

AvisN

Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen April 2026

Vårstemning i kantina

Side 17



Ahmad anbefaler
vårutflukt til eplegården
Abildsø.



Side 10

Les AvisN på
mobilen.
Scann QR-koden
med mobilens
kamera for å lese
den i Book
Creator.

BOOK CREATOR



AvisN - april2026
Oslo VD Nydalen, AvisN

AvisN er gratis. Redaksjonen består av deltakere og lærere ved senteret.

Oslo Voksenopplæring Nydalen gir skoletilbud til voksne med ulike læreversker, eller som trenger opplæring etter sykdom eller skade. Det er over 400 deltakere ved senteret. Senteret har 60 ansatte. Det er undervisning ved senteret fra 9.00 om morgenen til 17.00 om ettermiddagen. Oslo

Voksenopplæring Nydalen, Nydalsveien 38, Oslo, tlf 23 39 39 00

E-post til AvisN: marie.moss@osloskolen.no

Rektor har ordet

«Jeg velger meg April» sa Bjørnstjerne Bjørnson, i et dikt fra 1888:

JEG VELGER MEG APRIL

I den det gamle faller,
i den en ny får feste;
det volder litt rabalder,-
dog fred er ei det beste,
men at man noe vil.

Jeg velger meg april,
fordi den stormer, feier,
fordi den smiler, smelter,
fordi den evner eier,
fordi den krefter velter,-
i den blir somren til!

Jeg synes dette diktet beskriver april så godt. Været vårt er noe alle i Norge er opptatt av, og snakker mye om. I år har April allerede vært preget av stormen «Dave», i tillegg til snø, regn og solfylte dager.

Det er også urolige tider i verden, og mange er bekymret. Skole og arbeide kan bidra til at tanker og bekymringer får en pause. Samtidig er det godt å ha noen å snakke med, det er rådet mange eksperter gir. Det er fint om vi kan være gode samtalepartnere for hverandre!

Jeg håper du uansett kan lage mange gode apriløyeblikk for deg selv, eller de du er glad i, og nytte våren!

Beste hilsen fra Merete

Kurs om kunstig intelligens (KI) for alle

I april holdes det kurs om kunstig intelligens (KI) i biblioteket. Kurset passer for alle. Du lærer om hvordan du kan bruke KI i hverdagen og i din læring. Vi ser på ulike KI-løsninger og apper, og tilpasser kurset til deltakernes behov.



Oppstart: Onsdag 8. april, kl. 10.30-12.00.
Kurset går over 4 onsdager.

Du kan melde deg på ved å gi beskjed til din lærer eller biblioteket.

Vårblomster og såing

av Bjørn

Våren er til for å sette klart til vårblomster og gjøre det fint i stua. Ved å gjøre klart for planter er det et viktig bidrag for insekter og næring for insekter.

De kjente typene av vårblomster er løkplanter som krokus, snøkløkke, påskelilje, perleblomst og tulipan, samt villblomster som hestehov, blåveis og hvitveis.

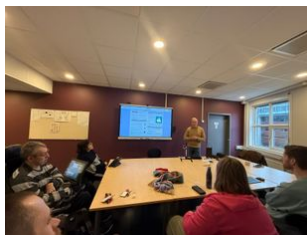
Pynt opp og gled øyet for at våren er kommet på ny og at det spirer i pottar og kar. For blomster er ofte en påminning om at våren er her igjen. Så da får vi ønske oss en frodig blomster glede for både humør og motivasjon.



Den 9. mars hadde vi på Nydalen Voksenopplæring besøk av bedriften Orcam, som er et hjelpemiddeltiltak for de som har vansker med å lese. Produktene er en del av støtteordningen som NAV har lagt til rette for de som har behov for det.

Presentasjonen ble holdt av Per Tore Aakre fra Logisence. Han fortalte om deres hjelpemidler og viste frem hva og hvordan disse verktøyene kan bidra til hjelp med lesing- og skriving. Produktet passer for de som er blinde, svaksynte, har nedsatt syn og dysleksi. Produktene er tilpasset for de som ønsker seg et verktøy for å lese tekst. Ved å bruke Orcam får leseren en håndholdt penn og et kamera som festes på en brille for å kunne lese teksten foran deg på papiret.

Er du interessert i mer om Orcam se på hjemmesidene deres www.ocram.com



Logisense hjelpemidler

Logisense har mange hjelpemidler som kan hjelpe dem som har lese- og skrivevansker eller nedsatt syn. Her er noen av dem.

Orcam Read

kan lese digitale tekster og er avhengig av riktig lys for å lese opp. Batteritid er 4 timer og kan styres med en app. Den kan lese opp på norsk og engelsk.

VoxiVision

er et hjelpemiddel for dem som synes det er vanskelig å lese. Denne kan lese opp maskinskrevet og håndskrevet tekst og leser opp på mange språk.
VoxiVision | Logisense

Orcam MyEye

er et hjelpemiddel som kan kjenne igjen ansikter og farger og finne ut hva som er foran deg hvis du spør den om det. Denne må kobles til briller. Kan ikke lese håndskrift.

Tastatur for dyslektikere

Det er et tastatur som har farger slik at det er lettere å skrive for dem som har dysleksi og har en type bokstaver som er lettere å lese.

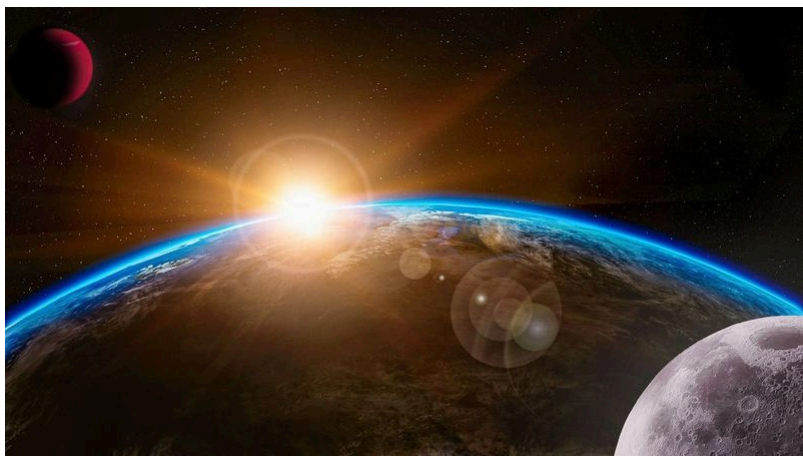
Alle disse hjelpemidlene kan søkes på NAV hvis du har lese- og skrivevansker eller nedsatt syn og har behov for hjelpemidler. Det er mulig å kjøpe alle disse selv hvis du vil.

Hvert fjerde år har vi kommet fremt til at vi må dytte inn en ekstra dag for å passe inn i sol-rytmen. For vår kalender har ikke helt passet inn i den mer kjente 365-dagens regelen som vår kalender er kjent for.

En ekstra dag - hvorfor det?

Matematikere har regnet seg frem til at vår klode har en bane rundt solen som er litt utenom det kjente 365-dages regelen og at det hvert fjerde år blir lagt til en dag ekstra. Det er siste dagen i februar.

Regelen er: Årstall delelig med 4 er skuddår, men *ikke* hvis det er delelig med 100. Unntaket fra regelen er hvis årstallet også er delelig med 400 (f.eks. 2000, 2400).



Månedens match!



Hva med meg?



Disse to veldig kjekke mennene, som ligner veldig på Ryan Gosling er månedens match! Gratulerer!

Tekst: Henning og Vegard.

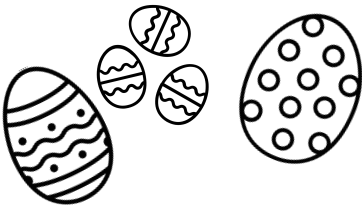
 : Ingebjørg

Besøk på naturhistorisk museum

Norsk2-deltakerne var på besøk på Naturhistorisk museum sammen med lærerne. Vi så mange spennende utstillinger og tok flere bilder fra turen.



Påkestemming på Nydalen VO



Ahmad, Aliaa, Dag Erik og Sigrun dro til Abildsø eplegård.

De dro for å se hvordan eplejuicen ble laget.

Alle kan samle inn sine egne epler, og lage eplemost i Abildsø sitt eget eplejuice presseri.

Det er flere store maskiner på presseriet.

Der laget de eplejuice og eplemost.

Vi så hvordan de laget eplemosten og etterpå fikk vi smake, direkte når den var ferdigpresset.

Når vi var ferdig på presseriet gikk vi rundt på gården.

Vi så et stort gresskar og mange epletrær.

Det var en kjempefin tur.

Det var sol og fint vær.

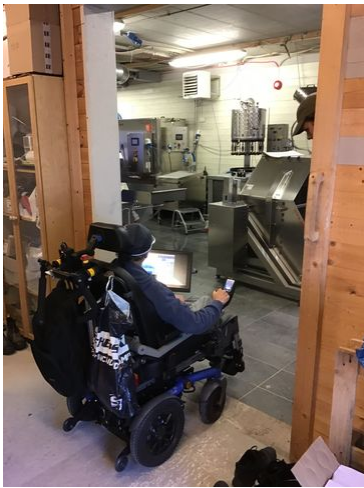
På Abildsø gård tar de imot store mengder epler hvert år for å presse eplejuice.

Det er masse epler på Abildsø gård!



Jeg, Dag-Erik og Aliaa på vei inn i fabrikk. Dag-Erik ser på eplene, kanskje fordi han er sulten ?

Vi veide han og vurderte at han hadde fått nok- mat den morgenen!



Jeg sitter og ser på alle de store maskinene.



Jeg, Aliaa og Dag Erik fikk se hvordan de laget eplemost.



Her løftes eplene opp og føres til pressemaskinen



Her presser de eplene. Etterpå må de rense og vaske maskinen helt ren for rester fra eplene, så maskinen er klar til produksjonen neste dag.



Det er flere store maskiner på fabrikken. Her er tankene de samler den ferdige pressede epleaftaen i.



I den høye maskinen pasteuriserer man all epleafta, før man flyler den på flaskene. Men hva er pasteurisering?

Pasteurisering er en skånsom varmebehandling av næringsmidler, primært melk, for å drepe sykdomsfremkallende bakterier (som Salmonella, E. coli) og øke holdbarheten. Prosessen, oppkalt etter Louis Pasteur, gjør maten trygg uten å ødelegge næringsinnholdet.

Metoder:

Lavpasteurisering: Vanligst for drikkemelk (72°C 72°C i 15 sekunder).
Høypasteurisering: Høyere temperatur, brukes f.eks. for yoghurt.

Påbud i Norge: Siden 1950-tallet er det lovpålagt at all melk som selges i butikk skal være pasteurisert.

Ulike produkter: Metoden brukes også på juice, øl, vin og andre flytende matvarer.

Forskjellen på pasteurisering og sterilisering:

Pasteurisering fjerner skadelige bakterier, men ikke alle, mens sterilisering (som f.eks. UHT) dreper alt og gir lengre holdbarhet ved romtemperatur. (Kilde: store norsk leksikon)



Det er mange flasker eplemost som skal fylles på. Men de bruker også plastemballasje, med helletut på, som tar litt mindre plass og ikke knuses så lett.



Da vi var ferdig i der eplene ble presset, fant vi en vakker vei bak det flotte hovedhuset som ledet til en hage og en vakker hagegrind. Der innenfor hadde Abildsø gård alle bikubene og sin honningproduksjon.





Vårens anbefalte utflukt.

På den andre siden fant vi veien ned til det vakre veksthus området. Der holdt de på å plantere vårløkene, som vi vet snart skal blomstre. Inne i Veksthuset produserte de egne planter av flere ulike typer som vi kunne kjøpe. Jeg skal helt sikkert dit snart nå å kjøpe noen til min egen balkong. Etter på skal jeg ta en kaffe på den flotte utekafeen med sin vakre utsikt.



Den nydelige spiseplassen til caféet ved veksthuset.



Bilder inne fra veksthuset. Vakre røde blomster med hjerter og Aliaa utenfor den kule cafe vognen.



På gården har de også 2 skoler. Her den alternative skolen på grunnskolenivå. Der tegnet de og gjorde praktiske oppgaver, men de fikk også lære om dyrene på gården, for eksempel hestene.



Den andre skolen var en alternativ snekkerlinje for elever som gikk på videregående. Aliaa står i deres flotte kjøkken, og her kunne de i et fin og rolig miljø lære mange ulike teknikker for snekring.



Mange flotte epletreområder. Alia i den fine aléen opp til gården.



Store og fine hestehager der man kunne se hestene kose seg. Med dammer og vakker natur.



Aliaa med gårdens eplepresseri i bakgrunnen. Også var det en veldig søt hund der.



Nå er det snart tid til å dra til Abildsø gårds veksthus og veksthus café. Det anbefales på det varmeste. Bli gjerne med oss når vi drar.

Tusen takk for oss!

Her vil jeg gi et tips til et godt radioprogram å høre på NRK P2, nemlig Abels Tårn. På programmet tar de opp forskjellige tema som har med kunnskap, undringer og spørsmål fra lyttere. Og som de sier på nettsidene; Ingen spørsmål er for dumme - så lenge du holder det innenfor populærvitenskap. Programmet ledes av Torkil Jemterud.

Hva handler programmet om?

Her kommer alle spørsmål som handler om det lytterne lurer på. Og programmet har et vidt spekter av innhold som blir presentert på en enkel måte som gjør at vi som lyttere kjenner oss igjen. Programmene består av fire hovedgrupper: lytterspørsmål, ekspertpanel, temaer og formidling.

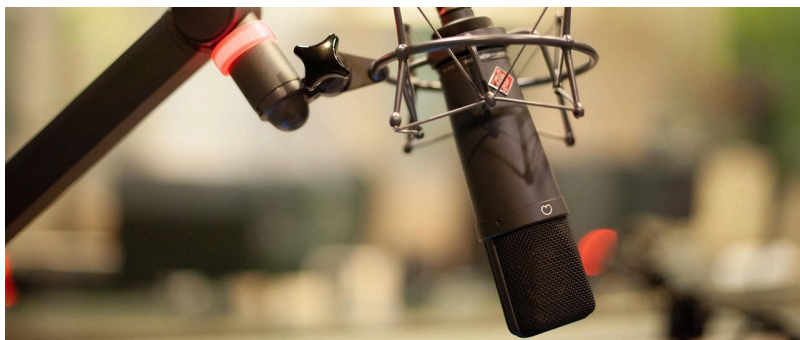
Jubileumsår

Programmet har vært på radio i til sammen 15 år og det håper å kunne fortsette å gi glede, forundring og artig fakta om vitenskapelige nyheter og forundringer. Hvert program er sammensatt av fagkunnskap. Selv om spørsmålene kan virke finurlige er det spørsmål som lytterne har lurt på.

Du kan lese mer om programmet på

<https://radio.nrk.no/serie/abels-taarn-radio/>

og her finner du også lenke til hvor du kan høre en av sendingene. God lytting :)



Grevling

Grevlingen har god luktesans, 700 ganger bedre enn menneskers luktesans. De er kjent for sine imponerende graveferdigheter. Grevling er kjent for å være renslige dyr. De kommuniserer med hverandre gjennom lyder og kroppsspråk. De bor i huler under bakken. Grevling har hvitt ansikt. De spiser meitemark og kan spise så mange som hundre om natten. Grevling er nattaktive og tilbringer dagen i hulene sine.



[Dette bildet](#) av Ukjent forfatter er lisensiert under [CC BY-SA](#)

Rottweiler

Rottweiler er en tysk hund. Hannene veier ca 60 kilo. Det var en slakterhund, fordi så mange slaktere hadde dem. Det er en familiehund og politihund og har godt lynne. Liker å ligge på sofaen. Gjennomsnittlig levetid 8 år, lavere en gjennomsnitt på 12 år. Ble egen rase i 1966. Blitt svært populær senere år blant annet i Norge. Pelsen er stiv, rakrygget med hvite strå. Hunnene er 5 centimeter lavere. Navnet kommer fra byen Rotweil.



Alle programmer på en datamaskin er skrevet av noen og her kommer begrepet om å kode inn tekst som gjør at det fungerer. Tidligere var det ansett som kun for de som var "datanerder" når det var snakk om om å kode, her har det kommet flere forsøk på å avmystifisere begrepet og kodeklubben er et av disse.

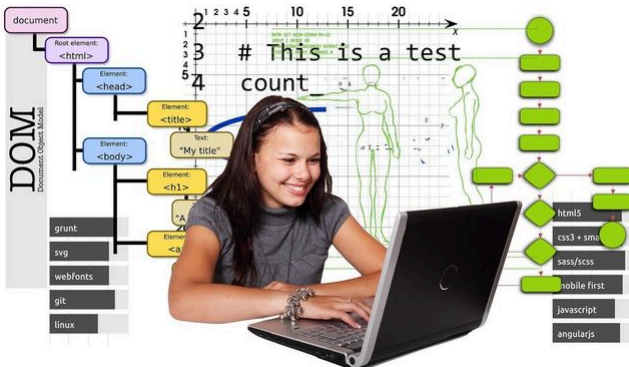
For det å skrive kode er det samme som å lære et språk for å utføre aktiviteter på en datamaskin. Alle aktiviteter som gjøres på en data er det noen som har skrevet koder for å få det til å fungere.

Koding er en del av lærerplanen i skolen og det finnes kodeklubber for barn og ungdom. Målet med dette er å legge til rette for at flere kan bruke koding som en mestringsarena. De jobber med programmering for å øke logisk tenkning, problemløsning, kreativitet og få bedre digitale ferdigheter.

Tidligere hadde mange sine favorittfag, enten det hadde med regning, lesing, prosjektarbeid eller gym (for de mer fysisk aktive) og koding er et nytt område som vil gi mestring for deltakere i skolen. Siden det er praktisk rettet - samt at det har med enkelhet å se resultatet av din kode foran deg.

Vil du prøve mer, les på
Lær Kidsa Koding eller se
på www.kidsakoder.no

Happy koding!



April markerer starten på den store loppemarkedsesongen i Oslo, og også i år blir det travle helger for både skattejegere, korpsforeldre og alle som liker gjenbruk. Over hele byen åpner skoler og korps dørene for å selge brukte skatter, samle inn penger og skape liv i nærmiljøet.

Loppemarkedene er kjent for å være sosiale møteplasser der folk kan gjøre gode kjøp, støtte frivilligheten og bidra til mer bærekraftig forbruk. Mange familier har faste tradisjoner knyttet til vårens "loppis-runde", og utvalget spenner fra møbler og klær til bøker, leker og småelektronikk.

Første helg: 11.-12. april

Sesongen sparkes i gang med fire store markeder:

- Abildsø skole
- Ljan skole
- Korsvoll skole
- Sagene skole

Disse markedene pleier å trekke mange besøkende, og særlig Sagene og Korsvoll er kjent for stort utvalg og god stemning.



Andre helg: 18.–19. april

Midten av måneden byr på en ny runde med populære loppemarkeder:

- Bygdøy skole
- Grünerløkka skole
- Hasle skole
- Nordstrand skole

Her finner man ofte både retrofunn, sportsutstyr og barneklær i store mengder. Grünerløkka og Bygdøy er spesielt populære blant samlere og vintageinteresserte.

Tredje helg: 25.–26. april

April avsluttes med en av de mest travle loppishelgene i byen:

- Grefsen skole
- Karlsrud skole
- Oppsal skole
- Ulsrud videregående skole
- Voksen skole

Grefsen og Oppsal er tradisjonelt blant de største markedene i Oslo, og mange setter av god tid for å lete etter skjulte skatter.

En tradisjon som samler byen

Loppemarkedene i Oslo er mer enn bare salg av brukte ting. De er viktige inntektskilder for korps og skoler, og samtidig en arena for gjenbruk og fellesskap. Med så mange markeder å velge mellom i april, ligger alt til rette for en aktiv og bærekraftig start på våren.

Jeg er fra Fukushima i Japan. 15 år har gått siden en stor ulykke i kjernekraftanlegget der etter det gigantiske jordskjelvet og tsunamien. 27. februar hørte jeg ordfører Fredrik Holm si i NRKs Dagsrevyen: Nå blir det flere arbeidsplasser i Halden, da Norsk Nukleær Dekommisjonering har forhandlet kjøp av tomten til Norske Skog. Han drømmer om at Halden skal bli en kjernekraftby.

Minnet kom tilbake. Dette skjedde i Fukushima, som fikk kjernekraftverk for 60 år siden. Fukushima er et vakkert fylke med vulkaner, innsjøer og fine strender. Hovednæringen der var fiske, jordbruk og skogbruk, ikke så mye industri. Det manglet arbeidsplasser. Men drømmen om kjernekraftby endte med ulykken i 2011, der skiltet «Kjernekraft gir oss lysere framtid!» hengte skjevt i ruinene. 165 000 innbyggere måtte flykte. 24 000 kan ennå ikke flytte tilbake, mange på grunn av høy stråling der de bodde, omgitt av skog som er vanskelig å rense for radioaktivitet.

Ordføreren i Halden har planer om datasenter og mange arbeidsplasser også når kommunen får et lager for radioaktivt avfall fra den nedlagte Haldenreaktoren og et mulig kjernekraftverk. Ifølge Norsk Kjernekraft AS og kommunene som planlegger å bygge kjernekraftanlegg, vil Halden i tillegg ta imot framtidig radioaktivt avfall fra alle nye anlegg i Norge. Men Holm har presisert at Halden kommune ikke har sagt ja til det.





Igjen tenker jeg at dette skjedde i Fukushima. Norsk Kjernekraft AS gir ikke riktig informasjon. Kraftselskapet Tokyo Electric Power Company som eier kjernekraftanlegget i Fukushima og tilsynsorganet hadde år etter år sagt til innbyggerne i fylket at det ikke var noe feil med anlegget. Selv da de fikk rapporter fra eksperter minst ni år tidligere som sterkt anbefalte tiltak mot mulig tsunami. De la rapporten til side og gjorde ikke noe. Grunnen var at det ville koste for mye. Ulykken var derfor menneskeskapt, ikke en naturkatastrofe. Det fikk befolkningen i Fukushima først vite senere.

Jeg har full forståelse for at Halden og andre kommuner har behov for industri og arbeidsplasser. Men da må innbyggerne få riktig informasjon fra uavhengige kilder om nødvendige sikkerhetstiltak mot ekstremvær, terrorhandlinger, krig og ikke minst menneskelige feil. De må også være informert om høy risiko ved håndtering av store mengder radioaktivt avfall for mennesker og miljø. Kjernekraftutvalget legger fram sin rapport 8. april. Jeg håper at de har lært av denne erfaringen i Fukushima.

1. Hvor kommer Mika fra?

- a. Kobe
- b. Tokyo
- c. Fukushima

2. Hva heter ordføreren i Halden?

- a. Fredrik Holm
- b. Jens Stoltenberg
- c. Johan Golden

3. Når skjedde ulykken ved kjernekraftanlegget i Fukushima?

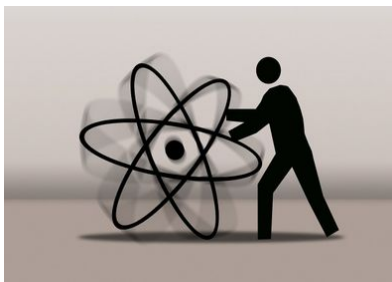
- a. 1986
- b. 2000
- c. 2011

4. Hva heter firmaet som ønsker å bygge kjernekraft i Norge?

- a. Norsk Kjernekraft AS
- b. Tokyo Electric Power Company
- c. Rolls-Royce

5. Hva vil Kjernekraftvalget anbefale?

- a. Ja til kjernekraft
- b. Nei til kjernekraft
- c. Hverken jeg eller nei til kjernekraft



5. B
4. A
3. C
2. A
1. C

FAST

Affeksjonsverdi: Norsk film vant Oscar

Den norske filmen *Affeksjonsverdi* har vunnet Oscar for beste fremmedspråklige film. Her kan du lese litt om filmen:

1. Når kom filmen ut?

Filmene hadde premiere på filmfestivalen i Cannes i mai 2025.

2. Hvem har laget filmen?

Filmene er laget av Joachim Trier, en kjent norsk regissør.

3. Hvem spiller i filmen?

De viktigste skuespillerne er Renate Reinsve, Inga Ibsdotter Lilleaas og Stellan Skarsgård. Elle Fanning er også med.

4. Hva vant filmen Oscar for?

Filmene vant Oscar for beste fremmedspråklige film.

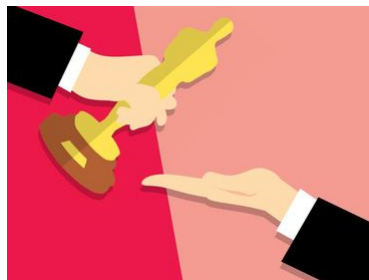
5. Hva handler filmen om?

Filmene handler om søstrene Nora og Agnes som møter faren sin, Gustav, etter mange år. Gustav var en kjent filmregissør og vil at Nora skal spille hovedrollen i hans nye film. Men Nora takker nei, og Gustav henter en Hollywood-stjerne, Rachel, til Norge for rollen. Dette skaper drama i familien.

Handlingen skjer i Oslo.

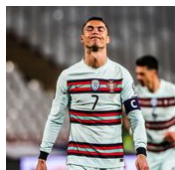
Filmene har fått mye ros for gode skuespillere og en sterk historie.

AvisN gratulerer!



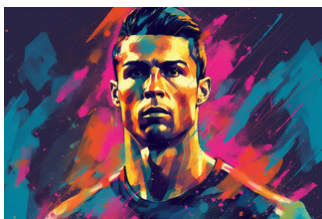
Cristiano Ronaldo - fotballspiller

Cristiano Ronaldo er en av de mest kjente fotballspillerne fra Portugal. Han er 41 år. Han har spilt for mange store klubber. Først spilte han for Sporting i Portugal. Så spilte han for Manchester United i England. Etter det spilte han for Real Madrid i Spania. Så spilte han for Juventus i Italia. Nå spiller han for Al-Nassr i Saudi-Arabia.



Ronaldo vokste opp på øya Madeira i Portugal. Familien hadde lite penger. Moren, Maria Dolores, jobbet på en fabrikk, og faren døde i 2005. Ronaldo hadde ikke gode fotballske som barn, og han sluttet på skolen da han var 14 år. Han var aldri interessert i lekser eller skolearbeid. Etter at han ble utvist, ble han og moren enige om at han skulle slutte helt for å bruke all tid på å bli verdens beste fotballspiller.

Ronaldo har fem barn: Cristianinho (født 2010), tvillingene Eva og Mateo (født 2017), Alana (også født 2017) og Bella (født 2022). Kona hans heter Georgina Rodriguez.



Ronaldo har hatt en fantastisk karriere, både med flere fotballklubber og med landslaget sitt. Cristiano Ronaldo har vunnet 36 trofeer med lagene sine og Portugal. Han har scoret 962 mål (per 2023). Han har vunnet Champions League 5 ganger, 3 Premier League-titler (Engelsk liga), 2 La Liga-titler (Spansk liga) og 2 Serie A-titler (Italiensk liga). Cristiano Ronaldo har vunnet Gullballen 5 ganger: i 2008, 2013, 2014, 2016 og 2017. Han har også vunnet FIFA-prisen "The Best" 2 ganger: i 2016 og 2017. Med Portugal har han vunnet EM i 2016, Nations League i 2019 og 2025, og Arab Club Champions Cup 1 gang. Ronaldo har ikke vunnet VM. Noen av hans beste mål er brassesparket mot Juventus, langskuddet mot Porto og frisparket mot Spania.



[https://youtube.com/shorts/vFjt-YWS6pc?](https://youtube.com/shorts/vFjt-YWS6pc?si=DHp_ubJwqlZHRAtD)

[si=DHp_ubJwqlZHRAtD](https://youtube.com/shorts/vFjt-YWS6pc?si=DHp_ubJwqlZHRAtD)

Cristiano Ronaldo er ikke bare en av verdens beste fotballspillere, men også et symbol på hva man kan oppnå med hardt arbeid, dedikasjon og tro på seg selv, uansett bakgrunn eller utfordringer.



Jonas Lovv vant Melodi Grand Prix 2026!

Alexander Rybak, en av favorittene, måtte se seg slått av Jonas Lovv, som vant folkets hjerte med låten «Ya Ya Ya». Nå skal Jonas representere Norge i Eurovision-finalen i Wien i mai, hvor han konkurrerer mot artister fra hele Europa. Selv om låten har fått mye støtte fra norske fans, mener Tobbe Ek fra svenske Aftonbladet at det kan bli vanskelig å nå finalen.

Jonas Lovv, født i Fyllingsdalen i Bergen i 1994, er en norsk sanger og musiker. I tillegg til å vinne Melodi Grand Prix, er han kjent for å ha deltatt i «The Voice – Norges beste stemme». Han lager moderne rockemusikk og blander ulike stilarter for å skape fengende låter. Med denne seieren har Jonas markert seg som en av Norges mest lovende artister.



Dette bildet er en tegning laget av ChatGPT.

Våren 2026 preges av en blanding av myke pasteller, energiske knallfarger og varme jordtoner i motebildet.

Pasteller: Myke og romantiske toner som salviegrønn, pudderrosa, isblått, og lavendel.



Energifarger: Klare farger som Bringebærrodt, solgul, mintgrønn og korall.



Jordnært: Rustrødt og terrakotta.



Hvit: Pantone Cloud Dancer.



Vitamin D

Norge har lite sol, spesielt om vinteren. Derfor tar mange nordmenn vitamin D som tilskudd.

**Janteloven**

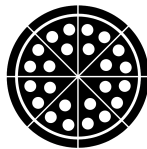
Janteloven er ingen ekte lov, men en uskreven regel som mange følger. Den sier at du ikke skal tro at du er bedre enn andre.

**Offentlig transport**

På bussen eller toget unngår nordmenn ofte å sitte ved siden av hverandre hvis det er ledige plasser.

Si hei på tur

Nordmenn hilser på fremmede når de går tur i skogen, men ikke i byen. I byen unngår folk ofte øyekontakt.

**Pizza Grandiosa**

Dette er en populær ferdigpizza som mange nordmenn spiser til hverdags, og noen også i ferier som jul og påske.

Gratis utdanning

Offentlige skoler er gratis i Norge, fra barneskole til videregående. Offentlige høyskoler og universiteter er også gratis.

**Ostehøvel**

Ostehøvelen ble oppfunnet i Norge og brukes mye til å skjære ost.

Tacofredag

Mange nordmenn har taco som en fast tradisjon på fredager.

**Ta av skoene**

Det er viktig å ta av skoene i gangen før du går inn i et norsk hjem. Det regnes som uhøflig å gå inn med sko.

**17. mai**

Norges nasjonaldag feires med is, pølser og barnetog over hele landet.

Gratis helsevesen

Barn får gratis helsehjelp i Norge. Voksne betaler litt, men sykehusopphold er gratis.

**Brunost**

Brunost er en spesiell type ost som mange nordmenn er glad i.

Hytte

Mange nordmenn eier eller leier en hytte hvor de slapper av i naturen.



Dugnad

Dugnad er når folk jobber sammen gratis for å hjelpe til med noe, for eksempel å rydde i en hage eller på en strand.



Bunad

Dette er Norges nasjonaldrakt, som ofte brukes på 17. mai og ved spesielle anledninger.

Langrenn

Ski er en stor del av norsk kultur. Mange liker å gå på ski eller se på skirenn på TV.



Fårikål

Dette er Norges nasjonalrett, laget av lam og kål.



Kjøttkaker i brun saus

En typisk norsk middagsrett som mange er glade i.



<<Hæ>>

Nordmenn sier ofte «hæ» når de ikke forstår eller ikke hører hva du sier.

Demokrati

I Norge bestemmer alle sammen hvem som skal styre landet, ved å stemme i valg.

Velferdsstaten

I Norge får folk hjelp til det de trenger, som skole, helse og støtte.



Snakke om været

Nordmenn liker å prate om været, spesielt når de møter noen for første gang.

Ingen formelle titler

I Norge bruker man ikke titler som «Mister» eller «Missis». Man bruker bare fornavn.

Være ute i all slags vær

Nordmenn sier: «Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær.» Mange liker å være ute, uansett vær.

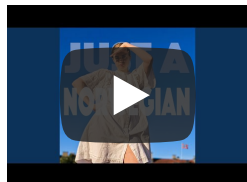


Babyer sover ute

Det er vanlig at babyer sover ute i vogner, selv når det er kaldt.

Likestilling

I Norge er det viktig at menn og kvinner behandles likt. Det er f. eks ikke vanlig at menn holder døren for kvinner.



Just a Norwegian

Dette er en sang av Sarah Løvald om typiske norske ting.

Har du latt hånden med en penn bare gå over et ark mens du konsentrerer deg om noe annet? Da har du trolig drodlet og hodet har tenkt mens hånden har gjort jobben - selv om det ikke har gitt noen vettug ting på arket foran deg. Mange av oss har en egenskap som gjør at hode og hånd kan jobbe samtidig selv om resultatet blir skribling.

Ved å la hånden jobbe fritt mens du har "andre tanker i hodet" kan la hodet få sin kreativitet til å utspille seg uten at vi trenger å konsentrere oss om hva det skal være. Kanskje det kan bidra til at vi får nyt idéer eller at vi enklere får oversikten over hva som kverner i hodet?

