

Út vil ek – námskeiðin eru fyrir alla kennara og leiðbeinendur sem vilja auka við þekkingu sína í útinámi og útivist. Markmið námskeiðanna er að hvetja kennara og leiðbeinendur til að nýta sér útikennslu í starfi með börnum og unglíngum.

Námskeiðin eru opin öllum starfsmönnum Reykjavíkurborgar og ganga þeir fyrir á námskeiðin. Aðrir áhugasamir eru einnig velkomnir ef pláss er.

Flest námskeiðin eru haldin utan dyra að einhverju leyti og því hvetjum við þátttakendur að klæða sig eftir veðri og vera tilbúnir í útiveru.

[Skráning hér](#)

- [Ágúst](#)
- [September](#)
- [Október](#)
- [Nóvember](#)
- [Janúar](#)
- [Febrúar](#)
- [Mars](#)
- [Apríl](#)
- [Maí](#)

Ágúst

SAMBÆTTING NÁMSGREINA

Allt okkar umhverfi býr yfir ákveðnum ævintýraljóma. Hvað leynist í fjörinni, undir steinunum, öll formin, litagleðin og hljóðin í náttúrunni. Á þessu námskeiði verður vakin athygli á því sem gaman er að skoða og læra um í nærumhverfi skólanna og hvernig hægt er að nota upplifunina í samþættingu námsgreina.

Leiðbeinandi: Guðrún María Ólafsdóttir, verkefnastjóri hjá Miðstöð útivistar og útináms

Dagsetning: 14. ágúst

Tími: 09:00 – 12:00

Staðsetning: Guðmundalundur í Kópavogi

NÁTTÚRAN Í NÆRUMHVERFINU

Borgin okkar iðar af lífi, frá ánamöðkum í moldinni til fugla himinsins, lífríkið í borginni er fjölbreyttara en marga grunar. Það þarf heldur ekki að stíga mörg skref út úr skólastofunni til að kynnast fjölbreytileikanum. Alls konar tegundir dýra og plantna leynast í okkar nánasta umhverfi. Það þarf bara að vita hvar á að leita! Á þessu námskeiði er náttúran í nærumhverfi skólans til umfjöllunar. Helstu búsvæðin í borgarumhverfinu og algengustu lífverur verða kynnt til sögunnar og bent á sniðugar leiðir til að finna, skoða og fjalla um þessa nágranna okkar. Hentar vel fyrir flest skólastig.

Leiðbeinandi: Snorri Sigurðsson, sérfræðingur á Umhverfissviði Reykjavíkurborgar

Dagsetning: 14. ágúst

Tími: 13:00 – 15:00

Staðsetning: Hlaðan og svæðið í kringum Gufunesbæ

Hópefli undir berum himni

Hópefli er frábær aðferð til að hrista saman bekkinn í upphafi skólaárs. Að fara út með hópinn í skemmtilega leiki og þrautir er góð leið til að láta krakkana kynnast og finna sameiginleg markmið. Þátttakendur læra hvernig hægt er að virkja hópinn og námskeiðið miðast við að geta framkvæmt hópefli á snjallan og einfaldan hátt.

Leiðbeinandi: Óttarr Hrafnkelsson deildarstjóri í Nauthólsvík og Siglunesi

Dagsetning: 14. ágúst

Tími: 10:00 – 12:00

Staðsetning: Hlaðan og svæðið í kringum Gufunesbæ

September

GRUNNÁMSKEIÐ – Hvað er útinám?

Á námskeiðinu er farið í það hvernig best er að standa að fyrstu skrefunum í útinámi. Farið er yfir hvað ber að hafa í huga þegar unnið er með börnum í skipulögðu skóla- og frístundastarfi. Nokkur viðfangsefni verða kynnt sem tengjast ólíkum námsgreinum auk þess sem hugmyndir um hópefli og hópastarf verður til umræðu.

Leiðbeinandi: Ævar Aðalsteinsson verkefnastjóri hjá Miðstöð útivistar og útináms

Dagsetning: 9. september

Tími: 14:00 – 16:00

Staðsetning: Hlaðan í Gufunesbæ

GRENNDARSKÓGAR/SVÆÐI – ÚTIKENNLSUSTOFA

Á námskeiðinu verður fjallað um hugmyndafræði grenndarkennslu, notkun grenndarsvæða og útikennslustofunnar í Reykjavík. Lögð verður áhersla á skógi vaxin svæði. Nemendur fá að kynna ferlinu frá því að tréð er felld til skógarafurða sem nýttast á ýmsan hátt, t.d. sem byggingarefni, smíðaviður eða eldiviður. Talað verður um vistfræði, umhirðu skógar, skógarnytjar og líffræðilega fjölbreytni. Nemendur fá fræðslu um ólíkar tegundir, lauftré og barrtré, langlíf eða skamlíf tré, berjatré og runna. Minnst verður á þá sem búa á skóginum t.d. fugla og skordýr.

Þá verða kenndar réttu aðferðirnar við að höggva eldivið og kveikja eld af öryggi og að lokum sagt frá efnisveitu fyrir skógarafurðir hjá Miðstöð útivistar og útináms í Gufunesbæ. Fyrri námskeiðsdagurinn fer fram í Hlöðunni í Gufunesbæ og seinni dagurinn fer fram á tilteknu grenndarsvæði í austurhluta borgarinnar.

Leiðbeinandi: Ólafur Oddsson fræðslustjóri hjá Skógræktinni og Ævar Aðalsteinsson verkefnastjóri hjá MÚÚ.

Dagsetning: 16. og 17. september

Tími: 14:00 – 16:00

Staðsetning: Hlaðan í Gufunesbæ og grenndarsvæði í austurhluta borgarinnar.

ÚTIELDUN – ELDFIMI

Eldað á opnum hlóðum og reynd notkun prímusu og útiöldunartækja. Hvaða rétti er auðvelt að matreiða utandyra? Á námskeiðinu verður þeirri spurningu svarað og þátttakendur fá að reyna sig við einfalda matreiðslu. Á útikennslusvæðinu í Gufunesbæ er góð aðstaða og gott skjól til að stunda útiöldun bæði á opnum hlóðum sem og á eldunartækjum.

Leiðbeinandi: Hafsteinn Grétarsson og Guðrún María Ólafsdóttir hjá Miðstöð útivistar og útináms

Dagsetning: 23. september

Tími: 09:00 – 12:00

Staðsetning: Lundurinn við Gufunesbæ

SPÍRUR, SNÆRI, HENGIRÚM OG SKÝLI

Hér er í boði „survivor“ námskeið, sannkallað ævintýranám. Öllum krökkum finnst skemmtilegt að leika sér í ímyndaðri ævintýraveröld þar sem auðvelt er að tengja við spennandi útinám. Á námskeiðinu fara þátttakendur aftur til fortíðar og upplifa bernskuárin og læra hvernig við getum fært ævintýraheiminn inn í skólalastarfið.

Leiðbeinandi: Ævar Aðalsteinsson verkefnastjóri hjá Miðstöð útivistar og útináms

Dagsetning: 23. september

Tími: 09:00 – 12:00

Staðsetning: Hlaðan og svæðið við Gufunesbæ

ÚTIELDUN – ELDFIMI

Eldað á opnum hlóðum og reynd notkun prímusu og útiöldunartækja. Hvaða rétti er auðvelt að matreiða utandyra? Á námskeiðinu verður þeirri spurningu svarað og þátttakendur fá að reyna sig við einfalda matreiðslu. Á útikennslusvæðinu í Gufunesbæ er góð aðstaða og gott skjól til að stunda útiöldun bæði á opnum hlóðum sem og á eldunartækjum.

Leiðbeinandi: Margrét Lára Eðvaldsdóttir útináms- og smíðakennari

Dagsetning: 23. september

Tími: 14:30 – 16:30

Staðsetning: Lundurinn við Gufunesbæ

TJALDÚTILEGA Í SKÓLASTARFI

Farið verður yfir helstu atriði sem huga þarf að þegar farið er í útilegu með börnum. Þar á meðal tjaldbúnað, svefnbúnað, klæðnað, útbúnaðarlista, öryggisatriði o.fl. Þátttakendur koma til með að tjalda. Námskeiðið verður bæði inni og úti.

Leiðbeinandi: Hafsteinn Grétarsson og Nils Óskar Nilsson MÚÚ

Dagsetning: 25. september

Tími: 09:00 – 12:00

Staðsetning: Hlaðan og svæðið við Gufunesbæ

RONJA RÆNINGJADÓTTIR

Á þessu námskeiði verður unnið með bókina Ronja ræningjadóttir og hvernig hægt er að vinna með hana á fjölbreyttan hátt utan dyra. Að vinna með börnum að ólíkum viðfangsefnum, sem hafa náttúruna og umhverfið sem uppsprettu hugmyndavinnunnar er frábær leið til að auðga starfið með börnum. Hluti þessarar vinnu verður sýnilegur á meðan annar hluti verður geymdur vel í hugarheimi barnsins eftir daginn. Þátttakendur vinna ólík verkefni sem öll hafa það sameiginlegt að tengjast Ronju ræningjadóttur.

Leiðbeinandi: Guðrún María Ólafsdóttir og Nils Óskar Nilsson verkefnastjórar hjá MÚÚ

Dagsetning: 25. september

Tími: 11:00 – 14:00

Staðsetning: Lundurinn og svæðið við Gufunesbæ

GUFUNESEYJAN

Verkefnið Gufuneseyjan verður kynnt þar sem einstakir þættir námskrár fléttast saman við „survivor“/eyðieyju þema. Verkefnið felur í sér þó nokkra hreyfingu þar sem þátttakendur þurfa að klifra, ganga, skjóta úr boga og kasta svo eitthvað sé nefnt. Einnig verður stuðst við grunnþætti útieldunar, grunnþætti rötunar ásamt því að þátttakendur þurfa að reisa sér skýli. Verkefnið tekur venjulega sex klukkustundir en í þessari kynningu er miðað við tvo tíma og því er kynningin með verklegum blæ.

Leiðbeinandi: Nils Óskar Nilsson verkefnastjóri hjá Miðstöð útivistar og útináms

Dagsetning: 26. september

Tími: 09:00 – 12:00

Staðsetning: Lundurinn og svæðið við Gufunesbæ

SPÍRUR, SNÆRI, HENGIRÚM OG SKÝLI

Hér er í boði „survivor“ námskeið, sannkallað ævintýranám. Öllum krökkum finnst skemmtilegt að leika sér í ímyndaðri ævintýraveröld þar sem auðvelt er að tengja við spennandi útinám. Á námskeiðinu fara þátttakendur aftur til fortíðar og upplifa bernskuárin og læra hvernig við getum fært ævintýraheiminn inn í skólustarfið.

Leiðbeinandi: Ævar Aðalsteinsson verkefnastjóri hjá Miðstöð útivistar og útináms

Dagsetning: 30. september

Tími: 09:00 – 12:00

Staðsetning: Hlaðan og svæðið við Gufunesbæ

Október

SAMBÆTT SKAPANDI SKÓGARSTARF

Kennd eru „öruggu hnífsbrögðin“ við tálgun á ferskum viðarnytjum og bent á ýmis einföld verkefni fyrir börn á aldrinum 5 til 12 ára. Kynning er á tálguhúfnum og bitverkfærum til nota í ferskum viðarnytjum. Bent er á hvar hægt er að sækja efni í nærumhverfi til að nota í einstök verkefni og hvernig á að klippa eða saga greinar þannig að það styðji við heilbrigði gróðursins. Fléttað er inn fræðslu um sjálfbærni í skógarstarfi og hvernig einstök verkefni styðja við sparnað í efniskaupum og akstri. Bókin *Lesið í skóginn-tálgað í tré* er lögð til grundvallar á námskeiðinu ásamt öðru efni úr námskrá sem tengist sjálfbærni, sköpun, skógarlæsi, lýðræði, jafnrétti, náttúrufræðslu, list- og verkgreinanámi og skógaruppeldi.

Leiðbeinandi: Ólafur Oddsson fræðslustjóri hjá Skógræktinni

Dagsetning: 2. október

Tími: 09:00 – 12:00

Staðsetning: Lundurinn við Gufunesbæ

HJÓLAÐ Í SKÓLA- OG FRÍSTUNDASTARFI

Farið verður yfir helstu atriði þegar farið er með hóp að hjóla. Farið verður stuttlega í helstu viðgerðir sem komið geta upp í leiðöngurum ásamt því að fara yfir öryggisþætti, klæðnað og annan útbúnað. Þátttakendur þurfa að koma sjálfir á hjóli sem er í góðu standi en farinn verður stuttur hringur út frá Gufunesbæ.

Leiðbeinandi: Nils Óskar Nilsson verkefnastjóri hjá Miðstöð útivistar og útináms

Dagsetning: 2. október

Tími: 11:00 – 14:00

Staðsetning: Hlaðan við Gufunesbæ

GUFUNESEYJAN

Verkefnið Gufuneseyjan verður kynnt þar sem einstakir þættir námskrár fléttast saman við „survivor“/eyðieyju þema. Verkefnið felur í sér þó nokkra hreyfingu þar sem þátttakendur þurfa að klifra, ganga, skjóta úr boga og kasta svo eitthvað sé nefnt. Einnig verður stuðst við grunnþætti útielunar, grunnþætti rötunar ásamt því að þátttakendur þurfa að reisa sér skýli. Verkefnið tekur venjulega sex klukkustundir en í þessari kynningu er miðað við tvo tíma og því er kynningin með verklegum blæ.

Leiðbeinandi: Nils Óskar Nilsson verkefnastjóri hjá Miðstöð útivistar og útináms

Dagsetning: 3. október

Tími: 09:00 – 12:00

Staðsetning: Svæðið við Gufunesbæ

LEIKIR OG SAMVINNUÞRAUTIR

Hópefli er frábær aðferð til að hrista saman bekkinn í upphafi skólaárs. Að fara út með hópinn í skemmtilega leiki og þrautir er góð leið til að láta krakkana kynnast og finna sameiginleg markmið. Þátttakendur læra hvernig hægt er að virkja hópinn og námskeiðið miðast við að geta framkvæmt hópefli á snjallan og einfaldan hátt.

Leiðbeinandi: Óttarr Hrafnkelsson deildarstjóri í Nauthólsvík og Siglunesi

Dagsetning: 3. október

Tími: 09:00 – 12:00

Staðsetning: Svæðið við Gufunesbæ

ÚTINÁM FASTUR LIÐUR Í DAGLEGU SKÓLASTARFI

Útikennsla hefur verið í stöðugri þróun og er víða notuð með góðum árangri þar sem hún býður upp á sérstaka nálgun í námi. Í útikennslu fá nemendur tækifæri til að nálgast t.d. bóklegt námsefni með áþreifanlegum hætti í óhefðbundnum aðstæðum. Við það vaknar oft á tíðum ný sýn, meiri áhugi og aukinn skilningur nemenda á viðfangsefninu.

Leiðbeinandi á námskeiðinu hefur langa reynslu af útikennslu með nemendum í 1.-7. bekk í stærðfræði, íslensku, samfélagsfræði og náttúrufræði og mun taka dæmi sem reynst hafa vel. Á námskeiðinu verður lögð áhersla á hvernig nálgast má ýmsar bóklegar greinar með skemmtilegum og spennandi útlíprautum þar sem reynir bæði á huga og hönd.

Fyrri hluti námskeiðsins verður innandyra þar sem farið verður yfir hugmyndirnar að baki útikennslu og hvað gott er að hafa í huga við undirbúning og framkvæmd útikennslustunda. Í seinni hluta námskeiðsins fer hópinn út undir bert loft. Þar fá þátttakendur tækifæri til að prófa og sjá útfærslur á ýmsum verkefnum sem nýst geta í kennslu en markmiðið er að allir geti farið heim með hugmyndir sem auðvelt er nota í flestum námsgreinum.

Leiðbeinandi: Hrafnhildur Sigurðardóttir umsjónarkennari í Sjálandsskóla

Dagsetning: 3. október

Tími: 14:00 – 16:00

Staðsetning: Hlaðan og svæðið við Gufunesbæ

GULLKISTAN

Þekking og hugmyndir í útinámi með leikskólabörnum og börnum á yngsta stigi grunnskólans. Stuðst verður við Prisma verkefnið, sem hópur af leikskólakennurum tók saman í jafningjafræðslu 2016.

Leiðbeinandi: Guðmunda Guðjónsdóttir

Dagsetning: 14. október

Tími: 09:00 – 11:00

Staðsetning: Leikskólinn Blásalir, Brekknaás 4

Nóvember

SKÓGURINN OG SKÖPUN

Hvernig getum við nýtt okkur það sem skógurinn gefur af sér til að vinna með og úr verður fallegur hlutur? Hvaða efniviður er hentugastur í þeirri vinnu? Þarf vinnan alltaf að vera utan dyra? Þessum spurningum verður m.a. svarað á þessu námskeiði ásamt því sem kennnd verða „öruggu hnífsbrögðin“ við tálgun á ferskum viðarnytjum og bent á ýmis einföld verkefni fyrir börn á aldrinum 5 til 12 ára. Þátttakendur fá í lokin að spreyta sig á nokkrum þeirra. Lærum að leita fanga í nærumhverfinu í stað þess að „keyra og kaupa“.

Leiðbeinandi: Ólafur Oddsson fræðslustjóri hjá Skógræktinni og Guðrún María Ólafsdóttir verkefnastjóri hjá MÚÚ

Dagsetning: 21. nóvember

Tími: 14:00 – 17:00

Staðsetning: Hlaðan og svæðið við Gufunesbæ

Janúar

UM HEIMA OG GEIMA

Á fyrri hluta námskeiðsins höldum við okkur í geimnum og skoðum svarthol vítt og breitt. Fjallað verður um fyrstu ljósmyndina af svartholi, nýtt svið stjarnvísinda sem kallast þyngdarbylgjufræði sem gerir okkur kleift að „hlusta á“ svarthol rekast saman. Í seinni helmingnum höldum við heim til Jarðar og skoðum hvað við getum gert til að bregðast við umhverfissvánni sem steðjar að jarðarþúum.

Leiðbeinandi: Sævar Helgi Bragason

Dagsetning: 27. janúar 2020

Tími: 09:00 – 11:00

Staðsetning: Hlaðan og svæðið við Gufunesbæ

Febrúar

OFT ER Í HOLTÍ HEYRANDI NÆR

Markmið námskeiðsins er að leiðbeina kennurum með að segja nemendum sögu þannig að þeir lifi sig inn í hana og gleymi stund og stað. Skógurinn styður mjög vel við listina að segja sögu og býður upp á söguvið sem vandfundið er annars staðar. Þátttakendur hlusta á sögu og taka þátt í að glæða hana lífi í skóginum.

Leiðbeinandi: Ingibjörg Ýr Pálmadóttir, MA í náms- og kennslufræði/deildarstjóri stoðþjónustu í Fossvogsskóla

Dagsetning: 17. febrúar 2020

Tími: 14:00 – 16:00

Staðsetning: Hlaðan í Gufunesbæ

Mars

LÆSI-LISTIR-LÍF

Byrjendalæsi er samvirk kennsluáferð ætluð til læsiskennslu barna í 1., 2. og 3. bekk. Kennsluáferðin á að ná til allra þátta móðurmálsins. Unnið er með tal, hlustun, lestur og ritun sem heild undir hatti læsis. Fyrir vikið er unnið t.d. með hljóðvitund, réttiritun, skrift, orðaforða, setningabyggingu og málfræði samþætt en ekki í aðskildum verkefnum. Á þessu námskeiði tengjum við saman byrjendalæsi, listsköpun og náttúruvísindi á nýstárlegan hátt. Lestrarnámið á að vera skemmtilegt og bjóða upp á samskipti, skapandi hugsun og tjáningu.

Leiðbeinendur: Kristín Harpa Bjarnadóttir grunnskólakennari, Halla Gunnarsdóttir grunnskólakennari og Guðrún María Ólafsdóttir verkefnastjóri hjá MÚÚ

Dagsetning: 26. mars 2020

Tími: 14:00 – 17:00

Staðsetning: Hlaðan og svæðið við Gufunesbæ

Apríl

NÚVITUND Í NÁTTÚRUNNI

Þetta er í fyrsta sinn sem námskeiðið er formlega haldið á Íslandi en Hrafnhildur hefur leitt margar núvitundargöngur í Bandríkjunum og er sífellt að þróa námskeiðið. Námskeiðið byggir á fræðum sem fjalla um að styrkja náttúrutengsl með því að veita náttúrunni virka athygli og það að ígrunda upplifanir sínar og reynslu. Námskeiðið er því margþætt en aðal áherslan er sú að þátttakendur fái tækifæri til þess að eiga gæða stund úti í náttúrunni.

Námskeiðið er haldið tvo mánudaga í röð, í fyrra skiptið verður athyglinni beint að einu skynfæri í einu á meðan gengið er í þögn og þannig núvitund virkjuð af mikilli meðvitund. Í seinna skiptið verður gengið niður að fjöru og núvitund virkjuð í gegnum hugleiðslu við hafið. Bæði skiptin eru þátttakendur beðnir um að taka með sér dagbók til að skrifa í. Einnig geta þátttakendur keypt dagbók sérhannaða fyrir þetta námskeið og frekari iðkun. Nánari upplýsingar um það koma síðar.

Leiðbeinandi: Hrafnhildur Jóakimsdóttir

Dagsetning: 27. apríl 2020

Tími: 15:00 – 17:00

Staðsetning: Hlaðan og svæðið við Gufunesbæ

Mái

GUFUNESEYJAN

Verkefnið Gufuneseyjan verður kynnt þar sem einstakir þættir námskrár fléttast saman við „survivor“/eyðieyju þema. Verkefnið felur í sér þó nokkra hreyfingu þar sem þátttakendur þurfa að klifra, ganga, skjóta úr boga og kasta svo eitthvað sé nefnt. Einnig verður stuðst við grunnþætti útieldunar, grunnþætti rötunar ásamt því að þátttakendur þurfa að reisa sér skýli. Verkefnið tekur venjulega sex klukkustundir en í þessari kynningu er miðað við tvo tíma og því er kynningin með verklegum blæ.

Leiðbeinandi: Nils Óskar Nilsson verkefnastjóri hjá Miðstöð útivistar og útináms

Dagsetning: 4. maí 2020

Tími: 09:00 – 12:00

Staðsetning: Lundurinn og svæðið við Gufunesbæ

NÁTTÚRAN Í LISTINNI OG SKÖPUN Í NÁTTÚRUNNI

Þátttakendur fá stutta kynningu um kosti þess að færa listkennslu út í náttúruna. Í kjölfarið er boðið upp á verkstæðisvinnu þar sem þátttakendur fá tækifæri til að vinna nokkur verkefni sem byggja á tengslum myndlistar og náttúru. Efniviður er á staðnum.

Leiðbeinandi: Guðrún Gísladóttir, myndmenntakennari

Dagsetning: 11. maí 2020

Tími: 14:00 – 16:00

Staðsetning: Hlaðan og svæðið við Gufunesbæ

ÚTIELDUN FYRIR LENGRA KOMNA

Að kveikja bálið, mynda orku sem bæði hitar mat og drykk og vermír umhverfið er hluti þess sem verður viðfangsefnið. Góð ráð og leiðbeiningar við matreiðslu og útieldun fylgja svo í kjölfarið. Farið er yfir hvernig best er að vinna og umgangast eldstæðið, áhöldin og útbúa máltíð þar sem allur hópurinn getur notið góðrar stundar við bálið.

Leiðbeinandi: Guðmundur Finnbogason

Dagsetning: 25. maí 2020

Tími: 14:00 – 16:00

Staðsetning: Lundurinn við Gufunesbæ