AvisN

Avis for Oslo Voksenopplæring Nydalen november 2026



Månedens tema:

Psykisk helse



Les AvisN på mobilen.

Scann QR-koden med mobilens kamera for å lese den i Book Creator.

BOOK CREATOR

AvisN - november 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 skolen.
Oslo Voksenopplæring Nydalen gir tilbud til voksne med ulike lærevansker, eller som trenger opplæring etter sykdom eller skade. Senteret har 60 ansatte.

Oslo Voksenopplæring Nydalen
Nydalsveien 38, Oslo, tlf 23 39 39 00
E-post til AvisN: marie.moss@osloskolen.no

Rektor har ordet

«November er så trist og grå, men nyttig likevel,
For nå må barna finne på å lage moro selv»
Dette er det nest siste verset i Alf Prøysen sin årstidsvise.

Det finnes mange sanger om november, som for eksempel «Novemberdag novembernatt» av Trygve Skau og «november rain» av Guns & Roses

Men november er ikke bare grå og trist, den kan også være dager med klar, lav sol og det kan komme snø som lyser opp omgivelsene våre. Det er også en fin tid for å kose seg hjemme eller sammen med gode venner.

I dette nummeret av AvisN, har journalistene hatt fokus på Verdensdagen for psykisk helse. Denne dagen var 10.oktober, og årets tema var:
Tillit er beredskap» – fokuserer på å styrke tilliten mellom mennesker for å møte uro, frykt og splittelse.
Tillit mellom mennesker er med på å øke åpenhet, motvirke stigma og fordommer, og styrke den psykiske folkehelsen. I dette viktige arbeidet, kan vi alle bidra.
Tillit bygges over tid gjennom forutsigbarhet, ærlighet og det å holde ord.
Som det heter fra Verdensdagen for psykisk helse: Vi gjør tillit når vi tør å dele sårbarhet, uenighet eller behov – og når vi våger å lene oss på andre.

Lag mange lyse og tillitsfulle novemberøyeblikk for deg selv, og de du er glad i ;)

Høst



Jeg liker høsten litt. Det er litt sol, men det regner også mye. Og så er det litt kaldt. Jeg liker ikke vinteren fordi da er det mye snø og glatt. Jeg liker sommeren best. **Nigisti**



Jeg liker høst fordi det er koselig å være hjemme når det er kaldt ute. Jeg liker å se uvær fra vinduet. Jeg liker å sove når det regner ute. Det er mer tid til å være inne, da kan jeg tegne mer.. **Mykola**



Høst har tre måneder: september, oktober og november. Jeg liker best september. Jeg liker å gå på tur og lage god mat sammen med vennene mine om høsten. Noen ganger er det kaldt. Det regner og det blåser mye om høsten. **Fawad**

Tema for november-AvisN

Tema for november-avisN er psykisk helse. Les og lær mer om det viktige temaet som gjelder oss alle.

Angst

av Nadia

Angst er en psykisk lidelse. Når du har angst, kan du ha mange tanker og føle deg bekymret og redd.

Folk blir redde for forskjellige ting. Man kan være redd for å bli kritisert, mobbet, få kjeft eller bli kalt dum. Man kan også bli redd for å være sammen med andre mennesker fordi man tenker at ingen liker en. .



For noen skyldes angsten undertrykkelse. Det er veldig vondt når andre sier at man er syk, eller gir kallenavn

Mange blir bekymret og tenker at de har gjort noe galt. For eksempel kan noen være usikre på om de har slått av ovnen, selv om de allerede har gjort det. Derfor sjekker de flere ganger. Selv om de egentlig er sikre på at de har gjort det riktig, føler de at de må sjekke igjen på grunn av angsten. Angst kan påvirke helsa og hindre en i å gjøre mange ting. Hvis man er redd for andre mennesker, kan det være vanskelig å snakke med dem eller være sosial. Man foretrekker kanskje å være alene og unngår enkelte steder eller situasjoner. For eksempel noen som ikke liker høye steder, går ikke dit.

Når man har angst, reagerer kroppen forskjellig. Kroppen blir varm, og man begynner å svette. Man kan føle at hjertet banker veldig hardt og raskt, at man ikke får puste, og at man har et trykk i brystet.

Det finnes forskjellige angstlidelser.
Posttraumatisk stresslidelse kan oppstå etter ekstremt skremmende opplevelser, som vold, katastrofer eller andre alvorlige traumer.
Helseangst innebærer at man er redd for å få eller ha en alvorlig sykdom.
Panikklidelse innebærer at man plutselig kan få en veldig sterk følelse av angst.
Personer som har **sosial angstlidelse**, er redde for situasjoner hvor de tror at andre mennesker vil kritisere dem. De er redde for at andre tenker negativt om dem, eller tror at de er dumme.

Mitt råd til dere som har opplevd traumer da dere var små, eller andre alvorlige hendelser, og som fortsatt tenker mye på det, er å snakke med en lege. Det kan være angst.



Dikt: Den lille flammen

av Nataliia D



Slik kan det være: Du tror av hele ditt hjerte,
At denne personen er din venn for alltid,
Du drømmer om at en stor sirkel har dannet seg,
At den som betyr mest for deg, er ved din side.

Du gir varme, vant til å vente,
og fletter kjærlighet inn i dager og drømmer,
men for ham er du bare et middel
til å lette byrden av ensom stillhet.

Han vil huske deg hvis det plutselig blir kjedelig,
og velge en passende kveld eller et passende tidspunkt...
Men er dette virkelig en ekte venn,
når varmen bare gis én gang.

Du klamrer deg til dem som går forbi,
Bare fordi det er tomhet rundt deg,
Og så lenge det ikke finnes noen som kan dele
Hvert skritt du tar, din sjels uro.

Men dypt i brystet, gjennom smerte og skygge,
Gløder et stille, forsiktig lys:
Hva om det plutselig kommer en annen, lysere dag,
Og du ikke lenger vil være alene?

Om håpet vil gå i oppfyllelse eller ikke –
Det er det bare vi som får vite senere.
Alt er bare Guds vilje, Guds lys...
Bevar din lille flamme i sjelen, i et tørt og rent hjem.

DETTE DIKTET ER SKREVET AV NATALIIA. ORIGINALTEKSTEN BLE SKREVET PÅ RUSSISK. FOR Å GJØRE DIKTET TILGJENGELIG FOR VÅRE LESERE BRUKTE NATALIIA KUNSTIG INTELLIGENS (KI) TIL Å OVERSETTE TEKSTEN TIL NORSK.

Halloween stemning på Nydalen VO





Velkommen til Balder tekstil - åpen dag!

av Ingebjørg

Åpen dag på Balder Tekstil. Onsdag 18. november kl. 10.00 til 18.00.

Hvis du har lyst og kan komme, så kom gjerne innom.

Bygningen er dessverre ikke tilrettelagt for rullestolsbrukere.
Adresse: Balders gate 9



Tilbakeblikk på KLOSSExpo 2026: «LEGO er for alle»-workshop, vennskap og kreativitet

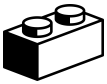


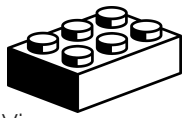
Hei, kjære LEGO-venner! Forrige helg var Alina og jeg tilbake på KLOSSExpo, Norges største LEGO-arrangement, hvor vi holdt en oppdatert versjon av workshopen vår, «LEGO er for alle».

Siden vi begynte å bygge LEGO sammen i 2024, har vi bygget over 250 sett, og i år hadde vi enda mer å dele – blant annet det vi har lært gjennom LEGO Smart Play. Vi snakket også om noen av ressursene som gjør LEGO mer tilgjengelig for blinde, som Bricks for the Blind, LEGOs lyd- og punktskriftinstruksjoner, verktøy for fargegjenkjenning og KI-teknologi.

LEGO er også godt for den mentale helsen vår. Det gir oss muligheten til å koble av fra sosiale medier og det travle livet rundt oss, og bare fokusere på noe vi liker. Seende kan følge trykte eller digitale LEGO-manualer, mens blinde og personer med nedsatt syn kan bruke trinnvise instruksjoner i tekst eller lyd. For oss er det en fin måte å roe ned, konsentrere oss og slappe av på.

Etter at vi hadde COVID i 2021, har vi merket at det kan være veldig slitsomt å være omgitt av mange mennesker, og vi blir fort overstimulert. Jeg synes det er viktig å være åpen om dette. Vi har alle våre utfordringer, og det er ingenting å skjule. Heldigvis arrangeres KLOSSExpo i et lokale med god lydabsorbering og isolasjon, noe som gjør det lettere for oss å håndtere støy og inntrykk.





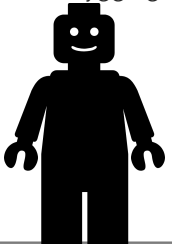
Både Alina og jeg holdt presentasjonen vår på norsk. Vi hadde egentlig planlagt å holde den på engelsk, men Alina foreslo at vi skulle gjøre det på norsk fordi det var så mange små barn i salen. Det krever mye energi og konsentrasjon for oss begge å presentere på norsk; jeg begynte å lære språket i 2023, mens Alina begynte i fjor. Det var absolutt en utfordring, men det var virkelig verdt det. Noe av det jeg liker best med Norge, er hvordan folk støtter og oppmuntrer deg til å fortsette å prøve, selv når norsken din ikke er like god som engelsken din.

Fantasien og kreativiteten i LEGO-miljøet er helt unik, og vi er alltid glade for å være en del av KLOSSExpo. Etter presentasjonen utforsket vi hele lokalet, møtte folk, snakket om LEGO og koste oss med alle de fantastiske byggverkene som var utstilt. Alina beskrev mange av dem i detalj for meg, og vi tok masse bilder som jeg senere kan utforske med beskrivelser fra Apple Intelligence.

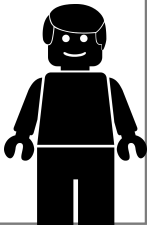
Det var fantastisk å se så mange LEGO-fans som var interessert i hvordan blinde bygger LEGO, samt folk som prøvde de nye LEGO Smart Play-settene. Alina og jeg ble også intervjuet av TV 2 etter presentasjonen på lørdag, og vi hadde det veldig hyggelig mens vi snakket om LEGO-reisen vår. En stor takk til alle som kom for å høre på oss, inkludert de fantastiske kollegene våre fra Nydalen Voksenopplæring.

Vi gleder oss allerede til KLOSSExpo 2027 og til å fortsette å spre LEGO-gleden!

God bygging alle sammen, og lek godt!



Hver fredag fra klokken 12:30 til 14:30 kan våre deltakere og kolleger bli med Alina og Victor på vår åpne LEGO- og språkkafé på Nydalen Voksenopplæring. Dette er en hyggelig sosial arena hvor vi øver på norsk og engelsk, bygger LEGO fritt eller etter instruksjoner, og nyter god, avslappende musikk sammen.



Vi har gleden av å invitere dere alle til LEGO-halloween utstillingen i biblioteket. Ta gjerne turen innom for å ta en titt, enten alene eller sammen med deltakerne deres. Utstillingen er laget for å gi både inspirasjon, glede og gode læringsøyeblikk.

Utstillingen består av flere ulike LEGO-sett, i tillegg til kort med norske og engelske nøkkelord som kan brukes til å gjøre deltakerne kjent med halloween-temaet.

Utstillingen vil stå oppe fram til 6. november. Det kommer flere utstillinger senere i år, og også i 2027!

Som en påminnelse arrangeres **LEGO-kafeen** vår **hver fredag fra kl. 12.30 til 14.30.** Den er åpen for både dere og deltakerne deres, og det kreves ingen påmelding - det er bare å stikke innom og ha det gøy!



Lego-traktor laget av Andrii på lego-kafe





Åpen LEGO-Kafé



hver fredag
12:30 - 14:30

rom 311,
3. etasje

Bygg i eget tempo og øv på språket sammen med Alina og Victor.

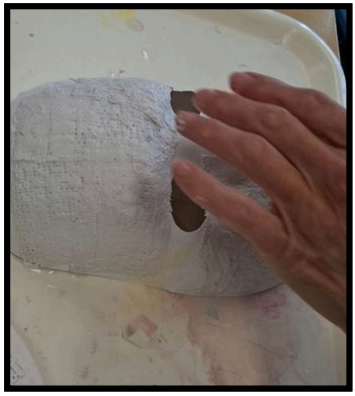
Ingen påmelding. Velkommen!

Maskeverksted fra Kunst og Håndtverk gruppe



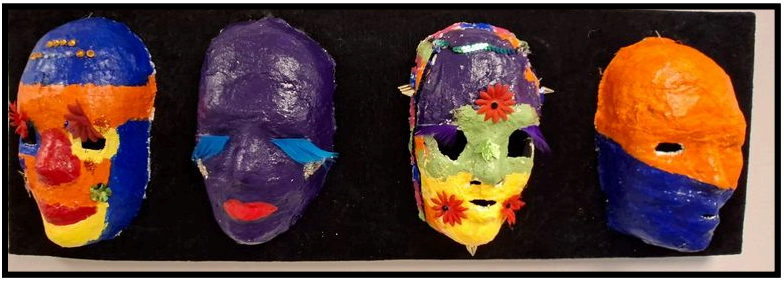













Mathias


Emina


Bjørn


Astrid

HVA GJØR DEG GLAD?

SVITLANA: å REISE OG å Gå TUR







JEANETTE: Å LAGE GOD MAT

STIAN: å BAKE PIZZA TIL DERE!



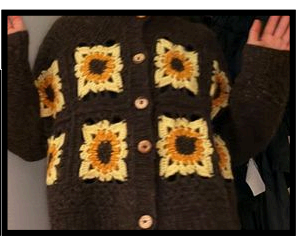


NORSKGRUPPE1: å SPILLE BRETTSPILL

JHONN: å SPILL FOTBALL OG å SE PÅ FOTBALLKAMPER



MARIAM: å STRIKKE



Ørjan Håskjold Nyland av Andreas

Han er keeper på landslaget. Han var god i VM, reddet oss mot Brasil. England fikk målhjelp av vaiern i semifinalen mot Norge. Han har tabbet seg ut noen ganger. Han spiller for RB Leipzig. Han har spilt for Molde, Ingelstad, Aston Villa, Volda, Sevilla og Bournemouth.
Han er født 1990.

Egil Selvik sto mot Portugal, slapp inn 2 mål, men spilte en god kamp.



Det store turnsjokket av Andreas

Sebastian Sponevik med historisk bronse i turn-vm . VM bronse i hopp i Nederland. Hopp er å hoppe triks over en bukk. Han er født 15 mars 2005. han er 21 år. Han har blitt norsk juniormester 3 år på rad. 2020, 2021 og i 2022. Han konkurrerer for Norge. I europamesterskapet i 2022 fikk han sølv i hoppfinalen. Han er første nordmann til medalje i turn vm.



Å kjenne igjen kroppen og bli mer selvstendig

Våre lærere Bitten og Mika holdt et nytt kurs i Tachikawa-pedagogikk 15. oktober. Denne gangen var temaet lydproduksjon. I tillegg til artikulering som brukes til tale, bruker vi forskjellige lyder for å gi uttrykk for følelser og ønsker. Mange deltakere uten funksjonell tale kommuniserer med ulike lyder. Da er det viktig at vi oppfatter og tolker disse lydene. Noen ganger tolker vi lyder som kan gi uttrykk for glede, sinne, ønske om å kalle oppmerksomhet, som «Hei. Kan du komme hit?» eller annet. Så diskuterer vi sammen med andre som kjenner personen, hva denne lyden kan bety og finne ut om «oversettelsen» er riktig.

To pårørende, to lærere fra Mailand videregående skole i Lørenskog, en lærer i voksenopplæring i Strand kommune i Ryfylke deltok på kurset. Skolens logoped Daniel Danielsson holdt et innlegg om organer som brukes til lydproduksjon og forutsetninger for å lage lyder. Pust er en viktig funksjon. Visste du at ryggen også brukes for å puste? Kursdeltakerne lærte øvelser for å bedre pustekontroll og slippe opp unødvendig høye muskelspenninger. Deretter prøvde de øvelser med halsen, undersiden av haken og kinnene som brukes til lydproduksjon.

Takk til Jeanette som hjalp oss med et fint fruktfat. Neste kurs blir 15. april 2



Illustrasjon: Tachikawa-pedagogikk for foreldre og barn.
En kommunikasjonsmetode ved alvorlig fysisk funksjonsnedsettelse". Oslo, 2021, Fagbokforlaget.

Nytt fra Tachikawa-pedagogikk er kurslederkurs for at ansatte på instanser s**kolen samarbe**ider med, kan holde eget kurs i denne pedagogiske metoden ved arbeidsplasser, i fagmiljøer og i interesserorganisasjoner.

En annen sak er forhåpentligvis å holde en presentasjon sammen med en deltaker og hans pårørende på ISAAC Norges konferanse i april 2027. Denne delt**akeren har fått undervi**sning i Tachikawa-pedagogikk i flere år. Han er nå i stand til å kommunisere med partnerstøttet auditiv skanning (PAS) ved å bruke høyre hånd for å svare «ja» på spørsmål. Vi venter spente på svar fra ISAAC.

De siste årene har Mika undervist også deltakere med fysisk funksjonsnedsettelse etter slag og multippel sklerose. Flere har trent hardt for å bedre fysisk funksjon og andre metoder. Deltakerne forteller at øvelsene i Tachikawa-pedagogikk har hjulpet dem til å kjenne igjen kroppen og slippe opp høye muskelspenninger. Vi har diskutert hvordan de kan gjøre enkelte øvelser selv, og de har fått tilpassede øvelser.

I Tachikawa-pedagogikk bruker vi systematisk berøring på ulike kroppsdeler, slik at deltakere kan kjenne igjen egen kropp og bruke den på en mer behagelig og hensiktsmessig måte. Dette er grunnleggende ferdigheter for læring. Mer om dette skriver jeg neste gang.

Skoleregler

Nydalen Voksenopplæring har flere skoleregler. Rusmidler som narkotika og alkohol er forbudt i voksenopplæringen, fordi man kan miste kontrollen over seg selv.

Det forventes av deltakerne at de kommer når skolen begynner, og stiller forberedt. Deltakere skal gi beskjed når de ikke kan komme.
Det forventes at man ikke bruker mobil i undervisningen med mindre læreren ber om det.

Når du kommer til skolen, må du ha med nødvendig utstyr. Du må holde arbeidsplassen din ryddig og ren. Du må vise respekt for andre og deres eiendeler. Det er ikke lov å mobbe, krenke eller true andre. Det er heller ikke lov å bruke nedsettende språk. Man kan ikke ta eller bruke bilder eller video av noen uten å spørre om samtykke.
Det er ikke lov å ødelegge skolens eiendom eller andre deltakeres eiendom.

På skolen behandler vi hverandre med respekt.
Vær hyggelige og hjelpsomme mot hverandre!

Jeg har spurt to ansatte og to deltakere om skoleregler. Spørsmålet mitt var: "Hva synes du er den viktigste regelen på skolen?" Her er hva de svarte:

Herman: "At alle behandler hverandre med respekt".



Dag-Erik: "At alle skal respektere hverandre"



Emma: "Å ha pizza på fredager! Det fører til god stemning på skolen".

Liouba: "Det er fint å dra på tur og kjøre kano. Å gjøre ting sammen er bra!"



Et steg om gangen av Khalid

Jeg heter Khalid. Den 21. august 2022 ble jeg utsatt for blind vold og fikk en alvorlig hodeskade. Jeg ble operert tre ganger på få dager og mistet store deler av hukommelsen. Jeg var sengeliggende og mistet viktige funksjoner som språk, syn og bevegelse.

På sykehuset prøvde jeg å forstå hva som hadde skjedd. Ingenting ga mening, og jeg ville ikke ta imot hjelp.

Det var en fysioterapeut på Sunnaas sykehus som fikk meg til å gå turer ute, selv om jeg var sliten, hadde hodepine og ville tilbake til rommet. Hun sa at jeg heller kunne sette meg og hvile, ta en pustepause, og så gå litt til. Da oppdaget jeg at jeg kunne gå lenger enn jeg trodde.

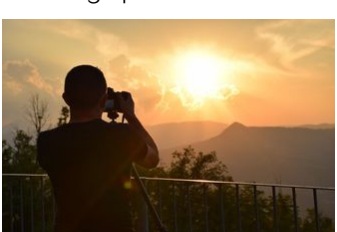
Jeg bruker fortsatt denne strategien. Når jeg blir sliten, tar jeg en pause. Så fortsetter jeg. Jeg har også begynt å fotografere når jeg går tur. Det gir meg motivasjon og noe positivt å fokusere på.

Det har skjedd mange endinger etter skaden, men jeg er fornøyd med den nye Khalid. Jeg måtte lære alt på nytt og ta ting steg for steg. Jeg setter pris på livet og bruker dagene mine fornuftig. Jeg holder meg aktiv. Da får de dårlige tankene mindre plass.

Mitt viktigste råd er enkelt: Ikke gi opp, og ta imot hjelp. Når du er liten, må du først lære deg å drikke melk, så rulle rundt, så krabbe, så reise deg opp, og så gå. Hele livet er slik. Det gjelder å ta et steg om gangen.

Når et barn trenger noe, roper det på hjelp. Som voksen må vi gjøre det samme.

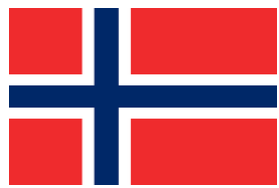
Å ta imot hjelp er ikke et tegn på svakhet. Det er en del av livet.



Norge mot Portugal av Jhonn

For meg er fotball veldig viktig. Når jeg ser en fotballkamp på TV eller på stadion, blir jeg glad fordi jeg får se spillerne jeg liker. Når jeg spiller fotball selv, blir jeg ekstra glad når jeg scorer mål.





Norge møtte Portugal 27. september kl. 20.45. Det var verken regn eller kaldt den dagen, og været var behagelig gjennom hele fotballkampen.





Det var 25 953 tilskuere da Norge møtte Portugal i Nations League på Ullevaal stadion. Maks kapasitet på Ullevaal er 27 182, så stadion var nesten helt full denne dagen.

Norge mot Portugal av Jhonn



Cristiano Ronaldo - den mest kjente portugisiske fotballspilleren ble irritert på den nye treneren, Jorge Jesus, fordi treneren ba ham om å slappe av og ikke reise sammen med resten av laget til Norge og Danmark. Ronaldo svarte at dette ikke var et godt eksempel for de andre spillerne, siden han er kaptein. Derfor valgte han likevel å reise med laget til Norge.
Dagen før kampen mot Norge sa treneren at Ronaldo skulle spille 30 minutter. Men under kampen satt han på benken hele tiden og fikk ikke spille, selv om han varmet opp underveis.



Før kampen mot Danmark ba Ronaldo treneren om å fortelle sannheten og si unnskyld på pressekonferansen i Danmark. Det skjedde ikke – treneren ga ingen unnskyldning.
Jeg mener Ronaldo har et poeng: En kaptein bør være med laget og reise sammen med spillerne, ikke bli igjen hjemme. Og treneren burde be om unnskyldning slik at Ronaldo kan få spille en kamp der både han og publikum kan avslutte med applaus og takknemlighet.



Portugal vant 2–1 over Norge i Oslo. Kampen ble spilt på Ullevaal stadion, og Portugal tok ledelsen tidlig. João Félix scoret etter 17 minutter i første omgang, og stillingen var 1–0 til pause.
I andre omgang kom Norge raskt tilbake. Erling Braut Haaland utlignet til 1–1 etter 51 minutter. Gleden varte derimot ikke lenge, for bare tre minutter senere satte Gonçalo Ramos inn 2–1 til Portugal i det 54. minutt.
Etter Portugals andre scoring rodde de norske supporterne på tribunen, men kampen fortsatte som normalt. Til slutt endte det med 2–1-seier til Portugal.

Norge mot Portugal av Jhonn



Jeg var veldig glad på stadion fordi drømmen min var å se Cristiano Ronaldo. Jeg så hvordan han varmet opp før kampstart, hvordan han satt på benken, og hvordan han sang Portugals nasjonalsang mens han satt der. Selv om Ronaldo ikke spilte kampen mot Norge i Oslo, var jeg fortsatt veldig glad for å se ham.
Etterpå fikk jeg se fine scoringer fra både Portugal og Norge. Det jeg likte best, var målet til Gonçalo Ramos, da han scoret 2–1 for Portugal. Det var et kjempefint mål. Jeg likte også stemningen på stadion, spesielt når folk rodde og heiet under kampen.





kilder
nrk:https://www.nrk.no/sport/ronaldo-beklager-_-gir-seg-likevel-ikke-pa-landslaget-1.18047346

Therese Johaug av Andreas

Hun er født i 1989.
Hun er tidligere skiløper for det norske landslaget.
Johaug går fremdeles på ski, men for klubben Idrettslaget Nansen, og er fridrettsutøver for SK Vidar
Hun tok sitt første ol-gull i langrenn under vinterlekene i Beijing i 2022.
Hun løp og vant hytteplanmila i 2026 på 30.51 minutter lørdag 17. oktober.
Dette er den nest beste tiden for kvinner på 10 kilometer gateløp i Norge.
Hun skal løpe maraton i Valencia 6 desember.

Bilder av Mykola







Premieredatoen er lørdag 24. oktober.
Du kan se episoden fra klokka 06.00 om morgenen på NRK TV eller på TV kl. 21.05 den lørdagen.

A-laget er en TV-serie der folk med forskjellige funksjonsnedsettelser intervjuer kjente personer.
Jeg er med som reporter i sesong 3.

Årets gjesteliste består av Ståle Solbakken, Märtha Louise, Simen Velle, Gro Harlem Brundtland, Jon Øigarden, Anne B. Ragde, Petter Stordalen og Therese Johaug.

Her er rekkefølgen på episodene som blir vist på TV:

1.Ståle Solbakken – lørdag 24. oktober
2.Märtha Louise – lørdag 31. oktober
3.Simen Velle – lørdag 7. november
4.Gro Harlem Brundtland – lørdag 14. november
5.Jon Øigarden – lørdag 21. november
6.Anne B. Ragde – lørdag 28. november
7.Therese Johaug – publiseres tidlig i januar
8.Petter Stordalen – publiseres tidlig i januar

Reporterne er fra Smiløkka, Dissimilis og tv bra





Jeg synes det var veldig gøy å være reporter.
Et opptak varer cirka 3 timer og det blir redigert ned til cirka 30 minutter.
Det tar cirka 3 uker å spille inn en episode.
Først er det research.
Så er det generalprøve.
Og så er det opptak.

Jeg har vært med på syv av 8 opptak.
Jeg fikk en telefon fra Dissimilis og fikk muligheten til å være med, og jeg sa ja. Det var litt kjedelig de første månedene. Da hadde jeg ikke lov til å si til noen at jeg skulle være med på A-laget.

Jeg fikk muligheten til å være med fordi jeg går i Dissimilis. Jeg danser og spiller bass.
Og det stemmer at vi får pizza etter opptak.

Hvis det blir sesong 4 og jeg blir spurt om å være med som reporter, så kommer jeg til å si ja.

Kilde: Dette er gjestene i A-laget – NRK Presse – Pressemeldinger, - bilder og kontaktinformasjon https://www.nrk.no/presse/dette-er-gjestene-i-a-laget-1.18033771



Energidrikk

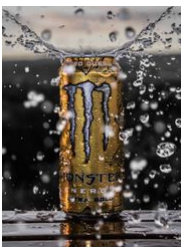
av Sagal

Fra 1. januar 2026 er det forbudt å selge energidrikk til barn under 16 år. Aldersgrensen skal beskytte barn mot negative helsekonsekvenser ved inntak av energidrikk.

Hva inneholder energidrikke?

Energidrikker inneholder:
Koffein: . De inneholder veldig mye.Man blir aktiv. Det inneholder veldig mye hvor fain samme som kaffe. Og det. man står opp. Bra. Klarer å gjøre mange ting på en gang, men det inneholder veldig mye effekt. Man blir veldig aktiv når man står opp.
Sukker:
Taurin:
Vitaminer:

Hvorfor er det aldersgrense på energidrikke?
Det er satt aldersgrense på energidrikke her i landet fordi disse drikkene inneholder store mengder koffein og andre oppkvikkende stoffer som barn og unge er særlig sårbare for.



Kroppen og hjernen til barn og ungdom er fremdeles under utvikling. Et høyt inntak av koffein kan føre til flere uheldige helseeffekter, slik som hjertebank, søvnproblemer, uro, angst og hodepine. Unge tåler rett og slett mindre koffein enn voksne før de opplever negative konsekvenser.
I tillegg er det en risiko for at regelmessig drikking av energidrikker kan føre til avhengighet, og at det går ut over både nattesøvnen og evnen til å konsentrere seg på skolen. Mange av disse drikkene inneholder dessuten mye sukker og syre, noe som er skadelig for tennene og kan bidra til overvekt.

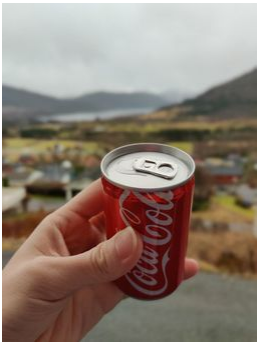


Selv om det ikke finnes en generell, lovbestemt aldersgrense fastsatt av staten for hele landet, har de store dagligvarekjedene i Norge innført en frivillig aldersgrense – som regel 14 eller 16 år – for å beskytte barn og unge mot helseskader.

Fleip eller fakta

av Ingebjørg

1.Øyet er større enn hjernen på en kongepingvin.
2.Huden til isbjørnen er svart.
3.Verdens eldste tre er over 9000 år gammel.



4.Den sterkeste muskelen i kroppen er tungen
5.Det første produktet som hadde strekkode var Coca Cola.
6.Verdensrekorden for et menneske å holde pusten er 8 minutter og 27 sekunder.

7.Seoul er hovedstaden i Nord-Korea.
8.Jupiter er den femte planeten fra solen.



9.Du kan se den kinesiske mur fra verdensrommet.
10.Tusenbein har alltid 1000 bein.
11.Det norske alfabetet har 29 bokstaver.
12..Den elektriske stolen ble oppfunnet av en barnelege.
13. Ingen papirbit kan bli brettet mer enn 7 ganger.







1.FLEIP
2.FAKTA.
3. Fleip. Et tre i Sverige er kalkulert til å være ca. 9550 år.
4. FAKTA
5. FLEIP
6.FLEIP. I 2010 var det en svetisisk dykker som holdt pusten i 19 minutter og 21 sekunder.
7FLEIP. Det er hovedstaden i Sør-Korea.
8.FAKTA
9. FLEIP
10.FLEIP
11.Fakta.
12. FLEIP
13. FAKTA

Quiz om psykisk helse

av Ahmad

Spørsmål

1. Hva legger hjernen lettest merke til?
a) Praktisk informasjon
b) Gode nyheter
c) Dårlige nyheter
d) Værmeldinger

2. Hva skjer ofte med kroppen når vi er stressa?
a) Vi får superhukommelse
b) Pulsen og pusten kan øke
c) Vi trenger mindre søvn
d) Vi blir automatisk roligere

3. Hvor mye mer ler vi når vi er med andre enn når vi er alene?
a) Dobbelt så mye
b) 5 ganger så mye
c) 10 ganger så mye
d) 30 ganger så mye

4. Hvem har hjernen lettest for å stole på ved første møte?
a) De vi kjenner oss igjen i
b) De som snakker høyest
c) De som har mest erfaring
d) De som smiler mest

5. Når vi først har bestemt oss for noe – hva gjør hjernen ofte?
a) Ser etter tegn på at vi tar feil
b) Ser etter tegn på at vi har rett
c) Slutter å tenke
d) Blir helt nøytral

6. Hva kan hjelpe når kroppen er stressa?
a) Å nynne eller synge
b) Å holde pusten lenge
c) Å lese kommentarfelt
d) Å multitaske

7. Hva kan skje med oss når vi går i naturen?
a) Vi får bedre hørsel
b) Vi får dårligere hukommelse
c) Det blir lettere å tenke klart
d) Vi mister tidsperspektivet helt

8. Hva kan være et tegn på at du trenger en pause?
a) Du glemmer ting og blir lettere irritert
b) Du får mer energi enn vanlig
c) Du sover lite fordi du ikke trenger søvn
d) Du spiser veldig sunt

9. Hvordan tolker hjernen det vi opplever?
a) Én dårlig opplevelse teller mer enn flere gode
b) Én god opplevelse teller mer enn flere dårlige
c) Hjernen teller gode og dårlige opplevelser likt
d) Ingen av delene

10. Hvilket av disse tipsene kan hjelpe deg å sove bedre?
a) Å spise en banan før du legger deg
b) Å høre på klassisk musikk
c) Å være ute i dagslys om morgenen
d) Å snakke med en venn før du legger deg

11. Sant eller usant?
Psykisk helse og psykisk sykdom er det samme.

12. Hvilke av disse hjelpetjenestene er åpne hele døgnet?
a) soschat.no (Kirkens SOS)
b) sidetmedord.no (Mental Helse)
c) 116111.no (Alarmtelefonen for barn og unge)
d) Alle sammen

Fasit

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

Slik strikker du oransje skjerf
Kirkens Bymisjon ønsker å spre varme og glede inn i mørketida når mange står alene, og går en kald høst og vinter i møte. Skjerfene strikkes av ildsjeler over hele Norge, som vil bidra til et varmere og mer inkluderende samfunn.

Det oransje skjerfet er til mennesker som fryser, som vil vise sin solidaritet med mennesker som fryser og som opplever utenforskap, og til mennesker som vil vise sitt ønske om et varmt og inkluderende samfunn.
Vi vet at det lagger mye kjærlighet og omtanke bak hver maske. Et oransje skjerf varmer langt mer enn bare mot kulda.

Den offisielle oppskriften er laget så det skal være enkelt for alle å strikke det: 30 masker og fire garnnøster per skjerf. Enklere blir det ikke!
Bruk #oransjeskjerf-garnet, eller annet godt ullgarn med tilsvarende oransjefarge.

Legg opp 30 masker på pinne 6 mm.
Strikk rillestrikk – rett frem og tilbake.
Strikk til du har et skjerf som er ca. 150 cm langt og ca. 20 cm bredt.
Beregn 4–5 nøster per skjerf.

Noen har strikket oransje skjerf som ligger i resepsjonen eller på biblioteket, tilpasset årstiden.
Det var lange oransje skjerf.



«Hva gjør du i pausene?»
Pause er lurt. Det er sosialt og vi jobber bedre, noen blir sliten i kroppen og hodet. Dette er svarene fra deltakerne og ansatte:

- Spiser lunsj og prøver å være tilgjengelig.
- Drikker kaffe og spiser litt. Strekker på beina. Av og til svarer jeg på quiz.
- Jeg har ikke pause.
- Jeg tar meg av og til «frisk luft» med nogot attåt. Ellers har jeg nesten ikke pause.
- Da går jeg av og til ut og trekker frisk luft. Spiser og snakker med kollegaer og deltagere i kantina.
- Spiser og drikker kaffe i kantina.
- I lunsjpausen spiser jeg mat, drikker kaffe og snakker med kollegaer.
- Spiser i kantina sammen med kollegaer. Tar en tur ut og trekker frisk luft.
- Drikker kaffe. Henter kaffen i kantina og går opp trappa for å trene. Spiller på telefonen.
- Øver på å spille musikk. Spiser litt. Tidligere gikk vi ned til elva for å mate fuglene.
- Jeg er i kantina, drikker kaffe og snakker med venner.
- Vi snakker sammen og drikker kaffe.
- Jeg sitter sammen med læreren og drikker kaffe.
- Jeg sitter sammen med deltagerne og drikker opp all kaffen.
- Jeg drikker kaffe og spiser lunsj i kantina.
- Jeg snakker med deltagerne, drikker kaffe og spiser nisten min. Av og til kjøper jeg mat i kantina.



