

Landsambandsþing haldið á Hótel Örk í Hveragerði helgina 13. - 14. maí 2023

Þema þingsins: FRAMTÍÐARMENNTUN og hlutverk hennar í samfélagslegu samhengi

Laugardagur, 13. maí 2023

Aníta Jónsdóttir frá Beta deild kveikti á kertum vináttu, trúmennsku og hjálpsemi. Guðrún Edda Bentsdóttir setti þingið.

Heiða Sif Guðjónsdóttir, nemandi frá Tónlistarskóla Árnesinga í Hveragerði, færði okkur ljúfa fiðlutóna í upphafi þings.

Guðrún Edda færði henni og Guðmundi fiðlukennara hennar rauðar rósir í þakklætisskyni.

Eija Liisa Sokka Meany - Starfsþjálfun kennara og kennaranema í Finnlandi

Fyrsti fyrirlestur þingsins var í gegnum fjarfundarbúnað en Eija Liisa Sokka Meany frá Finnlandi fjallaði um starfsþjálfun kennara og kennaranema í Finnlandi. Fyrirlestur hennar bar yfirskriftina, *Some Features of Finnish Education Developments in Organizing a Mentoring Teaching Practice in Finnish Teacher Training*, en fyrirlesturinn byggir á þremur greinum sem hún hefur skrifað um efnið. Eija Liisa sagði okkur meðal annars frá háskólanum, *The University of Eastern Finland*, og háskólasvæðinu *Joensuu Campus*, frá Finnlandi og menntakerfi Finnlands. Þar eru börn í leikskóla að 6 ára aldri en þá fara þau í forskóla. Því næst tekur við barnaskóli sem er ætlaður börnum frá 7 ára aldri eða 1. - 6. bekk. Eftir barnaskóla tekur við skóli með 7. - 9. bekk. Þá tekur við framhaldsnám en skólaskylda er upp að 18 ára aldri. Það er því ýmist bóklegt eða verklegt nám sem ungmennum stendur til boða fram að háskólanámi. Börn sem hafa átt erfitt með nám hafa oft á tíðum tekið verklegt nám áður en þau hefja fræðilegt nám. Finnland gefur út grunnnámsskrá sem skólar eiga að fara eftir (*Natural Core Curriculum for Basic Education 2014*). Hver skóli þarf að auki að hafa eigin skólastefnu/námsskrá. Námsfög eru meðal annars: finnska, enska, stærðfræði, verkgreinar, saga, náttúrufræði o.fl. Oft á tíðum eru námsgreinar tvinnar saman og dæmi um það er að mikil stærðfræði felst í verklegum greinum og eru kennarar meira meðvitaðir um það. Farið er eftir hæfnirömmum/færniömmum þegar kemur að námsmati en þá er horft meðal annars til menningarlegra þátta, sjálfstæðis, bóklegra greina, verklegrar færni eða starfsfærni. Mikilvægt er að börnin öðlist hæfni sem nýtist þeim í framtíðinni, t.d. færni í samskiptum o.fl.

Átta háskólar í Finnlandi bjóða upp á starfsþjálfun í kennaranámi sem fer fram innan veggja æfingaskóla. Eija Liisa sýndi myndir frá Rantakyla, starfsþjálfunarskóla, þar sem ýmist eru opin kennslurými eða rými sem hólfuð eru niður með glerveggjum. Leikskólakennaranám er B.ed. gráða í háskóla. Starfsþjálfun er í æfingaskólum, tvisvar sinnum í B.ed. námi og tvisvar sinnum í meistaranámi, með mismunandi áherslum eftir því hvar kennaranemar eru staddir í námi. Starfsþjálfun kennaranema felur í sér leiðsögn, undirbúning og verkefnavinnu í B.ed. námi. Í meistaranámi er meiri áhersla lögð á tengingu fræða við starfið. Eija Liisa sýndi okkur mynd þar sem starfsþjálfun kennaranema er líkt við fjóra hringi, hvern inni í öðrum. Í þeim minnsta byrjar kennaraneminn að þreifa fyrir sér með starfið. Starfsnámið byrjar síðan hægt og smátt en eftir því sem líður á námið eykst ábyrgðin. Kennaranemum er leiðbeint mjög ítarlega en aðferðir eru misjafnar eftir því hvar nemar eru í kennaranámsferlinu. Þeir fá mikinn stuðning við að ná markmiðum sínum og meta eigin færni. Það er ýmist gert í stórum eða litlum hópum eða einstaklingslega (kennaranemi og leiðbeinandi). Eija Liisa sagði frá því hvernig kennaranemar fylgja leiðbeinanda sínum eins og skugginn fyrst um sinn og fá samhliða einstaka verkefni. Mikilvægt er að kennaranemar nái að kynnast kennarastarfinu vel, tengjast nemendum í bekknum og fylgja öllum námsgreinum. Hún sagði frá nokkrum námskeiðum sem kennaranemar taka og hvaða markmið og færni kennaranemar eiga að vera búnir að tileinka sér eftir námskeiðin. Mikið er um teymiskennslu (Team teaching) þar sem kennaranemar læra að vinna saman að kennslu. Ópið rými í skólanum styður við þá áskorun að kenna í teymiskennslu. Eija Liisa sagði okkur einnig frá nýlegri og spennandi rannsókn á því hvernig kennaranemar upplifa kennslu í opnu rými.

Að loknu erindi þakkaði Guðrún Edda Eiju Liisu fyrir og færði henni rós.

Margar spurningar komu úr sal að loknu erindi en meðal annars var spurt að því hvort hver kennaraháskóli hafi sína eigin æfingaskóla og kom fram að það er mismunandi eftir stöðum hversu margir æfingaskólar eru á hverju svæði. Spurt var um hvernig ígrundun fari fram hjá kennaranemum og hvort slíkt væri markvisst sett inn í starfsþjálfun kennara. Er það bæði gert í bóklegu og verklegu námi þar sem mismunandi þættir kennslunnar eru ígrundaðir og felur þetta í sér markvissa þróun stig af stigi eftir því sem líður á kennaranámið. Spurt var um hvernig væri haldið utan um þá færni og verkefni sem kennaranemar hafa gert í starfsþjálfun og um notkun á möppu (Portfolio). Hver og einn kennaranemi býr til sína möppu þar sem hann setur inn áætlanir

og verkefni sem kennaranemar hafa framkvæmt í starfsnámi. Leiðbeinendur leggja líka eitthvað til kennaranemanna, t.d. greinar sem þeir vilja að kennaranemarnir tileinki sér. Þegar kennaranemar fara út í starfið þá geta þeir flett upp í möppunni sinni og nýtt sér síðar í starfi. Spurt var um hvort þessi mappa væri notuð í starfsviðtali og er það möguleiki ef kennaranemar vilja sýna verk sín eða ef vinnuveitendur vilja sjá hvað kennaranemarnir hafa fram að færa í sinni möppu. Þessar möppur eru rafrænar og fela í sér mismunandi möppur með ólíkum áherslum eftir viðfangsefni.

Eija Liisa fékk spurningu úr sal um það hvort umræður um að leikskólakennaranám í Finnlandi fari á meistarastig. Hún svaraði því að leikskólakennarar öðlist starfsréttindi eftir B.ed. gráðu en ef þeir hafi áhuga geti þeir farið í framhaldsnám á meistarastigi og sérhæft sig í menntun ungra barna. Þeir sem fara þessa leið fara yfirleitt í störf stjórnenda eða öðlast réttindi til að geta kennt í forskóla.

Spurt var um skyldunámið að 18 ára aldri, hvenær var það hafi verið sett í framkvæmd og af hvaða ástæðu. Eija Liisa sagði okkur að það hafi breyst árið 2021 en það kom til vegna uggs eða áhyggja um að ungmenni væru að hætta í skóla um 16 ára aldur eftir skyldunámið. Ungmennin geta nú farið í hvaða nám sem þau hafa áhuga á og stefna að í framhaldsnámi/háskólanámi. Aðalatriðið með þessari breytingu er að þau séu í námi.

Spurt var út í börn sem eru með frávík í skólakerfinu en þau eru líka í skóla og er nám aðlagð að hverju barni um sig. Ef barnið er á sjúkrastofnun eða það þarf að vera heima vegna veikinda er námið aðlagð að því. Í Finnlandi eru skólar fyrir blind börn, heyrnarlaus og heyrnarskert börn. Börn með frávík eru ýmist inni í bekkjum, í sérdeildum eða í sérkennslu utan skóla. Spurt var um hvort starfsþjálfun kennaranema væri samræmd á milli háskóla. Lög um starfsþjálfun kennaranema setja ákveðinn ramma í námi þeirra en hver háskóli getur útfært sína starfsþjálfun svo framarlega sem grunnreglum er fylgt og kennaranemar fái þá þjálfun sem þeir þurfa. Margir háskólar hafa sama grunn í námsleiðum. Spurt var að hvort hægt væri að læra kennaranám eingöngu í fjarnámi en svarið var, nei, þar sem kennaranemar þurfa alltaf verklegt nám.

Soffía Vagnsdóttir - Skóli Framtíðar – hvað á að kenna, hvernig og hvers vegna?

Annar fyrirlestur þingsins var í höndum Soffíu Vagnsdóttur og bar yfirskriftina *Skóli Framtíðar – hvað á að kenna, hvernig og hvers vegna?* Soffía hóf erindi sitt á myndbandi frá Dubai (*The*

Line- The City that Delivers One Wonders of The World) sem sýnir framtíðaráform í byggingarþróun. Hún sýndi einnig myndband frá hafnarsvæði við höfnina í Tókýó í Japan þar sem áform eru um þróun þess til að gera borgina sjálfbæra. Það verður spennandi að sjá hvernig framtíðin verður og við getum ekki sagt að þetta séu ekki raunhæfir möguleikar. Það sem við höldum fyrir mörgum árum að væri ómögulegt er orðið að veruleika, t. d. það að hringja myndsímtal á milli landa, eitthvað sem þótti ógerlegt fyrir einhverjum árum síðan. En hvernig verður þetta árið 2050? Hvernig verður framtíð Íslands? Hvaða landshlutar munu verða komnir undir sjó vegna hækkunar sjávar? Hvernig munum við búa? Hvernig verður framtíðin og störfin? Hvernig munum við vinna? Hvar og hvenær munum við vinna? Soffía sýndi myndband um tíu störf/starfsheiti sem við gætum verið að sjá í framtíðinni árið 2050 og tók annars vegar dæmi af bifvélavirkja og sjálfkeyrandi bílum. Í framtíðinni þarf bifvélavirkinn að hafa þekkingu í forritun og tölvustýringu ásamt bifvélavirkjun. Hins vegar tók hún dæmi af fjarskurðlækni sem þarf að hafa þekkingu á vélfræði og tækni auk læknisfræðiþekkingar. Hvaða þekking þarf að vera á bakvið þessi nýju störf framtíðarinnar? Erum við á réttri leið eða þurfum við að fara til baka?

LinkedIn spáir fyrir að um 150 milljón nýrra starfa verði í boði í framtíðinni sem geta verið unnin hvaðan að úr heiminum sem er. Soffía sagði frá menntunarluta *World Economic Forum* frá árinu 2020 en hann sýndi fram á að tilfinningagreind, leiðtoga- og félagsfærni ásamt samskiptafærni væru mikilvæg framtíðarstörf. Árið 2022 vildi menntunarluti *World Economic Forum* meina að hæfni í hnattrænni borgaravitund, tæknifærni og færni í mannlegum samskiptum skipti höfuðmáli í framtíðarsamfélagi. Við erum „jarðarbúar“ í dag. Tæknin er á fljúgandi ferð. Soffía minnti okkur á að framtíðin er þó ólík á mismunandi stöðum í heiminum í vanþróuðum löndum er framtíðin fólgin í því að fá rennandi vatn inn í hús.

Lynda Gratton, breskur skipulagsfræðingur, ráðgjafi og prófessor í stjórnunarfræðum minnir á hvað allt er að breytast í heiminum. Við lifum í hröðum heimi og ómögulegt er að spá um fyrir um framtíðina. Hún hefur gefið út bókina, *The 100-Year Life: Living and Working in an Age of Longevity*. Hún minnir okkur á að við verðum að hægja á og njóta, hvort sem það er í lífi eða starfi. Gefum öllum kost á að taka þátt í samfélaginu hvar sem það er statt í lífinu. Viðurkennum og styðjum við það hvernig fólk vill haga sínu lífi. Valerie Hannon, alþjóðlegur hugsunarleiðtogi sem vinnur með menntunarleiddögum, hvetur okkur til að endurhugsa kerfin. Hvað stendur í vegi fyrir nauðsynlegum og brýnum breytingum á menntakerfinu? Vinnustaðurinn þarf að vera staður

þar sem fólk vill vera á, ekki bara að bíða eftir að komast í frí eða að komast heim. Allir þættir þurfa að blómstra eins og jörðin, samfélög, mannlegt eðli eða mennskan og hver og ein manneskja.

Sue Roffey kennari, menntasálfræðingur, fræðimaður og rithöfundur bendir á að breytinga er þörf. Í bók sinni, *Creating The World We Want to Live in- How Positive Psychology Build a Brighter Future*. Við þurfum samfélag þar sem allir fá að blómstra og börnin fá að finna fjársjóðinn innra með sér. Rækta þarf styrkleika barna í staðinn fyrir sérkennslu. Flæði í kringum barnið og að umgjörð í kringum barnið sé styðjandi í því sem það hefur áhuga á. Hvernig fer góð kennslustund fram? Hvernig lærir nemandinn vel? Hvenær er gæðanám? Rannsókn byggð á skýrslu um *nýsköpunar- og frumkvöðlamennt og framtíðaráskoranir á grunn- og framhaldsskólastigi* hefur verið unnin og mun birtast á vef *Framtíðarsetur Íslands*.

Skapandi hugsun er lykilhæfni þegar kemur að því að vera virkur og öflugur þátttakandi í samfélaginu. Sækjum mannauðinn í barnahópnum. Ekki er eðlilegt hve börnum líður illa í nútíma samfélagi. Mörg eru börn í Ásgarðsskóla en þar læra börn takmarkaða félagslega færni sem skiptir svo miklu máli. Soffía endaði erindi sitt á aðalnámi lífsins og talaði um barnabarn sem ætlaði bara að læra að vera hún sjálf.

Að loknu erindi þakkaði Guðrún Edda Soffíu fyrir erindið og færði henni rós.

Padlet – Punktar úr samræðum um erindi morgunsins

Samræður um erindi morgunsins þar sem konur við hvert borð ræddu saman og settu punkta inn á Padlet vegg sem Guðrún Edda fór yfir.

Hádegisverður snæddur í Blómasal Hótel Arkar á annarri hæð.

Hjörtur Ágústsson - Gervigreind í skólastarfi

Þriðji fyrirlestur dagsins var *Gervigreind í Skólastarfi- skapandi samtal við framtíðina* sem Hjörtur Ágústsson verkefnastjóri á skóla- og frístundasviði Reykjavíkurborgar hélt með rafrænum hætti í gegnum fjarfundarbúnað. Hann fjallaði um gervigreind sem er með því móti að tölvur og tölvukerfi framkvæma verkefni sem áður mannleg greind sinni. Kerfin eru farin að skapa texta, myndir, myndbönd eða annað efni út frá einföldum tölvuskipunum. Hvernig ætlum við að bregðast við og nýta þessa tækni?

Large language models eru þjálfuð til að skilja og skapa texta en þau byggja á textasöfnum og út frá líkindum skapa þau texta út frá fyrir fram ákveðnum formúlum. Myndsköpun með gervigreind (*Image creation with AI*) er þjálfuð til að skilja textalýsingar og breyta þeim í myndræna framsetningu.

Stór myndasöfn eru á bak við forritin sem innihalda mismunandi stíla, formgerðir, og innihald. Hvernig getur gervigreind stuðlað að skapandi námi? Hvernig geta kennarar notað hana til aðstoðar við undirbúning og framsetningu kennsluefnis? Myndræn sköpun er möguleg út frá texta nemenda með gervigreindarforritinu, (*Dall-E*), og einnig myndskreytingar út frá efni. Nemendur munu geta séð hugmyndir lifna við og allir munu geta skapað fallegar myndir. Þetta gæti jafnað borðið fyrir þá sem ekki eru með mikla hæfileika á þessu sviði.

Tónlistarsköpun (*OpenAI's MuseNet*) skapar tónlist og byggir á stíl, takti eða tónmynstri. Hægt að skoða mismunandi tónlistarstefnur og auka áhuga á tónlist með þessu forriti. Gefur þeim sem ekki hafa haft tækifæri til tónlistarnáms tækifæri til að skapa tónlist.

Textasköpun (*GPT-4*) getur hjálpað nemendum að skrifa sögur, ljóð eða greinar með því að gefa hugmyndir, byrja á setningum eða skrifa heila kafla sem byggja á lýsingu eða áhugamálum nemenda. Fyrirmæli sem veitt eru í upphafsskipun þurfa að vera skýr svo útkoman verði skýr.

Hönnun og 3-D prentun, þar sem hægt er að skapa: byggingar, módel af hlutum, byggingum eða formum með því að slá forsendur í texta, eykur skilning á formfræði, rúmfræði og hönnun. Nemendur geta haldið á sköpun sinni nokkrum mínútum síðar. Tækifæri er fyrir alla til að vera skapandi og láta hugmyndir verða að veruleika.

Hvernig geta kennarar notað gervigreind til að undirbúa kennslu?

- Þeir geta nýtt gervigreind í kynningum á námsefni með því að setja efni í myndræna framsetningu, töflur eða grafík og skýra þannig nánar hugtök og atriði.
- Kennarar geta sett stuttar lýsingar inn í gervigreind og skapað útgáfur af þeim kynningum.
- Kennarar geta búið til spurningalista sem eiga að mæla skilningi á efni. Gervigreind getur boðið upp á fjölbreyttar spurningar byggðar á kennsluefni og markmiðum námskeiðs séu þær forsendur slegnar inn.

- Hægt er að sérsníða verkefni og æfingar í einstaklingsmiðuðu námi og aðlaga að þörfum og áhuga nemenda.
- Gervigreind getur skilið markmið námskeiðs og búið til verkefni sem hæfa skilningi, hæfni og forsendum nemenda.
- Hægt er að nota efni sem höfðar til nemenda eða vekja áhuga nemenda.
- Hægt er að meta skilaverkefni nemenda, skrá endurgjöf og veita leiðbeiningar til að bæta skrif, rökfærslu eða innihald verkefnis sem eykur þá skilning nemandans á verkefninu og sparar kennaranum einnig um leið tíma í yfirferð verkefnisins.
- Gervigreind mun líklega verða nauðsynleg grunnþekking sem hver og einn þarf að tileinka sér í framtíðinni.

Hjörtur segir okkur að hann svari tölvupóstum og geri umsóknir á ensku með aðstoð gervigreindar. Þannig sparar hann tíma og útkoman er mjög nálægt því sem hann hefði skrifað sjálfur. Hann les yfir og passar að allt sé skýrt út frá þeim forsendum sem hann setur inn áður en hann sendir efni úr gervigreind frá sér. Hann sagði okkur að hann hafi meðal annars búið allan þennan fyrirlestur til með forriti gervigreindarinnar *ChatGBT-4*.

Hjörtur sýndi okkur hvernig hann setur inn textalýsingu verkefnis fyrir nemendur í 7.bekk.

- Forsendur verkefnis setur hann inn út frá hæfniviðmiðum úr Aðalnámsskrá og svo sýndi hann okkur hvaða afurð gervigreindin skilar af sér.
- Það skiptir máli að það sem sett er inn í fyrirmælin sé skýrt en það er hægt að breyta skipunum til að fá skýrari útkomu.
- Forritarar vita ekki hvernig gervigreindin virkar og eiginlega virkar hún betur en ætlað var í upphafi. Gervigreind setur orð á eftir orði til að forma setningar og notar næsta orð sem passar við samhengi út frá fyrr orði.
- Hver veit nema í framtíðinni muni persónuleg gervigreind fylgja nemandanum sem veit hvaða verkefni hann er búinn með og hann getur hagað svörum sínum út frá því sem hefur verið gert.

Hjörtur minnir á að það þurfi að taka texta gervigreindar með ákveðnum fyrirvara. Ekki er vitað hvernig þetta verður í framtíðinni en það verður áhugavert að sjá þróunina og hvaða verkefni verða leyst af fólki og hvaða verkefni verða leyst með gervigreind.

Guðrún Edda þakkaði Hirti fyrir erindið og færði honum rós.

Signý Óskarsdóttir - *Framtíðin er núna, skólaþróun í Menntaskóla Borgarfjarðar*

Fjórði fyrirlestur var í höndum Signýjar Óskarsdóttur, þróunarstjóra Menntaskóla Borgarfjarðar (MB), en hann bar yfirskriftina *Framtíðin er núna, skólaþróun í Menntaskóla Borgarfjarðar*.

MB er lítill og sveigjanlegur menntaskóli í Borgarfirði sem hóf þróunarverkefni árið 2020 í tengslum við þróun námsins í skólanum. Þróunarhópurinn vann að rökstuðningi á bak við þróunarverkefni, skýrslur og vinnustofur nemenda, kennara og o.fl. Gögnum var safnað saman og fundið út hvaða hæfni þurfi að vera til staðar hjá nemendum við útskrift úr skólanum en það eru t.d. lykilhæfni í *Aðalnámsskrá* og persónulegir eiginleikar. Gagnaöflun fór fram árið 2021 og út frá henni voru hugmyndum skilað inn um það hvernig uppbygging menntastefnu skólans ætti að vera. Markmið verkefnis er meðal annars að geta miðlað af reynslu til annarra skóla.

Þróunarhópur hefur unnið með öllum háskólum að verkefninu og mikið samtal átt sér stað. Út frá þróunarverkefni varð *Kvika* til en það er skapandi rými sem styður við allt sem kemur að námi og kennslu, t.d. með FabLab og hljóðveri, en allir áfangar nýta þetta rými. *Kvika* er opin samfélaginu í Borgarfirði og allir sem þangað koma geta nýtt sér aðstöðu, t.d. leikskólar og grunnskólar.

- Lífsnám varð einn hluti þróunarverkefnisins og fjallaði um það hvernig eigi að lifa lífinu, hugsa um fjármál, kynhneigð, heilbrigði o.fl.. Verkefnið er algjörlega unnið út frá því sem nemendur hafa lagt fram sem mikilvæg umfjöllunarefni. Nemendur MB óskuðu eftir því sjálfir að vinna saman þvert á aldur. Kennarar vinna í teymum. Nemendur veita endurgjöf eftir hvert námskeið og út frá svörum þróast námskeiðið frekar.
- Stafræn hönnun og miðlun er í öllum áföngum/fögum skólans. *Kvikan* kemur þar sterk inn.
- Signý sagði frá STEAM námi og kennslu en mesta þróunin varð þar. Í STEAM er unnið út frá vísindum, tækni, verkfræði, stærðfræði, listum og sköpun. Þessir þættir eru sameinaðir og eiga nemendur að vinna að verkefnum út frá opnum huga. Nemendur fá ramma að verkefni en þurfa að útfæra það út frá sínum forsendum. Með STEAM er verið að tengja atvinnulíf við samfélag og frelsi nemandans. Leiðarljósið er eflandi kennslufræði. Allir nemendur sem klára stúdentspróf fara í 3 áfanga í STEAM. Þar gera nemendur ýmis verkefni sem eru allt frá kennarastýrðum verkefnum út í verkefni sem

byggja á sjálfstæðum vinnubrögðum nemenda. Hér er tækifæri til að búa til leið fyrir þau sem vilja fara í nýsköpun eða frumkvöðlastarf.

- Hvernig er neisti nemanda kveiktur? Innri hvati og löngun þarf að vera til staðar. Þau þurfa að setja sig í spor annarra, hafa gagnrýna hugsun, leysa vanda. En hvað stoppar skapandi vinnu? Það er hræðsla við að gera mistök. Í upphafi spyrja nemendur *Hvað á ég að gera?* En þau eru spurð á móti *Hvað langar þig að gera?* Allt í kringum þau eru of miklir rammar þannig að það þarf að vekja ímyndunarafl nemenda.

Upplifun kennara er að þeir þurfa að sleppa tókum, trú á ferlið og horfa á *ferli* nemenda frekar en útkomuna. MB hefur fengið ýmsa fyrirlesara í STEAM áfangann sem hafa kynnt nemendum fjölbreytt verkefni. Nemendur fá með STEAM áfanganum rými til að fá hugmynd. Það er mikilvægt að standa vörð um ímyndunaraflið.

Guðrún Edda þakkaði Signýju fyrir erindið og afhenti henni rauða rós.

Kaffihlé

Guðfinna Sesselja Bjarnadóttir - Magnað líf

Fimmti og síðasti fyrirlestur þingsins var *Magnað líf* en það var Guðfinna Sesselja Bjarnadóttir sem sagði okkur frá *Magnavita* námi í Háskólanum í Reykjavík (HR). Aðdragandi þessa náms var að elsta barnabarn hennar fætt 2005 var að fara í framhaldsskóla. Guðfinna teiknaði tré til að útskýra lífið og það val sem einstaklingurinn hefur í lífinu. Hún sagði okkur frá mikilli heimspeki á bak við hugmyndafræði námsins. Mörg eru undur veraldar en ekkert er eins magnað og maðurinn. Sumu ráðum við yfir og öðru ekki. En mikilvægt er að finna styrk sinn. Viðhorf skipta öllu máli. Heilinn er stýrikerfið og sjö eru andleg lögmál um velgengni. Við það að opna hjarta sitt, gefa og þiggja, þá gerast kraftaverk sem er hverjum manni mikilvægt. Þegar maðurinn er opinn og hreinn fær hann það góða til baka, það er lögmálið um Karma. Mikilvægt er að hafa góð gildi að leiðarljósi í lífinu. Mikilvægt er að vita hvað maður vill standa fyrir í lífinu eins og t.d. hugrekki, kærleikur, og gullna reglan o.fl.. Guðfinna vísaði í því sambandi í plötu hljómsveitarinnar, *Wishbone Ash Argus*, og texta sem hún tengdi gömlum kærasta. Hún tengdi þá ekki við þá manneskju sem lýst var í textanum og valdi sér í kjölfarið sitt leiðarljós í lífinu sem hún hefur farið eftir.

Guðfinna kynnti okkur fyrir muninum á milli Lifespan/lífaldurs og Healthspan/aldur heilbrigðs lífstíls. Rannsóknir sýna að það er mikill munur á þessum aldursgreiningum. Heilsubrestur er hamlandi fyrir dagleg störf og gefur allt að 16-19 ára mun á lífslíkum og lífsgæðum.

Árið 2030 verða heilbrigð æviár 68 ár. Heilbrigði síðustu 15-20 æviárin – fer versnandi, Lífsgæði snúast um marga þætti og yfir sumum höfum við vald en öðrum ekki. Mikið er um svokallaða lífstíls sjúkdóma. Við þróun *Magnavita* náms voru teknir inn þættir sem hjálpa til við að fjölga heilbrigðum spennandi æviárum. Eftirfarandi þættir eru dæmi um þætti sem tekið er á:

- Svefn eru mikilvægur.
- Gleði og vitsmunaleg örvun eru jákvæðar breytur en streituáhrifin eru neikvæð.
- Seigla, líkamleg virkni, útivera, matur og næring, o.fl. skiptir miklu máli.
- Félagsleg hreysti og góð fjölskyldutengsl skipta máli.
- Mjög neikvætt er ef um er að ræða eftirsjá á dánarbeiði.
- Fjárhagslegt hreysti skiptir miklu máli.

Magnavita vill fjölga spennandi og heilbrigðum æviárum. Nám í *Magnavita* nám í HR tekur 2 annir og námið er kennt 1 dag í viku og felst í háu þjónustustigi. Í upphafi er staðan tekin á hverjum og einum, einskona upphafspróf sem felst í heilsufari og í lokin eru sömu mælingar gerðar í lokaprófi. Umfjöllunarefni námskeiðsins er einstaklingurinn sjálfur. Nemendur fá fyrirlestra frá öflugum kennurum og fyrirlesurum. Námið felst í námskeiði í eftirfarandi svo eitthvað sé nefnt:

- Tilgangi lífsins
- Heimspeki
- Hreyfingu, heilsu og heilbrigði
- Nýsköpun
- Samfélagi
- Áhuga
- Húmor

Guðfinna minntist á bók Viktors Emil Frankl, *Leitin að tilgangi lífsins*, en hann var geðlæknir og upphafsmaður tilgangsmeðferðar. Besta leiðin til að spá fyrir um framtíðina og fylgja henni eftir

er boðskapur bókar. Guðfinna sagði frá fyrsta leiðarljósi HR skólans sem var sköpun (1996). HR setti sér framtíðarsýn sem árið 2000 var mjög háleit en 2019 var skólinn búinn að ná þessum markmiðum og var m.a. nr. 1 í tilvitnunum í heiminum. Árið 2022 er HR meðal 2% bestu háskóla heims. Framtíðarsýnin er mikilvæg, hvort sem er í einkalífi eða starfi. Við þurfum að hafa skýran tilgang í lífinu, en hann getur líka breyst milli mánaða. Hún lagði til að við kortlegðum ævina til að sjá hverju við höfum áorkað. Hverju munum við áorka 10 ár fram í tímann? Hver er framtíðarsýn okkar? Þetta voru lokaorð Guðfinnu Sesselju.

Guðrún Edda þakkaði Guðfinnu Sesselju fyrir erindið og afhenti henni rós.

Samræður um erindi síðdegisins þar sem konur við hvert borð ræddu saman og settu punkta inn á padlet vegg sem Guðrún Edda fór yfir.

Að fræðilegri dagskrá lokinni var boðið upp á menningarferð í Listasafn Árnassýslu, Hveragerði, þar sem við fengum leiðsögn um safnið ásamt veitingum.

Hátíðarkvöldverður og skemmtidagskrá

Degi lauk með glæsilegum hátíðarkvöldverði þar sem konum gafst tækifæri til að spjalla og njóta samverunnar. Skemmtiatriði voru heimatilbúin og skemmtu konur sér einstaklega vel saman.