

Skólar og námskeið

LAUGARDAGUR 21. ágúst 2021

KYNNINGARBLAÐ

Kynningar: Keilir, Dáleiðsluskólinn, Hringsjá



Keilir býr yfir gríðarmikilli þekkingu og reynslu þegar kemur að fjarkennslu, sem nýttist Vinnuverndarskólanum vel í upphafi heimsfaraldurs.

FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR GEIRSSON

Þjónar enn fleirum eftir faraldur

Vinnuverndarskóli Íslands tók til starfa í upphafi árs 2020 og hefur úrval námskeiða farið stöðugt vaxandi síðan. Skólinn sérhæfir sig í sveigjanlegri og skilvirkri vinnuverndarfræðslu sem lagar sig að þörfum hvers fyrirtækis. **2**

Leiðbeinendur skólans búa yfir áralangri reynslu af vinnuverndarfræðslu og byggja námskeið skólans á nýstárlegum kennslu-háttum Keilis.

„Núna eru í boði tæplega 30 námskeið en þeim fjölgar í haust. Hvert námskeið er allt frá einni klukkustund upp í nokkra daga,“ segir Guðmundur Kjerúlf, forstöðumaður Vinnuverndar-skólans.

Fræðsla miðar að þörfum nemandans

Námskeið skólans eru í boði bæði í fjar- og staðnámi. „Vinnuverndar-námskeið og vinnuvélanámskeið sem eru til dæmis bæði í fullu fjarnámi eða að hluta í fjarnámi með kennslu í gegnum Teams. Nemendur fá aðgang að öllu náms-efni og kennslustundum rafrænt áður en námskeið hefst og koma undirbúnir í vinnustofur. Það gerir námið skilvirkara og hagkvæmara.

Nemendur fá þannig að njóta fyrsta flokks fræðslu sem mótuð er innan formlegs skóla-kerfis í nýstárlegu og notendavænu umhverfi. Með þessu er komið til móts við þarfir fyrirtækja og fjarvera starfsfólks frá vinnustað verður minni. Fyrirtæki eru þá ánægð að missa starfsfólk ekki úr húsi, sérstaklega þegar Covid 19 hefur verið sem verst.“

Heimsfaraldur dregur dílk á eftir sér

Stuttu eftir að Vinnuverndar-skólinn tók til starfa 2020 mætti óboðinn gestur, sjálfur heims-faraldurinn.

„Við vorum búin að halda þrjú



Frá vinstri: Magdalena Maria Poslednik, verkefnastjóri nýrra mennta-tækifæra; Eggert Björgvinsson og Guðmundur Kjerúlf, forstöðumaður Vinnuverndar-skólans.

FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR GEIRSSON

námskeið í kennslustofu og var nokkur fjöldi námskeiða á dag-skrá. Út af breyttum reglum urðum við að fella niður öll námskeið í kennslustofu í mars, apríl og maí 2020. Við höldum eins og aðrir að þetta ástand myndi ganga yfir á tveimur til þremur mánuðum og í byrjun notuðum við tímann og bjuggum til ný námskeið eins og Grunnnámskeið vinnuvéla. Svo vorum við hvött til að prófa að halda námskeið í fjarnámi í apríl og létum slag standa og fengum

um tuttugu manns á það. Út frá því sáum við að fólk og fyrirtæki voru opin fyrir svona námskeiðum.

Við þurftum í raun ekki að breyta miklu til að aðlaga nám-skeiðin að samkomutakmörk-unum, en urðum að aðlaga efnið fjarkennslu. Keilir hefur lengi verið í fremstu röð í fjarkennslu og veginámi og þar er gríðarleg þekking á þörfum nemenda sem stunda fjarnám. Við nutum reynslu kennara, tölvusérfræðinga og kvikmyndagerðarmanna sem

starfa hjá Keili við að laga okkar efni að fjarnámi.

Vendinámssetur Keilis hóf ein-mitt í vor að leiða samevrópskt samstarfsverkefni um góðar starfsvenjur í evrópskum skólum. Markmið verkefnisins er að draga saman þær breytingar sem hafa átt sér stað í skólum á undanförnum misserum, hvernig Covid hefur aðlagað skólastarf að breyttu námsumhverfi og hvernig snemm-tæk ihlutun og aðlögunarfærni hefur haft jákvæð áhrif á fram-vindu náms í evrópskum skólum.“

fyrirtæki sem við þjónustum láta starfsfólk taka námskeiðin þegar það er dauður tími í vinnunni. Starfsmaðurinn fer í næstu tölvu, horfir, hlustar og svarar spurningum. Nýliðafræðsla og endurmenntun færist sömuleiðis æ meira í fullt fjarnám. Fjarkennsla gerir nemendum kleyft að búa erlendis eða starfa á sjó þegar þeir eru á námskeiðum hjá okkur.

Þarf að gera þetta rétt

„Í dag eru öll okkar námskeið að fullu í fjarnámi eða við sendum fólk efni til að undirbúa sig og svo er námskeiðið tekið í gegnum Teams. Allt efni sem við erum með í fullu fjarnámi er sett saman úr þriggja til sjö mínútna bútum og svo svara nemendur spurningum úr efninu. Þar er mikilvægt að það sem fólk horfir á sé ekki lengra en sjö mínútur í einu. Eftir það minnkar einbeitingin. Oftast eru girðingar í efninu svo þú kemst ekki áfram nema standa þig vel í verkefnunum.

Öll okkar námskeið eru bókleg svo það er ekki nauðsynlegt að vera á staðnum. Grunnnámskeiði vinnuvéla lýkur með skriflegu krossaprófi og þá verða menn að mæta á staðinn, annað hvort hjá okkur í Keili eða hjá Rafmennt í Reykjavík. Slík próf má líka taka hjá fræðslumiðstöðvum úti á landi.

Það er samt eitt námskeið sem ég vil helst kenna í kennslustofu en við höfum þurft að kenna í fjarnámi. Það er námskeið um áhættumat starfa. Þar er best að láta fólk vinna saman í þriggja til sex manna hópum. Við ætl-uðum að vera með slík námskeið í kennslustofu í haust en verðum að breyta því í fjarnám og útsendingu í Teams, það gengur alveg upp og við erum að þróa það áfram.“

Hver eru næstu námskeið?
„Við erum alltaf með nám-skeið í gangi í fullu fjarnámi, t.d. vinnuvélanámskeið. Dagskrá haustannar hefst annars 25. ágúst. Þá er útsending á námskeiði fyrir öryggistrúnaðarmenn og öryggis-verði og hafa þátttakendur fengið mikið af gögnum til að undirbúa sig þegar útsendingin fer fram. Svo verðum við með mörg mis-munandi námskeið í fjarnámi og Teams fram að jólum, til dæmis um vinnuslys, fallvarnir, verk-stjóranámskeið, vinnu í lokuðu rými, öryggismenningu og fleira. Fljótlega koma svo inn námskeið um öryggi í vöruhúsum og nám-skeið um lyftitæki sem eru ekki réttindaskýld.“

Nánari upplýsingar má nálgast á keilir.is.



GRUNN-NÁMSKEIÐ VINNUVÉLA

Grunnnámskeið Vinnuvéla hjá Vinnuverndarskóla Íslands veitir réttindi á allar stærðir og gerðir réttindaskyldra vinnuvéla auk brúkrana. Nemendur geta hafið nám þegar þeim hentar og stundað það á eigin hraða. Bókleg próf eru haldin reglulega í Keili og Rafmennt.

Skráning og frekari upplýsingar á vinnuverndarskoli.is



Keilir
Miðstöð vísinda,
fræða og atvinnulífs

vinnuverndarskoli.is | 578 4000



Vinnuverndarskóli
Íslands

ERT ÞÚ Á LEIÐ Í NÁM?

Þrjár leiðir í starfsmenntasjóði VR/LÍV

Veldu eina leið



Leið 1

Einstaklingur sækir um styrk

UMSÓKN

Sótt er um á Mínun síðum á vr.is.

REIKNINGUR

Greiddur reikningur verður að vera á nafni þess sem sækir um og staðfesting á að reikningur sé greiddur þarf að fylgja.

UPPLÝSINGAR

Lýsing á námi skal fylgja með umsókn ef óljóst er hvers konar nám/námskeið sótt er um.

GREIÐSLA

Styrkur greiddur inn á reikning félagsmanns að uppfylltum skilyrðum sjóðsins.

Veittur styrkur er 90% af reikningi vegna náms, starfstengdu námskeiðsgjaldi eða ráðstefnugjaldi.

Hámarksstyrkur er 130.000 kr. og 390.000 kr. þegar félagsmaður á rétt á uppsöfnun.

Veittur styrkur af tómstundanámskeiði er 50% að hámarki 30.000 kr. sem dregst frá árlegum hámarksstyrk.

ATH: tómstundastyrkur hefur ekki áhrif á uppsöfnun.

Veittur ferðastyrkur vegna náms/starfstengdra námskeiða er 50% að hámarki 40.000 kr. sem dregst frá árlegum hámarksstyrk.

Leið 2

Fyrirtæki sækir um styrk

UMSÓKN

Sótt er um á attin.is

REIKNINGUR

Greiddur reikningur verður að vera á nafni fyrirtækis og staðfesting á að reikningur sé greiddur þarf að fylgja.

UPPLÝSINGAR

Lýsing á námi skal fylgja með umsókn og listi starfsmanna sem sóttu námið/námskeiðið (nafn-kennitala-stéttarfélagsaðild).

GREIÐSLA

Styrkur greiddur inn á reikning fyrirtækis að uppfylltum skilyrðum sjóðsins.

Veittur styrkur er 90% af reikningi vegna náms, starfstengdu námskeiðsgjaldi eða ráðstefnugjaldi.

Hámarksstyrkur er 130.000 kr. fyrir hvern starfsmann.

Hámarksstyrkur til fyrirtækja er kr. 3 milljónir á ári.

Leið 3

Sameiginlegur styrkur einstaklings og fyrirtækis

KOSTNAÐUR

Nám verður að kosta að lágmarki 200.000 kr.

REIKNINGUR

Það skiptir ekki máli á hvoru nafni greiddur reikningur er, hvort það er fyrirtækið eða félagsmaður.

UMSÓKN

Félagsmaður sækir um styrkinn á Mínun síðum á vr.is og gildir sú umsókn einnig vegna styrks fyrirtækisins og þarf því ekki að senda inn sér umsókn fyrir fyrirtækið. Yfirlýsing frá fyrirtækinu verður að fylgja með þar sem fram kemur að um sé að ræða sameiginlega umsókn og að námið sé hluti af starfsþróunaráætlun félagsmannsins.

AFGREIÐSLA

Við samþykkt umsóknar dregst styrk-upphæðin af rétti beggja. Miðað er við 50/50 en ef félagsmaður á rétt á uppsöfnun þá er uppsöfnunin nýtt fyrst og svo réttur fyrirtækis.

ÚTBORGUN

Styrkupphæð greiðist inn á reikning beggja.

UPPHÆÐ STYRKS

Samanlagður styrkur er 90% af námsgjaldi – hámark 260.000 kr. eða 520.000 kr. þegar félagsmaður á rétt á uppsöfnun.

Efla sköpunargleði í Snillismiðjunni



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr
@frettabladid.is

Í Hólabrekkuskóla er svokölluð Snillismiðja, sem gengur út á að kenna nemendum að hugsa út fyrir boxið þegar kemur að sköpun og nýta tækni og vísindi í list- og verkgreinum. Markmiðið er námssamfélag þar sem sköpunargleði nemenda fær að njóta sín.

Allir nemendur kynnast Snillismiðjunni.



Heiða Berta Guðmundsdóttir, Snillismiðjukennari og deildarstjóri eldra stigs í Hólabrekkuskóla. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



www.infact.is

Alþjóðlegt nám í greiningum og meðferðum fyrir sykur/matarfíkn sem fíknivanda

Námið sem hefur alþjóðlega vottun er sniðið að fagfólki í heilbrigðis- og félagsgreinum, íþróttakennurum, einkaþjálfum, markþjálfum og fíkniráðgjöfum.

Opinn kynningarfundur verður haldinn fimmtudaginn 1. september kl. 17-18 á eftirfarandi link:
<https://us02web.zoom.us/j/3233214137>

Nánari upplýsingar hjá stjórnanda náms, Esther Helgu; 699-2676, esther@infact.is, www.infact.is



Kennarar við skólann eru þverfaglegur hópur sérfræðinga í efnaskiptameðferðum, vísindarannsóknum og meðferðum við matarfíkn og át- og þyngdarröskunum.

- Dr. Marty Learner, USA.
- Dr. Guttorm Toverud, USA/Noregi
- Robert Lustig MD, USA
- Dr. Nicole Avena, USA
- Dr. Ashely Gearhardt, USA
- Vera Tarman MD, M.Sc., FCFP, CASAM, ABAM, Kanada.
- Theresa Wright MS, RD, LDN, USA

Ný meðferðarnámskeið við matarfíkn hefst í september: www.matarfíkn.is



NÁMSKEIÐ Í MYNDLIST OG LISTHANDVERKI FYRIR BÖRN OG FULLORÐNA. SKRÁNING Á MIR.IS.

MYNDLISTASKÓLINN

Í REYKJAVÍK

Snillismiðja Hólabrekkuskóla hóf starfsemi haustið 2017. Hún byggir á hugmyndafræði sem kallast Fab Lab (Fabrication Laboratory) og gefur öllum nemendum í 1.-8. bekk aðgang að sérhæfðu rými sem inniheldur fjölbreyttan búnað fyrir nýsköpun. Snillismiðjan er hluti af samstarfsverkefninu Skapandi námsfélag í Breiðholti og í góðu samstarfi við Fab Lab Reykjavík.

„Snillismiðjan vinnur markvisst að því að virkja nemendur í að hugsa út fyrir boxið í tengslum við sköpun og nýta tækni og vísindi ásamt list- og verkgreinum til að þróa og skapa í skólastarfi,“ segir Heiða Berta Guðmundsdóttir, Snillismiðjukennari og deildarstjóri eldra stigs í Hólabrekkuskóla. „Markmið okkar er skapandi námssamfélag þar sem sköpunargleði nemenda fær að njóta sín og þeir fá verkfæri til að koma hugmynd í framkvæmd.“

Sambætta ólíkar greinar

„Snillismiðjan varð til vegna þess að kennarar hérna innan skólans höfðu mikinn áhuga á að þróa skapandi námsumhverfi og prófa og innleiða kennsluhætti 21. aldar,“ segir Heiða Berta. „Við búum líka svo vel að hafa frumkvöðla innanhúss sem hafa tekið þátt í að þróa starf Snillismiðjunnar síðustu ár, svo verkefni sem eru í gangi núna voru öll þróuð innanhúss og í samstarfi við Fab Lab.

Við leggjum áherslu á sambættingu skapandi greina og reynum einnig að sambætta upplýsinga- og tæknimenntun öðrum námsgreinum í gegnum þemavinnu,“ segir Heiða Berta. „Snillismiðjan var áður aðskilin frá öðrum list- og verkgreinum en er núna hluti af þeim og hún kemur líka við sögu í námi í öðrum greinum sökum sambættingar, svo hlutverk hennar er tvíþætt.“

Í stöðugri þróun

„Allir nemendur í 1.-8. bekk eru í list- og verkgreinatímum þar sem þeir kynnast Snillismiðjunni og hún er líka hluti af þematímum fyrir nemendur í 8.-10. bekk en þá geta nemendur valið að læra flug í flughermi, akstur í aksturshermi og margt fleira,“ segir Heiða Berta. „Flestallir nemendur skólans hafa því farið í gegnum starfið, eða hafa í það minnsta val um það.

Yngstu bekkirnir byrja rólega í afmörkuðum viðfangsefnum en svo þegar börnin verða eldri fá þau að nota önnur tæki og gera flóknari hluti, svo það getur verið mikill munur milli ára,“ segir



Þessi skýringarmynd frá Hólabrekkuskóla gefur ágætis hugmynd um hvernig skipulagið er hjá Snillismiðjunni. MYND/ADSEND

Yngstu bekkirnir byrja rólega í afmörkuðum viðfangsefnum en svo þegar börnin verða eldri fá þau að nota önnur tæki og gera flóknari hluti.

Heiða Berta Guðmundsdóttir.

Heiða Berta. „Við erum líka alltaf að finna eitthvað nýtt til að bæta við og nemendur eru sífellt að benda okkur á eitthvað nýtt. Það er alltaf eitthvað nýtt í þessu, ný forrit, nýjar viðbætur og ný tækni. Þetta er í sífelldri þróun.“

Fjölbreyttur tækjabúnaður

„Hólabrekkuskóli býr yfir fjölbreyttum tækjabúnaði til kennslu og mannauði með mikla þekkingu. Í Nýsköpunarverri Snillismiðju erum við með hefðbundinn Fab Lab búnað, til dæmis þrívíddarprentara, vínyskera og hitapressu,“ segir Heiða Berta. „Það er líka sérhannað rými fyrir margmiðlun sem kallast Draumaland. Þar hafa nemendur aðgang að stóru upptökurými með „green screen“ svæði, upptökubúnaði, hljóðupptökuklefa, sýndarveruleika og tölvum til myndvinnslu.

Svo erum við einnig með vélmenni og alls konar fleiri tæki og tól, meðal annars flug- og aksturshermi,“ útskýrir Heiða Berta. „Hermarnir eru meðal annars hugsaðir til undirbúnings fyrir bílpróf og flugnám fyrir krakkana í unglingadeild og flughermirinn kennir meðal annars nemendum á áttirnar og getur samfléttast við stærðfræði og samfélagsfræði. Með sýndarveruleikanum er hægt að sambætta námsefni sem tengist

himingeimnum og geta nemendur þá til dæmis skroppið til Mars, sem þeir hafa gaman af. Þetta er mjög fjölbreytt, en ástæðan fyrir því að við höfum svona mikið af frábærum tækjabúnaði er að við vinnum í samstarfi við Fab Lab og höfum hlotið Hvatningarverðlaun og styrki.“

Gæti nýst í fleiri skólum

„Innleiðing á einhverju svona nýju tekur alltaf tíma en það hefur gengið vel, sérstaklega eftir að þetta kom markvisst undir list- og verkgreinar,“ segir Heiða Berta. „Nemendur eru áhugasamir og þetta hentar mörgum þeirra sem passa ekki inn í hefðbundna námsboxið.“

Heiða Berta segir að Snillismiðjan sé verkefni sem aðrir skólar gætu tekið til fyrirmyndar.

„Algjörlega, en það er kannski helst tvennt sem kemur í veg fyrir að það séu sambærileg verkefni í öllum grunnskólum. Í fyrsta lagi er það fjármagn sem þarf að vera til staðar en það getur til dæmis verið mikill kostnaður við tækjabúnað og þá kemur sér vel að fá styrki eins og við höfum fengið,“ segir hún. „Svo þarf fræðsla og stuðningur fyrir kennara að vera til staðar ásamt því að kennarar hafi opinn huga og séu í stöðugri starfsþróun og tilbúnir að fara út fyrir kassann. Flestir kennarar eru opnir fyrir þessu en þróunin getur verið hæg, enda taka allar breytingar tíma. Innleiðingin þarf að vera markviss og heildstæð.

Þetta er langtímaverkefni. Við viljum vera skapandi skóli og hafa kennsluhættina í takt við tímann,“ segir Heiða Berta.

„Vonandi heldur þetta bara áfram að þróa og vonandi verður enn meiri sambætting við þessar almennu greinar.“ ■

PROBI:MAGE®

söluhæstir í Svíþjóð,
frábærar móttökur á Íslandi!



Við notum PROBI:MAGE® mjólkursýrugerla
fyrir þarmaflóruna og meltinguna.



Sigríður Ríta
Ragnarsdóttir



Þorbjörg
Hafsteinsdóttir



Birgir
Þórðarson



Þórunn
Kristjónsdóttir

PROBI® vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og stórmörkuðum.

Finnst hann hafa fjölfaldað sig

Ingibergur Þorkelsson er klínískur dáleiðandi, skólastjóri Dáleiðsluskóla Íslands og höfundur bókarinnar Hugræn endurforritun. Flestir útskriftarnemar verða meðferðaraðilar.

„Ég gat engan veginn annað eftirspurn eftir meðferðum,“ segir Ingibergur Þorkelsson. „Eftir að ég kom fram í þættinum Undir yfirborðið þar sem sagt var frá árangrinum bókuðu svo margir hjá mér að ég varð að loka fyrir bókanir og var lengi að vinna úr biðlistanum.“

Ingibergi þótti þungbært að geta ekki hjálpað fleirum. „Til þess að leysa þennan vanda ákvað ég að flýta útgáfu bókarinnar sem ég hafði fyrir löngu ákveðið að skrifa og fékk nafnið Hugræn endurforritun.“ Bókin er kennslubók framhaldsnáms Dáleiðsluskóla Íslands. „Ég hef síðan kennt tvö framhaldsnámskeið samkvæmt bókinni og hún er nú komin út í 2. útgáfu þar sem ég bætti því við sem mér fannst vanta að fenginni reynslu.“

Frábærir nemendur

„Ég hef verið svo heppinn að fá frábæra nemendur á námskeiðin,“ segir Ingibergur. „Þau hafa mörg staðið sig svo vel í meðferðarstarfinu að mér finnst að ég hafi fjölfaldað mig. Flestir útskriftarnemar hafa snúið sér að meðferðarstarfi eftir námskeiðið. Sum finnst mér vera komin lengra en ég sjálfur og árangurinn er eftir því.“

Ingibergur er því næst spurður hverjir geti lært Hugræna endurforritun. „Þau sem ná bestum árangri er fólk með mikla lífsreynslu, fólk sem hefur þroskast í lífinu sjálft og er opið,“ segir hann.

Út fyrir kassann

„Hugræn endurforritun er meira en bara daleiðsla, þótt daleiðsluinnleiðingin sé vissulega lykillinn að undirvitundinni og þar með lækningunni,“ segir Ingibergur. „Hugræn endurforritun byggir að miklu leyti á brautryðjendastarfi sálfræðinga og geðlækna sem hafa farið óhefðbundnar leiðir. Helstir þeirra eru sálfræðiþrófessorinn Dr. Edwin Yager og geðlæknarnir John G. Watkins og Colin A. Ross. Þeir eru höfundar Subliminal Therapy, Ego State Therapy og The Trauma Model.“

Kraftaverk eftir pöntun

Ingibergur heldur áfram: „Dáleiðandinn Charles Tebbetts skrifaði bókina Miracles on Demand,

eða Kraftaverk eftir pöntun, en Tebbetts var upphafsmaður þáttameðferðar. Ég hef einmitt upplifað í mínu starfi að þar verði oft kraftaverk þegar meðferðarþeginn losnar undan því fargi sem hefur gert líf hans óbærilegt árum eða áratugum saman. Þetta gerist svo oft að með tímanum verða kraftaverkin hversdagsleg.“

Dáleiðslan síðasta stopp

Hverjir leita til klínískra daleiðenda og með hvaða vandamál ?

Um það hverjir leiti helst til daleiðenda segir Ingibergur að flestir komi í daleiðslumeðferð eftir að hafa reynt flest annað. „Þegar læknar, sálfræðingar, hugleiðsla og aðrar meðferðir hafa ekki getað leyst málin þá er daleiðslumeðferðin oftast síðasta stopp.

Alvarleikinn er oft í samræmi við það, afleiðingar áfalla eru oft mikill kvíði og þunglyndi og hvers konar fíkn, til dæmis spilafíkn, ástar- og kynlífsfíkn, sykurfíkn og svo framvegis. Það koma líka margir til að losna við fælni en meðferðin virkar mjög vel á hvers konar fælni, til dæmis flughræðslu, prófhræðslu, félagsfælni, ótta við að tala opinberlega og fjölmargt annað.“

Kvíðinn afleiðing áfalla

Hvers vegna er svona mikil eftirspurn eftir daleiðslumeðferð?

Ingibergur segir helstu ástæðu kvíða og vanlíðunar vera afleiðingar áfalla. „Tilfinningar sem verða til við áföll eyðast ekki og valda stöðugt vanlíðan, árum og áratugum saman. Ef við viljum bæta líf fólksins í landinu þarf að hugsa betur um börn og ungmenntu og forða þeim frá áföllum sem uppeldi og umhverfi valda. Desmond Tutu, erkibiskup í Suður Afríku, varpaði fram þeirri spurningu hvers vegna við séum alltaf að draga fólk upp úr ánni í stað þess að ganga upp með henni og athuga hvers vegna það dettur ofan í. Þangað til við bætum forvarnirnar verður alltaf biðröð eftir meðferð.“

Hvernig er hægt að komast í daleiðslunám ?

Aðspurður um möguleika á daleiðslunámi segir Ingibergur að Dáleiðsluskóli Íslands haldi að jafnaði tvö grunnnámskeið og eitt framhaldsnámskeið á ári. „Námskeiðin eru afar krefjandi og fólk upplifir miklar breytingar á sjálftu sér og kynnist sér miklu betur. Kennararnir eru líka frábærir.“

Næsta grunnnámskeið hefst 15. október og næsta framhaldsnámskeið hefst 8. apríl 2022. Hægt er að bóka á síðunni daleidsla.is. ■



Ingibergur Þorkelsson, skólastjóri Dáleiðsluskóla Íslands.



Dáleiðsluskóli Íslands



Það verða oft ótrúlegar breytingar á fólki þegar það losnar við orsakir vandamála.



Næsta grunnnámskeið hefst **15. október, 2021**

Næsta framhaldsnámskeið hefst **8. apríl, 2022**



Margt hægt að bæta með dáleiðslu

Boðið er upp á meðferð í Reykjanesbæ og Reykjavík, á Egilsstöðum og Akureyri.

Á síðunni www.daleidsla.is er hægt að bóka Hugræna endurforritun og klíniska dáleiðslu hjá fjölda daleiðenda.

Þau vinna með margs konar vandamál, svo sem:

Afleiðingar áfalla

Við áföll virkjast kerfi í huganum sem valda því að minningar geymast á annan hátt en aðrar minningar. Mandlan (amgydala) stjórnar því að slíkar minningar verða skírar og varanlegar.

Þetta veldur því að áhrifin eru alltaf til staðar og valda m.a. kvíða. #MeToo byltingin hefur orðið til þess að margir hafa stigið fram og sagt frá reynslu sinni. Átakanlegt er að heyra sögurnar og ekki síður að afleiðingarnar séu langvarandi og hafi mikil áhrif á lífið löngu eftir atburðinn.

Aðrar afleiðingar áfalla eru m.a. kvíði, þunglyndi, fíkn, svefnleysi og vefjagigt.

Með Hugrænni endurforritun er hægt að eyða þessum tilfinningum og leysa fólk undan farginu sem á því hvílir.

Fælni

Flughræðsla, lofthræðsla, félagsfælni, geitungafælni og önnur fælni hverf oftast alveg með þessari meðferð. Fælni lýsir sér þannig að fólk veit vel að fælnin er örökrétt. Það veit t.d. að það er öruggara að ferðast í flugvél en í bíl. Þessi vitneskja breytir því hins vegar ekki að óttinn við að fljúga getur verið lamandi.

Ofnæmi

Reynsla er komin á meðferð við ofnæmi fyrir köttum, hundum og öðrum dýrum og fyrir frjófnæmi og hefur meðferðin skilað mjög góðum árangri. Hugur og líkami hafa ákveðið að eitthvað, t.d. dýr, sé hættulegt og að því sé rétt að viðkomandi fælist þau í öryggis-Skyni. Uphafs þessa ótta er þá eitthvert atvik, oftast gleymt, sem hefur valdið því að þessi ákvörðun er tekin. Með því að finna upplýsingar um atvikið í undirvitundinni og leiðrétta þessa ákvörðun hverfur þessi ótti.

Astmi

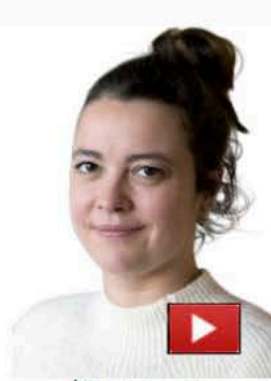
Þegar lungun og lungnapípurnar eru heil og óskemmd en fólk hefur samt astma er hann nær alltaf af hugrænum toga. Börn læra ósjálfrátt að hafa astma þegar þau upplifa að astmakast verður til þess að fullorðna fólkið veitir þeim umhyggju sem sjaldan er í boði. Lærdómurinn styrkist við endurtekin atvik og hugurinn lærir þannig að nota þessa aðferð til þess að afla umhyggju frá öðrum. Þótt viðkomandi sé orðinn fullorðinn veitir sá þáttur í huganum sem stjórnar ferlinu ekki af því að aðstæður hafa breyst og heldur áfram að valda astma. ■



Sigurbjörg Kristjánsdóttir



Steinunn Valdimarsdóttir



Álfheiður Eva Óladóttir



Ragnheiður Gunnbjörnsdóttir



Guðbjörg Erlendsdóttir



Íris Huld Hákonardóttir



Ásdís Olsen



Þórhallur Örn Guðlaugsson



Auður Árnadóttir



Ása Guðmundsdóttir



Matthildur Laufey Hermannsdóttir



Elín Þóra Ingólfssdóttir



Álfís Elín Axelsdóttir



Sandra Grétarsdóttir



Sigurlaug Gunnarsdóttir



Hafdís Sveinsdóttir



Halldóra Þ. Leifsdóttir



Sigrún Þórarinsdóttir



Vigdís Viggósdóttir



Ágústa Ósk Óskarsdóttir



Guðbjört Einarssdóttir



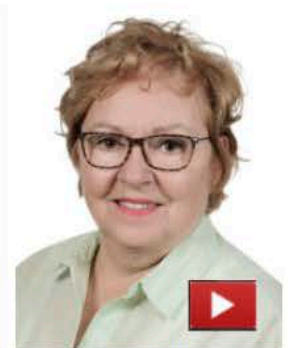
Gunnþóra Snæþórsdóttir



Halldóra Vébjörnsdóttir



Hildur Salína Ævarsdóttir



Ása Kolka

Þú getur kynnt þér daleiðendurna betur og bókað tíma á síðunni



Mun líklega aldrei hætta að læra

Erla Þórdís Traustadóttir er meðal annars lærður gönguleiðsögumaður frá MK og hefur tekið námskeið í fjallamennsku hjá Íslenskum fjallaleiðsögumönnum. Hún segir um að gera að fara á námskeið vilji fólk verða öruggt í útivist.

sandragudrun@frettabladid.is

Erla hefur tekið eftir auknum gönguáhuga undanfarið og er hún ánægð með það enda hefur hún lengi mælt með og talað um ágæti þess að ganga á fjöll.

„Þessi hreyfing veitir manni svo miklu meira en aukinn styrk og úthald. Velliðan eftir góða göngu stendur með manni í marga daga eftir á. Mjög góð þreyta,“ segir hún.

Erla er í dag leiðsögumaður og forstjóri Fjallhalla Adventures en þau bjóða upp á ýmis námskeið í göngum og útivist. Erla segir að þegar sundlaugar og líkamsræktarstöðvar lokuðust hafi fólk neyðst til að fara út að hreyfa sig og þá hafi mikill fjöldi fólks úr Reykjavík og af Suðurlandi farið í göngur með Fjallhalla.

„Það eru þó aðallega konur sem



Erla ráðleggur þeim sem vilja byrja að stunda útivist að drífa sig af stað. Þá sé gott að fara í skipulagða ferð eða á námskeið.

sækja í göngurnar hjá okkur og við spyrjum okkur oft: Hvar eru mennirnir,“ segir hún og hlær.

„Þetta er auðvitað mjög góð leið til að finna ástina og kynnast framtíðarmaka. Maður verður svo spjallglaður og léttur í lundu við hreyfingu undir berum himni þegar maður reynir á sig og stígur út fyrir þægindasviðið.“

til okkar. Það námskeið fór fram úr björtustu væntingum og var ákveðið að halda það aftur og búa til framhaldsnámskeið sem er að bókast vel í.“

Nauðsynlegt að kunna réttu tæknina

Erla segir nauðsynlegt þegar fólk stundar fjallamennsku og göngur í náttúrunni að kunna réttu tæknina og vita hvaða búnaður er bestur.

„Það þarf að finna hvað virkar fyrir hvern og einn. Fólki verður til dæmis misheitt og -kalt. Margir drífa sig af stað í göngur en fara ekki aftur því þau voru síðust eða leið ekki nógu vel. Þess vegna er mikilvægt að fara á námskeið til að veita fólki það öryggi og sjálfstraust sem þarf til að hafa virkilega gaman af þessu,“ segir hún.

„Varðandi búnað þá er ullin alltaf góður grunnur sama hversu heitt eða kalt verður. Ég var til dæmis í ullarhjólábuxum og hlýraból allan daginn á Grænahrygg og var eiginlega of heitt. Ullarhjólábuxurnar voru að gera gott mót þegar við fórum að vaða jökulárnar. Við hverja gönguferð sem er farin lærir eitthvað nýtt, þannig að það er um að gera að drífa sig eins oft og maður kemst. Alls ekki að láta veður eða vind eða myrkrið stoppa sig, bara vera með réttan útbúnað til að láta sér líða vel. Svo lærir maður inn á sjálfan sig smám saman líka, til dæmis hvaða göngu-hraði virkar og hvaða nesti hentar manni.“

Það er smali í hverri ferð

Erla ráðleggur þeim sem vilja byrja að stunda útivist að drífa sig af stað. Þá sé gott að fara í skipulagða ferð eða á námskeið.

„Það er sérstaklega mikilvægt að einangrast ekki í COVID ástandinu. Þú þarft ekki að eiga dýrasta búnaðinn til að láta þér líða vel. Farðu í fötin sem þú átt og farðu á Úlfarsfell, Helgafell eða jafnvel einhvers staðar á jafnsléttu eins og Heiðmörk eða í hverfinu þínu. Svo áttar þú þig á því smám saman hvaða búnað þig vantar og kaupir eina og eina græju. Það verður líka alltaf einhver að vera aftastur og það er allt í lagi því það er alltaf smali í hverri ferð sem sér til þess að allir komist heilir heim,“ segir hún og bætir við að ef fólk hefur áhuga þá bjóði Fjallhalla upp á góð námskeið fyrir byrjendur í haust, vetur og vor.

Erla hefur sjálf farið á fjölda námskeiða í útivist sem hún segist hafa lært helling af.

„Ég fór á 52 fjalla námskeiðið hjá Ferðafélagi Íslands 2012 og gerði það mig öruggari hvað búnað varðar og hvað ég get. Þá var farið í öllum veðrum og það var allt í lagi því við vorum með mjög örugga og færa fararstjóra. Ég hef líka tekið auka fjallamennskunámskeið hjá íslenskum fjallaleiðsögumönnum til að dýpka kunnáttu mína. Svo er ég útlærður gönguleiðsögumaður frá MK, en svo má alltaf á sig blómum bæta og mun ég líklega aldrei hætta að læra.“ ■

Skráðu þig NÚNA!

Samba ★ Rúmba ★ Mambó ★ Jive
Cha Cha Cha ★ Tjútt ★ Salsa ★ Tango
Vínarvals ★ Enskur vals ★ Quickstep ★ Foxtrot

Börn, unglingar og fullorðnir, byrjendur og lengra komnir, barnadansar, samkvæmisdansar, brúðarvals o.fl. Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða. Kennsla hefst 4. september.

Skráning og upplýsingar á danssskoli.is/kara eða 553 6645

DANSSKÓLI
KÖRU

Síðumúli 30, 108 Reykjavík, dans@danssskoli.is

Næsti umsóknarfrestur um samstarfsverkefni er 3. nóvember

Leik-, grunn- og framhaldsskólar
Starfsmenntun
Háskólar
Fullorðinsfræðsla
Æskulýðsstarf

Sjá nánar á www.erasmusplus.is

Erasmus+
Opnar hugann, auðgar líf

rannís
www.rannis.is



NEMAKORT STRÆTÓ



STRÆTÓ Í SKÓLANN



4.542 KR. / MÁN. FULLT VERÐ
54.500 KR.

STRÆTÓ.IS

Nesti á líka að vera gómsætt

Haustið er mætt og það vita allir hvað það þýðir. Nesti. Skólanesti, nasl fyrir tómstundirnar, nesti í haustferðir og berjamó, hádegismatur í vinnuna og svo framvegis.

johannamaria@frettabladid.is

Við dettum flest í þá gildru að útbúa sama nestið á hverjum einasta degi, fyrir okkur sjálf í vinnuna eða fyrir börnin í skólann eða tómstundirnar.

Tilhugsunin um enn eina kæfusamlökuna getur verið þrúgandi og því freistast margir til þess að „gleyma“ nestinu heima og splæsa í hádegismat hjá einhverri mishollri búllunni. Það má auðvitað gera sér dagamun og leyfa sér endrum og eins en ef markmiðið er að spara peninga, þá er hægt að stórgræða á því að taka með sér nesti á hverjum degi.

Afgangar eru lífsbjörg

Kvöldmaturinn er oft tilvalinn til þess að taka með sér í nesti. En mann langar ekkert endilega í sama hádegismat og var í matinn kvöldið áður. Því er um að gera að geyma afgangana í tvær nætur og taka með í hádegismat einum degi síðar.

Búðu til salat

Margir afgangar eru þannig að hægt er að skella þeim í vefjur eða búa til salat úr þeim. Kjúklinganaggar eru til dæmis frábærir til þess að taka holla salatblöndu yfir heilsustrikið og gera að gómsætu hádegisnesti. Skvettu smá sesardressingu yfir og þú ert komin með



Góður hummus er gulli betri. Niðurskorið tómatsalat með salti og pipar passar svo vel með á samlökuna.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Kjúklinganaggaafgangar þurfa ekki að fara til spillis. Þeir eru finir í salatið. Ekki gleyma að taka smá dressingu með. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

sesarsalat!

Pitsusneiðar eru dásamlegar í nestisboxið og á flestum stöðum er hægt að verma þær í örbylgjuofninum eða í samlokugrillinu. Passaðu bara að taka strax frá tværþrjár sneiðar úr pitsukassanum svo flatbakan sporðrennist ekki öll yfir línulegri kvölddagskránni.

Tilvalið er að smella smá klettasalati með í nestisboxið og gúrkubítum. Kokteiltómatar eru svo frábært og næringarrikt snarl með hádegismatnum. Húðin ver þá gegn hvers kyns vætu og þeir haldast stökkir og friskir í nestisboxinu.

Kraftur kjúklingabaunanna

Hummus er afar seðjandi og hollur og til eru óramargar tegundir. Jalapeno-hummus, með rauðrófum, með lárperum og margt fleira. Hann getur ýmist verið frábær smyrja eða ídyfa. Hann passar jafnt með flatkökum, samlökubrauði, niðurskornu rötargrænmeti, í salatið og hvað eina. Svo er hann frábær viðbót í súpur og eykur virkni þeirra til að seðja um heilan helling. ■



RITLISTARNÁMSKEIÐ STÍLVOPNSINS Á HAUSTÖNN 2021

2. – 13. sept.	Hetjuferðin (Akureyri)
17. – 19. sept.	Sköpunarsmiðja (Reykjavík)
27. sept. – 21. okt.	Hetjuferðin (fjarkennsla)
13. okt. – 3. nóv.	Endurminningaskrif (Reykjavík)
22. – 24. okt.	Skapandi skrif (Vestmannaeyjar)
5. – 7. nóv.	Skapandi skrif (Reykjavík)
8. nóv. – 2. des.	Skoðana- og þekkingarskrif (fjarkennsla)
12. – 14. nóv.	Skoðana- og þekkingarskrif (Reykjavík)

„Skemmtileg, fróðleg, frumleg og hvetjandi námskeið“
Elín Eyfjörð

Hvers kyns aðstoð og ráðgjöf við ritun og útgáfu.



Björg Árnadóttir, rithöfundur, blaðamaður og ritlistarkennari

Stærðfræði varð leikur einn og sjálfstraustið óx

Þegar Elísabet María Garðarsdóttir stóð á tímamótum vegna veikinda sá hún ný tækifæri blasa við í námi hjá Hringsjá. Hún segir námið hafa breytt lífi sínu og að þar starfi englar í mannsmynd.

„Ég datt út af vinnumarkaðnum árið 2009 þegar ég smitaðist af nautgripaberkjum og varð óvinnufær út af lungnasjúkdómi sem ég fékk í kjölfarið. Í framhaldinu reyndi ég af og til að vinna en gekk það illa út af lungunum og lækni-inn bað mig lengstra orða að vinna framvegis innivinnu, til dæmis á skrifstofu, en ekki í leikskóla eins og ég hafði gert í sextán ár áður en ég veiktist,“ segir Elísabet María Garðarsdóttir leikskólaliði sem haslaði sér nýjan völl eftir að hún lauk námi hjá Hringsjá.

„Þar sem ég stóð á krossgötum með líf mitt sá ég auglýsingu um nám hjá Hringsjá sem er almennur skóli með öllum fögum. Ég dreif mig strax í heimsókn og fylltist velliðan um leið og ég kom inn fyrir dyrnar. Ég sótti því um og fékk samþykki læknisins sem skrifaði upp á svo ég kæmist í námið. Það var mikið gæfuspor. Mér finnst það hafa bjargað lífi mínu að fara í Hringsjá eftir að hafa dottið úr mínu fagi eftir veikindin. Ég hafði áður verið í starfsendurhæfingu sem náði ekki að hjálpa mér þá, en í Hringsjá var önnur nálgun og allir svo ljúfir og góðir að manni fannst hreinlega að maður væri komin heim.“

Einstaklingsmiðuð kennsla

Námið sem Elísabet María lauk hjá Hringsjá tekur þrjár annir.

„Meðan á náminu stóð lenti ég aftur í alvarlegum veikindum og þurfti að fresta einni önn út af spítalavist og endurhæfingu. Það reyndist sjálfsgat mál af hálfu Hringsjár og ríkti mikill skilningur á aðstæðum mínum. Ég mátti alltaf koma og vera með í tímum á meðan ég var í endurhæfingunni og mætti alls staðar alúð og mikilli fagmennsku,“ greinir Elísabet frá.

Hún kveðst aldrei hafa verið sterk í stærðfræði.

„Ég hélt að slök stærðfræðikunnáttan stæði mér fyrir þrifum í náminu en það var nú aldeilis ekki. Í Hringsjá mætti ég miklum skilningi á getu minni og í dag finnst mér stærðfræði leikur einn. Kennslan er einstaklingsmiðuð og þegar ég meðtók ekki aðferðir stærðfræðikennarans kom hann bara með aðra aðferð sem ég náði strax betur. Í Hringsjá er nefnilega komið til móts við þarfir og getustig



Elísabet María segist ævinlega þakklát fyrir að hafa uppgötvað Hringsjá og lokið þar námi sem færði henni starf á nýjum vettvangi.

FRÉTTABLAÐID/EYÞÓR

hvers og eins með úrlausnum og aðferðum sem duga.“

Gefandi og skemmtilegt nám

Hjá Hringsjá starfa náms- og starfsráðgjafi, markþjálfari, sálfræðingur og félagsráðgjafi sem nemendur geta leitað til.

„Alls staðar er mikið utanumhald um nemendur. Þar starfa englar í mannsmynd og ég verð ævinlega þakklát fyrir að hafa uppgötvað Hringsjá og lokið þáðan námi,“ segir Elísabet.

Í dag starfar hún sem móttökuritari á Húðlæknastöðinni.

„Þar nýtist námið mjög vel eins og tölvukunnáttan sem ég lærði hjá Hringsjá. Ég hef alltaf verið lesblind en les og svara nú tölvupóstum eins og ekkert sé. Ég nýt mín í vinnunni sem er einstaklega skemmtileg. Ég hafði áður verið föst í að leita að vinnu sem ég vissi að ég fengi ekki, og sennilega hefði ég aldrei sótt um þetta tiltekna starf. Það er Hringsjá að þakka að sjálfsmýnd mín styrktist mikið og ég fékk trú á að ég gæti miklu meira en ég áður hélt,“ segir Elísabet.

Hún er þakklát fyrir tímann í Hringsjá.

„Námið var í heild sinni frábært og þetta var skemmtilegur tími. Í Hringsjá sækir breiður hópur fólks nám og þótt ég sé fimmtug var ég í tímum með jafnöldrum dóttur minnar. Það breytti engu því okkur var mætt þar sem við stóðum, þrátt fyrir mismunandi bakgrunn. Þetta var ákaflega gefandi tímabil hjá mér og ég mæli af heilum hug með Hringsjá. Ekki síst fyrir þá sem standa á krossgötum og eru að stíga sín fyrstu skref á vinnumarkaðnum eftir veikindi. Það sakar ekki að kynna sér námskeiðin, finna andann í húsinu og yndislegt viðmót starfsfólksins. Það er uppbyggjandi upplifun í sjálfu sér,“ segir Elísabet sem fór í áframhaldandi nám hjá NTV eftir útskrift frá Hringsjá.

„Þegar heimsfaraldurinn reið yfir ráðlagði lungnalæknirinn mér að taka námshlé. Í millitíðinni var mér svo boðin vinna á Húðlæknastöðinni og þar liður mér vel. Ég nýt hvers vinnudags og er alveg rosalega ánægð með lífið.“

Sjá hringsja.is ■

Er kominn tími til að gera eitthvað?

Námskeið sem opna þér nýjar leiðir

Hringsjá náms- og starfsendurhæfing býður úrval af öðruvísi og spennandi námskeiðum sem hafa hjálpað mörgum að komast aftur eða í fyrsta sinn af stað til meiri virkni, meiri lífsgæða og fleiri valkosta í námi eða starfi.

Námskeiðin eru sniðin fyrir einstaklinga, 18 ára og eldri sem hafa verið frá vinnumarkaði eða námi vegna slysa, veikinda, félagslegra erfiðleika eða annarra áfalla. Námskeiðin geta líka hentað þeim sem hafa litla grunnmenntun eða hafa átt erfitt með að tileinka sér hefðbundið nám.

Auk námskeiða býður Hringsjá líka fullt nám í 3 annir.

Frekari upplýsingar og skráning hjá Hringsjá í síma 510-9380 eða á hringsja.is



Hringsjá
Náms- og starfsendurhæfing
hringsja@hringsja.is



Söngskólinn í Reykjavík

INNTRITUN 2021-2022

552 7366
songskolinn.is
songskolinn@songskolinn.is

Laufásvegi 49-51 101 Reykjavík

Orkudrykkir ekki fyrir börn og unglinga

thordisg@frettabladid.is

Mikilvægt er að foreldrar og forráðamenn barna fylgist með því að þau neyti ekki orkudrykkja. Kannanir sýna að neysla orkudrykkja hefur aukist meðal barna og unglinga undanfarin ár. Orkudrykkir innihalda koffín og þeirra er neytt með það að markmiði að ná fram örvandi áhrifum. Koffín er vanabindandi efni sem veldur meðal annars

útvíkkun æða, örari hjartslætti og auknu blóðflæði til allra líffæra. Sé koffíns neytt í miklu magni getur það valdið hjartsláttartruflunum, hækkuðum blóðþrýstingi, höfuðverk, svima, ógleði og kviða, ásamt því að hafa neikvæð áhrif á svefn. Börn og ungmenni eru viðkvæmari en fullorðnir fyrir koffíni og neysla þess sérstaklega óæskileg fyrir þann hóp. Hámark daglegrar koffínneyslu fyrir börn og unglinga er sett við 2,5 mg fyrir



Orkudrykkir eru vinsælir hjá unglingum en koffínneysla er óæskileg fyrir heilsu þeirra. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

hvert kíló líkamsþyngdar, sem þýðir að barn sem vegur 20 kíló ætti ekki að neyta meira en 50 mg af koffíni á dag. Til samanburðar gefur hálfur lítri af kóladrykk um 65 mg af koffíni. Ekki ætti að nota orkudrykki til að slökkva þorsta eftir íþróttæfingar eða meðan á þeim stendur. Það getur aukið vökvatap líkamans enn frekar vegna áhrifa koffíns á þvagmyndun. Heimild: heilsuvera.is ■



Nemendur í „Highschool“ eru 14-18 ára. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Ástarsambönd á skólagöngunum

johannamaria@torg.is

Ef þú hefur einhvern tíma fylgst með unglingaskóladrama í sjónvarpinu, er allsendis ljóst að þú hefur orðið vitni að rómantísku sambandi kennara og nemanda. Í seinni tíð er orðið algengt að sjá slík sambönd í jákvæðu ljósi og jafnvel ljósrauðum bjarma, þá sérstaklega í bandarísku sjónvarps-efni. Að horfa upp á unga námsstúlku í „Highschool“, falla fyrir ungum, aðlaðandi og mun gáfaðri manni en jafningjar hennar, er bara frekar krúttlegt, ekki satt? Rangt.

» Það gleymist stundum að hugsa til þess að nemendur í „Highschool“ eru börn.

Er þetta í lagi?
Fyrir utan að kennarinn er yfir tvíugt og nemandinn í þessu tilfelli er litlu eldri en fermingarbarn, þá er um að ræða augljósa valdamisnotkun af hendi kennarans. Þetta er jú manneskja sem ætti að hafa hag nemandans í fyrirrúmi. Hvers vegna er þetta svona algengt, og þá sérstaklega í seinni tíð?

Sýn fullorðinna
Í fyrsta lagi eru flest handrit af sjónvarpsþáttum handa unglingum skrifuð af fullorðnum og það gleymist stundum að hugsa til þess að nemendur í „Highschool“ eru börn.

Eldri leikarar
Í flestum tilfellum eru svo unglingarnir í þáttunum leiknir af fullorðnum leikurum sem lætur þetta skrítna samband einhvern veginn ganga betur upp en það ætti að gera. Þetta orsakast af því að starfsreglur um börn og fullorðna eru ólíkar og oft er óhentuga fyrir framleiðendur að ráða leikara undir aldri. En afleiðingarnar eru þær að sýn okkar á það hvernig unglingar líta út og hegða sér er á skjön við raunveruleikann. ■



Út úr Frestunaráráttu Boxinu

...fyrir fólk með hugmyndir!

FRÍTT VEFNÁMSKEIÐ
24. ÁGÚST 2021 KL: 20:00

www.shor.by/frestun