

Leiðbeiningar með skráningu – Umsjónarkennarar bekkja

Þegar að þú ferð inn á <http://lifshlaupid.is/færð> þú upp eftirfarandi síðu:

The screenshot shows the registration page for the 5-year Lífshlaupid. At the top, there are input fields for 'Dagar:' (Days) and 'Mínútur:' (Minutes), both set to 0. To the right is the 'Innskráning:' (Registration) section with 'Netfang:' (Email) and 'Lykilorð:' (Password) fields, and a 'Skrá inn' (Sign up) button. Below the registration form is a video showing people ice skating. The main content area includes a navigation menu on the left with links like 'Heim', 'Hafa samband', and 'Um Lífshlaupið'. The main content features a news item titled 'Hvatningarleikur Rásar 2 og ÍSÍ' (Ice Skating Competition Rásar 2 and ÍSÍ) with a sub-headline 'Hefst miðvikudaginn 26. janúar á Rás 2 í þættinum Virkir morgnar. Í vinning er glæsilega ávaxtasendingu frá hollustufyrirtækinu Ávaxtabílnum.' (Starts Wednesday 26th January at Rás 2 in the program 'Virkir morgnar'. In the prize is a beautiful fruit basket from the health company Ávaxtabíllnum.) There are also buttons for 'Staða grannskóla' (School status) and 'Staða vinnustaða' (Job status).

Efst í hægra horninu birtist þessi innskráningargluggi. Hérna skráir þú inn netfangið og lykilorðið sem þú hefur fengið sent og smellir á "Skrá inn".

Innskráning:

Netfang:

Lykilorð:

Muna mig

Nýskráning / Gleymt lykilorð?

Skrá inn

Samstarfsaðilar

og þá birtist þessi síða:



Ef búið er að stofna þinn bekk getur þú smelt á hann og sýslað með bekkinn.

Ef þinn bekkur er ekki skráður getur þú smelt á neðsta bláa hnappinn,

Bæta við bekk

og þá færðu upp síðuna hér að neðan. Hér skráir þú inn nafnið á bekknum þínum og smellir á "Vista". Þá birtist yfirlitssíðan aftur og þar getur þú smelt á bekkinn þinn.



Samstarfsaðilar

Þegar þú smellir á þinn bekk í listanum færðu upp eftirfarandi síðu:

[Einstaklingskeppni](#)
[Skrá / skoða stig](#)
[Skráningarleiður Rás 2](#)
[Skólinn minn](#)
[Staðan](#)
[Græna spjaldið](#)
[Rauða spjaldið](#)
[Úrslit](#)
[Hreyfiráðleggingar](#)
[Hugmyndir að hreyfingu](#)
[Efni til að dreifa](#)
[Vörur](#)


1. bekkur

Þeir sem eru í bekknum: Skoða tölfræði


Nafn	Dagar	Mínútur	
[Skrá / breyta stigum] [Skrá / breyta aðilum] [Lesa excel úr Mentor] [Til baka í bekki]			

Hér er hægt að smella á [\[Skrá/breyta aðilum\]](#) til þess að bæta við liðsmönnum í bekkinn og [\[skrá/breyta stigum\]](#) til þess að skrá hreyfingu á nemendur. Nemendur sem skrá sig sjálfir í einstaklingskeppnina geta sjálfir gengið í liðið og er því óþarfi að skrá þá hér sem liðsmenn. Búið er að bæta við valmöguleikanum [\[Lesu excel úr Mentor\]](#) en sá valmöguleiki gerir kennurum það mögulegt að skrá inn alla sína nemendur með því að lesa inn bekkjarlista úr Mentor.

Þegar smellt er á [\[Skrá/breyta aðilum\]](#) birtist síðan hér að neðan.

Hér getur þú skráð inn þá nemendur sem ætla að taka þátt fyrir bekkinn. Eftir að þú hefur skráð inn alla sem ætla að taka þátt smellir þú á „Vista“ neðst á síðunni. Ef þú vilt eyða úr bekknum smellir þú á rauða x-ið fyrir aftan nafn viðkomandi nemanda.

[Einstaklingskeppni](#)
[Skrá / skoða stig](#)
[Skráningarleiður Rás 2](#)
[Skólinn minn](#)
[Staðan](#)
[Græna spjaldið](#)
[Rauða spjaldið](#)
[Úrslit](#)
[Hreyfiráðleggingar](#)
[Hugmyndir að hreyfingu](#)
[Efni til að dreifa](#)
[Vörur](#)
[Efni frá þáttakendum](#)
[Heilsuáætlun](#)
[Samstarfsaðilar](#)


1. bekkur

Þeir sem eru í bekknum: Skoða tölfræði

Nafn	Dagar	Mínútur	
[Skrá / breyta stigum] [Skrá / breyta aðilum] [Lesu excel úr Mentor] [Til baka í bekki]			
Nafn	Liðstjóri	Fjarlægja úr liðinu	
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

Samstarfsaðilar

Þegar smellt er á [Lesu excel úr Mentor] birtist síðan hér að neðan:

Ath. excel skjalið verður að vera á því sniðmáti sem sést á síðunni.



Hér getur þú smellt á „Browse“ og sótt bekkjarlista þíns bekkjar og lesið hann inn. Þá birtast allir nemendurnir neðst á síðunni. Ef nemendalistinn er réttur smellir þú á „Vista“ neðst á síðunni og þá hefur þú skráð alla nemendur inn í bekkinn þinn.

Einstakingskeppni

- Skrá / skoða stig
- Skráningartekur Rás 2
- Skólinn minn
- Staban
- Græna spjaldíð
- Rauða spjaldíð
- Úrslit
- Hreyfiráðleggingar
- Hugmyndir að hreyfingu
- Efni til að dreifa
- Vörur
- Efni frá þáttakendum
- Heilsuoiar
- Samstarfsaðilar

Staða grunnskóla

Staða vinnustöð

SKÝRR

1. bekkur

Þeir sem eru í bekknum: Skoða tölfræði

Nafn	Dagar	Mínútur	
[Skrá / breyta stigum] [Skrá / breyta aðilum] Lesu excel úr Mentor [Til baka í bekk]			

Lesu excel skjal úr Mentor

Hér getur þú lesið inn nemendur úr Mentor kerfinu. Excel skráin verður að vera á eftirfarandi sniðmáti:

	A	B	C	D
1	Nemandi Nafn	Nemandi Kennitala	Nemandi Bekkur	Nemandi Umþjálfskerami
2	Jón Jónsson	000000000	Einhver Bekkur	Jón Jónsson

Veldu skrá hér fyrir neðan og ýttu svo á "Lesu"

Skrá

Nafn	Fjarlægja úr niðurstöðum
Veldu fyrst excel skjal til að lesa úr.	

Samstarfsaðilar

Þegar búið er að skrá nemendur í liðið á annan hvorn veginn sem sýnt er hér að ofan er hægt að smella á [Skrá/breyta stigum]. Þá birtist þessi síða:

Einstaklingskeppni

Skrá / skoða stig

Skráningartekjur Rás 2

Skólinn minn

Stabán

Græna spjaldið

Rauða spjaldið

Úrsið

Hreyfirábleggingar

Hugmyndir að hreyfingu

Efni til að dreifa

Vörur

Efni frá báttakendum

Heilsuáætlun

Samstarfsaðilar

1. bekkur

Ef þú ætlar að skrá inn annan dag en kemur upp í gluggann smellir þú á hann og velur af dagatalinu. Mundu að vista skráninguna.

18.01.2012 Til baka

Þeir sem eru í liðinu:

Nafn	Mínútur	Tegund Hreyfingar	Eyða færslu
Bergdís	0	Annað	✖
Jóna	0	Annað	✖
Linda	0	Annað	✖
Ólafur	0	Annað	✖
Órvar	0	Annað	✖

Vista

Hérna birtist listi yfir alla þá nemendur sem þú hefur skráð í bekkinn þinn. Til þess að

skrá hreyfingu á nemandann skráir þú inn mínútna fjöldan í þennan reit: og

velur svo tegund hreyfingar í þessum reit: smellir svo á .

Til þess að skrá hreyfingu á annan dag en daginn í dag smellir þú á dagatalið við hliðina á dagsetningunni og velur þá dagsetningu sem skrá á hreyfingu á.

Ef þú vilt skrá fleiri en eina tegund hreyfingar á nemanda smellir þú á dagatalið fyrir aftan viðkomandi nemanda. Þá getur þú skráð allt að 5 tegundir hreyfingar fyrir sama daginn.

Gangi þér vel

Samstarfsaðilar