

AvisN

Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen November 2025

Bli med på Legokafé på skolen!

Les mer på side 5



Dikt om november.



Les det på side 17.

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

 BOOK CREATOR



AvisN - november 2025
Oslo VO Nydalen, AvisN

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. 23393900

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

Rektor har ordet

Hei alle sammen!

Da er oktober historie, den ble avsluttet med en skummel Halloween-fredag. Det var skummelt, fint pyntet i kantina, og det ble servert Halloween-pizza, med ekte gresskar 🍬

November er en måned noen synes kan være litt mørk og tung.

Alf Prøysen skriver i en av sine barnesanger:

"November er så trist og grå, men nyttig likevel,

For nå må barna finne på å lage moro selv".

Mange liker november fordi det er en måned uten stress:

Ingen ferier, ingen krav om å finne på noe hele tiden. Det er lov å kose seg hjemme! Og vi kan lage mye kos inne, i november. Lese bøker, tenne lys, eller spille spill sammen. Det er fint å være ute også, bare vi har på riktig og værtilpasset yttertøy!

I november hører vi mye om Black Week og black friday. Butikkene forsøker å få oss til å handle mye, og sier at varene er veldig billige.

Undersøkelser viser at det er færre som tror på dette enn tidligere.

Og den siste lørdagen i november arrangeres verdens kjøpefrie

dag **"Buy Nothing day"**, som en protest mot overforbruk og shoppingmentalitet. I år er dette lørdag 29. november.

Jeg gleder meg til min første november på VO Nydalen.

La oss lage mange gode og glade novemberøyeblikk sammen! 🌟🌟

November

November er den ellefte måneden i året. Det er en høstmåned. I november er dagene korte, og det blir tidlig mørkt. Mange steder i Norge er det kaldt. Noen steder kommer det snø. Andre steder regner det mye.

I november er det ofte vind og dårlig vær. Folk bruker varme jakker, skjerf og luer. Mange liker å være inne i november. De drikker te eller kaffe, leser en bok eller ser på TV.

November er også en fin tid for å gå tur. Luften er frisk, og fargene ute er vakre. Trærne mister bladene sine, og noen steder kan du se frost på bakken om morgenen. Hva liker du å gjøre i november?

Teksten er laget ved hjelp av Voki.no.



Driftsstyremøte

I oktober hadde skolen driftsstyremøte med ny rektor Merete. Styret består av representanter som er eksterne, deltakere og ansatte. Les mer om driftsstyret på nettsiden vår.



Månedens miljøtips



Dusj kortere, så sparer du både vann og strøm!

Kurs om digitale offentlige tjenester

Vil du lære mer om digitale tjenester fra det offentlige?

På kurset lærer du om:

BankID, NAV, Digiport, Helsenorge og andre relevante digitale tjenester.

Kurset går over 4 onsdager. Du må melde deg på for å bli med. Snakk med din lærer eller biblioteket for å melde deg på.

Når: Oppstart 5. november. 4 ganger. Kl. 10.30-12.00.

Hvor: I biblioteket (1. etasje)

bankID



29.oktober markeres det Verdens hjerneslagdag.

På Nydalen VO finner du plakater hvor det står:

Prate.

Smile.

Løfte.

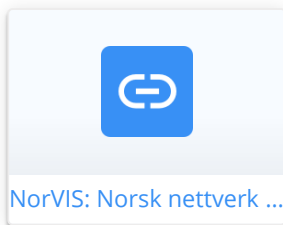
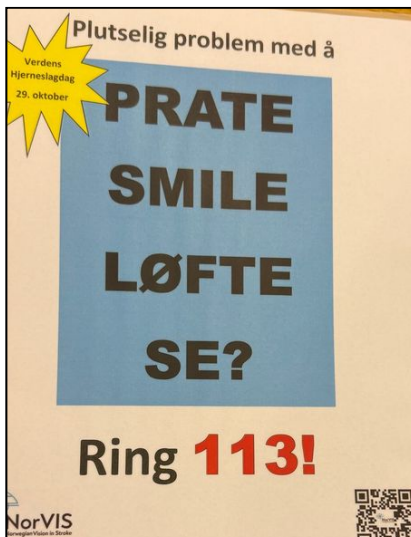
Se?

Mange har hørt om huskeregelen: "prate, smile, løfte- ring 113.

Men endringer i synet, som for eksempel dobbeltsyn, tap av sidesynet i ett eller begge øyne, kan også være tegn på hjerneslag.

Organisasjonen **Norvis - norsk nettverk for syn og slag** har jobbet for å inkludere problemer med syn som en del av hjerneslagskampanjen.

Husk! Hvis du eller noen rundt deg plutselig får et problem med å prate, smile, løfte armene eller se, må du ringe en-en-tre!



Hjernekafé

Velkommen til sosialt treff for personer med ervervet hjerneskade «Hjernekafé»

Første mandagen i måneden kl 13.00-14.00. Møt andre som er i samme situasjon, bli kjent, utveksle erfaringer, ha interessante samtaler og gjøre noe nytt!

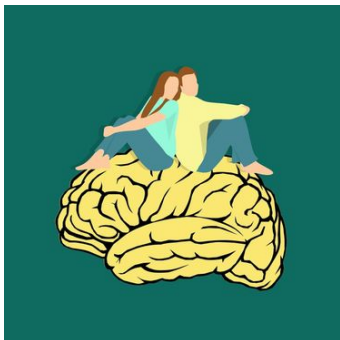
Hjernekafé vil finne sted følgende mandager frem til jul:

3. november

1. desember

Hvor: I biblioteket i 1. etasje.

Har du spørsmål? Snakk med din hovedlærer/logoped eller kontakt Emily Williams på emily.williams@osloskolen.no / 4895 3880. Påmelding trengs ikke. Bestill TT-kjøring i forkant hvis du bruker det. Vel møtt!



Legokafé

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)

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!

Dette er de tradisjonelle rettene og vinene fra hele Portugal og området rundt der fra.

Og de populære **4 topper** matrettene.

Bacalhau à Brás - Torskerett med potertstrimler, egg og løk.

Cozido à Portuguesa - Gryte med kjøtt, pølser, grønnsaker og poteter.

Caldo Verde - Grønnskålsuppe med chouriço.

Sardinhas Assadas - Grillede sardiner, spesielt om sommeren.

De 7 populære kjente desserter i hele Portugal.

Pastel de Nata - Små butterdeigskaker fylt med eggekrem, drysses ofte med Kanel.

Bolo Rei - Gjærdeigskake formet som en krone, pyntet med kandiserte frukter og nøtter, og drysset med melis, denne kake er mest kjente særlig til jul og i nyttår.



Bilder av Madeleine Johansen



Arroz Doce - Søt rispudding med kanel og sitron.

Pão de Ló - Luftig sukkerbrød, finnes i mange regionale varianter (ofte litt rå i midten).

Aletria - Dessert laget med vermicelli-pasta, melk, sukker og kanel.

Ovos moles - Eggesøtsak fra Aveiro.

Queijadas - Små ostekaker, finnes mange lokale varianter (f.eks. fra Sintra eller Azorene).



Bilder av Madeleine Johansen



Mange av Oslos befolkning ønsker å ha det pent og ryddig rundt seg - det er en viktig del av vår velvære. Enkelte av borgerne gjør det lille ekstra og tar i et tak selv for å gjøre det bedre i bybildet - de deltar på aksjon Rydde.

Hvem passer det for?

Hele Oslos befolkning er velkommen til å delta. Ved oppmøte ved samlingsstasjonen blir det fordelt hvem som tar hvilket område. Slik blir det passe mengde av deltakere på de forskjellige stedene og aksjonsgruppa får fordelt hvilke områder som skal ryddes. Målet er at du skal kunne delta etter dine forutsetninger.

Hvordan kan du engasjere deg?

Rydde aksjonen har en fast dag i året (i år 2025 var det 20.september). Arrangements gruppa har fra tidligere informasjon (og trolig egen erfaringer) lært seg en del om hvor det har ekstra behov for å gjøre en innsats. Bli gjerne med å gjør en innsats og gjør det bedre å bo i Oslo by.

Rydde er et arrangeres i Oslo som har videreført det vi tidligere kalte Vårrusken. Ved å delta har du mulighet til å bidra i ordningen og gjøre en (viktig lokal-) innsats for at Oslo skal være en bedre by å bo i. Så hvorfor ikke delta på neste års aksjon?

Det oppfordres til rydding året rundt.

Rydd norge.no og Holdnorge.no kan du lese mer om rydding.

Bodø/Glimt har markert seg sterkt i europeisk fotball de siste sesongene. De spilte uavgjort 2–2 mot Tottenham og 1–1 borte mot Sturm Graz i champions league. Det er 18 år siden norsk lag var i Champion League for herrer. I fjor dominerte de hjemme på Aspmyra, der de slo flere sterke lag i Europa League og nådde helt til semifinalen, før de til slutt ble slått av Tottenham.

I den kommende sesongen står nye storkamper for tur. Glimt skal møte europeiske giganter som Manchester City, Borussia Dortmund, Monaco, Atlético Madrid og Galatasaray. Det blir også spennende dueller mot norske stjernespillere som Julian Ryerson, Erling Braut Haaland, Alexander Sørloth og Oscar Bobb.

Teksten er skrevet med hjelp av Copilot.



Bildelicens: [CC BY-NC-SA 2.0](#). Hentet fra [Flickr](#).

I Osloskolen er det dessverre mobbing og de har hatt vansker med å få bukt med det. Det finnes et mobbeombud i Osloskolen og man håper at det vil gjøre det enklere å nå frem og få løst konflikter før skaden skjer.

Mye arbeid er blitt gjort over lenger tid for å få bukt med mobbing i skolen. Deltakere kan fort "slenge litt med leppa" og det er nok flere som har hatt vansker med å håndtere en kommentar - selv om den ikke var ment som noe ondsinnet.

Hva gjør et mobbeombud?

Målet er at gruppen skal kunne ta imot henvendelser, lytte til begge parter og legge frem forslag til hvordan de kan finne løsninger som ivaretar begge parter i fellesskap.

"Mobbeombudet er et lavterskeltilbud som kan kontaktes av elever og foreldre i vanskelige enkeltsaker. Alle som ønsker hjelp eller veiledning i en mobbesak, kan kontakte mobbeombudet. Det kan være elever eller foresatte, men også lærere, rådgivere og skoleledere."

Hentet fra Akershus og Oslo Budstikke.

Fordelen med et mobbeombud er at det forenkler arbeidet om det skulle være en konflikt i Osloskolen. Målet er at partene skal bli hørt av en nøytral person slik at man får frem sin sak og kan komme til enighet om hva de vil fremover. Samarbeid er en nøkkel for å være enige om hverdagens aktiviteter.

**"Ikke mobb
kameraten min!"-
utsagnet
gjelder fortsatt i
skolen.**



**Viktige hendelser i november gjennom tidene:**

-  **1760 – Preussen vant over Østerrike.** Under Syvårskrigen vant Preussen et viktig slag mot Østerrike.
-  **1957 – Hunden Laika ble sendt ut i verdensrommet.** Den russiske hunden Laika ble det første levende vesenet i bane rundt jorden.
-  **1989 – Berlinmuren falt.** Muren som delte Øst- og Vest-Berlin ble revet. Dette markerte slutten på den kalde krigen.
-  **1990 – Magnus Carlsen ble født.** Den norske sjakkmeisteren kom til verden i november.
-  **2001 – Norges befolkning var 4 520 900.** Dette var antall innbyggere i Norge i november 2001.
-  **2013 – Tragedie på Valdressekspressen.** Tre personer ble drept med kniv på en buss mellom Årdal og Oslo.
-  **2018 – Kollisjon i Hjeltefjorden.** Fregatten KNM «Helge Ingstad» kolliderte med tankskipet MT «Sola TS».

Saken ble laget med hjelp av Copilot.

1. Hvem lager flest bilhjul?

1. Skoda
2. Lego
3. Tesla



2. Hvor mange dekk lager LEGO i året?

1. 318 millioner
2. 200 millioner
3. 170 millioner



3. Når ble Google oppfunnet?

1. 1991
2. 2003
3. 1998



4. Når ble den første Iphonen lansert?

1. 29. juni 2007
2. 13 januar 2004
3. 15 desember 2005



5. Hvor gammel ble Michael Jackson?

1. 40 år
2. 50 år
3. 35 år

6. Hva sto det på verdens første tekstmelding?

1. Merry Christmas
2. Happy new year
3. Happy easter



7. Når ble Dissimilis dannet?

1. 1993
2. 1985
3. 1980



8. Når kommer den første YouTube video ut?

1. 23 april 2004
2. 23 april 2006
3. 23. april 2005

Kahoot!

Vil du løse quizen i Kahoot?
Scann QR-koden eller skriv
inn Kahoot-koden i Kahoot.
Lykke til!

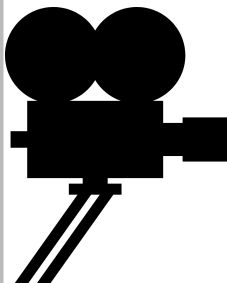


Kahoot kode:
09995308

Svar:

1. 2. Lego.
2. 1.318 millioner
3. 3. 1998.
4. 1. 29. juni 2007
5. 1. 50 år
6. 1. Merry Christmas
7. 2. 1985
8. 3. april 2005

https://kahoot.it/challenge/09995308?challenge-id=bdbccc28c-f2e2-4f0a-9d08-760d11089e23_1760963077628



Filmen heter Springsteen: Deliver Me From Nowhere.

Filmen har premiere på kino 31. oktober.

Jeremy Allen White spiller Bruce Springsteen i en viktig periode av livet hans, da han lagde albumet Nebraska, som kom ut i 1982. Springsteen spilte inn albumet alene på soverommet sitt med en enkel opptaker. Nebraska ble et personlig og ærlig album om vanlige mennesker som prøver å finne mening i livet, og det regnes som et av hans viktigste verk.

Quiz om Springsteen

1: Hva er Springsteen sitt fulle navn?

2: Når ble han født?

3: Hva jobbet han med?

4: Hvilke ord mangler i disse kjente Springsteen-sangene?

Born to ?

Born in the?

Dancing in the?



Svar:
1: Bruce Frederick
Joseph
2: Han er født 1949
3: Han er låtskriver,
amerikansk
rockemusiker, gitarist
og sanger
4:
Run.
U.S.A.
Dark.

Dette er den nye ballen som skal brukes i VM 2026. Den heter Trionda, og fargene som er i ballen er rød, grønn og blå. Det er en stjerne i ballen for USA, blader fra Canada og en ørn for Mexico.

VM skal spilles i sommeren 2026, i juni eller juli, og de skal spille i tre land: i Mexico, USA og Canada. I ballen er det litt gult for å symbolisere troféet, og det kan finnes en ørn i ballen.

Ballen kan brukes i all slags vær: regn, vind og sol. Den er perfekt for alle klimaer.



Baller på disse bildene ligner på ballen som skal brukes til VM i 2026. Bildene er laget av Gemini.

👴 Farsdag – 9. november

Farsdag feires den andre søndagen i november. Det er en dag for å si takk til pappa og vise at vi setter pris på ham. Mange gir kort, gaver eller lager frokost til far. Dagen kommer opprinnelig fra USA, men ideen om å hedre fedre er gammel og finnes i flere kulturer.

🎁 Black Friday – 28. november

Black Friday er en stor handledag med masse tilbud. Den kommer fra USA og skjer i slutten av november. Mange butikker har salg, og folk kjøper julegaver eller ting de har ønsket seg. Det er lurt å planlegge og ikke kjøpe mer enn man trenger.

🕯 Allehelgensdag – 2. november

Allehelgensdag er en dag for å minnes mennesker som har dødd, spesielt helgener og martyrer. I Norge besøker mange gravene til sine kjære og tenner lys. Det er en stille og høytidelig dag for å tenke på dem vi savner.

Skrevet med hjelp av Copilot.



Hei november, nå er du her!
Løvet danser rundt omkring.
Regnet trommer på min hatt,
og vinden synger ving! ving! ving!
Vi tramper litt i søledam,
ja, dette er november-sjarm!



For lyset tennes her hos oss,
vi lar det flamme fint for oss.
Vi sitter stille, du og jeg,
og lar november gå sin vei.



Gatelys og varme smil,
kakao med litt krem på topp.
Vi løper gjennom blader
og vi hopper, spretter opp!
Vi pynter oss i ull og fleece,
og latter'n fyller hele by'n!

For lyset tennes her hos oss,
vi lar det flamme fint for oss.
Vi sitter stille, du og jeg,
og lar november gå sin vei.



Skrevet med hjelp av KI.

Operasjon Dagsverk et arbeid hvert å delta på - bli med på arbeidet!

Hvert år arrangeres det Operasjon Dagsverk (OD) og på denne uken vil det bli arrangert en internasjonal uke og en arbeidsdag gjort av oss som går på skolen. Målet er at det skal bli bedre for andre ungdommer utenfor Norges landegrenser. I løpet av oktober måned vil mange landets skoler gjøre en dags arbeid for å støtte ungdom i andre land få en bedre hverdag. Alt koster penger, noe som også gjelder for landene som ikke har det samme tilbudet som vi har her i Norge.

Operasjon Dagsverk består av to deler, OD-dagen hvor det blir gjort arbeid rundt omkring i landet for å samle inn midler til prosjektene, og til den Internasjonale uken som er kunnskap om tema. Hver av oss deltakere blir oppfordret til å delta på aksjonen og gjøre en frivillig innsats for å samle midler til økt undervisning for våre søstre og brødre i land utenfor Norge.

OD-styret deler ut materiell og informasjon om årets aksjon. Her vil vi som deltakere lære mer om hva pengene skal gå til og hvem som mottar pengene. Vi har et felles mål om å gjøre det mulig for andre deltakere å kunne gå på skole, ved for eksempel anskaffe bøker, lønne lærere, bygge skoler, en trygg reisevei og lignende tiltak for å utdanne andre deltakere.



Nydalen Voksenopplæring deltar også i år på Operasjonen Dagsverk. Det vil det blant annet bli innsamling, et lite loppemarked og salg av bakst. Det er også mulighet til å bidra med ting som vil selges til inntekt for OD. Ta kontakt med Vegard eller Marie i Biblioteket.

Hva går årets OD-aksjon til?

I år går de innsamlede midlene til ungdom i Kenya og Tanzania. Der er det behov for å støtte opp om å sikre menneskerettigheter for jenter, og å jobbe for å avskaffe blant annet kjønnslemlestelse og barneekteskap. Målet er at lokal ungdom skal ha mulighet til å gjøre seg ferdig med undervisning og utdanning, unngå frihetsberøvelse og å kunne bestemme over egen kropp og eget liv.

Det trengs å fortsette arbeidet med tilgang til skolegang, øke selvbestemmelse og helse. Alle jenter skal ha de samme rettigheter som vi har her i landet og håpet er at flere vil få mulighet til å ta utdanning og velge selv hva de vil gjøre i sine liv.

Støtt opp om aksjonen og kanskje du vil lære mer om prosjektet på nettsiden til Operasjon Dagsverk på www.od.no.



Er du en av dem som trenger et lite dytt i ryggen for å søke på en jobb? Kanskje du har både erfaring fra lignende arbeid eller tror at du kan klare å gjøre jobben, men er usikker på om det passer for deg og det hadde hvert bra å ha noen å snakke med om din søknad?

Det krever mot og ikke minst tro på deg selv for å stille din erfaring til testen det trengs for å søke på stillingen. For flere av oss som har vært utenfor fast arbeid de siste årene, har kvaler for å søke på jobb(er) og det kan virke vanskelig å kunne legge frem hva du kan, har erfaring fra, "skryte av deg selv" og ikke minst hvordan du kan presentere deg ovenfor en arbeidsgiver. Her er noen tips og forslag som kan bidra til at jobben blir litt enklere å søke på.

Noen tips til skrivingen av søknad:

- Skriv en troverdig søknad som dekker de krav som stillingen søker etter - unngå å skryte på deg noe du ikke kan nok om
- Sjekk hva du har av erfaring fra tidligere jobber og legg frem hva du vil kunne bidra med
- Finn noen å øve deg på når du skal presentere deg som jobbsøker ovenfor en potensiell arbeidsplass - dette er viktig!

Øv deg gjerne på å presentere deg for andre som ikke kjenner deg så godt, her kan en jobb-gruppe eller karriereveileder være nyttig. Tren for å presentere deg ovenfor en potensiell arbeidsgiver. Det finnes også tilbud hos forskjellige organisasjoner eller karrieresenter for å kunne øve deg på hvordan du kan legge frem din søknad og (ikke minst) presentere deg ovenfor andre.

Det er jobbsøkerkurs som arrangeres av NAV og som kan være et godt sted å starte siden de fleste jobbene som lyses ut (for oss som er vanlige arbeidstakere) ofte blir annonsert på NAV Arbeids nettsider. Ha troa på deg selv, vær ærlig og unngå å havne i klemma på at du har lovet noe du ikke kan godt nok. Lykke til med din søknad. Det er andre organisasjoner som har jobbsøkerkurs i Oslo også som kan være gode hjelpetjenester.

Kilder er hentet fra Kunstig intelligens fra Frelsesarmeen, Google og NAV.



Hvordan kan KI påvirke samfunnet



Kunstig intelligens (KI) er allerede en del av hverdagen. Den brukes i helse, finans, undervisning og transport. Teknologien kan analysere store datamengder raskt og nøyaktig, og den hjelper mennesker med å ta bedre beslutninger.

Samtidig skaper den bekymring for hvordan vi tenker, lærer og fordeler makt og ressurser. Derfor har det oppstått en viktig debatt om hvordan KI påvirker samfunnet, både positivt og negativt. Mange ser store muligheter i teknologien, mens andre advarer mot konsekvensene for arbeidsliv, miljø og menneskelig tenkning. På den ene siden gir KI mange fordeler. I helsevesenet kan teknologien oppdage sykdom tidligere og analysere røntgenbilder med høy presisjon. Det gjør at pasienter får raskere og mer presis behandling.

Dessuten kan KI støtte leger i å tolke store mengder medisinske data. Det reduserer risikoen for feil og sparer verdifull tid.

I arbeidslivet kan KI effektivisere produksjon, planlegging og logistikk. Den kan overvåke maskiner, forutsi feil og bidra til bedre ressursbruk. Dermed blir både kostnader og energiforbruk lavere. Videre kan KI hjelpe forskere med å analysere komplekse datasett, for eksempel om klimaendringer eller utvikling av nye medisiner.

Innen utdanning har KI også stort potensial. Den kan tilpasse oppgaver og forklaringer til hver enkelt elev, og gi lærere mer tid til veiledning og oppfølging. Brukt på en klok måte kan teknologien gjøre læring mer effektiv og tilgjengelig for flere.

KI kan også forbedre kommunikasjon på tvers av språk og land. Automatisk oversettelse og talegjenkjenning gjør samarbeid lettere i en global verden. Slik kan teknologien bidra til mer inkludering og deling av kunnskap.

Kunstig intelligens (KI) er allerede en del av hverdagen. Den brukes i helse, finans, undervisning og transport. Teknologien kan analysere store datamengder raskt og nøyaktig, og den hjelper mennesker med å ta bedre beslutninger. Samtidig skaper den bekymring for hvordan vi tenker, lærer og fordeler makt og ressurser. På den andre siden har utviklingen av kunstig intelligens flere ulemper. Når mennesker bruker KI til å skrive, løse oppgaver eller ta beslutninger, kan evnen til å tenke kritisk svekkes. Mange lærere og forskere er bekymret for at unge blir for avhengige av teknologien. De får raske svar, men reflekterer mindre over innholdet. På lang sikt kan dette svekke ferdigheter som kreativitet, analyse og kildekritikk.

I arbeidslivet kan automatisering føre til at enkelte jobber forsvinner, særlig innen transport, kontorarbeid og kundeservice. Selv om nye yrker også kan oppstå, vil omstillingen være krevende for mange. Et annet problem er energibruken. Store datasentre som trener KI-modeller krever enorme mengder strøm. Som følge av dette øker klimagassutslippene, og energisystemene blir presset. Flere eksperter mener derfor at teknologien må bli mer energieffektiv for å være bærekraftig.

Dessuten skaper KI bekymring for personvern og makt. Selskaper som eier teknologien samler inn store mengder data om brukerne, ofte uten full åpenhet. Dette kan føre til misbruk av informasjon og større forskjeller mellom de som har og de som ikke har tilgang til avansert teknologi.

Dermed viser utviklingen at KI ikke bare skaper muligheter, men også utfordringer som samfunnet må møte med ansvar og kunnskap.

Utviklingen av kunstig intelligens viser både store muligheter og viktige utfordringer. Den kan bidra til bedre helsetjenester, mer effektiv produksjon og tilpasset undervisning. Samtidig kan den svekke kritisk tenkning, føre til tap av jobber og skape press på personvernet.

Hvis teknologien brukes på en klok og etisk måte, kan den støtte mennesker og samfunnet på en positiv måte. Derfor er det nødvendig med klare regler og ansvar i videre utvikling av KI.



Dovendyr er seks arter av pattedyr som lever i regnskogene i Sør- og Mellom-Amerika.

De tilbringer nesten hele livet oppe i trærne. Hendene deres har lange, skarpe klør som de bruker til å henge opp ned fra greiner.

Et dovendyr kan veie mellom 2,5 og 11 kilo og bli 50–88 centimeter langt. Kroppen er langstrakt med en kort hale, et rundt hode, små ører, små øyne og en kort nese.

Dovendyr har tenner uten emalje som vokser hele livet. De kjennes igjen på de kraftige, krumme klørne.

Alle artene har tre klør på bakbena, men de deles inn i tofinger- og trefingerdovendyr ut fra hvor mange klør de har på forbena.

Hos trefingerdovendyr er forbena mye lengre enn bakbena.

Dovendyr er de eneste pattedyrene, bortsett fra sjøkuer (manater), som ikke har sju halsvirvler. Trefingerdovendyr har ni, mens tofingerdovendyr har mellom fem og åtte.



Sjokoladebrun / mocha / espressobrun



De mørkebrune tonene er høstens hovedfarger. De gir en varme og elegant følelse som passer godt til sesongen. Bruke nyanser kan brukes til mange anledninger og under ulike værforhold. Kombinert med andre farger gir de et tidløst og stilrent uttrykk både innendørs og utendørs til oss selv og andre.

Regent lilla /kongelig lilla / royal purple



Sterke lillatoner er, som vi vet, en del av høst og vinterpaletten. De gir antrekket et luksuriøst og dramatisk preg. Bruk lilla alene for et markert uttrykk, eller kombiner den nøytrale farger for en balansert stil. Dette er en farge som gir rom for personlighet og kreativitet.

Lush grønn / salatgrønn/ lett grønn



Grønne nyanser har fått ny oppmerksomhet denne sesongen som er nå. De mørke tonene virker beroligende, mens de lyse gir friskhet og energi. Friske grønnfarger passer godt til både hverdag og fest. Bruk grønt som en aksent i en topp, et skjerf eller en veske og kombiner med trygge høstfarger for en harmonisk look.

Gressgul / sennepsgul og andre varme gultoner



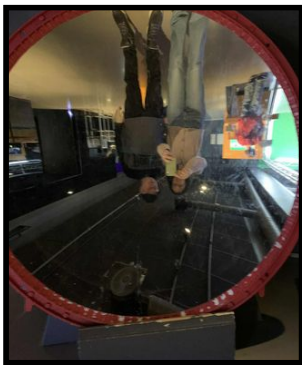
Varmer gultoner, som sennepsgul, gir antrekket glød og liv. De passer godt sammen med mørkere høstfarger og gir en fin kontrast. Lyse og varme nyanser fungerer spesielt godt når dagene blir kortere. Bruk gult som en detalj i tilbehør, eller som hovedfarge for et friskt og varmt uttrykk.

Pastellrosa / Pudderrosa



Pastellrosa og pudderrosa står i fin kontrast til de dypere høstfargene. Disse myke tonene gir et friskt og feminint preg i høstgarderoben. For mange fungerer disse fargene best i detalj som en rosa bluse, kjole eller et lag under jakken. De tilfører varme og mykhet til antrekket uten å tar for mye oppmerksomhet.

Tur på teknisk museum



Takket være Jeanette og Stian har kantina fått en magisk - og passe spooky - Halloweensteming!



Hvorfor feirer vi Halloween?

Av Nikko

Halloween er en dag hvor mange kler seg ut og går på knask eller knep for å få godteri. Men hvorfor feirer vi egentlig halloween?

Mange tror at halloween kommer fra USA, men det er ikke helt korrekt. Halloween startet for lenge siden i Irland og Skottland. Folk trodde at spøkelser og ånder kom til jorden denne dagen. For å skremme dem helt bort, kledde de seg ut. Den markerer også overgangen fra høst til vinter. Senere ble det en kristen dag for å minnes de døde. Etter hvert tok folk med seg halloween til USA.

Vi feirer halloween fordi det er en gammel tradisjon, og fordi det er gøy å kle seg ut og få godteri. Halloween er den ene dagen i året hvor det er helt normalt å se et gjenferd på butikken og en heks som ringer på døra og spør etter godis.

Månedens match(er)



Månedens
tospann!

Astrid og Mika i
matchende rosa
gensere i
kantina.

Alina og Victor
bygger Lego i
matchende
skjorter.

