

IDK NEWS

Februar

2026

1.utgave



Identitet, mangfold og psykisk helse

Bildet over: Banksy, *Out of Bed*, Los Angeles (Melrose Avn.) 2002

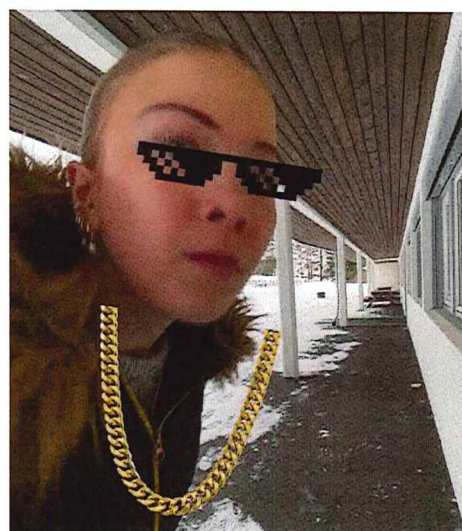
Rektor tilstår:

Han har kjendis-crush på Kongen!



Hva skjer når rektor prøver å være «kul» og forstå ungdommens språk? I dette intervjuet innrømmer rektor på Iveland at han ikke helt har kontroll på hva en «crush» faktisk er. I troen på at det handlet om hvem man helst vil møte, falt valget på Hans Majestet Kong Harald.

Les det herlige intervjuet om alt fra PC-regler til barndomsdrømmen om å bli politi.



Fra gudstro til sjekketriks

Vi tar pulsen på ungdomslivet

Hvor religiøse er egentlig elevene ved skolen vår, og hva skjuler seg bak skjermene i de sene nattetimer? Vi har dykket ned i alt fra religiøst mangfold til alkoholbruk og negativt tankekjør i en storstilt undersøkelse av hverdagen på skolen.

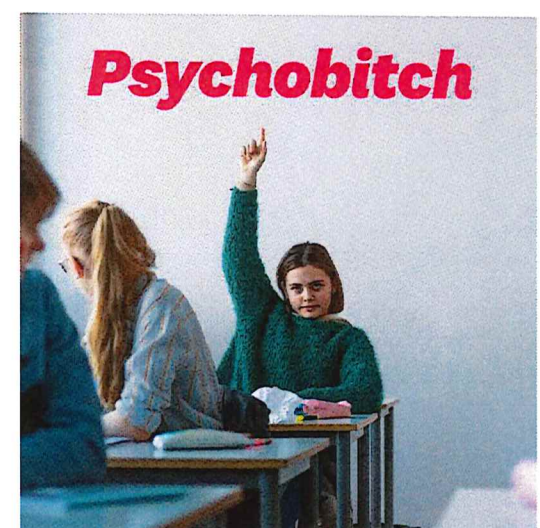
I en ærlig prat med helsesykepleier vi etterspurt ekspertråd om alt fra sikker sex og kondombruk til hvordan man håndterer lammende panikkanfall. For de som trenger et lettere avbrekk, har vi også gjennomført en «vox-pop» for å kåre skolens absolutt beste sjekketriks. Les hele saken og se hvordan det står til med både helse, troen og kjærlighetslivet i skolegården!

Generasjon perfekt Psychobitch

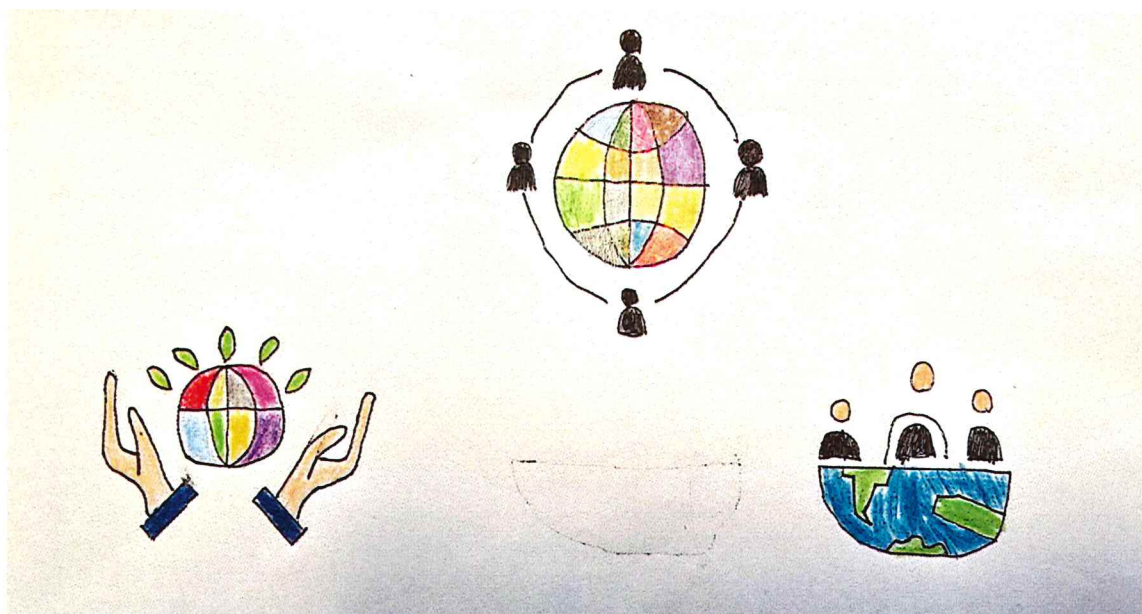
Hvor mye koster det egentlig å passe inn? I Martin Lunds oppvekstdrama møter vi den «perfekte» Marius og outsideren Frida på Gjøvik.

Filmen utforsker de brutale merkelappene ungdom gir hverandre for å beskytte seg selv, og hvordan frykten for å være annerledes skaper murer mellom oss. Med nært kamera og realistisk skildring av prestasjonspress, er dette en film mange vil kjenne seg igjen i.

Er det egentlig lov å være seg selv?



Bilde over: Filmplakaten til «Psychobitch» fra 2018..



Avisprosjekt

Identitet og mangfold på Iveland skole

Over: Bo har illustrert temaene i avisen.

BO

Hei,

Jeg skriver lederartikkel for skoleavisen og vil gjerne fortelle litt om hva vi skal skrive om.

Temaene våre er identitet, mangfold og psykisk helse. Vi skriver om dette fordi vi synes at dette er viktige ting å sette søkelys på i tiden der overgangen fra barn til ungdom begynner.

Grunnen til at man bør fokusere på dette er fordi at det er mange ungdommer som ofte kan føle seg utenfor eller ikke vite hvem de er.

Det er viktig å skrive om dette fordi det er viktig å være seg selv og respektere seg selv og de andre rundt seg.

Målet med denne lederartikkelen er å få ungdommer til å føle seg sett og forstått i disse tider.

Vennlig hilsen

Bo

8.klasse.



Elevråd og sosialrom

Kommentar fra elevrådet

OLAI & SIGNE

Elevråd

Det er veldig viktig med et elevråd på skolen fordi barn og ungdom må kunne si hva de synes er viktig på skolen. For eksempel snakker vi om hva vi skal bruke penger på, og hva som burde prioriteres. Ungdommen i dag kan ha dårligere mental helse på grunn av sosiale medier, mindre snakk om det og at foreldre glemmer at de har vært ungdommer før en gang de også. Ungdommer føler at de blir oversett fordi de er for unge for å være voksne, men for gamle for å være barn.

Sosialrom

I elevrådet har vi i det siste pratet om å ha et lite sosialrom, for eksempel i hallen. Der kan man prate og spille med hverandre på tvers av klassene, dette er i hovedsak for ungdomskolen. Dette hadde vært en god ide spesielt på vinteren når det er kaldt ute. Vi har lyst til å sette inn en sofa, stoler, bord og et skap med brettspill. Vi har ikke pratet så mye med elevene, så det hadde vært fint hvis dere kunne prate litt i klassene, så kan deres elevrådsrepresentant ta det med videre til elevrådet.



8.klasse Iveland skole

Mange ulike styrker – mange ulike roller



ALLE MED

Vi i redaksjonen – Maren, Silje og Camilla – har lyst til å si tusen takk til alle i 8. klasse for den herlige innsatsen dere har lagt ned.

Det har kanskje vært litt kaos til tider, men dere har stått i det med et smil og vist en helt rå vilje til å jobbe sammen. Det er takket være at alle har dratt lasset i samme retning at vi kom i mål med en så bra avis!

Dere er en fantastisk gjeng!

Klasseavis om identitet, mangfold og psykisk helse

Vi presenterer den engasjerte gjengen bak årets viktigste utgivelse! Gjennom temaer som identitet og mangfold har hver elev bidratt til en avis som både opplyser og inkluderer.

Bo skrev lederartikkelen, mens Synnøve, Signe, Noah, Olai og Lukas sto for reportasjene. Kimberly og Nastya fanget elevenes stemmer gjennom Vox-pop, og Isac, Eivind, Noah og Tone gjennomførte intervjuer. Noah leverte også en forskningsrapport, mens Olai og Signe bidro med kommentarer fra elevrådet.

Kreativitet og humor: Tegnerne Isebella, Lotta, Louisa, Matilde og Kimberly har visualisert temaene sammen med fotografene Louisa, Tone, Lotta og Noah. For underholdningen sto Sebastian (vitser), Lukas (memes) og Eivind og Hubert (slang-ordbok).

Livsstil og fritid: Eivind og Odin laget treningsopplegg, mens Synnøve og Elias sto for matoppskrifter. Hallvard og Olai kuraterte musikk, og spillgjengen Marcus, Elias, Vlad, Jon Øyvind og Bo utviklet spennende spill.

Innsikt og støtte: Olai, Odin, Noah og Isac sto for de viktige undersøkelsene. Til slutt en stor takk til Matilde, Hallvard og Lotta, som hjalp til overalt der det trengtes.



Jævla Psychobitch

Generasjon perfekt

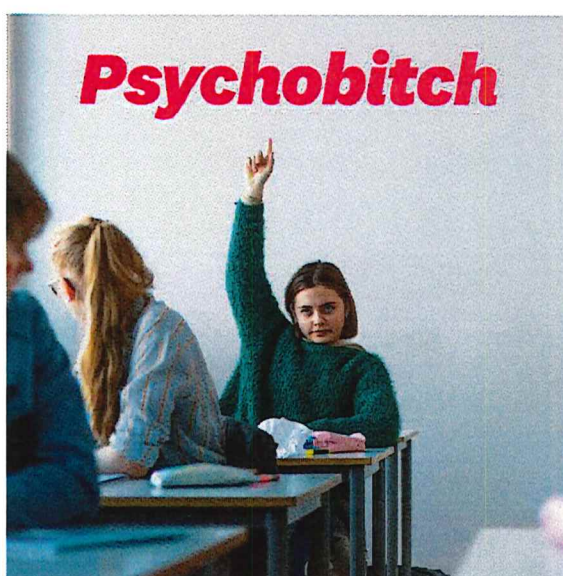
SYNNØVE OG SIGNE

Hva får du hvis du tvinger sammen klassens psycho og sekser eleven? "Psychobitch" er en realistisk og ærlig film om ungdomstiden. Den skildrer frykten for å skille seg ut, og hvordan maktspill og forsvarsmekanismer preger måten ungdommer bygger relasjoner og finner sin egen identitet på.

Regissør: Martin Lund
Sjanger: Oppvekstfilm / Drama
Sted: Gjøvik, Norge.

I denne filmen møter vi våre to hoved karakterer Marius og Frida.

Marius blir sett på som den flinke og perfekte. Han bryr seg veldig om hva folk synes om han, han tør ikke å være helt seg selv. Foreldrene til Marius er kanskje litt opptatt av han skal være perfekt. Han begynner å bli litt mer seg selv når han møter Frida, men han utestenger følelsene sine og tør ikke og vise at han liker Frida, fordi alle andre liker ikke Frida så godt



Frida sliter med psykisk helse hun er den unormale, den vanskelige hun er psychoen. Frida viser ikke den hun egentlig er hun gjemmer sine egne følelser, hun gjemmer det under og være rar hun roper og skriker ute foran alle. Men egentlig er hun som alle de andre jentene i klassen, men hun er redd får og ikke bli likt av folk. hun er en psycho ifølge klassen fordi i denne klassen er det ikke lov og være annerledes. Er man annerledes blir man en outsider som Frida.

Filmen heter psychobitch fordi at filmen går mye ut på Frida og hennes rolle i klassen. Hun er den som får kallenavnet psychobitch på grunn av reaksjonene hennes. Det kan ha en veldig kraftig effekt på en persons hverdag og psykiske helse.



Ungdommene bruker mange ord får å få makt eller beskytte seg selv. «gi faen» den brukes aller mest får å beskytte, men den kan også brukes for å angripe eller makt. «psychobitch» er noe folk kalte Frida for å sette ord på henne eller ta makt for å virke kule. Alt de sa var ikke ment slemt, men heller som en litt grov spøk for eksempel når de kalte Frida syk. Det var aldri vondt ment, men det kan oppfattes sårene og frekt.

En scene der mann virkelig merker presentasjonsangsten til Marius er for eksempel når han blir tvunget til å ligge med Lea siden han hadde nektet å gjøre det tidligere. Han ville ikke bli oppfattet som en dårlig person han ville bare gjøre henne glad.

Alle sier til Frida at hun er gal og det er jo det hun viser, men hun er bare redd får og vise sitt egentlig seg får hun er redd får at folk skal syntes hun er rar. Så da gjør hun seg rar får å skule seg selv. Dette er bare en forsvarsmekanisme. Hun er redd får og vise ekte følelser og trekker seg inn i en egen boble.

I filmen så skjer det noe som endrer alt får Marius og Frida. En dag er de på skole taket alene når ingen andre er på skolen. De klikker litt sammen og blir venner da viste Frida sitt egentlige seg og det viste seg at Marius likte denne Frida ganske så godt.



Reissøren har kameraet mye nærmere karakterene for å gjøre scenene når ting er vanskelig for karakterene litt nærmere og for at ting skal føles litt mer ekte.

Miljøet i denne filmen består mye av status i klassen og hvordan det er å være i et normalt ungdoms miljø. Fritidsaktiviteten for denne filmen er langrenn. Langrenn er en idrett som krever disiplin og fokus. Dette presset kan reflektere Marius sin personlighet. Skolen kan vise hvilken akademisk press man er under samtidig som de sosiale utfordringene.

En god ting mann kan lære fra denne filmen er hvordan man kan lese andres kroppsspråk og at alle har det kjipt en gang iblant. det gjør ingenting å være annerledes enn andre.

Dette er en bra film fordi du kan ofte kjenne deg selv i karakterene på en eller annen måte. Dette er blant annet hva som gjør filmen realistisk.



Terningkast 4

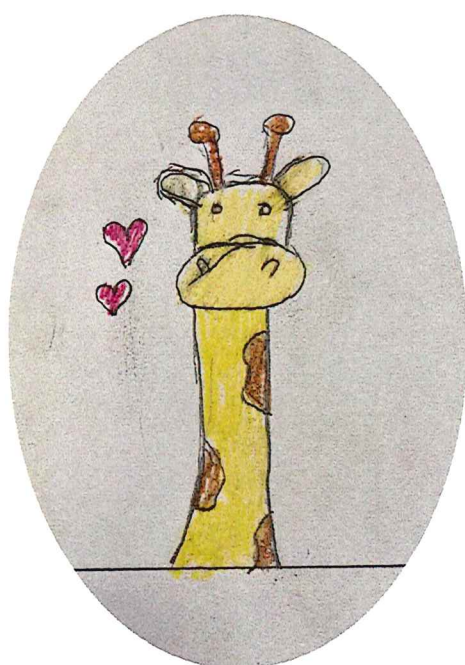
Det er en del scener filmen hadde klart seg fint uten og som var litt unødvendige. Selve filmen er bra og realistisk. Det er en film som kan gi deg mange nyttige råd du kan få bruk for før eller senere i livet.



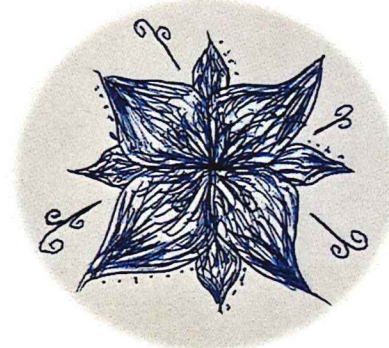
Psykisk helse, skjermtid og vonde tanker

ISAC, ISEBELLA, NOAH OG ODIN

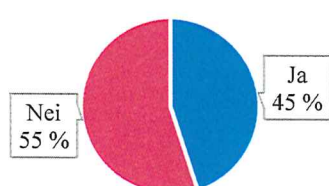
Hvor mye skjermtid har egentlig ungdom på skolen vår, og hvem snakker de med når tankene blir tunge? I en elevundersøkelse om identitet, psykisk helse og mangfold har hele ungdomstrinnet delt sine erfaringer. Svarene viser tydelige forskjeller mellom jenter og gutter – blant annet når det gjelder rusmidler, skjermbruk og hvordan man håndterer vonde tanker. Resultatene gir et viktig innblikk i hverdagen og følelsene til ungdom på skolen vår.



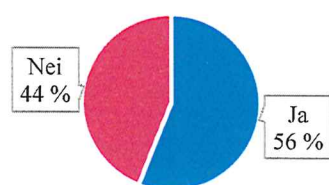
Undersøkelsen viser at nesten halvparten av elevene har prøvd rusmidler, flere jenter enn gutter sliter, og skjermbruk preger hverdagen på ungdomstrinnet.



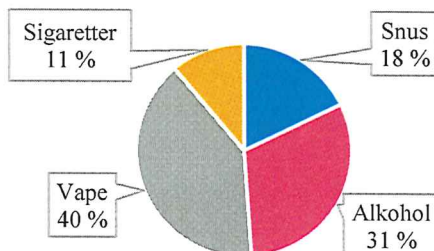
Har du prøvd rus, alkohol, sigaretter eller vape (gutter)?



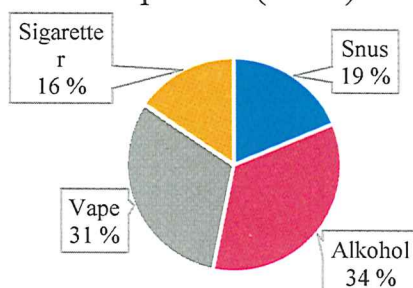
Har du prøvd rus, alkohol, sigaretter eller vape (jenter)?



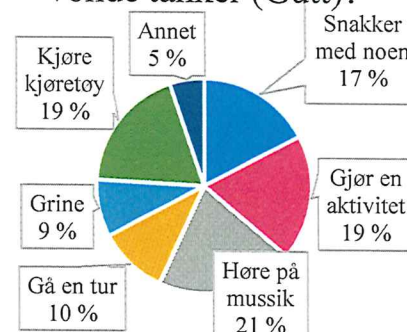
Hvis du svarte ja, hva har du prøvd (Gutt)?



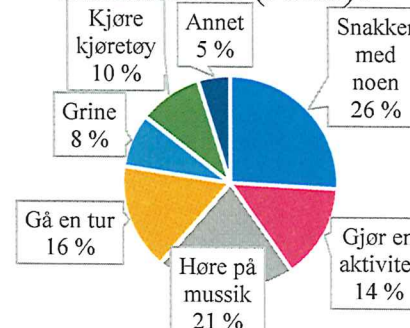
Hvis du svarte ja, hva har du prøvd? (Jente)?



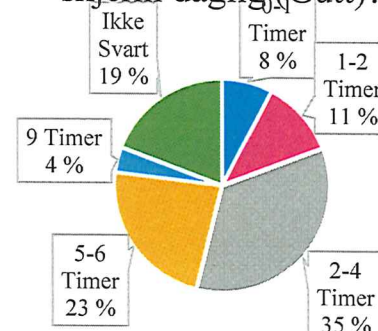
Hva gjør du når du har vonde tanker (Gutt)?



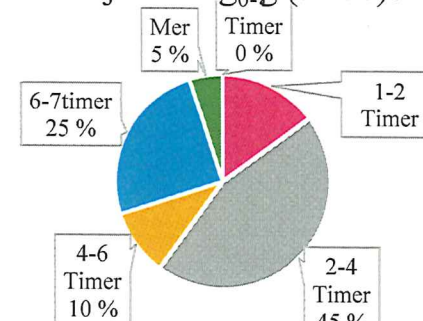
Hva gjør du når du har vonde tanker (Jente)?

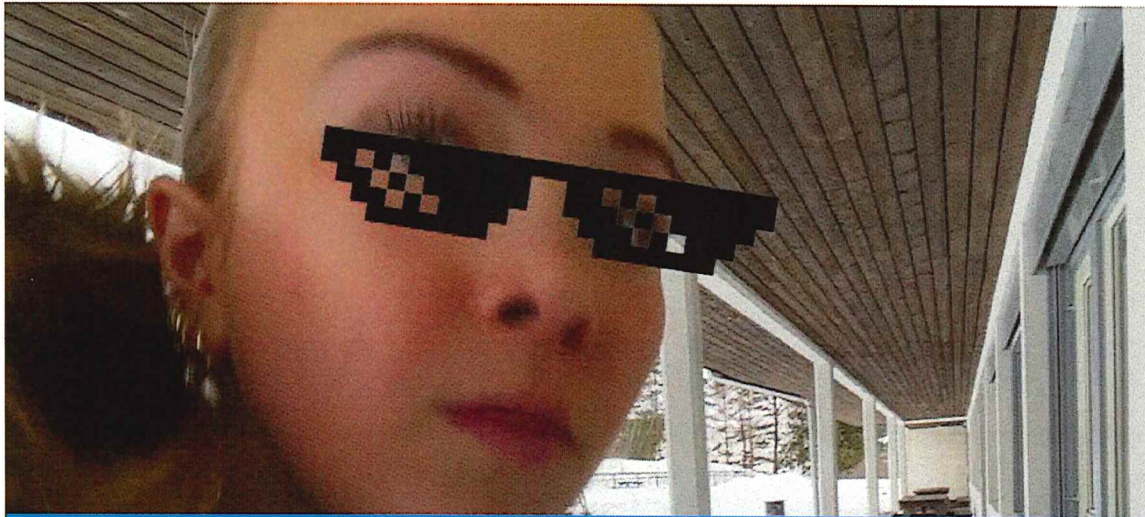


Hvor mye tid bruker du på skjerm daglig (Gutt)?



Hvor mye tid bruker du på skjerm daglig (Jente)?





Lunchtime Confessions The Monday pop-vox

Bildet over tatt av:
Tegninger tegnet av: Lotta, Isebella og Louisa

KIMBERLY & NASTYA

Is your best pick-up line the reason you're still single? Is "brake fluid" the secret to a long-lasting friendship? 8th grade took their notepads to the school yard this Monday to capture the unfiltered thoughts of the students at Iveland school. From deep talks about mental health to the weirdest car dreams, here is what your schoolmates *actually* think during lunch break.

What do you do when you're mentally drained?

- 🎧: Listen to music
- 👉: Hang out with boys
- ❤️: Go outside
- 💤: Sleep

What do you do in your spare time?

- 🦋: Be with friends
- 🎹: I play piano
- 🍎: With my family and at home
- 👤: Screw, driving friends
- 👁️: I look at ladies



What makes you a good friend?

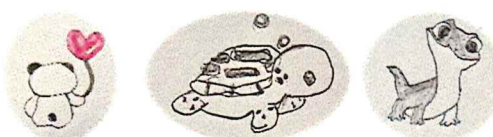
- 🚗: I bring brake fluid
- 🍷: Eating out with friends
- 😊: Smile, help and say kind things
- 🧠: Mental support

What's your favourite car?

- 🦄: Pink unicorn car
- 🚗: Volvo
- 🚗: Ford mustang
- 🚗: Porsche

The "Rizz" Department: Best Pick-up Lines

Some of these might work, but most of them explain why many is still mainly single...



What's your best pickup line?

- 🌹: Roses are red, violets are blue. I am sexy and you are too.
- 👁️: My best pick-up line is very bad, that's why I'm single
- 🦄: Are you a jelly donut? Because I want to fill you with cream
- 👁️: I don't get ladies
- 🌹: Can I get a picture of you? Santa Clause asked me what I wish for
- 👁️: Are you a TV? Because I want to look at you all day

School Motivation

LUKAS



:):
DU BESTEMER

HUBERT & EIVIND

SLANG

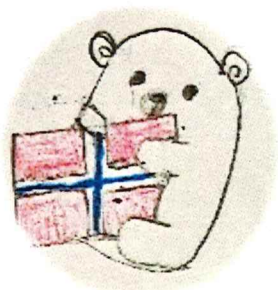
Ungdomsspråk

Slang

Jugendspache

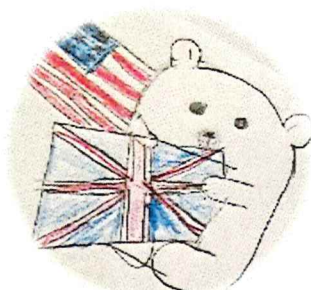
Salitang kanto

Сленг



Digg

(fin)

Serr
(seriøst)Spenn
(penger)Lettis
(morsomt)Fett
(kult)Bror
(venn)Kjipt
(kjedelig)Døll
(dumt)Tæsje
(stjele)

Cooked

(du sliter)

Cap
(lyver)No cap
(ikke lyver)Bro
(venn)Bruh
(seriøst)Lowkey
(egentlig)Cringe
(kleint)Slay
(noe bra)Am in
(jeg er med)

Babo

(sjef)

LäUft
(det funker)Abhängen
(Henge med noen)Krass
(sykt)Geil
(sexy)Kohle
(penger)Zocken
(spill)Kein plan
(aner ikke)Verpeilt
(forvirret)

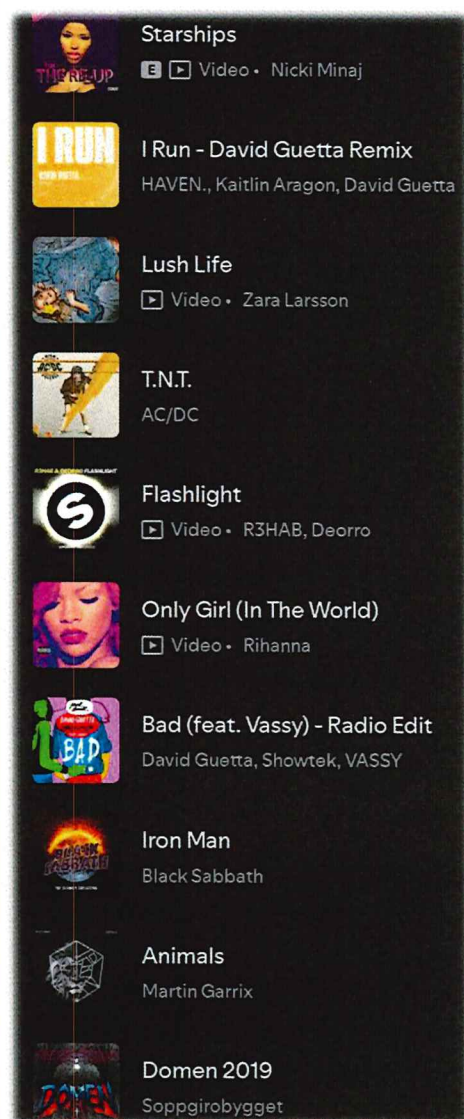
Jodi

(idol)

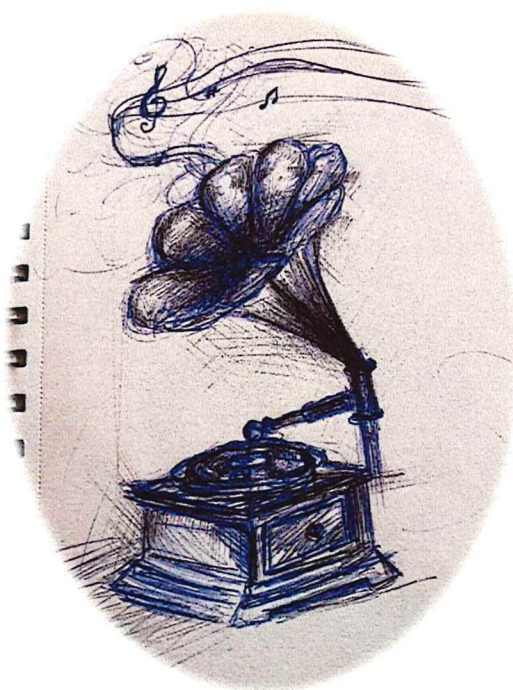
Meow
(ja/ok)Malu
(drit bra)Werna
(stå på)Jowa
(kjæreste)Beshy
(bestevenn)Luk
(hæ)Char
(bare tull)Bkie
(venn)52
pjatdesiat dva
(67)Кайф
Kaif:
(kult)Кент
Kent:
(beste venner)Зашквар
Zashkvar
(skammelig)Файно
Fayno
(bra)Забити
Zabyty
(Gi opp/baile)Блін
Blin
(Søren)Бабки
Babki
(penger)Офіґіти
Ofiget
(Wow/helt sykt)

OLAI & HALLVARD

Hvis du kjeder deg, er sliten, eller stemningen er litt dau, hjelper det å høre på litt musikk. Da er denne spillelisten gull.



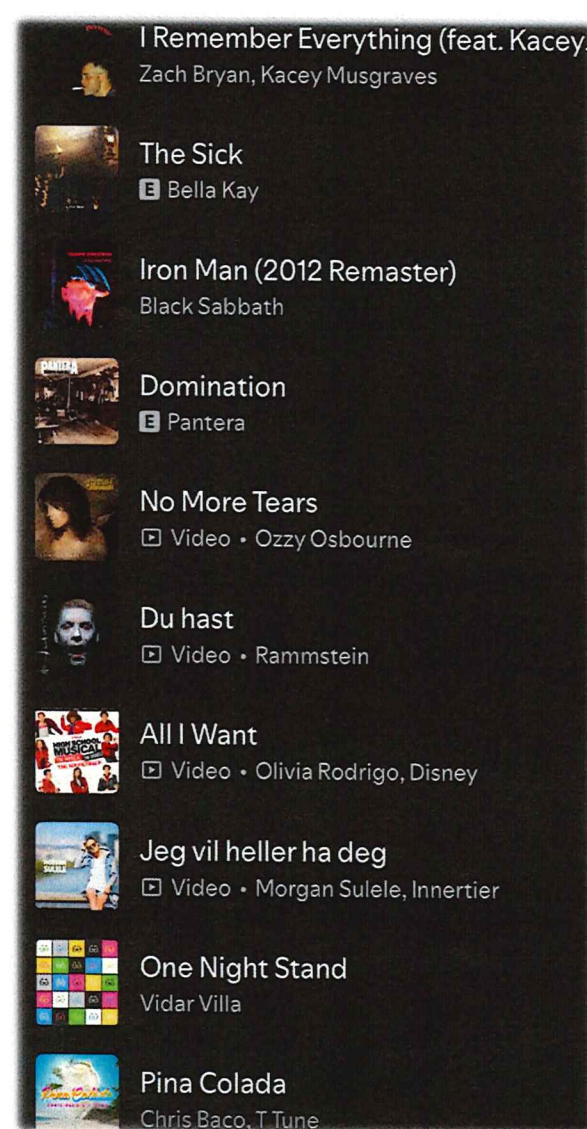
Hvis du vil høre på denne spillelista kan du søke på «Glad musikk for ungdom» på Spotify.



Kimberly tegner



Denne spillelisten her en litt annen type musikk, men kan fortsatt være bra til å lette litt på stemningen.



For å finne denne kan du søke «Godt og blandet» på Spotify.

HUBERT & ODIN

Trenings tiden 67 😊

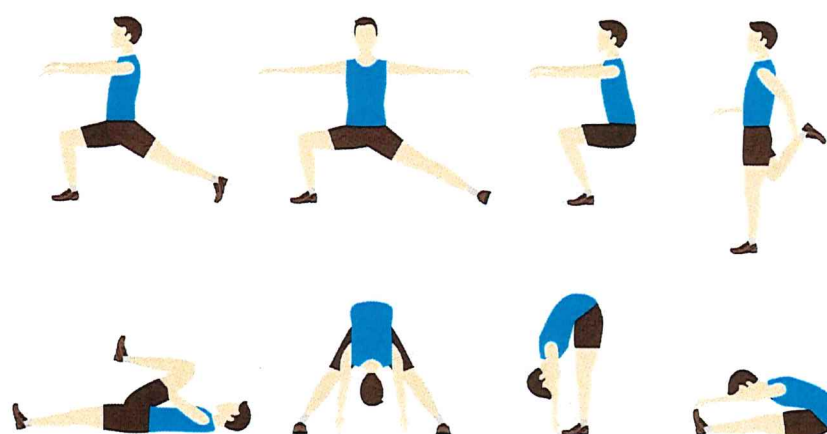
Oppvarming: Lett jogg på stedet hvil

Ha pause i 1 minutter imellom hver øvelse

30 sekunder etter du har gjort en øvelse 8 repetisjonen.

1. Burpees 8x3
2. Utfall 8x3. 8 på vært bein.
3. Pushups 8x3
4. Dipps 8x3
5. Planke 30-60 sekunder x 2
6. Knebøy 8x3
7. Situps 8x3
8. Jumping Jacks 8x3

Helt til slutt tøyer du i ca. 2-4 minutter





Helsesøsters mening

Jeg skal prøve å svare på spørsmålene så godt jeg kan. I noen av svarene dere får har jeg hente inspirasjon fra «ung.no». Dette er en fin nettside hvor ungdommer kan stille spørsmål om ulike temaer dere lurar på.

SIGNE

Hva kan man gjøre når man er avhengig av noe?

Hvis man er avhengig av nikotin eller andre rusmidler kan man få abstinenser hvis man forsøker å slutte. Er man avhengig av nikotin kan man få ulike abstinenssymptomer som hjertebank, konsentrasjonsproblemer, sterkt sug i magen, irritabilitet og hodepine hvis man forsøker å slutte. Det er forskjell fra person til person hvordan man reagerer.

Dette kan være noen lure triks hvis man ønsker å slutte: Skriv ned hvorfor du ønsker å slutte. Gjerne med konkrete eksempler: «Jeg ønsker å bruke penger på klær istedenfor snus». Bestem deg for at du vil slutte! Gjerne si til de rundt deg at du skal slutte. Legg en plan for den første tiden etter du har sluttet, og ikke gi opp hvis du ikke får det til ved første forsøk. Last ned «SLUTTA-appen» Husk at det er 18 års aldersgrense for både snus, sigaretter, E-sigaretter/vape og alkohol! Det er også mulig å bli avhengig av ting som porno og pengespill. Det er mulig å få hjelp med alle typer avhengighet. Ta kontakt med fastlegen din eller en du stoler på om du opplever avhengighet i løpet av livet og ønsker hjelp.

Er det vanlig å føle seg annerledes?

Ja, det tenker jeg er vanlig. For de fleste av oss mennesker er det viktig å være del av et felleskap, og vi vil gjerne passe inn. Det er noe av grunnen til at det kan oppleves vanskelig å føle seg annerledes. Jeg tenker det er kjempeviktig at vi respekterer hverandre selv om ikke alle er like, og ikke mener det samme.

Hvordan få tak i prevensjonsmidler?

Hvis du ønsker å starte på prevensjon kan du ta kontakt med fastlege, «helsestasjon for ungdom» eller helsesykepleier. Hvis du ønsker å lese om

de ulike prevensjonsmidlene kan du gjøre det på sexogsamfunn.no

Er det normalt å ha dårlig selvbilde?

Ja, det er ganske vanlig. Det er lett å sammenligne seg med andre. Både på skolen, på fritiden og på sosiale medier. Det kan være ulike grunner til hvorfor noen har dårligere selvbilde enn andre. Hvis du opplever å ha så dårlig selvbilde at det går ut over hverdagen din kan det være lurt å snakke med en du stoler på, og ikke bære på de vonde tankene alene. Du er god nok akkurat som du er!

Hvordan vet man om man er forelska?

Godt spørsmål! Forelskelse kan kjennes både i hode og kroppen. Jeg tror ikke det er noe fasit svar på hvordan man vet at man er forelsket. Her er eksempler på noen tegn som kan tyde på at man liker en person:

-Du tenker ofte på personen.

-Du kan få en kriblende følelse i magen, og kan til og med miste matlysten!--Personen du er forelsket i gjør deg litt nervøs, men du vil gjerne være i nærheten av personen.

Hva kan man gjøre når man er forelska i to personer?

Godt spørsmål! Det er ikke uvanlig at man kan ha følelser for to samtidig, men det kan føles forvirrende. Kanskje du har en venn som kan hjelpe deg å sortere tankene litt? Kanskje du liker den ene litt bedre enn den andre? Dette er det du som vet best!

-Du får mer energi, og smiler mer.

Forelskelse kan også vekke følelser som kan oppleves vonde, slik som sjalusi. Noen opplever også kjærlighetssorg i løpet av ungdomstiden. Det kan være forferdelig vondt! Heldigvis er det ikke farlig i seg selv, og det vil gå over.



Hvordan håndterer man stress?

Oi, dette var et stort og godt spørsmål. Det å oppleve stress er noe alle gjør, og det å ha litt stress i hverdagen kan faktisk være sunt. Er man stresset over lang tid, og føler man ikke strekker til, kan det påvirke helsen negativt.

Hvordan man opplever stress og håndterer stress er veldig forskjellig fra person til person. Her kan det være lurt å prøve seg frem, og se hva som fungerer for deg. Her er noen ting du kan teste:

Gå deg en tur og la tankene fly Noen tenker bedre når de beveger seg! Skriv ned det du er stresset over. Er det noe på listen som kan tas bort, eller gjøres noe med for at du skal bli mindre stresset? Være sammen med mennesker du trives med, som venner og familie. Ikke tenk at alt skal være perfekt. Det kan bli fryktelig slitsomt i lengden. Det kan være lurt å ikke bruke for mye tid på sosiale medier. Her er det lett å sammenligne seg med andre. Hjernene kan også bli stresset av å måtte ta inn mye informasjon om gangen, som f.eks. hvis man scroller på tiktok. Legg deg på kveld slik at du får nok søvn.

Hva kan man gjøre om man føle seg alene?

Det er faktisk ganske vanlig å føle seg alene. Både når man er fysisk alene, men også når man er sammen med andre mennesker. Det å føle seg alene handler om hvordan man har det inni seg. Hva man kan gjøre for å føle seg mindre alene kan handle om både å legge til rette for å være mer sammen med andre, men også om å bli tryggere i seg selv. Å bli tryggere i seg selv, og bygge gode trygge relasjoner, tenker jeg kan hjelpe for å føle seg mindre alene.

Hvordan får/finner jeg de rette vennene?

Hva som er de rette vennene for deg tenker jeg du vet best selv. I ungdomstiden kan det være fristende å ønske og bli venn med de som er populære i klassen eller på skolen. Det er ikke alltid de som er de beste vennene. For å finne de rette vennene kan du f.eks. stille deg selv noen spørsmål: Føler jeg med god nok sammen med vennen min? Kan jeg stole på hen? Respekterer vennen min meg og mine meninger selv om vi ikke mener det samme?

Hvordan inkludere seg selv uten å være innpåsliten?

Godt spørsmål! Dette tror jeg kan være vanskelig for mange. Det vil variere fra person til person om noen synes andre er innpåslitne. Derfor er det vanskelig å svare på hvor den grensen går. Mitt generelle tips for å bli inkludert er å oppføre seg fint, og selv være en god venn. Da tenker jeg at andre har lyst til å inkludere deg. Her er det dessverre ingen fasit, lykke til!

Tips til hva man kan gjøre når man får panikk anfall?

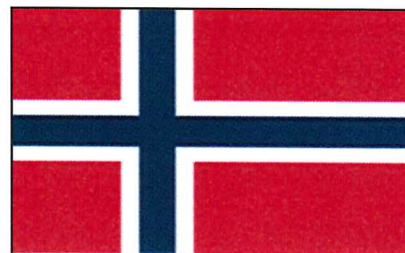
Panikkangst er utrolig ubehagelig, men heldigvis ikke farlig. Her er tips fra «ung.no» på hva du kan gjøre: Det er slitsomt med panikkangst og det kan lage en del vansker i hverdagen. Det er ikke så lurt å prøve å "tenke på noe annet" når man får panikkangst for det vil som regel bare føre til mer angst. Det å si til seg selv at man "må tenke på noe annet" signaliserer at det er farlig å få panikkangst og at det er lurt å få det vekk - noe som ikke stemmer. Det er heller lurere å lene seg inn i angsten og prøve å få angst - altså å prøve å gå med angsten heller enn å jobbe mot den. Du kan si til deg selv at du vinner 10.000 kroner for hver gang du får panikkanfall for å "leke" litt med dette. Ved å lene deg inn i angsten og "leke" på denne måten vil du signalisere at det ikke er farlig å ha panikkangst (noe som er sant) slik at panikkangsten får mindre plass i livet. Det er også veldig viktig å ikke begynne å legge opp livet sitt etter panikkanfallene - altså at du begynner å unngå situasjoner, steder eller personer for å prøve å "passe på" å ikke få panikk. Det er lurt å gjøre akkurat de samme tingene som før slik at panikkangsten ikke får bestemme hvor du går og hva du gjør.



SYNNØVE OG ELIAS

Churros fra
Spania

75 g smør
2 ss sukker
0,25 ts salt
Frø fra 0,5 stk.
vaniljestang
2,5 dl vann
2,5 dl hvetemel
Ca. 3 egg
Sjokoladesaus: valg fri
0,5 dl kremfløte
100 g grovhakket mørk
kokesjokolade
Til fritering og strø:
ca. 1 l fritureolje eller
maisolje
ca. 1 dl sukker

Skoleboller fra
Norge

2 ts malt kardemomme
4 dl melk
25 g fersk gjær
100 g smør
ca. 650 g hvetemel
1 dl sukker
2 ts malt
Vaniljekrem:
1 stk.
vaniljestang/vaniljesukker
4 dl melk
6 stk. eggeplomme
0,5 dl sukker
1 ss maisenna

Fremgangsmåte

1. Kok opp fløte til sjokoladesaus i en liten kjele. Trekk kjelen av platen og ha i grovhakket sjokolade. Rør i blandingen etter 2-3 minutter, når sjokoladen har smeltet. Sett sausen til side mens du lager churros.
2. Kok opp smør, sukker, salt, frø fra vaniljestang og vann i en kjele.
3. Tilsett mel, og rør om med en tresleiv til alt er godt blandet og røren er samlet til en ball.
4. Trekk kjelen til side og tilsett ett og ett egg, rør godt. Deigen skal være så tykk at den holder formen.
5. Ha deigen over i en sprøytepose med en stjerneformet tipp.
6. Varm olje i en gryte til 180 °C. Bland sukker og kanel på en tallerken og sett frem en tallerken med et ark kjøkkenpapir.
7. Trykk deigen ut av sprøyteposen og ned i oljen. Hver churros skal være ca. 10 cm. lang. Bruk en saks og klipp av hver churros. Friter gjerne i flere omganger.
8. Når churrosene har fått en gylden og fin farge, bruk en klype og ta dem opp. Rull de friterte churrosene i sukker- og kanelblandingen, før du legger dem på tallerkenen med kjøkkenpapir.

Fremgangsmåte

1. Ha Kutt smøret i terninger.
2. mel, sukker, kardemomme og melk i en bakebolle og smuldre i gjæren.
3. Elt deigen godt får hånd, eller i kjøkken maskin i 10 min.
4. Tilsett smøret og elt videre i ca. 10 min, til deigen blir myk og smidig. Ta gjerne «glutentesten» mot slutten av eltingen. Strekk i deigen-foles den kort, bør den eltes litt til. Er den elastisk og smidig er den klar får heving
5. Dekk til deigen og la den heve til dobbel størrelse, ca. 45 min
6. Del deigen på ca. 80 gram og trill glatte boller, trykk dem litt ned på midten, la bollene etter heve til dobben størrelse i ca. 20 min
7. Skrap ut vaniljefrøene og ha dem i en kjele sammen med melk, eggeplommer, sukker og maisenna. Varm opp under omrøring til vaniljekremen begynner å tykne. Pass på så den ikke koker. Avkjøl i kaldt vann, rør av og til.
8. Legg rikelig med vaniljekrem på hver bolle
9. Stek bollene på 220 °C i ca. 10 min, avkjøl på rist
10. Når bollene er avkjølt smører du de inn i melis glasur.
11. Hvis du vil kan du legge til kokos helt til sist på glasuren



SYNNØVE & ELIAS

Kotlety mielone fra Polen

- 500 g kjøttdeig (helst svin eller blanding svin/storfe)
- 1 liten løk, finhakket
- 1 egg
- 1 rundstykke eller 1 skive loff
- litt melk eller vann
- salt, pepper
- strøkavring til panering
- smør/olje til stekin



Fremgangsmåte

1. Bløtlegg brødet i litt melk i 2-3 min, klem ut væsken.
2. Bland kjøttdeig, brød, egg, løk, salt og pepper til en myk deig.
3. Form ovale kaker med våte hender.
4. Rull dem lett i strøkavring.
5. Stek på middels varme 4-5 min på hver side til gyldne og gjennomstekte

Polish Kotlety Mielone



Vårruller fra fillipinene



- 1 ½ gulrøtter, finhakket
 - 2 ss soyasaus
 - 1 ½ ts hvitløkspulver
 - ½ ts malt sort pepper
 - ½ kopp vårløk
 - ½ ts salt
 - 2 egg
- Ingredienser:
50 ark lumpiapapir
3 kopper matolje

Fremgangsmåte

Lag fyllet: Bland svinekjøtt, finhakket gulrot, løk, hvitløk, egg, soyasaus, østerssaus, salt og pepper i en stor bolle. Bruk hendene til å blande alt godt sammen til det blir "klissete".

Forbered innpakning: Separer vårrullarkene fra hverandre. Legg ett ark på en flat overflate (som en diamantform).

Fyll og rull:

Plasser ca. 1-2 spiseskjeer med fyll nederst på arket, og form det som en tynn "pølse" (ca. 1 cm tykk).

Brett den nedre delen over fyllet, brett inn sidene, og rull stramt oppover.

Pensle den øverste spissen med litt vann eller sammenpisket egg for å "lime" rullen sammen.

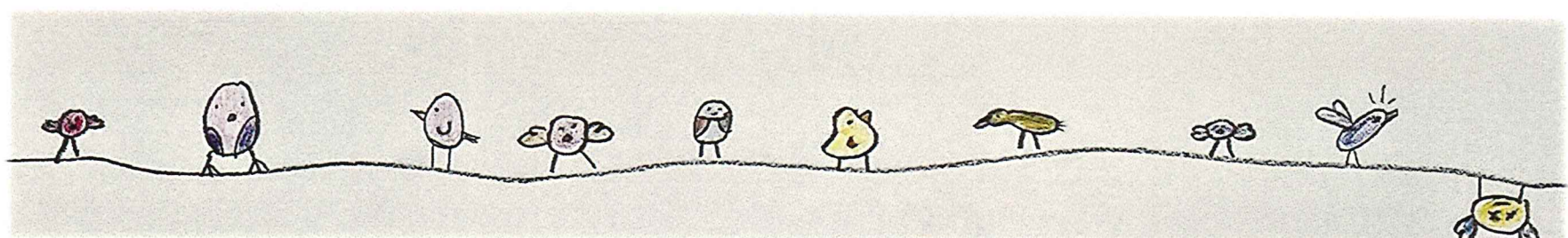
Tips: Rull dem tynne (ca. på størrelse med en tommel) for best sprøhet.

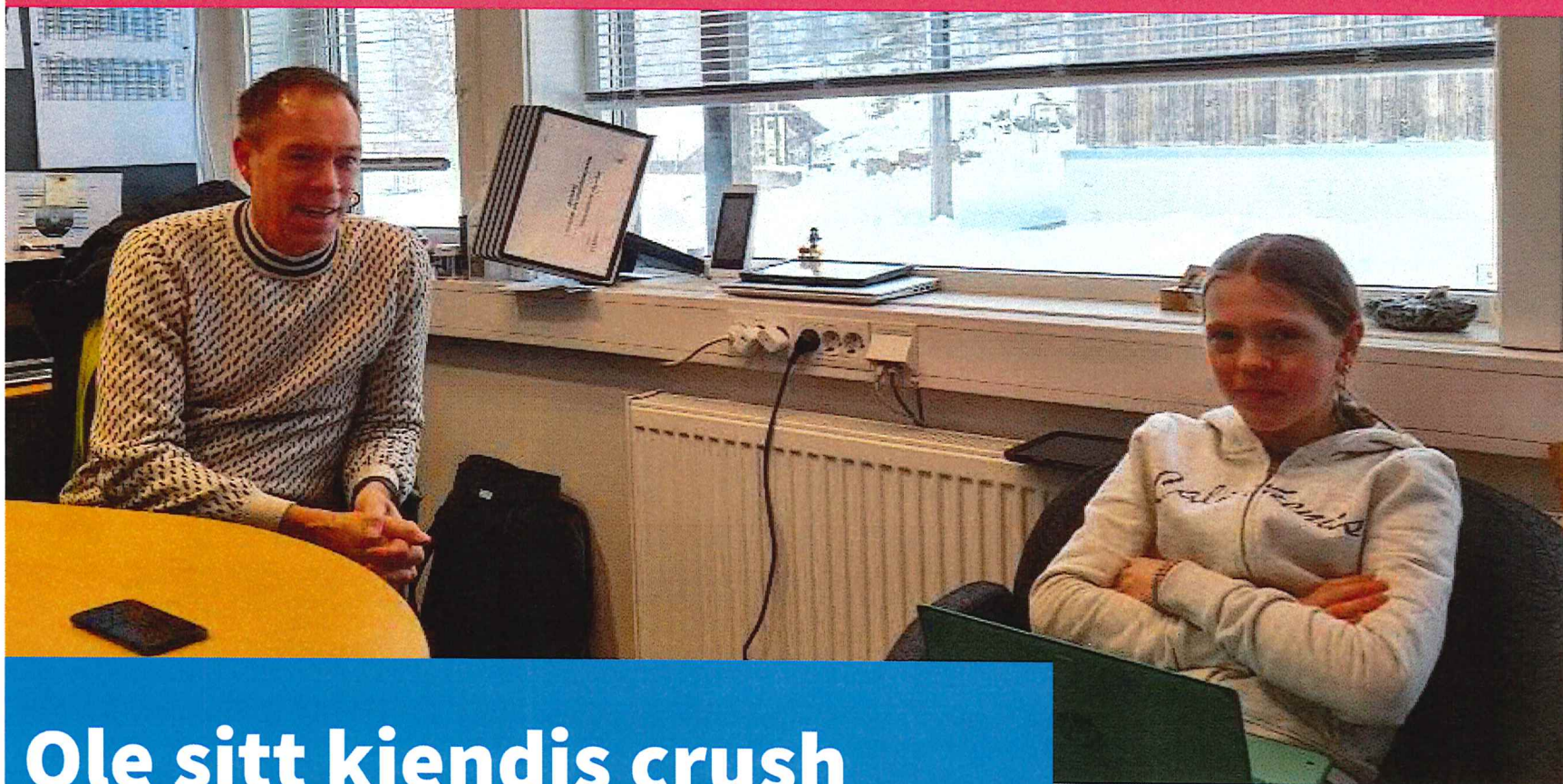
Fritering:

Varm olje i en dyp panne eller gryte til ca. 170-175 ° C.

Friter rullene i omganger (ikke for mange av gangen) i 3-4 minutter, eller til de er gyllenbrune.

Ta dem opp og la dem renne av seg på kjøkkenpapir.





Ole sitt kjendis crush

Vi intervjuer Ole rektor på Iveland skole om identitet, mangfold og psykisk helse.

TONE, ISAC, NOAH OG EIVIND

-Hva synes du om ungdommen på Iveland?

-Det synes jeg er verdens beste ungdom. De er kule, greie og kloke.

-Hva tenker du om den nye regelen om PC-ene når ungdommen kan komme inn på minst like skadelige nettsider hjemme for nesten alle ungdommer i dag har jo telefon?

-Ja, jeg synes jo det er lurt å ikke kan bruke skolen sin pc til å komme inn på dumme sider på Internett når du er hjemme, men jeg er jo vel så mye bekymra for telefon og nettbrett og sånt som dere har hjemme fra før av, for hvis ikke nettet deres hjemme er sikret på en annen måte så tror jeg de aller fleste ungdommer har muligheten til å komme inn på mange dumme nettsider med bruk av mobiltelefoner eller private pc eller nettbrett og sånt ting.

-Synes du det er dumt med tanke på at vi trenger den for å gjøre skolearbeid hjemme?

-Ja, det syntes jeg er kjempedumt fordi det har blitt ett like naturlig verktøy for dere som det var å bruke blyant når jeg gikk på skolen. Det er det dere bruker til å skrive, det er der dere leter etter opplysninger istedenfor leksikon som jeg brukte da jeg var ung, og ikke minst er det veldig mange elever som får god hjelp med ekstra verktøy i forhold til lesing og skriving. Du kan få opplest, du kan få rettskriving som er et kjempeviktig verktøy for dere, og det er kjempedumt at dere ikke ta med pc-ene hjem.

-Har du et kjendis-crush?

-Jeg har alltid hatt lyst til å møte kongen! Svarte jeg riktig nå var jeg kul nok til å forstå spørsmålet nå? var det sånn at man hadde lyst til å møte en kjendis? -eieehj på en måte ... eller er det mer sånn -en du synes er litt sånn ... Ja hvis det er sånn skjønn og søt og sånn SÅ KAN JEG IKKE SI KONGEN da må jeg si noe ant oi nei da vet jeg faktisk ikke helt det må jeg tenke på så kan jeg kanskje svare på det etterpå.

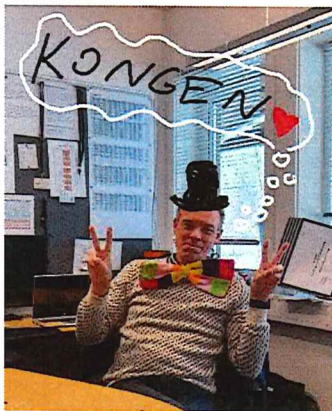
-Hvilken skole var din favoritt Vatnestrøm eller Iveland?

-Det er to veldig forskjellige ting. Eh, ja nå sitter jeg faktisk her med bare Vatnestrøm elever nesten litt godt da, en gang sa jeg att beste tiden min noensinne som lærer var den tiden jeg var på Vatnestrøm og det tror jeg det kommer til å være alltid det var ett veldig spesielt forhold det var små klasser, få elever der man kjente foreldre, tanter, onkler og besteforeldre der alle stilte opp hvis det var noe, det var noe helt spesielt og være på

Vatnestrøm. Så er det litt andre og mer spennende utfordringer når det kommer til Iveland. Det her er vi ungdomsskole også er det Eksamen. Så begge deler er helt topp og supert, men jeg kommer til å huske tiden på Vatnestrøm som spesiell.

-Hvilken klasse ville du jobba i vis du var kontaktlærer?

-Spennenes, jeg tror jeg kunne trivdes alle plasser, men jeg vet ikke om jeg er så kjempeflink med de aller minste, men alt i fra femte til 10. tror jeg skulle vært veldig interessant og Spennenes på ulike måte. Også er jeg nok ikke like flink med første til fjerde klasse som de som er der nå, for de er jo rå flinke.



-Hva ville du brukt Vatnestrøm skole til om penger ikke var et tema?

-En arena som vi kunne bruke her på Iveland. En plass der man kunne kjører bort og kanskje har mye praktisk skole. Innredning Kjempefine rom til praktisk bruk. Ja, det tror jeg er for lokale mellom kjempefin i, altså det kunne brukes jeg brukt uteområdene. Det er ikke minst. Det er jo kjempebra ved lysløypa og Vill vekst i lagt en base der borte og.

-Hva synes du om miljøet her, Iveland?

-Jeg håper tror det er bra, men så er det sånn i allmøte. Det er noen som synes det er vanskelig og synes det kan være at de opplever at de blir erta og mobba. Det er veldig trist for lett. Jeg ønsker jo, at vi kan få et miljø, der all er snill og god med hverandre og bare har gode tanker.

-Hva er din drømme om jobb uten rektor?

-Ja da jeg var veldig ung, så hadde jeg egentlig veldig lyst til å bli politi. Og kanskje er det det fortsatt? Kanskje kunne jeg godt tenkt meg og vært politi?

Hva gjør du egentlig her på kontoret?

-Nei, jeg sitter jo og ser på tv og drikker Pepsi Max og Lese tegneserier. Nei, jeg sitter vel egentlig å gjør nokså mye kjedelig på PC. Det er mye rapporter må skrives og det er brev som må skrives og er det ting som skal søkes om.

Tone og Ole er klar for å komme til bunns i Oles «crush» på kongen vår.

Hva foretrekker du å gjøre på fritiden?

-Jeg er egentlig litt glad i å være ute. Jeg er glad i å gå på jakt, også liker jeg å gå på ski og gå på skøyte. Også er jeg interessert i sport, all slags sport.

-Topp 3 ting du ville ende opp på Iveland skole om penger ikke var et tema.

-Mye mer praktisk undervisning, og vi har vært kjempefine praktisk rom til sløyd og kunst og håndverk og Gaming rom og sånne ting. Også vil jeg at flere muligheter til å kunne tilpasse skolen til hver enkelt elev. Det er mange elever som synes det er vanskelig og kjedelig å sitte bak en pult. Det med å kunne ut å jobbe, få lov til å prøve praktisk sånne ting, for det tror jeg er veldig bra for mange. Og den 3 tingen må være at alle er snille og greie.

-Hvis du kunne gått tilbake til tiden da du var ungdom hva ville du sagt til deg selv?

-Prøv å leve ut noen av drømmene, prøve å få gjort noe av det som dere drømmer om når dere er unge.

-Hva er ditt tips til ungdommen i dag?

-Vær klok tror jeg må si nå. For at det dere som ungdom i dag blir bombardert med masse impulser gjennom sosiale medier. Det er derfor vi er litt opptatt av sosiale medier. For det som blir framstilt på sosiale medier nå, det er jo en virkelighet som ikke er sant. Det kommer så mange feil impulser på sosiale medier som tenker at å jeg er ikke god nok, for jeg ser på TikTok og den på Instagram, og ser jeg den på Snap. alle de er så perfekt og alt den så fint og flotte de har så mye penger og reis på tur. Så er det jo egentlig ikke sånn verden er. Så vær kloke gjør gode vurderinger i hva som er rett og galt og hva som kan være sant og usant. Sånn du ikke selv ønsker å være, hvilke personer ønsker dere å være som ungdom i dag. Hva ønsker dere å bli.

-Hva gjør du om du er i dårlig humør for å komme opp i litt bedre humør?

-Da har jeg et par unger, som ofte kan få meg glade og fornøyd. Hvis jeg er litt sur og gretten om de sender en kommentar på tekstmelding om de kommer bort og gir meg en klem eller tøyse litt med meg eller et annet sånt.

-Hva var ditt favoritt år beskrive hvorfor?

-Nå har jeg levd nokså mange år. Finn en favoritt år og noe som jeg husker. Det var nok veldig gøy, det året jeg begynte å jobbe. Det var jo på Vatnestrøm. begynte å jobbe fast på Vatnestrøm det husker Jeg det syntes jeg var gøy. Det var litt sånn milepæl, altså noe man oppnår i livet. Det var da jeg var ferdig utdannet, og så begynte jeg å jobbe. De var liksom sånn skikkelig voksen. Ellers så er det jo mye annet. Alt så har man giftet seg og fått unge, så det er jo veldig mye som er bra og god opplevelse.



Pendelforsøk

En forskningsrapport

NOAH

Navn på de som deltok i forsøket: Noah Bakken, Flemming Olsen, Kristin Wikstøl Joreid

Forsøket gikk ut på å finne ut av: Hva som bestemmer svingetiden på en pendel?

Min hypotese:

Lengden på tråden har noe å si på svingetiden, og tyngden på loddet har litt å si.

Definisjoner (skrevet av Olai)

Vitenskap:

Vitenskap er en måte å skaffe kunnskap på ved å observere, undersøke og teste ting systematisk. Målet er å finne ut hvordan verden fungerer, basert på fakta og bevis.

Rapport:

En rapport er en tekst der du forteller hva du har undersøkt, hvordan du gjorde det, hva du fant ut, og hva resultatet betyr. Den skal være saklig og oversiktlig, slik at andre kan forstå arbeidet ditt.

Pendel:

En pendel er en gjenstand som henger i en tråd eller stang og svinger frem og tilbake. Bevegelsen skjer i et mønster, og hvor raskt den svinger avhenger av lengden på tråden og tyngdekraften.

Utstyr vi brukte:

- En tråd
- Et lodd
- Et fast punkt
- En stoppeklokke

Hvordan forsøket ble utført

Eksperimentet ble utført med at lærer Flemming Olsen hadde en pendel med et tungt lodd på den ene siden, og et lett lodd på andre siden av tråden. Så startet han med å svinge den lette siden 10 ganger, så den tunge siden. Begge hadde like langt uttrekk og like lang tråd. Så delte vi tiden på 10 for å finne svingetiden. Vi fant så ut av at det ikke var forskjell på det.

Så testet vi uttrekket. Først prøvde vi å dra den langt opp før vi slapp den. Etter det så dro vi den opp litt kortere og slapp den. Så lot vi den svinge 10 runder. Etter det delte vi begge resultatene på ti, og fant ut at uttrekket ikke hadde noe å si selv om det var bitte litt forskjell var det antageligvis bare en feilkilde på tidtakeren.

Til slutt testet vi lengden på tråden. Vi startet med en lang tråd til loddet. Så svingte vi pendelen 10 ganger. Det tok cirka 12 sekunder, mens meg vanlig lengde så tok det 10 sekunder. Så testet vi med kort tråd. Vi svingte den ti ganger, og fikk 6 sekunder.

Her er resultatene på forsøkene:

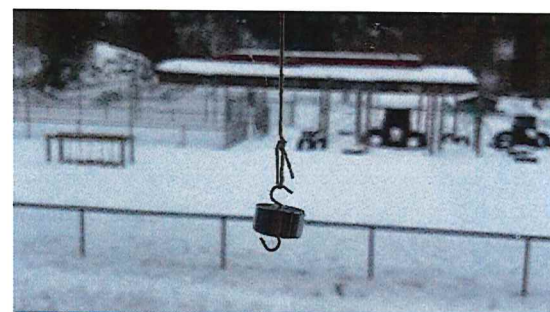
Her ser vi ganske tydelig at lengden på tråden har noe å si på svingetiden (se tabell i det blå feltet).

Dette vil altså si at det er lengden på tråden som har noe å si på hva som bestemmer svingetiden til en pendel. Tyngden på loddet og uttrekket har ingenting å si på svingetiden.

Min hypotese var litt gal. Jeg hadde rett med at lengden på tråden hadde noe å si, men så trodde jeg også at vekten på loddet hadde litt å si, som altså ikke stemte.

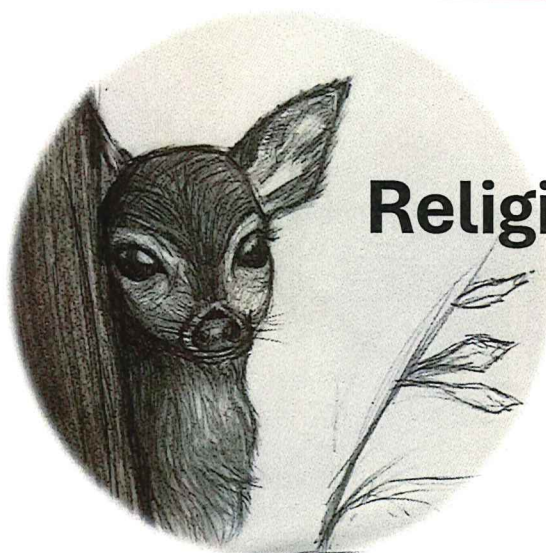
Vi kan være ganske sikre på at dette stemmer for andre har kommet til samme konklusjon. Jeg mener også at forsøket ble ganske bra gjennomført. Mulige feilkilder kan ha vært dårlig reaksjonstid på tidtakeren, placeboeffekten, jeg var litt trøtt, det gikk cirka en uke mellom da vi gjorde eksperimentet og jeg skrev rapporten, den som slapp pendelen kan ha ristet litt i hånden og at der den som holdt pendelen (på et fast punkt) kan ha flyttet litt på hånden.

Jeg er egentlig ganske fornøyd med hvordan eksperimentet ble utført og jeg tror vi har kommet fram til noen gode svar. Om det hadde vært noe jeg kunne gjort annerledes kunne det vært å skrive denne rapporten litt tidligere.

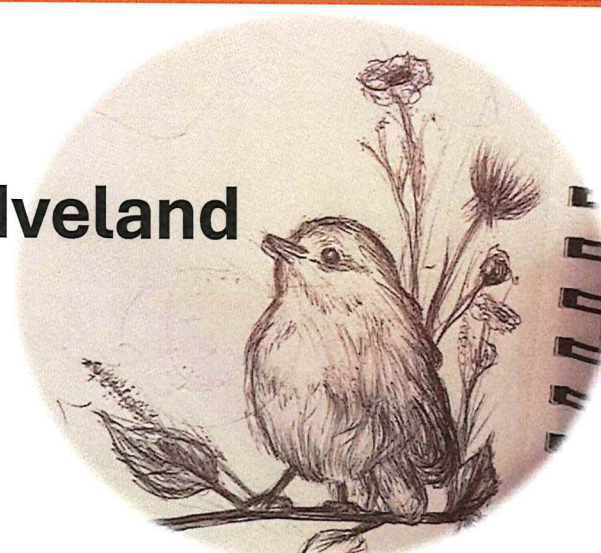
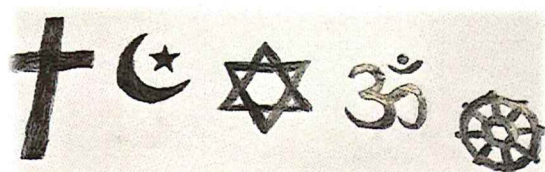


Tyngden på loddet		Uttrekket		Lengden på tråden	
Lett (tre)	Tung (metall)	Mye	Lite	Lang	Kort
10,91 sek.	10,80 sek.	10,81 sek.	10,37 sek.	12,33 sek.	6,19 sek.
Svingetid					
1,09 sek.	1,08 sek.	1,08 sek.	1,04 sek.	1,23 sek.	0,62 sek.

OLAI



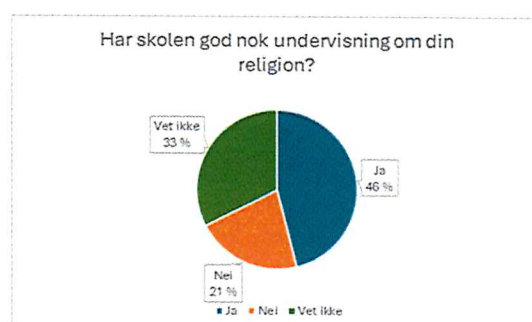
Religion og livssyn på Iveland



Vi har laget en spørreundersøkelse om religion i matte og KRLE. Totalt var det 89 stk. fra 5, 6, 8, 9, og 10 klasse som svarte. Noen svarte på ark og noen svarte digitalt. Spørsmålene handlet om hvilken religion/livssyn du har, hvordan religionen påvirker hverdagen din og om skolen gir god nok undervisning i din religion.



Her ser vi et sektordiagram av hvor mange prosent som følger de enkelte religionene på Iveland skole. Hele 89 svar fikk vi inn. 68 av de som var med i undersøkelsen er kristne, 16 har ikke religion og 5 er muslimer. Kristendommen er en definitiv majoritet på Iveland skole sitt mellomtrinn og ungdomsskole

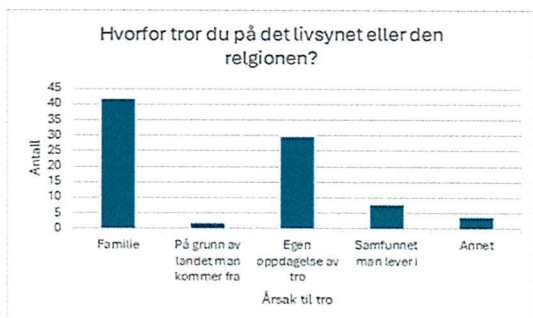


Her ser du hvor fornøyde elevene på Iveland skole er med undervisningen om sin religion i ett sektordiagram. 46%, nesten halvparten, av deltakerne svarte ja på at de har god undervisning om sin religion. 21% Nesten ¼ svarte nei på at de har god undervisning om sin religion.

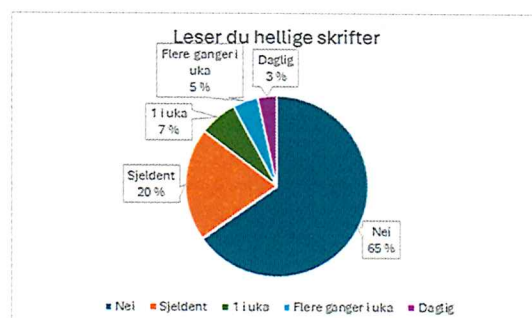
33% eller 1/3 svarte Vet ikke på at de har god undervisning om sin religion



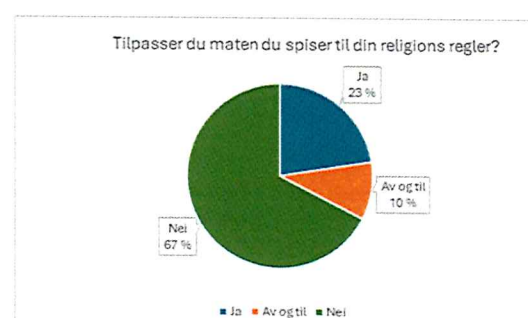
77% svarte at de de følte seg akseptert, 3% svarte nei og 20% svarte for det meste



Her er resultatene på hvorfor de spurte tror på livssynet eller religionen sin presentert i et stolpediagram. Familie er den største grunnen til at folk tror på livssynet eller religionen de følger. Egen oppdagelse av tro er nest størst grunn til at de følger livssynet eller religionen sin.



Her svarer 65% av elevene at de ikke leser i hellige skrifter. 20 % leser sjeldent, 7% en gang i uken, 5% flere ganger i uken og 3 % leser daglig.



Her ser vi et sektordiagram av hvor mange som tilpasser maten sin til sin religions leveregler. 20 svarte ja til at de tilpasset, 9 sa at de gjorde det av og til, men 60 sa nei.

ELIAS, MARCUS OG VLAD

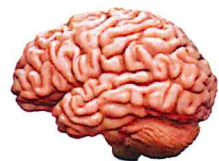
BO & JON ØYVIND

Spill**Dog runner**

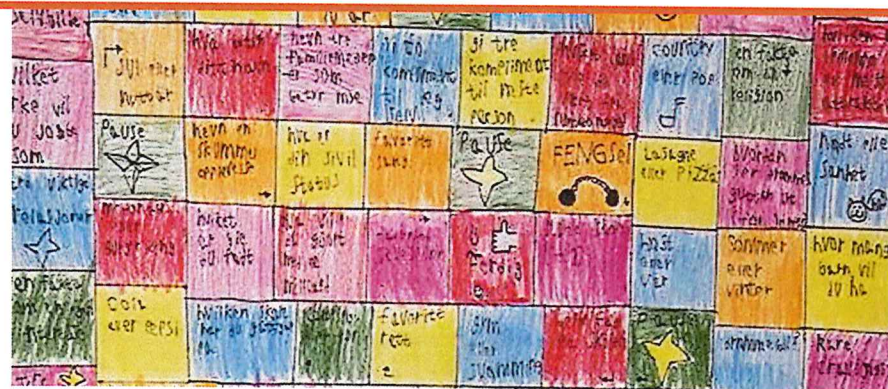
Ikke bli bitt av hundene!

**Tanke drap**

Drep alle vonde tanker!

**Crazy luigi 2D**

Crazy Luigi!

**SOMODOPH**

Regler til spillet om mangfold og diverse og psykisk helse

1. Pilene på spillet viser hvilken vei spillet går.
2. om en spiller lander på et "pause felt" så kan spilleren som lander på dette feltet bestemme om han/hun vil bli stilt et spørsmål av de andre spillerne eller om han/hun vil bare lande på dette feltet.
3. alle spillere MÅ svare på spørsmålet som blir stilt på alle feltene.

Bruk en terning og lag noen brikker og prøv spillet! Det er på den siste siden av avisen.

SEBASTIAN

Hvorfor liker ikke
Knerten å sove
på magen?



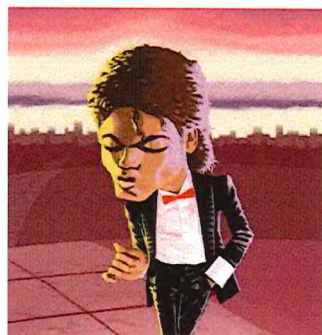
Han liker ikke å våkne
opp på mårrakvisten...



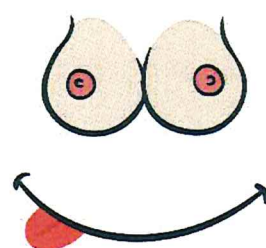
Hva har en svidd
pizza og en gravid
kvinne til felles?

En mann som har
glemt å ta den ut i
tide.

Vet du hvorfor Michael
Jackson handler alle
buksene sine på HM?



For der har de billige
jeans.

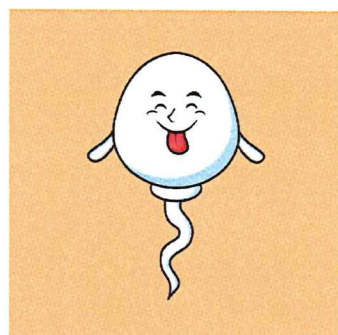


Hva heter det når en dame har
forskjellig størrelse
på brystene?

Tits-forskjell!

Har du hørt om han
som ikke klarte å
komme på hva støv
betød på engelsk?

Han følte seg
ganske dust..



Vet du hva som står
på utgangsdøren i
sædbanken?

Takk for at du kom...

L

M

A

O

LUKAS

Motorsport



Supercross

Innendørs motorsport på hopp- og hinderbaner.

Kjøres i store stadioner.

Bruker lette, kraftige motocross-sykler.

Korte, intense heat og finaler.

Mye hopping og tekniske rytmeseksjoner.

Store navn: Eli Tomac og Cooper Webb.



Formula 1

Toppen av bilracing med spesialbygde formelbiler.

Startet i 1950 på Silverstone.

Løpshelg: Fredag trening, Lørdag kvalifisering, Søndag Grand Prix.

Poeng til topp 10 – 25 poeng for seier.

Mestvinnende førere: Hamilton og Schumacher (7 titler hver).



Moto GP

Toppen av motorsykelracing.

Bruker ekstremt raske prototyp-racersykler.

Ca. 250–300 hk.

Svinger med over 60° nedlegg.

De tre nivå: MotoGP, Moto2, Moto3.

Kjente førere: Rossi.



Rally

Bilracing på grus, asfalt, snø og is.

Kjøres som tidsetapper, én bil om gangen.

Kartleser gir sjåføren noter underveis.

Biler er robuste og firehjulsdrevne.

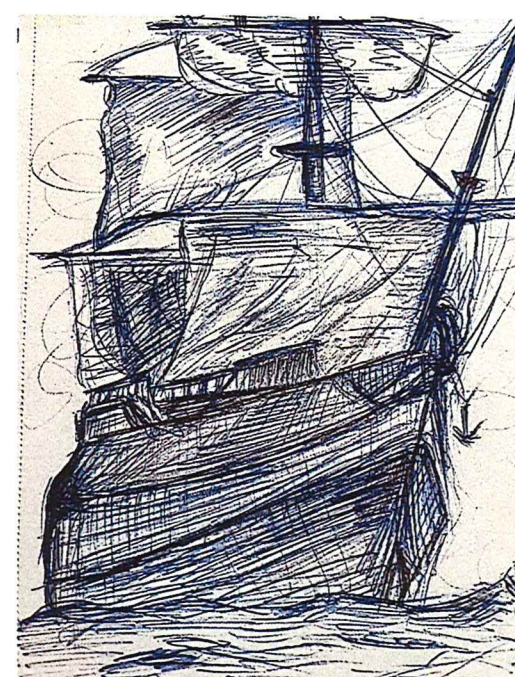
Store hopp og krevende terreng.

Kjente sjåførere: Sébastien Loeb og Sébastien Ogier.



KIMBERLY

Tegninger laget med kulepenn



si hge om ditt selv bilde	fun fact om deg selv	gi et kompliment til deg selv	hvor ser du deg SIV om 10 år	Pause 	hvor ville du vært akkurat nå	Når vil du gifte deg 	favoritt serie 	hvor er livet ↓ ↑
hvilket ville vil du jobbe som	↑ JVI eller hystoriat	hva betyr ditt navn	hevn ere familie med -er som betr mve	si to kompliment til deg selv	gi tre kompliment til neste person	hvilket land ville du Vært i (Utenlands Norge)	country eller pop F	hvilken tv serier er mest attraktiv
de viktige relasjoner 	McDonalds eller burger king	hvilket år ble du født	hva er din sivil status	favoritt sang	Pause 	FENGSEL 	Lasagne eller Pizza	høtt eller sant 
en fakte om en egen interesse	Cola eller Pepsi	hvilken skole har du gått på	hva ville du gjort hvis du miliard	favoritt skole spinner	U ferdig 	høste skole (1-10)	høst eller vår	hvor mange barn vil du ha
tre ting fra hverdagen 	hevn en tradisjon som familien din bruker	hvilken skole har du gått på	hevn en sosial aktivitet du driver med	si en vits	si noe om din personlighet	gym eller svømming	drahne bil?	kare cravings
hva hadde du gjort om du fikk 1 mill kr ↑	hevn en tradisjon som familien din bruker	hevn en sosial aktivitet du driver med	si en vits	si noe om din personlighet	video spill eller film	spille eller bruke penger \$	hvor ville du ha bodd nå	hvor hånder du problemer hevn en ←
st ↑	hva hadde du gjort om du fikk 1 mill kr ↑	hva hadde du gjort om du fikk 1 mill kr ↑	hvilken film sa du sist	favoritt film	du er ugod	favoritt retter 20:20	Pause 	hvor hånder du problemer hevn en ←