

AvisN

Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen februar 2026



**Hva heter de
ansatte på
skolen?**

**Bildet finner
du i kantinen!**

Fotograf: Vegard

Prøv deg på
Ahmads OL-quiz!



Side 18.

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

BOOK CREATOR



AvisN - februar 2026
Oslo VO Nydalen, AvisN



AvisN er Oslo Voksenopplæring
Nydalens skoleavis. Den kommer ut
hver måned.

AvisN er gratis.

Redaksjonen består av deltakere og lærere ved senteret.

Oslo Voksenopplæring Nydalen gir skoletilbud til voksne med ulike
lærevansker, 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

Det nye året har startet med mye uro i verden.

Mange mennesker er urolige og bekymret.

Verden kommer tett på oss, gjennom nyheter

og ikke minst sosiale medier.

Det kan være vanskelig både å trøste og finne trøst, men mange
psykologer råder oss til å ta pauser fra sosiale medier og
nyhetssendinger for å beskytte oss selv, og skape pauser i hverdagen.
Det er viktig at vi tar vare på oss selv, og lager gode øyeblikk for oss
selv, og de vi er glade i.

Kong Harald snakket også om denne bekymringen for uroen i verden
i sin nyttårstale. Han sa at det er viktig at vi har empati, og at hver og
en engasjerer oss og bryr oss, selv om det koster.

Kong Harald har for øvrig bursdag 21. februar. Han blir 89 år. Derfor er
denne dagens en offisiell flaggdag i Norge.

Andre dato som vi må være oppmerksom på denne måneden er 10.
februar, da har ansatte ved VO Nydalen plandag, og skolen er stengt
for undervisning. I uke 8 (16-22. februar) er det vinterferie, og
skolen er stengt.

Lag en god februar måned, men mange magiske vinterøyeblikk!

Det er fint å være ute, når det er snø, bare vi har på oss varme klær!

Beste hilsen fra Merete

Februar

Februar er den andre måneden i året. Den har 28 dager, men hvert fjerde år har februar 29 dager. Da kaller vi det skuddår. Februar er en vintermåned i Norge. Det er ofte kaldt, og det kan være mye snø. Mange liker å gå på ski i februar. Noen feirer morsdag og Valentine's Day denne måneden. Februar er en kort, men fin måned!



Månedens miljøtips



- Ikke kast søppel i havet.
- Kildesorter.

- Jessica.

- Ikke kast olje, matrester osv. i vasken.
- Kast glass og metall i egne kontainere.

- Ingebjørg.

Legokafé hver fredag!

Velkommen til Åpen LEGO-Kafé for kreativ fribygging!

Er du klar for å slippe løs fantasien og skape noe helt nytt?

Hver fredag etter lunsj åpner vi dørene for et uformelt og kreativt **LEGO-treff!** Her kan du være kreativ og sosial, enten du vil bygge alene eller sammen med andre.



- **Når: hver fredag**
- **Tid: kl. 12:45 - 14:20**
- **Hvor: Mediateket, rom 311**
(3. etasje til høyre fra heisen)

Ingen påmelding

Du trenger ikke å melde deg på, bare møt opp når det passer deg i tidsrommet. Ta med din egen fantasi - resten fikser vi! Vi garanterer at det blir skikkelig gøy!

Vinterferien i Osloskolen er fra 16. februar til 20. februar.



Den startet under andre verdenskrig og ble først kalt "brennelsferie" fordi skolene ville spare energi. Senere ble vinterferien en fast del av skoleåret og er nå lagt til februar eller mars. Sverige har også en lignende ferie.



I Norge varierer vinterferien avhengig av fylke. Noen barneskoler, ungdomsskoler og voksenopplæring har ferie i uke 8, 9 eller 10. Barnehager har ikke vinterferie



I Norge har barn flere vinterferietilbud enn SFO, inkludert ferieaktiviteter, fritidsklubber og idrettslag.



Da jeg gikk på ungdomsskolen, fantes det få vinterferietilbud. Jeg var ofte hjemme mens moren min var på jobb.





💖 Valentinsdagen – 14. februar

En dag der vi viser ekstra kjærlighet og vennlighet. Mange gir kort, klemmer eller små overraskelser til noen de er glad i.

🎉 Fastelavn – 15. februar

Da spiser mange **fastelavnsboller** og pynter med fargerike ris. Fastelavn markerer starten på tiden før påske.

🌸 Morsdag – 8. februar

En dag der vi feirer mamma. Mange lager kort, gir en klem eller gjør noe hyggelig for henne.

🏂 Vinter-OL

I februar 2026 er det stort idrettsarrangement med mange vinteridretter som ski, skøyter og snowboard. OL er fra fredag 6. februar til søndag 22. februar 2026

👑 Kong Harald – 21. februar

Kongen vår har bursdag denne dagen. Han fyller 89 år i 2026.

🍷 Samefolkets dag – 6. februar

En dag der vi feirer samisk kultur, språk og tradisjoner.

💍 Gammel skikk

Før i tiden kunne jenter fri til noen de likte hele februar.

📅 17 En spesiell måned

Februar har bare 28 dager, og hvert fjerde år har den 29. Det kalles skuddår. Neste gang er i 2028.

Artikkelen har blitt skrevet med hjelp fra IntoWords, voki.no og Copilot.

Karneval

Karneval er en festtid som kommer før fasten. Det er en tradisjon med morsomme klær, masker, musikk, dans og parader.



Karneval er en morsom tradisjon! Det startet i Venezia, Italia, og har blitt feiret lenge. Folk bruker masker og klær som dyr, detektiv eller andre figurer. Du kan finne kostymer i butikker.



I 2026 er karneval den 15. februar. Datoen for karneval endres hvert år fordi den er knyttet til påsken. Karneval skjer før fasten, som er en tid hvor mange spiser mindre. Datoen bestemmes av månekalenderen som brukes for å finne påsken.



På karneval danser folk forskjellig. I Brasil danser de samba. Samba er en rask og glad dans. I Spania har de parader. Folk går med fine kostymer, og det er musikk og fest i gatene. Karneval er fullt av farger og glede.



I Norge spiser vi fastelavnsboller. Det boller med krem inni. I Spania spiser folk fisk og skalldyr. I Brasil spiser de mye frukt, som mango og ananas .



Karneval på skolen i Spania var gøy! Læreren og foreldrene laget kostymer av plast, papir og papp. Alle barna gikk rundt fotballbanen med musikk. Første klasse gikk først, så andre klasse, og helt til sjette klasse. Det var en fin dag med mange farger og glede.



Norges lengste ord er **minoritetsladningsbærerdiffusjonskoeffisientmålings-apparatur**, som har 60 bokstaver. Det betyr et apparat som måler partikkelavstanden i et krystallisk stoff.

Verdens lengste stedsnavn

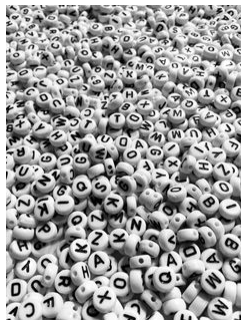
er **TaumatawhakatangiHangakoauauotamateatūripukapikimaungahoronukupokaiwhenuakitanatahu**, som ligger i New Zealand og har 85 bokstaver. Et annet

langt stedsnavn

er **Llanfairpwllgwyngyllgogerychwyrndrobwllllantysilio-gogogoch**, som ligger i Wales.

Verdens lengste ord er det kjemiske navnet for proteinet titin. Det har 189 819 bokstaver og tar omkring 3,5 timer å si. Hele ordet er for langt til å få plass i avisen.

Åpne den digitale avisen for å høre navnene eller verdens lengste ord.



- YouTube

Februar er årets andre måned og har vanligvis 28 dager. Hvert fjerde år er det skuddår, og da har februar 29 dager.

I 2024 var det skuddår.

Februar har også mange spesielle dager.

Noen av dem er Valentinsdagen (14. februar), morsdag, fastelavn og karneval.

Disse dagene gir muligheter til feiring og kos.

I tillegg blir dagene lengre i februar, og mange gleder seg til vinterferien, som ofte er i uke 8.

Det er en fin tid for vinteraktiviteter og hvile.



I 2026 er februar ekstra spesiell!

I denne måneden finner vi:

4 mandager

4 tirsdager

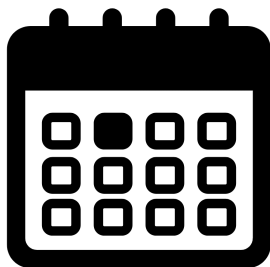
4 onsdager

4 torsdager

4 fredager

4 lørdager

... og 4 søndager!



Neste gang dette skjer er om 823 år!

Ekstase er en TV-serie på NRK som handler om musikk mange liker å danse til. Serien viser hvordan ny musikk ble laget i Norge, og hvordan den spredte seg til resten av verden.

I serien møter vi ungdom som liker å danse til rask musikk som heter techno. De har fester i tomme hus og gamle bygg. Politiet prøver å stoppe festene, men musikken og dansen fortsetter likevel. I byen Tromsø skjer det mye spennende, og nye typer musikk blir laget der.

Vi får også se hvordan kjente musikere fra andre land blir nysgjerrige på denne musikken. Senere kommer glad og morsom dansemusikk som heter eurodisco. Mange kjenner denne musikken, og bandet Aqua er med på å lage den.

Serien forteller også om norske musikere som Røyksopp og Annie, og om DJ-er som spiller musikk for mange mennesker. Før sto DJ-ene gjemt bak et bord, men nå blir de kjente stjerner. En av dem heter Kygo.

Ekstase er en serie som viser at musikk kan gjøre folk glade, få dem til å danse og samle mennesker – uansett hvor i verden de bor.



Mariam: **Bruker du hjelpemidler på skolen og hjemme?**

Ahmad: Jeg bruker hjelpemidler stort sett på skolen og litt på dagsenteret. Hjemme bruker jeg ikke så ofte hjelpemidler, fordi min familie kjenner meg så godt at de forstår hva jeg vil. Jeg går i voksenopplæring tre dager i uka og jeg er på dagsenteret to dager i uka.



Mariam: **Hvilke hjelpemidler bruker du?**

Ahmad: Jeg bruker grid, Kensington mus til PC, og rullestol. Grid er talemaskin. Jeg bruker den for å snakke med andre. Jeg bruker tastatur og symboler når skriver på Grid, og den sier høyt det jeg har skrevet. Jeg kan ikke bruke vanlig PC-mus fordi jeg kan ikke holde og klikke samtidig. Kensington mus er større enn vanlig mus. Det er enklere å bruke den fordi jeg trenger ikke å holde den når jeg skal trykke.

Mariam: **Er løsningene alltid tilpasset din hverdag?**

Ahmad: Nei, for eksempel kan jeg ikke ta Grid-en av rullestolen og plassere den på et bord selv - noen må hjelpe meg med det. Noen ganger er det ingen personer rundt meg som kan hjelpe meg med dette. Dersom det hadde vært mulig å rotere skjermen automatisk mot meg, ville det gjort en stor forskjell.



En av fotball-VM sine deltakerne i det kommende året er det for mange ukjente landet Curaçao. Deltakere i AvisN-redaksjonen satt seg oppgaven med å sjekke opp hva dette landet er og hvor det ligger.

Curaçao er et land som ligger i det karibiske hav og er en del av ABC-øyene, som står for Aruba, Bonaire, Curaçao, som ligger i det karibiske hav. Selv om det er et lite land (kun 161 000 mennesker, mindre enn det bor i Asker og Bærum!) har de klart en bragd - å kvalifisere seg til verdensmesterskapet!

Landet ligger litt nord for Venezuela og var tidligere en Nederlandsk koloni. Landet har en viktig inntektskilde fra ferierende mennesker som vil ta noen dager fri fra hverdagens stress og mas.

Historien til øy-staten

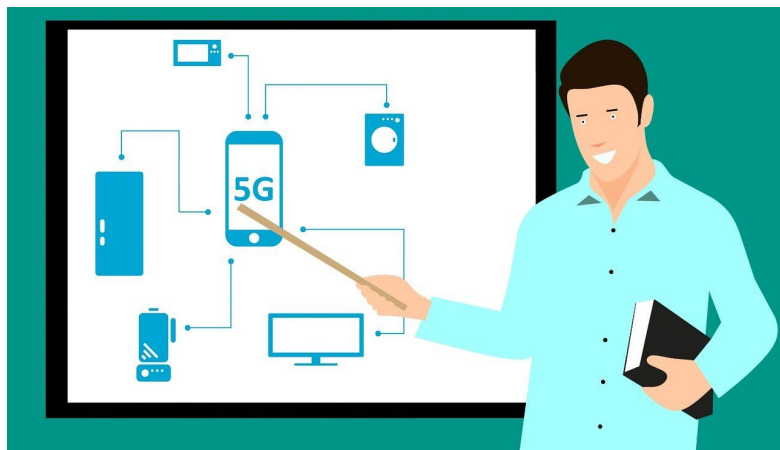
Landet ble bosatt nærmere 3000 år før vår tidsregning og var selvstendig frem til de ble okkupert av Spania som koloni. Landet hadde dårlige muligheter til å kunne bidra til matproduksjon, men viste seg heller som en god farts-åre for transport av slaver fra Karibia.

Nederland var landet som tok til seg Curaçao og brukte landet som en transportåre for varer fra kolonien, samt å hente slaver for bruk i andre områder for kolonimakten. Språket er en blanding av de tre språkene papiamento (det lokale språket), nederlandsk og engelsk.

Deltagelse i Fotball-VM

Dette året skal Curaçao delta som et av landene som vil kjempe om heder og ære i Fotball-VM. Noe slikt skjer ikke ofte og det vil blir heiet frem av befolkningen for å klare seg så bra som mulig i kampene mot de mer kjente landene i fotball-VM. Kanskje du vil se en kamp med dem etter at du her har lært mer om hva landet kan vise til?





Vi har en dekning på nettverk i Norge, i så og si hele landet, innenfor 5G som ble bygget ut fra år 2020. 5G-nettverket har bedre tilgang og høyere hastighet. Det gamle 3G-nettverket ble stengt ned i 2020-21. G-en i 3G, 4G, osv. står for *generasjon*.

Vi bruker disse nettverkene har vi mulighet til å koble oss til Internett uten lokal tilkobling/WIFI. Mange av våre elektroniske apparater er koblet på våre nettverk og ord som hastighet, sikkerhet og kapasitet har blitt mer og mer vanlige. Siden vi er såpass avhengige av å være tilkoblet Internett er det viktig for oss at vi har en stabil og sikker tjeneste.

Tilkoblingshastighet og kapasitet

Samfunnet har gått fra få enheter og lite trafikk til det motsatte. Det er blitt så mange enheter at vi ikke lenger tenker over at de er tilkoblet og at det er blitt det nye normale.

Vi blir påvirket av reklame og media. For oss som forbrukere kan det være vanskelig å vite hva vi faktisk trenger av teknologi. Vi har blitt et samfunn som må holde oss oppdatert for å kunne benytte oss av tjenester i tjenester i hverdagen.

Sander Eitrem satte verdensrekord på verdenscupfinalen på 5000 meter i Inzell. Den er under 6 minutter. Rekorden er 5 ,58, 52. Jeg er målløs. Han er 23 år. Ragna Wiklund vant 3000 meter i Japan . Tiden var 4, 01, 88.



Hopp

av Andreas

Marius Lindvik fikk 2 medaljer skiflygning Slovenia. Han tok sølv og bronse i mesterskapet.



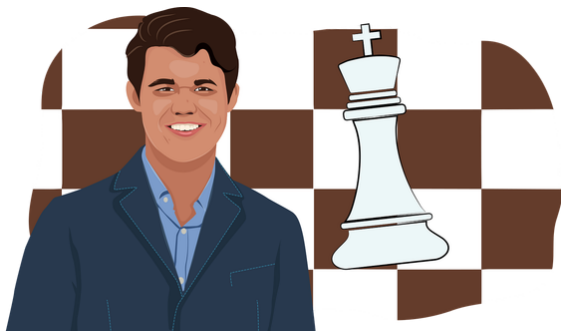
Han vant VM i hurtigsjakk og lynsjakk i romjula.

Han har vunnet tjue medaljer.

Han er født 1990 og er 35 år. Han spiller for Lommedalen Bærum.

Han ble første gang verdensmester 2016.

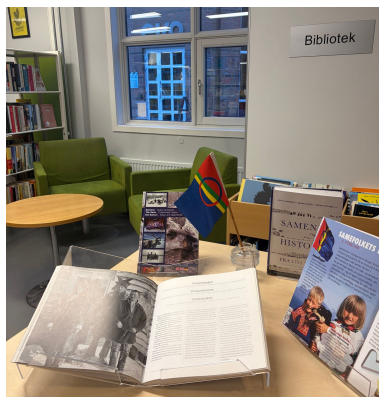
Han heter Sven Magnus Øen Carlsen.



Utstilling i biblioteket: Samenes nasjonaldag

Samenes nasjonaldag er 6. februar.

I biblioteket finner du en utstilling med det samiske flagget og bøker om samisk kultur.



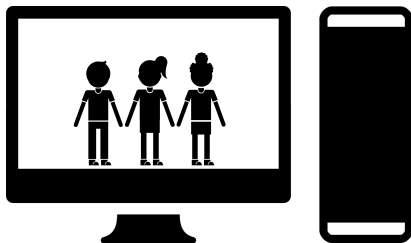
Det er mange av oss som lurte på hva som er anbefalt av skjermtid for barn. Mange av oss vil gjerne se at det settes anbefalinger som gjør at vi kan sette grenser for bruk av nettet. Både for at tid – uten skjerm – har vist seg å inneholde så mye mer enn mange av oss hadde forventet seg.

Her er de nye rådene fra regjeringen:

Helsedirektoratet sine anbefalinger for daglig bruk av skjerm for barn og unge:

- Barn under 2 år bør unngå skjerm heilt, og voksne som er sammen med dem bør avgrense sin skjermbruk
- Barn mellom 2–5 år bør maksimalt bruke 0,5–1 time per dag på fritida, gjerne mindre
- Barn mellom 6–12 år bør maksimalt bruke 1–1,5 time per dag på fritida, gjerne mindre
- Ungdom mellom 13–18 år bør maksimalt bruke 1,5–3 time per dag på fritida, gjerne mindre

Det er første gang det blir lansert nasjonale faglige råd. Anbefalingene er basert på forskning og erfaringer for barn, unge og foresatte.





Foreldre har etterspurt råd om hvordan de skal forholde seg til den digitale bruken av informasjon. Målet er at ved å bruke de nye anbefalingene vil det bli lettere å ta rett avgjørelse - uten å forskjellsbehandle barn i forhold til hverandre.

Det har også vært snakk om en aldersgrense for bruk av medier og tjenester. For enkelte av aktivitetene har det vært et ønske om at det er en aldersgrense på 15-års grense for bruk av sosiale medium.

Tips til bruk av mobil for barn- og ungdom

Et av tipsene som har blitt gjennomført på skoler har vært mobilhotell. Elevene blir oppfordret til å levere inn sin mobil til en felles samlingsstasjon hos læreren for å unngå å bli forstyrret av dem i undervisningen.

Kilder: [Nye nasjonale råd for skjermbruk: Foreldre bør avgrense skjermtilgangen – fra NRK](#)



OL-quiz

1. Hvilket år var vinter-OL i Lillehammer?
 - a. 1992
 - b. 1994
 - c. 1996
 - d. 1998

2. Hvilket land har flest vinter-OL medaljer totalt?
 - a. Norge
 - b. Tyskland
 - c. USB
 - d. USA
 - e. Russland/Sovjetunionen

3. Hvilken norsk alpinist tok OL-gull i 2022?
 - a. Aleksander Aamodt Kilde
 - b. Lucas Braathen
 - c. Henrik Kristoffersen
 - d. Ingen

4. hva er den lengste skøytedistansen i OL?
 - a. 5000m
 - b. 10000m
 - c. 15000m
 - d. 20000m

5. hvor er vinter-OL i 2026?
 - a. salt Lake City
 - b. Milano-Cortina
 - c. Sapporo
 - d. Stockholm

6. Hva heter verdens største skiflyingsbakke?
 - a. Holmenkollen
 - b. Vikersundbakken
 - c. Planica
 - d. Oberstdorf

7. Hvor mange gull tok Norge i Beijing 2022?

- a. 14
- b. 16
- c. 18
- d. 20

8. Hvilken øvelse har Norge aldri tatt OL-gull i?

- a. Ishockey
- b. Kunstløp
- c. Bobsleigh
- d. Alle disse

9. Hvilken distanse går Birkebeinerrennet?

- a. 34 km
- b. 44 km
- c. 54 km
- d. 64 km

10. Hvilken temperatur må det være for å avlyse langrenn?

- a. Under -15°C
- b. Under -20°C
- c. Under -25°C
- d. Under -30°C

11. Hva er verdensrekorden i skiflyging?

- a. 233.5m
- b. 243.5m
- c. 253.5m
- d. 263.5m



FASIT

- 1. b
- 2. a
- 3. d
- 4. b
- 5. b
- 6. b
- 7. b
- 8. d
- 9. c
- 10. b
- 11. c

Årets Spåmann 2025 - resultater!

For litt over et år siden spurte vi leserne om ulike spørsmål om ting de trodde ville skje eller ikke i 2025. Nesten 20 personer svarte og under er fasiten. Blant annet: Erna Solberg ble ikke statsminister, Rosenborg vant ikke Tippeligaen, renta ble satt ned, Norges herrelandslag kvalifiserte seg til fotball VM og det snødde ikke i Oslo på 17.mai! Resten av svarene ser du under. En person prøvde å svare med KI, det ble 8 riktige.

Vegard fikk flest riktige med 15 av 20. På delt andreplass kom Victor, Tim, Julianne og Ingrid. Gratulerer!

FASIT

Blir Erna Solberg statsminister?	Ja	Nei
Blir det regn på 17. mai i Oslo?	Ja	Nei
Kommer Norge Top 10 i Eurovision Song Contest 2025?	Ja	Nei
Vinner Rosenborg Tippeligaen?	Ja	Nei
Kommer Justin Bieber til Norge for å holde konsert i 2025?	Ja	Nei
Blir det endringer i ledelsen på voksenopplæring i Nydalen i 2025?	Ja	Nei
Kommer en ny artist til å bli en global superstjerne i 2025?	Ja	Nei
Kommer en ny norsk artist til å vinne 🏆 en Grammy i 2025?	Ja	Nei
Vil billett prisen hos ruter øke med mer enn 5%?	Ja	Nei
Kommer det snø ❄ på 17. mai i Oslo?	Ja	Nei
Blir det satt ny varmerecord i Norge?	Ja	Nei
Tar Norge medalje 🥇 i håndball vm for herrer?	Ja	Nei
Vil rente blir satt ned i 2025?	Ja	Nei
Blir det ny nedbør rekord i Oslo?	Ja	Nei
Kommer herrelandslaget i fotball til å få ny trener?	Ja	Nei
Slutter posten å levere post i postkasser i 2025?	Ja	Nei
Kommer Norges herre landslag i fotball ⚽ til vm?	Ja	Nei
Tar Norges kvinne landslag i fotball gull i fotball em?	Ja	Nei
Vil det være flere elbiler enn diesel 🚗 biler på norske veier ved slutten av 2025?	Ja	Nei
Tar Therese Johaug gull på femmila på hjemmebane under ski -VM i Trondheim?	Ja	Nei