þá sem hafa áhuga á góðum og fljótlegum réttum.

PASTARÉTTIR

NÁMSLÝSING:

Nemendur útbúa mismunandi pastarétti og fræðast um hin ýmsu hráefni og krydd sem eru nauðsynleg við matargerð.

KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er einu sinni í viku, 2 klukkustundir í senn. Námskeiðið stendur yfir í 3 vikur.

NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 6.900. Efniskostnaður er innifalinn

KENNSLUSTAÐUR:

Hvannavellir 14



SÚPUR

NÁMSLÝSING:

Nemendur útbúa mismunandi tegundir af súpu sem gerðar eru úr hinum ýmsu hráefnum

NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 6.900. Efniskostnaður er innifalinn

KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er einu sinni í viku, 2 klukkustundir í senn. Námskeiðið stendur yfir í 3 vikur.

KENNSLUSTAÐUR:

Hvannavellir 14

LÍKAMSRÆKT

Kennt verður að æfa sjálfstætt á líkamsræktarstöð. Nemendur læra að bera ábyrgð á sinni líkamspjálfun og er markmiðið að þeir geti æft án leiðsagnar kennara.

NÁMSLÝSING:

Kennt verður hvað gert er á líkamsræktarstöð. Áhersla er lögð á æskilega vinnuröð, upphitun og teygjur, vinna í tækjum, og svo teygjur í lokin. Þátttakendur fá leiðsögn um staðinn, eru kynntir fyrir starfsfólki og helstu reglum sem gilda.

Markmiðið með námskeiðinu er að þátttakendur æfi sjálfstætt á líkamsræktarstöð án sérstaks stuðnings.

Skriflegar æfingaáætlanir miða að þörfum hvers og eins.

Upphitun

Ýmist gengið eða hlaupið á hlaupabretti, hjólað eða unnið á fjölpjálfa. Lengd upphitunar fer eftir formi hvers og eins.

Teygjur

Farið er í helstu teygjur sem snerta æfingar hvers tíma og sem mikilvægar eru fyrir viðkomandi einstakling. Þátttakendur fá blað með myndum af teygjuæfingum sem þeir fara eftir.

Æfingatækin

Þátttakendur læra að stilla og nota æfingatækin.

KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er tvisvar í viku í 1 klukkustund í senn. Námskeiðið stendur yfir í 4 vikur og er í samstarfi við Líkamsræktarstöðina Bjarg.

NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 7.200. Einnig bætist við mánaðarkort..

KENNSLUSTAÐUR:

Líkamsræktarstöðin Bjarg



DANS

NÁMSLÝSING:

Í upphafi kennslutímans er byrjað með einfaldar upphitunaræfingar. Nemendur æfa að fylgja takti. Kenndir eru einstaklings-, para- og hópdansar. Kennd eru grunnspor í samkvæmisdönsum s.s. Samba og Cha cha. Einnig kenndir gömlu dansarnir s.s. Ræll og Skottis.

KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er einu sinni í viku, 1 klukkustund í senn. Námskeiðið stendur yfir í 6 vikur.

NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 5.400

KENNSLUSTAÐUR:

Ákveðið síðar.

KRAFTGANGA

NÁMSLÝSING:

Farið verður í skipulagðar gönguferðir þar sem gengið verður til skiptis rösklega ca. 10 mín. og 5 mín, rólega. Ýmist verður gengið á flatlendi eða í halla. Inn á milli verða gerðar teygjuæfingar og styrkjandi æfingar.

Áhersla er lögð á að þátttakendur hafi gagn og gaman af.

KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Hópurinn hittist einu sinni í viku, 1 klukkustund í senn. Námskeiðið stendur yfir í 6 vikur.

NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 5.400

KENNSLUSTAÐUR:

Ákveðinn síðar.



MÓSAÍK

Nemendur læra að búa til listaverk með mósaík-flísum

NÁMSLÝSING:

Mósaík er aðferð sem gengur út á það að raða litlum bútum saman. Í bútana er notað gler, flísar eða postulínsbrot. Þau eru límd á ýmsa hluti svo sem platta, blómapotta, vasa, myndir eða spegla. Fúga er borin á hlutinn og þrýst á milli brotanna og síðan þússað yfir. Hugmyndaflugið er látið ráða við gerð hvers hlutar.

KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er einu sinni í viku, 2 klukkustundir í senn. Námskeiðið stendur yfir í 6 vikur.

NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 13.800. Efnisgjald innifalið

KENNSLUSTAÐUR:

Ákveðinn síðar.

TEXTÍLHÖNNUN

Nemendur búa til ýmsa hluti að eigin vali. Það geta til dæmis verið púðar, tösukur eða myndir. Ýmsar aðferðir eru notaðar til þess að búa til hluti svo sem textílmálun, útsaumur eða prjón.

NÁMSLÝSING:

Nemendur hanna og útfæra eigin hugmyndir að verkefnum svo sem tösukur, púðum, dúkum, myndum og teppum. Notaðar eru aðferðir sem nemendur velja sjálfir eins og þæfing, textílmálun, prjón, vélsaumur, útsaumur og strauprykk.

KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er einu sinni í viku, 2 klukkustundir í senn. Námskeiðið stendur yfir í 6 vikur.

NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 13.800. Efnisgjald innifalið

KENNSLUSTAÐUR:

Ákveðinn síðar.



EFLING SAMSKIPTA

NÁMSLÝSING:

Hver sem staða þín er í lífinu þá eru samskipti við fólk hluti af þínu daglega lífi. Í öllum mannlegum samskiptum geta komið upp áskoranir og vandamál. Námskeiðið getur hjálpað þér að:

- Skilja betur persónuleika annarra, læra að þekkja hvern og einn sem sjálfþæðan einstakling
- Skilja af hverju fólk bregst við eins og það gerir og hvernig þú getur mótað viðbrögð þess fyrirfram
- Auka og bæta skilning þinn á þörfum annarra einstaklinga og hvernig þú getur komið til móts við þær
- Kynnast því frelsi sem fylgir því að vera maður sjálfur og leyfa öðrum að vera þeir sjálfir
- Meta aðra að verðleikum og leyfa þeim eiginleikum sem þeir fengu í vöggugjöf að njóta sín
- Læra hvernig hægt er að minnka spennu í samskiptum fólks.
- Afla þér ævilangrar kunnáttu í samskiptum við fólk sem þér finnst annars erfitt að eiga samskipti við
- Hagnýta við nýjar aðstæður það sem þú hefur lært; heima hjá þér, í vinnunni og í samskiptum við fólk sem þú umgengst

KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er einu sinni í viku, 1,5 klst. í senn. Námskeiðið stendur yfir í 5 vikur.

NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 6.500

KENNSLUSTAÐUR:

Lautin

FRAMKOMA OG TJÁNING

Farið er í leikrænar æfingar og leikspuna. Þátttakendur læra að tala máli sínu, segja sögur og halda fyrirlestra.

NÁMSLÝSING:

Á námskeiðinu verður aðferðum leiklistarinnar beitt til að styrkja sjálfstraust og framkomu þátttakenda.

Farið verður sérstaklega í atriði eins og framsögn, að tala máli sínu, segja sögur og halda fyrirlestur.

Á námskeiðinu verða skoðaðir styttri leikþættir og undirbúin ferð á leiksýningu.

Við kennslu verða notaðar verklegar æfingar, svo sem spunaleikir og leikræn tjáning.

KENNSLUFYRIRKOMULAG:

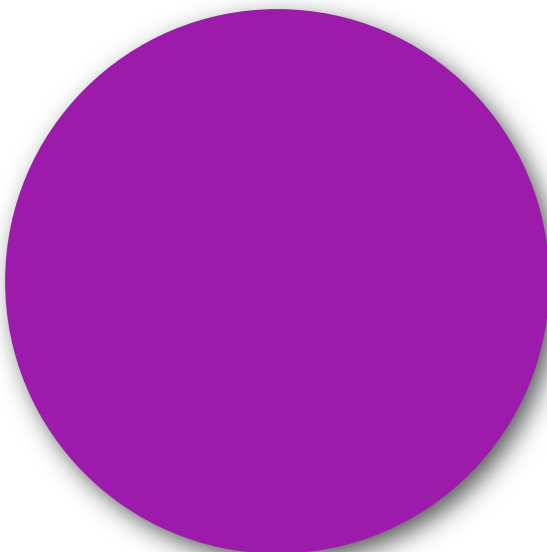
Kennt er einu sinni í viku, 1.5 klukkustund í senn. Námskeiðið stendur yfir í 5 vikur.

NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 6.500

KENNSLUSTAÐUR:

Ákveðinn síðar



SNYRTINÁMSKEIÐ FYRIR KONUR

Námskeiðið er fyrir konur á öllum aldri.

Farið verður í grunnþætti hreinlætis og daglegrar snyrtingar.

Áhersla er lögð á að þátttakendur öðlist sem mest sjálfstæði hvað varðar andlitshreinsun, fótisnyrtingu og handsnyrtingu.

NÁMSLÝSING:

Kennd er dagleg snyrting og umhirða húðar. Áhersla er lögð á meðferð húðar í andliti, andlitsförðun og handsnyrtingu.

KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er einu sinni í viku, 2 klukkustundir í senn í 4 vikur

NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 7.200

KENNSLUSTAÐUR:

Ákveðinn síðar.



ÖKUNÁM – FRÆÐILEGUR HLUTI

Námskeiðið er ætlað þeim sem kjósa að stunda fræðilegan hluta ökunáms á eigin námshraða.

Boðið er upp á tvenns konar námskeið:

- Aðfarnám sem ætlað er þeim sem vilja kynna sér ökunám og undirbúa sig áður en þeir hefja almennt ökunám.
- Stuðningsnám, sem hluti fræðilegs ökunáms, ætlað þeim sem eru að hefja almennt ökunám en þarfnast stuðnings við það.

NÁMSLÝSING:

Kennt er samkvæmt námskrá almenns ökunáms sem útgefin er af Umferðarstofu og er miðað við einstaklingsbundna nálgun námsefnis. Notuð eru þau námsgögn sem viðurkennd eru og notuð við almennt ökunám. Einnig eru notuð önnur kennslugögn eftir þörfum nemenda hverju sinni. Áhersla er lögð á að nemendur stundi námið á eigin forsendum á eigin hraða og með eigin námsaðferðum.

KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennslutími verður ákveðinn síðar. Reynt verður að fara eftir óskum nemenda um kennslutíma eftir því sem unnt er.

KENNSLUSTAÐUR:

Hvannavellir 14

