

# AvisN

**Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen mars 2021**

Takk for maten, Stian!



Ny hobby?



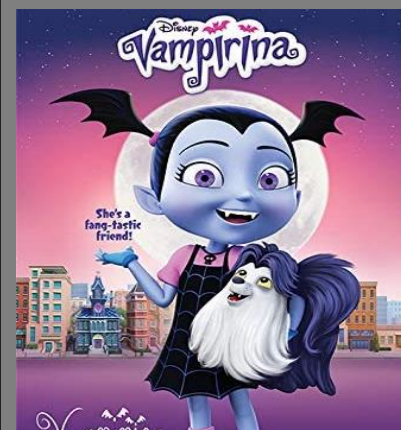
Side 3

Visste du dette om jorda?



Side 5

Nikkos skumle hjørne



Side 6

## Mars måned

Mars er den tredje måneden i året i den gregorianske kalender og en av syv gregorianske måneder med en lengde på 31 dager.

Astrologisk begynner mars med solen i fiskene og ender i væren. Mars på den nordlige halvkule er tradisjonelt den første vårmåneden og den årstidige motsatsen til september på den sørlige halvkule.

I antikkens Roma ble mars kalt Martius, oppkalt etter mars, den romerske krigsguden. Mars var opprinnelig den første måneden i romernes 10-månederskalender.

## Månedens miljøtips



Slå av lyset i rom  
som du ikke bruker

## Viktige datoer i mars

8. mars – internasjonal kvinnedag  
FNs bærekraftsmål 5 skal oppnå likestilling og styrke jenters og kvinners stilling.

20. mars – Internasjonal dag for lykke  
FNs bærekraftsmål er sentrert rundt målet om å skape en bedre verden. Bærekraftsmålene sikter på å få slutt på fattigdom, redusere ulikhet og beskytte planeten vår - tre aspekter som er viktige for trivsel og lykke.

21. mars  
Nowruz, også kjent som persisk nyttår, står på UNESCOs immaterielle verdensarvliste, og markeres også som internasjonal FN-dag.

21 mars - internasjonal dag mot rasediskriminering

21. mars – Verdens poesidag

21. mars – Verdensdagen for Downs syndrom

21. mars – Verdens vanndag

24. mars - Internasjonal dag for rett til sannhet om grove menneskerettighetsbrudd og for verdighet for ofre

## Rektor har ordet

Kjære alle deltakere!

Nå er det ganske nøyaktig ett år siden skolene og Norge ble stengt ned pga Korona. Det har vært et krevende år for mange, og vi er igjen i en usikker fase hvor smitten sprer seg raskere mens mange venter på vaksine. Nå gjelder det å holde ut og se fremover!

Alle VO-sentrene er på rødt nivå, noe som betyr at vi må være veldig nøye med avstand og hygiene, men kan ha en kombinasjon av digital og fysisk undervisning. De som er usikre på reglene for dette kan snakke med læreren sin eller andre ansatte på skolen. Det går mot vår og varmere vær, så det er også mulig å ha noe undervisning utendørs.

Selv om skolen er på rødt nivå har vi studenter fra Universitetet i Oslo og Oslo met denne våren også. Ta dem vel imot!

Vi ønsker dere alle en fin og trygg vår, og minner om at påskeferien starter mandag 29. mars og varer til og med mandag 5. april.

Vigdis Bratfoss, rektor

I denne covid-19 tiden, som alt er stengt ned, hva gjør man da?

Det er klart, slektsgransking!

Men vent litt..... nedstigning rammer også slektsgransking, arkiver er nedstengt der også.

Jeg begynte i 1983 å lete etter min morfar som døde da min mor var 9 år. På den tiden bodde jeg i Tromsø. Jeg gikk på statsarkivet og fikk låne kilder som kirkebøker og folketelling. Det var også skrevet i bygdebok om hans slekt, så det var lett å finne han. Statsarkiv finnes i mange norske byer. I Oslo finner du Statsarkivet og Riksarkivet på Sognsvann.



Morfar



og jeg

På lesesalen på statsarkivet i Tromsø kom jeg i kontakt med flere slektsforskere. Så jeg ble med i et trivelig miljø som slektsgransking er.

Jeg ble medlem av forening **Slekt og Data** som er for slektsforskere, foreningen har stor aktivitet. (<https://slektogdata.no/>) I Oslo er det lokallag for Oslo og Akershus. Her holdes det nybegynnerkurs, og det er medlemsmøter og mye mer, som slektskafe, turer, slektforskningsdag.

Men som alt annet er det stengt ned nå, nå går det meste på zoom.

Som alt annet har tiden gått framover der også, mye er kommet på nettet. Derfor er det i dag muligheter til å jobbe hjemmefra. Det finner masse kilder på nettet, noen er gratis mens andre er betalingsmedlemskap.

Det som jeg bruker mest nå hjemmefra er Digitalarkivet (<https://www.digitalarkivet.no/>), men som alt annet forandres det og nå når **Slekt og Data** ikke har medlemsmøter blir man ikke oppgradert.

I denne tida er jeg glad for at jeg har hatt denne interessen! Familien min er blitt mye større! Det er morsomt og lærerikt å forske i slekta!

Synnøve Jørgensen

Fagfornyelsen er læreplaner for fag i grunnskoler og videregående opplæring som blir fornyet. Læreplanen har fått ny struktur og det er fagets relevans og sentrale verdier, kjerneelementer, tverrfaglige tema og grunnleggende ferdigheter.

Tverrfaglig temaer: Læreplanen har tre tverrfaglig temaer: Demokrati og medborgerskap, bærekraftig utvikling og folkehelse og livsmestring. Dette er ikke fag, men samfunnsaktuelle temaer som inngår i læreplanen der de er en sentral del av kompetansen i faget.

Vil fornye fagene og forbedre fagene i skolen: Regjeringen vil fornye fagene i skolen for å gi elevene mer dybdelæring og bedre forståelse, i tillegg skal skolen brede dannelsesoppdrag få en tydeligere plass i skolehverdagen.

## Norsk:

Tekst i kontekst

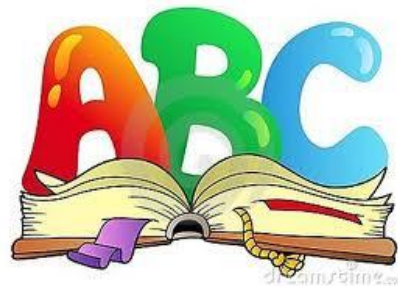
Kritisk tilnærming til tekst

Muntlig kommunikasjon

Skriftlig tekstskeping

Språket som system og mulighet

Språklig mangfold



Endring: Elevene skal i større grad eksperimentere og bruke sin nysgjerrighet i fagert, særlig i de lavere trinnene. På videregående skolenivå skal elevene øve på akademisk skriving. Elevene skal gjøre dypdykk i språk eller litteraturhistorie for å sette tema de arbeider med inn i en språklig og historisk sammenheng.

## Engelsk:

Kommunikasjon

Språklæring

Møte med engelskspråklige tekster



Endring: Det blir viktigere vektlegge engelsk som arbeidsspråk og kommunikasjon mellom mennesker som ikke har engelsk som morsmål.

## Matematikk:

Utforsking og problemløsning

Modellering og anvendelser

Resonerer og argumentasjon

Representasjon og kommunikasjon

Abstraksjon og generalisering

Matematiske kunnskapsområder



Endring: Eleven skal jobbe mer med metoder og tenkemåter slik at de får større forståelse for faget. Tall og tallforståelse er grunnmuren i det elevene skal mestre i løpet av grunnskolen. Personlig økonomi, måling og statistikk er viktige områder der tall benyttes i realistiske sammenhenger. Programmering og algoritmisk tankegang blir også en del av faget.

## Hennings spalte: Visste du det? .....

### Visste du at verdens befolkning vokser med 80 millioner hvert år?

Det vil si at hvert år blir det født 80 millioner barn i verden! Men hvor mange mennesker er det totalt i verden? Ifølge FNs beregninger var det drøyt 7.8 milliarder mennesker i verden ved inngangen til 2021.

Menneskene kommer i mange forskjellige raser og folkeslag og bor på forskjellige kontinenter. Det er 7 kontinenter i verden i dag: Afrika, Europa, Asia, Sør-America, Nord America, Oceania, og Antarctica.

I hvert kontinent finnes det mange forskjellige land. Afrika har flest land, den har 54 land, Asia er neste på lista med 48 land, Europa kommer på tredje plass med 44 land, Oceania har 14 land, like mange land som Sør-Amerika. Nord Amerika har færrest land, der er det kun Canada og USA.

Men hvor mange land totalt finnes det egentlig? Den mest pålitelige måten å telle antall land på er å ta medlemslandene i FN. Organisasjonene teller nå 193 land.



### Visste du at Venus er den varmeste planeten i solsystemet?

Overflaten er dekket av et steinete ørkenlandskap med sletter, fjell, daler og tusenvis av vulkaner. Temperaturen på overflaten er 470 grader celsius, noe som gjør den ubeboelig for mennesker.

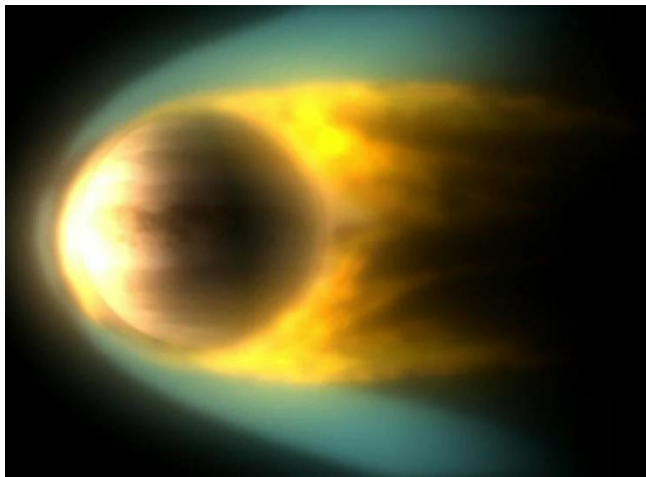
Romfartøyene som har blitt sendt til overflaten, har ikke klart seg lenge på grunn av de ekstreme forholdene. Det lengste et romfartøy har overlevd på overflaten var litt over to timer.

Visste du også at Venus roterer baklengs og veldig sakte? Noe som gir den det lengste døgnet blant planetene tilsvarende 117 jorddøgn.

Venus har ingen måner, men er likevel den planeten som lyser sterkest på himmelen vår. Venus' gjennomsnittlige avstand fra Sola er 108,2 millioner kilometer. Planeten bruker 225 jorddøgn på et omløp rundt Sola.

Det er mulig å se Venus fra der vi bor. Den kan oppleses som en liten stjerne. Sett fra verdensrommet ser Venus hvit ut på grunn av skyene som dekker planeten og reflekterer sollyset.

Tar vi en titt på overflaten, er Venus egentlig grå. Men atmosfæren til Venus filtrerer sollyset slik at det hovedsakelig er oransje lys som slipper igjennom, noe som gjør at det grå landskapet oppleves oransje.



## Hennings spalte: Visste du det? .....

**Visste du at Uranus bruker 84 år på å gå rundt sola en gang?** Men planeten snur seg så fort at dagen varer bare i rundt 17 timer. Uranus ble oppdaget i 1781 av William Herschel, og var den første planeten som ble oppdaget ved hjelp av et teleskop.

Det kan gå inn 4 jordkloder i Uranus, men massen er 14 ganger større.

Uranus er den syvende planeten fra sola og befinner seg rundt 3 milliarder kilometer fra sola.

Uranus er den kaldeste planeten i solsystemet, der er det -218 grader. Uranus er en gass planet, overflaten er altså gass, det er ikke mulig å stå på den. Det er målt vinder i opptil 900 kilometer i timen på Uranus. I motsetning til andre planeter snurrer den sidelengs, altså i feil vei.

Uranus anses for å være ubeboelig for liv slik vi kjenner det. Temperaturen og trykket på planeten er sannsynligvis for ekstreme for at livsformer kan eksistere der.



## Nikkos skumle hjørne

### VAMPYRER

Hva er en vampyr?

En vampyr er en overnaturlig skapning som drikker blod av mennesker. Vampyrbegrepet ble ikke vanlig før på 1700-tallet. Bram Stokers skrev i 1897 boken Dracula og det er denne boken som har gjort vampyrer virkelig kjent.

Hvordan beskytte seg mot vampyrer?

Vampyrer hater hvitløk, så dette er den mest kjente måten å beskytte seg mot de på. Andre vanlige beskyttelser er hellige gjenstander som kors. Det har også blitt brukt speil som har blitt plassert på utsiden av en dør for å jage vampyrer. Det er sagt vampyrer ikke har speilbilde og heller ikke kaster skygge. Dette er sagt er fordi de mangler sjel.

Nikkos vampyrfilm tips: Hotel Transylvania 1, 2 og 3.

Nikkos favorittvampyr: Vampirina

Vampirina er en jente-vampyr. Vampirina hater rosa. Hun har hoggtenner. Hun har blå og hvit hud, og svart hår. Hun har familie og en hund. Hunden kan bli til en varulv. Vampirina kan bli til en flaggermus. Hun har flyttet fra Transylvania til Pennsylvania hvor hun må starte sitt nye liv blant mennesker og oppleve alt på en ny måte.



ENØK står for Energiøkonomisering (eller Energieffektivisering) og brukes for å få ned energibehov mest mulig effektivt, hvorav kostnader også går nedover. Kanskje denne artikkelen kan gi deg noen tips?

- Kunnskap og erfaringer henger sammen og ENØK har listet opp noen tips til hvordan vi kan spare, bruke og se etter bedre (billigere) tilbud:
- sløse mindre
- få mer ut av hver kilowattime
- bruke billigere/fornybare energikilder
- lukke dører
- bruke strøm på tider som ikke er på maksimalbrukstiden på døgnet

Kunnskap om hvordan vi kan ha det godt - uten at det koster skjorta

«Ett konkret eksempel: Når du lufter, gjør det fort og effektivt – gjerne med full gjennomtrekk noen få minutter. Poenget er å skifte inneluften uten at gulv, vegger og inventar blir kalde. Da tar det kortere tid å få temperaturen opp på normalen igjen – og du bruker mindre energi.»



«Vi skal bruke energien på en slik måte at vi reduserer forbruket uten at vi senker kravet til komfort. ENØK har en guide som forteller det meste om hva du kan gjøre for å utnytte energien bedre i hjemmet ditt. Og hva du kan spare på det»

Kanskje det er noe og spare på å benytte seg av energi når det er lavere strømpriser og ikke minst passe på å ikke bruke mer enn vi trenger.

Nettsiden: <https://enøk.no/index.htm>

Tips & triks: [https://www.enok.no/enokguiden/01\\_2\\_1.html](https://www.enok.no/enokguiden/01_2_1.html)

## Relasjoner mellom generasjoner

**Felleskap gjennom generasjoner: læring og fellesskap er noen av holdningene som ligger til grunn for samarbeidet bak Generasjon M. Mange trenger noen å snakke med. Generasjon M et ideelt selskap som jobber for dette.**



## Generasjon M – et ideelt selskap

### Grunntanker for aktiviteter

Felleskap og samtaler er en viktig del av manges hverdag og ikke minst det å treffe andre for å ha samtaler og aktiviteter. Fellesskap og samhandling har mange ganger blitt mangelvare i flere sitt liv når aktiviteter faller bort.

Ta en prat, gjøre noe, delta og lær sammen med en annen som har tid og kanskje også ønsker å delta i vanlige aktivitetene i hverdagen. Fellesskap og deltagelse er for mange en god inspirasjon og livsgnist for å finne glede i hverdagen(e).

### Delta, bidra og finne glede

Hva gjør de? Tilby et godt arbeidsmiljø, åpne muligheter og meningsfylt (M)

Kanskje det er flere som trenger å aktivisere seg, treffe folk og lære noe i tillegg, eller er det andre som kan tipses om tilbudet som her blir presentert. Ved å stå sammen kan vi klare mer 😊

### Noen av tingene de gjør er:

- Besøk på eldreboliger og delta på aktiviteter sammen
- Tilby et godt arbeidsmiljø, åpne muligheter og meningsfylt (M) arbeid for ungdom

Vil du lære mer om Generasjon M se på <https://generasjonm.no/>

Bjørn S