

# NÝ NÁMSKEIÐ HJÁ FJÖLMENNT HAUST 2020





### Ketó matreiðsla

Þetta er námskeið fyrir alla sem vilja breyta til í mataræðinu og huga að hollustu með því að sleppa öllum sykri og hveiti. Við ætlum að elda bökur, brauð, brauðbollur, nammi og kökur. Þátttakendur kynnst ketó-mataræði og algengu hráefni sem er notað í þessu mataræði. Unnið er eftir myndrænum eða skrifuðum uppskriftum.

[Lesu meira](#)

[Fleiri námskeið í Heimilisfræði](#)



## Íþróttir, sund og dans

---



### Júdó

Tímarnir munu byggja á almennri leikfimi og styrktarþjálfun í formi stöðvapjálfunar auk þess sem að júdíþróttin verður kynnt. Júdí er frábær alhliða íþrótt sem styrkir iðkendur á sál og líkama. Júdí hentar breiðum hópi fólks á öllum aldri. Lögð verður áhersla á að aðlaga námskeiðið að þörfum þátttakenda eftir því sem kostur er. Markmið námskeiðsins er að gefa þátttakendum tækifæri á að kynnst júdíþróttinni á sínum forsendum og njóta líðandi stundar.

[Lesu meira](#)

[Fleiri námskeið í íþróttum](#)



## Músikmix

Námskeiðið hentar þeim sem langar til að skapa og búa til tónlist á spjaldtölvu eða með rafmögnum hljóðgjöfum. Markmið námskeiðsins er að vinna saman á skapandi hátt að nýjum hljóðheimi og að kynnst og nota tækni sem getur framkallað tónlist í gegnum snjalltæki

[Lesið meira](#)

---

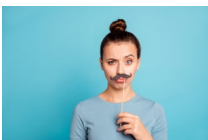


## Söngleikjatónlist

Á námskeiðinu velja þátttakendur lag eða lög úr söngleik og æfa það fyrir hina í hópnum. Í lok námskeiðs verða tónleikar þar sem þátttakendur koma fram og flytja lögin sín.

[Lesið meira](#)

---



## Þú ert í aðalhlutverki

Á námskeiðinu búa þátttakendur til persónu, hanna útlit, tónlist og kynningarefni fyrir persónuna og búa til stutt videóverk.

[Lesið meira](#)

[Fleiri námskeið í Tónlist  
og leiklist](#)



## Íslenska fyrir útlendinga með þroskahömlun

Þetta er námskeið fyrir útlendinga með þroskahömlun sem vilja hefja nám í íslensku sem annað mál eða bæta sig í íslensku.

Um einstaklingsmiðað nám verður að ræða sem verður skipulagt í samræmi við áhugasvið, hæfni og getu. Áhersla verður lögð á orðaforða daglegs lífs, hlustun og talmál með fjölbreyttum aðferðum. Þátttakendur fá einnig fræðslu og innsýn í íslenska menningu.

[Lesið meira](#)



## Listfræðsla og sköpun í bland

Þetta námskeið er tvískipt, bæði verður farið á sýningar á listasöfnum og unnið að myndlist í Fjölmennt út frá sýningum.

Á námskeiðinu verður farið á listasýningar á Listasöfnum á höfuðborgarsvæðinu. Þátttakendur vinna í framhaldi verk sem tengjast sýningum og nota tækni og aðferðir í anda verka á sýningum.

[Lesið meira](#)



## Teiknimyndir og tilfinningar

Á námskeiðinu skoðum við teiknimyndir, aðallega úr smiðju Disney og könnum tilfinningaskalann. Við búum til tæki og tól til að nýta teiknimyndir og teiknimyndapersónur til að skoða eigin tilfinningar og til að hjálpa okkur til að tjá okkur.

[Lesið meira](#)

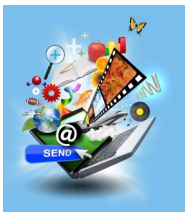
[Fleiri námskeið í Mál og samfélag](#)



### Íþróttabraut

Á íþróttabraut er lagt upp með að stunda íþróttir og kynnast því umhverfi á fjölbreyttan máta. Markmiðið er að upplifa íþróttir og þann ávinning sem hreyfing og íþróttaiðkun hefur á líkama og sál. Lögð er áhersla á að efla félagsfærni hjá þátttakendum með því að þeir vinni saman í hópíþróttum.

[Lesið meira](#)



### Tölvu- og margmiðlunartækni

Á tölvu- og margmiðlunartæknibraut verður lögð áhersla á að kenna notkun mynd- og hljóðvinnsluforrita og hvernig nýta má þau til að koma efni á framfæri. Kennt verður að nota tölvur og snjalltæki til upplýsingamiðlunar ásamt því að skapa og hanna eigin hugmyndir.

[Lesið meira](#)

[Fleiri námsbrautir](#)



## Myndlist og handverk

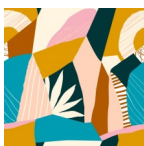
---



### Blómahengi

Á þessu námskeiði lærum við að hnýta blómahengi sem er fallett fyrir hengiplöntur út í glugga eða á vegg. Þetta námskeið hentar þeim sem hafa gaman af handavinnu.

[Lesu meira](#)



### Tækni og frjáls sköpun

Á námskeiðinu er val um að vinna með ákveðin verkefni og fá kennslu í tækni, aðferðum og meðhöndlun ólíkra tegunda lita og efniviðs og að vinna frjálst að verkefnum allt eftir óskum þátttakenda.

[Lesu meira](#)

[Fleiri námskeið í Myndlist og handverk](#)



## Sjálfsstyrking / Valdefling

---



### Samskipti kynjanna og kynfræðsla

Á námskeiðinu verður fjallað um samskipti kynjanna, heilbrigð sambönd og kynlíf. Farið verður yfir mikilvægi þess að bera virðingu fyrir sjálfum sér og að standa með sér. Einnig verður fjallað um kynhneigð, kynferðisofbeldi, áreitni og mörk ásamt fræðslu um getnaðarvarnir og kynsjúkdóma.

[Lesu meira](#)

[Fleiri námskeið í Sjálfsstyrking og valdefling](#)



## Fjarnámskeið

---



### Danska í fjarkennslu

Þetta er námskeið fyrir byrjendur sem hafa áhuga á að kynnst dönsku. Farið verður í grunnatriði í tungumálinu, talmál, framburð og orðaforða. Einnig fá þátttakendur að kynnst menningu og siðum þjóðar.

[Lesið meira](#)

---

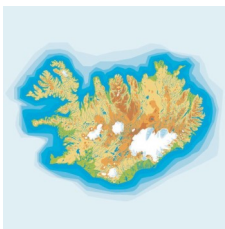


### Enska í fjarkennslu

Þetta er námskeið fyrir byrjendur sem hafa áhuga á að kynnst ensku. Farið verður í grunnatriði í tungumálinu, talmál, framburð og orðaforða. Einnig fá þátttakendur að kynnst menningu og siðum þjóðar.

[Lesið meira](#)

---



### Hringvegurinn - list, náttúra og menning

Á þessu námskeiði förum við hringinn í kringum landið með hjálp tölvu og tækni. Við skoðum listaverk sem tengjast hverjum landshluta og skoðum kennileiti, náttúru og menningu á hverjum stað með myndum og myndböndum.

[Lesið meira](#)



### Matreiðsla í fjarkennslu

Á þessu námskeiði eldar þú heima hjá þér með aðstoð kennara í gegnum netið. Þú færð senda uppskrift fyrir hvern tíma til að geta verslað inn það hráefni sem til þarf. Kennslustundin fer fram með sýnikennslu kennara og þú fylgir eftir.

[Lesu meira](#)

---



### Tónlist í fjarkennslu

Á námskeiðinu er unnið ýmist með tónlist til að skapa, hlusta á og eða fræðast um tónlist. Námskeiðið er kennt í gegnum tölvu eða snjalltæki þar sem kennari og þátttakandi "hittast" í rafrænni kennslustund.

[Lesu meira](#)

[Öll Fjarnámskeið](#)





# FJÖLMENNT

SÍMENNTUNAR- OG ÞEKKINGARMÍÐSTÖÐ

---