

# AvisN

**Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen Februar 2025**

Vinterglimt fra Trysil

Side 15 og 16



Bli med på skolens  
vinterdag  
Side 3



Hils på skolens nye  
digitalpedagog! Side 6



Nytt tilbud:  
Spill på mediateket  
Side 7



## Rektor har ordet

Kjære alle!

Februar er kort, med 28 dager og vinterferie i uke 8. Dagene blir lengre og lysere. De fleste av dere har et begrenset skoletilbud på Nydalen med noen timer i uka, derfor vil jeg minne om at Oslo har mye å by på av kultur og natur. Jeg vil anbefale alle å besøke Deichmanns bibliotek når skolen har ferie. Der finnes ulike aktiviteter for barn og voksne, utlån av tusenvis av bøker, kino, verksteder, gratis arrangementer, foredrag, forfattersamtaler og barnas lørdag.

Det er samenes nasjonaldag 6. februar, torsdag 9. februar, valentinsdagen 14. februar, og karneval i slutten av måneden.

I uke 8 (17. – 21. februar) har alle skolene i Oslo vinterferie.

Skolen har satt i gang en rekke åpne tilbud, som vi ønsker flere velkommen til. Vi har IKT-hjelp, språkkafé, dataspill m.m. Snakk med læreren din om du er interessert.

Torsdag 6. februar inviterer skolen til utedag i Torshovdalen, med aking, ski og grilling. Håper mange har lyst å delta.

Søknadsfrist for nye deltakere er 1.mars.

Inneværende deltakere avklarer videre opplæring med sin lærer eller en rådgiver. Elektronisk søknadsskjema ligger på hjemmesiden vår.

Jeg ønsker alle en morsom og lærerik februar måned, og en god vinterferie.

*Vigdis Bratfoss, rektor*

## Månedens miljøtips



**Bruk matboks** 😊

## Februar måned

Av Daniela

Februar er den andre måneden i året, og har vanligvis 28 dager. Når det er skuddår er det 29 dager.

Februar har fått navnet sitt etter februa. Det er redskaper som ble brukt til renselse i forbindelse med den romerske festen Lupercalia. I Ovids kalenderdikt, Fasti ble festen og denne måten å rense seg på beskrevet. Festen ble feiret den 15 Februar.

Det var Numa Pompilius som føyde Januar og Februar til de opprinnelige ti månedene ifølge overleveringen som ble gjort. Disse månedene ble innført av Romulus i det som var en månekalender. Grunnen til at Februar fikk et mindre antall dager enn de andre er fordi Februar var den måneden som ble tillagt sist. Derfor ble det nytt til å skyte inn ekstra dager for å tilpasse kalenderen til solåret ved behov. Alle av de kjente kalenderne, som for eksempel den julianske kalender (senere justert til den gregorianske kalender) ble februar en fast skuddårsmåned.

Februar ble kalt en bildemåned i den Danske almanakk og i den Norske til 1827, og fra 1828 ble den kalt en gjømåned i den norske.

Fødselstenen i februar:  
Amethyst er februar sin fødselsten, og er forbundet med fred og ro.

Merkedager og spesielle dager i februar:  
6. februar (Samenes Nasjonaldag, er en flaggdag)  
9. februar (Morsdag i Norge, 2 søndag i februar)  
14. februar (Valentinsdagen)  
21. februar (Kong Harald V 88 år, er en flaggdag)  
27. februar til 29. mars (Ramadan)  
29. februar (Skuddår, hvert 4 år)

## Bli med på vinterdag!

Torsdag 6. februar skal vi på vinterdag i Torshovdalen, og vi vil gjerne ha deg med.

Vi drar sammen med T-bane fra Nydalen voksenopplæring klokka 08:50.

Du kan ake, grille eller prøve å gå på ski. Vi drar tilbake fra Torshovdalen omtrent klokka 11:30 slik at vi er på skolen til lunsj.

Vi tar med noen akebrett, langrennski osv. Du kan også låne utstyr fra BUA. Se hjemmesidene deres for å sjekke tilgjengelighet ([www.bua.no](http://www.bua.no)).

Si ifra til læreren din hvis du vil være med.

Husk å ta med:

- Varme klær (ull er best)
- Lue og votter
- Vindtett jakke og bukse
- Noe å sitte på (sitteunderlag)
- Mat
- Drikke
- Ditt eget skiutstyr hvis du har det

Hilsen Vegard og Andreas



## Spilltilbud i biblioteket

Av Bjørn

På mandag ettermiddag hadde Nydalen Voksenopplæring et tilbud om å spille brettspill. Målet er at flere skal finne gleden av å bruke tilbudene som er tilgjengelig i biblioteket.

I dag fikk jeg være tilskuer på sjakkoppgjøret mellom Daniela og Luisa. Stillingen var forholdsvis lik (med antall brikker slått ut) og det så ut til at kampen skulle fortsette en stund til. Selv om det var et mindre antall deltakere denne gangen håper de på at det vil bli flere som vil komme på besøk for å bryne "de små grå". I biblioteket har de blant annet spillene Sjakk, Villkatten, Alias, Memory og flere til. Kanskje det er noe som frister å ta i bruk?

Det er (dessverre) ikke lagt opp til flere planlagte arrangementer, men om det er flere som spør – kan det være at det blir satt opp flere spill dager. Brettspillene i biblioteket er tilgjengelig for alle deltakere ved skolen.

Måtte den beste vinne 😊



23 januar og 27 januar hadde medvirkningsgruppen brettspilldag på biblioteket. Det varte fra 12:45 til 13:45, og var i biblioteket.

Der kunne man spille forskjellige spill, som for eksempel sjakk, Alias, stigespillet, Gjett Hvem, kinasjakk, 4 på Rad, osv.

Det ble servert sjokolade, snacks og drikke. De ansatte som arrangerte det viste også hvordan man skulle spille Kinasjakk, og et kunnskapsspill.

Det kom elever og ansatte 23 januar, og da spilte vi Alias, stigespillet og 4 på Rad. Stigespillet og Alias ble spilt av meg og 5 andre, mens 4 på rad ble kun spilt av meg og en annen ansatt. Jeg vant alle rundene av 4 på Rad.

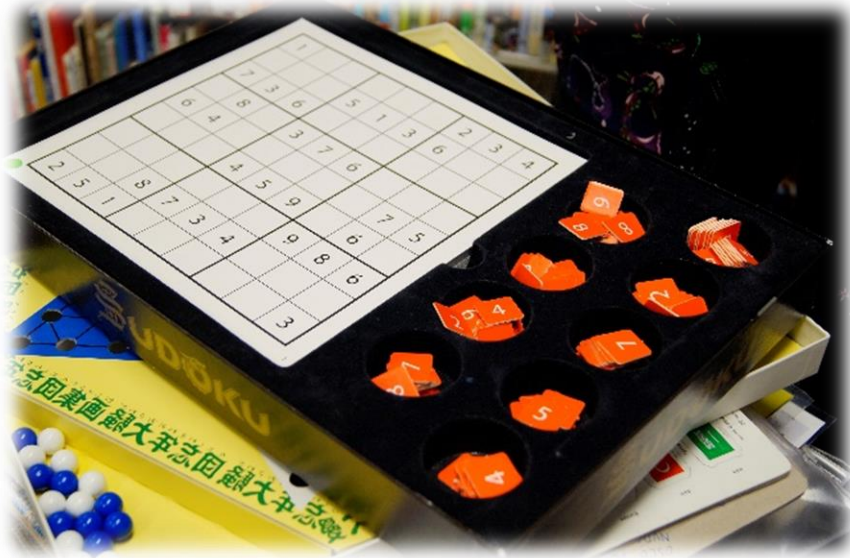
27 januar var det ingen andre bortsett fra noen ansatte som kom og Bjørn fra skoleavisen. Den dagen spilte jeg og en annen ansatt sjakk. Det ble uavgjort, men vi hadde det gøy for det. Vi hadde også Bjørn fra skoleavisen som kom innom på besøk og diskuterte om forskjellige ting. Det var veldig hyggelig stemning og vi koste oss.

Både på torsdag og mandag ble elevene og ansatte servert sjokolade. De er fortsatt veldig gode, men orange truffel er fortsatt den beste sjokoladen.

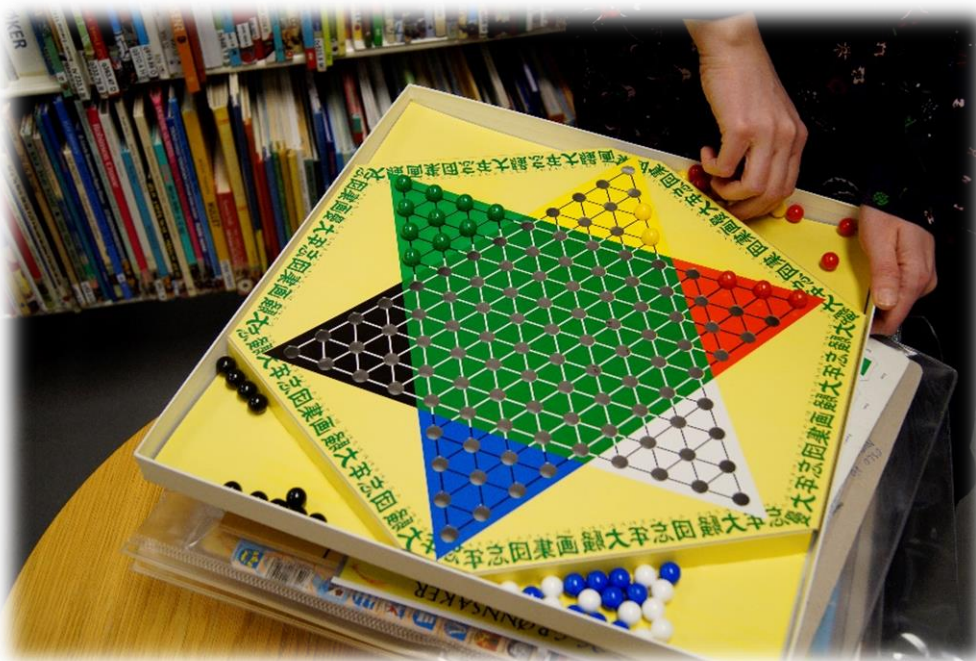


**SJAKKMATT!**

## Flere bilder fra brettspilltimene



**Sudokuspill**



**Kinasjakk**



Hei alle sammen, dette er Victor, og jeg inviterer dere til å utforske mediateket vårt! I januar 2023 begynte jeg som student ved denne fantastiske skolen, og siden da har jeg ønsket å gi noe tilbake til lærerne og kollegene som har støttet meg. Derfor startet jeg i oktober 2024 som praktikant, der målet mitt var å lage et spillområde, hvor blinde, svaksynte og andre personer med funksjonsnedsettelse kan nyte tilgjengelige spill.

Jeg har levd med synstap hele livet, og for 12 år siden ble jeg helt blind. Jeg vet hvor viktig inkluderende underholdning er. Videospill har alltid vært en integrert del av livet mitt, og de gir meg muligheten til å utforske nye verdener og oppleve noe unikt. Derfor oppfordrer jeg alle til å prøve lydbøker, se filmer eller TV-serier med lydbeskrivelser, og selvfølgelig spille videospill.

For å realisere dette prosjektet tok jeg kontakt med Xbox Nordic og PlayStation Norway. Begge selskapene donerte generøst til skolen vår. Vi mottok en Xbox Series S med to kontrollere og et års Xbox Game Pass-abonnement, samt en PlayStation 5, et PlayStation Plus Extra-medlemskap og noen fantastiske spill.

For å sikre enda bedre inkludering tok jeg også med en PlayStation Access Controller for personer med redusert mobilitet, i tillegg til en ekstra Xbox-kontroller. Xbox sender oss også snart en Adaptive Controller, som vil fullføre oppsettet vårt. Nå er alt på plass, og jeg har allerede begynt å invitere folk til spilløkter på skolens mediatek.



## Følgende spill er fullt tilgjengelige og klare til å spilles:

*The Last of Us Part I, The Last of Us Part II (remastered), God of War Ragnarök, Marvel's Spider-Man 2, Mortal Kombat 1, Hearthstone, As Dusk Falls, Forza Motorsport, Diablo IV, The Vale: Shadow of the Crown, Stories of Blossom, Brok the Investigator, Street Fighter 6 og Slay the Princess.*

Disse spillene tilbyr funksjoner for blinde spillere og alternativer for de med delvis syn eller andre funksjonsnedsettelse.

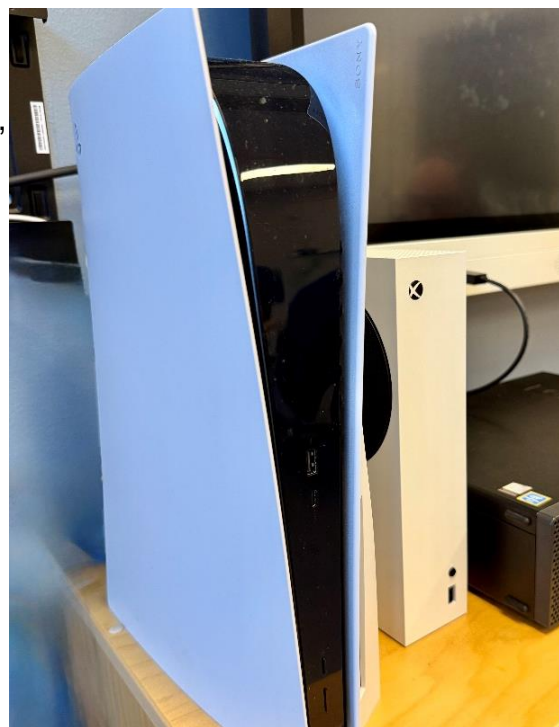
I tillegg har vi tilgang til hundrevis av spill gjennom Xbox Game Pass og PlayStation Plus. Jeg har også koblet min personlige PlayStation-konto til skolens PS5, som gir tilgang til enda flere titler, inkludert de fleste AAA-spill fra det siste tiåret.

Hvis du er interessert i å prøve disse spillene, eller hvis våre seende kolleger vil nyte populære titler som *FIFA, Hogwarts Legacy, Final Fantasy, Need for Speed* eller *Gran Turismo*, er det bare å ta kontakt med meg. Jeg hjelper deg gjerne med å komme i gang.

En stor takk til Xbox Nordic og PlayStation Norway for deres generøse bidrag som gjorde dette prosjektet mulig. Støtten deres har skapt et inkluderende rom som alle kan glede seg over.

Følg med for flere spennende prosjekter! Jeg jobber for tiden med nye aktiviteter med LEGO, som mange av dere har etterspurt. Jeg gleder meg til å dele disse med dere snart.

Husk, når alle spiller, vinner vi alle.



## Ski-VM i Trondheim

Av Andreas



VM på ski i Trondheim er fra 26. februar til 9. mars, blir spennende!

Norge har store sjanser til å vinne medaljer i langrenn med Johaug og Klæbo. Kvinnene skal for første gang gå 50 km, og det blir skiatlon med ski-bytte underveis, samt hopp og kombinertkonkurranser. Det blir også para-sprint for stående, sittende og synshemmede utøvere.

I tillegg til sportsarrangementene blir det konserter med Marcus & Martinus, Tre Små Kinesere, DDE, Gåte og flere. Det blir en flott kombinasjon av sport og musikk!

Nydalen voksenopplæring har fått en ny ansatt.

Vi tok en prat med henne og stilte noen få grunnleggende spørsmål slik at du kan danne deg et inntrykk før du ser henne.

Mariam Nodia som hun heter kommer fra Georgia, og er 39 år gammel. Tidligere har hun jobbet som språklærer i Georgia. Hun har også åtte års erfaring fra voksenopplæringen i Norge.

Her på Nydalen voksenopplæring skal hun jobbe som digitalpedagog. Dette innebærer at hun vil kunne bistå deltagere og lærere ved bruk av digitale hjelpemidler som nyttige apper.

Hun liker å  
Reise  
Strikke  
Lese  
Programmere

Mariam vil gjerne at du skal ta kontakt med henne når du ser henne i gangene.

Velkommen Mariam!



## Velkommen til håndarbeidskafé på skolebiblioteket

På biblioteket er det håndarbeidskafé på torsdager fra kl. 12.45.

Oppstart torsdag 13. februar.

Ta med deg ditt håndarbeid. Strikking, hekling, brodering, eller det du måtte ønske 😊

Om du ikke har et håndarbeid, kan du få tips og hjelp til å komme i gang.

Vi har blant annet garn og strikkepinner.

Biblioteket byr på en matbit, kaffe og te.

Alle deltakere og ansatte ved skolen er velkommen 😊





Out of My Mind er en amerikansk dramafilm fra 2024 basert på romanen med samme navn fra 2010 av Sharon M. Draper. Den er regissert av Amber Sealey og skrevet av Daniel Stiepleman. Filmen har Phoebe-Rae Taylor (i sin filmdebut), Rosemarie DeWitt, Luke Kirby, Judith Light og Jennifer Aniston i hovedrollene.

Filmen hadde premiere på Sundance Film Festival 19 januar 2024, og ble utgitt på Disney+ på November 22, 2024.

Filmen er satt i 2002. Melody Brooks er en sjetteklassing på ungdomsskolen med cerebral parese og et fotografisk minne. Hun er for det meste nonverbal og bruker elektrisk rullestol. Selv om hun ikke er i stand til å snakke, blir hennes indre tanker gjengitt med stemmen til skuespillerinnen Jennifer Aniston, på grunn av at favoritt-TV-programmet hennes er Friends. Hun har en yngre søster som heter Penny og blir stadig overvåket av foreldrene Chuck og Diane, hvorav førstnevnte mener Melody fortjener en bedre utdanning på grunn av hennes veldig åpenbare intelligens.

Chuck og Diane møter Dr. Katherine Ray, en postdoktor med en doktorgrad i pedagogikk, som gir Melody muligheten til å bli mainstreamet. Dette programmet ville tillate Melody å tilbringe litt tid hver dag i en vanlig sjette klasse, i motsetning til å bare være i spesialundervisningsklassen hennes. Diane er motvillig til å tillate det, men Chuck overbeviser henne om å få henne innmeldt.



**Mange ønsker å slutte og røyke. Dette er hva som skjer med kroppen når du slutter å røyke.**

### 8 timer etter røykeslutt

- Etter 8 timer er karbonmonoksid i blodet redusert og nærmer seg normalt nivå. Oksygeninnholdet i blodet blir mer normalt.

### 24 timer etter røykeslutt

- Risikoen for hjerteinfarkt går ned. Lungene dine blir bedre, og du får bedre lungekapasitet.
- Nikotin-suget og abstinensene kan være sterke nå, men det blir bedre snart. Vanligvis er plagene helt borte etter noen uker.

### 2–12 uker etter røykeslutt

- Blodsirkulasjonen og lungekapasiteten din er mye bedre, så det er lettere å bevege seg raskt. Økt blodsirkulasjon i ryggen reduserer risikoen for ryggproblemer.
- Huden din får et friskt, rødlig skjær.
- Risikoen for tannkjøttssykdommer er lavere, og helbredelsen er bedre.
- Smaks- og luktesansene dine er forbedret, så mat og drikke smaker bedre.
- Blodmløpet ditt er bedre.

### 4–6 måneder etter røykeslutt

- Luftrørene er nå friske og jobber med å rense lungene
- Mindre hoste og slimdannelse.
- Kroppen reparerer skader i blodårene.
- Mindre risiko for blodpropp.
- Du føler deg sannsynligvis piggere.

### 1 år etter røykeslutt

- Ikke lenger nikotinavhengig.
- Halvert risiko for innsnevring i blodårene og hjerteinfarkt.
- Bedre immunforsvar, lettere å stå imot sykdommer.
- Mindre risiko for allergier og luftveiskatarr.
- Kroppen leger magesår raskere.
- Unngått flere tusen giftstoffer, mange kreftfremkallende.
- Spart 1 000 timer og 63 510 kroner på ikke å røyke over 5 000 sigaretter.

### 5 år etter røykeslutt

- Ikke lenger økt risiko for hjerneblødning.
- Bedre muligheter for å lege celler i forstadium til kreft.
- Redusert risiko for kreft i munn, hals, strupe, urinblære, nyrer, livmorhals og bukspyttkjertel.
- Unngått omtrent 35 000 sigaretter.

### 10 år etter røykeslutt

- Halvert risiko for lungekreft.
- Spart ett år og unngått omtrent 70 000 sigaretter.
- Bedre helse og spart flere hundre tusen kroner over 30 år.





Det er mange museer i Norge. Landets største naturhistoriske museum ligger på Tøyen i Oslo. Seks millioner objekter er utstilt der.

I vinterferien kan du lære om dinosaurer. Utforsk 4,5 milliarder år med naturhistorie. Se ekte dinosaur-skjeletter og lær om livets utvikling.

I vinterferien kan du lære om dinosaurer ved å undersøke forsteinet bæsje (koprolitter).

Program:

- Museumslab: Prøv deg som paleontolog!
- Dinosaur-omvisninger: Bli kjent med Zeldi og Zara.
- Tegneverksted: Fargelegg dinosaurer i Naturhistorisk bibliotek.

Du kan lese mer om vinterferietilbudene på naturhistorisk museum her:

[www.nhm.uio.no/arrangementer/0215\\_vinterferie-pa-naturhistorisk-museum.html](http://www.nhm.uio.no/arrangementer/0215_vinterferie-pa-naturhistorisk-museum.html)

## Økte utgifter for utenlandsstudentene

Av Bjørn

I år 2025 er det gjort endringer i studiestøtten for utenlandsstudenter og den tidligere støtten er dette året fjernet. Flere har ment at endringen motarbeider utveksling mellom landene og at Norge vil tape på vedtaket med færre utenlandske studenter.

I årene frem til år 2025 har det vært en ordning som har bidratt til at utgiftene har blitt redusert for utenlandsstudenter ved at studiestøtten har ligget fast. Endringer i det politiske har ført til at Den Norske stat har valgt å fjerne et bidragende tiltak for at flere skal kunne delta som utenlandske elever/deltakere i Norge. Frem til i år har det vært et fritak for å betale studieavgift for EU/EØS-borgere.



### Reglene har blitt endret

Før endringene i studiestøtten ble vedtatt var det et bidragende moment som kan ha gjort det enklere (og billigere) å studere i Norge. For selv om dette "ikke er en kjempesum" har det likevel vært en sum som må regnes med når studenter skal velge hvilket studiested de vil reise til for å ta ferdig utdanningen sin.

For mange av studentene har det vært en trygghet å ha studiestøtten til å kunne leve av fremfor at de "må ut å jobbe" for å klare seg økonomisk, da Norge er ikke ansett som et "billig land i å leve i". Det finnes samarbeidspartnere til universiteter og disse har hatt et tidligere fritak for å betale avgiften.

### Økte utgifter og bidrag til norske utenlandsstudenter

I årets statsbudsjett er det lagt inn en økt støtte til norske utenlandsstudenter. Så her ser vi en endring som kan bidra til at flere norske studenter kan få mulighet til å dra på utveksling, mens det er blitt dyrere for utenlandske studenter å komme hit. Man kan lure på hvorfor politikerne har valgt denne løsningen, da det trolig vil føre til at færre vil velge å velge Norge som sitt utvekslingsland. Et raskt søk på artikler om utenlandsstudenter i Norge viste at færre vil søke seg til Norge for å ta ferdig sin utdanning her. Vi får se hva som vil skje fremover og om de nye reglene vil bli eller om vi vil gå tilbake til den gamle ordningen.

Mange trenger mer kunnskap og erfaring fra utdanning med tekniske fag (STEM-fagene). STEM-fagene står for science, technology, engineering, mathematics (kunnskap, teknologi, ingeniørvitenskap og matematikk) og er en blanding av disse fagområdene. Undervisningen skjer på Universitetet i Oslo innenfor matematisk og naturvitenskapelig fakultet.

Siden teknologi er et etterspurt fagområde er det mange som trenger mer informasjon for å få løst sine oppgaver. For mange av de som tar tekniske fag kan bruke erfaringen som de opparbeider seg på sitt studieløp – og det er mye å lære seg på studiene.

Ved å benytte seg av kunnskapene som er på STEM-fagene vil de ha et bedre grunnlag for å få gjort oppgavene sine på arbeidet. Ved å bruke erfaringen som de lærer seg i de tekniske fagene vil undervisningen gå enklere for de som deltar på studieprogrammet. For mange er det et godt grunnlag for videre jobb og erfaringer å ha lært seg kunnskap fra universitetet.



### Hva vil du lære deg på utdanningen?

Du vil kunne bli en del av en gruppe som trengs for samfunnsmessige områder. Ved å ha og kunne mer om disse fagene vil det bli enklere å bruke kunnskap og ferdigheter til vårt felles beste og nytteverdi. For med større del av kunnskapen på digitalisering, energi, helse, klima og bærekraft vil kunne gi oss et bedre grunnlag for økt kunnskap.

På utdanningen er det lagt opp til at det er blir flere som kan få tilbudet til å søke på studiene. Målet er at de blir bedre fulgt opp og at deltakerne vil kunne bidra til at flere kan delta på utviklingen fremover.

### Grønn omstilling

På studiet er det lagt opp til at det vil bli en større andel innenfor kunnskap for fremtiden. Og med den grønnere omstillingen vil flere kunne bruke, lære og benytte seg av mer miljøvennlige teknikker for fremtiden. Og det er en gulerot for mange å kunne bruke informasjon og læring på en mer miljøvennlig måte.

### Hva kan du lære deg?

Mange spør seg ofte – hva vil du lære deg og her kommer et sammendrag av hva som undervisningen ønsker å tilby deg:

- Enklere kunne bruke kunnskapen som du har lært deg for å gjøre undervisningen mer praktisk og aktiviserende for elevaktiviteter
- Styrke undervisningen i håndverk/praksisfag, naturfag og teknologi gjennom skoleverksteder og samarbeid med lokalt næringsliv
- Bidra til at flere får mulighet til å lære seg nye fag og emner for å holde kunnskapen oppdatert for de som er utdannet innenfor fagene fra før
- Målet er at det vil gjøres lettere å kunne undervise og samarbeide for å kunne bedre undervisningen ovenfor elever og deltakere som ønsker å bruke teknologi for å videreføre kunnskap

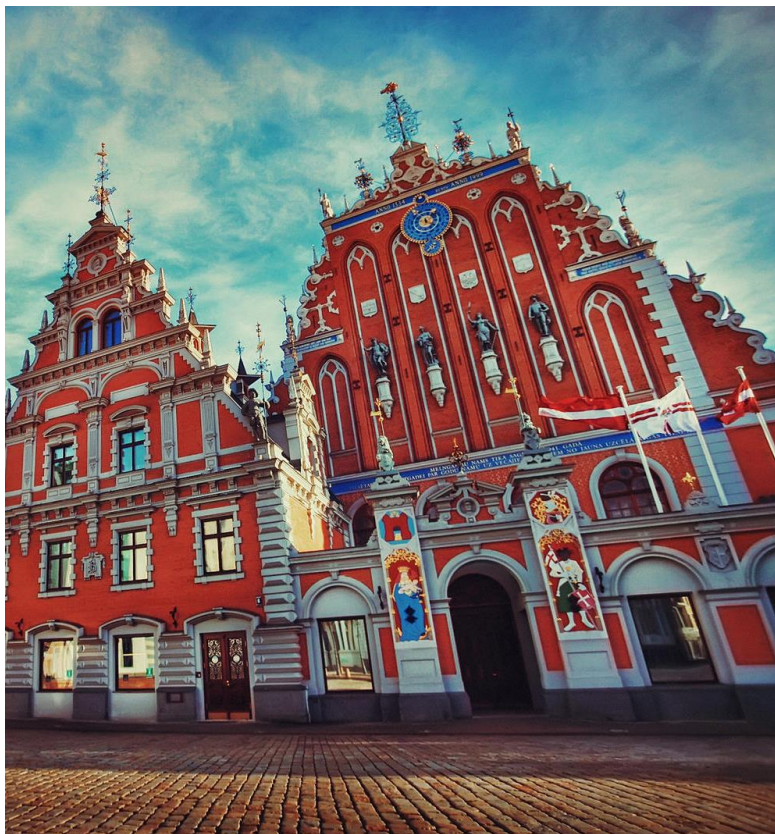
Vil du vite mer oppfordres du til å søke mer informasjon på nettsiden for realfagsrekruttering.no for å bruke informasjonen for videre læring om tema.

Grensen til Riga er Russland og Estland og Litauen. Russland tok over Latvia.

Jeg har vært alene i Riga mange ganger før og det er gøy. Når jeg er i Riga snakker jeg litt latvisk. Men det er vanskelig språk. Jeg forstår ikke alt hva de snakker om fordi latvisk er ganske vanskelig språk. Men jeg vil lære meg latvisk. Jeg vil snakke mer latvisk med mine besteforeldrene når jeg er i Riga.

Jeg er også på kafe og drikker kaffe og vi er på butikker og kafe i byen Riga.

Det er fint å gå i byen når det er mørkt.  
Det er fint å gå i parken i Riga når det er mørkt.



## Alna Ridesenter

Av Aleksander

jeg pleier ha sånn reviksjon til taxien til og fra ridinga fordi er helfokjøring til ridinga  
jeg kan ikke dra alene på riding fordi må ha følle med meg som styre hesten.  
Hestejnn min heter fryd. Og fryd er en tullehest  
en gang bet fryd hampus  
Jeg pleier ri over bommene  
hun katrine komme med ider hvilken øvelser  
jeg pleier strekke henne i salen  
jeg best synes gå av ved rampa tryggest fryd er brun og snill



1. 23. juli er Verdens iskremdag ?
2. 13. Februar er Pannekakedagen ?
3. 6. mars er Fiskens dag?
4. 15. mai er Verdens melkedag?
5. 17. januar er Internasjonal sterk og krydret mat-dagen?
6. 16. januar er Grisens dag?
7. 13. september er Verdens sjokoladedag?
8. 8. april er Gulrottdagen?



- Svar
1. Nei det er den 21 juli
  2. Ja
  3. Ja
  4. Nei, 1. juni
  5. Nei, 16. januar
  6. Nei, 17. januar.
  7. Ja
  8. Nei, 4. april

taxisjåfører jobber i tolv timer skift  
 de sitter i bilen  
 venter på kunder på holdeplassen .  
 jeg vet pappa kjørte om natta  
 noe ganger de kjøre lange turer for eksempel til kjøbenhavn  
 de pleier dele bil med noen andre nattsjåfører  
 de har pause midt på dagen tolv



Dette var min første langrennstur i Trysil, med en temperatur på -25 og en helt utrolig opplevelse. Jeg lærte de norske ordene for daggry og skumring, og fikk oppleve dette om vinteren i den fantastiske fjellnaturen.



