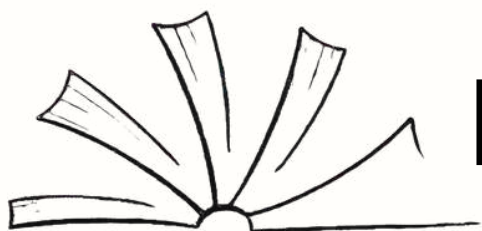


ÁRBÓK SFHR 2025-2026



HÁSKÓLABLAÐ

— SFHR —

EFNISYFIRLIT

Ritnefnd.....	6
Ávarp ritstjóra.....	7
Ávarp rektors HR.....	9
Stúdentafélag HR.....	10
Ávarp forseta SFHR.....	11
Atlas.....	12
Lögrétta.....	16
Markaðsráð.....	20
Mentes.....	24
Pragma.....	28
Technis.....	32
Tvíund.....	36
Birta, Sjálfbærnefnd SFHR.....	40
Bleiki dagurinn.....	41
Sproti, Nýsköpunar- og frumkvöðlanefnd SFHR.....	42
/sys/tur/, Hagsmunafélag kvenna og kvára í tölvunarfræði.....	44
Alþjóðadagurinn.....	47
Alþjóðasvið HR.....	48
Skiptinemar.....	50
Náms- og starfsráðgjöf HR.....	56
Nýnemamentorar.....	57
Torgið.....	58
Ólympíuvikan.....	60
Framadagar.....	61
Skoðanakönnun.....	62
This or that.....	63
Drykkjuspil ritnefndar.....	64
RU Racing.....	66

EFNISYFIRLIT

RU Rockets Club.....	68
Hvað er það fyrsta sem þér dettur í hug þegar þú hugsar um HR?.....	70
Halloween partí.....	74
Árshátíð SFHR.....	78
HR musical.....	80
Íþróttafólk í HR.....	82
Skíðaferðin.....	86
Nýnemadjömm.....	88
Góðgerðarvikan.....	89
Besta motta HR.....	93
Gangatíska.....	94
Vitinn.....	108
Málfundafélag Lögréttu.....	109
Nýsköpunarverðlaun forseta Íslands.....	110
Forsetalistinn.....	111
HR í kokteilaformi.....	113
Jörm.....	114
2025 í hnotskurn.....	115
Annállinn 2025.....	116
Back to school party SFHR.....	118
Ins and outs 2026.....	120
HR-ingar á Instagram.....	121
Tvífarar HR.....	122
Nafnlaust slúður.....	123
Stjörnuspá.....	124
Spotifyplaylisti ritnefndar.....	126
HR 2025.....	127
Sérstakar þakkir.....	129

RITNEFND SUPER



2025/2026

Margrét Gígja, Sara Lind, Unnur Guðfinna, Silja, Natalia Tinna, Lilja Borg og Sara Stojanovic



ÁVARP RITSTJÓRA

Kæru samnemendur.

Við hlökkum ótrúlega mikið til að fá að deila þessu frábæra verkefni með ykkur. Ferlið er búið að vera bæði lærdómsríkt og skemmtilegt. Við erum einstaklega þakklátar öllum sem komu að gerð þessarar bókar, öllum nemendafélögunum, öllum klúbbunum, öllum sem tóku þátt í könnunum og keppnum, skrifuðu greinar og að sjálfsögðu elsku SFHR en þau eru búin að vera algjörar rokkstjörnur í ár og eiga skilið öll hrósín. Í vetur höfum við lagt okkar að mörkum með því að skrásetja helstu viðburði skólaársins og koma saman í eina heild.

Það er einstakt að fá að fylgjast með því sem hægt er að gera þegar ólíkum einstaklingum er steipt saman í einn hóp og vinna að sameiginlegu verkefni. Við erum svo þakklátar fyrir okkar dásamlega hóp, það hefur verið draumur að fá að vinna með ykkur. En nú þegar það er komið að leiðarlökum þá vonum við að þið, kæru lesendur, hafið gaman af þessari bók sem við í ritnefndinni erum svo stoltar af. Fyrir hönd ritnefndar þökkum við fyrir okkur og við hlökkum til að sjá hvað næstu ár bjóða upp á.

Silja og Sara Lind

HÁSKÓLA- NEMAR

skipta

máli

Viska



REKTOR HÁSKÓLANS Í REYKJAVÍK



Mér finnst ég svo heppin að vera rektor HR! Ég fæ að koma í þetta stóra, merkilega og lifandi hús okkar á hverjum degi þar sem enginn dagur er eins og allir dagar eru gefandi á sinn hátt. Starfsemi okkar er umfangsmikil, nokkur þúsund manns eru hér við nám og störf daglega og það eru ótal atriði sem þarf að hafa í huga svo allt gangi svona tiltölulega snurðulaust fyrir sig.

Þegar kemur að gangverki skólans koma nemendur sterkir inn. Þeir eru mikilvægt samstarfsfólk og ómissandi hlekkur í því að byggja upp skólann til framtíðar. Í stefnu HR til 2030, sem ég reikna með að öll kunni utanbókar(!), segir að HR undirbúi samfélagið fyrir framtíðina. Okkar framtíðarsýn er að standa framarlega á alþjóðavísu í að skapa og miðla þekkingu með siðferði, jafnræði og sjálfbærni að leiðarljósi.

Stór hluti af því hvernig við undirbúum samfélagið fyrir framtíðina er auðvitað að veita nemendum bestu menntun sem hægt er, enda tókuð þið þátt í að móta framtíðarsýnina með starfsfólki skólans. Frumkvæði, drifkraftur og sköpunarkraftur nemenda er forsenda þess að HR standi jafn vel og hann gerir í dag.

Ég er þakklát nemendum fyrir hvað þeir eru opnir og

örlátir á tíma sinn. Ég get leitað til þeirra til skrafs og ráðagerða sem skilar oft af sér einhverju alveg stórkostlegu! Þá eru fulltrúar nemenda í SFHR ómissandi þegar kemur að því að gæta hagsmuna nemenda, halda starfsfólki og stofnuninni við efnið og tengja nemendur í gegnum verkefni og viðburði hér í skólanum.

Skólar hafa auðvitað í gegnum aldirnar unnið að því markmiði að fræða nemendur sína. Auk þessa, er hið sameiginlega verkefni okkar hér í HR að halda stöðugt áfram að byggja skólann okkar upp þannig að hann sé góður og námið sé verulega krefjandi, þannig að það nýtist ykkur sem best. Það er leiðarvísir okkar allra og allt frá stofnun HR hafa nemendur unnið ómetanlegt starf þegar kemur að því að móta starfsemi og framtíðarsýn skólans, samfélaginu öllu til heilla.

Ég hlakka til að halda áfram að taka þátt í uppbyggingu HR með ykkur öllum. Það er ekki sjálfsagt að eiga jafn sterkan sameiginlegan metnað og framtíðarsýn eins og raun ber vitni hér í skólanum okkar. Og það er fátt sem veitir meiri bjartsýni en að fylgjast með nemendum finna sína sérstöðu hér í húsi þannig að hæfileikar þeirra fái að blómstra. Ég hlakka til framhaldsins!

Ragnhildur Helgadóttir, rektor HR

Stúdentafélag Háskólans í Reykjavík

SFHR



Í stjórninni eru:

Orri Thor, Agnes Helga, Kristinn, Særún Björk, Kristján Pétur, Valgerður Eyja og Rúnar Gauti

ÁVARP FORSETA SFHR

SÆRÚN BJÖRK JÓNASDÓTTIR

Það er mér mikill heiður og sannkölluð gleði að fá að gegna hlutverki forseta Stúdentafélags Háskólans í Reykjavík (SFHR). Að fá tækifæri til að leggja mitt af mörkum til að gera skólaárið eftirminnilegt fyrir HR-inga er eitthvað sem ég er ótrúlega þakklát fyrir.

Þetta ár hefur verið fullt af lífi, gleði og samveru. Við byrjuðum skólaárið með nýnemapartý á Auto þar sem nýir nemendur fengu tækifæri til að kynnst hver öðrum. Í september héldum við síðan Ólympíuviku þar sem keppnisskapið var í hámarki, geggjað fótboltamót var haldið á miðvikudeginum, nýjar keppnir voru prófaðar og vikan endaði svo með frábæru föstudagspartíi þar sem Tvíund stóð uppi sem sigurvegari.

Við héldum einnig upp á bleika daginn með vöfflum og bleikum rjóma, buðum upp á kakó og piparkökur fyrir jólin og sinntum fjölbreyttu hagsmunastarfi bak við tjöldin. Eitt af því sem stendur sérstaklega upp úr er góðgerðavikan sem við endurvöktum í fyrsta sinn í langan tíma. Þar tóku öll nemendafélögin þátt í skemmtilegum áskorunum og saman náðum við að safna rúmlega 700.000 krónum til Píeta samtakanna. Við úr stjórn SFHR vorum ótrúlega stolt eftir þessa vel heppnuðu viku.

Á vormisseri héldum við fjörinu áfram, meðal annars með Back to School partý í janúar og stórglæsilegri árshátíð í Kaplakrika þar sem um 1200 manns mættu. Jón Jónsson og Emmsjé Gauti stóðu fyrir veislunni og margir frábærir listamenn

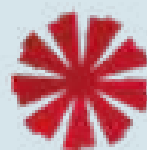


stigu á svið. Kvöldið var fullt af góðum mat, gleði og frábærri stemningu. Nemendafélögin lögðu einnig allt í HR Musical og að lokum var Pragma krýnd sigurvegari með laginu „Hvað gerðist í gær“. Þar vil ég einnig þakka Ölgerðinni sérstaklega fyrir frábært samstarf á árinu.

Við enduðum svo veturinn á skíðaferð til Akureyrar þar sem við buðum öllum á Sjallaball á föstudagskvöldinu sem var frábær endir á viðburðaríku skólaári.

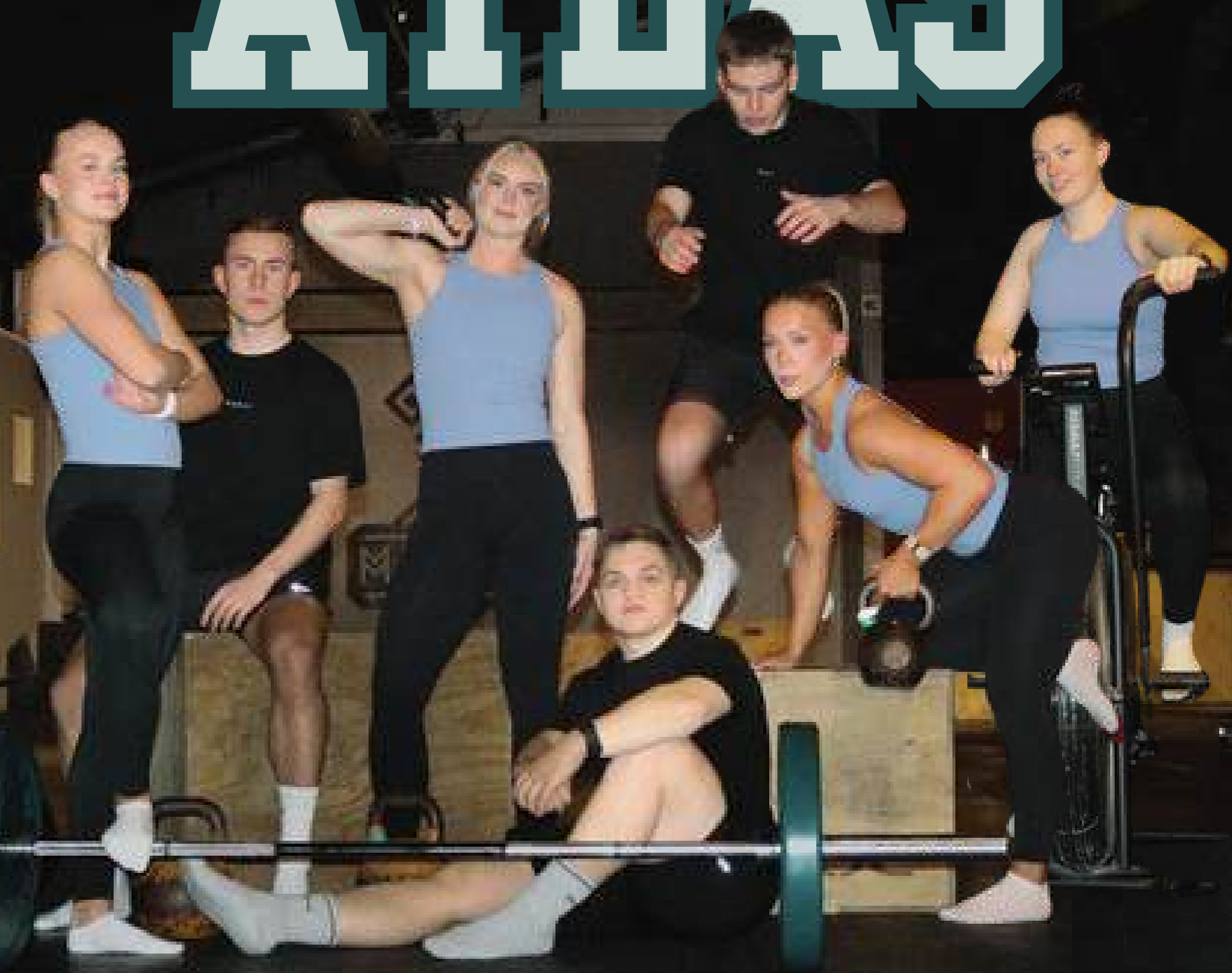
Ég er ótrúlega þakklát fyrir fólkið í kringum mig, sérstaklega frábæru stjórnina sem hefur unnið með mér allt árið. Án þeirra væri þetta alls ekki mögulegt. En umfram allt er ég þakklát fyrir ykkur, elsku HR-ingar, fyrir að taka þátt, mæta og skapa þetta einstaka félagslíf sem gerir HR að svo skemmtilegum stað til að vera á.

Orð ná varla að lýsa því hversu gaman þetta ár hefur verið. Takk fyrir að gera það svona ógleymanlegt <3



Stúdentafélag
Háskólans í Reykjavík

ATLAS



FÉLAG ÍÞRÓTTAFRÆÐINEMA



María Sól Jónsdóttir

SÆL KÆRU HR-INGAR!

Við viljum byrja á að þakka meðlimum Atlas og íþróttافرæðinimum fyrir frábært ár og allar þær skemmtilegu stundir á árinu.

Árið einkenndist af viðburðum, keppnum og góðum félagsskap. Það hófst með Ólympíuviku SFHR. Atlas fór heldur hægt af stað en í miðri vikunni þegar kom að fótboltamótinu létum við okkur að sjálfsögðu ekki vanta og sýndum hvað í okkur býr. Eftir skemmtilega og hörku keppni bar Atlas sigur úr bytum – íþróttافرæðin svíkur ekki þegar á reynir.

Árshátíð Atlas stendur klárlega upp úr á árinu, hún var haldin með pompi og prakt á Tunglinu í byrjun október þar sem íþróttافرæðinemar komu saman og fögnuðu í góðum félagsskap. Með árshátíðinni fylgir

að sjálfsögðu gamli góði Gullboltinn, þar sem árin etja kappi sín á milli í ýmsum íþróttagreinum og heldur keppnin svo áfram um kvöldið. Líkt og svo oft áður var það annað árið sem stóðu uppi sem sigurvegarar.

Vorönnin hófst á skapandi nótum þegar lagasmíði fyrir HR Musical fór af stað. Félagslífið hefur gengið í bylgjum en eitt er víst að aldrei er langt í fjörið hjá íþróttافرæðinni.

Við viljum þakka öllum þeim sem hafa tekið þátt í félagslífinu það sem af er ári – þið eruð frábær.

Takk fyrir okkur,

Kærar kveðjur, Atlas

Í stjórninni eru:

María Sól, Helena, Aron Orri, Aldís, Óðinn, Lilja Borg og Valgeir





LÖGRÉTTA
LÖGRÉTTA
LÖGRÉTTA
LÖGRÉTTA



FÉLAG LAGANEMA



AUÐUR BJARNADÓTTIR

Kæru laganemar og lesendur Háskólablaðsins, Síðastliðið ár Lögrétta hefur verið góð blanda af skemmtun og fræðilegri umfjöllun. Skólaárið hófst með fjölmennu og skemmtilegu nýnemadjammi á Nínu þar þar sem nýnemar í lagadeild fengu að kynnast félaginu ásamt nemendum annarra ára. Einnig fórum við í vel heppnaða vettvangsferð á Alþingi þar sem laganemar gengu um húsið og þingsalinn og settust svo niður með Rósu Guðbjartsdóttur, þingkonu Sjálfstæðisflokksins, og Snorra Mássyni, þingmanni Miðflokksins. Hlutu nemendur þar tækifæri til að spyrja þingmennina út í málefni líðandi stundar.

Árshátíð Lögrétta var haldin hátíðlega 1. nóvember sl. í boði Jónsbókar. Veislustjórarnir voru Hulda María Stefánsdóttir, ríkissaksóknari og kennari við lagadeild HR, og Vilhjálmur Vilhjálmsson, hæstaréttarlögmaður. Fram komu Aron Kristinn og Gísli Pálmi og DJ Emil L'orange þeytti skífum þess á milli. Á árshátíðina mættu um 120 manns og var mikið fjör. Á dagskrá kvöldsins var meðal annars happdrætti með veglegum vinningum og opið spjall þar sem gestir gátu lagt fram spurningar til veislustjóra. Kvöldið heppnaðist afar vel og að árshátíðinni lokinni var gestum boðið upp á rútuför niður í miðbæ Reykjavíkur þar sem fjörið hélt áfram.

Á vorönn ber helst að nefna London-ferð Lögrétta, en Lögrétta fór í sína árlegu helgarferð til London í lok febrúar. Þar heimsóttu félagsmenn Westminster University þar sem ELSA UK, félag evrópskra

laganema í Englandi, tók á móti hópnum og kynnti breskt lagakerfi og háskólalíf. Ferðinni var svo fagnað með veislu í boði Lögrétta síðasta kvöldið.

Í byrjun mars fór fram hinn árlegi Lögrétta/Orator dagur þar sem laganemar reyna fyrir sér í ýmsum keppnisgreinum, meðal annars fótbolta, brennibolta, spurningakeppni og ræðukeppni. Lögrétta mætti til leiks staðráðin í að verja bikarinn eftir glæsilegan sigur árið áður. Lögrétta bar sigur úr þýtum í brenniboltanum en tók því miður ekki bikarinn heim þetta árið. Við látum það þó ekki á okkur fá og stefnum ótrauð að því að endurheimta bikarinn á næsta ári.

Skattadagur lögfræðipjónustu Lögrétta var svo haldinn 8. mars en þá bjóða laganemar almenningi ókeypis aðstoð við útfyllingu skattframtals. Lögrétta hélt einnig lagabreytingarfund í mars og þar voru samþykktar breytingar á lögum félagsins í fyrsta sinn í áratug.

Tímarit Lögrétta, sem birtir ritrýndar greinar á sviði lögfræði, birti sömuleiðis margar áhugaverðar greinar á skólaárinu, en þar má nefna greinar á sviði einkamálaréttarfars, samkeppnisréttar, skaðabótaréttar, hlutafélagaréttar og Evrópuréttar. Loks má nefna þær fjölmörgu vísindaferðir sem félagsmönnum Lögrétta var boðið í á árinu, en fyrir þær er stjórn Lögrétta ævinlega þakklát.

Við höldum áfram góðu samstarfi við samstarfsaðila okkar: LOGOS, LEX, Bótarétt, Advel, Juris og Ölgerðina sem gerðu okkur kleift að halda uppi félagslífi lagadeildarinnar og erum við í stjórn Lögrétta þakklát fyrir það góða samstarf. Að auki skrifaði Lögrétta undir samstarfssamning við Jónsbók og Stéttarfélag lögfræðinga. Allra helst vil ég þó þakka innilega félagsmönnum Lögrétta, en án þeirra væri alls ekkert félagslíf. Þið eruð frábær og ómetanlegur þáttur í að gera þetta nám að þeirri upplifun sem það er <3

Í stjórninni eru:

Auður, Hákon Snær, Bjarki Snær, Jónas Bjartmar, Snæfríður Lillý og Aldís Ósk





MAR

KÆS



RÄÐ

FÉLAG VIÐSKIPTA- OG HAGFRÆÐINEMA



ELÍN SALKA SNORRADÓTTIR



Kæru samnemendur,
Nú hækkar sól á himni og því er tilvalið tilefni að líta til baka og gera upp starfsemi okkar. Fyrsti viðburður ársins er ávallt nýnemadjamm. Nýnemar brutu ísinn og smökkuðu nýútgefinn P*rn frá Ölgerðinni. Í kjölfarið hlutum við góðar móttökur í skráningavíku. Eins og vant er voru vísindaferðir skipulagðar vikulega. Einnig hafa pöbbkviss verið vinsæl undanfarin ár og héldum við nokkur slík á haustönn. Ásamt Mentis og Technis héldum við stórkostlegt Halloween-partí á Auto, þar sem meðlimir kepptu í æsispennandi búningakeppni. Þemað á glæsilegu árshátíðinni okkar voru Óskarsverðlaunin. Jón Jónsson sló í gegn sem veislustjóri í Sjálandi, þar sem Alaska, Joey Christ, Friðrik Dór, Daniil og Nussun sáu um að halda stemningunni uppi. Próflokapartí á Hax, í

samstarfi við vini okkar í Mentis og Atlas, fór fram með miklum glæsibrag.

Hápunktur ársins fyrir marga var söguleg ferð til London. Þar voru tvö björkvöld, vísindaferð í 66° Norður á Regent Street og heimsókn í London School of Economics. Með þessari ferð lauk starfsemi okkar á haustönn.

Þetta ávarp er skrifað í lok febrúar og enn er margt framundan á þessari blíðri vorönn. Vísindaferðir hafa haldið ótrauðar áfram en framundan er meðal annars skíðaferð til Akureyrar, hið árlega snekkjupartí og lokaprófspartí.

Við í Markaðsráði viljum þakka félagsmönnum, stjórn SFHR og öðrum nemendafélögum fyrir ógleymanlegt skólaár. Einnig viljum við þakka öllum styrktaraðilum sem hafa veitt okkur fjárhags- eða vörustyrk í gegnum árið. Ómögulegt er að telja upp alla sem komu að starfi nefndarinnar, en þið vitið hver þið eruð og við kunnum að meta ykkur.

Stjórn Markaðsráðs þakkar fyrir sig.

Í stjórninni eru:

Elín Salka, Tryggvi Þór, Helgi Hrafn, Ísak Helgi, Bergdís, Benjamín Logi, Kristófer Aspelund, Kristín Embla og Anton Berg







Mentes

FÉLAG SÁLFRÆÐINEMA



LÁRA AXELSDÓTTIR
SCOTT

BLESSUÐ FALLEGA FÓLK!

Stjórn Mentos er stærri en hún hefur nokkurn tímann verið! Við höfum reynt að nýta öll tækifæri sem hafa gefist til að efla félagið okkar með því að hafa nóg skemmtilegt að gera! Á haustönninni héldum við m.a. nýnemadjamm í bongóblíðu og árshátíð Mentos sem heppnaðist svo ótrúlega vel, ásamt huge Halloween-partíi og próflokadjammi með öðrum nefndum innan HR.

Á vorönninni er skíðaferð Mentos stjarna dagatalsins en það er fullt meira skemmtilegt í boði. Við hvetjum alla félagsmenn að halda áfram að mæta á viðburði, taka þátt í félagslífinu og bjóða sig fram í stjórn!

Við erum óendanlega þakklát fyrir skólaárið, þátttöku í Mentos og samstarf við önnur félög HR og HÍ <3

Í stjórninni eru:

Lára, Rakel, Bríet, Emma Ósk, Kristín Ósk, Ólafur Már Dagur Logi,
Maya Tipton, Yolanda Wu





FÉLAG IÐN-, TÆKNI- OG VERKFRÆÐINEMA

PRAGMA





Atli Hrafn Ólafsson DÍSES KRÆST.

Fyrst og fremst viljum við segja hvað við erum ótrúlega þakklát fyrir ykkur, kæru Pragma krútt. Þið eruð algjörir snillingar og gerið þetta félag að því sem það er. Eins og staðan er núna eru yfir 500 meðlimir skráðir í Pragma og þið hafið svo sannarlega mætt og sýnt hvað í ykkur býr.

En hvar á eiginlega að byrja? Árið hófst með látum á nýnemadjammi á HAX. Staðurinn stútfylltist, stemningin var sturluð og það var strax ljóst að nýi árgangurinn mætti til leiks með stæl. Svo kom árshátíðin í Listasafni Reykjavíkur og hún var EPIC. Þar var splæst í hvorki meira né minna en 12 listamenn og kvöldið gleymist seint. Næst var það Halloween-djammið á HAX, þar sem var frítt áfengi ALLT kvöldið.

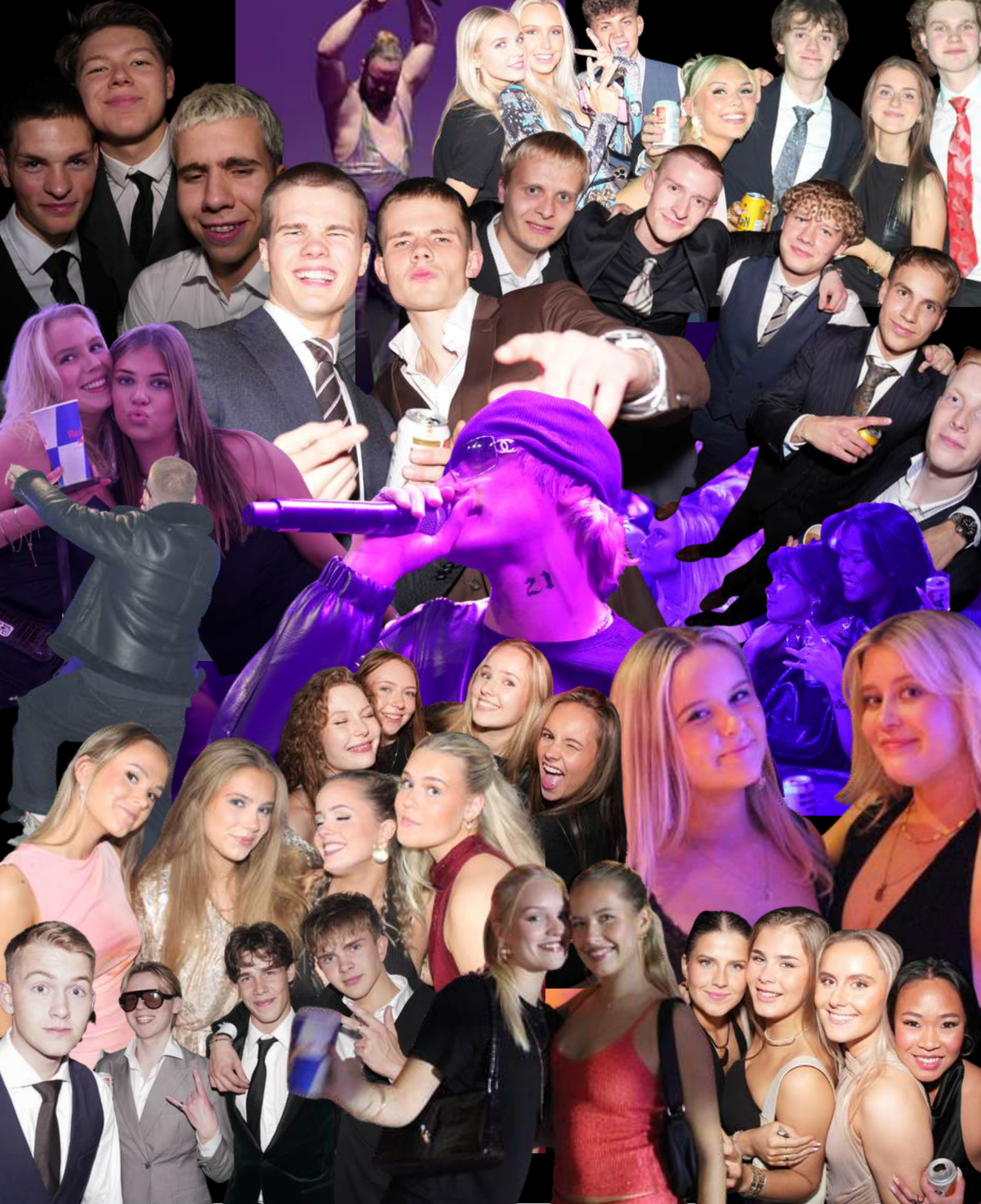
Við enduðum svo haustönnina á besta próflokartími mannkynssögunnar í Kolaportinu. Þvílíkt kvöld, þvílík stemning. Hvernig er hægt að gleyma öllum vísindaferðunum? Þið stóðuð ykkur klikkað vel þessa önn! Mæting, stemning og metnaður upp á tíu. En þetta var bara fyrri önnin. Í mars verður farið í skíðaferð til Akureyrar og verður það líklega stærsti viðburður ársins. **PRAGMA TAKEOVER Á AKUREYRI** er í uppsiglingu. Þar sem Pragma er djammharðasta félagið má búast við engu minna en sögulegri, subbulegri og stórfenglegri stemningu. Við hlökkum ótrúlega mikið til að eyða restinni af önninni með ykkur, kæru Pragma krúttbollur, og skapa fleiri og betri minningar. Þetta ár er langt frá því að vera búið... og það besta er líklega enn eftir.

PRAGMA

Í stjórninni eru:

Ari Tómas, Atli Hrafn, Daníel Orri, Eva Lind, Gabríel Ingi, Ingibert, María Rán, Steinar og Telma.





TECHNIS

FÉLAG IÐN- OG TÆKNIFRÆÐINEMA





BJÖRN LEVÍ INGVARSSON

Technis 2025–2026, what a time! Þetta skólaár byrjaði sannarlega með hveli og strax var ljóst að framundan væri alvöru fjör. Vísindaferðir, nýnemapartý í samstarfi við RU Racing, Halloween-partý í samstarfi við Mentos og Markaðsráð, pílumót og svo allt það sem restin af árinu hefur upp á að bjóða. Það má með sanni

segja að ekki hafi verið dauð stund hjá félagsmönnum Technis síðustu mánuði. Þetta skólaár hefur farið langt fram úr væntingum og eigum við það fyrst og fremst okkar frábæru félagsmönnum að þakka. Framtíð félagsins er björt og við getum lofað því að næsta stjórn mun taka þetta á næsta stig. Technis er mætt en sannarlega ekki hætt!

Í stjórninni eru:

Björn Leví, Kristófer Bjarki, Tjörvi, Einar Þór, Ingimar og Sveinn

Ágúst







TVÍUNÐ

FÉLAG NEMENDA Í TÖLVUNARFRÆÐIDEILD



Ásdís Jósefsdóttir Linnet

Takk, Takk, Takk, Takk

Við í Tvíund elskum ekkert heitar en að hafa gaman, vera ódýr, halda frábæra viðburði og vinna bikara með sjúss í hendi.

Árið hjá Tvíund var ár útfærslu. Verkefnalýsingin var einföld: taka það sem hefur alltaf verið gert vel og framkvæma það aðeins betur.

Á árinu fengum við að kynnst nýnemunum okkar, héldum geggjaða árshátíð, unnum ólympíuvíkuna, líkt og í fyrra, settum Tvíund í nýjan búning, komum í loftið Tvíund vefsíðu með skráningarkerfi fyrir okkar félagsmenn (honorable mention: tvofaltr.is). Fórum í

sturlaða Köbenferð og skíðaferð en ásamt HRmusical laginu okkar, gerðum við heilt EP fyrir skíðaferðina og svo margt, margt fleira. Þó að við séum ódýrust er stemningin hjá okkur alltaf verðmætust.

Til allra sem koma að félaginu, framlag ykkar sést, hvort sem það er í skipulagi, þátttöku, stemningu eða bara góðum húmor, vil ég segja Takk Takk Takk, án ykkar væri Tvíund ekki það félag sem við þekkjum og elskum.

Nú þegar árið er komið á enda erum við sjúklega spennt að sjá hverjir taka við keflinu og halda hefðum Tvíundar áfram á toppnum.

Takk fyrir okkur - stjórn Tvíundar

Í stjórninni eru:

Ásdís, Borgar Ben, Bryndís, Víkingur, Viktor Hugi, Arnar Máni, Arngrímur Esra, Karen og Logi Freyr







BIRTA



S J Á L F B Æ R N I N E F N D S F H R



Í ár varð til ný og öflug nefnd þegar samfélags- og sjálfbærnirnefndir SFHR voru sameinaðar í eina nefnd, Birtu, og frá fyrsta degi höfum við lagt metnað okkar í að láta gott af okkur leiða. Birta byrjaði árið af krafti með því að halda upp á bleika daginn í október. Það var geggjuð stemming í Sólinni, við vorum með lukkuhjól til styrktar Krabbameinsfélaginu og bleika slaufan var seld í hádeginu. Það var alveg frábært að sjá hversu margir mættu í bleiku til að sýna stuðning og að finna fyrir jákvæðu orkunni sem myndaðist á svæðinu.

Góðgerðarvikan var síðan haldin í lok janúar og fór fram úr öllum vonum. Fullt af

fólki og nemendafélögum tóku þátt í alls konar áskorunum til að safna pening fyrir Píeta samtökin, t.d. var hlaupið maraþon í kringum HR og farið í brúkusprey. Allt í allt söfnuðust 700.000 kr fyrir Píeta! Við í Birtu gætum ekki verið ánægðari með samnemendur okkar, bæði allt geggjaða fólkið sem tók þátt í áskorunum og alla sem styrktu þetta frábæra málefni.

Í gegnum önnina hefur Birta, í samstarfi við sjálfbærnirnefnd HR, einnig unnið í því að HR fái Grænfánann og stefnir allt í að það takist í vor! Við erum ótrúlega þakklát fyrir allan stuðninginn á árinu og hlökkum til að gera enn meira gott saman á því næsta.

A large group of students, likely from a school or university, are posing for a group photo on a wide set of outdoor concrete stairs. The students are arranged in approximately 10-12 rows, filling the width of the stairs. Many of the students are wearing pink or light-colored clothing, possibly as part of a school spirit or team uniform. The background shows a building with large windows and a metal staircase on the right side. The overall atmosphere is bright and cheerful.





SPROTI

FRUMKVÖÐLA - OG NÝSKÖPUNARNEFND



Sproti er frumkvöðla- og nýsköpunarnefnd Háskólans í Reykjavík sem vinnur að því að efla frumkvöðlastarf og nýsköpun innan skólans. Nefndin leggur áherslu á að skapa vettvang þar sem nemendur geta þróað hugmyndir sínar, tengst atvinnulífinu og fengið stuðning frá reynslumiklum aðilum. Mikilvægur hluti af starfi Sproti er samstarf við mentora og reynslubolta úr atvinnulífinu sem veita ráðgjöf og leiðsögn til nemenda sem vilja þróa verkefni eða frumkvöðlahugmyndir.

Sproti kemur einnig að skipulagningu og framkvæmd stærstu vísindaferðar ársins, sem er vísindaferð fyrir Gulleggið, stærstu frumkvöðlakeppni landsins, þar sem nemendur fá tækifæri til að kynna nýsköpun, fyrirtækjum og tæknilausnum bæði innanlands og erlendis. Slíkar

ferðir eru mikilvægur þáttur í að víkka sjóndeildarhring nemenda og skapa tengsl við atvinnulífið.

Nefndin heldur einnig úti aðstöðu fyrir frumkvöðla innan HR þar sem nemendur geta unnið að hugmyndum sínum og þróað verkefni í skapandi og stuðningsríku umhverfi í Seres sem er við Braggann. Auk þess stendur Sproti fyrir fjölbreyttum fræðsluviðburðum, fyrirlestrum og ráðstefnum þar sem sérfræðingar og leiðandi aðilar úr atvinnulífinu miðla þekkingu sinni og reynslu.

Þótt margir viðburðir fari fram innanlands er markmið Sproti að tengja nemendur við alþjóðlegt nýsköpunarsamfélag og kynna þeim þær þróunarlinur sem móta framtíð atvinnulífs og tækni. Með þessu starfi leitast Sproti við að efla frumkvöðlahugsun, hvetja til nýsköpunar og styðja við næstu kynslóð frumkvöðla.



/SYS/TUR I

HAGSMUNAFÉLAG KVENNA OG KVÁRA Í TÖLVUNARFRÆÐI



/Sys/tur er hagsmunafélag kvenna og kvára innan tölvunarfræðideildar Háskólans í Reykjavík. Félagið var stofnað haustið 2013 af fjórum konum sem þá voru nemendur við deildina. Markmið þeirra var skýrt: að skapa öruggan og uppbyggilegan vettvang þar sem konur og kvár gætu rætt saman, deilt reynslu og styrkt hvert annað. Þegar félagið var stofnað var hlutfall kvenna og kvára meðal nýnema í tölvunarfræðideild HR um 18%. Haustið 2025 var hlutfallið komið í 24%. Þessar tölur sýna jákvæða þróun og undirstrika mikilvægi þess að halda áfram að byggja upp sterkt samfélag innan deildarinnar. Félagið leggur ríka áherslu á að mynda stuðningsnet sem eflir sjálfstraust og hvetur fólk til dáða. Reglulega eru haldnir viðburðir, svo sem fræðsluerindi og vísindaferðir, þar sem skapast rými fyrir samtal, tengslamyndun og samstöðu.

Nafnið /Sys/tur er táknrænt. Það vísar annars vegar í skráarkerfi stýrikerfisins Linux og hins vegar í póstlistann Systers sem var stofnaður árið 1987 af Anitu Borg, doktor í tölvunarfræði og frumkvöðli í að efla stöðu kvenna í tæknigeiranum. Póstlistinn hófst með 12 konum en hefur síðan vaxið og orðið eitt stærsta alþjóðlega tengslanet kvenna í tækni. Arfleifð Anitu Borg minnir okkur á mikilvægi samstöðu, fyrirmýnda og þess að skapa rými þar sem konur og kvár geta dafnað.

Mikilvægt er að halda áfram því starfi sem hófst árið 2013 – að efla sýnileika, styrkja tengsl og tryggja að allar konur og kvár innan tölvunarfræðideildarinnar finni að þær eigi hér sinn stað. Félagið byggir á stuðningi, virðingu og sameiginlegum metnaði til að móta framtíð tæknigeirans.



Vissir þú að **sjóalinn lax** er með eitt **lægsta kolefnispor** framleidds próteins?

				
Próteinnyting	28%	34%	21%	13%
Fóðurhlutfall	1.3	1.9	3.9	8.0
Neysluhæft kjöt á hver 100 kg af fóðri	56 kg	39 kg	19 kg	7 kg
Kolefnisspor (kg CO ₂ / kg neysluhæft kjöt)	5.1	8.4	12.2	39.0
Vatnsnotkun (litrar / kg neysluhæft kjöt)	2,000	4,000	6,000	15,400



ALÞJÓÐADAGURINN

Alþjóðadagur HR var haldinn fimmtudaginn 5. febrúar síðastliðinn og var dagurinn tileinkaður fjölbreytileika, menningu og alþjóðlegum tækifærum nemenda. Viðburðurinn fór fram í Sólinni, líkt og undanfarin ár, og heppnaðist einstaklega vel. Fjölmargir nemendur sóttu daginn, og ríkti lifleg og jákvæð stemning allan daginn. Markmið Alþjóðadagsins er að kynna nemendum þau fjölmörgu tækifæri sem bjóðast til náms og starfs erlendis, auk þess að efla vitund um mikilvægi alþjóðlegrar samvinnu og menningarsamskipta.

Í Sólinni voru settir upp fjölbreyttir kynningarbásar frá alls kyns löndum þar sem gestir gátu kynnt sér skiptináms, framhaldsnám erlendis, styrki og önnur alþjóðleg verkefni. Þeir sem sóttu daginn fengu þannig tækifæri til að ræða beint við fulltrúa frá háskólum víðs vegar um heiminn og fá ráðleggingar um hvernig best væri að undirbúa sig fyrir nám eða starfsreynslu erlendis.

Skiptinemar HR tóku virkan þátt í deginum og buðu upp á framandi veitingar frá heimalöndum sínum, sem vakti mikla lukku meðal gesta.



Margir nemendur nýttu tækifærið til að spjalla við skiptinemana og fræðast um lífið og námið í samstarfsskólum HR, sem eru staðsettir víða um heim. Alþjóðadagurinn er fastur liður í starfi HR og hefur á undanförunum árum fest sig í sessi sem einn af áhugaverðustu og fjölbreyttustu viðburðum skólans. Hann endurspeglar alþjóðlega sýn HR og þá áherslu sem skólinn leggur á að bjóða nemendum upp á tækifæri til að víkka sjóndeildarhringinn og öðlast reynslu sem nýtist bæði í námi og starfi. Með því að tengja saman nemendur, kennara, samstarfsaðila og gesti utan úr heimi verður til vettvangur þar sem menning, tungumál og hugmyndir mætast á lifandi og uppbyggilegan hátt. Dagurinn í ár var engin undantekning. Hann sýndi glöggst hversu mikilvæg alþjóðleg tengsl eru fyrir háskólasamfélagið og hversu mikill áhugi er meðal nemenda á að sækja sér reynslu og þekkingu erlendis. Alþjóðadagur HR er því ekki aðeins hátíð fjölbreytileikans heldur einnig áminning um að menntun og menning þekkja engin landamæri.



ALPJÓÐASVIÐ HR



Alþjóðasvið Háskólans í Reykjavík

Alþjóðasvið Háskólans í Reykjavík gegnir lykilhlutverki í að hvetja nemendur til að öðlast alþjóðlega reynslu í háskólanáminu. Starfsemin snýst ekki eingöngu um skiptinám, heldur um að skapa raunveruleg alþjóðleg tækifæri fyrir nemendur og starfsfólk, efla fjölmenningu á háskólasvæðinu og styðja við gæði náms og kennslu í alþjóðlegu samhengi.

Stuðningur við nemendur sem vilja fara í skiptinám

Eitt helsta hlutverk alþjóðasviðs er að hvetja og styðja nemendur sem vilja öðlast alþjóðlega reynslu á námsferli sínum. Á hverju ári fara fjölmargir nemendur úr HR í skiptinám til samstarfsháskóla víðs vegar um heiminn, í Evrópu, Norður-Ameríku, Asíu og víðar. Alþjóðasvið veitir faglega ráðgjöf um val á samstarfsskólum, umsóknarferlið, styrkmöguleika og undirbúning fyrir dvölina.

Markmiðið er að tryggja að allir sem hafa áhuga fái stuðning, hvort sem um er að ræða nám, starfsþjálfun eða þátttöku í stuttum námskeiðum erlendis. Alþjóðleg reynsla eflir einstaklinginn, eykur menningarläsi og færni í mannlegum samskiptum og eykur möguleika í atvinnulífinu.

Móttaka alþjóðlegra nemenda

Alþjóðasvið sinnir einnig móttöku þeirra nemenda sem koma til HR sem skiptinemar frá samstarfsskólum eða sækja um fullt nám, sérstaklega utan Evrópusambandsins. Þar felst m.a. stuðningur í umsóknarferli, ráðgjöf um skráningu, dvalarleyfi og aðlögun að námi og lífi á Íslandi.

Að laða að alþjóðlega nemendur er mikilvægur þáttur í að efla fjölbreytni í HR og undirbúa íslenska nemendur fyrir störf í alþjóðlegu umhverfi. Með blönduðum nemendahópum skapast innihaldsríkari umræðugrundvöllur, ný sjónarhorn og dýpri skilningur á alþjóðlegum áskorunum.

Inngilding og samfélag

Góð móttaka er þó aðeins fyrsta skrefið. Alþjóðasvið leggur ríka áherslu á inngildingu og velferð erlendra nemenda á meðan á dvöl þeirra stendur. Þar gegnir mentoraprógramm HR mikilvægu hlutverki, þar sem núverandi nemendur styðja nýja alþjóðlega nemendur við að fóta sig, bæði félagslega og akademískt. Slík tengslamyndun auðveldar aðlögun, dregur úr einangrun og styrkir samfélagsanda innan skólans. Um leið fá íslenskir nemendur tækifæri til að kynna nýjum menningarheimum án þess að fara sjálfir úr landi.

ALPJÓÐASVIÐ HR

Ráðgjöf, styrkir og tækifæri

Alþjóðasvið er jafnframt ráðgefandi aðili þegar kemur að styrkjum og fjármögnun alþjóðlegs samstarfs í námi og kennslu. Þar má nefna Erasmus+ og Nordplus sem styðja við skiptinám nemenda. Sviðið vinnur markvisst að því að vekja athygli á þessum tækifærum, miðla upplýsingum og tengja saman aðila innan HR sem vilja þróa alþjóðlegt samstarf. Þannig verður alþjóðavæðing ekki einungis valkostur fyrir fáa, heldur órjúfanlegur hluti af starfsemi HR.

Gæði og fjölbreytt samstarfsnet

Til að tryggja nemendum raunverulegt val leggur alþjóðasvið áherslu á gæði og fjölbreytni samstarfsskóla. Unnið er stöðugt að því að þróa og

viðhalda öflugu alþjóðlegu samstarfsneti með góðri landfræðilegri dreifingu og mismunandi fræðilegum styrkleikum. Þetta þýðir að nemendur geta valið á milli fjölbreyttra kosta, frá stórum rannsóknaháskólum til smærri einkaháskóla, allt eftir áhuga og markmiðum.

Tengslamyndun og alþjóðleg þátttaka

Alþjóðasvið gegnir einnig brúarhlutverki. Með virkri þátttöku í alþjóðlegum samstarfsnetum og tengslaráðstefnum byggir sviðið upp ný tengsl og styrkir þau sem fyrir eru. Jafnframt tekur HR reglulega á móti gestum, bæði starfsfólki og nemendum, sem koma til að kenna, læra eða þróa samstarf. Alþjóðastarf í HR styrkir stöðu skólans í heiminum og skapar ný tækifæri til framtíðar fyrir nemendur.



SKIPTI

STEINAR PETERSEN

Staðsetning: Brisbane, Ástralía

Skóli: Queensland University of Technology

Námsbraut: Verkfræðideild



HVAÐ VAR ÞAÐ SEM VAR ÖÐRUVÍSI VIÐ ÍSLAND?

Þau stytta orðin mjög mikið þannig ég þurfti að læra nýjan orðaforða. En ég saknaði skringilega mikið kuldans, þar sem það var svo heitt. Ég mæli mjög mikið með því að fara til Brisbane, þar er mikið af öðrum skiptinimum. Þar kynntist ég mikið af Dönum, Spánverjum og Þjóðverjum, þannig að ég kynntist mikið af öðrum menningarheimum. Ekki láta dýrin stoppa ykkur að fara til Ástralíu, ég bjó þarna í nokkra mánuði og sá hvorki snák né óvenjulega stóra kónguló.



AF HVERJU FÓRST ÞÚ Í SKIPTINÁM?

Það eru í raun og veru tvær ástæður fyrir því að ég valdi að fara í skiptinám. Fyrsta ástæðan er sú að mér finnst gaman að ferðast og í öðru lagi vegna þess að foreldrar mínir og stóra systir mín fóru líka í skiptinám til Ástralíu. Líka geðveikt að fara hinum megin á hnöttinn, samt ennþá vestræn menning, töluð enska og falleg náttúra.



HVAÐ VAR ÞAÐ FYRSTA SEM ÞÚ GERÐIR ÞEGAR ÞÚ KOMST HEIM?

Fór beinustu leið á Bæjarins beztu og fékk mér eina sveitta pylsu, fékk mér síðan flatköku með hangikjöti. Drakk nóg af ísköldum Gull Lite og Nocco Limon.

NEMAR

GUÐRÚN FJÓLA

Staðsetning: Barcelona, Spánn

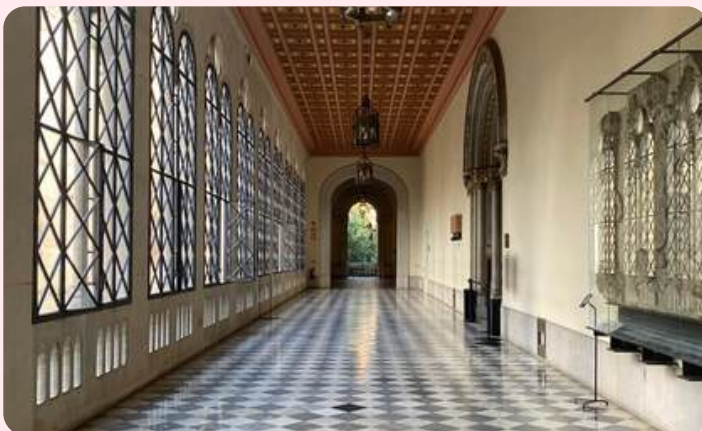
Skóli: University of Barcelona

Námsbraut: Viðskipta- og hagfræðideild



HVAÐ TEKUR ÞÚ FRÁ ÞESSARI REYNSLU?

Það að stunda nám í stórborg var algjörlega ný lífsreynsla fyrir mig. Ég get ekki ímyndað mér neitt annað sem hefur haft jafn jákvæð og þroskandi áhrif á mig sem manneskju. Það er ólýsanleg tilfinning að finna fyrir því sjálfstæði sem fylgir því að flytja erlendis og skilja allt það kunnuglega eftir. Ég er afar þakklát fyrir að hafa fengið tækifæri til að kynnast nýju fólki, ólíkri menningu og meiri fjölbreytni. Allt þetta ferli var afar lærdómsríkt og ég efast ekki um að þessi reynsla og allt það sem ég lærði muni nýtast mér vel í áframhaldandi námi og starfi.



AF HVERJU FÓRST ÞÚ Í SKIPTINÁM?

Ég sótti í raun um skiptinám til gamans. Fyrst og fremst til að sjá hvort ég myndi komast inn í einhvern spennandi skóla í áhugaverðri borg. Ég var ekki alveg viss um hvort skiptinám væri fyrir mig en hugsaði að það sakaði ekki að kanna hvort þetta væri möguleiki. Þegar ég fékk staðfest samþykki frá University of Barcelona um að ég gæti hafið skiptinám að loknu sumri, hljómaði það einfaldlega of vel til að hafna. Þá vissi ég að þetta væri tækifæri sem ég yrði að prófa. Ég er ótrúlega þakklát fyrir að hafa stokkið á þetta tækifæri og farið í skiptinám.



HVAÐ FANNST ÞÉR STANDA UPP ÚR?

Það var ótrúlega gefandi og þroskandi upplifun að fara í skiptinám og standa á eigin fótum. Barcelona er einstaklega fjölbreytt og lífleg borg þar sem alltaf er eitthvað um að vera. Hvort sem það voru tónleikar, ferðir á ströndina, út að borða með vinum eða einfaldlega göngutúr heim úr skólanum, þá var borgin sífellt full af lífi. Það sem stendur mest upp úr er án efa að hafa kynnst nýrri og fjölbreyttari menningu og stundað nám í allt öðru námsumhverfi en ég hafði áður vanist. Þótt námið hafi verið krefjandi þá var þessi reynsla í heild sinni frábær. Ég er afar þakklát fyrir að hafa tekið þátt.

GABRÍEL DAGUR

Staðsetning: Stokkhólmur, Svíþjóð

Skóli: Stockholm University (Stockholms Universitet)

Námsbraut: Lagadeild

AF HVERJU FÓRSTU Í SKIPTINÁM?

Ég fór í skiptináms til þess að upplifa akademíska menningu í nýju umhverfi. Þá fór ég einnig til þess að kynnst fólki frá öðrum menningarheimum og mynda tengslanet. Ég ákvað að taka skiptináms í Svíþjóð vegna þess að ég vildi kynnst landinu betur, og upplifa það að búa einn í fyrsta skipti.



HVAÐ TEKUR ÞÚ FRÁ ÞESSARI REYNSLU?

Það var mikil tilbreyting að stíga inn í skólastofu erlendis og þurfa að ræða hitt og þetta á ensku fyrir framan bekkinn, en það vandist fljótt. Samstaða myndaðist hjá nemendahópnum þar sem mörg okkar voru að fara í skóla utan heimalands okkar og vorum í þeirri stöðu að þurfa að bjarga okkur sjálf í fyrsta sinn. Eftir á að hyggja þá fékk ég líka innsýn í nám og líf í öðrum löndum frá þessum samnemendum mínum. Lærdómurinn sem ég tek með mér úr reynslunni er mikill og lýtur ekki einungis að náminu. Að kynnst nýju fólki frá öðrum menningarheimum var stór hluti námskeiðsins, og þróuðust samskiptahæfileikar manns til muna. Jafnframt er lagt mikið upp úr því hjá SULaw að tala fyrir framan fólk og við annað fólk um efnið sem er til umræðu hverju sinni. Þannig öðlaðist ég hæfni í að bera fram eigin hugmyndir og kynna fyrir öðrum, taka gagnrýni og sjá stærra samhengi umræðuefnisins út frá sjónarhorni annarra nemenda.



HVAÐ FANNST ÞÉR STANDA UPP ÚR?

Fólkið sem ég kynntist og tengslanetið sem ég myndaði er það besta sem ég hef með mér úr reynslunni. Ég eignaðist nýjan vínahóp sem er samansettur af gríðarlega skemmtilegu fólki frá Englandi, Skotlandi, Ástralíu, Úganda og Hollandi. Það breytir hugmyndum manns um heiminn þegar maður áttar sig á því hvað hann er stór, hvað fólkið er margt, og hve misjöfn við erum. Það sem var skemmtilegast var að ræða við samnemendur um hvað væri mismunandi í menningu okkar heimalanda. Eftir að kennslu lauk fórum við yfirleitt saman í borgina, á ströndina við háskólann, út að borða eða á svalirnar á námsmannahúsnæðinu þar sem var spilað og spjallað langt fram á nótt.



ÞORBJÖRN RAMI

Staðsetning: Bonn, Þýskalandi

Skóli: University of Bonn

Námsbraut: Tölvunarfræðideild

AF HVERJU FÓRST ÞÚ Í SKIPTINÁM?

Það var satt að segja eiginlega dálítill skyndiákvörðun hjá mér, ég sá auglýsinguna bara viku fyrir lok umsóknartímabilsins. Starfsnámið sem ég fór í var á vegum NeurotechEU sem er samstarf evrópskra háskóla í taugavísindum. Ég hafði aldrei tekið þátt í neinu tengdu samstarfinu áður svo ég var ekkert sérstaklega að búast við að fá boðið en ég hef alltaf haft áhuga á taugavísindum og leit á þetta sem möguleika til að kynnst því sviði betur og sjá hvernig námið hjá mér nýttist innan þess og stökk þínu á tækifærið að sækja um. Mér fannst þetta líka ákaflega spennandi tækifæri til þess að prófa að búa erlendis og fá innsæi inn í erlenda háskóla þar sem ég stefni á að fara út í masters. Síðan sakaði ekki að prógrammið var styrkt af Erasmus+.



HVAÐ TEKUR ÞÚ FRÁ ÞESSARI REYNSLU?

Ég endaði á því að fá að vera hluti af rannsóknarhóp sem var að vinna að þróun greiningarferla fyrir taugahrörnunarsjúkdóma út frá augnhreyfingum með notkun Eye tracking og sýndarveruleikataekni. Það var alveg mjög áhugavert að fá tækifæri til að kynnst betur þeim forritunartólum sem ég þekkti úr náminu hjá mér sem og nokkrum nýjum og sjá hvernig þau raunverulega nýttust í starfi og rannsóknum. Maður fékk líka tækifæri til að vinna með rosalega fjölbreyttum hóp af fólki, en bara í hópnum sem ég var hjá var fólk frá 8 mismunandi löndum, og kynnst vinnubrögðum þeirra og hvernig þau nálguðust vandamál og verkefni. Ég held að það sé alveg virkilega verðmæt reynsla að hafa fengið að upplifa þetta umhverfi sem alþjóðleg samstarfsverkefni bjóða upp á sem kemur til með að nýtast manni óháð því hvert maður stefnir.



HVAÐ FANNST ÞÉR STANDA UPP ÚR?

Mér fannst alveg ótrúlega lærdómsríkt og gefandi að fá að standa á eigin fótum og kynnst menningunni og fólkinu þarna úti. Á þessum þremur mánuðum sem ég var úti kynntist ég fullt af frábæru fólki og skapaði margar góðar minningar við að fara á viðburði, hátíðir og bara að ferðast, sem ég gerði eiginlega hverja einustu helgi. Að fara út var samt vissulega líka krefjandi, maður þurfti að koma sér þangað, finna húsnaði, læra á nýtt samfélag og það allt samhliða fullri vinnu. Svo þetta gat allt verið mjög stressandi á köflum, en það er í raun líka bara það sem fylgir því að flytja og búa úti og þetta var mjög góður vettvangur til að fá að prufa það og góð lífsreynsla. Ég myndi allavega hiklaust mæla með því að taka þátt í svona prógrammi, hvort sem það er skiptináam eða starfsnám, ég er alveg rosalega þakklátur fyrir tækifærið.



KIM ANNA HUDSON

Staðsetning: Reykjavík, Ísland

Skóli: Háskólinn í Reykjavík og Háskóli Íslands

Námsbraut: Máltækni, Tölvunarfræðideild

AFHVERJU VALDIR ÞÚ AÐ FARA Í NÁM Á ÍSLANDI?

Ég er í meistaranámi í máltækni, sem er sameiginlegt nám Háskóla Íslands og Háskólans í Reykjavík. Námið snýst í grunninn um að kenna tölvum að skilja mannleg tungumál. Námið sameinar málvísindi og tölvunarfræði og tengist meðal annars leitarvélum, talgreiningu, vélþýðingum og ýmiss konar textavinnslu sem fólk notar daglega. Ég var í Japan þegar ég fór að skoða möguleika á framhaldsnámi á þessu sviði. Þá komst ég að því að á Íslandi er mikil áhersla lögð á þróun máltækni fyrir íslensku, þar sem tungumálið er lítið og þarf sérstakan tæknilegan stuðning til að halda sér sterku í stafrænum heimi. Þegar ég skoðaði námið nánar sá ég líka að það hentaði sérstaklega vel fólki með bakgrunn í málvísindum sem vill færa sig yfir í tæknilegri hlið tungumála. Það passaði því mjög vel við minn bakgrunn og áhugasvið og Ísland varð skyndilega mjög spennandi kostur.



HVAÐ FANNST ÞÉR STANDA UPP ÚR?

Það sem stendur mest upp úr er hversu lítið og tengt samfélagið er. Reykjavík hefur ákveðinn smábæjarblæ þar sem fólk rekst oft á hvert annað og tengslin milli fólks eru stutt. Vegna þess hve samfélagið er lítið getur maður stundum fundið fyrir því að það sem maður gerir hafi raunveruleg áhrif. Ég hef til dæmis fengið tækifæri til að taka þátt í viðburðum og hitta fólk sem tengist sendiráðum, stofnunum og jafnvel stjórnámum á landsvísi. Í stærri löndum væri það líklega miklu fjarlægara, en hér getur venjulegt fólk komist nær slíkum vettvangi. Að sem stendur þó mest upp úr eru vináttuböndin sem ég hef myndað hér og allt það sem ég hef lært af því að búa og læra í nýju samfélagi. Sú reynsla hefur verið bæði krefjandi og mjög dýrmæt.



HVAÐ TEKUR ÞÚ FRÁ ÞESSARI REYNSLU?

Ég tek margt með mér frá tímanum mínum hér. Ég hef lært mikið í náminu sjálfu, bæði um máltækni og um íslensku og tungumál almennt, en ég hef líka lært mikið persónulega. Að búa í öðru landi kennir manni að vera sveigjanlegri og opnari fyrir nýjum sjónarhornum. Á sama tíma hefur reynslan líka verið krefjandi. Ég tel að alþjóðlegir nemendur standi frammi fyrir alvarlegum erfiðleikum hér, sérstaklega þeir nemendur sem koma utan EES. Ég sem nemandi utan EES þarf t.d. að endurnýja dvalarleyfið mitt reglulega. Það ferli veldur streitu og óvissu en nýlega hækkaði endurnýjunargjaldið gríðarlega – úr um 16.000 kr. í 70.000 kr. Sömuleiðis standa alþjóðlegir nemendur utan EES frammi fyrir takmörkunum á atvinnuþátttöku. Þú þarft að sanna að þú getir framfleytt þér fjárhagslega en getu þinni til að afla tekna er stýrt með ströngum hætti. Til að vinna löglega þarftu oft fyrst að finna vinnuveitanda sem er tilbúinn að ráða þig áður en þú hefur fengið atvinnuleyfi. Síðan tekur við pappírsvinna, biðtími og óvissa. Vinnuveitendur vilja oft einhvern sem getur byrjað strax, sem gerir ferlið enn erfiðara.



**Þetta viðtal er stýtt. Viðtalið í heild sinni má finna á sfr.is/haskolabladid á bæði ensku og íslensku.*

EIRÍKUR GUÐNI

Staðsetning: Singapur

Skóli: Singapore University of Technology and Design (SUTD)

Námsbraut: Tölvunarfræði með viðskiptafræði sem aukagrein

AF HVERJU FÓRST ÞÚ Í SKIPTINÁM?

Það hefur verið stefnan hjá mér alveg síðan ég byrjaði í HR að fara í skiptináms. Helsta ástæðan er sú að mér fannst þetta frábært tækifæri til að flytja til nýs lands og kynnst þar heimamönnum, menningu og öðrum skiptinemum frá öllum hornum heimsins. Að flytja til heimsálfu hinum megin á hnettinum, kynnst strax fólki í landinu og vita að maður búi að ákveðnu öryggisneti ef eitthvað fer úrskaiðis, hljómaði eins og gullið tækifæri.



HVAÐ STENDUR UPP ÚR?

Að ferðast innan Suðaustur-Asíu er mjög auðvelt og ódýrt. Ég hef því nýtt margar helgar til að heimsækja nærliggjandi lönd. Sem dæmi sit ég einmitt núna í surfbúðum á Balí að skrifa þennan texta, þar sem ég er að nota fríviku í skólanum til að surfa og klára kafararéttindin mín.

Það hefur einnig verið mjög áhugavert að sjá muninn á námsaðstæðum og kennslu hér úti miðað við í HR. Þótt skólarnir séu að kenna sömu áfangana eru áherslurnar í kennslunni mjög ólíkar milli skóla og það sama má segja um félagslífið.

Aðrir hlutir sem komast einnig inn á þennan ótæmandi topplista eru að hafa fengið að kynnst menningunni í Singapur og mynda tengslanet og vinasambönd út um allan heim.

Svo er búið að vera mjög gaman að hafa upplifað það að búa á campus.



HVAÐ TEKUR ÞÚ FRÁ ÞESSARI REYNSLU?

Að fara út fyrir þægindarammann og kynnst nýju landi og heimsálfu hefur gefið mér breiðari sýn á heiminn, menninguna, námið og ólíkar kennsluaðferðir.

Skiptinámið mun líklega verða til þess að námið mitt í HR lengist um eina önn. Í fyrstu fannst mér það óheillandi og íhugaði ég að hætta við, en eftir á að hyggja var það klárlega þess virði að fara út.

Ég er viss um að þessi aukalega önn muni borga sig margfalt til baka þegar kemur að reynslu og tengslaneti, og nýtast mér vel bæði í frekara námi og á vinnumarkaði.



HEFURÐU NÝTT ÞÉR ÞJÓNUSTU NEMENDARÁÐGJAFAR HR?



Meginmarkmið Nemendaráðgjafar er að styðja HR-inga í námi, starfi og í persónulegu lífi. Innan Nemendaráðgjafar starfa þrír náms- og starfsráðgjafar og tveir sálfræðingar. Boðið er upp á einstaklingsviðtöl, námskeið og fræðsluerindi. Þjónustan kostar ekkert og geta nemendur sjálfir bókað tíma inni á vef skólans eða í gegnum Portal í Canvas. Einnig má finna ýmiskonar fræðsluefni, t.d. um kvíða, frestun, hugarfar, tímastjórnun og fullkomnunaráráttu, á vef skólans undir Nemendaráðgjöf.

Náms- og starfsráðgjöf styður nemendur við að finna jafnvægi í námi og einkalífi. Náms- og starfsráðgjafar veita ráðgjöf um námsval og aðstoða nemendur við að tileinka sér góðar námsvenjur, efla próftækni, takast á við frestun og bæta skipulagshæfni. Einnig er boðið upp á stuðning og ráðgjöf fyrir nemendur með samninga um sérúrræði í námi.

Að auki er boðið upp á persónulegan stuðning í tengslum við undirbúning fyrir atvinnulífið, þar sem styrkleikar og áhugasvið nemandans eru höfð að leiðarljósi. Ráðgjafar geta einnig veitt endurgjöf á ferilskrár og kynningarbréf.

Sálfræðiþjónustan veitir nemendum skólans ráðgjöf og stuðning í þeim tilgangi að bæta líðan þeirra. Hjá þjónustunni geta nemendur fengið aðstoð við að takast á við margvísleg tilfinningaleg eða persónuleg vandamál, eins og kvíða, depurð, lágt sjálfsmat og samskiptavanda. Megináhersla er lögð á að finna aðferðir sem nýtast hverjum og einum í daglegu lífi og stuðla að aukinni vellíðan.



Við hvetjum þig til þess að skoða síðuna okkar og ekki hika við að bóka tíma.

MENTORA VERKEFNI HR

NÝ ÞJÓNUSTA FYRIR STERKARA HR SAMFÉLAG

Mentor nýnema er nýr og mikilvægur liður í þjónustu Nemendaráðgjafar HR sem ætlaður er til stuðnings nýnema í upphafi náms. Markmiðið er að tryggja að allir nýnemar finni sig fljótt innan háskólasamfélagsins, fái svör við sínum spurningum og upplifi að þeir eigi sinn stað í HR.

Nýjung í þjónustu

Fyrsta keyrsla verkefnisins í núverandi mynd fór fram síðasta haust og var afar lærdómsrík. Líkt og með allar nýjar þjónustuleiðir voru ákveðnir hlutir sem mátti fínþússa og verður það gert. Verkefnið er síbreytilegt og þróast í takt við þarfir nemenda.

Metnaðurinn er mikill og markmiðið skýrt:
Að skapa aðgengilegt, styrkjandi og samheldið samfélag þar sem allir nýnemar upplifa sig sem hluta af HR.

Hvað er maður að gera sem mentor?

Helsta hlutverk mentora er að styðja nýnema sinnar deildar fyrstu 8 vikur þeirra í háskólanámi. Stuðningurinn getur verið margþættur:

- Að svara spurningum, stórum sem smáum
- Að vísa nýnemum til viðeigandi starfsmanna innan skólans
- Að auðvelda tengslamyndun og þátttöku innan deildar
- Að búa til sameiginlegan samskiptavettvang fyrir nýnema
- Að skipuleggja hópferðir á viðburði sem eru á dagskrá
- Að hvetja til þátttöku í félagslífi og byggja upp samfélag innan hópans

Með því að tengja nýnema við reynslumeiri jafningja, fá þeir bæði aukinn stuðning og raunverulega innsýn inn í líf og menningu HR.

Hvernig verður maður mentor?

Mentor nýnema er samstarfsverkefni Nemendaráðgjafar HR, SFHR og aðildarféлага SFHR. Aðildarfélög SFHR kalla eftir framboðum á meðal sinna félagsmanna og tilnefna síðan nokkra þeirra í hlutverk mentora. Jóhanna María, einn af náms- og starfsráðgjöfum HR, sér um þjálfun mentora í jafningjahandleiðslu og veitir þeim faglegan stuðning meðan á verkefninu stendur.

Mentorar hljóta viðurkenningu fyrir þátttöku, gjafabréf og eiga kost á meðmælabréfi. Verkefnið reyndist gefandi fyrir mentora og hefur fengið góðar umsagnir fyrir þátttakenda.

Leitast er við að mentorar séu skipulagðir, vilji styðja aðra nemendur og leggja sitt af mörkum við góða upplifun nýnema af HR.

Nemendur sem hafa áhuga eru hvattir til að hafa samband við nemendafélag sinnar deildar.

Mentoraverkefnið var mjög skemmtilegt og lærdómsríkt. Það var frábært að kynnast öðrum mentorum úr mismunandi deildum og fá tækifæri til að miðla til nýnema því sem ég sjálfur hefði viljað vita þegar ég byrjaði. Einnig er það mikill plús að geta fengið meðmæli úr verkefninu sem nýtast vel í framtíðinni.

Aron Elí Ragnarsson Herreros

Nýnema mentor verkefnið var skemmtileg upplifun. Jóhanna veitti okkur mikið svigrúm til að útfæra þetta á okkar eigin vegu, sem gerði okkur kleift að vinna það á okkar tíma sem leiddi til þess að þetta var þægilegt aukaverkefni með skólanum. Það sem mér fannst skemmtilegast var að kynnast mentorum úr öðrum deildum, sem og að fá tækifæri til að miðla til nýnema því sem ég hefði sjálfur viljað vita þegar ég byrjaði. Ég hlakka til að sjá hvernig næstu mentorar þróa þetta verkefni áfram.

Helgi Hrafn Bergmann

Fyrstu kynni nýnema við líf í háskóla geta verið afar verðmætur tími upp á það að skapa tengsl við aðra nýnema sem og eldri nema. Það er því mjög mikilvægt að geta höfðað til allra nýnema sem heild og þannig komið þeim saman. Tengslanetið sem skapast út frá þessu kann að vera verðmæti sem glatast aldrei.

Gabríel Dagur Kárasón



**Mentor
nýnema**



TORGID

Torgið er glæný hugmyndasamkeppni Reita og HR en hún var haldin í fyrsta skipti í október árið 2025. Þess má geta að Reitir og HR undirrituðu samstarfssamning fyrr á árinu en samningurinn er til þriggja ára. Verkefnið að þessu sinni var að móta framtíð Kringlunnar til næstu 20 ára og voru alls fjórtán lið sem tóku þátt í ár. Reitir fasteignafélag er fyrirtæki sem leigir út atvinnuhúsnæði og ræður félagið yfir fjölbreyttu safni fasteigna á víð og dreif um landið. Meðal þekktra fasteigna sem Reitir hafa yfirráð yfir eru Kringlan, Hilton hótél og Holtagarðar.

Nemendur áttu að setja sig í spor stjórnenda Kringlunnar og Reita, kryfja bæði þau tækifæri og þær áskoranir sem snúa að Kringlunni og smásölu á Íslandi og sem fyrr segir að móta hugmyndir að

framtíð Kringlunnar til næstu 20 ára. Þær Karitas Líf Ríkarðsdóttir og Emilía Nótt Davíðsdóttir, fyrsta árs verkfræðinemar, unnu keppnina en liðið þeirra hét Funi. Að launum hlutu þær ferð til Kaupmannahafnar en þar verða samstarfsaðilar Reita heimsóttir og farið í vettvangsskoðanir. Liðið Die Intelkt, sem skipað var Aroni Kristjánssyni og Tómasi Braga Þorvaldssyni, hlaut viðurkenningu fyrir bestu kynninguna og liðið LP Simplex, sem skipað var Ísaki Erni Elvarssyni, Birgi Braga Gunnþórssyni, Hauki Inga Sigrúnar Jónssyni, Arnari Frey Erlingssyni og Eini Sturlu Arinbjarnarsyni, hlaut viðurkenningu fyrir frumlegustu hugmyndina. Verðlaunaafhending fór fram í Sólinni í HR laugardaginn 11. október 2025 þar sem viðurkenningar og verðlaun voru afhent.



Ferðin til Kaupmannahafnar

Skrifað af Karitas Líf Ríkarðsdóttur og Emilíu Nótt Davíðsdóttur, sigurvegurum Torgsins 2025

Þvílíkt tækifæri! Þessi orð voru okkur efst í huga þegar við komum heim frá Köben í janúar. Þetta ferðalag byrjaði hins vegar í október þegar við skráðum okkur til leiks í Torgið. Við sáum þetta sem skemmtilegt tækifæri og áskorun til þess að leysa raunverkefni í fyrsta sinn. Við fengum þrjá daga í verkefnið, en það fór mikið skipulag í að halda öllum boltum uppi með keppninni. Við nýttum styrkleika hvor annarrar og samvinnuhæfni mjög vel og enduðum með mjög hnitmiðað verkefni sem sló svo algerlega í gegn. Það kom okkur sjálfum gríðarlega á óvart að hafa unnið en vá hvað við vorum þakklátar. Eftir keppni tók við undirbúningur fyrir vinningsferðina til Köben en við fórum m.a. í viðtal hjá Morgunblaðinu og framsöguþjálfun fyrir kynninguna á verkefninu sem við áttum að halda úti.

Við flugum út til Köben snemma morguns, rétt áður en vorönnin byrjaði. Dagurinn eftir að við lentum var fullur planaður dagur af gleði. Við áttum skipulagðan hjólatúr um borgina með leiðsögumanni og arkitekt. Hann gaf okkur mjög skemmtilegt sjónarhorn og innsýn í borgina en við skoðuðum m.a. Óperuhúsið, gámaíbúðirnar sem heita Urban Rigger og Copenhill. Copenhill var mjög merkileg en það er ruslabrennsla sem var byggð með íbúa í huga og hægt er að renna sér niður þakið á skiðum. Þar er einnig klifurveggur og brettagarður. Við enduðum daginn í stærstu götu-mathöll Norður-Evrópu, Reffen, en þar er einnig skautasvell yfir veturinn og alls konar viðburðir. Á degi tvö heimsóttum við arkitektarsetur Kaupmannahafnar. Í því húsi eru bæði starfandi arkitektar en einnig sýningar um hönnun í borginni. Í húsinu er líka risa rennibraut og við stóðum ekki freistinguna og renndum okkur niður. Síðan héldum við til

Kaupmannahafnarháskóla þar sem við fengum kynningu á hönnun og byggingu skólans frá arkitektarstofunni C.F. Möller. Sú stofa hannaði nýjasta hluta skólans og það var mjög áhugavert hvernig þeim tókst að blanda saman byggingarlist úr gamla húsnæðinu yfir í viðbygginguna. Frá háskólanum héldum við hinum megin við götuna en þar er einnig sama arkitektastofa að hanna blandaðar íbúðir fyrir aldraða og stúdenta. Þar var hugmyndin að blanda saman kynslóðum og skapa nýtt samfélag þar sem börn eru hluti af daglegu lífi aldraðra, þar sem leikskóli á að vera hýstur á neðstu hæðinni. Um kvöldið fórum við út að borða með starfsfólki Reita, íslenskum arkitektum og hönnuðum í Kaupmannahöfn og væntanlega endaði dagurinn á kariokí-bar.

Síðasta deginum eyddum við með dönsku arkitektarstofunni Henning Larsen. Við byrjuðum á skrifstofu þeirra þar sem við kynntum fyrir þeim verkefnið okkar úr Torginu. Við héldum svo til Helsingi þar sem við fengum kynningu á nýjum lausnum í byggingu öldungablokka, en þar var blokkin reist inni í gróðurhúsi. Í garðinum stóðu hitabeltislöntur líkt og pálmatré og aloe-vera. Hugmyndin í kringum þetta er að stuðla að minni einmanaleika og skapa samfélag milli íbúa. Restina af deginum eyddum við svo í að versla og upplifa borgina á túristamátann.

Allt í allt var heildar upplifunin, bæði keppnin sjálf og ferðin, alveg mögnuð og sýndi okkur möguleikana í fasteignaþróun hérna heima og úti. Við erum mjög þakklátar að hafa fengið svona tækifæri sem opnaði svo aldeilis augun fyrir þeim allskonar möguleikum sem eru í boði.



ÓLYMPÍUVIKA SFHR

Ólympíuvika SFHR fór fram dagana 15.–20. september síðastliðinn með það að markmiði að efla samheldni nemenda og skapa skemmtilegt og líflegt félagslíf innan skólans. Í vikunni voru haldnir fjölbreyttir viðburðir þar sem nefndir skólans öttu kappi í skemmtilegum keppnisgreinum á borð við fótbolta, stinger, pógó, limbó, bekkpressu og klassíska leikinn skæri, blað, steinn. Stemningin var frábær allan tímann og nemendur tóku virkan þátt bæði í keppnum og skipulagningu viðburða.



Viðburðirnir voru vel sóttir og myndaðist skemmtileg stemning þar sem nemendur úr mismunandi deildum og árgöngum fengu tækifæri til að kynnst betur. Keppnin var hörð en jafnframt ríkjandi góður liðsheildarandi og jákvæð samkeppni á milli þátttakenda.

Tvíund, félag stúdenta í tölvunarfræði og hugbúnaðarverkfræði, stóð uppi sem sigurvegari Ólympíuvikunnar þriðja árið í röð og sýndi enn og aftur að þar býr bæði kraftur og samheldni. Vikunni lauk með glæsilegu Ólympíupartíi í KR-heimilinu þar sem bikarinn var afhentur og þeir Daniil, Aron Kristinn og DJ Sakki sáu um að halda uppi fjörinu langt fram á nótt.



Hinir árlegu Framadagar fóru fram þann 22. janúar 2026. Rúmlega 60 fyrirtæki og stofnanir mættu í Sólina og kynntu starfsemi sína fyrir nemendum.

Nemendum gafst tækifæri til að kynnst starfseminni, spyrja spurninga og mynda tengsl. Mörg af stærstu fyrirtækjum og stofnunum landsins tóku þátt, þ.á.m.

Lögreglan, Nova, Icelandair og Íslandsbanki.

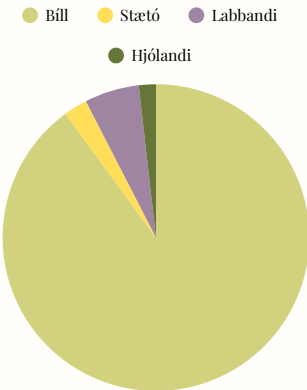
Framadagar eru haldnir með það að markmiði að veita háskólanemum tækifæri til að kynna sér fyrirtæki og þau fjölbreyttu störf sem þau hafa upp á að bjóða.

Í ár var nýjung tekin upp á Framadögum þegar nemendum bauðst að sækja svokölluð ör-starfsmannsviðtöl en þau eru í raun æfing fyrir alvöru atvinnuviðtöl. Þetta var kjörið tækifæri fyrir nemendur að spreyta sig og undirbúa sig fyrir framtíðina. Þá stóð nemendum einnig til boða að fara í myndatöku og fá ókeypis „portraite“ myndir.

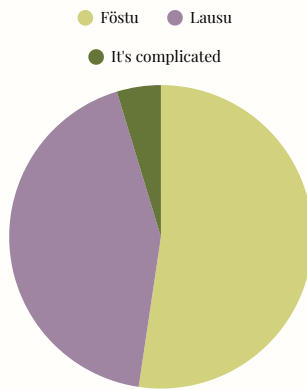


SKOÐANAKÖNNUN

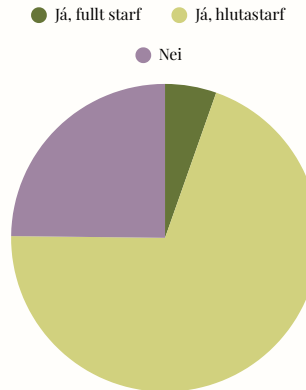
Hvenig kemurðu í skólann?



Hjúskaparstaða?



Vinnurðu með skóla?



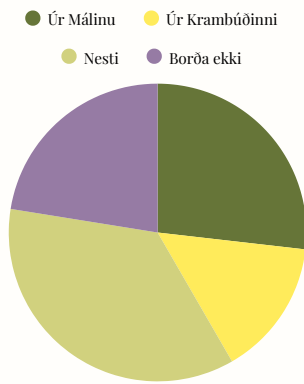
Hvaða típa ertu?



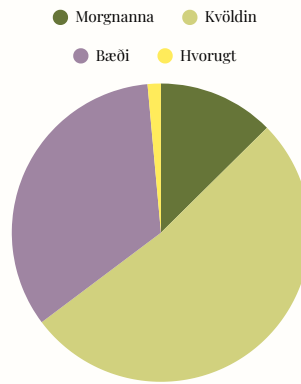
Hefurðu dottið niður stigann í Sólinni?



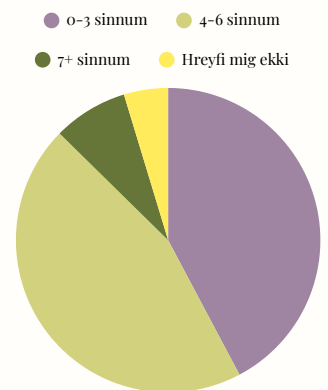
Hvað borðarðu oftast í hádegismat?



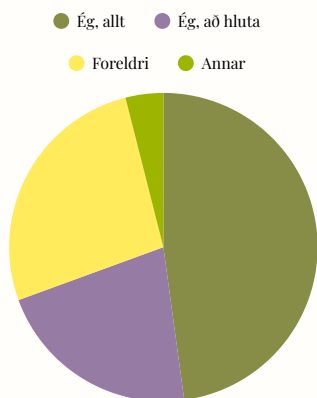
Ferðu í sturtu á morgnanna eða á kvöldin?



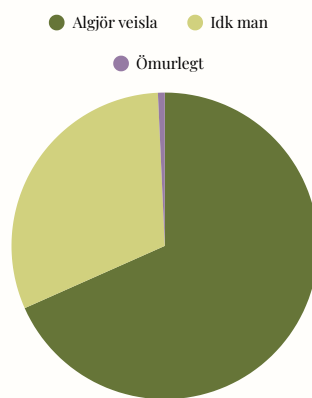
Hversu oft hreyfirðu þig í viku?



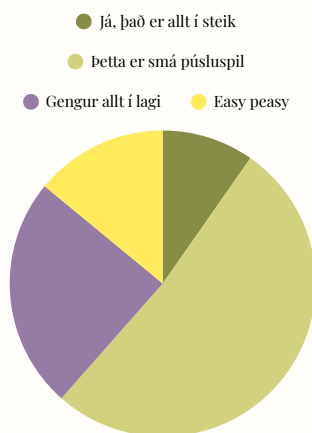
Hver borgar skólagjöldin þín?



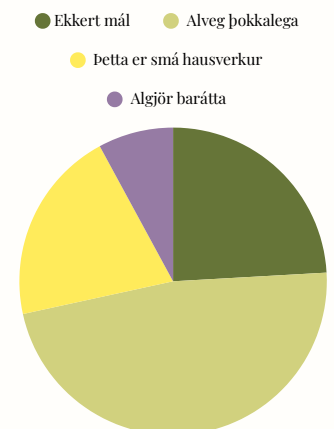
Hversu ánægð/ur/t ertu í náminu?



Finnst þér erfitt að sinna persónulegu lífi með náminu?



Finnst þér auðvelt að eignast vini í skólanum?





HVORT FÝLARU MEIRA?

GEFA GJAFIR	62%
PIGGJA GJAFIR	38%



HVORT ELSKARU MEIRA?

SUMAR	89%
VEITUR	11%



HVORT ERTU?

MÆTIR SNEMMA	54%
MÆTIR SEINT	46%



HVORT FÝLARU MEIRA?

FÓTBOLTA	52%
HANDBOLTA	48%



HVORT FINNST ÞÉR BETRA?

BANANAR	52%
EPLI	48%



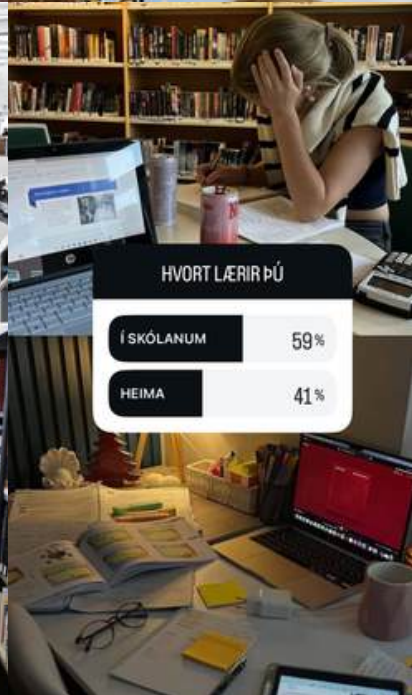
HVORT ERTU MEIRA?

HUNDAMANNEKSJA	71%
KATTAMANNEKSJA	29%



HVORT LÆRIR ÞÚ Í

SÓLINNI	68%
BÓKASAFNINU	32%



HVORT LÆRIR ÞÚ

Í SKÓLANUM	59%
HEIMA	41%



HVOR TÝPAN ERT ÞÚ UM
HELGAR?

CHILLA HEIMA	68%
DJAMMA HART	32%



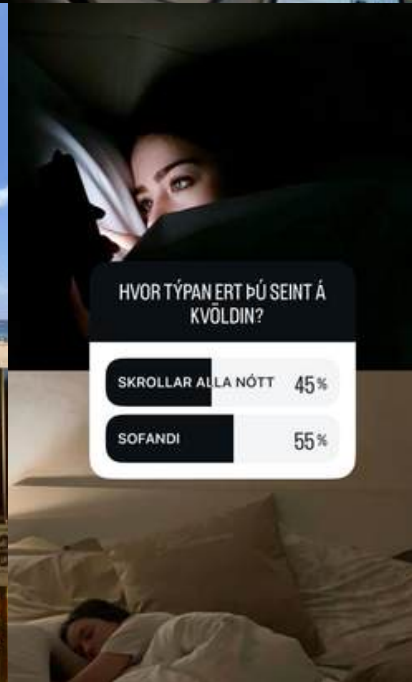
HVORT FINNST ÞÉR BETRA?

LÉTTMJÓLK	35%
NÝMJÓLK	65%



HVORT MYNDIR ÞÚ VELJA?

JÓL Á TENE	20%
JÓL HEIMA	80%

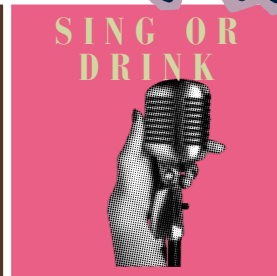
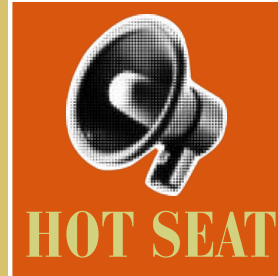
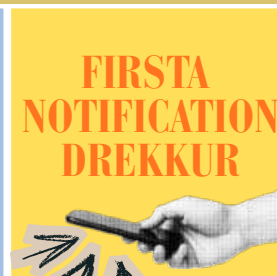
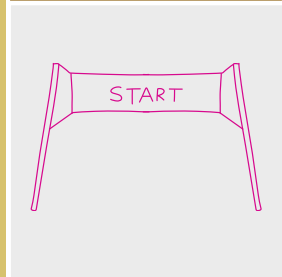
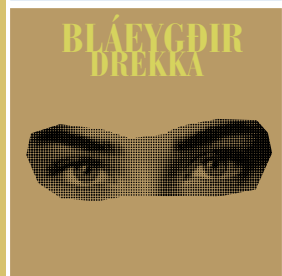
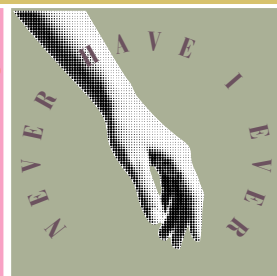


HVOR TÝPAN ERT ÞÚ SEINT Á
KVÖLDIN?

SKROLLAR AILLA NÓTT	45%
SOFANDI	55%



Drykkjuspil



Ritnefndar



RU RACING





HEILINDI TIL YKKAR KÆRU HR-INGAR!

Þetta skólaár byrjaði með stjórninni í Tékklandi að gera sig að hálfgerðum fíflum á Formula Student keppni þar sem keppt var með engan bíl en strákarirnir stóðu sig vel í kynningunum. Önninni var svo startað með fyrsta nýnemadjammi RU Racing með okkar góðu vinum í Technis og má segja að okkar bestu formúlunörðar hafi sjaldan skemmt sér jafn mikið. Það hefur farið ágætlega lítið fyrir okkur hingað til enda hefur mest verið eitthvað að gerast fyrir framan tölvuskjáinn í kjallaranum en það tókst að brjóta það upp með vísindaferð til Icelandair þar sem við fengum sér sýningarferð um einkaþotu og

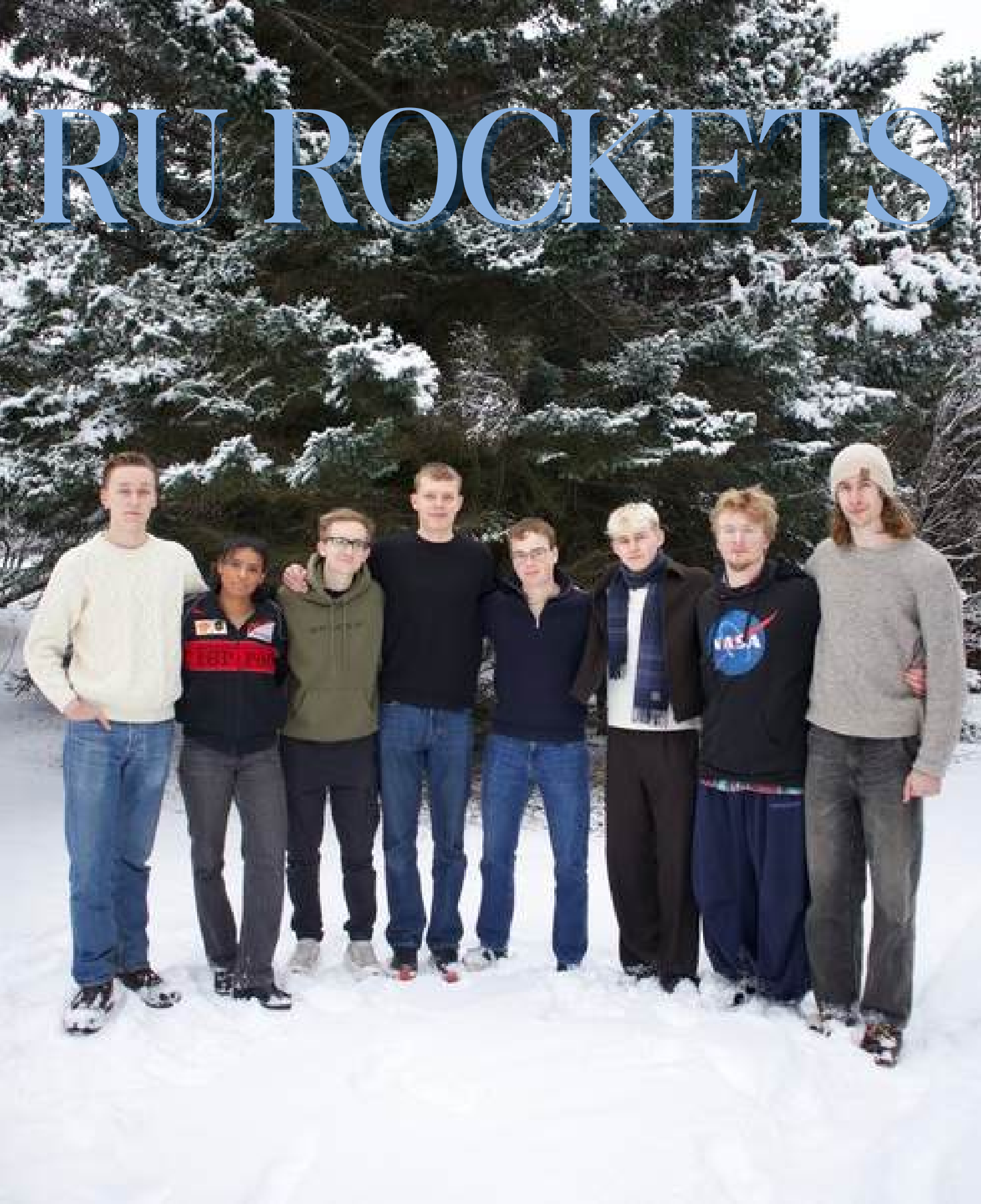
Í stjórn eru

R:agnar Yngvi, Arnar Orri, Ragnar Frandsen, Skarphéðinn D., Brynjar Karl og Björn Þór

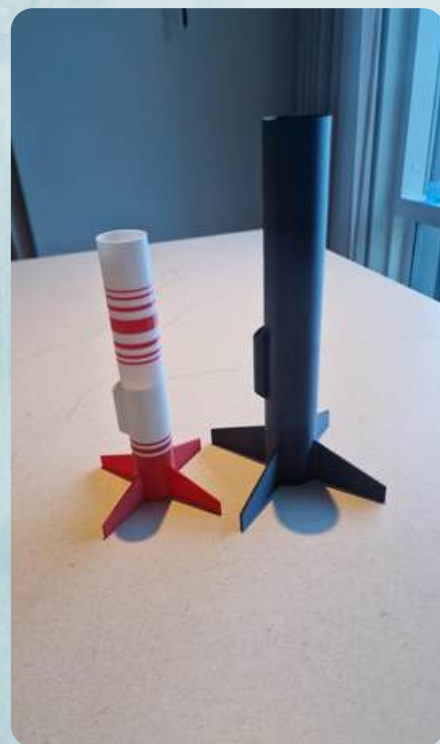
flugvélar, heimsókn í fyrirtækið Trefjar og svo kappakstur í hermi í GT akademíunni. Við förum svo núna á næstunni að keyra okkur í gang, vonandi bókstaflega, og verðum með fleiri og stærri viðburði ásamt framleiðslu og samsetningu á nýmiðuðum kappakstursbíl. Við munum svo skella okkur til Spánar að keppa á Formúlu 1 brautinni, Circuit de Barcelona Catalunya, í sumar með nýja bílinn. Svo ef þig langar til útlanda þá er það eina sem þú þarft að gera er að koma og smíða með okkur kappakstursbíl og ef ekki þá að minnsta kosti að henda í follow á [@ru_racing](#).

Kachow, RU Racing





RU ROCKETS



Stofnun nýs klúbbs í HR er í gangi, með það markmið að hanna, smíða, prófa og að lokum skjóta eigin eldflaugum. Klúbburinn er hugsaður sem vettvangur fyrir nemendur sem hafa áhuga á geimferðum, þar sem þátttakendur fá tækifæri til að vinna saman að raunverulegu verkefni frá grunni. Verkefnið felur í sér alla helstu þætti eldflaugahönnunar, þar á meðal burðarvirki, hreyfla, stýringar, rafeindabúnað og endurheimtarkerfi. Fyrsta markmið klúbbsins er að hanna eldflaug sem getur náð 1000 metra hæð og lent aftur á jörðu niðri í heilu lagi með hjálp fallhlífar. Með því fæst dýrmæt grunnreynsla í hönnunarferlinu, prófunum, gagnasöfnun og endurbótum, sem eru lykilatriði í þróun flóknari eldflauga. Þessi reynsla mun nýtast beint sem undirbúningur fyrir þátttöku í EUROOC, sem er eitt af helstu markmiðum og draumum klúbbsins. EUROOC er evrópsk eldflaugakeppni haldin í Portúgal, þar sem háskólalið frá allri Evrópu hanna

og skjóta eldflaugum sem þurfa að ná allt að 9 km hæð, bera mælibúnað og lenda aftur á öruggan hátt. Undirbúningur fyrir slíka keppni krefst víðtækrar þekkingar, skipulagningar og samvinnu, og því er markmiðið að byggja þá færni upp smám saman með minni verkefnum fyrst. Það er mikilvægt að taka fram að enginn í klúbbum hefur mikla fyrri reynslu af eldflaugum. Klúbburinn er byggður á sameiginlegum áhuga og forvitni, og markmiðið er að læra þetta saman frá grunni. Því er klúbburinn opinn öllum nemendum, óháð reynslu eða bakgrunni. Hvort sem fólk hefur áhuga á hönnun, forritun, rafeindum, smíði, verkefnastjórnun eða vill einfaldlega taka þátt og læra eitthvað nýtt, þá er pláss fyrir alla. Þetta er einstakt tækifæri til að taka þátt í metnaðarfullu og spennandi verkefni, öðlast raunverulega verklega reynslu og vera hluti af teymi sem vinnur að því að senda eigin eldflaug til himins.

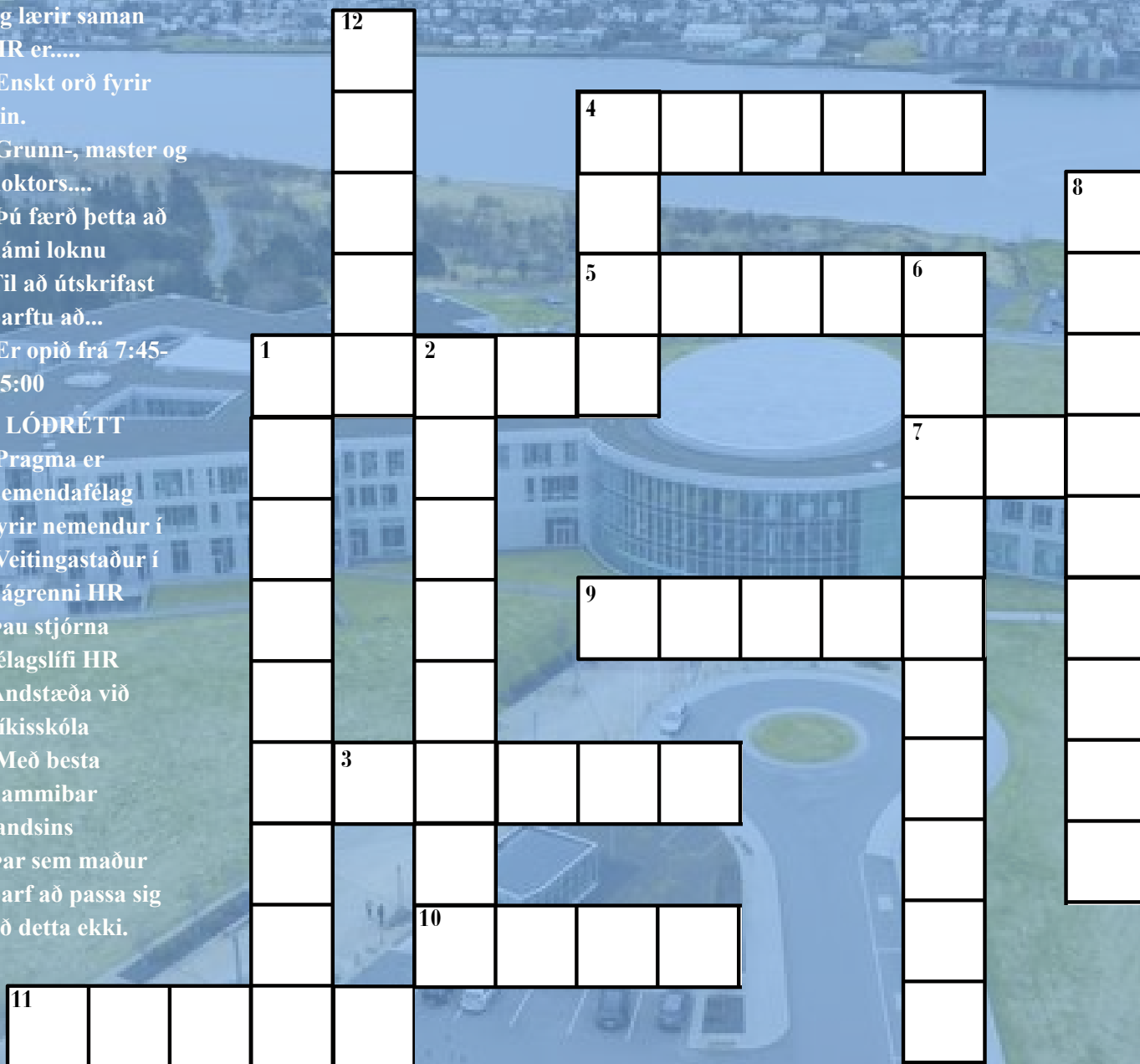
HVAÐ ER ÞAÐ FYRSTA SEM ÞÉR DETTUR Í HUG ÞEGAR ÞÚ HEYRIR **HR**?

LÁRÉTT

1. Félagar
3. Fólk hittist þarna og lærir saman
4. HR er....
5. Enskt orð fyrir vín.
7. Grunn-, master og doktors....
9. Þú færð þetta að námi loknu
10. Til að útskrifast þarftu að...
11. Er opið frá 7:45-15:00

LÓDRÉTT

1. Pragma er nemendafélag fyrir nemendur í
2. Veitingastaður í nágrenni HR
4. Þau stjórna félagslífi HR
6. Andstæða við ríkisskóla
8. Með besta nammibar landsins
12. Þar sem maður þarf að passa sig að detta ekki.



Lódrétt- 1. Verkfræði, 2. Nauthóll, 4. SFHR, 6. Einkaskóli, 8. Krambúðin, 12. Stigi



Vörður

**NEMENDUR HR
FÁ ALLTAF
BESTA VERÐIÐ!**

**KALDUR Á
1000 KALL!**

GEGN FRAMVÍSUN HR SKÍRTEINIS



PÓSTHÚSSTRÆTI 9

Z

ZANTINO

Sérsumuð jakkaföt

ZANTINO.IS



3

ZANTINO

Sérsumuð jakkaföt





HALLOWEEN PARTÍ



PRAGMA X TVIUND

A large group of young people in various costumes (bunny ears, Ghostface, Star Wars, etc.) posing for a photo. The text "MENTES X MARKAÐS" is overlaid in the center.



RÁÐ X TECHNIS

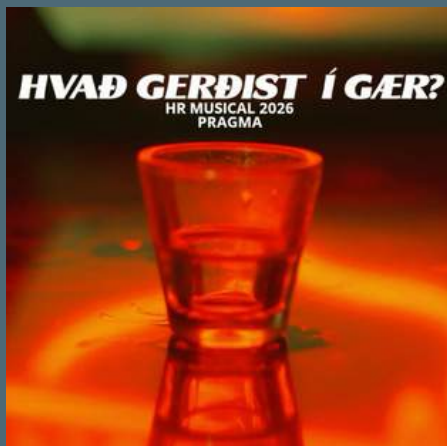


Stúdentafélag
Háskólans í Reykjavík









„HVAÐ GERÐIST Í GÆR?“

21/02/2026

Mikil stemning ríkti þegar úrslit HR Musical 2026 voru tilkynnt á árshátíð Stúdentafélags Háskólans í Reykjavík (SFHR) sem haldin var í Kaplakrika þann 21. febrúar. Sex lög kepptu að þessu sinni um titilinn og var keppnin, líkt og áður, einn af hápunktum kvöldsins þegar tónlistarmyndbönd laganna voru frumsýnd fyrir fullum sal HR-inga.

Í ár tóku sex félög þátt í keppninni. Pragma keppti með lagið „Hvað gerðist í gær“, Atlas með lagið „2016“, Lögrétta sendi inn sitt framlag, Markaðsráð tók þátt með laginu „Næstum sein“, Mentess með lagið „Enginn eins og þú“ og Tvíund með lagið „Til í það“. Lögin voru öll frumsýnd ásamt tónlistarmyndböndum sínum á árshátíðinni og tóku áhorfendur vel í hvert framlag.

Dómnnefnd keppinnar var skipuð stjórn SFHR auk tónlistarmannanna Jóns Jónssonar og Emmsjé Gauta, ásamt plötusnúðnum Dóru Júlíu. Nefndin lagði mat á lagasmíð, framsetningu og heildaráhrif tónlistarmyndbandanna. Að lokinni spennandi keppni stóð Pragma uppi sem sigurvegari HR Musical 2026 með lagið „Hvað gerðist í gær“. Í öðru sæti hafnaði Tvíund með lagið „Til í það“ og í þriðja sæti Mentess með lagið „Enginn eins og þú“. Sigurvegarar HR Musical hljóta hinn eftirsótt HR Musical bikar sem fylgt hefur keppninni í gegnum árin ásamt flöskuborði á skemmtistaðnum Auto í verðlaun. HR Musical hefur á síðustu árum fest sig í sessi í félagslífinu og er orðin órjúfanlegur hluti af árshátíð SFHR.

ÁRSHÁTÍÐ SFHR



PRAGMA



TVÍUND



MENTES

ÍÞRÓTTAFÓLK Í HR

GUÐMUNDUR ARNAR

Afhverju valdirðu að fara í íþróttافرæði?,

Ég var búinn að prófa annað en það var ekki alveg fyrir mig svo maður leitaði í ræturnar.

Hvernig lítur dæmigerður dagur út hjá þér á þessari önn?

Hann er frekar einfaldur, ég er í skólanum til hádegis, fer þá í ræktina eða á æfingu, glugga svo mögulega í bækurnar og tek því rólega.

Hvernig gengur að samræma nám við æfingar?

Bara nokkuð vel, maður hefur mikið verið að fara vestur um helgar að æfa og þurft að sleppa einhverjum tímum en kennarnir sýna mikinn skilning.

Hvernig finnst þér námið?

Mér finnst námið frábært, margir skemmtilegir kennarar og áhugaverðir áfangar.



Hvenær og afhverju byrjaðirðu í fótbolta?

Byrjaði 4 ára, báðir bræður mínir voru í fótbolta svo það lá beinast við.

Hvað hefur þú lært í fótboltanum eða náminu sem þú nýtir daglega?

Hafði helvíti gaman af næringarfræðinni, hún nýtist manni vel.

Hvar sérð þú þig eftir nokkur ár?

Það er spurning sem ég spyr sjálfan mig að á hverjum degi, en ég er aldrei nær einhverju svari. Vonandi ennþá í boltanum allavega.

Hvaða augnablik sem stendur upp úr á ferlinum?

Það er án efa Bikarmeistaratitillinn í fyrra, það verður erfitt að toppa það.



HULDA FANNÝ

Hvað varð til þess að þú valdir lögfræði sem námsleið?

Ég var ekki alltaf staðráðin í að fara í lögfræði. Þegar ég var yngri var ég mikið í leiklist og lék meðal annars í Óvitunum í Þjóðleikhúsinu og í Billy Elliot og Bláa hnettinum í Borgarleikhúsinu. Í menntaskóla var ég ekki alveg ákveðin hvað ég vildi gera en ákvað svo að fara í lögfræði. Ég ákvað það að mestu leyti bara því að foreldrar mínir eru lögfræðingar, þau eru líka bæði hlauparar og um það leyti sem ég ákvað að fara í lögfræði byrjaði ég líka að hlaupa. Þegar ég byrjaði í náminu fannst mér það strax mjög skemmtilegt og áhuginn hefur bara aukist, jafnvel í greinum sem ég hélt að ég hefði engan áhuga á. Ég hef líka fengið nýtt hlutverk sem kennari, fyrst inngangsáfanga í lögfræði og nú réttarheimspeki.

Hvernig hefur reynslan af náminu í Háskólanum í Reykjavík verið?

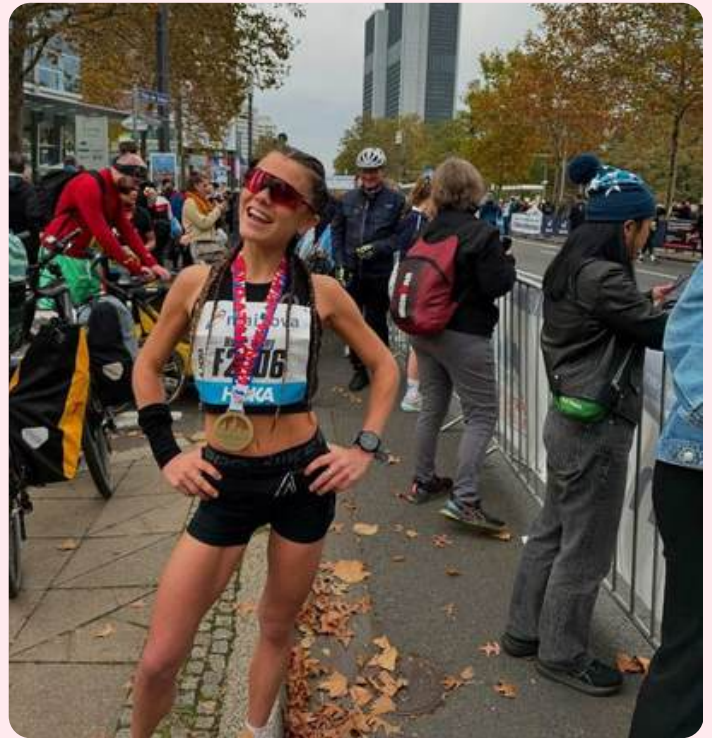
Mjög góð. Námið hentar mér vel þó að það sé bæði highs and lowes, sérstaklega í prófatíð. Það sem kom mér mest á óvart er hversu mikið maður getur misst sig í lokaprófum – en þegar þau ganga vel er tilfinningin eins og að klára keppnishlaup. Svo er maður búinn að þroskast svo rosalega frá því í upphafi námsins, mig hefði t.d. ekki grunað að ég væri farin að kenna í lögfræðinni.

Hvernig lítur dæmigerður dagur út hjá þér á önn?

Í lögfræðinni er mikill lestur. Í meistaranáminu er ég í skólanum þrjá daga í viku um miðjan dag. Ég vakna yfirleitt um átta, læri smá, fer í skólann, kem heim og læri meira og fer síðan á æfingu um fjögur. Dagarnir eru frekar rútínubundnir, en hlaupin hjálpa mér að halda skipulagi og nýta tímann vel.

Þú ert mjög virk í hlaupum – hvernig byrjaði sá áhugi?

Ég var ekki í miklum íþróttum áður. Foreldrar mínir byrjuðu að hlaupa fyrir löngu síðan en í Covid-faraldrinum byrjaði ég að prófa að hlaupa með þeim, enda var ekki mikið annað hægt að gera. Vendipunkturinn kom þegar ég fór að skokka með þeim í Flórída sem átti að vera 10 km en endaði í 20 km. Þá fann ég bara hvað þetta var skemmtilegt.



Hvaða hlutverki gegna hlaup í daglegu lífi þínu?

Þetta er ekki bara hreyfing heldur lífsstíll. Ég hleyp yfirleitt með einhverjum, hvort sem það eru vinir eða fjölskylda og eru hlaup því fyrir mér líka mjög félagsleg. Svo auka hlaupin gleðihormón líkamans svo maður verður lúmskt háður því að hlaupa. Svo hjálpa hlaupin mér líka með að hafa metnað í öllu sem ég geri, hvort sem það er skólinn eða eitthvað annað. Þau hjálpa mér að kúpla mig frá námi og skjám og halda andlegu jafnvægi.

Hvernig sérðu næstu ár fyrir þér?

Mig langar að bæta mig í 10 km, hálfu og heilu maraþoni. Ég hef líka verið mikið á hjóli í meiðslum og hef mikinn áhuga á að prófa Ironman þegar ég bæti sundinu við. Hreyfing er svo stór hluti af lífinu mínu að það þyrfti mikið til að ég hætti.

Hvaða ráð myndirðu gefa öðrum háskólanemum?

Ekki veigra þér við krefjandi verkefnum en reyndu að finna jafnvægi. Oft líður manni betur eftir að hafa gert eitthvað sem maður nennti ekki, eins og að fara út að hreyfa sig. Það getur líka hjálpað að vera í hópi eða prógrammi til að fá hvatningu og utanumhald.

Hvaða hlaup ertu að æfa fyrir núna?

Ég er nýkomin úr meiðslum og hef verið í mikilli krossþjálfun en ég er komin aftur í hlaupaáætlun. Í ár stefni ég meðal annars á Puffin Run í Vestmannaeyjum, Laugavegshlaupið og Valencia hálfmaraþon. Markmiðið er að verða mjög góð í maraþoni en að byggja mig upp skynsamlega eftir meiðslin.

**Þetta viðtal er stytt. Viðtalið í heild sinni má finna á sfr.is/haskolabladid*

VEIGAR HRAFN

Hvað varð til þess að þú valdir hátækniverkfræði sem námsleiðina þína?

Ég vissi alltaf að mig langaði í verkfræði. Ég var sterkur í raungreinum og fór á raunbraut í Flensborg. Ég valdi hátækniverkfræði aðallega af því að hún hljómaði spennandi, og bróðir minn fór líka í námið. Ég var samt mjög óviss alveg fram á síðasta dag og sótti um rétt áður en umsóknarfrestur rann út.

Sund hefur verið stór hluti af lífi þínu – hvernig byrjaði sá áhugi?

Ég byrjaði mjög ungur, um fimm ára. Ég prófaði margar íþróttir en þegar ég fór í sund sá þjálfari minn strax að ég hefði hæfileika og hvatti mig áfram. Ég hef alltaf sett sundið mjög ofarlega og haldið áfram þrátt fyrir að margir hætti þegar þeir fara í framhaldsskóla eða háskóla.

Hvernig lítur dæmigerður dagur út hjá þér á önn?

Ég byrja oft um eða eftir hádegi í skólanum þessa önnina og er yfirleitt búinn um fjögur. Eftir skóla fer ég á sundæfingu — yfirleitt æfing frá sex til átta, og stundum líka fyrr. Í fyrra var ég á morgunæfingum og svo aftur seinnipartinn, þannig að ég hef minnkað álagið núna.

Hvernig tekst þú á við að samræma nám og æfingar?

Það hefur ekki alltaf gengið vel. Síðustu ár þurfti ég mikið að púsla saman æfingum og námi og stundum lenti námið undir. Nú hef ég breytt skipulaginu og minnkað æfingaálag til að vera ekki jafn þreyttur þegar ég læri.



Þú hefur orðið Íslandsmeistari í sundi – hvernig upplifun var það?

Það var geggjúð upplifun. Ég varð fyrst Íslandsmeistari í tíunda bekk og það er eitt stærsta markmið sem sundmaður getur náð.

Hvernig er að stunda sund á þessu stigi samhliða háskólanámi? Hefur hlutverk sundsins breyst með tímanum?

Það er mjög erfitt og krefjandi. Það er í raun erfitt að ná hámarksárangri í báðu á sama tíma og það eru fáir á Íslandi sem gera það. Já, hlutverk sundsins hefur breyst. Í grunnskóla fórnaði ég nánast öllu fyrir sundið. Nú legg ég meiri áherslu á jafnvægi og félagslíf. Sundið má taka smá skref til baka ef andleg líðan krefst þess.

Finnst þér íþróttabakgrunnurinn hafa áhrif á hvernig þú nálgast námið og er eitthvað úr keppnisumhverfinu sem þú nýtir í náminu?

Já, hann gerir mig skipulagðari. Ég veit hvenær ég hef tíma og hvenær ekki, og ég veit hvernig á að leggja hart að mér. Metnaðurinn og undirbúningurinn nýtist mér í náminu. Ég vil standa mig vel og veit hvað þarf til að ná árangri.

Hvar sérðu þig eftir nokkur ár?

Ég sé mig í verkfræðivinnu. Ég veit ekki hvort ég verð enn í sundi á keppnisstigi, en íþróttir verða alltaf hluti af lífi mínu.

Hvaða ráð myndirðu gefa öðrum háskólanemum sem samræma nám og íþróttir?

Aðlaga álagið. Það er í lagi að minnka við sig í námi eða æfingum tímabundið. Finna hvað virkar fyrir þig.

**Þetta viðtal er styttn. Viðtalið í heild sinni má finna á sfhr.is/haskolabladid*

ÚLFHILDUR

Hvað varð til þess að þú valdir sálfræði sem námsleið – og hafði íþróttافرillinn einhver áhrif á þá ákvörðun?

Ég valdi sálfræðina aðallega því mér finnst ótrúlega gaman að vinna með fólki. Ég hef alltaf haft gaman af því að kenna, hjálfa og aðstoða, og sálfræðin heillaði mig út frá því. Íþróttافرillinn hafði líka áhrif að því leyti að ég fór sjálf til sálfræðings vegna kvíða í keppni. Þegar ég fann hvað það hjálpaði mér mikið, fann ég mjög sterkt að mig langaði að fara í sálfræði.

Þetta þróaðist með tímanum. Mig hafði ekki lengi dreymt um að verða sálfræðingur.

Hvernig byrjaði áhugi þinn á lyftingum, og hvenær fannstu að þú vildir stefna hátt í íþróttinni?

Ég kynntist lyftingum svona 2017–2018 þegar ég hætti í fimleikum og byrjaði að æfa CrossFit. Ólympískar lyftingar eru hluti af CrossFit, þannig að ég kynntist þeim þar og það var vendipunkturinn.

Hvað finnst þér mest krefjandi við lyftingar á þessu stigi ferilsins – og hvað er mest gefandi?

Það sem er mest krefjandi er að þegar maður er búinn að lyfta lengi er lítið sem maður getur bætt hratt. Tækni og styrkur koma hægar og ólíkt byrjunarárunum ertu ekki alltaf að bæta þig endalaust. Þá snýst þetta meira um að halda sér uppi og missa ekki niður — að jafna eða vera aðeins undir bestu lyftu. Það getur verið erfitt að vera ekki að bæta persónuleg met í mörg ár.

Mest gefandi er öll reynslan og þekkingin sem þetta hefur gefið mér, sem ég get núna miðlað áfram. Að fá að hjálfa og nýta mína þekkingu í lyftingum finnst mér ótrúlega gefandi.



Er einhver reynsla eða augnablik sem stendur sérstaklega upp úr þegar þú horfir til baka?

Já, EM 2022 er klárlega hápunkturinn. Ég keppti á Evrópumeistaramóti í Póllandi og lenti í öðru sæti. Það hafði aldrei verið gert áður að Íslendingur lenti á palli á stórmóti, þannig að ég er ekkert smá stolt af því.

Þegar þú horfir fram á veginn – hver eru markmiðin þín núna í lyftingunum?

Að fá ánægjuna til baka. Númer eitt, tvö og þrjú er að geta mætt á æfingar og liðið vel á æfingum. Ég vil finna innri drifkraftinn aftur — finna metnaðinn og vilja mæta af því mig langar til þess, fyrir mig. Ég vil keppa aftur, en það kemur aðeins seinna. Ég er líka með þyngdarmarkmið: mig langar að ná 100 kg í clean and jerk aftur bráðlega, og „lifetime“ markmiðið mitt er að snara 90 kg. En fyrst þarf ég að finna ánægjuna aftur og halda mér stöðugri á æfingum. Svo má fara að setja meiri frammistöðu- og árangursmarkmið.

Hvaða ráð myndirðu gefa öðrum háskólanemum eða íþróttafólki sem finnur fyrir miklu álagi eða eru að reyna að samræma metnað og vellíðan?

Að forgangsraða. Stóra ástæðan fyrir því að ég krassaði og þurfti langa pásu var að ég var með allt of marga bolta á lofti og var að reyna að skara fram úr í öllu. Það gengur ekki. Maður verður að velja hvað skiptir mestu máli og leyfa öðru að bíða. Það er líka í lagi að setja hluti tímabundið til hliðar — eins og ég gerði með lyftingarnar til að einblína meira á námið.

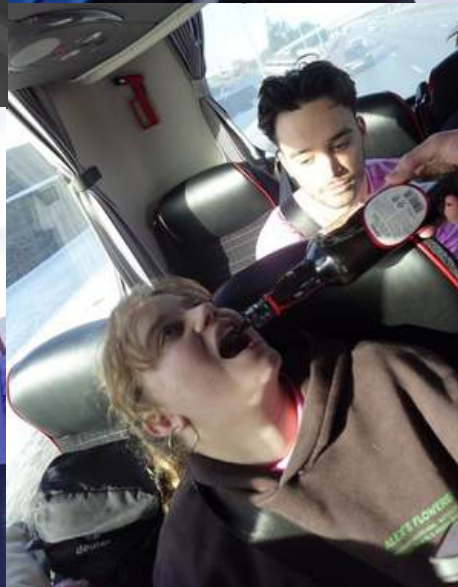
**Þetta viðtal er stytt. Viðtalið í heild sinni má finna á sfhr.is/haskolabladid*



SKIDA



FERDIN



GÓÐGERÐARVIKA SFHR



Eva og Telma handjarnaðar saman í sólarhring

Góðgerðavika SFHR fór fram dagana 19.–28. janúar 2026 og heppnaðist einstaklega vel. Í ár var ákveðið að safna fyrir Píeta samtökunum og í lok vikunnar höfðu safnast alls 759.000 krónur, sem félagið er mjög stolt af.

Öll nemendafélögin lögðu sitt af mörkum og var ótrúlegt að sjá hversu mikið hugmyndaflug og metnaður fór í áskoranirnar. Farið var í fjölda maraþona, bæði gengið og hlaupið, fólk litaði á sér hárið, fór í spraytan og hot body toning, tvær manneskjur voru handjarnaðar saman í 24 klukkustundir, gíst var í kjallaranum og streymt í heilan sólarhring, auk þess sem margt fleira skemmtilegt átti sér stað.

Vikan hófst á notalegum nótum þegar SFHR bauð upp á Domino's pizzu og drykki frá Ölgerðinni fyrir HR-inga, sem setti sannarlega stemninguna af stað. Hún endaði svo á afar eftirminnilegan hátt þegar Gunnar B., lögfræðinemi, hljóp maraþon í kringum skólann og fjölmargir slógust í för með



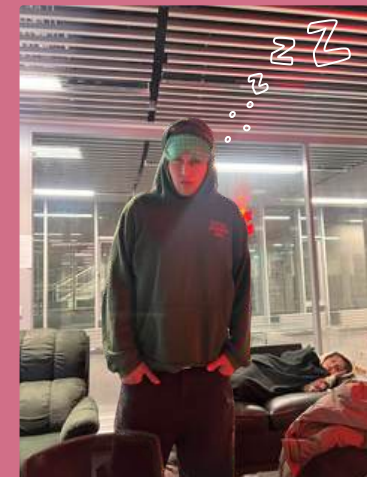
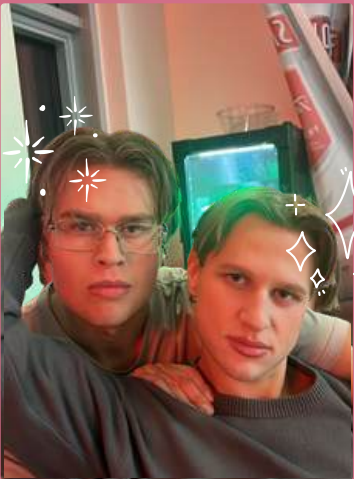
Stjórn Mentess spila Minecraft í sólarhring

honum og tóku einn eða fleiri hringi.

Stjórn SFHR er einstaklega ánægð með hvernig til tókst. Þar sem góðgerðavika hefur ekki verið haldin í nokkur ár var sérstaklega ánægjulegt að sjá hversu vel fólk tók í framtakið og hversu mikill stuðningur og jákvæðni ríkti alla vikuna. Þetta sýnir vel hvað hægt er að áorka saman og er næsta stjórn eindregið hvött til að halda þessari fallegu hefð áfram.

Að auki styrkti SFHR Píeta samtökin um 100.000 krónur og öll nemendafélögin lögðu einnig sitt af mörkum, sem var einstaklega ánægjulegt að sjá. Veittir voru vinningar fyrir þá sem söfnuðu hæstu upphæðunum og voru þrír efstu verðlaunaðir. Sá einstaklingur sem safnaði mest var Gunnar B. Johnsen og hlaut hann að launum kaffivél frá Nespresso.





NÝNEMADJÖMM

Sem hluti af Nýnemadögum HR 2025 skipulögðu nefndir skólans hver sitt nýnemapartí. Viðburðirnir voru haldnir á mismunandi stöðum og á mismunandi tímum og nýnemar sóttu viðburði hjá þeirri nefnd sem þeir höfðu skráð sig í. Þetta fyrirkomulag gaf hverri nefnd tækifæri til að taka á móti sínum nýnemum með sínum hætti og skapa fyrstu tengsl innan hópsins.





Kynntu þér málið

Lífeyrissjóður verzlunarmanna er frábær kostur fyrir HR-inga sem vilja hagstæð íbúðalán og gott líf eftir vinnu.

- Góð langtímaávöxtun svo þú fáir betri eftirlaun
- Hagstæð íbúðalán fyrir fyrstu kaupendur
- Greiðsluhlé af lánum í fæðingarorlofi
- Séreignarsparnaður sem léttir þér fyrstu kaup á íbúð

Kynntu þér málið á live.is/sfhr eða hafðu samband við ráðgjafa HR-inga, Veróníku Von.



Lífeyrissjóður
verzlunarmanna



ALVÖRU BRAGÐ
ENGINN SYKUR

PEPSI

HÁDEGISTILBOÐ
2090 KR

140GR OSTBORGARI, FRANSKAR OG GOS

**GILDIR ALLA VIRKA
DAGA FRÁ 11 – 16**

**KOLA
GRILLAÐ**

**DIRTY
BURGER
& RIBS**



VIÐ BYGGJUM UPP SAMFÉLÖG

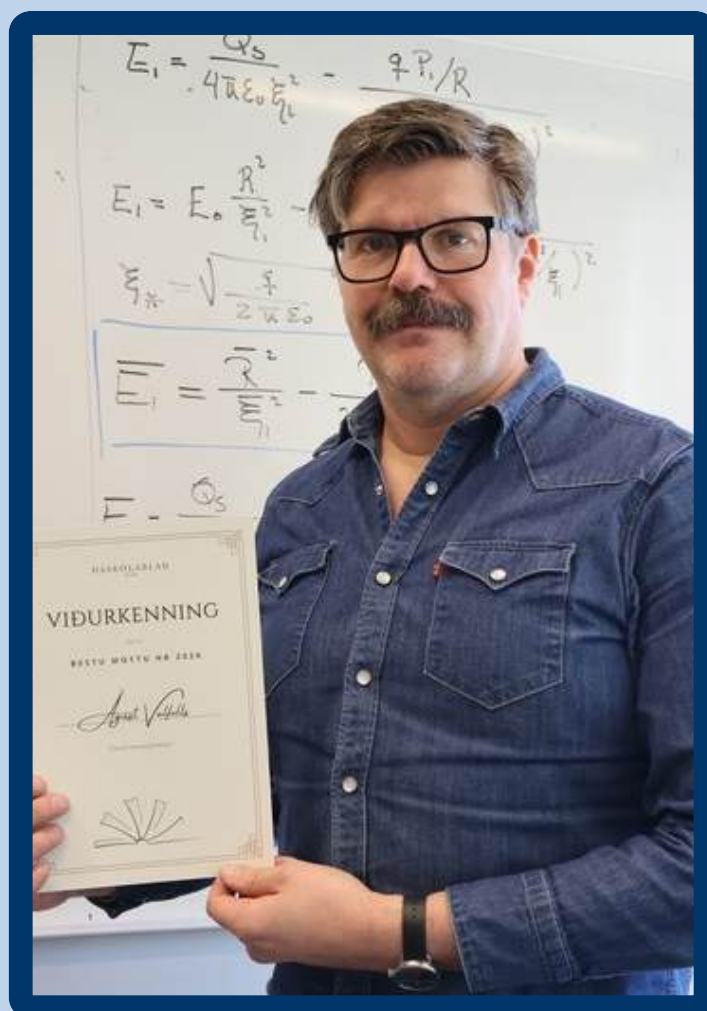
Traustir innviðir, byggðir upp í sátt viðumhverfi og náttúru, einfalda okkar daglegu athafnir og gera líf okkar betra. Að baki uppbyggingunni liggur dýrmæt sérþekking, stöðugt mat og ómæld vinna færustu sérfræðinga.



SIGURVEGARAR MOTTUKEPPNARINNAR 2026



CALUM BJARMI



ÁGÚST VALFELLS

GANGATÍSKA

HÁSKÓLABLAÐS SFHR



MODEL
AMANDA SJÖFN FRÓÐADÓTTIR

LJÓSMYNDARI:
NATALÍA TINNA BENDER



MODEL
HALLGRÍMUR MAGNÚSSON

LJÓSMYNDARI
NATALÍA TINNA BENDER



MODEL
ÁSTRÍÐUR MAGNÚSDÓTTIR

LJÓSMYNDARI:
NATALÍA TINNPA BENDER



MODEL
EMILIEN KÁRI INGIMUNDARSON

LJÓSMYNDARI:
NATALÍA TINNA BENDER



MODEL
EMILIEN KÁRI INGIMUNDARSON

LJÓSMYNDARI:
NATALÍA TINNA BENDER



MODEL
SARA STOJANOVIC

LJÓSMYNDARI:
NATALÍA TINNA BENDER



MODEL
SARA STOJANOVIC

LJÓSMYNDARI:
NATALÍA TINNA BENDER



THOR



THORS

MODEL
THOR THORS

LJÓSMYNDARI:
NATALÍA TINNA BENDER

HLÍN



MODEL
HLÍN BIRNA BIRGISDÓTTIR

LJÓSMYNDARI:
NATALÍA TINNA BENDER



BIRNA



MODEL
NATALÍA TINNA BENDER

LJÓSMYNDARI:
AMANDA SJÖFN FRÓÐADÓTTIR



MODEL
AMANDA SJÖFN FRÓÐADÓTTUR

LJÓSMYNDARI:
NATALÍA TINNA BENDER



MODEL
ÁSTÓR HELGI JÓHANNSSON,, EMILIEN, THOR

LJÓSMYNDARI:
NATALÍA TINNA BENDER



VITINN

Vitinn er hugmyndasamkeppni HR og Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi (SFS) sem hefur verið haldin árlega frá árinu 2015. Keppt er í þriggja til fimm manna liðum og fá liðin þrjá daga til að koma með hugmynd og kynna hana síðan fyrir dómnefnd. Áskorunin í ár var að markaðssetja íslenskan lax á spænskum markaði en fyrirtækið Icelandic Seafood setti áskorunina fram. Alls voru 9 lið sem tóku þátt í ár og kynntu sínar hugmyndir fyrir dómnefnd en í henni sátu Dr. Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, sviðsforseti samfélagssviðs HR, Valdimar Sigurðsson, prófessor í viðskipta- og hagfræðideild HR, Steinar Þór Ólafsson frá SFS og Neil Shiran Þórisson, f.h. Iceland Seafood.

Sigurliðið bar nafnið *Taktíkin* og var skipað Berglinði Hrönn Úlfarsdóttur og Brynhildi Lilju Kristjánsdóttur, laganemum, og Eiði Áka Arnarssyni og Matthíasi Jens Ármanni, hagfræðinemum. Að launum hlutu þau ferð til Barcelona með fulltrúum HR þar sem þau fá tækifæri til að fylgja vörunni alla leið, þ.e. frá útflutningi, til dreifingar og loks á disk neytenda. Þá heimsækja þau samstarfsaðila, birgja, verslanir og veitingastaði. Auk þess hlaut liðið *KOST* sérstaka viðurkenningu fyrir frumlegustu hugmyndina.

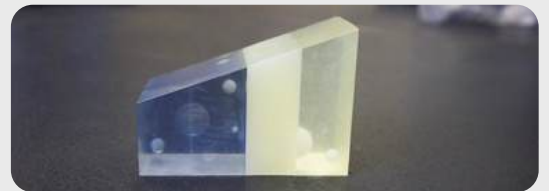
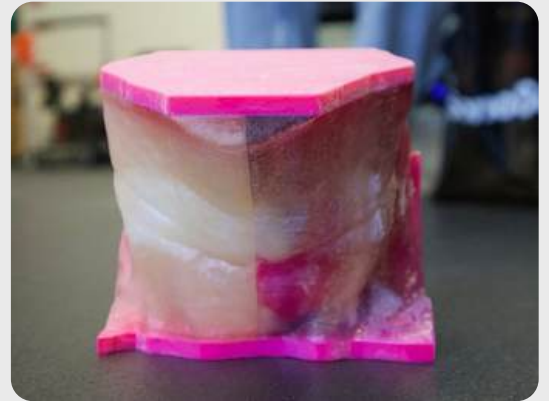
NÝSKÖPUNARVERÐLAUN FORSETA ÍSLANDS 2026

Prívíddarprentuð æfingalíkon fyrir sónar



Frá vinstri: Altina, Guðbjörg, Halla, Valgerður og Paolo

Ljósmynd/ Arnaldur Halldórsson.



Seinasta sumar hafði Valgerður Guðrún Halldórsdóttir, lektor við Háskóla Íslands, samband við Paolo Gargiulo, prófessor við verkfræðideild HR, um spennandi verkefni sem deildin hans gæti tekið þátt í. Verkefnið fólst í því að hanna og prenta 3D-prentað ómskoðunarlíkan sem læknanemar gætu notað til æfinga, bæði til að finna líffæri og til að framkvæma nálastungur. Valgerður og Paolo völdu nemendur úr HR og HÍ til að vinna verkefnið. Fyrir hönd heilbrigðisverkfræði í HR var Guðbjörg Lára Magnúsdóttir fyrir valinu, þá nemi á öðru ári, og frá HÍ var það Altina Tinna Zogaj, einnig á öðru ári, en hún stundar nám við rafmagns- og tölvuverkfræði með kjörsvið í læknisfræðilegi verkfræði. Þær fengu styrk frá Rannís til að vinna verkefnið.

Í samráði við sérfræðinga á Landspítalanum var ákveðið að þróa háls-gervilíkan, þar sem hnútar (e. lesions) í skjaldkirtli eru algengir og mikilvægt er að meta hvort þeir séu góðkynja eða illkynja. Nemendurnir hófu vinnuna á því að kanna

hljóðeiginleika allra þeirra efna sem prentarinn gat notað. Þegar búið var að velja hvaða efni ættu að líkja eftir hverju líffæri í hálsinum var næsta skref að nota raunverulegar CT-myndir af sjúklingi með hnúta í skjaldkirtli til að búa til líkan sem er sérsniðið fyrir hvern sjúkling (e. patient-specific).

Niðurstöðurnar voru síðan nýttar til að prenta frumgerð byggða á tölvusneiðmyndunum, þar sem hálsinum var skipt í mismunandi hluta og hvert líffæri prentað úr sérstöku efni sem endurspeglar eiginleika þess. Að lokum var framleitt líkan þar sem annar helmingur hálsins var prentaður fyrir ómskoðun, en hinn helmingurinn var gerður gegnsær. Þetta gerir læknanemum kleift að sjá undirliggjandi líffæri og skilja betur tengingu sónar myndarinnar.

Verkefnið var unnið í samstarfi milli Rafmagns- og tölvuverkfræðideildar Háskóla Íslands, verkfræðideildar Háskólans í Reykjavík, Heilbrigðistækniseturs Háskólans í Reykjavík og Læknadeildar Háskóla Íslands.



FORSETALISTI HR

Þeir nemendur sem ná bestum námsárangri á hverri önn eiga möguleika á að komast á forsetalista HR og fá skólagjöld næstu annar niðurfelld. Til þess að vera gjaldgengir á forsetalista þurfa nemendur að ljúka að minnsta kosti 30 einingum á önn. Sérreglur vegna nemenda í iðnfræði og byggingafræði má sjá á síðu deildar. Í útreikningi á meðaleinkunn námskeiða gilda eingöngu próf sem tekin eru í fyrsta sinn í tilteknu námskeiði, það er, endurtektarpróf gilda ekki.

Lagadeild: Rebekka Rut Steinþórsdóttir, Viktoría Helgadóttir, Steinunn Katrín Blöndal, Ásdís Arnarsdóttir, Tómas Bjarki Jónsson og Jana Ruth Arnedóttir

Íþróttافرæðideild: Bergþór Skúli Eypórsson, María Sól Jónsdóttir og Valdimar Jóhannsson

Sálfræðideild: Matthildur Sveinsdóttir, Rakel Björgvinsdóttir, Iðunn Soffía Agnadóttir og Davíð Walter Lentz

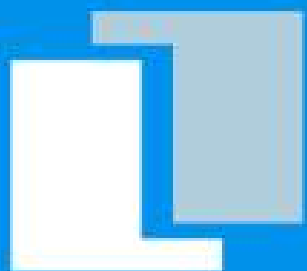
Viðskipta- og hagfræðideild: Andrea Lapas, Sunna Lind Sævarsdóttir, Tinna Rún Emilsdóttir, Erika Líf Káradóttir, Erna Eir Jónmundsdóttir, Orri Einarsson, Erling Edwald, Þór Trausti Steingrímsson, Berglind Gunnarsdóttir og Mattías Jens Ármann

Tæknifræðideild: Hlynur Karlsson, Vignir Núi Sveinsson, Norbert Maksymilian Kania, Jökull Baldursson, Krístrún Huang Ólafsdóttir, Friðrik Snær Sigurgeirsson, Ástráður Unnar Sigurðsson, Steinar Þór Ómarsson, Eygló Dögg Böðvarsdóttir, Sóley Vivian Eriksdóttir, Gunnur Rún Hafsteinsdóttir og Wiktor Komorowski

Verkfræðideild: Christa Hrönn Davíðsdóttir, Cicely Steinunn Pálsdóttir, Sigmundur Ívan Jónsson, Tómas Karl Magnússon, Viktor Smári Sveinsson, Alexander Logi Jónsson, Birkir Hrnannar Diego, Bjartþór Steinn Alexandersson, Daníel Máni Einarsson, Konráð Björn Ketilsson, Max Forster, Fróði Jónsson, Karen Nordquist Ragnarsdóttir, Martha Clara Ásbjarnardóttir og Sonja Ingimundardóttir

Tölvunarfræðideild: Andri Már Kristjánsson, Flosi Torfason, Ísak Elí Hauksson, Kristinn Hrafn Danielsson, Agnes Ómarsdóttir, Helgi Þór Skarphéðinsson, Jóhann Jörgen Kjerúlf, Leó Sakamoto Kolbeinsson, Eva Rut Ómarsdóttir, Hera Brá Tómasdóttir, Katrín Tinna Sævarsdóttir, Ómar Bessi Ómarsson og Teitur Hrólfsón

Við óskum nemendum á forsetalistanum innilega til hamingju með árangurinn!



Landsvirkjun

COLLAB

KOLLAGEN • KOFFÍN • SYKURLAUST



HR Í KOKTEILAFORMI

Sálfræðingurinn

LAVANDER BEE'S KNEES



45 ml gin
15 ml hunangssýróp
15 ml sitrónusafi

*Tip: Stráið sykri yfir lavanderblóm og geymið í nokkrar klst. Blandið svo lavandersykrinum út í hunangssýrópið til að gefa kokteilnum meira lavanderbragð

Innihaldsefni hrist og síuð í martiniglas.
Toppað með lavander

Tölvunarfræðingurinn

BLÁA LÓNID



40 ml vodka
20 ml blue curaçao
15 ml sitrónusafi

Hristið innihaldsefnin og síði í glas.
Skreytið með regnhlíf og lime

Lögfræðingurinn

GIN MARTINI WITH A TWIST



60 ml gin
10 ml dry vermouth
Sitrónubörkur

Skolið martiniglas með vermouth. Hristið ginið með klaka og síði í glasið. Skreytið með sitrónuberki

Verkfræðingurinn

OLD FASHIONED



50 ml búrbón-viskí
5g púðursykur
3 dropar bitters
Appelsínubörkur

Setjið púðursykurinn og burbon í glas og hrærið þar til sykurinn leysist upp. Bætið bitters og klökum við og hrærið vel. Síði vökvann í nýtt glas með klökum og setjið appelsínubörk út í.

Iðn- og tæknifræðingurinn

THE BLUEPRINT



40 ml vodka
20 ml blue curaçao
15 ml sitrónusafi
10 ml sykursýróp
Toppað með sóðavatni

Hristið vodka, blue curaçao, sitrónusafa og sykursýróp með klaka í hristara. Hellið í hátt glas með klökum og toppið með sóðavatni

Viðskiptafræðingurinn

ESPRESSO MARTINI



30 ml vodka
30 ml kaffilíkjör
30 ml espresso
10 ml karamellusýróp

Hristið öll innihaldsefnin vel með klökum. Síði í martinigla

Hagfræðingurinn

NEGRONI



30 ml gin
30 ml campari
30 ml sweet vermouth
Appelsínubörkur

Setjið öll innihaldsefnin í stórt glas með klökum og hrærið vel. Síði í nýtt lágt glas með klökum og bætið við appelsínubörk.

Íþróttifræðingurinn

SPARKLING GREYHOUND



40 ml vodka
30 ml greipaldinsafi
10 ml sitrónusafi
Toppað með sóðavatni

Hristið fyrstu þrjú innihaldsefnin og síði í hátt glas. Toppað með sóðavatni og skreytið með lime.

Tæknifræðingurinn

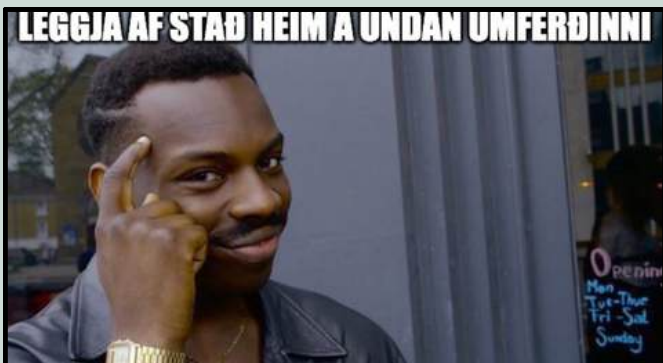
DARK N' STORMY



40 ml dökkrt romm
20 ml sitrónusafi
100 ml engiferbjör
Límónusneið

Fyllið glas af klökum og hellið engiferbjör og límónusafa út í. Hellið dökka romminu varlega ofan á svo það fljóti yfir drykknum. Skreytið með límónusneið

JÖRM





2025 í hnotuskurn

ANNÁI

20

JANÚAR

14. JANÚAR
EM í handbolta
hófst

20. JANÚAR
Donald Trump tók við
sem forseti
Bandaríkjanna

18. JANÚAR
Bandaríkin
bönnuðu
TikTok í 2 daga

7. JANÚAR
Skógareldar
í Los angeles

25. JANÚAR
Leðurhlaka
fannst á Íslandi

FEBRÚAR

3. FEBRÚAR
Kennara
verkfall hófst

21. FEBRÚAR
Nýr borgarstjóri
Reykjavíkur var
kjörinn

7. FEBRÚAR
Meirihluti
borgarstjórnar
Reykjavíkur féll

APRÍL

1. APRÍL
Eldgos byrjaði við
Sundhnúkagíga

2. APRÍL
Minecraft-
myndin
frumsýnd á
Íslandi

31. MARS
Kvikmynda-
skólinn
gjaldþrota

MARS

13. MAÍ
Hlutfjár
útboð
Íslands-
banka

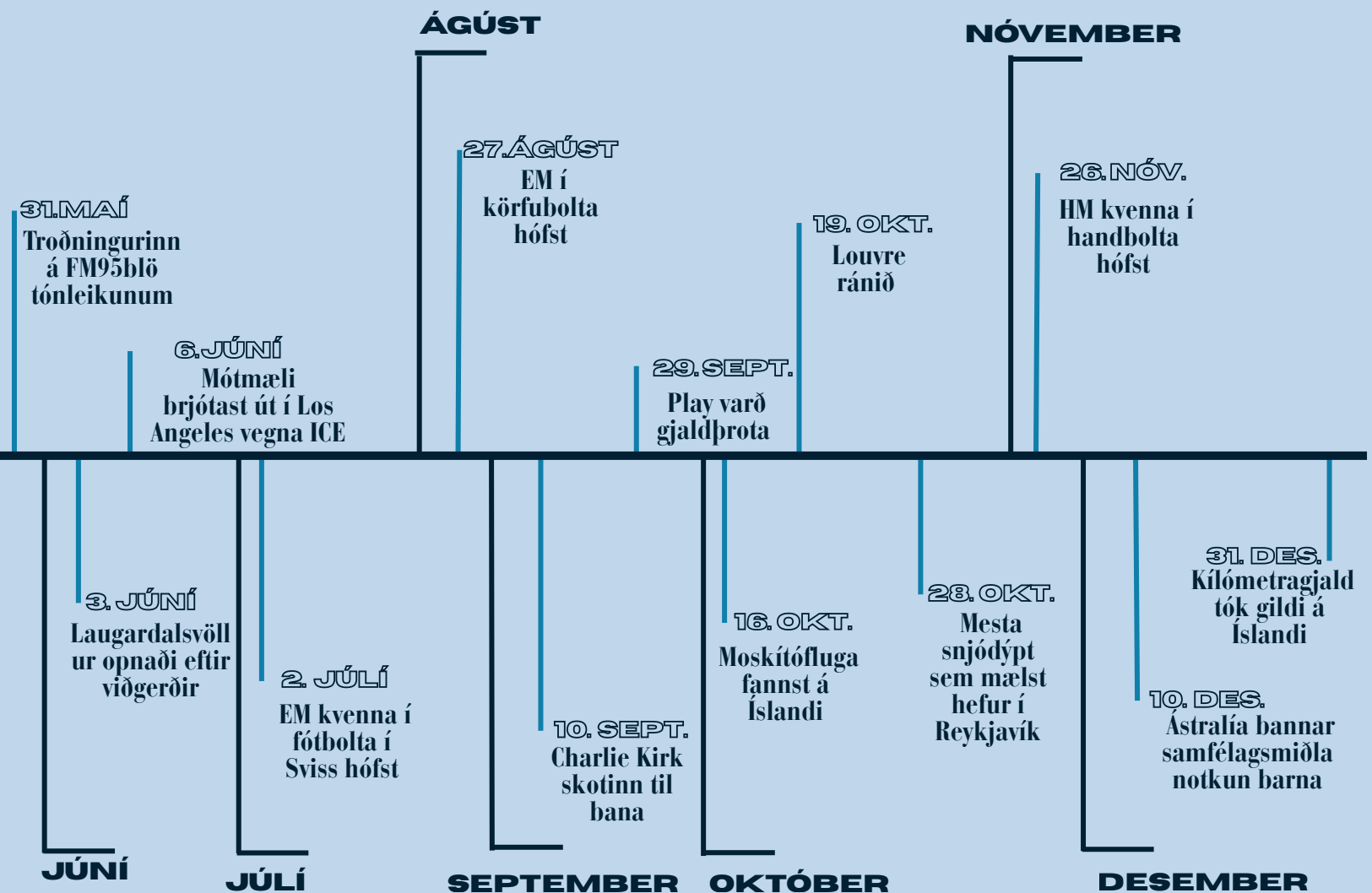
17. MAÍ
Hitamet var
slegið á Íslandi

17. MAÍ
Austurríki
vann
Eurovision

MAÍ

LLINN

25





Back to School



Partí SFHR!



INS 2026

Fringe hlutir

Pilates

Derhúfur

Kápur

Litríkir skór

Low wasted jeans

Nepoleon jacket



OUTS 2026

White washed jeans

Clean girl

Moon boots

Justin Bieber hairstyle

Slick back

Labubu

Green matcha





HR-INGAR Á INSTAGRAM



Sveinn Ágúst og Svens

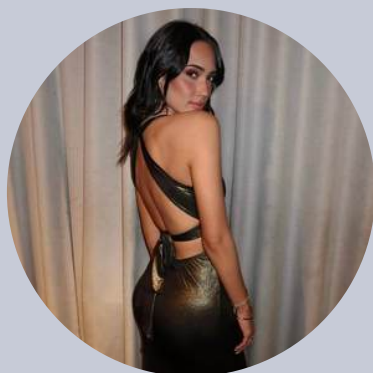
Gunnar Þór og Bjarni Ben



Kristinn og Magnús Björn

Jónas Bjartmar og Viktor Sig

T v í f a r a r H R



Sara Stojanovic og Gal Gadot

Agnes Helga og Kate Hudson



Guðbjörg Lára og Frida Kahlo

Alexander Helgason og Eiríkur Elís

NAFNLAUST SLÚÐUR

Ég frétti að tveir
nemendur got freaky
inni á bókasafni

Ég sá tvo aðila
sem eru
saman í nefnd,
bæði á föstu,
frekar tæp á
því á Ninu

Ég heyrði að tveir
aðilar í Ru Racing
væru að verða
eitthvað flirty

Ég frétti að það var gæji sem
hélt framhjá á klósettinu á
Auto eftir árshátíðina

Heyrði að allir
lowkey hata hvorn
annan í einni
nefnd skólans

X er á föstu. Í London var hún
að reyna við gaur í ferðinni.
Segja við aðra hvað hann væri
hot og sætur o.fl. Síðan var
spurt hvort hún væri á föstu, þá
var hún bara já en common?

STJÖRNU



Hrútur

Undanfarnir mánuðir hafa verið strembnir og það er eðlilegt að þér finnist þú vera svolítið eftir á. Með hækkandi sól verður allt betra og mundu að lokum munt þú uppskera eins og þú sáðir. Þinn akkillesarhæll er eflaust óþolinmæðin og þess vegna langar mig að minna þig á orðatiltækið: „Þolinmæði þrautir vinnur allar“. Njóttu þess að bíða! Slakaðu á og gerðu eitthvað fyrir sjálfan þig, elsku Hrútur. Sumarið verður gott en þú skalt hlakka meira til haustsins, þá fara hlutirnir sko að gerast.

Lag: *Free Bird (Lynyrd Skynyrd)*



Naut

Tímarnir breytast og mennirnir með. Nautið er þekkt fyrir að hata breytingar og vilja halda í allt það sem virkar. Þú verður að opna hugann, stækka sjóndeildarhringinn og gefa tækifæri. Þér þykir gaman að elda og baka og þú ættir að spreyta þig áfram í eldhúsinu! Lífið þitt er svolítið „þú, um þig, frá þér, til þín“. Þú dýrkar sjálft þig og þú mátt það. Þú átt og mátt elska sjálft þig en mundu að það eru fleiri á þessari plánetu en þú sjálf. Vorið er þinn uppáhaldsmánuður og þú skalt njóta í botn.

Lag: *Ég kys (Nýdönsk)*



Tvíburir

Elsku bestí tvíburir minn, passaðu að drepast ekki úr forvitni. Það getur verið uppáþrengjandi til lengdar. Þú ert algjört sumarbarn og nýtur þín í botn á sumrin. Farðu í útilegu og skoðaðu fallega landið sem við búum á. Þú ert góður í að halda mörgum boltum á lofti í einu en það hefur heldur betur reynt á það upp á síðkastið. Þú ert vinamargur einstaklingur og þarft að gefa þér tíma í að rækta öll fallegu vinasamböndin þín. Taktu þessa stóru áhættu sem þú ert búinn að vera að hugsa um síðastliðnar vikur. Það þarf stundum að taka smá áhættu, lífið er stutt og þú munt sjá eftir því ef þú gerir það ekki.

Lag: *Traustur vinur (Upplyfting)*



Krabbi

Krabbi minn, þú ert frábær, heimakær, tilfinningaríkur og fallegur. Þú ert með hjarta úr gulli og vilt það besta fyrir alla í kringum þig. Þig langar að klára öll þín verkefni um leið og þau berast og vilt alltaf hafa nóg fyrir stafni. Mundu líka að njóta og slaka á, það er mjög mikilvægt. Prófaðu að stunda jóga eða einhverskonar slökun, þú hefur gott af því. Það mun reyna á þig og þína heimþrá en mundu að það finnst öllum erfitt að vera að heiman. Þetta er spurning um leyfa tilfinningunum að brjótast út en ekki brjóta þig niður.

Lag: *Heim í Búðardal (De lónlí blú bojs)*



Ljón

Elsku ljón, elsku fallega ljón, þú hefur sýnt mikið æðruleysi síðasta árið og fólkið í kringum þig hefur tekið eftir því. Nýja árið byrjaði af krafti og þú hefur haft nóg að gera. Þú þarft, eins og svo margir, að passa þig á að gleyma ekki sjálfu þér. Haltu áfram að blómstra en um leið skaltu vinna í sjálfu þér og passa upp á að ofgera þér ekki. Þú færð erfiðar fréttir innan skamms en þú munt tækla það vandamál eins og hver önnur. Lífið er ekki alltaf dans á rósum.

Lag: *Wild horses (The Rolling Stones)*



Meyja

Þú getur ekki alltaf stólað á aðra, elsku meyja. Gleði þín og hamingja má ekki einungis byggja á fólkinu í kringum þig. Þú ert mikil félagsvera og átt það til að vera sjúklega einmana þegar þú ert ein. Við þurfum öll að læra að vera ein og mundu að hver er sinnar gefu smíður! Þú ert einstaklega vandvirk og leggur þig alltaf 100% fram í öllu sem þú tekur þér fyrir hendur, vel gert! Þú átt það til að vera mjög óheppin í spilum en þú veist hvað það þýðir! Ástin á eftir að blómstra hjá þér ef hún gerir það ekki nú þegar.

Lag: *Reykingar (Stuðmenn)*

SPÁIN



Vog

Elsku vogin mín, það er einhver sem vill þér illt. Þú hefur líklega lengi spáð í þetta en þessi vinur þinn sem þú hefur verið að efást um er falskur. Umkringdu þig af góðu fólki og brostu framan í heiminn, því þú þekkir lögmálið! Ef þú brosir framan í heiminn þá brosir heimurinn framan í þig. Haltu áfram að vera svona jákvæð, frábær, fylgin þér og traust og allir þínir óvinir munu hverfa á brott. Þú munt hafa það gott í sumar en þú hlakkar þó líklega mest til haustsins, þíns uppáhaldsárstíma.

Lag: *Killem with kindness (Dizzt Wright)*



Sporðdreki

Þú getur verið svo dularfullur, fólk veit ekkert hvar það hefur þig. Þú ert óútreiknanlegur. En þannig er veröldin víst líka! Hún er óútreiknanleg. Enginn veit hvað framtíðin ber í skauti sér og þess vegna á maður að njóta hvers einasta augnabliks. Þú átt það til að bíta eitthvað í þig og þá er mjög erfitt að fá þig til að skipta um skoðun. Þú ert líklegur til að fá ný áhugamál í hverjum mánuði. Það er engin tilviljun fyrir því að þér gangi vel í náminu, þú einfaldlega uppskerð eins og þú sáir.

Lag: *Óútreiknanleg (Jón Jónsson)*



Bogmaður

Kæri bogmaður, nú taka heldur betur við kaflaskil í þínu lífi. Þú veist hvað það þýðir! Nýr kafli sem býður upp á ný tækifæri og nýjar áskoranir. Núna þarft þú að vera enn sterkari og taka smá ábyrgð. Þér finnst voða gott að vera bara innan ákveðins svæðis sem þér líður vel í og vilt allra síst fara út fyrir þægindarammann. Þú veist þó innst inni að maður þarf að kýla á það og stíga út fyrir þennan ímyndaða ramma. Vertu sterkur, vertu trúr og statu með sjálfum þér.

Lag: *Lithium (Nirvana)*



Steingeit

Þú hefur eflaust heyrt það margofter en þú verður að fara að átta þig á því að það þarf ekki alltaf allt að vera fullkomið öllum stundum. Þú þjáist af fullkonnunaráráttu sem bitnar á fólkinu í kringum þig. Þú mátt samt eiga það að þú ert einstaklega dugleg og metnaðarfull og allir geta stólað á þig. Þú ert góður leiðtogi og vinnur vel í hópi. Ekki flýta þér að fullorðnast, leyfðu barninu innra með þér að skína. Þú átt framtíðina fyrir þér og hver veit nema þú fáið launahækkun á næstunni.

Lag: *Dream on (Aerosmith)*



Vatnsberi

Það sem einkennir þig er þessi mikli dugnaður og þessi mikla eljusemi sem þú sýnir á hverjum einasta degi. Þú ert bráðgáfaður en því fylgja víst ýmsir kvillar, eins og ofhugsanir. Þú þælir alltof mikið í hvað öðrum finnst um þig eða hvort þú sért að gera nóg. Þú veist vel að þú átt ekki að hugsa svona og treystu mér, það vita allir að þú ert að gera nóg og það dýrka þig allir. Haltu áfram á þessari braut og þér eru allir vegir færir. Þú munt kynnst nýrri manneskju fyrr en síðar sem á eftir að breyta öllu.

Lag: *100.000 volt (Sálin hans Jóns míns)*



Fiskur

Það er svo mikilvægt að taka lífinu ekki of alvarlega, þú átt það til að vera þessi týpa sem tekur öllu alvarlega. Reyndu að losa um og vera örliðið jákvæðari. Þú ert mjög sterkur námsmaður og munt leysa lokaprófin með sóma. Þú hefur eflaust tekið eftir einhverri spennu í loftinu síðastliðnar vikur sem má rekja til stress og þreytu. Reyndu að sofa meira á nóttunni, þó svo að þú sért algjör náttþrafn hefurðu gott af meiri nætursvefni. Vorið er þinn tími og þú verður að muna að njóta þess!

Lag: *Láttu þér líða vel (Stjórnnin)*

SPOTIFY PLAYLISTI RITNEFNDAR



Pantað og sótt eða sent heim með:

eða mættu bara



TEMPO

BORGARAR

Laugavegur 2

Hamborgarar

eins og hamborgarar eiga að vera.

SKÓLA-TILBOÐ & HÁDEGIS-TILBOÐ

TempoBorgarar.is



HR 2025

10. JAN	Sparkið fór fram í HR	5. JÚNÍ	Dr. Andri Fannar Bergþórsson hlýtur framgang í stöðu prófessors
13. JAN	Háskólinn í Reykjavík og Stanford Háskóli undirrita samning um sumarnám	16. JÚNÍ	Nemi við HR hlaut fyrstu verðlaun nýsköpunarkeppni International Society of Addiction Medicine
17. JAN	Erla Ósk ráðin forstöðumaður EMBA náms við HR	21. JÚNÍ	697 nemendur útskrifuðust úr HR
4. FEB	217 nemendur útskrifuðust úr HR	4. JÚLÍ	HR og Menntunarsjóður Mæðrastyrksnefndar undirrita samning
7. FEB	Alþjóðadagurinn	14.-15. ÁGÚST	Nýnemadagar
13. FEB	Framadagar	25. ÁGÚST	Dr. Antonis Achilleos skipaður dósent við tölvunarfræðideild
15. FEB	Árshátíð SFHR	3. SEPT	Blóðbankinn heimsækir HR
19. FEB	Forsetalistaathöfn	5. SPET	Alþjóðadagurinn
21. FEB	Þorablót fyrir erlenda skiptinema	10. SEPT	Forsetalistaathöfn
21. FEB	Vísindamenn við HR greina frá nýrri mögulegri meðferð við ADHD	11. SEPT	Dr. Hallur Þór Sigurðarson skipaður dósent við viðskipta- og hagfræðideild
1. MARS	Háskóladagurinn	15.-19. SEPT	Ólympíuvika SFHR
8. MARS	Forritunarkeppni framhaldsskólanna í HR	22. SEPT	Íþróttافرæðideild og SÁÁ undirrita starfssamning
21. MARS	Árbók SFHR kom út	15. OKT	Torgið haldið í fyrsta skipti
24. MARS	Dr. Freyr Halldórsson skipaður dósent við viðskipta- og hagfræðideild	16. OKT	HR hlýtur viðurkenningu Jafnvægisvogarinnar árið 2025
28. APRÍL	Dr. Þórður Víkingur Friðgeirsson nýr dósent við verkfræðideild	17. OKT	Dr. Paolo Gargiulo sæmdur riddaraorðu ítalska ríkisins
30. APRÍL	EMBA-nemar vinna keppni í samningatækni í Cape Town	20. OKT	Frostkastið fór í loftið
9. MAÍ	Ný stjórn SFHR tekur við	25. OKT	104 nemendur útskrifuðust úr HR
15. MAÍ	RU Racing afhjúpuðu kappakstursbíl	29. OKT	Sjálfbærnidagur HR
21. MAÍ	HR og Reitir fasteignafélag hefja þriggja ára samstarf	30. OKT	Tvær vísindakonur úr HR hljóta Nordic Women in Tech Awards
22. MAÍ	Dr. Anna Sigríður Islind hlýtur framgang í stöðu prófessors	14. NÓV	SKYNVIN opnar
23. MAÍ	Stelpur, stálp og tækni fór fram	1. DES	Verkfræðideild HR fagnar 20 ára starfsafmæli
23. MAÍ	Frostbyte vinnustofa haldin	8. DES	Dr. Marta Kristín Lárusdóttir hlýtur NordFisk-styrk
28. MAÍ	Verðlaunaafhending námskeiðsins Nýsköpun og stofnun fyrirtækja		
4. JÚNÍ	Viðburðurinn Strákar og stálp í háskóla haldinn í fyrsta sinn		



Gefðu viðburð að eigin vali.

Þú ákveður upphæðina og
viðtakandi velur viðburðinn.



tix.is/gjafakort





ÖRUGGT HÚSNÆÐI YFIR NÁMSTÍMANN

BYGGINGAFÉLAG
NÁMSMANNA

Glæsilegar íbúðir í göngufæri frá HR fyrir nemendur.

Herbergi, stúdíoíbúðir, paraíbúðir og fjölskylduíbúðir í boði.
Íbúðirnar eru **staðsettar 650 metra frá Háskólanum**.
Leiguverð er hagstætt og þjónusta við leigjendur góð.

Allar upplýsingar má finna á bn.is



SKANNAÐU OG SKOÐAÐU
ÍBÚÐIRNAR

Frekari upplýsingar eru veittar í síma 570 6600 milli kl. 10–14 alla virka daga.

Skrifstofa félagsins er í Borgartúni 30, 2. hæð.

www.bn.is

Ritstjórar og ábyrgðarmenn

Sara Lind Finnsdóttir

Silja Haraldsdóttir

Ritnefnd

Lilja Borg Jóhannesdóttir

Margrét Gígja Baxter

Natalía Tinna S. Bender

Sara Stojanovic

Unnur Guðfinna Daníelsdóttir

Hönnun, umbrot og myndvinnsla

Unnur Guðfinna Daníelsdóttir

Logo hönnun

Silja Haraldsdóttir

Prófarkalestur

Sara Lind Finnsdóttir

Silja Haraldsdóttir

Stúdentafélag HR

Prentun

Litlaprent

Upplag

500

Útgáfudagur

25.03.2026

Sérstakar þakkir

Stúdentafélag HR, Lilla Cabrera, Tristan Thoroddsen, Orri Thor Eggertsson, Alþjóðasvið HR, Dr. Ragnhildur Helgadóttir, Náms- og starfsráðgjöf HR, Atlas, Lögrétta, Markaðsráð, Mentos, Pragma, Tviund, Technis, Birta, Sproti, /Sys/tur, RU rockets, RU racing, Málfundafélag Lögrétta, Viska stéttarfélag, Arctic Fish, Bad Mickey Bar, Zantino, Lífeyrissjóður Verzlunarmanna, Dirty Burger and Ribs, Verkís, Ölgerðin, Tempo Burger, Tix, Byggingarfélag námsmanna, Árvakur og öll sem sendu inn grein eða komu að útgáfu bókarinnar á annan hátt.

