



FÖSTUDAGUR 20. MARS 2020

LÍFSSTÍLL



Á ferð um heiminn í náminu

Áróra Elí Vigdísardóttir er að ljúka öðru ári í alþjóðlega menntaskólanum Think Global School þar sem nemendur flakka heimshorna á milli, kynnast framandi menningu, auka viðsýni og efla sjálfstæði í vinnubrögðum. ➔

Áróra Elí Vigdísardóttir, menntaskólanemi í alþjóðlega menntaskólanum Think Global School, er í milliannafri heima á Íslandi um þessar mundir áður en hún leggur af stað til Grikklands til að halda námi sínu áfram ef aðstæður leyfa það vegna Covid-19 veirunnar sem nú herjar á heiminn. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK.

Mjög ánægð með árangurinn og virknina af Active JOINTS



Ég er búin að nota Active Joints í nokkra mánuði og er mjög ánægð með árangurinn og hvernig mér liður í líkamanum af því að nota það. Áður en ég byrjaði á Active Joints var ég búin að vera mörg ár á öðru fæðubótarefni sem er eingöngu fyrir liðina.

Ég er ekki með bjúg lengur.

Ég hef engin óþægindi eða eymsli í liðunum en það var vandamál hjá mér áður. Ég get reynt vel á mig meira því ég finn ekki eins mikið fyrir líkamlegu álagi eins og ég gerði áður sem er frábær munur.

Hrönn Ægisdóttir

- Virkar vel á liðina, eykur liðleika
- Vinnur vel á viðkvæmum og aumum liðum
- Styrkir beinin, byggir upp bein og bandvef
- Eykur orku og þrek og styttr tímenn í endurheimt
- Öflugt andoxunarefni, góð vörn fyrir frumur líkamans
- Styrkir meltinguna og kemur jafnvægi á hana
- Nærandi fyrir húðina, hárið og blóðrásina

Active Joints inniheldur eingöngu íslensk hráefni með staðfesta verkun: Kalkþörungur, smáþörungur, GeoSilica, Birki, C&D3 vítamín.



Fæst í öllum apótekum, Heilsuhúsinu, Hagkaup og Fjarðarkaup.

Framhald af forsiðu ➔

Brynhildur
Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Þetta er alþjóðlegur menntaskóli sem stendur í tvö til þrjú ár, hvert ár skiptist í fjórar annir og hverja önn erum við í nýju landi,“ segir Áróra Eli og bætir við: „Þetta er ekki hefðbundinn skóli að því leyti að það eru engin próf heldur er námsmatið byggt á verkefnum og við gerum nýtt verkefni í hverju landi. Til dæmis lærðum við bæði náttúrufræði og tölfraði í Botsvana með því að hjálpa til á dýraverndunarsvæði, ferðast um í stórum jeppum og skrá upplýsingar um dýrin sem við sáum eins og kyn, aldur og tegund. Við þurfum að skrifa heimildaritgerðir og lærum þannig að finna upplýsingar á netinu. Svo erum við í stærðfræði nokkrum sinnum í viku og eins konar lífsleiknitímum sem snúast bæði um andlega og líkamlega heilsu og lífsleikni. Við lærðum til dæmis um peninga, hvernig á að safna þeim til að fjárfesta í íbúð eða háskólanámi og núna erum við í kynfræðslu. Svo förum við líka í tungumálatíma, ég er til dæmis að læra spænsku og svo í tímum sem búa okkur undir hvað gerist þegar skólanum lýkur, hvernig á að sækja um háskóla og ef fólk vill ekki fara í háskóla er farið yfir möguleikana sem standa til boða. Fyrir utan þetta erum við svo með einstaklingsverkefni þar sem við mótum námið að miklu leyti sjálf með hliðsjón af gildum og viðmiðum skólans.“

Ferðaskóli fyrir flakkrakka

Think Global School var stofnaður 2010 út frá hugmyndum Joann McPike frá Nýja-Sjálandi, ljósmyndara og ferðalangs, sem ól son sinn upp á ferðalagi um heiminn. Þegar kom að því að hann færi í menntaskóla fannst henni skorta möguleika á því að fá góða menntun sem jafnframt héldi við þeirri viðsýni og fröðleiksporsta sem hann hafði tileinkað sér á flakkinu. Hún stofnaði því slíkan skóla sjálf. Aðspurð um hvernig Áróra frétti af skólanum þakkar hún mömmu sinni, Vigdís Örne. „Við bjuggum á Spáni þegar ég var lítil þar sem mamma var í námi og meðal annars að skoða óhefðbundna skólagöngu. Við héldum fyrst að þetta væri háskóli og hún bentu mér á hann af því henni fannst eins og hann gæti verið akkurat fyrir mig þegar ég yrði stór. Ég var bara níu ára svo við settum það til hliðar en svo þegar ég var fjórtán og var að fara að útskrifast úr grunnskóla aðeins á undan jafnöldrum mínum því ég tók 9. og 10.



Áróra segir námið í Think Global School hafa vikkað sjóndeildarhringinn og aukið henni viðsýni og þroska.

Við erum af 23 þjóðernum úr öllum heimsálfum og aðeins Bandaríkin, Þýskaland og Mexíkó eiga fleiri en einn fulltrúa.

bekk saman ákvað ég að prófa að sækja um þennan skóla. Svo komst ég bara inn!“

Inntökuferlið er langt og strangt, og er í fjórum fösum en aðeins á milli sextíu og sjötíu nemendur komast inn ár hvert. Ætla mætti að nám af þessum toga væri dýrt en samkvæmt heimasíðu skólans eru nemendurnir valdir fyrst og skólagjöld svo ákveðin út frá efnahag foreldranna. Þannig er tryggt að nemendahópurinn sé fjölbreyttur enda koma samnemendur Áróru úr öllum heimshornum. „Við vorum 30 í upphafi en svo hafa nokkrir þurft að hætta af ýmsum ástæðum, sem gerist auðvitað í hverjum skóla. Við erum af 23 þjóðernum úr öllum heimsálfum og aðeins Bandaríkin, Þýskaland og Mexíkó eiga fleiri en einn fulltrúa. Ég var fyrsti Íslendingurinn en svo bættist vinur minn við og hann er í hinum hópnum.“



Í Panama þar sem nemendur tóku þátt í FabLab þrívíddarsmiðju og þróuðu lausnir við ýmsum vandamálum. Þar gafst líka færi á að prófa brimbretti.

Sjö námslönd

Áróra á eftir síðustu önnina af fjórum á öðru ári af þremur. Annirnar standa yfir í sjö vikur í hverju námslandi, síðan fara allir heim í sex vikur svo heimþráin nær aldrei að verða nístandi. En nemendum leiðist ekki í frítímum því þá þarf oft að klára ýmis verkefni og undirbúa önnur. Síðasta heimavikan er svo undirlögð fjarnámi. Nemendur geta einnig tekið valfög í fjarnámi gegnum aðra skóla og þar getur tímafyrirkomulag verið annað. „Ég er búin að vera í sjö löndum, Botsvana, Indlandi, Japan, Spáni, Kína, Oman og Panama. Árið endar svo alltaf í Grikklandi þar sem útskriftirnar eru haldnar. Ég fór líka með skólanum til Þýskalands til að sýna verkefni á alþjóðlegum fundi Sameinuðu þjóðanna um heimsmarkmiðin. Við í hópnum mínum gerðum verkefni í sýndarveruleika, kennslumyndbönd til að gera krökkum sem ekki hafa efni á að ferðast kleift að skoða heiminn gegnum símann sinn og forritið Google Cardboard.“

Mikið frelsi en líka ábyrgð

Önnin hjá Áróru hefst oftast á því að hún hittir samnemendur sína á einhverjum flugvelli í Evrópu og þau fara samferða á áfangastað. Kennararnir sækja þau á flugvöllinn og fara með á gististað sem er yfirleitt hótél eða stúdenta-garður. Við erum frá mánudegi til laugardags. Við byrjum klukkan 10 á morgnana af því að skóla-

stjórinn okkar telur að heilinn í unglingum byrji ekki að starfa fyrr og það hefur sýnt sig að við erum mun virkari og meira vakandi í tímum núna en áður. Við fáum svo klukkutíma í hádegismat. Skóla-deginum lýkur svo klukkan fimm og þá höfum við tíma til að kynnst umhverfinu og sinna heimanámi. Við þurfum að vera komin aftur á gististaðinn hálf tíu og inn í herbergin okkar klukkan tíu, eins og á venjulegri heimavist.“

Hún segir að þrátt fyrir þetta frelsi sé vel gætt að öryggi nemendanna. „Það gengur mikið út á simana okkar og tækin. Skólinn er í samstarfi við Apple og Google, við fáum tæki frá Apple þar sem ákveðin svæði eru merkt á Google maps þar sem sést hvar við megum vera ein, hvar við megum vera með einhverjum og hvar er öruggt að vera á daginn en ekki eftir myrkur. Þannig að við erum mjög frjáls og getum kynnst menningu landsins upp á eigin spýtur. Við þurfum að sýna að við séum traustsins verð, erum til dæmis með app á símanum sem sendir staðsetninguna okkar til kennaranna.“

Það gefur auga leið að nemendurnir verja miklum tíma saman enda er hópurinn samheldinn að sögn Áróru. „Við höfum byggt upp góða vináttu. Við byrjuðum í Botsvana og vorum send út í náttúruna með leiðsögumönnum, sváfum í tjöldum og vorum ekki með síma eða nein önnur tæki svo það var ekki annað að gera

en að kynnst og spjalla saman. Ekkert okkar hafði upplifað annað eins og að fara í gegnum svona reynslu hjálpar fólki að kynnst. Þess vegna erum við mjög tengd núna og þótt ég sé auðvitað nánari sumum en öðrum eru allir vinir í hópnum.“

Sjálfstraust og þroski

Áróra er ekki í vafa um að hún hafi valið rétt þegar hún ákvað að sækja um í Think Global School. „Það sem ég fæ út úr þessu er sjálfstraust og þroski, ég kynnst alls konar menningu og fólki, bæði í löndunum sem við erum í en líka í hópnum, við erum öll svo ólík og lærum svo mikið á að bera virðingu fyrir hvert öðru. En stundum er þetta erfitt. Við erum með umsjónarkennara sem við hittum einu sinni í viku og getum alltaf leitað til, bæði varðandi námið og persónuleg mál. Þeir eru alltaf tilbúnir að hlusta.“

Dýrmætt veganesti

Næsta önn átti að hefjast í byrjun apríl í Grikklandi en Áróra segir allt vera óljóst um það í ljósi ástandsins í heiminum. „Eins og staðan er núna þá hefst fjarnám um leið og önnin átti að byrja. Planíð er að CM2, hópurinn minn, hittist í Grikklandi í byrjun maí en meiri óvissa er með hinn hópinn sem átti að vera í námi á Ítalíu. Við erum auðvitað að vona að ástandið lagist og við getum farið til Grikklands. Það væri sérstaklega leiðinlegt að missa af þessari önn þar sem helmingur í hvorum hóp er að útskrifast og ólíklegt að við sjáum þau öll aftur eftir þessa önn.“

Næsta vor lýkur svo skólanum og annar kafli tekur við hjá Áróru. „Mig langar mjög mikið að læra meira í leiklist, ég var að spá í læknisfræði en finn að ég hef meiri áhuga á listum núna. Það sem ég hef lært í þessum skóla mun gagnast mér sama hvað ég tek mér fyrir hendur, ég kann að kynnst fólki og aðlagast nýrri menningu, ég á marga góða vini um allan heim og finnst ég tilbúin í hvað sem er eftir að hafa verið í TGS.“

Nánari upplýsingar á heimasíðu skólans, thinkglobalschool.org.

Tarkett

Vinylparket

MIKIÐ ÚRVAL Á LAGER

ALFABORG

- allt á gólfid -

Skútvogi 6
104 Reykjavík
Sími: 568 67 55
alfaborg.is

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **Ábyrgðarmaður:**
Torg ehf. Jóhanna Helga
Viðarsdóttir

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103,

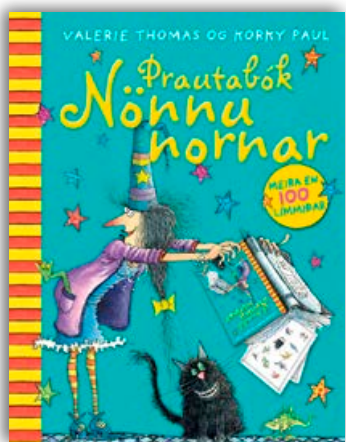
Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördis Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

BÓKA MARKAÐUR Á NETINU

FJÖLDI TITLA
Á ÓTRÚLEGU
VERÐI!

OPIÐ ALLAN
SÓLARHRINGINN

ALLT AÐ
90%
AFSLÁTTUR



99 kr.



990 kr.



1.490 kr.



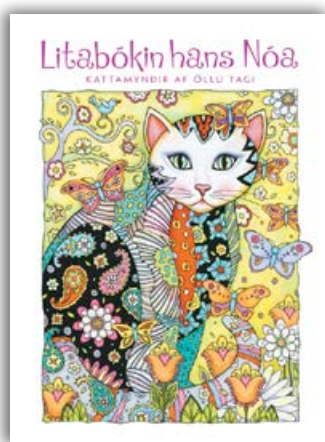
690 kr./stk



690 kr.



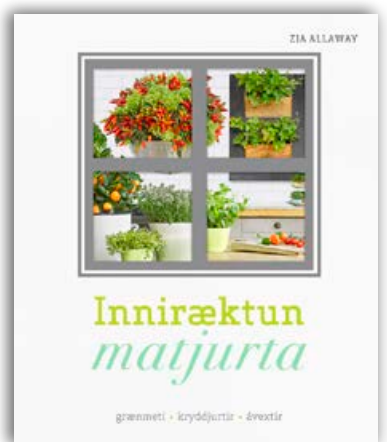
1.990 kr.



690 kr.



990 kr.



1.990 kr.



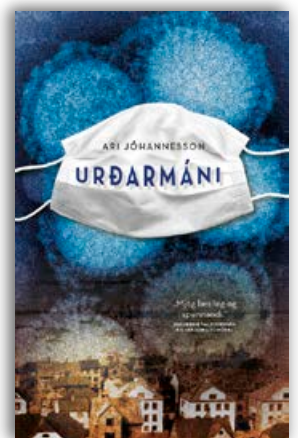
690 kr./stk



1.990 kr.



490 kr.



1.990 kr.



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10-18 | Laugardaga 11-16 | www.forlagid.is

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir pípapar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

Hreingerningabjónusta

Þvegillinn

5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Ræstingar

FYRIRTÆKJARÆSTINGAR.

Ódýrar & vandvirkar ræstingar.

Sjá www.fmjthrif.is

FMJ Þrif ehf.

Bókhald

HSE Bókhald & Uppgjör slf

Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör. Ódýr og góð þjónusta

www.hsebokhald.is

hsebokhald@hsebokhald.is

Sími: 6926910

Málarar

Málningarþjónusta S: 782-6034.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000

Netfang proventus@proventus.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Trésmiði

TRÉSMÍÐUR

tekur að sér stór og smá verk sanngjarnt verð s 8924624 net sigverktakar@gmail.com

Atvinna

Atvinna óskast

Faglærður Húsasmiður/einryki með mikla reynslu óskar eftir vinnu. S:782-0040

Heilsa

Nudd

TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantrateemple.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

Húsnæði í boði

HERBERGI TIL LEIGU

Herbergi til leigu í Kópavogi, með séringg,baðherb, þvottah, laust strax, Verð. 80.000, 2 mán fyrirfram. Sími: 8687283.

Húsnæði óskast

ÍBÚÐ ÓSKAST

Ungt, reglусamt, reyklaust par óskar eftir 2-3 herb. íbúð á höfuðborgarsvæðinu. Skilvirkum greiðslum heitið, meðmæli, trygging og allt að 3 mán. fyrirframgreiðsla. S. 845 5926

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

HEITUR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU ALLA VIRKA DAGA

GETUM ÁBYRGST 2M BIL Á MILLI AÐILA OG EINGÖNGU SETIÐ Á ÖÐRU HVERJU BORDI.

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

TAKE AWAY

BJÓÐUM TAKE AWAY Á ÖLLUM OKKAR RÉTTUM

HRINGDU NÚNA 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Sérfræðingar í ráðningum

FAST

Ráðningar

www.fastradningar.is

lind@fastradningar.is

mjoll@fastradningar.is

Djúpavogshreppur – breyting á deiliskipulagi

Samkvæmt 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga að breytingu á deiliskipulagi:

Djúpivogur – neðsti hluti Borgarlands

Deiliskipulagssvæðið er 1,35 ha að stærð og nær yfir neðsta hluta Borgarlands á Djúpavogi. Samkvæmt breytingartil-lögunni er gert ráð fyrir nýrri afmörkun fjögurra íbúðarlóða, stækkun einnar lóðar og nýrri aðkomu, auk bílastæða og göngustíga.

Ofangreind skipulagstillaga liggur frammi á skrifstofu Djúpavogshrepps, Bakka 1, Djúpavogi og er einnig aðgengi-leg á heimasíðu Djúpavogshrepps: www.djupivogur.is undir liðnum Skipulagsmál/Mál í kynningu.

Skipulagstillagan er í kynningu frá 19. mars til 4. maí 2020. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. Ábendingum og athugasemdum skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa Djúpavogshrepps, Bakka 1, 765 Djúpavogi eða á skipulag@djupivogur.is, eigi síðar en 4. maí 2020. Vinsamlegast gefið upp nafn, kennitölu og heimilisfang sendanda innsendra ábendinga og athuga-semda. Hver sá sem ekki gerir athugasemdir við tillöguna innan gefins frests telst vera henni samþykkur.

Skipulagsfulltrúi Djúpavogshrepps

VP Múrari ehf

Flísalögn, múrviðgerðir og alhliða málningavinna innan og utanhús. Parketlögn og fleira.

Leitaðu verðtilboða þér að kostnaðarlausu

Sími 766-3597 – vpmurari@gmail.com

Auglýsing um breytt deiliskipulag í Kópavogi

Akrakór 8. Breytt deiliskipulag.

Bæjarstjórn Kópavogs samþykkti 26. nóvember 2019 að auglýsa í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 tillögu að breyttu deiliskipulagi lóðarinnar nr. 8 við Akarakór. Í gildandi deiliskipulagi er gert ráð fyrir að á lóðinni verði byggt einbýlishús á einni hæð auk kjallara samtals um 350 m2 að flatarmáli. Áætlað nýtingarhlutfall lóðarinnar er 0,4; miðað er við vegg hæð við götu er 4,8 m; 6,3 m garðmegin og mestu hæð 7,5 m miða við kjallara. Gert er ráð fyrir þremur bílastæðum á lóð.

Í breytingunni felst að í stað einbýlishúss á lóðinni verði byggt parhús á einni hæð auk kjallara, Akarakór 8a og 8b; byggingarmagn verði 420 m2; hámarkshæð hússins verði 6,7 miðað við kjallara og fjöldi bílastæða verði fjögur. Tillagan er sett fram á uppdrætti í mkv. 1:1000 ásamt greinargerð og skýringarmyndum dags. 14. nóvember 2019. Nánar er vísað til kynningar-gagna.

Ofangreind tillaga er aðgengileg á heimasíðu bæjarins, www.kopavogur.is. Ef óskað er eftir nánari upplýsingum um tillöguna er hægt að senda fyrirspurning á starfsmenn skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs á netfangið skipulags@kopavogur.is. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið skipulag@kopavogur.is eigi síðar en kl. 15:00 mánudaginn 11. maí 2020.

Kópavogsbær

Skipulagsstjóri Kópavogs.

kopavogur.is