E G L A

menntun *fyrir*
framtíðina

MENNTASKÓLI BORGARFJARÐAR

menntaborg.is

Lífsnám

Í Menntaskóla Borgarfjarðar er lögð áhersla á að undirbúa nemendur fyrir alvöru hluti í lífinu.

Framtíðarver

Í Menntaskóla Borgarfjarðar er verið að byggja upp góða aðstöðu fyrir skapandi vinnu með áherslu á listir og nýjustu tækni og vísindi.

Stafræn hönnun og miðlun

Í Menntaskóla Borgarfjarðar munu nemendur hafa aðgang að hljóð og myndveri ásamt því að læra að nota stafræna hönnun og miðlun.

Leiðari

Elisabeth Ýr Mosbech Egilsdóttir

Ljósmynd: Gunnhildur Lind

Þá er komið að því, hvert fór tíminn? Mér finnst eins og fyrsti fundurinn hafi bara verið í seinustu viku. Ég bjóst aldrei við því að ég væri að búa til skólablað árið 2021 og hvað þá með þessari snilldar ritstjórn. Í byrjun annar spurði Bragi skólameistari mig hvort ég væri til í tuskið og ég svaraði játandi. Þá fórum við tvö að safna saman mannskap í ritstjórn og ég hefði ekki getað beðið um betri stelpur í hana. Þær eru duglegar, hugmyndaríkar, ábyrgar og vinnusamar – eiginleikar sem mynda skothelda ritstjórn.

Covid hefur ennþá verið að sveima um í loftinu en við höfum verið svo heppin að það hefur hvorki verið fjarkennsla né röskun á skólastarfi þetta haustið, við höfum þó þurft að fara varlega og gæta okkar eins og samfélagið allt.
Skólastarfið hefur þó breyst, en til hins góða að mínu mati. Núna byrjum við klukkan 9:00 í staðinn fyrir 8:20, sem er mun þægilegra því hver mínúta af auka svefni skiptir máli fyrir okkur unglingana. Einnig er komin vinnustund einu sinni í viku sem gerir okkur kleift að vinna í okkar verkefnum á okkar hraða. Þessir vinnudagar hafa líka komið sér vel hvað varðar ritstjórnarfundi því það var auðvelt að finna stund og stað til að funda. Vinnustundirnar eru því afar fjölbreyttar og nýtast til margs, bæði náms og annarra verkefna. Við í ritstjórninni skiptum með okkur hlutverkum og kláruðum þetta með pompi og prakt. Við fundum marga ólíka einstaklinga til þess að ræða við sem gerir þetta blað einstakt á sinn hátt. Þegar við vorum að taka myndina fyrir forsíðuna var það eina sem við vildum koma á framfæri, litagleði – litir og bros.

Þetta hefur verið ótrúlega skemmtilegt ferli og afar lærdómsríkt að sitja í ritstjórn. Ég mæli eindregið með því að ef að það brennur hjá þér einhver áhugi fyrir að skrifa í og starfa við blaðið, jafnvel hið minnsta glóð, þá skaltu stökkva á tækifærið. Þetta er óborganlegt tækifæri og ógeðslega gaman. Að lokum vil ég þakka öllum kærlega fyrir samvinnuna og ég vona að þið njótið þess að lesa blaðið.

Ritstýran
Elisabeth Ýr Mosbech Egilsdóttir

Efnisyfirlit

Leiðari 3
Elisabeth Ýr Mosbech Egilsdóttir

Ritstjórn Eglu 6

Ávarp skólameistara MB 8
Bragi Þór Svavarsson

Skólaþróun MB 10
Signý Óskarsdóttir, verkefnastjóri skólaþróunar

Viðtal 14
Sara Björk, ritstjóri 6. tölublaðs Eglu

Fyrrum MB-ingur 16
Daði Freyr Guðjónsson

Fyrrum MB-ingur 18
Marinó Þór Pálmason

Fyrrum MB-ingur 20
Bjarki Pétursson

Fyrrum MB-ingur 22
Jón Steinar Unnsteinsson

Nýnemar MB. 24

Tvífarar MB 26

Stjörnuspá 28

Ávarp formanns nemendafélags MB 30
Daníel Fannar Einarsson

Stjórn Nemendafélags MB 32

Árshátíð MB 2021 34

Íþróttir 36
Sigursteinn Ásgeirsson, kúluvarpari

Íþróttir 38
Kristín Þórhallsdóttir, kraftlyftingakona

Íþróttir 40
Kolbrún Katla, hestaíþróttakona

Viðtal 42
Beggi Ólafs

Pikköpplínur. 44

Þakkir. 46

Útgefandi: EGLA | 7. tölublað | Ábyrgðarmaður: Elisabeth Ýr Mosbech Egilsdóttir | Forsíðumynd: Gunnhildur Lind | Förðun, forsíðumynd: Rósa Konný | Umbrot og hönnun: Guðný Sigurðar // Grafískur miðlari | Prentun: Litróf | Upplag: 2.000 eintök | Útgáfudagur: 1. desember 2021 | Email: egla@menntaborg.is | Facebook: skolabladid.egla | Instagram: @egla_mb

LANDBÚNAÐARHÁSKÓLI ÍSLANDS

VERIÐ VELKOMIN!

WWW.LBHI.IS

Ritstjórn Eglu

Umsjón: Þórunn Tinna Jóhannsdóttir
Ljósmyndir: Gunnhildur Lind

Freyja Ebba Halldórsdóttir
Greinastjóri

Draumaáfangastaður?
Grikkland.

Ef þú mættir skipta um líf við einhvern í skólanum í einn dag við hvern væri það?
Sössa.

Hvað er uppáhalds skrítna food-combóið þitt?
Örugglega rækjur á pizzu.

Ef þú værir ósýnileg í 10 mínútur héðan í frá, hvað myndir þú gera?
Umm, góð spurning, örugglega eitthvað heimskulegt.

Hvað er fyndnasti brandarinn sem þú kannt?
Man engan í augnablikinu.

Besta pikköpplínan?
„Geturðu lánað mér tíkall? Ég þarf nefnilega að hringja í mömmu þína og þakka henni fyrir að hafa fætt þig.“

Ananas á pizzu, já eða nei?
Strangt nei!

Er einhver ein hljómsveit eða tónlistarmaður sem þú myndir vilja djamma með?
Fakkboiz.

Unnur Björg Ómarsdóttir
Markaðsstjóri

Draumaáfangastaður?
Maldives.

Ef þú mættir skipta um líf við einhvern í skólanum í einn dag við hvern væri það?
Ég myndi skipta við Braga og senda okkur í jólafrí.

Hvað er uppáhalds skrítna food-combóið þitt?
Brauð með kæfu og rauðrófum.

Ef þú værir ósýnileg í 10 mínútur héðan í frá, hvað myndir þú gera?
Ræna banka alsber.

Hvað er fyndnasti brandarinn sem þú kannt?
Mamma þín.

Besta pikköpplínan?
„Ef fegurð væri mæld í mjólkurlítrum þá værir þú belja.“

Ananas á pizzu, já eða nei?
Já, allan daginn.

Hvað er ein hljómsveit eða tónlistarmaður sem þú myndir vilja djamma með?
Birgitta Haukdal.

Elisabeth Ýr Mosbech Egilsd.
Ritstýra

Draumaáfangastaður?
Örugglega Portofínó - Ítalía.

Ef þú mættir skipta um líf við einhvern í skólanum í einn dag við hvern væri það?
Veronika.

Hvað er uppáhalds skrítna food-combóið þitt?
Grjónagrautur með smá smjöri eða brauð með Nutella og osti.

Ef þú værir ósýnileg í 10 mínútur héðan í frá, hvað myndir þú gera?
Ég myndi sennilega fara og hrekkja einhvern.

Hvað er fyndnasti brandarinn sem þú kannt?
Úff þeir eru vandræðalega margir.

Besta pikköpplínan?
„If I could rearrange the alphabet, I'd put 'U' and 'I' together.“ „Slasaðirðu þig þegar þú féllst af himnum ofan.“

Ananas á pizzu, já eða nei?
Já!

Er einhver ein hljómsveit eða tónlistarmaður sem þú myndir vilja djamma með?
Eminem.

Þórunn Tinna Jóhannsdóttir
Meðstjórnandi

Draumaáfangastaður?
Hawaii

Ef þú mættir skipta um líf við einhvern í skólanum í einn dag við hvern væri það?
Ég myndi skipta við Bjarna til að gefa mér hærri stærðfræði einkunnir.

Hvað er uppáhalds skrítna food-combóið þitt?
Rauðkál á pulsuna.

Ef þú værir ósýnileg í 10 mínútur héðan í frá, hvað myndir þú gera?
Ég myndi kasta hlutum í fólk sem mér líkar ekki við og komast upp með það.

Hvað er fyndnasti brandarinn sem þú kannt?
Veistu hvað sólpallurinn sagði við hinn sólpallinn? Ég vildi að við værum svalir.

Besta pikköpplínan?
„Á ég að hringja í þig í fyrramálið eða baraýta við þér?“

Ananas á pizzu, já eða nei?
Bara alls, alls ekki og ef þú setur ananas á pizzuna þína þá máttu vinsamlegast ekki tala við mig.

Er einhver ein hljómsveit eða tónlistarmaður sem þú myndir vilja djamma með?
Væntalega Páll Óskar.

Eygló Sól Pálsdóttir
Meðstjórnandi

Draumaáfangastaður?
Hawaii eða L.A.

Ef þú mættir skipta um líf við einhvern í skólanum í einn dag við hvern væri það?
Kannski Veroniku.

Hvað er uppáhalds skrítna food-combóið þitt?
Ostur og kavíar.

Ef þú værir ósýnileg í 10 mínútur héðan í frá, hvað myndir þú gera?
Ræna banka.

Hvað er fyndnasti brandarinn sem þú kannt?
Það er bara mjög góð spurning.

Besta pikköpplínan?
„How you doin'?“

Ananas á pizzu, já eða nei?
Já.

Er einhver ein hljómsveit eða tónlistarmaður sem þú myndir vilja djamma með?
Líklega NEZZA.

Ávarp skólameistara MB
Bragi Þór Svavarsson

Ljósmynd: Gunnhildur Lind

Einkunnarorð Menntaskóla Borgarfjarðar eru sjálfstæði – færni – framfarir

Við Menntaskóla Borgarfjarðar er unnið markvisst að því að nemendur tileinki sér sjálfstæði í vinnubrögðum, eflist í trú sinni á sjálfum sér og á sínu framlagi til samfélagsins. Nemendum er kennt að takast á við áskoranir og bera ábyrgð á námi sínu og vinnubrögðum.

Undirliggjandi tónn í öllu starfi innan Menntaskóla Borgarfjarðar er að efla færni nemenda í allri sinni vinnu. Um leið og allir áfangar hafa skýr námsmarkmið er snúa að innihaldi, þá leggjum við mjög mikla áherslu á mismunandi færni. Það er til dæmis gert með því að námsmat er mjög fjölbreytt og eflir því mismunandi færni.

Í nýútkomnum Skólapúlsi fyrir árið 2021 kemur fram að nemendur í MB upplifa endurgjöf frá kennurum sínum í kennslustundum mun betur en að meðaltali yfir landið. Þessi mikla áhersla er þungamiðja markmiðs okkar um að nemendur sýni framfarir á námsferli sínum í MB.

Ungt fólk í dag er skapandi fólk sem vill fara sínar eigin leiðir og skapa sér sín störf sjálf. Miklar og hraðar breytingar eru í daglegu lífi og þá ekki síst þegar kemur að tæknibreytingum. Kröfur um færni í vinnu eða áframhaldandi námi eru að breytast hratt og það er mikilvægt að skólar þrói sitt starf til að bregðast við þessari þróun. Við í MB teljum að áfram þurfi að leggja áherslu á hefðbundið nám og námsinnihald en að tími sé kominn til að gera grundvallarbreytingar á nálgun kennslu og náms. Unga fólkið okkar í dag þarf formlega kennslu á tækni og sköpun inn í allt nám, því þau ætla að starfa eins og þau lifa; að nýta sér óteljandi möguleika til að auðga líf sitt og vinnu.

Með þetta að leiðarljósi hefur skólinn því sett af stað skólaþróunarverkefni sem hægt er að fræðast um hér í blaðinu. Þessar breyttu áherslur munum við þó einmitt gera með einkunnarorð okkar í huga:

Sjálfstæði – Færni – Framfarir

GRAFÍSK MIÐLUN

Viltu læra að vinna auglýsingar fyrir tímarit, dagblöð og samfélagsmiðla? Einnig lærir þú að vinna bækur, bæklinga, tímarit og rafbækur og miklu fleira.

Grafískur miðlari setur upp efni fyrir birtingu hvort sem það er á vef eða á prenti. Hann sér um umbrot, útlit, hugmyndavinnu, textagerð, myndvinnslu, tæknilegan frágang og stafræna prentun.

Skólaþróun MB

Signý Óskarsdóttir, verkefnastjóri skólaþróunar

Ljósmyndir: Úr safni

Menntun fyrir störf framtíðar í Menntaskóla Borgarfjarðar

Menntaskóli Borgarfjarðar hefur löngum verið þekktur fyrir að vera sveigjanlegur og framsækinn skóli og gefur ekkert eftir þessi misserin. Í fyrra vor skipulagði skólinn ráðstefnu sem bar heitið „Menntun fyrir störf framtíðarinnar". Ráðstefnan endurspeglaði á margan hátt það sem fullrúar atvinnulífs á Íslandi og OECD telja vera mikilvæga hæfni fyrir framtíðina og hvaða áherslur ættu að vera í menntun ungs fólks í dag. Síðastliðið vor fékk skólinn til liðs við sig hóp einstaklinga úr atvinnulífi og menntamálum sem fékk það verkefni að skoða hvers konar nám og kennsluaðferðir gætu undirbúið ungt fólk fyrir áskoranir dagsins í dag og til framtíðar. Stóru málin í heiminum eins og fjórða iðnbyltingin, umhverfismálin og sjálfbærnimarkmið Sameinuðu þjóðanna ásamt lýðfræðilegum áskorunum kalla á aukna nýsköpun á öllum sviðum mannlífs og samfélags. Stefna íslenskra stjórnvalda í menntamálum og nýsköpun til ársins 2030 endurspeglar mikilvægi þess að ungt fólk búi yfir hæfni og eiginleikum til að geta tekið þátt í að móta nýjar lausnir í góðri samvinnu við aðra og þvert á greinar til þess að mæta áskorunum dagsins í dag og framtíðar.

> „ Umhverfið á að vera tæknivætt, nútímalegt og hlýlegt með mismunandi húsgögnum, litum og blómum "

Mikil áhersla var lögð á samtal við ungt fólk, bæði núverandi, tilvonandi og útskrifaða nemendur skólans, sem töldu 111 ungmenni á aldrinum 14 – 23 ára.

Raddir unga fólksins

Það er ánægjulegt að segja frá því að nemendur MB eru upp til hópa ánægðir með skólann sinn en lögðu líka til góðar hugmyndir inn í raddir unga fólksins í verkefninu.

Unga fólkið lagði mikla áherslu á það sem þau kalla sjálf lífsnám; fjármálalæsi, réttindi og skyldur á vinnumarkaði, hvernig á að taka stórar ákvarðanir í lífinu, stunda geðrækt og sjálfsumönnun í víðum skilningi.

Unga fólkið kallaði eftir nemendamiðuðu námi og að lögð verði meiri áhersla á þeirra áhugasvið og umræður. Þau vilja einblína meira á nútímann, það sem er að gerast í dag. Námið þarf að hafa notagildi og tæknina þarf að nýta vel í námi og kennslu og auka aðgengi að rafrænu námsefni. Þau kölluðu eftir meiri áherslu á heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna og Barnasáttmálann.

Það var áberandi að unga fólkið vildi öðlast meiri stafræna færni og hafa aðstöðu til þess að vinna stafrænt efni og gera tilraunir. Unga fólkið hafði sterkar skoðanir á tungumálanámi og vilja meira frelsi til að velja sér þau tungumál sem þau læra. Listir og hönnun fékk líka gott vægi ásamt því að efla verklega kennslu í öllum greinum með raunverulegum verkefnum og tilraunum.

Unga fólkið vill að námsumhverfi þeirra sé fjölbreytilegt, að hægt sé að velja vinnuaðstöðu út frá því hvaða verkefni er verið að vinna hverju sinni. Umhverfið á að vera tæknivætt, nútímalegt og hlýlegt með mismunandi húsgögnum, litum og blómum. Þau leggja til að efla samstarf milli framhaldsskóla í tengslum við nám og félagslíf ásamt því að stofna til samstarfs við skóla erlendis.

Háskólasamfélagið

Starfshópurinn ræddi við fullrúa fjögurra háskóla með það að markmiði að gæta þess að tillögur hópsins stæðust þær kröfur sem háskólar gera til sinna nýnema. Fulltrúar háskólanna töldu mikilvægt að nýnemar hefðu góða tungumálakunnáttu, góð tök á raungreinum, gætu unnið sjálfstætt með upplýsingar í tölum og texta, gætu unnið með öðrum, komið fram af öryggi og miðlað hugmyndum sínum og þekkingu munnlega og skriflega með skýrum hætti. Hafi þrautseigju og sjálfstraust og geti unnið þvert á greinar til að bregðast við hinum síbreytilega heimi. Mikilvægt er að geta unnið með öðrum og séð sjónarmið annarra og greint samhengi. Í samtali við fulltrúa háskólanna kom fram að skólaþróun er ekki hægt að byggja á gildum liðinnar tíðar og að búa þurfi til rými fyrir það sem vekur áhuga unga fólksins í dag eins og sjálfbærni á öllum sviðum og áhuga á alls konar ferlum til að nýta betur auðlindir og aðferðir, ásamt stafrænni hönnun og miðlun í víðum skilningi.

> „ Hugmyndir starfsfólks eiga mikinn samhljóm með því sem nemendur, atvinnulíf og háskólarnir leggja áherslu á "

Starfsfólk Menntaskóla Borgarfjarðar

Starfsfólk MB hittist á vinnufundi í mars og ræddi hugmyndir sínar um námið, kennsluaðferðir, skipulag náms og náms- og kennsluumhverfi. Hugmyndir starfsfólks eiga mikinn samhljóm með því sem nemendur, atvinnulíf og háskólarnir leggja áherslu á. Einnig má sjá mikinn samhljóm með hugmyndum starfsfólks og lykilhæfni í aðalnámskrá framhaldsskóla. Lykilhæfnin samanstendur af níu sviðum: námshæfni, heilbrigði, skapandi hugsun og hagnýtingu þekkingar, jafnrétti, lýðræði og mannréttindum, menntun til sjálfbærni, læsi, tjáningu og samskiptum á íslensku, læsi, tjáningu og samskiptum á erlendum tungumálum og að lokum læsi, tjáningu og samskiptum um tölur og upplýsingar.

Starfsfólk leggur áherslu á að námið í MB sé fjölbreytt og krefjandi með áherslu á sjálfstæð vinnubrögð og aukið val nemenda. Einnig var lagt til að heimsmarkmið sameinuðu þjóðanna væru nýtt í fjölbreytt verkefni og til grundvallar í náminu ásamt grunnþáttum menntunar.

Starfsfólkið leggur einnig til að lögð verði áhersla á listir og skapandi nám og tæknimennt ásamt nýsköpun og frumkvöðlafræði. Áfram á að leggja áherslu á góðan undirbúning fyrir háskólanám, efla samstarf við framhaldsskóla og háskóla og tengjast atvinnulífinu betur.

Starfsfólk telur mikilvægt að leggja áherslu

á heilbrigði og velferð nemenda og starfsfólks. Í því samhengi kom fram hugmynd um að efla núvitund og bjóða upp á hugleiðslu og jóga ásamt líkamsrækt innan skólans.

Skólaþróun í MB

Starfshópur verkefnisins Menntun fyrir störf framtíðar skilaði af sér tillögum til stjórnar skólans í lok apríl síðastliðnum. Tillögurnar endurspegla vel hugmyndir nemenda, starfsfólks skólans ásamt því að byggja á hugmyndum úr atvinnulífi og háskólasamfélaginu.

Menntaskóli Borgarfjarðar hefur haft þá ímynd að vera góður bóknámsskóli sem undirbýr nemendur vel fyrir áframhaldandi nám og það mun halda áfram að vera leiðarstef skólans. En mikilvægt er í þessu samhengi að tala líka um undirbúning fyrir lífið sjálft og þátttöku í atvinnulífi. Skólinn leggur áherslu á að vinna með sérfræðingum í menntamálum og tengjast háskólum, ýmsum stofnunum og aðilum úr atvinnulífinu í tengslum við skólaþróunina. En fyrst og fremst er lögð áhersla á góða samvinnu við starfsfólk og nemendur skólans.

> „ Menntaskóli Borgarfjarðar hefur haft þá ímynd að vera góður bóknámsskóli sem undirbýr nemendur vel fyrir áframhaldandi nám ... “

Hvað er að frétta af skólaþróuninni?

Verkefnin sem núna eru í þróun innan skólans byggja á hugmyndum starfshópsins og eftirfarandi eru þau helstu:

Framtíðarver

Verið er að undirbúa það sem við köllum núna Framtíðarver en það er skapandi rými fyrir fjölbreytta vinnslu verkefna. Nemendur og starfsfólk koma til með að geta nýtt sér aðgang að tækjum og hugbúnaði sem gagnast í verklegri kennslu í öllum greinum ásamt þjálfun í stafrænni hönnun og miðlun. Fyrsta skrefið er að setja upp stúdíó þar sem hægt að er að taka upp, vinna myndönd og hljóð og ganga frá stafrænu efni á faglegan hátt. Næsta skref er að opna fjölnota rými sem styður við nýsköpun og þróun frumgerða á hugmyndum. Í þessu rými verður aðgangur að verfærum eins og þrívíddarprenturum, laser skerum, vinyl skerum, pressum og saumavélum ásamt rými til listsköpunar.

Stafræn hönnun og miðlun

Stafræn hönnun og miðlun nær til allrar rafrænnar miðlunar efnis. Miðlunin fer fram í gegnum ýmsar veitur eins og samfélagsmiðla, vefsíður, hlaðvörp og áfram má telja. Stúdíóið sem sett verður upp í Framtíðarverinu mun gera nemendum kleift að læra að búa til efni og miðla þekkingu sinni með faglegum og ábyrgum hætti. Nemendur öðlast þá leikni í að setja fram hugmyndir sínar myndrænt í gegnum stafrænar leiðir og miðla þeim þannig.

STEAM greinar

Lagt er til að allir nemendur skólans fái tækifæri til að vinna í gegnum STEAM greinar, en STEAM greinar samanstanda af vísindum, tækni, verkfræði, skapandi vinnu og stærðfræði. Greinarnar eru kenndar þverfaglega og er eðli STEAM náms og kennslu að byggja á skapandi og gagnrýninni hugsun í gegnum verkefni sem eru þverfagleg og geta byggt á áhugasviði nemendanna sjálfra. STEAM nám hvetur til nýsköpunar á öllum sviðum. Í ferlinu læra nemendur líka þá færni og hæfni sem atvinnulíf og háskólar hafa kallað eftir. Þegar rýnt er í kennslufræði og innihald STEAM kennslustunda þá má sjá að þær þjálfa nánast alla þá færni og hæfni sem kallað er eftir í síbreytilegu samfélagi og atvinnugreinum ásamt grunnþáttum náms og lykilhæfni samkvæmt aðalnámskrá framhaldsskóla.

Lífsnám

Nemendur kalla eftir því sem við köllum núna Lífsnám. Inntakið í lífsnáminu byggir á þáttum eins og fjármálalæsi, kynheilbrigði og kynfræðslu, sjálfbærni, jafnrétti og andlegu og líkamlegu heilbrigði og áfram má telja. Um er að ræða fimm lífsnámsáfanga og munu allir nemendur skólans taka þátt í áföngunum á sama tíma. Hér er því um að ræða kennslu sem fer þvert á árganga og lögð verður áhersla á að vinna nemenda byggist á þverfaglegum verkefnum.

Vinnuhópur innan skólans er að þróa fyrsta áfanga fyrir lífsnámið ásamt rýnihóp nemenda sem kemur með tillögur varðandi innihald og skipulag lífsnámsins.

Fyrsti áfangi Lífsnámsins verður kenndur á vorönn 2022 en þá er gert ráð fyrir heilli viku sem fer í að kenna það sem núna ber vinnuheitið Alls kyns. Þetta er áfangi sem fjallar um kynheilbrigði, kynvitund, kynferði, kynlíf og áfram má telja. Efnistök áfangans eru fengin bæði frá nemendum og kennurum skólans.

Sterkt samstarf

MB á í góðu samstarfi við aðra framhaldsskóla og háskóla í sínu nærumhverfi. Stefnan er að efla enn frekar þessi tengsl og hafa frumkvæði að samstarfi við fleiri skóla bæði innanlands og erlendis.

Það er óhætt að segja að það séu spennandi tímar í skólanum bæði fyrir kennara og nemendur.

Viðtal

Sara Björk, ritstjóri 6. tölublaðs Eglu

Umsjón: Freyja Ebba Halldórsdóttir
Ljósmynd: Gunnhildur Lind

Hvað heitir þú og hvað ertu gömul?
Ég heiti Sara Björk Karlsdóttir og er 18 ára.

Í hvaða námi ertu núna og hvað stefnirðu á að gera í framtíðinni?
Ég er á opinni braut í MB og ég hef ekki hugmynd um hvað ég ætla að gera í framtíðinni.

Af hverju vildirðu taka þátt í að gera skólablaðið á sínum tíma?
Bragi kom til mín og bað mig um að koma því í gang aftur og ég ákvað að þetta gæti verið skemmtilegt og lærdómsríkt verkefni.

Hvert var hlutverk þitt?
Ég var ritstjóri.

Hvað var skemmtilegast?
Það var allt mjög skemmtilegt, skemmtilegt að fá að taka þátt í þessu og kynnast alls konar fólki.

Fékkstu einhverja reynslu eða lærðirðu eitthvað sérstakt á því að taka þátt?
Já, þetta var mjög lærdómsríkt og maður lærði svolítið að taka ábyrgð og vinna saman í hópi.

Myndirðu mæla með að fólk taki þátt í Eglu?
Já, 100%.

Hvaða ráð myndirðu gefa framtíðar ritstjórn Eglu?
Vera mjög skipulögð og setja saman stjórn sem er með gott samband og vinnur vel saman.

ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN

Ánægðari viðskiptavinir

Sjóvá er efst tryggingafélaga í Ánægjuvoginni fjórða árið í röð.

Fyrrum MB-ingur

Daði Freyr Guðjónsson

Umsjón: Þórunn Tinna Jóhannsdóttir
Ljósmyndir: Úr einkasafni

Hvað heitir þú og hvað ertu gamall?
Ég heiti Daði Freyr Guðjónsson og er 26 ára gamall.

Hvar ertu staddur í heiminum?
Ég er staddur í Árósum, Danmörku.

Ertu með einhverja skólagráðu (sveinspróf, meistarapróf, eða háskólagráðu)?
Nei. Ég byrjaði í verkfræði eftir MB en ég hætti því snögglega og fór að gera annað.

Við hvað starfar þú í dag?
Síðustu ár hef ég starfað við alls konar dans verkefni svo sem kennslu, sýningar og fleira. Ég fékk mér heimsfaraldursvænt starf hér úti í Danmörku við það að senda mat á hjóli og nú þegar ég skrifa þetta er ég nýkominn með starf sem einkaþjálfari og hlakka mikið til að byrja að þjálfa.

Hver eru þín áhugamál?
Þau helstu eru dans, langhlaup og líkamsrækt.

Hvað fékk þig til þess að byrja að stunda þín áhugamál?
Ef við tökum langhlaupin fyrir, þá er skemmtileg saga þar á bakvið. Eftir jafntefli Íslands við Argentínu á einhverju fótboltamóti sá ég að einn leikmaður hafði hlaupið 11 kílómetra á meðan leiknum stóð. Ég hafði aldrei gert slíkt áður en ákvað að skella mér út og reyna við vegalengdina, án þess að spila fótbolta á meðan. Ég endaði á því að hlaupa 25 kílómetra og áttaði mig á því að þessi íþrótt átti nokkuð vel við mig.

Hvernig hefur Covid-19 haft áhrif?
Til að byrja með þá hætti ég algjörlega að geta kennt dans. Ég reyndi að tækla það með jákvæðni eins og ég gat og það gekk lengi vel, en á þessu ári byrjaði ég að taka eftir dálitlum áhrifum af því að geta ekki stundað þá vinnu sem mér finnst virkilega gefandi. Nú eru þó betri tímar framundan í þeim málum. Ég er líka mjög heppinn að eiga frábæra kærustu sem ég fæ ekki leið á, sama þó við séum innilokuð með hvort öðru mánuðum saman. Þetta hefði örugglega verið verra ef ég hefði verið algjörlega einangraður.

Hefur Covid-19 haft áhrif á áhugamálin þín?
Nokkurn veginn. Þegar ég hætti að geta kennt dans þá fór meiri tími og orka í líkamsrækt og þá ákvað ég að mennta mig sem einkaþjálfari.

Þú hefur náð glæsilegum árangri í því sem þú tekur að þér. Hver eru þín trix til þess að ná árangri í þjálfun og hvernig er best að halda sér við efnið?
Ég myndi segja að besta „trixið“ mitt til að ná árangri sé að skrifa dagbók á hverjum degi. Það er mjög góð leið til að sjá til þess að maður sé heiðarlegur við sjálfan sig, læri af mistökum og svo nota ég dagbókina líka mjög mikið til að peppa sjálfan mig. Núna er þetta orðinn mjög rótgróinn partur af deginum og mér hefur tekist að skrifa 522 daga í röð án þess að missa úr dag.

Hvað eru framtíðarplönin hjá þér?
Einhver dáinn karl sagði einhvern tímann að öll vandamál heimsins mætti rekja til þess að fólk getur ekki setið hljóðlátt í herbergi, með sjálfu sér. Það er mjög erfitt að segja nákvæmlega hvað ég vil vera að fást við eftir 10 ár en ég veit allavega að ég vil hafa þann eiginleika að geta setið kyrr, haldið kjafti og verið temmilega sáttur með lífið, sama hverjar mínar ytri aðstæður eru.

Ertu með eitthvað stórt á „bucket listanum“?
Mig langar að prófa að keppa í Iron Man og ég væri líka til í að fara á þögult hugleiðslu retreat akkúrat til þess að æfa mig í að sitja kyrr og halda kjafti eins og ég var búinn að minnast á.

Nokkrar léttar og skemmtilegar spurningar:

Hver er uppáhalds maturinn þinn?
Gott sushi.

Ef að þú mættir velja, hvaða dýr værir þú?
Má velja risaeðlur? Ef svo, þá segi ég Quetzalcoatlus.

Ef þú þyrftir að flytja úr landi með fjölskyldunni að kostnaðarlausu hver væri áfangastaðurinn?
Mig langar allavega að flytja aftur til Íslands einhvern tímann í framtíðinni en væri alveg til í að taka stutt stopp á Balí fyrst.

Draumabíll?
Ég vil helst ekki vera að bílum, þannig ég myndi segja rafhjól.

Fyrrum MB-ingur

Marinó Þór Pálmason

Umsjón: Freyja Ebba Halldórsdóttir
Ljósmynd: Gunnhildur Lind

Marinó Þór Pálmason útskrifaðist frá Menntaskóla Borgarfjarðar vorið 2021 sem dúx

Hvað heitir þú og hvað ertu gamall?
Marinó Þór, 18 ára.

Á hvaða braut varstu?
Náttúrufræðibraut

Hver voru markmið þín á lokaárinu í MB?
Markmiðið var í rauninni bara að útskrifast en ég vildi auðvitað reyna að fá eins góðar einkunnir og ég gat. En einnig fannst mér mikilvægt að reyna njóta tímans sem var eftir.

Hvað ertu að gera í dag, ertu í skóla eða að vinna?
Er að vinna í Öldunni, sem er hæfing fyrir fólk með skerta starfsgetu.

Hvert stefnirðu eftir nokkur ár?
Stefni út í nám næsta haust að læra sjúkraþjálfarann. Eftir það er markmiðið bara að koma sér vel fyrir og njóta lífsins.

Hvað þurftirðu að gera til þess að geta dúxað?
Mikilvægast myndi ég segja að sé skipulagið, til að geta nýtt tímann sinn sem best og svo aginn til að klára verkefni á réttum tíma áður en maður fer að gera eitthvað annað.

Heldurðu að allir geti dúxað?
Já, ég held að allir sem virkilega vilja dúxa geti það með góðu skipulagi og vinnu.

Hver er draumaáfangastaður þinn?
Balí eða San Francisco.

Hverjir eru þeir sem þú lítur mest upp til?
Foreldrarnir mínir.

Er eitthvað sem þú hefðir viljað geta gert fyrir útskrift en gerðir ekki?
Það hefði verið geggjað að fá eitt venjulegt skólaár í MB með öllum þeim viðburðum sem því fylgir án þess að einhver veira væri að trufla okkur.

Eitthvað sem þú vilt segja að lokum?
Tíminn er fljótur að líða þannig munið að njóta þess að vera í menntaskóla og nýtið ykkur það sem hann hefur upp á að bjóða.

Um 200 fjölbreyttar námsleiðir í boði!

Háskóli Íslands er meðal fremstu háskóla heims. Hann er skapandi og alþjóðlegt samfélag þar sem nemendur taka virkan þátt í að móta framtíðina.
Í boði eru um 200 fjölbreyttar námsleiðir í nánum tengslum við atvinnulíf og samfélag.
Þú átt stefnumót við framtíðina á hi.is.

NÁNAR Á HI.IS

Fyrrum MB-ingur

Bjarki Pétursson

Umsjón: Elísabet Ýr Mosbech Egilsdóttir
Ljósmyndir: Úr einkasafni

Hvað heitir þú og hvað ertu gamall?
Ég heiti Bjarki Pétursson og er 26 ára gamall.

Hvar ertu staddur í heiminum?
Ég er staddur í Orihuela nærri Alicante á Spáni.

Ertu með einhverja skólagráðu (sveinspróf, meistarapróf, eða háskólagráðu)?
Ég er með BA-gráðu frá Kent State University í Bandaríkjunum. Námið sem ég kláraði þar heitir Organizational Communication.

Við hvað starfar þú í dag?
Ég starfa sem atvinnumaður í golfi auk þess að hlaupa inn í múraravinnu á veturnar þegar „off-season" er.

Hver eru þín áhugamál?
Ég hef alltaf haft mjög gaman af öllum íþróttum, auk þess að veiða.

Hvað fékk þig til þess að byrja að stunda þín áhugamál?
Ég fékk það frelsi þegar ég var ungur að æfa þær íþróttir sem ég vildi, og frá því í grunnskóla hef ég haft mjög gaman af öllum íþróttum. Ég fór svo líka ungur að veiða með pabba og er það í raun það skemmtilegasta sem ég geri.

Hvernig hefur Covid-19 haft áhrif?
Covid-19 hefur haft mikil áhrif á mig þar sem vinnan mín snýr að því að ferðast á milli landa svo gott sem vikulega og keppa í golfi. Ég gat ekkert keppt árið 2020 vegna faraldursins og náði einungis örfáum mótum í ár þar sem erfitt er að ferðast. Þar af leiðandi þurfti ég að stíga inn í aðra vinnu tímabundið og hafði það töluverð áhrif á leikinn hjá mér.

Hefur Covid-19 haft áhrif á áhugamálin þín?
Áhugamálin hafa ekki breyst út af Covid, nei. Vissulega var erfitt að leika sér í hópíþróttum á meðan takmarkanir voru en að öðru leyti gat ég leikið mér í mínum áhugamálum.

Þú hefur náð glæsilegum árangri í því sem þú tekur að þér. Hver eru þín trix til þess að ná árangri í þjálfun og hvernig er best að halda sér við efnið?
Takk fyrir það. Eins og staðan er í dag er ég með stórt teymi í kringum mig sem hjálpar mér mikið á öllum sviðum. Ég hlusta mikið á þessa einstaklinga sem eru allir mjög færir á sínu sviði. Það er því auðvelt að halda þessu áhugaverðu þar sem það koma alltaf ný verkefni í hverri viku, hvort sem það er frá sveiflu-þjálfara, sjúkraþjálfara, í ræktinni eða hjá íþróttasálfræðing. Þetta eru einstaklingar sem ég treysti 100% og þau hjálpa mér að halda mér við efnið.

Hvað eru framtíðarplönin hjá þér?
Planið er að vera kominn inn á sterkustu mótaröð heims innan 2 ára, búa erlendis og geta framfleytt mér 100% á golfi.

Ertu með eitthvað stórt á „bucket listanum"?
Nei, í rauninni ekki. En ég er búinn að þræða meirihluta landa í Evrópu og reyndar víðar en aldrei komið til Asíu. Einn daginn væri gaman að skoða þann hluta heimsins og kynnast þeirra menningu.

Nokkrar léttar og skemmtilegar spurningar:

Hver er uppáhalds maturinn þinn?
Það er fátt sem toppar góðan lambahrygg og meðlæti.

Ef þú mættir velja, hvaða dýr værir þú?
Hundur líklega.

Ef þú þyrftir að flytja úr landi með fjölskyldunni að kostnaðarlausu hver væri áfangastaðurinn?
Margir mjög áhugaverðir staðir til, en líklega yrði Suður- Svíþjóð fyrir valinu bara út af prinsipp atriðum.

Draumabíll?
Það væri Range Rover.

NJÓTUM AÐVENTUNNAR

Við aðstoðum þig við valið á réttu gjöfinni

FOK

· Íslensk hönnun
· Útivistarvörur
· Vandaður fatnaður
· Gjafabréf FOK
· FOK Gourmet fyrir sælkerann

FOK // fok.is
Lífstíls- og gjafavöruverslun
Hyrnutorgi, Borgarnesi | Sími 437-2277

borgarsport
Hyrnutorgi

Full búð af flottum fötum og fylgihlutum fyrir alla fjölskylduna

Íþróttafatnaður frá: M Fitness, Adidas, Under Armour, Endurance.
Hlaup- og útivistaskór frá ON. Falleg barnaföt frá Fixoni, Bruuns, Bazaar og Liberté. Dömufatnaður frá Angelle Milan og Liberté.
Sundfatnaður frá Speedo og Arena.

Verið velkomin
Starfsfólk Borgarsports
Brúartorgi

Fyrrum MB-ingur

Jón Steinar Unnsteinsson

Umsjón: Þórunn Tinna Jóhannsdóttir
Ljósmynd: Úr einkasafni

Hvað heitir þú og hvað ertu gamall?
Ég heiti Jón Steinar Unnsteinsson og er 19 ára gamall.

Á hvaða braut varstu og hvenær útskrifaðist þú?
Ég var á náttúrufræðibraut og útskrifaðist árið 2021.

Hver er uppáhalds minningin þín úr MB?
Uppáhálds minningin mín úr MB er örugglega þegar ég var í prófi hjá Þóru og fékk 2,4 og tók það síðan aftur og fékk 2,5.

Hvar ertu staddur í heiminum?
Downtown Reykjavík og Borgarnesi.

Við hvað vinnurðu?
Ég vinn á Hrafnistu.

Hver eru þín áhugamál?
Áhugamálin mín eru CrossFit og allt tengt mannslíkamanum, þ.e.a.s. sjúkdómar og vísindi.

Af hverju byrjaðirðu að stunda þessi áhugamál?
Það sem fékk mig til að byrja í CrossFit er Sara Sigmundsdóttir, Ég sá viðtal við hana fyrir nokkrum árum og heillaðist af íþróttinni um leið. Það sem kveikti áhuga minn á mannslíkamanum (og því að verða læknir) er það að maður hjálpar fólki og þetta er gífurlega fjölbreytt starf.

Hvernig hefur Covid-19 haft áhrif á ástundun áhugamálanna?
Covid hefur haft þau áhrif að ég æfi ekki lengur CrossFit en eyði meiri tíma við bókina að læra.

Hefur Covid-19 haft áhrif á vilja til að stunda áhugamálin eða hefurðu skipt um áhugamál?
Já, fyrir Covid var stefnan alltaf að verða kokkur en svo er ekki í dag.

Hver eru plön þín fyrir framtíðina?
Planið í framtíðinni er að verða læknir, annað hvort húðsjúkdómalæknir, heimilislæknir eða kvensjúkdómalæknir með ófrjósemi sem sérgrein. En ef það gengur ekki upp stefni ég á paramedic, sem sagt sjúkrafluttningar.

Ef að þú mættir velja hvaða dýr værir þú?
Skjaldbaka.

TÍMI TIL AÐ NJÓTA

Vellíðan er besta jólagjöfin

LYFJA

BORGARVERK

Jarðvinna - Vélaflutningar - Mælingar
Klæðningar á vegi og plön - Húsflutningar

Skrifstofa: Borgarbraut 57 - 310 Borgarnesi
Verkstæði: Sólbakki 17-19 - 310 Borgarnesi
og Víkurheiði 6 - 800 Selfossi

Sími: 430-0300
Netfang: borgarverk@borgarverk.is

Nýnemar MB

Umsjón: Þórunn Tinna Jóhannsdóttir

Hvað heitir þú?
Bjartmar Áki.

Af hverju langaði þig að koma í MB?
Bý í Borganesi.

Hjúskaparstaða?
Lausu.

Stjörnumerki?
Tvíburi.

Hver er uppáhalds kennarinn þinn?
Sössi

Hvað heitir þú?
Halldór.

Af hverju langaði þig að koma í MB?
Bý nálægt.

Hjúskaparstaða?
Bara lausu.

Stjörnumerki?
Sporðdreki.

Hver er uppáhalds kennarinn þinn?
Sölvi.

Hvað heitir þú?
Elfa.

Af hverju langaði þig að koma í MB?
Svo kózý.

Hjúskaparstaða?
Á föstu með skagarusli.

Stjörnumerki?
Vatnsberi.

Hver er uppáhalds kennarinn þinn?
Ásta.

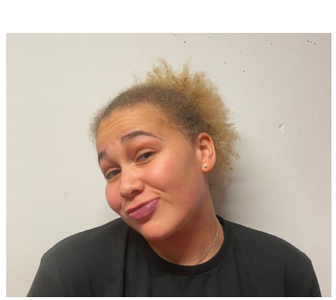
Hvað heitir þú?
Reynir.

Af hverju langaði þig að koma í MB?
Mér var sagt að fara í MB.

Hjúskaparstaða?
Big chilling.

Stjörnumerki?
Meyja.

Hver er uppáhalds kennarinn þinn?
Sössi.



Hvað heitir þú?
Kolbrún.

Af hverju langaði þig að koma í MB?
Mig langaði svo á íþróttabraut.

Hjúskaparstaða?
Bullandi föstu.

Stjörnumerki?
Krabbi.

Hver er uppáhalds kennarinn þinn?
Sössi.

Hvað heitir þú?
Kolfinna.

Af hverju langaði þig að koma í MB?
Frábær skóli.

Hjúskaparstaða?
Lausu.

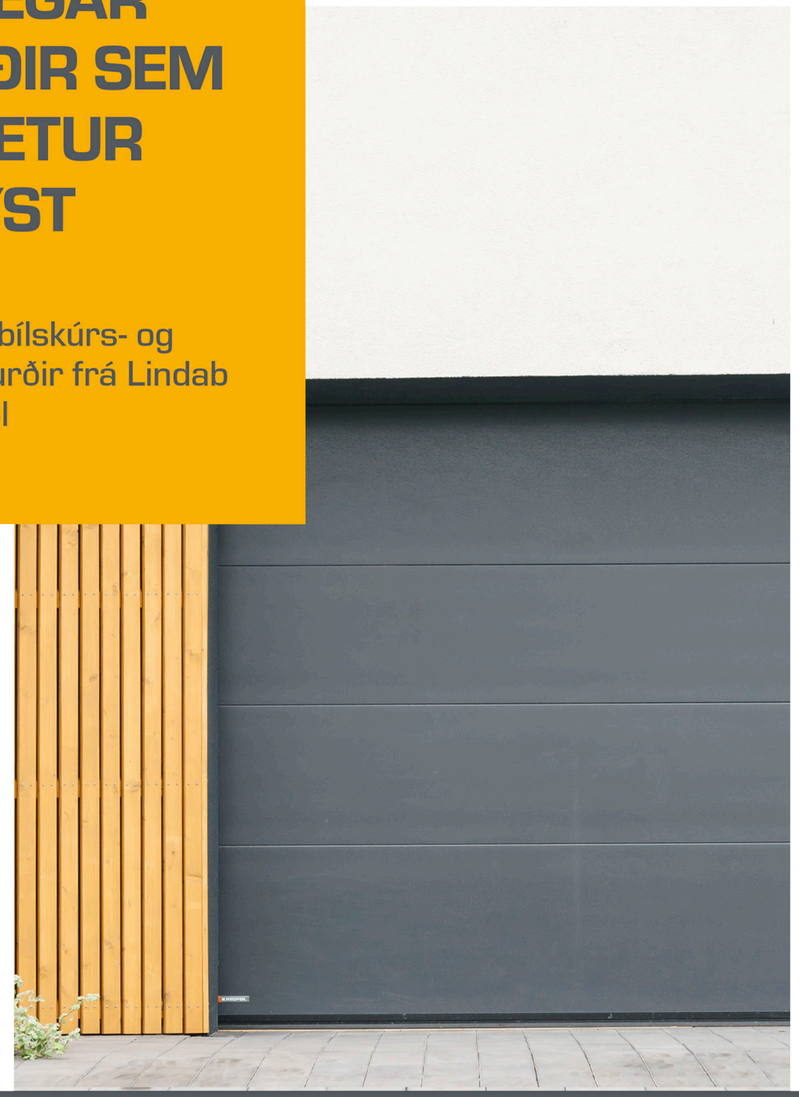
Stjörnumerki?
Vog.

Hver er uppáhalds kennarinn þinn?
Ásta.

limtrevirnet.is

FALLEGAR HURÐIR SEM ÞÚ GETUR TREYST

Traustar bílskúrs- og iðnaðarhurðir frá Lindab og Krispol



- Áratugareynsla við íslenskar aðstæður
- Uppsetning í boði á hurðum og viðbótarbúnaði
- Stuttur afgreiðslutími og fjölbreytt úrval
- Margir litir og fylgihlutir í boði

skoðaðu úrvalið limtrevirnet.is

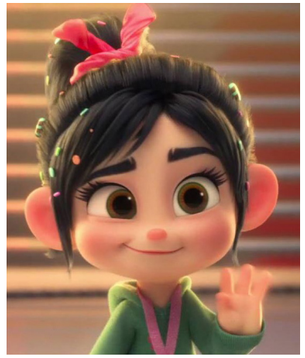
LímtréVirnet

Aðalnúmer: 412 5300 | Söludeild: 412 5350 | Netfang: sala@limtrevirnet.is
Söluskrifstofur: Lynghálsi 2, 110 Reykjavík | Borgarbraut 74, 310 Borgarnes

Tvífarar MB

Hér innan nemendahóps MB leynast nokkrir tvífarar og með hjálp samnemenda okkar í MB erum við ritstjórn EGLU búin að safna nokkrum saman. Hér eru tvífarar MB!

Alexander Jón Finnsson & The Rock
Þeir eru báðir með alveg geggjaðan fatastíl og ótrúlega massaðir.

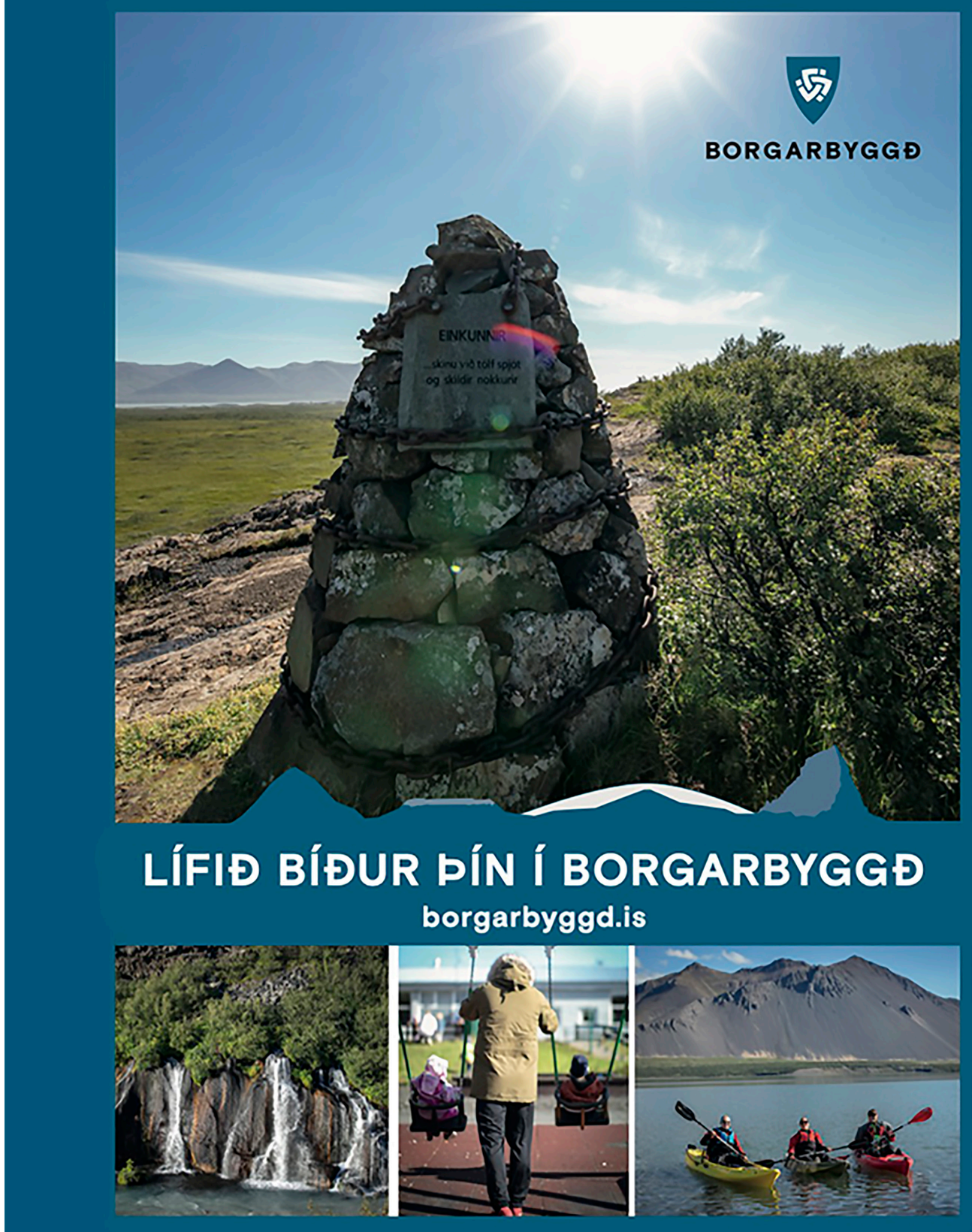


Isobel Líf Díaz & Vanellope von Schweetz úr Wreck-It Ralph
Það eru nú smá líkindi með þeim og eru þær báðar ansi sætar.

Halldór Grétar Sigurbjörnsson & Þórður Logi Hauksson
Held að það þurfi nú ekki mikið að segja, þeir eru nú bara skuggalega líkir.

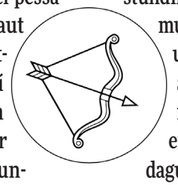
Andrea Ína Jökulsdóttir & Signý María Brink Völundardóttir
Þær eru svolítið líkar, með svipaðan hárlit og svoleiðis en einnig eru þær með svipaðan fatastíl.

Daníel Fannar & Noah Beck
Þeir eru kannski ekki bráð líkir en það eru þó smá líkindi með þeim.

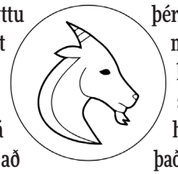


Stjörnuspá

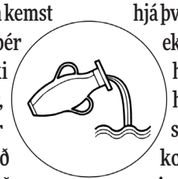
Bogmaður (22. nóvember - 21. desember)
Elsku bogmaðurinn minn, lífið er svo dásamlegt hjá þér núna og þú ert að sigla svo vel í gegnum það. Allir í kringum þig sjá hvað það geislar af þér þessa stundina. Með því að halda áfram á þessari braut muntu geta allt sem þú ætlar þér og gott betur en það. Haltu bara áfram að lifa eftir því að lífið sé dásamlegt og að á eftir þessum frábæra degi sem líður kemur annar enn betri. Maður veit aldrei hvað morgundagurinn ber í skauti sér svo gerðu þennan dag að þeim besta. Núna held ég að það sé best fyrir þig að vera bara þú sjálfur áfram og breyta eins litlu og þú getur. Frozen bíður þín á Disney+ og þú verður að fara að horfa á hana.



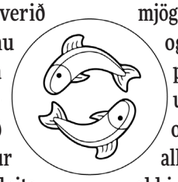
Steingeit (22. desember – 19. janúar)
Guð hvað lífið getur farið vel með mann elskan mín! Það hefur margoft sýnt sig hvað það ríkir mikil ást hjá steingeit og hvað hún er rómantísk. Nýttu þér þetta og komdu ástvinum þínum á óvart með því að bjóða þeim í mat. Hafðu kveikt á kertum og vertu með blóm. Þú finnur það strax að þú elskar þetta og þú sérð eftirá hvað ástvinir þínir munu ljóma. Ég held að það sé ekkert betra fyrir þig núna en að taka þér smá hvíld frá amstri vinnudagsins, setjast niður og taka hámhorf af Hannah Montana.



Vatnsberi (20. janúar - 18. febrúar)
Þú veist það vel vatnsberinn minn að það þarf að fara yfir margar gryfjur til þess að komast í gegnum þetta líf. Það geta ekki allir dagar verið góðir en þannig er það bara og það er þannig hjá öllum. Það er engin sem kemst hjá því að eiga slæman dag. Passaðu þig að setja þér ekki of háar væntingar til hvers dags og ekki hugsa of langt fram í tímann. Hver dagur, hver klukkustund, hver mínúta og hver sekúnda skiptir máli, ekki gleyma því. Við komumst í gegnum þetta saman. Ef góðar prinsessur myndu ekki hjálpa manni við það að líða vel þá veit ég ekki hver gerir það. Sæktu þér teppi og heitt kakó, sestu upp í sófa eða farðu upp í rúm og horfðu á nokkrar myndir og vittu til, þér fer að líða mikið betur.



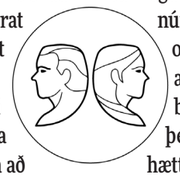
Fiskur (19. febrúar - 20. mars)
Elsku fiskurinn minn núna ert þú að synda mjög djúpt og átt erfitt með að komast upp aftur. Það sem er best að gera í því er að spyrna sér fast upp frá botninum og skoða lífið fyrir ofan vatnið. Það getur verið mjög þægilegt að vera bara undir yfirborðinu og taka engar nýjar ákvarðanir eða prófa eitthvað nýtt en núna er heldur betur komin tími til þess að ryk-spóla af stað og prófa nýja hluti, eitthvað sem þig hefur alltaf langað að gera. Þú veist að tækifærin leita ekki að þér, þú verður að leita að þeim og láta hlutina gerast. Hugurinn ber mann einungis hálfa leið, mundu það. Lion King eru góðar myndir og það er langt síðan þú hefur horft á þær. Taktu þér frí frá vinnu og vertu bara heima, uppi í rúmi með kveikt á tölvunni og horfðu á Lion King.



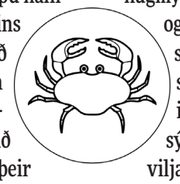
Hrútur (21. mars – 19. apríl)
Núna er rómantíkin heldur betur að leika við þig hrúturinn minn. Ástin þín er alltaf að koma þér á óvart og þú hefur aldrei verið jafn hamingjusamur eins og núna, það má segja að lífið sé svoleiðis að leika við þig. Haltu áfram að lifa svona því þú ert svo sannarlega að ná langt á því. Ef mér skjátlast ekki þá eru til margar rómantískar myndir sem Walt Disney hefur gefið út. Dragðu nú fram gamla DVD-spilarann, finndu gömlu DVD-diskana og horfðu á þessar myndir. Trúðu mér, þær eru enn jafn góðar og þær voru þegar þú varst yngri.

Naut (20. apríl - 20. maí)
Þegar þú helst að þú gætir ekki hrapað lengra niður á botninn þá kom stóri skellurinn og þú hrapaðir enn lengra niður. En elsku nautið mitt þetta eru ekki endalokin, þetta er bara ný þraut sem þarf að leysa og ég veit að þér mun takast það. Með smá þolinmæði og þrautseigju þá getur þú allt og það er ekkþig. Það sem ekki ert að fara að stoppa þig, eins og einhver drepur þig styrkir sagði. Þú ert mun sterkari en þú heldur og það er ekkert að fara að ná að stoppa þig. Eins og í Mulan, hún ætlaði sér eitthvað og hætti ekki fyrr en henni tókst það. Horfðu á þær myndir, ekki skammast þín fyrir það að horfa á teiknimyndir því þær eru í alvöru mjög góðar. Í alvöru.

Tvíburar (21. maí - 20. júní)
Núvitund er sko heldur betur málið fyrir þig. Haltu áfram í henni því hún er að leiða þig svo langt og þú ert alltaf að fatta betur og betur hvað lífið er dásamlegt. Það eina sem vantar í rútínuna þína akkúrat núna er smá jóga. Jóga getur verið svo gott og það þjálfar öndun þannig að þú ættir að byrja að sofa betur. Með því svo að fá betri svefn finnurðu minni þörf fyrir alla þessa orkudrykkki sem þú ert að reyna að hætta að drekka og eftir smá verður þú búinn að skipta þeim út fyrir vatn. Ég ráðlegg þér að horfa á Zootopia og byrja að spila á píanó því það getur haldið manni svo vel við það sem maður er að gera dag frá degi.



Krabbi (21. júní - 22. júlí)
Það vantar krabba í öll sambönd sama hvort um er að ræða vinasambönd eða ástarsambönd. Krabbinn er svo heilsteyptur og veit nákvæmlega hvað hann vill. Þú hefur bjargað svo mörgum samböndum án þess að þú hafir hugmynd um það. Þér getur liðið nákvæmlega eins og enginn sé að hlusta á það sem þú ert að segja en það er ekki málið. Manneskjan sem þú ert að tala við og gefa ráð notar ráðin þín án þess að þér það og án þess að sýna þér það því flestir eru þannig búnir að þeir vilja eiga allar góðu hugmyndirnar sjálfir. Haltu áfram að vera til staðar fyrir fólkið þitt og líka það fólk sem þú þekkir varla en leitar samt til þín. Ég ætla að ráðleggja þér að fara reglulega í sund og horfa svo á eina góða Disney mynd þegar þú kemur upp úr.

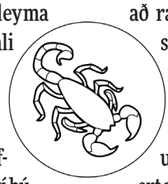


Ljón (23. júlí - 22. ágúst)
Ljón, ljón, ljón, konungur frumskógarins. Þú veist að þú mátt ekki setja þig á of háan stall, fólk almennt þolir ekki fólk sem heldur að það sé ofar í fæðukeðjunni en aðrir. Allir eru jafnir í þessu lífi og þótt þér gangi vel þá er alveg óþarfi að monta sig af því. Vertu samt stoltur af því sem þú gerir vel, en í því felst einmitt munurinn. Það er ekki það sama að vera montinn og stoltur af sjálfum sér. Of mikil sjálfselska getur hrakið fólk í burtu frá þér. Ég ætla að ráðleggja þér að leggja aðeins síman frá þér einbeita þér að núvitund og hugleiða aðeins. Það að taka smá stund með fjölskyldunni og horfa á Toy Story getur svo sannarlega núllstillt mann aðeins.

Meyja (23. ágúst - 22. september)
Snúðu þér við, nei bíddu, er þetta ekki ástin sem meyjan okkar allra er búin að vera að leita sér að, jú það held ég nú. Gríptu hana, ekki láta hana hlaupa frá þér eins og síðast, það var nú meira klúðrið. En ég meina það gera allir mistök en í þetta sinn munum við ekki enda í ástarsorg saman uppi í rúmi að horfa á Titanic. Núna munt þú og þessi elska sem stendur beint fyrir aftan þig fara saman heim og horfa á Cars myndirnar. Ekki vera feimin við það að sýna þessari ást allt sem býr í þér, þú veist að þú ert frábær og látu hana vita það líka.

Vog (23. september – 22. október)
Núna þegar Covid-19 er búið að vera upp og niður þá ertu farin að leyfa þér að henda þér út á djammið og dansa af þér rassgatið. En þú veist það elsku vog að það getur verið fjör en dagarnir á eftir geta verið fjandi erfiðir, djammviskubitið á það til að ná þér alveg. Þú veist að þú getur ekki alltaf verið bara uppi í rúmi. Það er í lagi að sofa til hádegis en eftir það þá máttu ekki láta eftirsjána alveg ná þér. Þetta er búið og gert og það er ekkert hægt að gera í því. Ég ráðlegg þér að taka eina góða bíómynd fyrir hádegi eftir djamm daga og ekki láta neitt stoppa þig.

Sporðdreki (23. okróber - 21. nóvember)
Ekki gleyma sjálfum þér. Það hefur oft sýnt sig hvað sporðdrekinn er góður og vill öllum vel alltaf til í að hjálpa og alltaf til staðar fyrir alla, en ekki gleyma að rækta sjálfan þig. Þú ert það sem mestu máli skiptir í þínu lífi. Láttu alla þína drauma og markmið rætast. Þinn tími er kominn og þú átt heldur betur að láta allt snúast um þig. Farðu og gerðu það sem þig hefur langað að gera mjög lengi en ekki getað því þú ert alltaf að vesenast fyrir einhvern annan. Ég sá að Play flugfélagið er með mörg góð tilboð í gangi og þú ætti að nýta þér það. Taktu skot-túr til útlanda og skoðaðu nýja menningu.



Ávarp formanns nemendafélags MB

Daníel Fannar Einarsson

Ljósmynd: Gunnhildur Lind

Haustönn 2021 fer senn að ljúka og líða fer að jólum. Félagslífið í ár hefur að mínu mati heppnast mjög vel. Við byrjuðum að krafti með vel heppnaðri nýnemaferð sem var mjög góð þátttaka í. Við í Nemendafélaginu vorum virkilega ánægð með það. Gaman er að sjá hversu virkar nefndirnar hafa verið og vonandi heldur það áfram, en framboð í nefndirnar fór fram úr okkar björtustu vonum og hefur verið virkilega gaman að starfa með þeim.

Skemmtinefndin er búin að halda marga skemmtilega viðburði sem hafa verið vel sóttir, meðal annars opin hús, bíókvöld, pub-quiz og fleira. Einnig er nefndin með marga aðra skemmtilega viðburði á dagskrá, sem ég er mjög spenntur fyrir. Tækninefndin hefur, eins og nafnið gefur til kynna, séð um öll tæknimál og staðið sig vel í því. Einnig hefur hún verið að taka upp körfuboltaleikina fyrir Skallagrím og boðið upp á beint streymi frá leikjunum. Íþróttanefndin hefur líka staðið fyrir sínu enda er hún virtasta nefndin. Ég er mjög ánægður með að nefndirnar séu komnar í gang af því það þýðir að mun fleiri séu að taka þátt og bæta

félagslífið. Það leiðir til þess að fleiri koma með hugmyndir að viðburðum sem gerir félagslífið fjölbreyttara og skemmtilegra fyrir alla.

Þemadagar er nýtt fyrirbæri hjá okkur í MB en íþrótta- og skemmtinefndin hefur staðið fyrir þeim. Til að nefna nokkur dæmi af þemadögum þá vorum við með treyjudaga, 00´s þema, bleikt þema og fleira.

> „ Það á engum að þurfa að leiðast í skóla því það eru endalausir möguleikar sem snúa ekki endilega að náminu ... “

Hingað til hefur þetta skólaár verið að mestu leyti eðlilegt og án mikilla takmarkana. Þrátt fyrir að Westside hafi verið frestað þá höfum við meðal annars getað haldið folf-mót, loks-ins-ball, Æði-kvöld, spilakvöld, árgangakeppni og vökunótt. Allt hefur þetta heppnast mjög vel og eru margir aðrir stórir sem og smáir viðburðir á döfinni. Meðal annars árshátíð, söngvakeppni, jólaball, skíðaferð og margt fleira. Einnig gáfum við út NMB íþróttatreyjur sem slógu heldur betur í gegn og stefnum við á að ný skólapeysa fari í sölu í vor.

Mér finnst þessi skólaönn hafa verið mjög fljót að líða sem þýðir að það hefur verið gaman og nóg að gera. Ég hlakka mjög

> „ Þemadagar er nýtt fyrirbæri hjá okkur í MB en íþrótta- og skemmtinefndin hefur staðið fyrir þeim “

til næstu annar enda margt planað. En til að gera félagslífið hér sem skemmtilegast þá vil ég hvetja ykkur til að vera dugleg að koma með ykkar hugmyndir að viðburðum á framfæri við okk-ur í stjórninni. Mín skoðun er sú að allir eigi að fá tækifæri til að hafa áhrif á félagslífið því þannig verður það mikið skemmti-legra og þá myndast meiri stemmning og allir kynnast öllum betur. Það eru óendanlegir möguleikar á viðburðum og nefnd-um sem hægt er að halda og stofna.

Við erum bara einu sinni í menntaskóla og það er um að gera að nýta tækifærin sem maður hefur til að gera tímann hér í skólanum sem eftirminnilegastan og skemmtilegastan. Það á engum að þurfa að leiðast í skóla því það eru endalausir möguleikar sem snúa ekki endilega að náminu, við þurfum bara að vera ófeimin við að gera það sem okkur þykir gaman og koma því á framfæri því það er enginn að fara að gera það fyrir okkur. Þetta skólaár verður skemmtilegt ef við viljum það og ef við öll vinnum saman að því að gera það skemmtilegt.

Munum bara að njóta lífsins, gerum þetta vel og gerum þetta saman.

Stjórn Nemendafélags MB

Umsjón: Freyja Ebba Halldórsdóttir
Ljósmyndir: Gunnhildur Lind

Hvað heitir þú?
Þórunn Sara.

Á hvaða ári ert þú?
Þriðja ári.

Hvert er hlutverk þitt í stjórninni?
Er gjaldkeri.

Hvert stefnir þú eftir menntaskóla?
Ekkert planað en veit að mig langar að búa í útlöndum.

Hvaða skóstærð notar þú?
38.

Í hvaða stjörnumerki ertu?
Naut.

Ef þú værir dýr, hvaða dýr værirðu?
Ég væri svín, því þau eru bleik.

Hvað er það skemmtilegasta við að vera í nemendaráðinu?
Mér finnst geggjað að geta haft áhrif á félagslífið og reyni að bæta það. Maður eignast líka fullt af vinum sem maður átti ekki endilega von á að kynnast svona vel.

Hvað heitir þú?
Edda María.

Á hvaða ári ert þú?
Ég er á fyrsta ári.

Hvert er hlutverk þitt í stjórninni?
Nýnemafulltrúi.

Hvert stefnir þú eftir menntaskóla?
Ég er ekki búin að hugsa svona langt.

Hvaða skóstærð notar þú?
37,5.

Í hvaða stjörnumerki ertu?
Fiskur.

Ef þú værir dýr, hvaða dýr værirðu?
Ef ég væri dýr væri ég kóalabjörn, af því þeir eru sætir en hættulegir.

Hvað er það skemmtilegasta við að vera í nemendaráðinu?
Ég dýrka að vera í nemendaráðinu vegna þess að ég dýrka þessa krakka og það er gaman að hafa áhrif á félagslífið.ekkert leiðinlegt að halda og skipuleggja böll og stóru viðburðina.

Hvað heitir þú?
Ég heiti Vilhjálmur Ingi.

Á hvaða ári ert þú?
Ég er á öðru ári.

Hvert er hlutverk þitt í stjórninni?
Skemmtanastjóri.

Hvert stefnir þú eftir menntaskóla?
Ég stefni hátt eftir menntaskóla, það er það eina sem ég veit.

Hvaða skóstærð notar þú?
43.

Í hvaða stjörnumerki ertu?
Steingeit.

Ef þú værir dýr, hvaða dýr værirðu?
Ef ég væri dýr væri ég líklegast jagúar.

Hvað er það skemmtilegasta við að vera í nemendaráðinu?
Það skemmtilegasta er að skipuleggja og stemningin.

Hvað heitir þú?
Elinóra Ýr

Á hvaða ári ert þú?
Öðru ári.

Hvert er hlutverk þitt í stjórninni?
Er ritari.

Hvert stefnir þú eftir menntaskóla?
Veit það ekki ennþá.

Hvaða skóstærð notar þú?
38-39.

Í hvaða stjörnumerki ertu?
Naut.

Ef þú værir dýr, hvaða dýr værirðu?
Köttur.

Hvað er það skemmtilegasta við að vera í nemendaráðinu?
Að fá að sleppa tíma af og til.

Hvað heitir þú?
Daniel Fannar.

Á hvaða ári ert þú?
3/4 ári.

Hvert er hlutverk þitt í stjórninni?
Formaður.

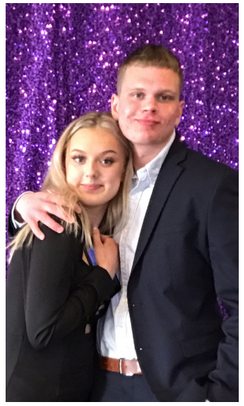
Hvert stefnir þú eftir menntaskóla?
Að vinna sjálfstætt.

Hvaða skóstærð notar þú?
46.

Í hvaða stjörnumerki ertu?
Fiskur.

Ef þú værir dýr, hvaða dýr værirðu?
Panda.

Hvað er það skemmtilegasta við að vera í nemendaráðinu?
Það skemmtilegasta við að vera í nemendaráðinu er allt sem maður getur lært á því sem hjálpar manni í framtíðinni. Svo er náttúrlega ekkert leiðinlegt að halda og skipuleggja böll og stóru viðburðina.



Árshátíð MB 2021

Árshátíð MB 2021

Íþróttir

Sigursteinn Ásgeirsson, kúluvarpari

Umsjón: Unnur Björg Ómarsdóttir
Ljósmyndir: Úr einkasafni

Hvaða ár ertu fæddur?
14. desember 2001.

Hvaða framhaldskóla fórstu í og á hvaða braut?
Borgarholtsskóla, afreksíþróttabraut og inni í því var ég á félagsfræðibraut.

Ertu í vinnu eða skóla núna?
Ég er að vinna á Laugalandi sem er garðyrkjustöð sem ræktar bara gúrkur, stór garðyrkjustöð.

Hvaða íþrótt æfir þú?
Ég æfi frjálsar íþróttir en ég er bara í kúluvarpi.

Með hvaða félagi æfir þú?
ÍR í dag, en ég er og verð alltaf Borgfirðingur.

Hvenær byrjaðir þú að æfa og hvað fékk þig til að byrja?
Ég byrjaði í svona 1. bekk og byrjaði af því allir í sveitinni og í kringum mig voru í frjálsum, þannig að ég fór bara í það líka.

Hvernig hefur Covid-19 haft áhrif á þig og það sem þú ert að gera?
Það hafði þau áhrif að ég gat ekkert kastað kúlu innanhúss eða keppt þannig það var erfitt, en ég lyfti bara heima og gerði æfingar heima á versta tímapunkti Covid.

Frábær árangur sem þú hefur náð, hver eru þín trix við þjálfun og hvernig heldurðu í áhugann á íþróttinni?
Bara að setja eins mikla vinnu og ég get í greinina mína, vinna í tækni og sprengikrafti og svo vera mjög duglegur að lyfta því ég þarf að vera mjög sterkur í kúluvarpi. Með því að vera svona duglegur þá kemur árangur og þá er maður glaður og langar í meira og það veldur áhuganum á þessu.

Hver eru framtíðarplönin þín?
Komast á stórmót og bara bæta mig meira og meira.

Hvað er stærst á „bucket listanum,"?
Einn daginn langar mig að bæta Íslandsmetið í kúlu karla og auðvitað líka að komast á öll stórmótin.

Nokkrar léttar og skemmtilegar spurningar

Ef þú værir dýr hvaða dýr værir þú og af hverju?
Ljón, því það er enginn að fara að böggast í mér þá og út af Lion King.

Hvað er það heimskulegasta sem þú hefur gert?
Líklega það að borða þvottaefni þegar ég var yngri, lífshættulegt og heimskulegt.

Draumastaður til að búa á?
Í flottu húsi í sveitinni eða í flottu húsi í Bandaríkjunum með kúluvarpshring í garðinum.

Draumabíll?
Enginn sérstakur, en væri alveg gaman að eiga bara helvíti dýran Lambo eða Porsche hér á Íslandi.

GRILL 66
VIÐ ERUM Á OLÍS
BORGARNESI
OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
1.449 KRÓNUR
EL RENO
+ FRANSKAR
GRILL66.IS
VIÐ ERUM Á OLÍS
olís

Íþróttir

Kristín Þórhallsdóttir, kraftlyftingakona

Umsjón: Elísabet Ýr Mosbech Egilsdóttir
Ljósmyndir: Úr einkasafni

Hvað heitir þú og hvað ertu gömul?
Ég heiti Kristín Þórhallsdóttir og er 37 ára gömul.

Hvar ertu stödd í heiminum?
Ég er stödd heima hjá mér á Laugalandi í Stafholtstungum.

Ertu með einhverja skólagráðu (sveinspróf, meistarapróf, eða háskólagráðu)?
Ég er með stúdentspróf frá Menntaskólanum á Akureyri og BS og kandídatsgráðu í dýralækningum frá Kaupmannahafnarháskóla.

Við hvað starfar þú eins og er?
Ég starfa sem dýralæknir.

Hver eru þín áhugamál?
Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á dýrum, sem var ástæðan fyrir því að ég fór í dýralæknanám. Síðan hef ég mikinn áhuga á íþróttum og hef æft nokkrar íþróttagreinar í gegnum tíðina. Í dag stunda ég klassískar kraftlyftingar og er það því aðal áhugamálið mitt í dag.

Hvað fékk þig til þess að byrja að stunda þín áhugamál?
Árið 2019 byrjaði ég að mæta í ræktina til að byggja mig upp eftir aða hafa átt börnin mín. Ég hef alltaf verið líkamlega sterk og ákvað því að prufa kraftlyftingar. Það kom síðan í ljós að ég átti mikið erindi í þá íþrótt.

Hvernig hefur Covid-19 haft áhrif?
Í janúar 2020 hafði ég náð lágmörkum á bæði Evrópumót og Heimsmeistaramót í klassískum kraftlyftingum og var mjög spennt að fara að keppa erlendis. Í kjölfar Covid-19 var öllum alþjóðlegum mótum síðan aflýst árið 2020 og íþróttahúsum og æfingaaðstöðum oft lokað. Ég vildi halda áfram að æfa og viðhalda því sem ég var búin að vinna að og vera tilbúin þegar alþjóðleg mót kæmust aftur á dagskrá. Ég endaði því með því að gera mér æfingaaðstöðu í hlöðu heima hjá mér til þess að geta haldið áfram að æfa óhindrað.

Hefur Covid-19 haft áhrif á áhugamálin þín?
Nei ég hef ekki breytt um áhugamál. Þetta hefur hins vegar verið krefjandi tími fyrir alla og þurfti ég að finna nýjar leiðir til þess að geta stundað áhugamálið mitt áfram. Það að hafa getað stundað lyftingarnar í gegnum Covid-19 faraldurinn gaf mér mikið og hefur frekar aukið viljann til að halda áfram.

Þú hefur náð glæsilegum árangri í því sem þú tekur að þér. Hver eru þín trix til þess að ná árangri í þjálfun og hvernig er best að halda sér við efnið?
Að stunda eitthvað sem maður hefur áhuga á gefur manni mikið. Ég fékk mér þjálfara sem hefur náð góðum árangri í greininni og hefur hún hjálpað mér mikið og ég lært margt af henni. Hún er bandarísk og ég tek upp æfingarnar mínar á símann og sendi henni. Hún fer síðan yfir lyfturnar mínar og fer yfir það sem þarf að laga og bæta. Einnig hef ég fengið mikla hjálp frá reynslumiklu kraftlyftingafólki hér heima.

Til að halda sér við efnið að þá set ég mér raunhæft langtímamarkmið og brýt það síðan niður með ýmsum skammtímamarkmiðum. Þó það gangi stundum misvel á æfingum eða að ná skammtímamarkmiðunum þá passa ég mig alltaf á að einbeita mér að jákvæðum hlutum í ferlinu. Til dæmis ef að einhver æfing gekk ekki eins vel og ég hafði vonast til eða ég náði ekki einhverjum markmiðum mínum á einhverju móti að þá einblíni ég bara á jákvæðu hlutina sem mér tókst að framkvæma og læri af því sem ekki gekk eins vel og reyni að bæta það. Ég hef einnig unnið með íþróttasálfræðingum til að styrkja hugann og það hjálpar mikið. Að einblína á og hrósa sjálfum sér fyrir það sem maður gerir vel og halda í jákvæðnina í staðinn fyrir að brjóta sig niður fyrir það sem ekki gengur upp, myndi ég segja að væri ákveðinn lykill í að ná árangri.

Hvað eru framtíðarplönin hjá þér?
Næsta plan er að taka þátt á Evrópumóti í desember. Annars er planið að vinna að því að ná næsta langtímamarkmiði í íþróttinni.

Ertu með eitthvað stórt á „bucket listanum“?
Það stærsta á bucket listanum fyrir þetta ár var að ná á pall á Heimsmeistaramótinu, sem tókst. Næst er vonandi að ná í Evrópumeistaratitil og Evrópumet.

Nokkrar léttar og skemmtilegar spurningar

Hver er uppáhalds maturinn þinn?
Reyni yfirleitt að borða hollan og næringarríkan mat en mér þykir góð steik best.

Ef að þú mættir velja, hvaða dýr værir þú?
Hamingjusamur Labrador Retriever hundur.

Ef þú þyrftir að flytja úr landi með fjölskyldunni þér að kostnaðarlausu hver væri áfangastaðurinn?
Nýja-Sjáland.

Draumabíll?
Volvo XC90.

„ Að stunda eitthvað sem maður hefur áhuga á gefur manni mikið “

HAMAR
Icelandair Hotels

Íþróttir

Kolbrún Katla, hestaíþróttakona

Umsjón: Freyja Ebba Halldórsdóttir
Ljósmyndir: Úr einkasafni

Hvað heitir þú og hvað ertu gömul?
Kolbrún Katla og er 15 ára.

Ertu í skóla? Ef svo er, í hvaða skóla ertu?
Ég er í Grunnskólanum í Borgarnesi.

Hvað hefurðu stundað hestamennsku lengi?
Bara síðan ég man eftir mér en byrjaði að stunda hana alvarlega þegar ég var 12-13 ára.

Hvaðan kom innblásturinn?
Frá foreldrum mínum.

Hvað ár var fyrsta stórmótið þitt og hvernig gekk?
Ég fór á Fjórðungsmótið [Vesturlands] 2017 sem var örugglega fyrsta stórmótið. Ég var efst eftir úrslit en datt svo niður.

Ertu að stunda hestamennsku ein eða eru fleiri í fjölskyldunni þinni sem stunda hana?
Ég stunda hana með fjölskyldunni.

Hver eru bestu afrek þín hingað til?
Þegar ég sigraði Íslandsmót í fjórgangi árið 2020 eða þegar ég fór í 7,63 í forkeppni í tölti sama ár.

Hvað stefnirðu á í framtíðinni? Og hver er draumurinn þinn?
Stefni á að fara með nýju merina okkar, Karen, á Íslandsmót í ár og komast í a eða b úrslit í fjórgangi. Draumurinn er að komast í landsliðið og á HM.

Hvert er uppáhalds hrossið þitt?
Sigurrós eða sonur hennar, Fleygur.

LANDNÁMS-SETUR ÍSLANDS

Verslum í heimabyggð

Frekari upplýsingar:
landnam@landnam.is
437-1600

sbb

Er komin sprunga eða steinkast í framrúðuna?

Við hjá SBB tökum að okkur að skipta um framrúður í öllum stærðum af bílum

CAB · VÖRÐUR · SJÓVÁ · TM · VÍS

Þjónustum öll tryggingafélög

Sprautu & Bifreiða-verkstæði Borgarness

Sólbakki 5 | Borgarnesi | 437 1580 | sbb@simnet.is

Viðtal
Beggi Ólafs

Umsjón: Elísabet Ýr Mosbech Egilsdóttir
Ljósmynd: Úr einkasafni

Hvað heitir þú fullu nafni?
Bergsveinn Ólafsson.

Hvað ertu gamall og hvar ertu uppalinn?
Ég er 29 ára gamall og ég er uppalinn í Grafarvogi.

Hvert fórstu í skóla eftir grunnskólann?
Ég fór í Borgarholtsskóla á afreksbraut, en það var sem sagt að byrja afreksbraut í fótbolta á þessum tíma og ég ákvað að nýta mér einingarnar í það sem að var algjörlega frábær leið.

Við hvað starfar þú?
Ég starfa við mjög fjölbreytta hluti en ég er sem sagt með fyrirtæki eða félag sem heitir Beggi Ólafs. sfl. Ég starfa líka við fyrirlestrahald, þá bæði í skólum, fyrirtækjum, stofnunum og fleira. Ég er með vinnustofur og ég vinn einnig í stærri verkefnum við stjórnendaþjálfun og við að bæta menningu í fyrirtækjum, eins og til dæmis í 66°. Og mér finnst mjög gaman að starfa á vinnumarkaðinum. Ég fæ einstaklinga til mín í svona þjálfunar-sálfræðitíma þar sem ég hjálpa einstaklingnum að vaxa og eiga við áskoranir í lífinu. Það getur verið allt frá því að yfirstíga erfiðleika eða einhvern ótta, taka ákvarðanir, líða betur almennt, reyna að hjálpa manneskjunni að skipuleggja hugsanir og hegðun þannig að hann færist nær þeim einstakling sem að hann vill verða. Síðan er ég með podcast eða hlaðvarp sem heitir 24/7, og þar fæ ég áhugaverða einstaklinga til mín. Ég er líka í doktorsnámi í sálfræði þar sem ég er að gera ýmsar rannsóknir og skrifa rannsóknargreinar. Og að lokum myndi ég segja að allt sem að fangi þetta er að ég hjálpa fólki að lifa innihaldsríku lífi með alls konar leiðum og ég er alltaf að reyna að finna betri og betri leiðir til þess að hjálpa fólki og það er svolítið það sem að drífur mig áfram.

> „ Ég hef frekar nýtt Covid-ástandið mér í hag að finna og læra nýjar leiðir ... “

Hver er manneskjan á bakvið Begga?
Ég er alltaf ég sjálfur. Ég hef lagt mikið upp úr því að berskjalda mig og mínar hugsanir, pælingar, tilfinningar og hegðun. Ég segi ekkert sem ég geri ekki og ég geri ekkert sem ég segist ekki gera. Þannig að ég er mjög trúr sjálfum mér og mér finnst það rosalega mikilvægt og ég held að það sé ástæðan fyrir því að fólk tengi við mig.

Hvaða manneskja er Beggi?
Ég held að það sé bara einlægur einstaklingur sem hefur ástríðu fyrir því að hjálpa fólki að bæta líf sitt, ég er þolinmóður, þrautseigur, duglegur, ég er leiðtogi, ég er drífandi, ég kann vel á fólk og ég er alltaf tilbúin til að hlusta, læra og spjalla við fólk. Ég þrífst á því að hjálpa fólki að lifa lífinu og það er bara mín manneskja. Ég reyni að vera sem bestur á þeim sviðum líf míns hvort sem að það snýr að heilsu, vera betri vinur, betri maki eða vera betri í því sem að ég geri varðandi sálfræði og að hjálpa fólki. Ég vil hámarka sjálfan mig og bæta líf annars fólks í leiðinni. Það er Beggi.

> „ Ég þrífst á því að hjálpa fólki að lifa lífinu og það er bara mín manneskja “

Hvernig hefur Covid haft áhrif á þitt líf?
Í fyrstu hélt ég að það hafði ekki haft nein áhrif á líf mitt, en ég hætti í fótbolta í Covid, eitthvað sem að ég hafði unnið mikið að og skipt mig miklu máli í um 12 ár. Þannig að ég skipti gjörsamlega um stefnu í lífinu, ákvað að fara að gera eitthvað sem að ég hafði mikla ástríðu fyrir eins og ég nefndi hérna áðan. Og það an hafa komið alls konar tækifæri og krefjandi verkefni til þess að takast á við. Þannig að ég myndi segja að Covid hafi haft mjög mikil áhrif á mig hvað það varðar.

En varðandi það sem að ég er að gera og er búinn að vera að gera hér í Covid þá hefur það náttúrlega einhver áhrif. Ég get ekki haldið jafn marga fyrirlestra eða þeir hafa færst yfir í fjarkennslu, ég hef þurft að hafa viðtölin í gegnum tölvuna og svo framvegis. Þannig að Covid hefur verið ákveðin hindrun og ákveðin áskorun en ég þrífst líka á því og ég vil ekki láta Covid stoppa mig í að gera það sem að ég vil gera. Covid hefur líka ýtt á mig að finna nýjar leiðir til þess að halda áfram að hafa áhrif. Þannig ég ákvað það að ég myndi ekki láta Covid hafa mikil áhrif á líf mitt. Ég hef frekar nýtt Covid-ástandið mér í hag að finna og læra nýjar leiðir, en engu að síður hefur þetta verið krefjandi og gert lífið erfiðara á sama tíma og ég hef lært margt. Þannig Covid hefur haft mikil áhrif á þá stefnu sem að ég hef valið en ekki beinlínis á lifnaðarháttinn minn.

Hver er þín fyrirmynd?
Ég á margar fyrirmyndir, en mín helsta fyrirmynd er Jordan Peterson en hann er einn frægast sálfræðingur nútímans. Ég dáist að því hversu vel lesinn hann er og hversu vel hann nær að grípa fólk og koma skilaboðum sínum til þeirra. Hann er góður í að rökstyðja allt, hann er alltaf með staðreyndir á bakvið hverja hugsun. Hann er jú prófessor í sálfræði. Hann skrifar bækur og býr til hlaðvörp og hefur mikil áhrif á líf fólks. Ég myndi segja að hann hafi mótað mig alveg helling.

Draumaferðalag?
Draumaferðalagið mitt væri að fljúga til Bandaríkjanna, fara til Kaliforníu og vera í L.A. og San Diego í svona 5-10 daga, fara síðan þaðan til Hawaii, vera þar í svona viku og fljúga síðan yfir til Ástralíu og vera þar í tvær vikur. Mig hefur alltaf langað til að fara til Ástralíu og keyra ströndina upp með landinu og kynnast Ástralíu. Mig langar að kynnast öllum heimsálfunum og mér finnst Ástralía mjög spennandi. Ég vil alltaf hafa tilgang með ferðalaginu. Fara í hlaup, yoga, núvitundarbúið, hjóla, og njóta tímans með vinum og fjölskyldu. Gera eitthvað saman sem að gefur ferðalaginu lit.

Áttu bangsa sem að þú sefur með?
Ég á ekki bangsa sem að ég sef með, en ég sef aftur á móti með fullt af koddum. Ég man þó eftir einum bangsa sem að ég svaf alltaf með þegar ég var lítill og það var grá kisa.

Ertu með lífsmottó?
Ég er með fullt af lífsmottóum. En það sem að ég myndi velja sem mitt grunnmottó væri að verða sá einstaklingur sem að ég get orðið og hafa góð áhrif á líf annarra sama hvar sá einstaklingur er staddur. Gefa fólki hvatningu. Í hellinum sem maður óttast, þar er fjarsóðinn að finna!

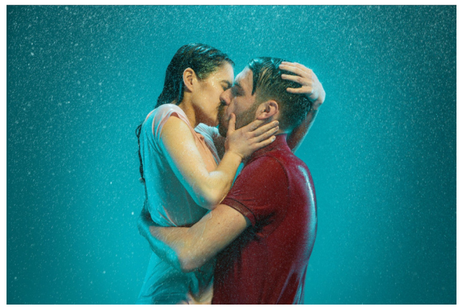
> „ Síðan er ég með podcast eða hlaðvarp sem heitir 24/7, og þar fæ ég áhugaverða einstaklinga til mín “

Ertu með eithvað stórt á „bucket-listanum“?
Já, ég er með fullt af stórum hlutum á mínum lista. Mig langar að fylla stærsta salinn í Hörpu og halda fyrirlestur, mig langar að stofna 30 manna fyrirtæki, verða faðir, búa í útlöndum, verða Doktor Beggi. Þetta er allt saman hluti af listanum sem að tengist öllu sem að ég hef verið að gera.

Pikköpplínur

Maður veit aldrei hvenær maður þarf á góðri pikköpplínu að halda, það er því alltaf gott að þekkja nokkrar góðar fyrir næsta ball, djamm eða jafnvel bara til að spjalla við það kyn sem þú laðast að. Vandræðalegar pikköpplínur geta verið byrjunin á skemmtilegum samræðum og aldrei að vita hvert slíkt spjall leiðir! Við í ritstjórn Eglu höfum safnað saman nokkrum góðum pikköpplínum sem við mönum ykkur til að prófa við næsta tækifæri – en ekki kenna okkur um ef það misheppnast!

„Ég gæti eins kallað þig
„Google“ því þú ert allt sem
ég hef verið að leita að.“

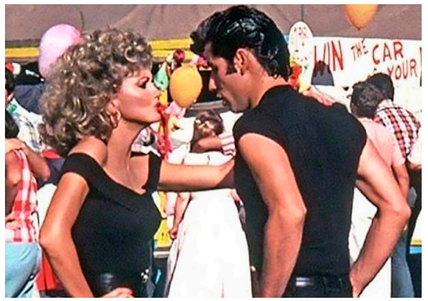


„Sérðu vin minn þarna [bendir á vin þinn], hann bað MIG um að spyrja ÞIG hvort að ÞÉR fyndist ÉG sætur...“

„Má ég reima skóinn þinn?
Vegna þess að ég get ekki látið
þig falla fyrir neinum öðrum.“

„Við erum kannski ekki sokkar
en ég held að við myndum
búa til frábært par.“

„Geturðu lánað mér tíkall? Ég þarf nefnilega að hringja í mömmu þína og þakka henni fyrir að hafa fætt þig.“



„Þú hlýtur að verða þreyttur á því að hlaupa í gegnum huga minn allan daginn.“

„If I could rearrange the alphabet,
I'd put 'U' and 'I' together.“

„Er nafnið þitt Wi-Fi?
Vegna þess að ég finn fyrir tengingu.“

„Braust sólin fram úr skýjunum
eða brostirðu bara til mín?“

„Trúir þú á ást við fyrstu sýn eða
á ég að ganga fram hjá þér aftur?“

„Viltu koma í fría leikfimi heima
hjá mér kl 22:00 með öllum helstu
viðeigandi tólum og tækjum?“

EGLA þakkar þessum frábæru fyrirtækjum fyrir stuðninginn:

SAMTÖK SVEITARFÉLAGA Á VESTURLANDI

VEITINGAR

Blómasetrið – Kaffi Kyrrð
~ Töfraheimur jólanna ~
opnunartími
11:00 – 18:00
alla daga
Skúlagata 15, 310 Borgarnes
437-1878

GUNNHILDUR LIND PHOTOGRAPHY

Nesafl
smíðar – múrverk – flísalagnir
898-9219

Brúartorg

FOOD STATION
RESTAURANT & SHOP

HÁR CENTER
Borgarbraut 61, 310 Borgarnesi | 437-0102
Auður & Lóa

Tækniborg
Þín verslun í heimabyggð
Sími 422-2211

SKESSUHORN

GUÐNÝ SIGURÐAR | GRAFÍSKUR MIÐLARI

landlinur
hönnun og skipulag

SÍMENNTUNARMIÐSTÖÐIN Á VESTURLANDI

Þakkir

Okkur í Ritstjórn skólablaðsins EGLU langar að koma á framfæri sérstökum þökkum til eftirfarandi aðila:

Ólöf Björk Sigurðardóttir fyrir að prófarkalesa allt blaðið okkar.

⁂

Gunnhildur Lind Hansdóttir fyrir að vera stoð okkar og stytta, og hjálpa okkur með blaðið.

⁂

Skólameistara Braga, allir kennarar MB, nemendur og foreldrar.

⁂

Við viljum þakka auglýsendum, greinahöfundum, viðmælendum og öllum þeim sem að komu og hjálpuðu okkur á einn eða annan hátt, án ykkar hefði þetta blað ekki orðið að veruleika.

⁂

Og síðast en ekki síst viljum við þakka þér fyrir að hafa gefið þér tíma til þess að lesa blaðið, við vonum svo innilega að þú hafir notið þess.

Takk fyrir okkur
Ritstjórn EGLU

Fræði til framtíðar

Háskólinn á Akureyri
University of Akureyri

Hlökkum til að sjá þig
í Háskólabænum Akureyri

Grunnnám

- Félagsvísindi*
- Fjölmiðlafræði*
- Hjúkrunarfræði
- Iðjuþjálfunarfræði*
- Kennarafræði
- Líftækni*
- Lögfræði
- Lögreglufræði*
- Nútímafræði*
- Sálfræði
- Sjávarútvegsfræði*
- Tölvunarfræði í samstarfi við HR
- Viðskiptafræði

*Námsleiðir sem ekki eru í boði í öðrum háskólum landsins

Sveigjanlegt nám

Sveigjanlegt nám við Háskólann á Akureyri gerir kröfur til nemenda um aga og skipulag.
Með rafrænum lausnum og nútímalegum kennsluaðferðum gerum við fleirum fært að setja markið hærra.
Kynntu þér hvernig sveigjanlegt nám getur komið til móts við þín markmið í lífinu.

www.unak.is

Óskabörn þjóðarinnar óskast!

BA og diplóma í skapandi greinum

HÁSKÓLINN Á BIFRÖST

bifrost.is