

# Skoleavisa NÅ!

## Skoleavis for Nordre Ål skole

UTGAVE 11  
JUNI 2022



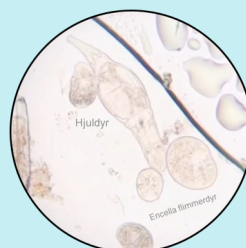
4. trinn har lært om  
bronsealderen og  
laget boplasser i  
pappesker.

7



Høyt hopper de og  
blide er de. Er du klar  
for å lære mer  
om  
cheerleading?

20



Vet du hva flimmerdyr  
er? Det vet  
4. trinn som  
har studert de i  
mikroskopet.

13

15

### LESETIPS

Bibliotekdama har  
flere flotte boktips til  
deg.

16

### SOMMERMAT

Vi har noen gode  
sommeroppskrifter til  
dere.

22

### BULDREVEGG

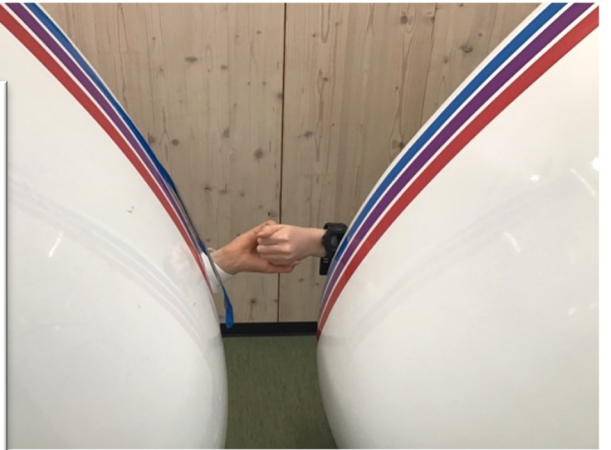
Da har vi endelig fått  
skrudd opp klatretak  
på buldreveggen vår.

## Vennskapsbilder

4A fikk i oppgave å ta vennskapsbilder i kunst og håndverk.

Vi ble delt i grupper og samarbeidet om å planlegge bilder og ta dem.

Her er noen av bildene:





## Vårblomster

Vi fikk i oppgave å finne de første vårblomstene.

Her er blomstene

Tekst og bilder av Martin, Salahattin og Oscar.



Dette er hestehov.  
Det var den første blomsten vi fant.



Dette er blåveis.



Dette er maigull.



Dette er hvitveis



Dette er gullstjerne



Dette er vårpengeurt.

## Overgang til ungdomskolen

---

Det er snart sommerferie, men også en avslutning for noen. Hele 70 7. klassinger skal forlate Nordre Ål skole og begynne på ungdomsskolen til høsten. Noen skal på Smestad ungdomsskole, noen skal til NTG-U og noen skal til Engesvea barne- og ungdomsskole.

Dette er hva noen av 7. klassingene tenker om å begynne på ungdomsskolen.

### **Fredrik Wedum**

Hvilken skole skal du starte på til høsten? Smestad ungdomsskole

Hva gleder du deg til? Gleder meg mest til å møte nye folk og få flere venner.

Hva kommer du til å savne med Nordre Ål skole? Mindre ansvar på barneskolen.

### **Dennis Myhrvold og August Bergersen**

Hvilken skole skal du starte på til høsten? Vi skal starte på NTG-U.

Hva gleder du deg til? Å møte de andre folkene som skal begynne der og de ulike fysiske aktivitetene vi skal gjøre der.

Hva kommer du til å savne med Nordre Ål skole? Vi kommer til å savne de gamle klassekameratene våre, som skal starte på andre ungdomsskoler.

### **Anine Hoff og Selma H. Eide**

Hvilken skole skal du starte på til høsten? Smestad ungdomsskole

Hva gleder du deg til? Vi gleder oss til å møte mange nye klasser og det blir gøy med helt ny klasseinndeling! Vi gleder oss til å få flere venner.

Hva kommer du til å savne med Nordre Ål skole? Vi kommer til å savne alle lærerne på 7. trinn! Vi synes også det er litt trist at vi ikke lenger kommer til å gå i samme klasse med de gamle vennene våre.



## Overgang til Smestad ungdomsskole

For å forberede oss til ungdomsskolen har vi hatt besøk av sosiallæreren og to åttendeklassinger. Sosiallæreren fra Smestad fortalte oss om skolen og de to åttendeklassingene fortalte om hvordan det var å starte på Smestad. Vi har også hatt besøk av rådgiveren fra Smestad. Hun fortalte oss om valgfagene og fremmedspråkene vi kunne velge mellom.

Det var bli kjent kveld på Smestad som 10. trinn som var med i «innsats for alle» arrangerte for oss. Både 7. trinn på Nordre Ål og Jørstadmoen var invitert. Vi har også vært på sykkeltur for å besøke 7.trinn på Jørstadmoen og bli litt kjent med dem. Vi får vite klassene våre i slutten av uke 23.

13. juni skal vi på Smestad på besøk, møte lærerne og bli vist rundt.

Caroline og Selma, 7B



Smestad ungdomsskole er en av tre ungdomsskoler i Lillehammer. Skolen ligger på Smestadmoen, nord i Lillehammer og har gode uteområder, med Smestadparken som nærmeste nabo. I tillegg driver skolen Sundgården som ligger idyllisk til ved Lågen. Smestad ungdomsskole ble bygd i 1968, og renoveret i 2000.

Skolen rekrutterer elever fra Nordre Ål og Jørstadmoen barneskoler. Vi er 310 elever fordelt på 12 klasser og 43 ansatte.

Skolens verdier er tuftet på at alle elever skal oppleve trivsel og læring, hvor de ansatte gjennom god og tydelig klasseledelse er opptatt av tilrettelegging og tilhørighet i klassefellesskapet. Smestad er en skole i endring og utvikling, og i år jobbes det blant annet med å implementere de nye fagplanene som gjelder fra høsten 2020.

## Overgang til NTG-U

NTG-U er forkortelse for Norges toppidrettsgymnas ungdomsskole.

Det er en del fysiske tester du må gjennomføre for å komme inn.

Du og alle de andre som skal søke, møtes til en opptaksprøve.

Du bør øve på de fysiske testene før opptaksprøven.

Øvelsene er blant annet: brutalbenk, push ups, turn,

2 km, 40 m, stille lengde, harres og 5-steg. Du blir

delt inn i grupper og gjennomfører testene

sammen med de på gruppa di.

Du velger ikke en sport du vil drive med, men

du kan være med på grupper i 9. klasse.

Litt om skoledagen

NTG-U er en heldagsskole der både ordinær

undervisning, trening,

spisepauser og lekser er bakt

inn i skoledagen. Det er 1t og

30 m trening hver dag.

Gymtimene består av mye

basistrening, styrke og

skadeforebyggende. Og to

matpauser hver dag. Det er

ikke lekser, men en time i

løpet av skolen som du

jobber med lekse, men hvis

du ikke blir ferdig til timen er

ferdig, blir det hjemmelekser.

Otto, 7B



16 elever fra 7. trinn søkte og

13 elever kom inn på NTG-U

Først søkte vi på NTG-U på nettet også dro vi på åpen dag i februar. Vi trente, møtte noen av lærerne og fikk mat. I april dro vi på opptaksprøve, testende var 2000m, 40m, hengende sit ups, push ups, harres test, stille lengde, 5-steg og turn. 2 uker etter fikk vi svar om vi kom inn eller ikke og evt. hvilken plass du er på venteliste. Hvis du kommer inn får du litt info om skolen og papirer man må signere. Etter hvert får man en mail om en besøkskveld der man kan møte de man skal gå i klasse med.

Det er 3 klasser på NTG-U, en klasse for hvert trinn. Det er ca 30 elever i en klasse.

Man har en studietime per dag, da gjør man lekser og får hjelp av lærere så du slipper å gjøre det hjemme. NTG-U ligger ovenfor Håkons hall.

Det koster 25 000 kr for et år på NTG-U, så det blir 75 000 kr for hele ungdomsskolen. Man får iPad til å bruke på skolen, men man får den med seg hjem etter 10. klasse.

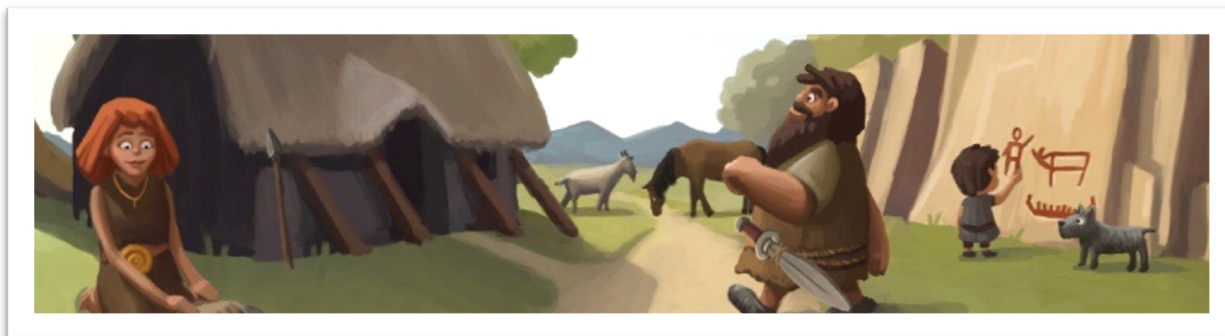
Du kan se testene på <https://ntg.no/ntg-ungdomsskole/lillehammer/ovelses-video/>

Skrevet av Mathea, India og Sofie 7B.



# Bronsealderen

## 4. trinn har lært om bronsealderen



Bronsealderen startet for rundt 4000 år siden.

Det kalles bronsealderen fordi de lagde bronse av tinn og kobber som de smeltet om.

I bronsealderen ble mange mennesker bønder.

Livet ble lettere på gården da de fikk bedre og mer holdbare redskaper.

Vi lærte om sigd som brukes til å kutte gress og ard som de brukte til å pløye jorda.

Barna i bronsealderen gikk ikke på skole. De jobbet på gården eller passet småsøsken.

Smeden var en viktig mann i bronsealderen fordi han kunne kunsten å smelte om tinn og kobber til bronse. Bronse kunne også smeltes om til nye ting, som kokekar og våpen.

### Vi har lært

Vi lærte at de i bronsealderen delte hus med dyra slik at rovdyr ikke kunne ta dem.

Vi lærte at smeden var en viktig mann og at menneskene brukte bronse til å bytte til seg ting.

Husene i bronsealderen kalles langhus og de brukte torv på taket.

De vanligste husdyra var sau, gris, ku, okse og geit.



### Hvordan lærte vi om bronsealderen

Vi startet med å skrive, tegne og lage tidslinje i skriveboka.

Vi har laget en Imoviefilm.

Vi fikk også et hefte som vi leste og plukket ut det viktigste der, som vi leste inn.

Vi lagde arbeidstegning til bronsealderboplass.

Vi var ute i skogen og samlet naturmateriale til boplassen og vi brukte piperensere og limpistol.

Vi lagde en bronsealderboplass.

Vi har også hatt presentasjon foran klassen om bronsealderen.



### Helleristninger

Helleristninger er bilder av mennesker, dyr, gjenstander og symboler av geometrisk eller mer abstrakt art som er hugd, skåret, slipt eller malt på bergflater, og av og til på løse steinblokker. Som regel finnes helleristningene på lokalteter som ligger åpent i dagen, men mange forekomster – spesielt de malte – finnes også i huler eller under hellere.

Kilde: [www.snl.no](http://www.snl.no)

Bilder fra Drotten - Fåberg Kulturtursti - Fotograf Jarle Johansen

## Bronsealderen

Vi i 4. trinn har lært om bronsealderen, vi har lært om hvordan de levde, hva de spiste og hvor de bodde.

Vi i 4. trinn fikk lage en framvisning til hele klassen, vi kunne velge mellom mye som å lage plakat, lage en bok i Book Creator og mange andre valg.

Vi fikk tekster og oppgaver, vi fikk fleip eller fakta med spørsmål om bronsealderen.

Vi gikk til skogen og samla kvister, kongler, steiner og bark, så ble vi delt opp i grupper og så fikk hver gruppe en skoese, vi skulle lage et hjem for bronsealderfolk.

Skrevet av Mons og Arion 4B



Vi har lært om bronsealderen i samfunnsfag. Vi har lært at det var mer vanlig å ha husdyr i bronsealderen enn det er nå. Vi har også lært at man lagde og bygde mer ting selv.

I bronsealderen var det mange sykdommer som var farlige, men de sykdommene har vi heldigvis medisiner og vaksiner for i dag. Man så godt forskjell på de rike og de fattige. Folk bodde i langhus og de delte hus med dyrene. Kvinner gikk i bluser, lange eller korte skjørt og gjerne oppsatt hår.

Menn gikk i kofte. Klærne deres var laget av skinn og ull. Bronse er laget av tinn og kobber. Bronse kan smeltes om og om igjen. I bronsealderen byttet man bronse.

Av Elivia og Frida 4B

I samfunnsfag har vi lært om bronsealderen, det var for ganske mange år siden. Vi har lært at de rike bodde i et langhus sammen med husdyra. De rike ble også begravd sammen med masse dyrebare ting. Vi måtte også lage en boplass i en skoese til de i bronsealderen. Vi skulle lage en historie om at vi levde i bronsealderen og måtte overleve noen dager, vi kunne ta med oss en eller tre ting. Vi lærte at både menn og kvinner brukte kofte og at barna ikke gikk på skolen, men de lærte og jaktet for og overlevde i fremtiden. De i bronsealderen døde veldig fort på grunn av sult, dyr og kulde. Vi har lært at det var forferdelig å leve på den tiden så vi vil anbefale å ikke ønske seg å leve der.

Laget av Elida, Tuva og Marthe 4B





## Bronsealderen

Vi har jobbet med bronsealder i flere uker. I bronsealderen lagde de bronse, så klart, av kobber og tinn. Vi lagde hus av skoer til et kunst & håndverk-prosjekt, og det ble veldig fine hus. Vi gikk på tur i skogen for å finne materialer til kunst-prosjektet. Vi fant gress, pinner, kongler og steiner. Vi lagde langhus av pinner og bark. Vi var delt inn i grupper som jobbet med bronsealderen. Det var maks 4-5 elever i hver gruppe. Vi malte pappvegger i forskjellige farger, og la forskjellige gjenstander inni husene.

Vi lagde også fortellinger om at vi bare kunne ta med en ting til bronsealderen i en uke. Det var veldig gøy og spennende å se hvordan fortellingen ble og hvordan husene av skoer ble. Og vi har også lagd skuespill, sketsjer og plakater.

Dyrene, bronzen og redskapene ble med i graven til høvdingen. Dyrene pleide og være i langhuset med menneskene når det var kaldt ute.

Hilsen Olivia, Ida, Evina og Emilie 4B



Vi på 4.trinn har jobbet mye med bronsealderen. Vi har skrevet faktabøker og lagd bronsealderbosteder av en sko. Før vi lagde bronsealderleiren gikk vi ut og fant ting vi trengte for å lage leiren. Vi lagde hus av pinner og tak av bark. Vi malte helleristninger, og malte forskjellige ting med bronsemaling.

Lisa har intervjuet noen om hva de har lært om bronsealderen:

**Linnea: Jeg har lært at ugifte damer går med lange kjoler og gifte damer går med skjørt og bluse.**

**Alfred: Jeg har lært at de ikke hadde noe teknologi.**

Laget av Lisa, Ola og Nathalie 4C

Vi måtte ha med en sko. Vi lagde bronsealderhusene av skoer. Først fant vi materialer i skolegården. De materialene vi som vi fant mest av var stein, pinner, gress og bark. Vi har lært at bronsealderen er en betegnelse på en periode i menneskenes historie som fant sted mellom steinalderen og jernalderen. Bronsealderen begynte da menneskene gikk over fra lage sine verktøy av stein til å lage noen av dem av bronse.

Så begynte vi og bygge hus av tingene vi fant i naturen.

Bronsealderen er en forhistoriske tidsperiode karakterisert ved at bronse i stor utstrekning ble nytt til våpen, redskaper og smykker. Flere steder var bronse imidlertid et sjeldent materiale og i Norge er det kun funnet cirka 800 gjenstander i bronse fra et tidsrom på 1200 år.

Laget av Edla Mathea og Synne 4C



## Bronsealderen

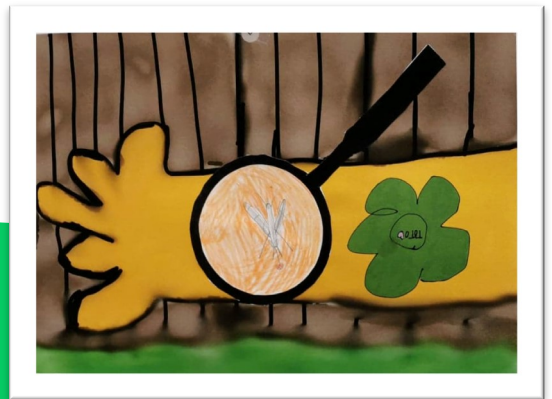
Bilder av bronsealderboplassene er tatt av Khadija og Karsten 4A.





## Naturfag

5A har jobbet med et kombinert prosjekt i Naturfag og kunst og håndverk. De har tegnet et naturbilde og så printet det ut. Så har de tegnet et insekt inni førstørrelsesglasset.



### Øyenstikkere

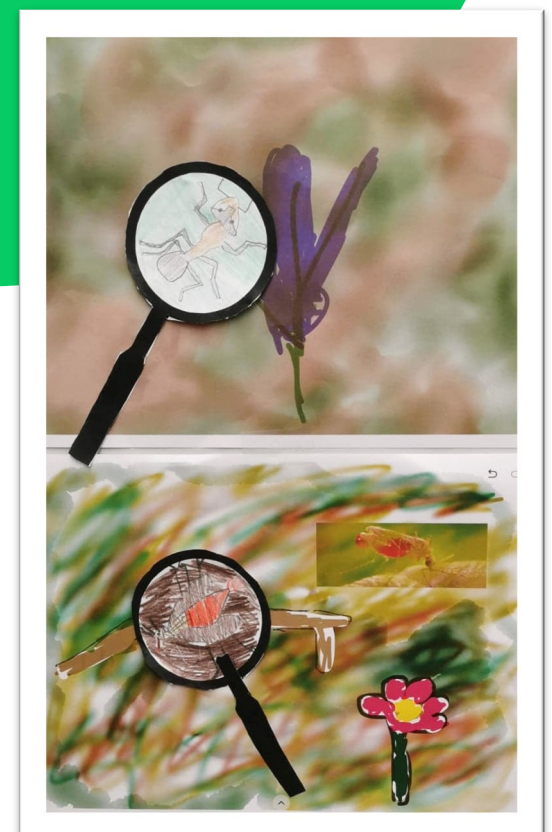
Øyenstikkere lever i siv.  
De kan bli 1-2 måneder.  
Øyenstikkere kan fly 60 km i timen.  
Øyenstikkere er kjøttetere.

#### Beskrivelse

Øyenstikkere er små til meget store insekter med vingspenn på 2-19 cm. Hodet har store fasettøyne og kraftig bitemunn, og de to parene like lange vinger har et rikt rent årenett. Hos norske arter er vingene oftest glassklare.

De er ikke farlige. De kan ikke bite eller stikke.

Laget av Leo



# Naturfag

## Stikkmygg

### Utseende

Det er registrert 38 arter stikkmygg i Norge. Brunsvarte insekter med slank kropp og lange antenner. Lang snabel som kan stikke og sugе. To gjennomsiktige vinger. Larven er gråbrun. Den har rør på bakkroppen som den kan puste gjennom.

### Utvikling

Hannen dør etter parring. Hunnen suger blod før hun legger egg i eller ved vann. Larve og puppe lever i vann, men begge må opp til overflaten til å puste.

### Størrelse

Lengden er 3-12 mm.

### Leveområde

Finnes over hele landet der det er stillestående vann. Overvintrer som egg eller voksen. Aktive hele døgnet.



### Føde

Hannen suger nektar, hunnen suger blod. Det er bare hunnmyggen som suger blod.

Bakkroppen blir tykk og rød av blodet. For at blodet ikke skal stivne mens hun suger, blander hun inn spytt. Spyttet gjør at myggstikket klør. Mygglarvene henger i vannoverflaten når de skal puste. Noen sprøyter vannet med et stoff som ødelegger overflatehinnen.

### Visste du at

Noen myggarter kan overføre farlige sykdommer. Malariamyggen sprer malaria, som er en av de mest alvorlige sykdommene i verden.



# Naturfag

Har du hørt om flimmerdyr?

Skrevet av Beatrice og Filip i 4A

Flimmerdyr er dyr som lever i næringsrikt og råttent vann. Flimmerdyr vil ha lys, men ikke sol. Det finnes mange forskjellige flimmerdyr, for eksempel tøffeldyr, klokke- og hjuldyr.

Utseende.

De fleste flimmerdyr har flimmerhår som de bruker til å spise med og bevege seg med. De er mikroskopiske dyr som man ikke kan se hvis du ikke bruker mikroskop.

Flimmerdyr har forskjellige former. Noen er runde, noen er avlange, og noen kan være eggformet. Noen har hale og noen har ikke hale.

Gøy med mikroskop.

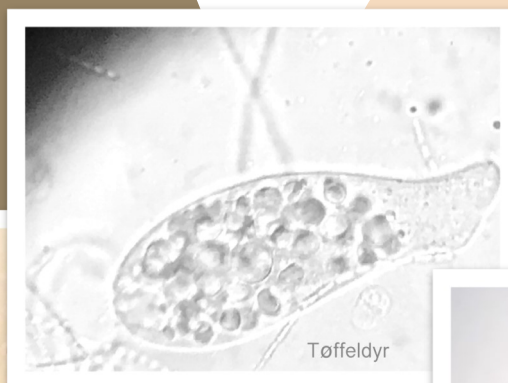
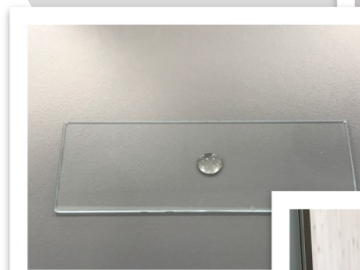
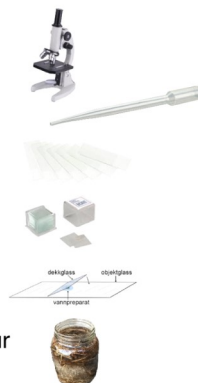
Dette så vi i mikroskopet: vi så encellede flimmerdyr og et klokke- og hjuldyr.

Hva gjorde vi:

Vi hadde et glass som vi puttet råttent snø, gress, løv, kvister og vann fra en bekk i. Glasset fikk stå noen dager i vinduskarmen der det ikke var sol. Så tok vi opp dråper med vann som vi studerte i mikroskop. Vi laget film på appen ExplainBasic.

Utstyr:

- Mikroskop
- Dråpeteller
- Objektglass
- Dekkglass
- Preparat
- Infusorie-kultur



Tøffeldyr



Klokke-  
dyr



Hjuldyr

Encella flimmerdyr

# Naturfag

Jord er laget av døde planter og dyrerester. Det er masse insekter og dyr i jorda. Det kan også være steiner og røtter i jorda.

De fleste planter må ha jord for å vokse.

Vi mennesker må ha jord til å plante (eks frukt, grønnsaker og blomster)

Veldig mange insekter, dyr og mennesker trenger jord for og leve.

Det er noen dyr og insekter som legger egg og bor i jorda.

Det finnes mange typer jord i verden.

Man lurer sikkert på hvorfor man trenger jord for å leve?

Jord gjør at grønne planter vokser og de produserer oksygen.



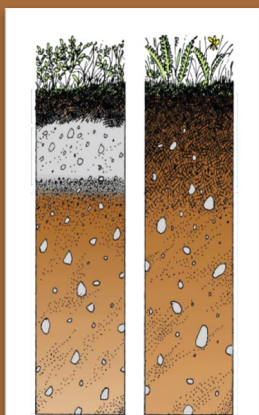
Laget av Solveig, Severin, Maia og Yassin 4A

Jord er alt løsmateriale som finnes over fast fjell.

Jord kan består av sand og organisk materiale (rester av døde planter og dyr) i forskjellige sammensetninger

Hvis du graver et dypt hull i hagen, kan du kanskje se at jorden er bygget opp av forskjellige lag.

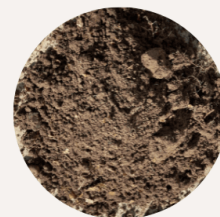
Kilde: [www.snl.no](http://www.snl.no)



## Ulike jordtyper



Muldjord tørr



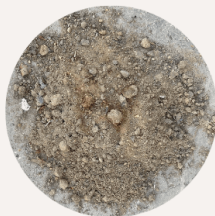
Muldjord fuktig



Leirjord tørr



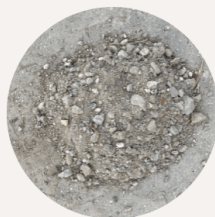
Leirjord fuktig



Sandholdig jord tørr



Sandholdig jord fuktig



Stabilgrus tørr

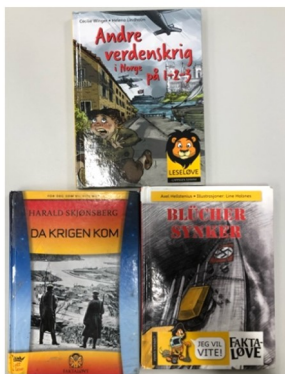


Stabilgrus fuktig



## Boktips fra bibliotekdama

I denne utgaven vil jeg framsnakke alle de fine FAKTALØVENE vi har på biblioteket. De passer for alle barn som kan å lese. Her kan du lese om blant annet Vikinger, kunstneren Monet, forfatteren J.K. Rowling eller solsystemet.



Mange synes det er spennende å lese om da krigen kom til Norge. På biblioteket har vi tre Faktaløver som handler om nettopp det. Her kan du for eksempel lære om hvorfor det ble krig og hva som egentlig skjedde, eller lese den spennende fortellingen om da det tyske krigsskipet Blücher ble senket utenfor Drøbak 9.april 1940.

Edward Rubikon er monsterjeger. Sammen med vennene Kasper og Nadira beskytter han småbyen Grimsrud mot overnaturlige trusler. Kombinasjonen av tegneserie, spennende tekst og kule illustrasjoner gjør det både lett, morsomt og spennende å bli hekta på denne serien. Passer for barn i alderen 9 – 13 år. Vi har tre bøker i denne serien.



Den neste boka jeg vil anbefale er riktignok en gammel klassiker, men den er like aktuell i dag. Den hemmelige hagen er skrevet av Frances Hodgson Burnett og handler om Mary, en 10-årig engelsk jente som har vokst opp i India. Men når foreldrene hennes dør, blir hun sendt til sin gretn onkel Lord Archibald (Colin Firth) på hans avsidesliggende gods i Yorkshire. Her møter hun hans svakelige sønn Colin og oppdager at godset skjuler både familiehemmeligheter og en magisk hage. Boka er nylig filmatisert. Boka passer nok best for de mellom 11 – 15 år, og for de som liker å lese og drømme seg litt bort.

God bok, hilsen fra Bibliotekdama.



## Sommeroppskrifter

### Koteletter og grønnsaker

Ingredienser:

- 2stk. Persillerot
- 250 g gulrot
- 200 g selleriot
- 400 g små potet
- 1 stk. grønn squash
- 2 ss olivenolje
- 0,5 ts salt
- 0,5 ts pepper

Slik gjør du:

1. Forvarm ovnen til 220°C.
2. Skrell persillerot, gulrot og selleriot. Kutt dem i store biter. Del de små potetene i to og squashen i like store biter som de andre grønnsakene.
3. Legg over i en ildfast form. Dryss over olivenolje, salt og pepper. Bland sammen og stek i ovnen i ca 20 minutter.
4. Ha salt og pepper på kotelettene, stek dem på sterk varme med margarin eller olje i ca. 2 minutter på hver side.
5. Ta ut formen med grønnsakene og legg kjøttet oppå grønnsakene. Sett formen inn igjen i ovnen og stek videre i 5 minutter.

Skrevet av Liam 6C. Bilde fra [www.coop.no](http://www.coop.no)



### Hjemmelaget is

- 1 stk. vaniljestang
- 4 stk. eggeplomme
- 4 ss sukker
- 4 dl kremfløte

Slik gjør du:

1. Del vaniljestangen på langs med en skarp kniv og skrap ut frøene.
2. Rør sammen eggeplommer, sukker og vaniljestang og -frø i en glass- eller stålbolle og sett bollen over varmt vann. Visp hele tiden til eggeblandingen begynner å bli varm og sukkeret har løst seg opp.
3. Pisk blandingen videre i maskin eller for hånd til den er kald og har blitt lys og tykk eggedosis. Plukk ut vaniljestangen.
4. Stivpisk kremfløte og bland med eggedosisen.
5. Nå er isparfaiten klar til å fryses som den er, eller du kan velge å tilsette smak.
6. Fyll isblanding i en passende form, dekk med plastfolie og frys i minst 4 timer.
7. Sett isparfaiten i kjøleskapet ca. 20 minutter før den skal serveres.
8. Hvelv isparfaiten på fat eller server den helt enkelt fra formen. Server isen med det du liker best.



Kilde: [www.matprat.no](http://www.matprat.no)

## Sommeroppskrifter

### Grillet lakseburger til 4 personer

- ca. 700 g laksefilet
- 2 skiver mellomgrovt brød
- 2 stk. vårløk
- 1 båt hvitløk
- 0,25 potte frisk koriander
- 1 stk. egg
- 1 ss majones
- 1 ts grov sennep
- 1 ss limesaft
- 0,5 ts salt
- 0,25 ts pepper

#### Avokadosalsa:

- 2 stk. avokado
- 0,25 potte frisk koriander
- saft av 0,5 stk. lime
- 0,5 ts flaksalt
- 0,25 ts grovmalt pepper

#### Til servering:

- 4 stk. hamburgerbrød , gjerne en fullkornvariant
- 1 pk bladspinat (å 65 g)



### SLIK GJØR DU

1. Tørk brødskiver i stekeovn på 220 °C til de er sprø, 5-10 minutter.
2. Skjær laksefilet i grove biter og ha dem i en foodprosessor. Knus brødskivene i mindre biter og ha dem i bollen sammen med laksen.
3. Skjær vårløk i mindre biter, rens hvitløk og finhakk koriander. Ha også dette sammen med fisken. Tilsett resten av ingrediensene i lakseburgerne.
4. Kjør sammen alle ingrediensene til en litt grov blanding. Form fire like store burgere av blandingen. Blanding er litt klissete, så bruk gjerne litt kaldt vann på fingrene når du former dem. Legg dem på en tallerken med plastfolie, og sett tallerkenen kaldt i 20-30 minutter slik at burgerne setter seg litt.
5. Lag avokadosalsa. Del avokado i to. Hakk forsiktig kniven i avokadosteinen, vri kniven til siden og ta ut steinen. Kutt avokado i terninger og ha dem i en bolle sammen med koriander, limesaft, salt og pepper. Vend forsiktig alt sammen.
6. Pensle burgerne med litt olje. Bruk en stekespatte fuktet med litt kaldt vann og løft forsiktig burgerne over på den varme grillen. Grill lakseburgerne 3-4 minutter på hver side.
7. Varm hamburgerbrødene raskt på grillen rett før servering.
8. Anrett hamburgerbrødene med babyspinat, legg på lakseburgerne og topp med avokadosalsa. Legg hamburgerbrødløkket på til slutt og server.

Kilde: [www.matprat.no](http://www.matprat.no)



## Sommeroppskrifter

Blomkålbiff med BBQ-saus lager du ved å skjære skiver av blomkål, marinere i hjemmelaget BBQ-saus og legge på grillen. En sikker vinner!

Ingredienser til 4 voksne

- 2 stk Blomkål
- 2 ss Extra Virgin Olivenolje
- 1 klype Flaksalt
- 1 klype Knust sort pepper

BBQ-saus

- 1 dl Ketchup
- 0.5 dl Rødvinseddik
- 0.5 dl Brunt sukker
- 3 ss Soyasaus
- 1 ss Dijonsennep
- 2 ts Hvitløkspulver
- 1 ss Ingefær, revet
- 2 ts Paprikakrydder
- 2 ts Chilipulver
- 1 ts Salt



Slik gjør du

1. Lag BBQ-sausen: Bland alt i en kjele, gi et raskt oppkok under omrøring, og avkjøl.
2. Del blomkålen i to rett gjennom stilken. Hver halve blomkål deles igjen, så du har to fine skiver som henger fast i stilken på midten. Pensle blomkålbitene med olivenolje på begge sider og krydre godt med salt og pepper.
3. Grill på høy varme, snu ofte. Etter ca 8min pensles et godt lag med bbq-glaze på begge sider. Grill ytterligere 1 min til på hver side, slik at bbq-sausen karamelliserer seg lett.
4. Server med ekstra bbq-saus ved siden og tilbehør etter eget ønske.

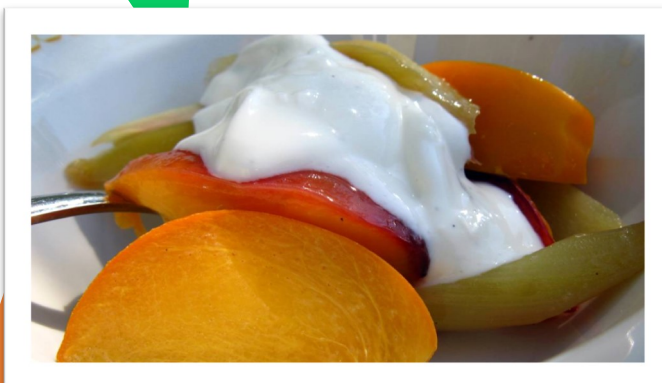
Kilde: [www.rema1000.no](http://www.rema1000.no)

Frukt på grillen

Server varm frukt med kesam, krem eller is til dessert.

Forskjellig frukt skjæres i passe biter og pakkes i folie med litt sukker eller honning. Her er det brukt rabarbra, nektarin, ananas og sharon-frukt. Legg foliepakken på grillen et sted der varmen ikke er særlig sterk i ca. 5 minutter.

Den varme fruktblandingen smaker godt sammen med kald kesam, gjerne med vanilje. Is og vispet krem går også bra.



Kilde: [www.nrk.no](http://www.nrk.no)

### Intervju om kjæledyr med Maia fra 4A

Hva slags kjæledyr har du? Jeg har en katt.

Hva heter den? Den heter Nussi.

Den har bursdag i november og da får den leverpostei og jeg lagde et pappslott til den.

Hvor gammel er den? Litt over et år.

Hvilken mat liker den å spise? Litt forskjellig kattemat.

Er det gutt eller jente? Det er ei jente.

Hvilken rase er det? Den kalles norsk skogskatt.

Hvordan er det å ha et kjæledyr? Det er morsomt og litt irriterende for de klorer på møblene så vi må få nye og den biter meg i tåa under dyna.

Intervjuet av Halvard og Olea.



### Intervju om kjæledyr med Tobias i 4A

Hvilket dyr er det? En hund

Hva heter den? Den heter Tilla.

Hvor gammel er den? Litt over to år

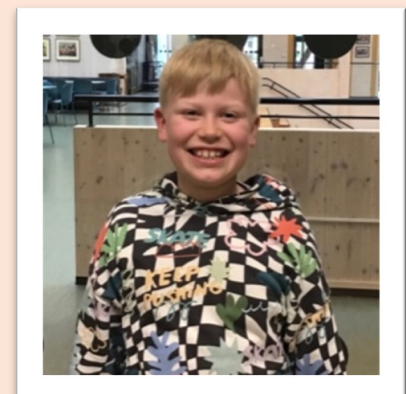
Er det gutt eller jente? Det er en jente

Hvilken mat liker den å spise? Den får tørrfor og bløtfôr, og den drikker vann

Hvilken rase er det? Rasen heter Gordon setter.

Hvordan er det å ha kjæledyr? Det er morsomt og litt irriterende noen ganger fordi den tar skoene til vennene mine og meg når vi hopper på trampolina.

Intervjuet av: Halvard og Olea.







Det er veldig gøy å gå på Cheerleading, men det er også veldig tungt, så det kreves veldig mye styrke og trening. En trening består av en oppvarming, selve cheerleadingen, styrke og uttøying. I oppvarmingen løper vi noen ganger rundt i rommet mens Helle (læreren vår) roper opp en ting vi skal gjøre, som for eksempel at vi skal legge oss på magen eller ryggen, eller ta venstre, høyre arm nedi bakken mens vi løper. På selve Cheerleadingen øver vi på å kaste og løfte, og litt forskjellige triks. Når vi gjør styrke tar vi 10 push ups, 10 situps og repeterer vi det ca 3 ganger. På slutten av en time pleier vi å tøye litt ut før vi drar. Vi tøyer bitte litt i starte også, for det er viktig å tøye blant annet håndledd før man begynner. De forskjellige plasseringene heter;

**Flyer,** det er den personen som blir løftet på.

**Basene,** det er de som løfter flyeren.

**Back,** backen er en person som hjelper flyere opp i hendene til basene. Det er noe som heter loved, prepp og cradle. Loved er når flyeren står oppi hendene til basen, hendene til basen er da i hofte høyde. Mens prepp er når flyeren står i hendene til basen, hendene til basene er i skulder høyde. Og cradle er når flyeren blir kastet opp i lufta fra en prepp.

## Litt fakta om sporten:

- Cheerleading er en sport som er satt sammen av tre sporter: dans, akrobatikk og turn.



- Det var mannfolk som starta med Cheerleading helt tilbake på midten av 1800-tallet, fordi de ønska mer samla heing på sporten de så på.
- Cheerleading har lenge vært den raskeste voksende sporten i Norge.

Dette er en super sport, som er veldig gøy. Dere burde prøve ut denne sporten.

Laget av Alva Emilie, 7C

# Ridning

Det er gøy å gå på riding, jeg elsker hester og synes det er gøy å ri. Det er gøy fordi man får stelle hesten og får en god følelse når jeg sitter på hesteryggen. Det er viktig med stell, du må børste manen (håret) og halen til hesten. Det er også viktig å ta klovene på hesten. Og du må børste pelsen på hesten din. Når du skal sale på hesten er det viktig å ta på grime og tøyler, og passe på at du strammer salen godt nok under slik at salen ikke sklir ut på siden når du rir, men ikke stram for mye for da kan hesten få vondt. Det er veldig viktig å ha på seg ridehjelm når du rir. Ridetimen er forskjellige fra rideskole til rideskole men der jeg rir, steller vi hesten, saler på den og så går vi ned på ridebanen. Vi øver på å trave, skritte, og hopper noen ganger over ett krysshinder.

Vi rir på litt forskjellige hester, men som regel rir vi på samme hest. De hestene jeg og venninnene mine rir heter:

Skivar, som er 1,63 høy, veier 660kg og han er en Norsk Dølahest.

Goldie, som er 1,30 høy, veier 320kg, og er en Norsk sports ponni.

Isak, som er 1,52 høy, veier 465kg og er en Norsk sports ponni.

## Litt fakta om riding

•Hestene har vært i bruk mange 1000 år. Hesten ble mer populær som sports- og fritidsdyr etter at traktor, laste- og personbil overtok tungarbeidet i jord og skogbruk utover på 1800-tallet.

•Det finnes mange ulike grener innen riding, noen av de er:

- Sprangridning
- Dressur
- Feltritt
- Islandshest
- Kjøring
- Mounted games
- Para
- Sprang
- Voltige

Jeg anbefaler alle å begynne på riding, det er veldig gøy.

Laget av Alva Emilie, 7C





## Buldreveggen vår

Nå er endelig buldreveggen vår klar til bruk

Det er Sunniva som har malt den så fint, og da var det veldig viktig å få klatretak som passet til det fine motivet.

Vi fikk hjelp fra Tyrili klatresenter til å skru opp klatretakene - og de var skikkelig flinke til det.

Alva Emilie, Liam og Hennie intervjuet dem.

**Hva heter dere?** Ivar, Charlie og Ingvid.

**Hvordan er det å jobbe på Tyrili?**

Underholdene, mye variasjon og vi får klatre mye.

**Hvor høyt har dere klatret?** Ivar:14,5. Charlie: 14,5 Ingvid: 300 m ute

**Hvor høy er det høyeste vegen på Tyrili?** 14,5 inne

**Går det an å ha bursdagen sin der?** Ja, det går an å feire bursdagen sin der.

De har fått et nytt barnerom der, hvor små barn kan klatre. De har barneklatregrupper 4 ganger i uka, og ungdomsklatregrupper 4 ganger i uka.



Tyrili Klatring finner du i Løkkegata 11. Her er det 15 meter høye tauvegger, og stor buldrevegg. Totalt kan man boltre seg på 150 kvadratmeter.

De har også et mindre rom med lavere vegger. Tauveggene her er 9 meter høye, og de fleste linjene er utstyrt med topptau eller selvsikrere. I tilknytning til kursrommet er det også en barneavdeling der de minste barna kan klatre, krype og leke.



## Talentiaden

27. og 28. april gjennomførte vi Nordre Ål's got Talent og i to hele dager ble vi underholdt av elevenes mange talenter. Vi fikk sang, dans, trylling, triks og høye hopp, skuespill, vitser og instrumentspilling i mange former.

Elevene imponerte stort og vi hadde to flotte dager



Naomi i 4A har intervjuet Lisa Bergman



1. Var det gøy å være dommer?
2. Var det mange fine bidrag?
3. Hvordan klarte dere å bestemme hvem som vant?
4. Var det vanskelig å bestemme hvem som skulle vinne?

1. Ja det var kjempegøy.
2. Ja det var mange fine bidrag.
3. Vi skrev ned på et ark der vi skrev ned hvilket terningkast det skulle bli.
4. Det var litt vanskelig, men vi var enige om hvem som skulle vinne.



Mille og Lars Magnus

Naomi i 4A har intervjuet jentene i gruppen «Butter Girls»

1. Øvde dere mye til Talentiaden?
2. Hvilken sang hadde dere i gruppa?
3. Hvilken følelser hadde dere når dere gikk til scenen?
4. Var dere fornøyd med resultatet?

1. Ja veldig mye.
2. Vi hadde Butter av BTS.
3. Vi var veldig nervøse og spente.
4. Vi var ikke fornøyd med resultatet.





## Skoleavisen NÅ!

Er en skoleavis laget av elevene ved Nordre Ål skole. Avisen er for elever, ansatte og foresatte.

Redaksjonen består av:



Navn: Naomi Michael Eyob  
Klasse: 4A



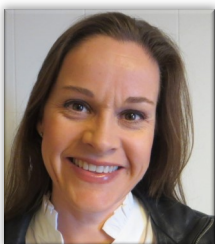
Navn: Hennie Hjelmstadstuen  
Klasse: 5B



Navn: Liam Høyer Hughes  
Klasse: 6C



Navn: Alva Emilie Flølo-Stensrud  
Klasse: 7C



Navn: Laila Owren  
Rektor



Navn: Hege Johansson  
Lærer



Navn: Eli-Brit Ytterstad Holen  
Sekretær