

NÝ NÁMSKEIÐ HJÁ FJÖLMENNT HAUST 2021





Heilsa og matreiðsla

Þetta námskeið er kennt í fjarkennslu. Í upphafi hvers tíma er fyrirlestur sem tengist heilsu, til að mynda verður fjallað um næringu, svefn, mikilvægi hreyfingar og margt fleira. Í seinni hluta tímans verða eldaðir hollir réttir og þátttakendur taka þátt með því að þeir elda heima hjá sér.

Þátttakendur fá senda uppskrift viku fyrir tímann og þurfa að vera búnir að versla inn hráefni sem nota á í tímanum.

[Les meira](#)

[Fleiri námskeið í Heimilisfræði](#)



Íþróttir, sund og dans

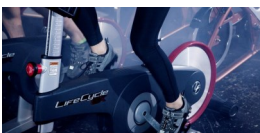


Badminton

Badminton er skemmtileg spaðaíþrótt. Á þessu námskeiði verður farið yfir grunntækni og kennt að spila badminton.

Hver kennslustund inniheldur upphitun, slagtækni, hreyfingar á velli og alltaf er spilað í lokin. Lögð er áhersla á að þátttakendur fái jákvæða reynslu og áhuga á að stunda hreyfingu.

[Les meira](#)



Spinning

Spinning er mjög hentug leið til að stunda hreyfingu.

Á þessu námskeiði verður hægt að hjóla á sínum hraða við skemmtilega tónlist. Markmiðið er að auka þol og verður áhersla lögð á að skapa skemmtilega stemningu svo að þátttakendur fái jákvæða reynslu af líkamsrækt.

[Les meira](#)

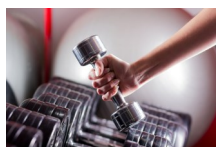


Einkaþjálfun

Markmið námskeiðsins er undirbúningur fyrir líkamsrækt á eigin vegum.

Kennt verður að æfa sjálfstætt á líkamsræktarstöð. Þátttakendur læra að bera ábyrgð á sinni líkamsþjálfun og er markmiðið að þeir geti æft án leiðsagnar kennara. Áhersla er lögð á æskilega vinnuröð, upphitun og teygjur, vinnu í tækjum og svo teygjur í lokin.

[Les meira](#)



Styrktarþjálfun

Á námskeiðinu verður þátttakendum kennt að æfa í líkamsræktarsal, þar sem kennd verðar undirstöðuatriði í líkamsþjálfun í tækjum undir handleiðslu þjálfara einu sinni í viku.

Þátttakendur fá leiðsögn um líkamsræktarsalinn og læra helstu reglur sem þar gilda.

[Les meira](#)



Vatnsleikfimi

Kenndar verða æfingar í vatni sem auka úthald og gerðar liðkandi og styrkjandi æfingar. Einnig verður farið í æfingar sem reyna á samvinnu og félagsfærni þátttakenda. Áhersla er lögð á að allir fái æfingar við sitt hæfi.

[Les meira](#)

[Fleiri námskeið í íþróttum](#)



Líf og heilsa lífsstílsþjálfun

Námskeiðið er haldið í samstarfi við Framvegis, miðstöð símenntunar.

Námskeiðið er skemmtileg blanda af fræðslu um heilsu og heilsuefningu.

Námið er ætlað fólki sem vill bæta eigin lífsstíl.

[Lesið meira](#)



Inngangur að grafískri vinnslu

Námskeiðið er haldið í samstarfi við Promennt.

Á þessu námskeiði er farið yfir grunnatriði vefsíðugerðar, grafískrar hönnunar, Photoshop, myndbandagerð, hreyfimyndagerð og fleira. Þátttakendur fá tækifæri til að hafa áhrif á hvaða efnisþættir verða sérstaklega teknir, miðað við áhuga þeirra, fyrir í samráði við kennara.

[Lesið meira](#)



Blómahengi og vegghengi — Macramé

Á þessu námskeiði lærum við að hnýta fallett blómahengi og vegghengi.

Þetta námskeið hentar þeim sem hafa gaman af handavinnu og er bæði fyrir byrjendur og lengra komna.

[Lesu meira](#)



Myndlist og jóga

Myndlist og jóga er gott par og á þessu námskeiði nálgumst við jóga og myndlist á skapandi og einstaklingsmiðaðan hátt.

Við byrjum hvern tíma á léttri jóga upphitun og mýkjum líkama og huga. Eftir það gerum við fjölbreytt skapandi verkefni í myndlist.

[Lesu meira](#)

[Fleiri námskeið í Myndlist og handverk](#)



Sjálfsstyrking / Valdefling



Rokkað í rýminu

Námskeiðið er ætlað þeim sem hafa einlægan áhuga á rokktónlist af ýmsu tagi.

Þetta námskeið er hugsað fyrir þátttakendur með flóknar samsettar fatlanir.

[Lesu meira](#)

[Fleiri námskeið í Sjálfsstyrking og valdefling](#)



Snjalltæki og miðlun



Að hanna eigið tákn (logo)

Á þessu námskeiði verður farið í gegnum grunnatriði myndrænnar hönnunar með tilliti til þess að búa til eigið tákn. Það er svo hægt að nýta á ýmsan hátt, til dæmis til útprentunar fyrir tækifæriskort, í netsamskiptum eða til að fá prentað á bol.

[Les meira](#)



Among Us — Netleikur

Á þessu námskeiði læra þátttakendur á leikinn Among Us sem er netleikur sem hægt er að spila í hvaða snjalltæki sem er. Leikurinn fer fram í geimnum þar sem leikmenn fara með eitt af tveimur hlutverkum, þar sem einn til tveir leikmenn eru svikarar og hinir eiga að leysa ýmsar þrautir.

[Les meira](#)



Radio Fjölmennt

Fjölmennt fer af stað með nýja hlaðvarpsstöð haustið 2021.

Þeir sem hafa áhuga á að búa til sinn eigin þátt býðst að skrá sig á námskeið, læra að búa til hlaðvarp og geta að loknu námskeiði nýtt sér opið hlaðvarpsstúdíó Fjölmenntar sem hægt er að bóka tvisvar sinnum í viku.

[Les meira](#)



Sýndarveruleiki

Á þessu námskeiði verður hægt að skoða fjölbreytt úrval af 360° myndskaiðum sem henta þátttakendum með námserfiðleika og fólki sem hefur takmarkaða hreyfigetu. Hægt verður að upplifa spennandi og grípandi aðstæður sem margir ná ef til vill ekki að upplifa í hinum raunverulega heimi.

[Lesið meira](#)

[Fleiri námskeið í
Snjalltæki og miðlun](#)



FJÖLMENNT

SÍMENNTUNAR- OG ÞEKINGARMÍÐSTÖÐ
