

Alheimsmót í Víkingaskák 2015

Föstudagur kl. 10:30 – 14:30. Staður: Gryfja. Nemendafjöldi: Ekkert hámark

Smiðjan „Víkingskák“ á miðvikudegi eða fimmtudegi er nauðsynlegur undirbúningur fyrir þátttöku í Alheimsmóti í Víkingaskák sem verður haldið föstudaginn 6. mars í Gryfjunni. Reglur um Víkingaskák má finna á síðunni: <http://www.viking-chess.blogspot.com/> Þetta verður u.þ.b. 7 umferða mót með 10 mínútna umhugsunartíma á mann.

Allt um krem

Miðvikudagur kl. 10:30 – 12:00. Stofa: 14. Nemendafjöldi: hámark 15

Starfsfólk Kerecis ehf kynnir allt um krem, framleiðsla notkun, nýtingar og ilmur. Mýtur og sannleikur um krem, hver eru helstu innihaldsefni og hvernig má gera þau heima. Notkun og eiginleikar hjá almenningi.

Leiðbeinandi: Árni Ingason, verkefnastjóri Kerecis ehf.

Boccia

Miðvikudagur og fimmtudagur kl. 8:30 – 10:00 Staður: Gryfja. Nemendafjöldi: hámark 16

Nemendur þekkja Boccia-reglurnar og vita líka um sögu og stöðu Boccia í heiminum og á Íslandi. Þeir geta spilað Boccia samkvæmt reglum.

Kennsluáætlun:

1. 10 mín. Nemendur læra Boccia-reglurnar og heyra líka um sögu og stöðu Boccia í heiminum og á Íslandi.
2. 10 mín. Nemendur æfa að kasta kúlunum.
3. 70 mín. Nemendunum er skipt niður í lið og svo er haldin Boccia keppni samkvæmt reglum sem nemendurnir lærðu áður.

Kennari: Stefan Gunther

Borðspil

Fimmtudagur kl. 10:30 – 12:00. Stofur 5 og 6. Nemendafjöldi: 40

Í þessari smiðju geta nemendur prófað að spila ýmiss konar borðspil að eigin vali. Á staðunum verða: Party & co. Sequence; orðaspilin Scrabble og Blanko; spurningaspilin Gettu betur, Trivial Pursuit, Ísland og Friends. Einnig er nemendum frjálst að koma með önnur spil sem þeir hafa áhuga á að spila.

Kennari: Sólrún Geirsdóttir.

Bæjarmálin

Miðvikudagur kl. 10:30 – 12:00. Stofa 17. Nemendafjöldi: 50

Kynning á bæjarmálunum og umræður á eftir. Hvernig virkar kerfið?
Hvernig getum við sem einstaklingar haft áhrif á bæjarsamfélagið okkar?

Leiðbeinandi: Gísli Halldórsson

Fablab Inkscape

Fimmtudagur kl. 10:30 – 12:00. Staður: Fablab. Nemendafjöldi: 15

Fablab smiðja kynnt og kennt á Inkscape forrit sem notað er við laserskurðarvél og vinilskera. Nemendum gefst kostur á að skera út sína frumgerð sem sköpuð er í smiðjunni.

Kennari: Jóhann Bæring Gunnarsson ásamt nokkrum nemendum í Fablab.

Félagsvist

Miðvikudagur kl. 10:30 – 12:00. Stofa 1. Nemendafjöldi: hámark 36

Markmið/stutt lýsing: Í smiðjunni verður spiluð félagsvist á fjögurra manna borðum eftir ákveðnu kerfi. Ekki þarf að kunna að spila vist til að vera með. Spilaðar verða 12 umferðir.

Kennari: Friðgerður Guðný Ómarsdóttir

Fjölmiðlar

Miðvikudagur til föstudags kl. 08:30 – 12:00 og 13:00 - 14:30. Stofa 3. Nemendafjöldi: 16

Nemendum er leiðbeint við gerð dagblaðs ásamt öðru sem hægt er að vinna með í umbrotsforritinu Publisher. Í lok Gróskudaga verður blað, sem nemendur vinna að, gefið út. Í því verða m.a. viðtöl, blaðgreinar, spurning dagsins, auglýsingar o.fl. Nemendur taka einnig myndir af ýmsum viðburðum á Gróskudögum. Einnig verður farið í heimsókn á BB ef tími gefst til og leyfi fæst til heimsóknar. Kennslugögn/undirbúningur: eigið hyggjuvit og tölva.

Kennarar: Emil Ingi Emilsson og Rán Höskuldsdóttir

HAM - Kynning á hugrænni atferlismeðferð

Fimmtudagur kl. 8:30 - 10 og 10:30 – 12:00. Stofa 7. Nemendafjöldi: hámark 15

Farið í hugmyndafræði hugrænnar atferlismeðferðar þar sem áhersla er á samskip hugsana, hegðunar og tilfinninga. Samkvæmt HAM þá eru það ekki aðstæðurnar sem við erum í eða fólkið sem við hittum sem veldur okkur vanlíðan heldur það hvernig við bregðumst við og/eða hugsum um það. Unnið með hugsanaskrá og virkniöflu til að taka á vandamálum sem valda okkur vanlíðan í daglega lífinu svo sem kvíða, þunglyndi, samskiptavanda, svefnleysi, verkjum o.fl.

Leiðbeinandi: Auður Ólafsdóttir

Hárgreiðsla

Miðvikudagur og fimmtudagur kl. 8:30 – 10:00. Staður: Ametyst ehf. Nemendafjöldi: 4-6

Nemendur fá að spreyta sig í hárgreiðslu, túberingu, rúllum, fléttum og greiðslu eftir myndum.

Kennari: Helga Guðrún Gunnarsdóttir

Hryllingsmyndirnar hennar mömmu

Miðvikudagur, fimmtudagur og föstudagur kl. 13 - 14:30. Stofa 17. Nemendafjöldi: 84

Í hverri smiðju verður sýnd ein hryllingskvikmynd frá 9. áratugnum. Markmiðið er að kynna myndir af þessu tagi og frá þessum tíma fyrir nemendum, en margar slíkar myndir frá þessum tíma hafa öðlast sérstakan sess í kvikmyndasögunni.

Kennarar: Guðjón Torfi og Hildur

Hreyfing

Föstudagur kl. 8:30 – 10:00 Stofa 7. Nemendafjöldi: 25

Farið yfir nýjustu rannsóknir hreyfingar og áhrif þess á hreysti. Farið yfir mikilvægi hreyfingar og hvað öfgar geta haft neikvæð áhrif á heilsu.

Leiðbeinandi: Tómas Emil Guðmundsson, sjúkráþjálfari hjá Sjúkráþjálfun Vestfjarða.

Hugleiðslujóga

Miðvikudagur kl. 8:30 – 10:00. Stofa 17. Nemendafjöldi: 50

„Silence your mind“ er hugleiðsluaðferð sem byggir á einfaldri tækni við að ná „Thoughtless awareness“, það er vitund án hugsunar. Þessi hvíld hugans dregur úr streitu, kvíða og bætir einbeitingu og almenna vellíðan. Allir geta nýtt sér þessa hugleiðsluaðferð og fá þátttakendur í smíðjunni upplýsingar um tæknina og tækifæri til að ná „vitund án hugsunar“ með aðstoð leiðbeinanda.

Leiðbeinandi: Árni Ingason, verkefnastjóri Kerecis ehf.

Hönnunarsmíðja

**Miðvikudagur kl. 10:30 – 12:00 og 13:00 - 14:30 og fimmtudagur 10:30 – 12:00.
Nemendafjöldi: 30**

Staður:

Miðvikudagur f.h.: Hönnun: bóknámsstofan í verknámshúsinu.

Miðvikudagur f.h. til e.h.: Smíði tækis: Verknámshús.

Miðvikudagur e.h. Prófun: Gryfjan

Fimmtudagur f.h. Keppni: Gryfjan

Markmið: Að tengja saman bóknám og verknám. Til að ná árangri í hönnunarkeppninni þurfa nemendur að hafa skilning á hreyfitækni (eðlisfræði) og kunnáttu í verktækni.

Lýsing:

Nemendur eiga að hanna slöngvibúnað til að kasta golfkúlu yfir í braut í sem er í ákveðinni fjarlægð. Kúlan þarf síðan að hafa orku til að renna upp „sporbaugslaga“ brautina og detta niður í op (körfuhringur eða skúringarfata).

Nánari lýsing á brautinni kemur síðar.

Kennsluáætlun:

Miðvikudagur: Hönnun, smíði og prófun

Fimmtudagur: æfingar og keppni

Kennslugögn/undirbúningur:

Þátttakendur fá skaffað efni til að hanna búnað til að keppa í þrautinni. Þeir þurfa að vera með skriffæri og blöð til að koma hönnunarhugmynd sinni á blað.

Kennarar: Friðrik, Jóhann K. og Tryggvi

Íþróttir

Föstudagur kl. 8:30 - 11:30. Íþróttahús. Nemendafjöldi: ótakmarkað

Markmið/stutt lýsing: Nemendur spila körfubolta, handbolta og fótbolta sér til ánægju. Það verður byrjað á körfubolta kl. 8:30-9:15, handbolta frá 9:15-10:00 og fótbolti frá 10:30-11:30.

Kennari: Jónas L. Sigursteinsson

Jiu jitsu

Föstudagur kl. 13:00 - 14:30. Stofa 7. Nemendafjöldi: 30

Markmið/stutt lýsing: Kynning á jiu jitsu. Jiu jitsu er sjálfsvarnaríþrótt lík judo. Markmiðið er að læra að detta og verja sig.

Leiðbeinendur: Brynjólfur Örn, Egill Steinar og Sigrún Lísá

Jóga

Föstudagur kl. 13:00 - 14:30. Stofa 4. Nemendafjöldi: 25

Kynning á jóga, tekin verður hefðbundin kennslustund í jóga.

Kennslugögn/undirbúningur: Gott að hafa með sér teppi og púða og vera klæddur í mjúk og eftirgefanleg föt t.d. úr bómull, dýnur kem ég með.

Leiðbeinandi: Gunnhildur Gestsdóttir, jógakennari

Kleinubakstur

Fimmtudagur kl. 8:30 – 10:00 Staður: Mötuneytiseldhús MÍ. Nemendafjöldi: Hámark 8

Hver elskar ekki ilmandi nýbakaðar kleinur??? Í þessari smiðju læra nemendur að baka kleinur: Hnoða deig, skera út og steikja. Afraksturinn verður svo á boðstólum í kaffitímanum í lok skóladagsins.

Kennari/leiðbeinandi: Sólrún Geirsdóttir

Kynfræðsla unga fólksins.

Fimmtudagur kl. 8:30 – 10:00 Stofa 17. Nemendafjöldi: hámark 50

Ungu fólki gefst kostur á fræðslu m.a. um getnaðarvarnir, ábyrgt kynlíf, kynheilsu og kynsjúkdóma, auk þess sem farið verður yfir það hvaða áhrif klámvæðing hefur á kynhegðun og kynheilbrigði ungs fólks. Boðið verður upp á umræður og fyrirspurnir.

Leiðbeinandi: Ylfa Mist Helgadóttir, sjúkraliðanemi og starfsmaður á Heilbrigðisstofnun Vestfjarða.

Leirsmiðja

Fimmtudagur kl. 13:00 - 14:30. Staður: Edinborgarhúsið. Nemendafjöldi: 15

Ör námskeið í leirmótun, sýnikennsla í leir að renna leir og svo mótað úr leir, nemendur móta ákveðin hlut og svo hlut að eigin vali, farið verður yfir allt ferlið frá leir til brennds hlutar.

Kennslugögn/kostnaður: Hver nemandi þarf að greiða 500 kr. í efniskostnað.

Leiðbeinandi: Ólöf Björk Oddsdóttir, leirlistakona

Línuskautahokkí

**Miðvikudagur kl. 8:30 – 10:00. Staður: Íþróttahúsið Torfnesi
Nemendafjöldi: miðað við að það séu fimm inná í hverju liði.**

Farið yfir helstu reglurnar og keppt í hokkí á línuskautum.

Búnaður: Línuskautar og Íþróttaföt. Mögulegt er að fá lánaða skauta í Íþróttahúsinu.

Kennari: Jóhann Bæring Gunnarsson

Myndlist

Föstudagur kl. 8:30 – 12:00. Stofa: 4. Nemendafjöldi: 15

Markmiðið er að koma upp listagangi, með t.d. blýantsteikningum og vatnslitamyndum. Þátttakendur útfæra vinnuna í smiðjunni í samráði við umsjónarmenn.

Viðurkenning veitt fyrir bestu myndina.

Kennslugögn/undirbúningur: Þátttakendur eru hvattir til að koma með liti og efni í sinni eigu og nýta í smiðjunni.

Kennari/leiðbeinandi: Pétur Guðmundsson, myndlistarmaður

Prjónakaffi

Fimmtudagur kl. 13:00 - 14:30. Staður: Gryfja. Nemendafjöldi: 20

Nemendur koma með prjónana og eiga notalega og afslappaða stund saman. Þeim er frjálst að koma með góðgæti til að bjóða upp á.

Kennari: Anna Jóna Kristjánsdóttir

Ratleikur

Föstudagur kl. 8:30 – 10:00. Stofa 8. Nemendafjöldi: Ekkert hámark

Nemendur keppa í 3-5 manna liðum. Í ratleiknum verða fjölbreyttar og skemmtilegar þrautir sem liðin leysa saman. Útbúin verður sérstök facebook síða fyrir leikinn þar sem liðin birta úrlausnir sínar. Hver veit nema það verði verðlaun í boði fyrir þau lið sem standa sig best í þrautunum?

Kennslugögn/undirbúningur: Nemendur keppa í 3-5 manna liðum. Að minnsta kosti einn meðlimur í liðinu þarf að hafa myndavél og myndbandsupptökuvél (snjallsímar henta vel). Það þarf að vera hægt að ná myndum og myndböndum út af tækinu, annaðhvort með því að birta beint á facebook síðu ratleiksins eða með því að koma gögnunum til kennara í lok ratleiksins.

Nemendur geta skráð sig þó þeir séu ekki búnir að velja sér lið, þeim verður þá raðað í lið.

Kennari: Anna Jóna Kristjánsdóttir

Snjóflóðasmiðja

Fimmtudagur kl. 10:30 - 12:00. Stofa 17. Nemendafjöldi: 20

Sagt verður frá snjóflóðastarfsemi á Veðurstofunni - Snjóflóðasetri. Myndbönd sýnd af snjóflóðum sem sett hafa verið af stað með sprengingum. Fjallað um snjóflóðahættu fyrir ferðafólk í fjalllendi.

Kennsluáætlun:

- Snjóflóð á Íslandi
- Snjóflóðastarfsemi á Veðurstofu Íslands
 - Hættumat
 - Vöktun
 - Rannsóknir
- Myndbönd af flóðum sem sett hafa verið af stað með sprengingum og af flóðum sem fólk setur af stað óviljandi
- Snjóflóðahætta fyrir ferðafólk í fjalllendi, s.s. fjallaskíðafólk, brettafólk og vélsleðamenn

- Í hverju felst hættan
- Hvaða upplýsingar er hægt að fá á vedur.is
- Hvernig á að nota ýli, skóflu og stöng (verkleg æfing ef mögulegt er)

Leiðbeinandi: Harpa Grímsdóttir útibússtjóri Snjóflóðaseturs og fagstjóri ofanflóðavöktunar á Veðurstofu Íslands.

Snjómokstur, verkfæri saga og sál

Miðvikudagur kl. 13:00 - 14:30. Stofa 8 og úti. Nemendafjöldi: 16

Snjómoksturstækni og fagurfræði í snjómokstri. Helstu handverkfæri kynnt. Farið yfir mismunandi gerðir af snjó með tilliti til snjómoksturs.

Kennsluáætlun: Kennsla mun skiptast í bóklegan og verklegan hluta og verður byrjað á bóklega hlutanum.

Kennslugögn/undirbúningur: Þátttakendur þurfa að hafa með sér snjóskóflur og vera klæddir eftir veðri.

Leiðbeinendur: Magni Hreinn Jónsson og Jón Ottó Gunnarsson, Snjóflóðasetur Veðurstofu Íslands.

Stjörnudísir- og glópar

Miðvikudagur kl. 8:30 – 12:00. Stofa 8. Nemendafjöldi: 20

Í smiðjunni könnum við allt hið stóra og smáa, einfalda og dularfulla, nálæga og fjarlæga og um leið það ævintýralega sem alheimurinn hefur upp á að bjóða.

Leiðbeinandi: Jón Björnsson

Stoppistöð A

Miðvikudagur kl. 10:30 – 12:00. Stofa 1 og svo úti. Nemendafjöldi: 16

Burt með letina, vanlíðanin er ekki svona slæm. Tökum á því saman. Smiðjan er til að hjálpa þátttakendum að gera sér grein fyrir hvað þeir geta líkamlega og að það er bara auðvelt. Framhaldssmiðja er á fimmtudag sem endar með verðlaunum fyrir maga og sál.

Kennslugögn/undirbúningur: Hlý föt og skór. Útivera.

Leiðbeinandi: Ingvi Ólafur

Stoppistöð B

**Fimmtudagur kl. 10:30– 12:00. Stofa 1 og síðan íþróttasalur í sundlaugarhúsi.
Nemendafjöldi: 16**

Burt með letina, vanlíðanin er ekki svona slæm. Tökum á því saman. Smiðjan er til að hjálpa þátttakendum að gera sér grein fyrir hvað þeir geta líkamlega og að það er bara auðvelt. Smiðjan endar á verðlaunum fyrir maga og sál.

Kennslugögn/undirbúningur: Skrítnin, öðruvísi og skemmtileg föt

Leiðbeinandi: Ingvi Ólafur

Svigskíði og snjóbretti

Miðvikudagur kl. 13:00-14:30 (lengur fyrir þá sem vilja). Mæting: Skíðaskálinn Tungudal (merkt við þar). Nemendafjöldi: Ekkert hámark.

Útivera og hittingur nemenda fyrir utan Skíðaskála. Skíða / bretta saman í góðum gir.

Kennslugögn/undirbúningur/kostnaður: Afsláttur af dagskorti (greitt er barnagjald). Nemendur komi sér sjálfir upp í Tungudal.

Kennari: Kristján Viggósson

Quentin Tarantino maraþon

Föstudagur kl. 8:00 - 12:00. Stofa 17. Nemendafjöldi: 50

Markmiðið er að njóta snilli Quentin Tarantino í 4 klst með einni 5 mín. pásu. Hann fjallar m.a. um styrkleika og veikleika, tryggð og svik, markmið og lausnir með smá bardagatækni og flottum leikurum. Gildir sem 2 smiðjur. **Munið að mæta kl 8.**

Þátttakendur geta komið með rasspúða, popp og gos ef þeir vilja.

Leiðbeinandi: Ragnheiður Fossdal

Tónlistarsmiðja

Miðvikudagur, fimmtudagur og föstudagur. Stofa 10 – 11. Nemendafjöldi: 16
Tími: miðvikudag kl. 13:00 – 14:30 og fimmtudag og föstudag kl. 10:30 – 12:00 og 13:00 – 14:30.

Starfið í tónlistarsmiðjunni felst í því að njóta góðrar tónlistar og lagasmíðum. Nemendur geta komið með tónlist til að hlusta á. Þá er einnig gert ráð fyrir að þeir fái tækifæri til að semja sína eigin tónlist og/eða æfa lög til flutnings á sal.

Kennslugögn/undirbúningur: eigið hyggjuvit, hljóðfæri og tölva

Kennari/leiðbeinandi: Emil Ingi Emilsson og NN

Víkingaskák

Miðvikudagur kl. 8:30 - 10 og fimmtudagur kl. 10:30 - 12. Stofa: 4 Nemendafjöldi: Ekkert hámark

Smiðjan er nauðsynlegur undirbúningur fyrir þátttöku í alheimsmóti í víkingaskák sem fram fer á föstudeginum í Gryfjunni.

Kennari: Jón Reynir Sigurvinsson

Yndislestur

Föstudagur kl. 10:30 – 12:00. Staður: Bókasafn. Nemendafjöldi: 10

Bókasafninu verður breytt í huggulegt lestrarathvarf. Nemendur koma þangað og ljúka við lestur bókar sem þau hafa valið sér. Að lestri loknum taka nemendur upp umsögn sína um bókina og birta á facebooksíðu skólans.

Kennari: Katrín Gunnarsdóttir