

Geðræktardagar VA

9. – 11. mars 2016

Dagana 9. – 11. mars verða geðræktardagar í VA. Þá mun öll hefðbundin kennsla falla niður og boðið verður upp á ýmiskonar vinnustofur sem tengjast á einn eða annan hátt geðrækt. Verkmenntaskóli Austurlands er þátttakandi í verkefninu *Heilsueflandi framhaldsskóli* sem hefur það að markmiði að stuðla að almennri heilsu nemenda og starfsmanna. Þeir nemendur sem taka þátt alla geðræktardagana (fyrir og eftir hádegi) fá eina f-einingu fyrir.

Skráning í vinnustofur fer fram dagana 01.03 – 04.03 á heimsíðu VA undir skólatorg. Nemendur þurfa að velja vinnustofur fyrir og eftir hádegi (þar sem það á við). Þar sem fjöldatakmörkanir eru í sumar vinnustofur, verða nemendur að velja vinnustofur til vara. Veljið þrjár vinnustofur fyrir hvern dag (fyrir og eftir hádegi ef það á við), setjið nr. 1 við það sem ykkur langar helst að taka þátt í, nr. 2 við það sem ykkur langar næst helst að taka þátt í og nr. 3 það sem er í þriðja sæti hjá ykkur.

Geðræktardagarnir enda síðan á fyrirlestri og pizzuveislu seinnipart föstudagsins 11. mars á milli kl. 16 – 19 í sal Nesskóla þar sem Logi Geirsson og mun halda fyrirlestur fyrir nemendur.

Laugardaginn 12. mars mun Logi síðan ásamt fleirum koma fram á geðræktarmálþingi VA og Fjarðabyggðar sem ber nafnið „Hvað segirðu gott?“ og haldið verður í sal Nesskóla frá kl. 11 – 14. Aðgangur er ókeypis og er málþingið opið öllum sem hafa áhuga.

Góð heilsa og líðan er undirstaða þess að geta notið lífsgæða, vera fær um að finna tilgang með lífinu og vera virkur og skapandi einstaklingur í samfélagi með öðrum. Með því að efla færni barna og unglinga til þess að ráða við, skilja og tjá tilfinningar sínar vera í góðum tengslum við aðra, finna styrkleika og læra sjálfstjórn og þrautsegju er hlúð að geðheilsu nemenda og vellíðan sem m.a. skilar sér í betri námsárangri og farsæld í lífinu.

Geðræktardagarnir hafa því mikilvægt forvarnargildi í för með sér og nauðsynlegt að nemendur nýti sér þau námskeið sem í boði verða, en þetta er málefni sem snertir okkur öll.

Með bestu kveðju
Verkefnisstjórn geðræktardaga 2016

Salóme Rut Harðardóttir
Forvarnarfulltrúi

Elvar Jónnson
Skólameistari

Þorbjörg Ólöf Jónsdóttir
Áfangastjóri

Hildur Ýr Gísladóttir
Námsráðgjafi

Sigurður Ingvi Gunnþórsson
Formaður nemendafélags VA, NIVA

Anna Margrét Sigurðardóttir
Formaður foreldrafélags VA, FOVA



Dagskrá geðræktardaga 2016

Miðvikudagurinn 9. mars

08:30 – 9:00 Hafragrautur fyrir alla á heimavistinni

09:00 – 09:15 Hláturjóga á heimavistinni

09:15 – 12:00 Vinnustofur

- *Lífsstíll (Sushi gerð)
- *Skátanámskeið
- *Skólahljómsveit
- *Skólakór
- *Gettur betur
- *Morfís
- *Fablab
- *Matreiðsla

12:00 – 12:30 Matur

12:30 – 16:00 Skíðaferð

→ Brettanámskeið - Rúnar Pétur

→ Skíðanámskeið - Þorvaldur & Ásbjörn

→ Gönguskíðanámskeið - Bobba

→ Sleða og ruslapokarallý

A.T.H allir nemendur koma með í skíðaferðina! Fyrir þá sem ekki geta/vilja taka þátt verður í boði að spila á spil í skíðaskálanum.

Fimmtudagurinn 10. mars

08:30 – 09:15 Hafragrautur fyrir alla á heimavistinni

09:15 – 11:00 Vinnustofur

- *Lífsstíll (Heimsókn karated. Þróttar)
- *Skólahljómsveit
- *Skátanámskeið
- *Skólakór
- *Gettu betur
- *Morfís
- *Green screen tilraunir
- *Tilraunatónlist
- *Fablab
- *Öryggisnámskeið fyrir iðnnema
- *Matreiðsla

11:00 – 12:00 Jóga fyrir alla í íþróttahúsinu

12:00 – 12:30 Matur

13:00 – 14:00 Mindfulness fyrirlestur fyrir nemendur VA í sal Nesskóla (Ásdís Olsen)

Þessum degi lýkur klukkan 14:00 fyrir nemendur en ætlast er til þess að þeir mæti á málþing ungmenna seinnipart föstudags í staðinn.

14:30 – 16:00 Mindfulness námskeið fyrir starfsmenn (Ásdís Olsen) + hláturjóga (Anna Sigríður) í stofu 1.

21:00 – 23:00 Nemendafélag með leiki í íþróttahúsinu, auglýst á facebooksíðu nemendafélagsins, skráning í rútu fer einnig fram þar

Geðrækt

Föstudagurinn 11. mars

08:30 – 09:00 Hafragrautur fyrir alla á vistinni

09:00 – 10:00 Geðræktarganga um bæinn í umsjón nemendafélagsins þar sem vakin verður athygli á málefnum og skólanum 😊
Gengið frá heimavistinni, lítinn hring um bæinn og endað við VA.

10:00 – 12:00 Vinnustofur

- *Lífsstíll -> forvarnir og kynheilbrigði
- *Skólahljómsveit
- *Skátanámskeið
- *Gettu betur
- *Green screen tilraunir
- *Tilraunatónlist
- *Morfís
- *Líkamsmyndarnámskeið fyrir stelpur
- *ART maraþon
- *Ferilskrágerð og önnur praktísk atriði
- *Námskeið í bestun
- *Matreiðsla

12:00 – 12:30 Matur

12:30 – 15:00 Vinnustofur

- *Lífsstíll -> Útivist
- *Skólahljómsveit
- *Skátanámskeið
- *Gettu betur
- *Morfís
- *Matreiðsla
- *Námskeið í skipaeldnseytisfræði

15:00 – 16:00 Uppgjör – sýning á verkum þ.e. vinnustofum á nemendarámi

Forvarnarmálþing ungmenna í Fjarðabyggð

16:00 – 19:00 Áhugavert málþing fyrir 16 – 20 ára ungmenni í Fjarðabyggð í fyrirlestrarsal Nesskóla föstudaginn 11. mars

- *Logi Geirsson fyrrverandi landsliðsmaður í handknattleik flytur áhugverðan fyrirlestur*
- *Sigrún Þórarinsdóttir deilir eigin reynslu í kjölfar sjálfsvígs náins ættingja*
- *Nemandi deilir reynslu af barráttu við þunglyndi*

PIZZUR Í BOÐI 😊

Rúta heim að lokinni dagskrá, hvetjum alla nemendur til þess að mæta!!

Kynningar á þeim vinnustofum sem í boði eru

<p>Lífsstíll <i>Sjá hvað er að gerast í hverri vinnustofu fyrir sig í dagskránni.</i> <i>Hámark 15 í sushigerðina</i></p> <p>Fjölbreytni og skemmtun í fyrirrúmi sem Salóme og góðir gestir munu stjórna: Sushi gerð, karate, forvarnir, kynheilbrigði og útvivist</p>	<p>Green screen <i>Fjöldi: 8 nemendur, sem mæta í tvær vinnustofur</i></p> <p>Una fer með ykkur í tilraunastarfsemi á green screen tjaldi. Notast verður við mismunandi bakgrunna og kannað hvaða möguleikar búa í tækninni. Gott er að hafa aðgang að tölvu og klippiforritum svo sem Adobe Premier eða Final Cut en ekki nauðsynlegt.</p>	<p>Öryggisfræðsla fyrir iðnnema</p> <p>Öryggisfræðsla á vegum ALCOA fimmtudaginn 10. mars klukkan 9:30 ætlað öllum iðnenum VA. Nemendur sem ekki hafa lokið ÖRF101 þurfa að velja þetta.</p>
<p>Skátanámskeið <i>Námskeiðið tekur eina vinnustofu en er í boði fjórum sinnum</i></p> <p>Ertu öllum hnútum kunnugur? Stefán Már yfirskáti fer yfir helstu þætti tengda skátastarfinu s.s. að hnýta hnúta, útiöldun, leiki o.fl.</p>	<p>Gettu betur</p> <p>Hefur þú áhuga á spurningakeppnum og vilt láta ljós þitt skína? Elvar og Gústi stjórna skemmtilegum æfingum fyrir verðandi keppendur og áhugasama.</p>	<p>Námskeið í bestun</p> <p>Sigurjón fer yfir grunnatriði í sambandi við aðgerðagreiningu og bestun. Farið verður yfir dæmigerð vandamál sem leyst eru með hjálp bestunar. Námskeiðið er opið öllum en mun sér í lagi gagnast verðandi háskólanemum í tækni-, verk- og viðskiptafræði.</p>
<p>Skólahljómsveit <i>Fjöldi: 15 – 20, sami hópur í öllum vinnustofum</i></p> <p>Er ekki tími til kominn að tengja? Láttu ljós þitt skína og æfðu undir stjórn Jóns Hilmars, með öllu hinu fólkinu sem kann á hljóðfæri og/eða getur sungið!</p>	<p>Ferilskrárgerð og önnur praktísk atriði</p> <p>Ertu á leið út á vinnumarkaðinn á næstunni? Hildur fer yfir ferilskrárgerð og önnur praktísk atriði</p>	<p>ART maraþon</p> <p>Félagsfærni, reiðistjórnun og siðferði í umsjón Elvars og Perlu.</p>
<p>Fablab <i>Fjöldi: 8 nemendur, sem mæta í tvær vinnustofur</i></p> <p>Þátttakendur læra undirstöðuatriði í tvívíddarforritinu Inkscape og kynnast notkun vínyskera og laserskera undir stjórn Lilju fablabmeistara.</p>	<p>Skólakór <i>Sami hópur, mætir í tvær vinnustofur</i></p> <p>Hefur þú áhuga á því að syngja í góðum félagsskap? Hann Þórður Organisti ætlar að halda uppi fjörinu og syngja með ykkur skemmtileg popplög.</p>	<p>Morfís</p> <p>Hefur þú gaman af rökræðum? Elvar, Gústi og aðrir góðir gestir stjórna rökræðum um siðfræðileg álitamál. Einnig veður farið yfir grunnatriði ræðumennsku.</p>
<p>Matreiðsla <i>Hámark 10 í hverri vinnustofu</i></p> <p>Áshildur sér til þess að þið fáið að elda frábæran og hollan hádegismat handa öllum í skólanum, einnig kynnir hún fyrir ykkur betri kost í hræfnavali hverju sinni. Hópurinn mun einnig sjá um að útbúa veitingar fyrir geðræktarmálþingið á laugardeginum.</p>	<p>Námskeið í skipaeldsneytisfræði</p> <p>Sigurjón fer yfir verklag og reglur sem gilda um móttöku skipaeldsneytis frá dreifingaraðila eldsneytis og um borð í skip. Jafnframt verður farið yfir hvernig staðið er að samskiptum og verkaskiptingu vegna eldsneytismóttöku um borð í fiskiskip. Námskeiðið er opið öllum en er sérstaklega ætlað vélstjóranemum.</p>	<p>Aðrir viðburðir sem í boði verða á geðræktardögum VA</p> <ul style="list-style-type: none"> *Forvarnamálþing 16 – 20 ára ungmenna *Jóga *Mindfulness fyrirlestur *Skíðaferð *Gleðiganga og leikir í umsjón nemendafélagsins
<p>Tilraunatónlist <i>Fjöldi: 8 – 12, sami hópur í öllum vinnustofum</i></p> <p>Hefur þig alltaf langað til þess að spila á ótrúlegustu hluti? Þá er þetta sko námskeiðið fyrir þig. Vinny aðstoðar ykkur við að framkalla tónlist með raftækjum</p>	<p>Líkamsmyndarnámskeið fyrir stelpur <i>Einungis 8 stelpur komast að, skráning er 100% bindandi</i></p> <p>Námskeiðið er þróað sem forvörn og byggir á virkri þátttöku nemenda. Námskeiðið er kennt í 2 klst föstudaginn 11. mars og 2 klst föstudaginn 18. mars</p>	