



# NÁMSKEIÐ

## 2011-2012



## Ágæti lesandi.

Í þessum bæklingi er kynnt fjölbreytt framboð af námskeiðum sem Fjölmennt og SÍMEY bjóða upp á og ættu allir að geta fundið nám við hæfi.

Með tilkomu nýrrar heimasíðu er auðvelt að sækja rafrænt um námskeiðin á veffangi [www.fjolmennt.is](http://www.fjolmennt.is) Þetta er fljótleg leið og þið fáið strax tilkynningu um að umsóknin hafi verið móttokin.

### **Umsóknarfrestur fyrir haustönn 2011 er til 17 ágúst.**

Það er rétt að benda á að ný námskeið sem ekki eru í þessum bæklingi geta verið sett af stað með stuttum fyrirvara ef óskir um slík koma fram. Þess vegna er ástæða til að fara reglulega inn á heimasíðu Fjölmenntar til að fá nýjustu upplýsingar.

Nýr þjónustusamningur við mennta- og menningarmálaráðuneytið var undirritaður í Reykjavík þann 12. nóvember 2010. Í samningnum er gert ráð fyrir auknu ráðgefandi hlutverki Fjölmenntar og stefnt að stofnun ráðgjafadeildar sem mun hefja starfsemi sína í byrjun haustanna. Þessi starfsemi verður síðar kynnt nánar á heimasíðunni.

Starfsemi Fjölmenntar á Akureyri flytur í nýtt húsnæði að Þórsstíg 4 og er þar með sameining SÍMEY og Fjölmenntar orðin að veruleika. Gert er ráð fyrir að námskeiðahaldið fari af stað í byrjun september í nýju húsakynnum.

Við viljum þakka nemendum, kennurum og öðru samstarfsfólki fyrir gott samstarf á síðastliðnum vetri og hlökkum til að hitta ykkur aftur í haust.

Bestu kveðjur.  
Guðrún Lárusdóttir Blöndal  
Erla Björg Guðmundsdóttir



# EFNISYFIRLIT

## SJÁLFSTYRKING – VALDEFLING

Að vera örugg .....	4
Snyrtinámskeið .....	5
Skyndihjálpi .....	6
Þáttagerð fyrir sjónvarp .....	7

## HEIMILISFRÆÐI

Hagnýtt heimilishald .....	8
Hollir og góðir réttir .....	9
Hagsýni og hollusta .....	10
Matarmiklar súpur og heimabakað brauð .....	11

## ÍÞRÓTTIR OG SUND

Keila I .....	12
Keila II .....	13
Dans I .....	14
Dans II .....	15
Líkamsrækt og hollt fæði .....	16
Velliðan í vatni .....	17
Skautanámskeið .....	18
Kraftganga .....	19

## LEIKLIST OG TÓNLIST

Leik- og tónlistarnámskeið .....	20
Framkoma og tjáning .....	21
Tónlist .....	22

## MÁL OG SAMFÉLAG

Stærðfræði .....	23
Lestur .....	24
Íslenska – bókmenntir .....	25
Íslenska – ritun .....	26
Enska I .....	27
Enska II .....	28

## MYND- OG HANDLIST

Keramíkmálun .....	29
Textilhönnun .....	30
Mósaík .....	31
Myndmennt .....	32
Tálgað í tré .....	33

## TÖLVUR OG UPPLÝSINGATÆKNI

Internetið .....	34
Stafræn myndvinnsla I .....	35
Stafræn myndvinnsla II .....	36
Stuttmyndagerð á tölvum .....	37
Tölvur á myndrænum nótum .....	38
Tölvuleikir .....	39
Myndlist á tölvu .....	40

## ÖNNUR STARFSEMI

Nám með stuðningi .....	41
Ökunám – fræðilegur hluti .....	42



## AÐ VERA ÖRUGG

**Á námskeiðinu læri ég hvernig ég get tryggt öryggi mitt sem best. Hver eru réttindi mín, hvað á ég að varast og hvert get ég leitað. Ég læri líka um líkama minn og hvað eru mín einkasvæði.**



### NÁMSLÝSING:

Á námskeiðinu munu þátttakendur læra að greina kynferðislega misnotkun og hvað sé hægt að gera til þess að tryggja öryggi sitt sem best. Farið er í sjálfstyrkingu og fjallað um tilfinningar, sterka og veika sjálfsmynd og líkamann og einkasvæði hans. Einnig er fjallað um hvað sé misnotkun, hvað beri að varast og hvert sé hægt að leita. Námskeiðið er fyrir þá sem geta tekið þátt í auðveldum verkefnum og leikjum.

Námskeiðið er haldið í samvinnu Fjölmenntar, Áss styrktarfélags og Þroskahjálpar.

### KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er einu sinni í viku, 2 klukkustundir í senn. Námskeiðið stendur yfir í 5 vikur.

### NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 9.000 . Kennslubók er innifalin.

### KENNSLUSTAÐUR:

Húsnæði Fjölmenntar að Þórsstíg 4.

Athugið

Námskeiðin eru eingöngu hugsuð sem fræðslunámskeið. eru ekki í meðferðarformi og mæta því ekki þörfum einstaklinga sem hafa orðið fyrir kynferðislegri misnotkun.



# SNYRTINÁMSKEIÐ

**Kennd er daglegt hreinlæti og snyrting. Fjallað er um val á snyrtivörum og hreinlætisvörum og kennd notkun þeirra.**

---



---

## NÁMSLÝSING:

Námskeiðið hentar fyrir konur. Farið verður í grunnþætti hreinlætis og daglegrar snyrtingar. Kennd verður undirstaða húðhreinsunar auk handsnyrtingu og fótsnyrtingu. Einnig kennd förðun og notkun snyrtivara.

Verkefnaval verður aðlagð að áhuga og þörfum þátttakenda og unnið samkvæmt boðskiptakerfi hvers og eins.

## KENNSLUFYRIRKOMULAG:

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

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 5.400

## KENNSLUSTAÐUR:

Húsnæði Fjölmennatar að Þórsstíg 4.

# SKYNDIHJÁLP

Á námskeiðinu er kennd skyndihjálpar og hvernig á að veita sálrænan stuðning í neyðartilvikum

---



## NÁMSLÝSING:

Námskeiðið er ætlað þeim sem vilja læra grunnatriði skyndihjálpar, sálræns stuðnings og öðlast grunnfærni í að veita slösuðum eða veikum aðstoð í bráðatilfellum. Viðfangsefni eru til dæmis endurlífgun, losun aðskotahluta, brunasár, blæðing, beinbrot og höfuðáverkar.

## KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Námskeiðið verður haldið í þrjú skipti, tvær klukkustundir í senn.

Eftir að hafa setið námskeiðið fá þátttakendur skírteini.

## NÁMSKEIÐSGJALD:

5.000 krónur

## KENNSLUSTAÐUR:

Ákveðinn síðar



# ÞÁTTAGERÐ FYRIR SJÓNVARP

Námskeiðið er samstarfsverkefni Fjölmenntar og N4 – Sjónvarp Norðurlands.



## NÁMSLÝSING:

Á þessu námskeiði er kennd vinna við þáttagerð fyrir sjónvarp. Tekið er fyrir ferlið frá hugmyndavinnu að vinnu í stúdíói. Þátttakendur á námskeiðinu fá meðal annars kennslu í handritagerð, viðtalstækni, kvikmyndatöku og sviðsstjórn ásamt fleiru sem viðkemur þáttagerð. Lokaverkefni er gerð þáttar fyrir sjónvarp.

## KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt verður einu sinni til tvisvar í viku í 8 vikur.

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 16.900

## KENNSLUSTAÐUR:

Ákveðinn síðar.

## HAGNÝTT HEIMILISHALD

**Kennd eru almenn heimilisstörf, til að auka sjálfstæði á eigin heimili.**

---



### NÁMSLÝSING:

Markmið:

Stefnt er að því að nemandi:

- auki sjálfstæði og virkni á eigin heimili.
- læri að sjá um persónulegar eigur sínar svo sem föt, skótau, þvott og þrif

Viðfangsefni:

Viðfangsefnin eru sniðin eftir námsþörf og áhuga nemandans. Lögð er áhersla á mikilvægi hreinlætis bæði persónulegt og umhverfislegt.

### KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er einu sinni í viku, 2 klukkustundir í senn. Námskeiðið stendur yfir í 8 vikur.

### NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 14.400

### KENNSLUSTAÐUR:

Heimili nemenda og Þórsstíg 4.



# HOLLIR OG GÓÐIR RÉTTIR

Á námskeiðinu er kennd matreiðsla þar sem lögð er áhersla á hollustu. Eldaðir verða einfaldir og hollir réttir.



## NÁMSLÝSING:

Á þessu námskeiði verður fjallað um fæðuval og hvernig nota má hollar matvörur í stað óhollra við matargerðina. Eldaðir verða kjötréttir, fiskréttir og pastaréttir.

Nemendur skipta með sér verkum, vinna að sameiginlegri máltíð, undirbúningi og frágangi eftir máltíðina. Lögð áhersla á að njóta samveru, samvinnu og sameiginlegs borðhalds.

Unnið verður bæði eftir skrifuðum og myndrænum uppskriftum.

## KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er einu sinni í viku, 2 klukkustundir í senn. Lengd námskeiðsins getur verið 5 vikur eða 8 vikur.

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 10.500 fyrir 5 vikur og kr.16.800 fyrir 8 vikur.  
Efnisgjöld eru innifalin.

## KENNSLUSTAÐUR:

Húsnæði Fjölmennatar að Þórsstíg 4.

# HAGSÝNI OG HOLLUSTA

**Kennt er að matreiða hollan, góðan og fjölbreyttan mat. Hvernig er hægt að kaupa inn og elda hollan mat sem er um leið ódýr ef við erum hagsýn.**

**Námskeiðið hentar þeim vel sem búa einir og elda sjálfir, einnig þeim sem búa með öðrum og elda reglulega heima.**



## NÁMSLÝSING:

Áhersla er lögð á eftirfarandi þætti:

- Að matreiða hollar, góðar og fjölbreyttar máltíðir.
- Hvernig er hægt að kaupa inn og elda hollan og góðan mat sem er um leið ódýr og næringarríkur.
- Hvernig hægt er að nota hálf tilbúna matvörur svo úr verði holl máltíð.
- Gera hagnýt innkaup, vikumatseðlar, innkaupalistar, merkingar á vörum.
- Farið í vettvangsferðir í matvöruverslanir, skoða vörur og vöruúrval, kaupa inn samkvæmt innkaupalista og kanna vörumerkingar.

Lögð er áhersla á þátttöku, virkni og frumkvæði þátttakenda. Einnig á samvinnu við skipulagningu og að skipta með sér verkum.

## KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er einu sinni í viku, 2 klukkustundir í senn. Námskeiðið stendur yfir í 8 vikur.

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 16.800 Efniskostnaður er innifalinn

## KENNSLUSTAÐUR:

Húsnæði Fjölmennatar að Þórsstíg 4.



# MATARMIKLAR SÚPUR OG HEIMABAKAÐ BRAUÐ

Nemendur búa til mismunandi tegundir af súpu sem gerðar eru úr hinum ýmsu hráefnum.



## NÁMSLÝSING:

Lögð er áhersla á að hafa súpurnar matarmiklar og næringarríkar. Einnig verða bökðuð spennandi brauð.

## 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:

Húsnæði Fjölmennatar að Þórsstíg 4.

## KEILA I

**Byrjendum kennt að spila keilu. Kenndar eru þær reglur sem gilda í keilusal.**



### NÁMSLÝSING:

Á námskeiðinu verður keila kynnt og þátttakendum kennt að vera sjálfbjarga í keilusal. Námskeiðið er miðað við að hver og einn geti tekið þátt á sínum forsendum. Allir geta spilað keilu. Farið er yfir helstu reglur sem gilda í keilu og í keilusal, bæði varðandi framkomu og færni. Þátttakendur fá tækifæri til að æfa keilu og taka þátt í félagslegu samspili hver á sínum forsendum. Mikilvægt er að hver og einn fái að njóta sín og sinna hæfileika.

### KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er einu sinni í viku, 1.5 klukkustund í senn. Námskeiðið stendur yfir í 7 vikur.

### NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 9.000

### KENNSLUSTAÐUR:

Keilusalurinn Keilan



# KEILA II

Boðið verður upp á framhaldsnámskeið í Keilu.

---



---

## NÁMSLÝSING:

Nemendur fá að læra ýmsar aðferðir til að ná meiri leikni við að kasta keilukúlunni og þar með ná betri árangri.

Meðal annars verður kennt hvernig hægt er að fá snúning á kúluna.

## KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er einu sinni í viku, 1,5 klukkustund í senn. Námskeiðið stendur yfir í 7 vikur.

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 9.000

## KENNSLUSTAÐUR:

Keilusalurinn Keilan



# DANS I

Námskeiðið er ætlað fyrir byrjendur. Unnið með takt, tónlist og hreyfingar við vinsæla tónlist.

---



## NÁMSLÝSING:

Í upphafi kennslutímans er byrjað með einfaldar upphitunaræfingar. Unnið með takt og hreyfingar. Á þessu námskeiði fá allir að hreyfa sig og dansa eftir eigin getu eftir tónlist sem þeir þekkja t.d. ABBA, Grease, Páll Óskar, Ingó og Veðurguðirnir.

Mikilvægt að allir hafi gaman að.

## KENNSLUFYRIRKOMULAG:

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

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 5.400

## KENNSLUSTAÐUR:

Ákveðinn síðar.



# DANS II

**Þetta er framhaldsnámskeið í dans fyrir þá sem lengra eru komnir.**

---



---

## 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 8 vikur.

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 7.200

## KENNSLUSTAÐUR:

Ákveðinn síðar.

# LÍKAMSRÆKT OG HOLLT FÆÐI.

**Kennt verður að æfa sjálfstætt á líkamsræktarstöð. Nemendur læra að bera ábyrgð á sinni líkamsþjálfun og er markmiðið að þeir geti æft án leiðsagnar kennara. Einnig er nemendum kennt að matreiða hollt fæði og veitt fræðsla um heilbrigðan lífsstíl.**



## NÁMSLÝSING:

Í upphafi námskeiðs setja nemendur sér markmið sem þeir vilja ná meðan á námskeiðinu stendur. Gerðar eru einfaldar æfingar sem reyna á þol, liðleika, jafnvægi og styrk. Áhersla er lögð á að hafa skýrt upphaf og endi og að æfingar séu nokkurn veginn í sömu röð.

Byrjað er með upphitun þar sem ýmist er gengið eða hlaupið á hlaupabretti, hjólað eða unnið á fjölpjálfa. Því næst farið í æfingartæki og að lokum gerðar teygjuæfingar.

Myndræn framsetning er notuð til að auka möguleika þátttakenda á yfirsýn og að læra rúttíu.

Við leggjum mikla áherslu á að allir fái æfingar við sitt hæfi.

Samhliða líkamsræktinni er nemendum kennt að matreiða hollan og góðan mat og veitt fræðsla um heilbrigðan lífsstíl.

## KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er tvisvar í viku í 1 klukkustund í senn á líkamsræktarstöð. Á meðan á námskeiðinu stendur er tvisvar boðið upp á fræðslu um heilbrigðan lífsstíl og matreiðslu á hollum mat.

Námskeiðið stendur yfir í 8 vikur.

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 14.000. Við bætist kort á líkamsræktarstöð meðan á námskeiðinu stendur.

## KENNSLUSTAÐUR:

Líkamsræktarstöð og matreiðslan fer fram að Þórsstíg 4.



# VELLÍÐAN Í VATNI

Kennt er að slaka á í sundlaug og láta sér líða vel. Farið er í sundleiki. Námskeiðið hentar vel þeim sem eiga erfitt með að hreyfa sig, eru vatnshræddir eða eru óruggir í vatni.



## NÁMSLÝSING:

Nemendum er kennt að slaka á í sundlaug og mikil áhersla er lögð á að þeim líði vel í vatni.

Námskeiðið hentar vel þeim sem þurfa mikla aðstoð.

## KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er einu sinni í viku, 45 mín. - 1 klukkustund í senn. Námskeiðið stendur yfir í 12 vikur.

## KENNSLUSTAÐUR:

Ákveðinn síðar

# SKAUTANÁMSKEIÐ

Í samstarfi við Skautafélag Akureyrar bjóðum við upp á skautanámskeið.

---



## NÁMSLÝSING:

Á námskeiðinu fá nemendur að kynna og tileinka sér þessa íþrótt þar sem lögð er áhersla á að bæta líkamsvitund, jafnvægi og auka samhæfingu handa og fóta.

Tekið er mið af getu hvers og eins. Mikilvægt að nemendur fái sem mest út úr námskeiðinu og hafi gaman af.

## KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er einu sinni í viku, 1 klukkustund í senn. Námskeiðið stendur yfir í 8 vikur.

## KENNSLUSTAÐUR:

Skautahöllin Akureyri



# KRAFTGANGA

Farið verður í gönguferðir og kenndar teygjuæfingar.

---



## 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:

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

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 5.400

## KENNSLUSTAÐUR:

Ákveðinn síðar.



# LEIKLIST OG TÓNLIST

## LEIKLISTAR- OG TÓNLISTARNÁMSKEIÐ

Leikhópur Fjölmennar æfir leikverk og sýnir opinberlega í lok námskeiðsins.

---



### NÁMSLÝSING:

Stefnt er að því að nemendur vinni að ákveðnu verki sem inniheldur bæði leiklist og tónlist. Þátttakendur þurfa að sýna leikræn tillífrif og muna stöður og stikkorð. Nemendur fá að spila og syngja lög eftir getu.

### FYRIRKOMULAG:

**ATH. Námskeiðið er eingöngu kennt á vorönn.**

Kennt er tvisvar í viku, 1,5 klukkustund í senn. Námskeiðið stendur yfir í 10 vikur og því lýkur með sýningu á leikverkinu.

### NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 25.000

### KENNSLUSTAÐUR:

Ákveðinn síðar



# 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, 2 klukkustundir í senn. Námskeiðið stendur yfir í 5 vikur.

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 9.000

## KENNSLUSTAÐUR:

Húsnæði Fjölmenntar að Þórsstíg 4.

# TÓNLIST

Spilað á ýmiss hljóðfæri, sungið og hlustað á tónlist.

---



## NÁMSLÝSING:

Spilað á ýmiss hljóðfæri, sungið og hlustað á tónlist.

Taktur er æfður með notkun ásláttarhljóðfæra.

Í tímum er lögð megináhersla á tjáningu með tónlist og upplifun.

## FYRIRKOMULAG:

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

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 6.000

## KENNSLUSTAÐUR:

Kennslan fer fram í húsnæði Tónlistarskólans.



# MÁL OG SAMFÉLAG

## STÆRÐFRÆÐI

Námskeiðið er fyrir fólk sem langar að læra að reikna.

---



### NÁMSLÝSING:

Stærðfræði er kennd á fjölbreyttan hátt. Þátttakendur vinna með tákni, tölur og form. Farið verður í grunnatriði í samlagningu og frádrætti og unnin verkefni í stærðfræði daglegs lífs. Lögð er áhersla á hlutbundna vinnu en einnig er unnið í tölvu.

### KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er tvisvar í viku, 1 klukkustund í senn. Námskeiðið stendur yfir í 5 vikur. Boðið er upp á framhaldsnámskeið ef óskað er.

### NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 9.000

### KENNSLUSTAÐUR:

Húsnæði Fjölmennatar að Þórsstíg 4.



# LESTUR

Námskeiðið er fyrir fólk sem langar að læra að lesa.

---



---

## NÁMSLÝSING:

Námskeiðið er fyrir byrjendur og þá sem vilja auka lestrargetu sína. Tekið er mið af því hvar þátttakendur eru staddir í lestrarfærni og byggt ofan á þann grunn sem þeir hafa fyrir. Þátttakendur læra að þekkja orð úr umhverfinu og læra að þekkja hljóð og stafi og tengja í orð. Notuð eru hjálpartæki sem geta nýst vel þeim sem eru með lestrarörðugleika t.d. lesblindu.

## KENNSLUFYRIRKOMULAG:

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

Boðið er upp á framhaldsnámskeið ef óskað er.

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 9.000

## KENNSLUSTAÐUR:

Húsnæði Fjölmennatar að Þórsstíg 4.



# ÍSLENSKA – BÓKMENNTIR

Lesnar verða saman 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:

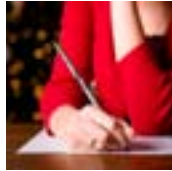
Kr. 10.800

## KENNSLUSTAÐUR:

Húsnæði Fjölmenntar að Þórsstíg 4.

# 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:

Húsnæði Fjölmennatar að Þórsstíg 4.



# ENSKA I

Námskeiðið er ætlað fyrir byrjendur. Lögð er áhersla á að þjálfra tal, framburð og lestur. Kennslan miðast við getustig hvers og eins.



## NÁMSLÝSING:

Unnið verður með undirstöðuatriði hvað varðar :

- Lestur og framburð
- Almennan orðaforða daglegs lífs og á ferðalögum erlendis
- Málfræði og réttritun
- 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 kennsluáferðir.

## KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er einu sinni í viku, 1.5 klukkustund í senn. Námskeiðið stendur yfir í 8 vikur.

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 10.800

## KENNSLUSTAÐUR:

Húsnæði Fjölmennntar að Þórsstíg 4.

# ENSKA II

Framhaldsnámskeið fyrir þá sem hafa einhvern grunn í ensku og vilja bæta kunnáttu í lestri, ritun og þjálfá betur talmál.

---



---

## NÁMSLÝSING:

Ætlað þátttakendum sem lokið hafa námskeiðinu Ensku 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.

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

## KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er einu sinni í viku, 1,5 klukkustund í senn. Kennt verður í 8 vikur.

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 10.800

## KENNSLUSTAÐUR:

Húsnæði Fjölmennatar að Þórsstíg 4.



## KERAMIKMÁLUN.

Nemendur mála ýmsa muni úr keramik.

---



### NÁMSLÝSING:

Nemendur læra að mála og þurrbursta ýmsa muni úr keramik sem þau velja sjálf. Meðal annars er boðið upp á að mála eigið jólatré. Áhersla er lögð á að virkja ímyndunarafli nemenda og sköpunargleði.

### KENNSLUFYRIRKOMULAG:

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

### NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 13.800. Efnisgjald er innifalið

### KENNSLUSTAÐUR:

Húsnæði Fjölmennatar að Þórsstíg 4.

# TEXTÍLHÖNNUN

Nemendur búa til ýmsa hluti að eigin vali. Það geta til dæmis verið púðar, töskur 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 töskum, 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 er innifalið

## KENNSLUSTAÐUR:

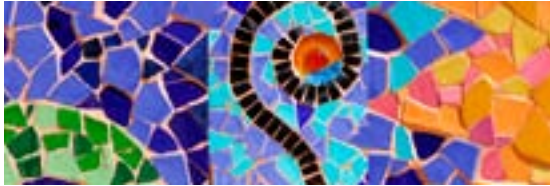
Húsnæði Fjölmennatar að Þórsstíg 4.



# 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 pússað yfir. Hugmyndaflugið er látið ráða við gerð hvers hlutar.

## KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er einu sinni í viku, 2 klukkustundir í senn. Námskeiðið stendur yfir í 8 vikur.

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 16.800. Efnisgjald er innifalið

## KENNSLUSTAÐUR:

Húsnæði Fjölmenntar að Þórsstíg 4.

# MYNDMENNT

Á námskeiðinu er teiknað, litað og málað. Einnig eru notaðar fleiri aðferðir við að búa til myndir.

---



---

## NÁMSLÝSING:

Áhersla er lögð á að ýta undir sköpunargleði nemenda og virkja ímyndunarafl þeirra.

Nemendur kynnast ýmsum aðferðum og notkun margvíslegra efna.

Stefnt er að því að nemendur geti nýtt sér þekkingu sína og færni sjálfum sér til gagns og ánægju.

## KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er einu sinni í viku, 2 klukkustundir í senn. Námskeiðið stendur yfir í 8 vikur.

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 16.800. Efnisgjald er innifalið

## KENNSLUSTAÐUR:

Húsnæði Fjölmenntar að Þórsstíg 4.



# TÁLGAÐ Í TRÉ

Kennt er að tálga úr tré. Búnir eru til ýmsir hlutir, til dæmis smjörhnífar og fleifar.



## NÁMSLÝSING:

Kennt er að tálga í ferskan við. Fyrst einfalda hluti eins og smjörhnífa og sleifar.

Síðan er farið í að tálga fugla og aðrar fígúrir.

## KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er einu sinni í viku, 1.5 klukkustund í senn. Námskeiðið stendur yfir í 8 vikur.

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 10.800. Efnisgjald er innifalið.

## KENNSLUSTAÐUR:

Ákveðinn síðar.

## INTERNETIÐ

Á Internetinu er hægt að skoða ýmislegt skemmtilegt og fróðlegt. Á námskeiðinu læra nemendur að nota Internetið, skrifa tölvupóst og ýmislegt fleira.



### NÁMSLÝSING:

Námskeiðið er ætlað nemendum sem hafa áhuga á að kynnst Internetinu til upplýsingaleitar og afþreyingar.

Viðfangsefni námskeiðs er meðal annars:

- Opna Internet explorer.
- Setja inn vefslóðir og læra reglur sem um þær gilda.
- Skoða og kynnst umhverfi ólíkra vefsíðna og læra að nota tengla á vefsíðum.
- Ferðast fram og til baka á vefsíðum.
- Leitarvélar á Internetinu.
- Afrita texta og myndir af Internetinu og vista á tölvuna.
- Eftirlætislisti.
- Prenta upplýsingar af Internetinu.
- Breyta upphafssíðu.

### KENNSLUFYRIRKOMULAG:

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

### NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 13.500

### KENNSLUSTAÐUR:

Húsnæði Fjölmenntar að Þórsstíg 4.



# 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 myndir 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 myndinar 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 er tvisvar í viku, 2 klukkustundir í senn. Námskeiðið stendur yfir í 4 vikur.

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 14.400

## KENNSLUSTAÐUR:

Húsnæði Fjölmenntar að Þórsstíg 4.

# STAFRÆN MYNDVINNSLA II

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

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 14.400

## KENNSLUSTAÐUR:

Húsnæði Fjölmenntar að Þórsstíg 4.



# STUTTMYNDAGERÐ Á TÖLVUM

Á námskeiðinu taka þátttakendur hreyfimyndir með myndbandsupptökuvél og búa til handrit og gera stutta hreyfimynd í tölvunni.

---



---

## NÁMSLÝSING:

Ef þú hefur áhuga á að gera stuttmynd í tölvu þá er þetta rétta námskeiðið fyrir þig. Á námskeiðinu notar þú myndbandsupptökuvél og tölvu. Þátttakendur vinna saman, semja stutt handrit, taka upp, klippa og gæða myndina lífi með ýmsum brellum.

Forritið sem notað er í kennslunni heitir Windows Movie Maker og er í öllum tölvum með Windows stýrikerfi. Um er að ræða samvinnu um gerð handrits einnar stuttmyndar fyrir hópinn. Þátttakendur skiptast á hugmyndum að efni, kynnast hvernig hreyfimyndir eru teknar og settar yfir í tölvu og klipptar.

Hópurinn ákveður síðan í sameiningu útlit og brellur.

## KENNSLUFYRIRKOMULAG:

Kennt er tvisvar í viku., 2 klukkustundir í senn. Námskeiðið stendur yfir í 5 vikur.

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 17.500

## KENNSLUSTAÐUR:

Húsnæði Fjölmenntar að Þórsstíg 4.

# TÖLVUR Á MYNDRÆNUM NÓTUM

Námskeiðið er hugsað fyrir þá sem hafa enga reynslu af tölvum en vilja læra á tölvu án þess að þörf sé á lestrar- og skrifgetu.

---



## NÁMSLÝSING:

Á þessu námskeiði er lögð áhersla á að nota tákmyndir tölvunnar til að læra og fá skilning á virkni forrita og leikja í tölvunni.

## KENNSLUFYRIRKOMULAG:

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

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 7.200

## KENNSLUSTAÐUR:

Húsnæði Fjölmennatar að Þórsstíg 4.



# TÖLVULEIKIR

Nemendur læra hvernig hægt er að leika sér og læra í tölvunni. Þeir prófa ýmsa leiki og kennsluforrit allt eftir áhuga og getu hvers og eins. Tilvalið fyrir þá sem vilja nota tölvur til tómstunda.



## NÁMSLÝSING:

Námskeiðið er ætlað nemendum sem hafa áhuga á að kynnst möguleikum tölvutækninnar.

Áhersla verður lögð á einföld kennslu- og leikjaforrit og tölvuleiki á Internetinu. Þetta námskeið hentar vel fyrir þá sem geta nýtt sér tölvur til gleði og ánægju í tómstundum.

## KENNSLUFYRIRKOMULAG:

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

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 7.200

## KENNSLUSTAÐUR:

Húsnæði Fjölmennar að Þórsstíg 4.



# MYNDLIST Í TÖLVU

Á þessu námskeiði eru teiknaðar og málaðar myndir í tölvu.

---



---

## NÁMSLÝSING:

Á námskeiðinu er lögð áhersla á að ýta undir sköpunargleði þátttakenda og virkja ímyndunarafli þeirra.

Unnið er með einföld myndvinnsluforrit, mús og snertiskjá við útfærslu verkefna.

## KENNSLUFYRIRKOMULAG:

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

## NÁMSKEIÐSGJALD:

Kr. 7.200

## KENNSLUSTAÐUR:

Húsnæði Fjölmennatar að Þórsstíg 4.



## NÁM MEÐ STUÐNINGI – RAUNHÆFUR MÖGULEIKI

**Nemendur geta nú sótt um nám með stuðningi hjá Fjölmennt.**



Við hvetjum nemendur til þess að skoða þann möguleika að stunda nám við almenna menntastofnun með stuðningi og eftirfylgd starfsfólks Fjölmenntar. Í stuðningnum getur falist:

- ráðgjöf við leit að námskeiði eða námi
- samstarf við stjórnendur og kennara skólanna
- aðstoð við nemandann í upphafi náms og stuðningur við hann í náminu.
- aðstoð við að skipuleggja heimanám
- samstarf við heimili nemenda með það í huga að hann fái aðstoð við námið og skil á verkefnum sem unnin eru heima
- aðstoð við að sækja um í starfsmenntunarsjóði
- ráðgjöf um framhald í námi

Markmið náms með stuðningi er að:

- kynna almenn námstilboð fyrir nemendum Fjölmenntar
- auka sjálfstæði og öryggi nemenda með það í huga að þeir sjái aukna möguleika á að sækja almenn námstilboð
- auka fjölbreytni í námskeiðavali nemenda
- koma á auknu samstarfi á milli Fjölmenntar og skóla/stofnana sem sinna fullorðinsfræðslu.

# ÖKUNÁM – FRÆÐILEGUR HLUTI

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



## 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:

Húsnæði Fjölmennatar að Þórsstíg 4.





