

Bls. 6
Hvaða persóna úr
The Office
ert þú?

Bls. 11
Melónur og vínber með
Jóni Múla

Bls. 10
Umdeilt í
menntaskólum

Bangsar ekki
bara fyrir
börn
Bls. 4

Framhaldsskólablaðið

5. tölublað skólaárið 2020-2021 • Gefið út af Sambandi íslenskra framhaldsskólanema • Dreift frítt í alla framhaldsskóla landsins

MAÍ 2021



Smásögusafnið

Pægingdarrammagerðin

er væntanleg í júní

Bls. 16

Leiðari

Síðasta tölublað skólaársins

Kæru framhaldsskólanemendur. Við kynnum hér með stolti síðasta tölublað Framhaldsskólablaðisins á þessu líðandi skólaári. Nú líður að lokaprófum og við óskum öllum góðs gengis! Í blaðinu má finna meðal annars sögur framhalsskóla, hluti til að gera annað en að læra fyrir próf, uppskrift, ljósmyndaseríu og margt fleira.

Þetta hefur verið óvenjulegt skólaár en við gerðum okkar allra besta að njóta og koma Framhaldsskólablaðinu í hendur ykkar kæru nemendur. Ritstjórnin í ár stóð sig gríðarlega vel og við hefðum ekki geta beðið um betri penna í blaðið. Með dugnaði og jákvæðni gátum við öll sinnt störfum okkar sem best og hlökkum til að sjá hverjir taka við verkefninu að ritstýra Framhaldsskólablaðinu næsta skólaár. Hér fyrir neðan auglýsum við eftir ritstjóra og hvetjum alla sem hafa áhuga um að sækja um.



María Árnadóttir
Ritstjóri



Stefán Árni Gylfason
Ritstjóri

Fólkið á bak við blaðið



Arnar Bjarkason



Elís Þór Traustason



Elísabet Ingadóttir



Embla Waage



Júlíana Karitas Jóhannsdóttir



Katrín Valgerður

BANGSAR

EKKI BARA FYRIR BÖRN

 Penni: Embla Waage

Þú gætir verið að hugsa með þér: „hvað ertu, tólf ára?“ En ég er sautján ára (og ellefu mánaða) gömul, þannig þið ættuð sannarlega að lesa vandlega. Þótt bangsar séu kenndir við börn geta þeir verið afar nytSAMlegir öllum aldurshópum.

Upprennilega skapaðir af Theodore ‘Teddy’ Roosevelt urðu bangsar afar eftirsóttir. Hann getur stært sig af því að vera minnst sem skapara elskaðra leikfanga, en ekki sem rasista. Teddy hafði líklega ekki ætlað sér að skapa rándýra safngripi, en það varð raunverleikinn. Því þó þeir tákni vissulega barnæsku, tengja margir tuskudýrin við almenna ást og umhyggju. Hvað myndir þú gefa ketó-mömmu þinni á mæðradaginn ef ekki væri fyrir blessuðu bangsana? Yrði Valentínusardagurinn sá sami án hallærislegu gjafanna sem þú helst myndir vilja rífa í sundur? Svarið er lýsing á öðrum, mun hryllilegri, raunveruleika.

Auk þess að vera ósköp fallegir, geta bangsar gert okkur heilbrigðri. Þó erfitt sé að finna rannsóknir ætlaðar eldri kynslóðum; geta tuskudýr aðstoðað svefn gífurlega. Það að knúsa bangsa á meðan þú sofnar getur minnkað kvíða og fækkað martröðum. Auk þess geta þeir fyllt holuna í hjartanu þínu. Þessi sem þú heldur að manneskja geti fyllt, en hefur aldrei kynnst í rauntíma. Auk þess getur þú dæmt um manngildi fólks með því að geyma bangsa á rúmi þínu. Þegar þú færð gest í heimsókn mun hann líklega gera eitt af þrennu: hundsanginn, knúsa hann eða gera lítið úr þér. Ef seinasti valmöguleikinn verður fyrir valinu skaltu henda viðkomandi aðila út - þú hefur engin not fyrir þau í þínu lífi.

Með aðstoð bangsans getur þú tekist á við marga af þínum eigin göllum. Ef þú glímir við félagskvíða getur þú æft þig að rabba við bernskubangsann - hann mun ekki dæma þig. Ef þú þarft að burðast með mikla reiði skaltu láta bangsa heyra það. Auk þess getu sumir haft gott á því að hugsa um bangsa. Það gæti hljómað kjánalega. En áður en þú sækir kött á Kattholt skaltu passa upp á bangsa í nokkrar vikur. Ef þú týnir honum skaltu vinsamlegast halda þér fjarri öllu sem lifir.

Mögulega er tilhugsunin um að grafa bangsa upp úr geymslunni fjarstæð. Þó, gæti það borgað sig margfalt. Auk þess að vera heilbrigð leið að takast á við kvíða og ofsareiði, segir það margt um þig. Sjáðu fyrir þér alla sem sofa enn með bangsa í framhaldsskóla. Hvað á þetta fólk allt sameiginlegt? Þau eru öll lagleg.



Framhaldsskólablaðið

3. tölublað, skólaárið 2020/21



samband
íslenskra
framhaldsskólanema

Útgefandi: Samband íslenskra framhaldsskólanema | Útgáfustjóri: Sólrún Freyja Sen

Umbrot og hönnun: Jónas Unnarsson Prentun: Landsprent.

Ritstjórn óskast!

Laust er til umsóknar starf ritstjóra Framhaldsskólablaðsins skólaárið 2021-22.

Starfssvið:

- Velja fólk í ritstjórn blaðsins
- Vinnsla efnis
- Stýra starfi ritstjórnar
- Umsjón með efnisöflun í samstarfi við aðildarfélög SÍF um land allt
- Setja inn efni á heimasíðu og samfélagsmiðla

Hæfniskröfur:

- Gott vald á rituðu máli
- Reynsla af útgáfu (t.d. skólablaðs) er kostur
- Reynsla af og áhugi á félagsstörfum í framhaldsskóla
- Áhugi á fjölmiðlum og samfélagsumræðu
- Frumkvæði og hæfni í mannlegum samskiptum

UMSÓKNARFRESTUR
16. MAÍ

Staða ritstjóra er launuð. Gefin eru út 4-5 tölublöð á hverju skólaári og greitt fyrir hvert blað. Starfið er aukastarf samhliða hefðbundnu námi og hafa ritstjórar undanfarin ár ýmist verið nýstúdentar eða í námi á framhaldsskólastigi. Útgefandi blaðsins er Samband íslenskra framhaldsskólanema.

Umsókn, ásamt ferilskrá, sendist á **stefan@neminn.is**

Fyrsta tölublaðið kemur út um svipað leyti og kennsla hefst.
Nánari upplýsingar veita núverandi ritstjórar Framhaldsskólablaðsins,
Stefán Árni, stefan@neminn.is og María María, maria@neminn.is

Hvaða persóna úr

The Office ert þú?

✍ Penni: Elís Þór Traustason

The Office (US) er einn vinsælasti gamanþáttur seinustu ára og eiga sér aðdáendur úti um allan heim. Eitt helsta aðráttarafl þáttanna er án efa samansafnið af skrítnum og skemmtilegum persónum. En hver þessara 4 aðalpersóna á best við þig?

Hvað gerirðu þegar þér leiðist?

- A. Þú dvelur við dagdrauma
- B. Þú hrekkir samstarfsfólk þitt
- C. Þú heldur uppistand
- D. Þú stundar karate

Hvert er draumastarfið þitt?

- A. Málari
- B. Reka auglýsingastofu fyrir íþróttafólk
- C. Grínisti
- D. Yfirmaður útibús pappírssölufyrirtækis

Hvað myndirðu helst vilja læra í skóla?

- A. List
- B. Íþróttافرæði
- C. Kvikmyndagerð
- D. Mannkynssögu

Hvernig kaffi færðu þér?

- A. Latte
- B. Svart og sykurlaust
- C. Karamellumokka
- D. Hreinar kaffibaunir

Hvaða tungumál myndirðu helst vilja læra?

- A. Frönsku
- B. Hef ekkert pælt í því
- C. Spænsku
- D. Kann þýsku, þarf ekki meira

Hver er þinn helsti ótti?

- A. Að stíga út fyrir rammann
- B. Að skuldbinda þig
- C. Að vera einmana
- D. Ekkert

Hvernig bíl áttu?

- A. Lítinn og krúttlegan
- B. Rúmgóðan og þægilegan
- C. Flottan og fallegan
- D. Traktor

Hver er þinn helsti galli?

- A. Skortur á hugrekki
- B. Metnaðarleysi
- C. Athyglisþörf
- D. Valdadyrkun

Niðurstöður:



A

Pam Beesly

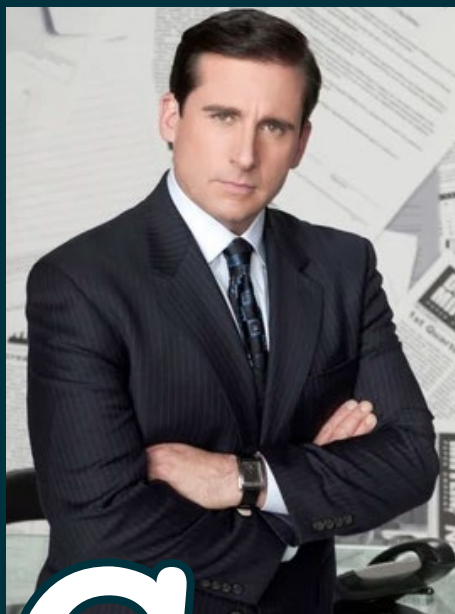
Þú ert feimin týpa og listræn. Átt auðvelt með að ná saman með fólki og (næstum því) öllum þykir vænt um þig. Þér finnst samt erfitt að segja hug þinn og setja öðrum skýr mörk. Mættir vera hugrakkari og djarfari.



B

Jim Halpert

Þú ert opin týpa og fyndin. Flestum finnst gaman í kringum þig og þú hefur mikla leiðtogahæfileika. Þú ert samt þínu eineltispúki inn við beinið og sýnir öðrum ekki alltaf mikla nærgætni.



C

Michael Scott

Þú ert skemmtileg týpa en átt til að vera þreytandi og athyglisjúk. Þyrftir að vinna í þínum samskiptum og væntingum til þín og annarra. Engar áhyggjur samt, við öll elskum þig innst inni.



D

Dwight Schrute

Úff. Þú ert erfið týpa að eiga við. Ég veit eiginlega ekki hvað ég á að segja við þig. Þú átt erfitt með mannleg samskipti og þykir stundum þirrandi, nokkuð sem þú þyrftir að bæta. En þú sýnir þínum nánustu ódeyjandi tryggð og ert vinur í raun.

Strákar í menntakerfinu

 Penni: Stefán Árni

Nýverið hefur mikið verið rætt um stöðu stráka í menntakerfinu. Vitnað er í PISA kannanir sem sýna lélegri lesskilning stráka og talað er um kynjamuninn í innritun karla í háskólanám. Auðvitað er þetta eitthvað sem þarf að vinna í og laga sem fyrst. Hins vegar hefur umræðan einkennst af þröngsýnum ályktunum og ákveðni kynjablindu. Endalaust eru skrifaðar skoðanagreinar þar sem talað er um að ekkert sé talað um stöðu stráka í skólakerfinu og innihalda þær greinar oftast engar tillögur um hvernig á að laga þetta og sýna hversu ómeðvitað fólk er um rót vandamálsins: þessi eittraða karlmennsku-menning sem hefur myndast í menntakerfinu okkar, sú sem oft er kölluð „boys will be boys“ hugarfarið. Strákar sýna vanlíðan sína með því að fíflast og rífa kjaft og þá, í stað þess að veita þeim þann stuðning sem

þeir þurfa, er bara þaggað í þeim og skammað þá. Þannig þeir fá alveg mikla athygli, bara ekki réttu athyglina. Á meðan, þá fá stelpurnar miklu minni athygli, og þær sýna þá vanlíðan sína á allt annan hátt. Eða þær sýna í raun bara ekki vanlíðan sína. Stelpur eru miklu líklegri til þess að vera með kvíða- og átröskun og það pælir enginn í þeim, vegna þess að einkunnir þeirra eru í lagi. Þannig nei, vandamálin í skólakerfinu eru ekki kynbundinn og strákar hafa ekkert meira gleymst í skólakerfinu en stelpur, þetta vandamál er miklu flóknara og víðara og fyrsta skrefið er að útrýma þeirri menningu sem hefur skapast hér á landi og gera það sjálfsagt fyrir drengi að tala um tilfinningar sínar og leita hjálpar.



Óskrifuðum reglum sem ber að fylgja á rúntinum

 Penni: Stefán Árni

1. Taktu ruslið með þér þegar þér er skutlað heim
Þetta segir sig sjálf. Sjálfur á ég vini sem fylgja ekki þessari reglu og það er EKKERT meira þreytandi en að þurfa að fara um allan bílinn að leita af rusli og enda með heilan ruslapoka af snakkpokum og breezer flöskum.

2. Ekki vera lengur en 15 mínútur á Ríðunesi (Gróttu)
Helst bara ekki fara þangað, en ef þið einhvern vegin slysisst þangað, þá er eins gott að staldra ekki lengi við, stemmingin verður fljótt þreytt og gott að komast í burtu áður en bíllinn smitast af subbbulegu greddunni sem tíðkast á ríðunesi.

3. Virðum AUXið
„With great power, comes great responsibilt.“ Ef þú færð þann heiður að fá AUX-ið og stjórnar tónlistinni, þá er eins gott að þú spilir ekki bara eitthvað mumble rapp sem bara þú, einungis þú, fílar. Bílstjórinn ætti að vera óhræddur við að taka burt hin eftirsóttu aux-réttindi ef manneskjan notar þau ekki rétt.

4. Góður rúntur = enginn sími
Ef að þú ert á rúntinum þá er algjört aðalatriði að þú takir þátt í samræðunum. Ekki vera sú manneskja sem kemur með á rúntinn ef þú ætlar bara að vera símanum. Oftast er pláss í bílnum dýrmætt, vertu frekar heima og þá fær einhver pláss sem á það skilið.

5. Hjálpaðu með bensínkostnaðinn
Ef þú ert að rúnta þá er must að það sé eitthvað samkomulag um hvernig bensín kostar. Í sumum vinahópum keyra allir jafn-mikið og þá er hægt að láta bensínkostnaðinn jafnast út. En ef sömu manneskjurnar keyra alltaf, þá er mjög vel séð að bjóðast til að hjálpa með bensínið.





Söngvarar sýningarinnar sem allir voru sem klæddir upp í takt við 60's tiskuna.

Menntaskóli í tónlist kynnir

Melónur og vínber með Jóni Múla - 100 ára afmælistónleikar

Aðsend grein frá Seniu Guðmundsdóttur

Síðastliðinn apríl setti Menntaskóli í tónlist upp tónleika til heiðurs Jóns Múla Árnasonar sem hefði orðið 100 ára á þessu ári.

Þar fluttu nemendur rytmísku söngdeildar tónlistarskólans nokkur af vinsælustu lögum Jóns Múla á borð við Fröken Reykjavík og Í Hjarta Þér.

Jón Múli (f. 1921) var áberandi í íslensku tónlistarlífi og er talinn hafa flutt djassinn til Íslands. Einnig samdi hann mörg af okkar ástsælustu lögum sem hafa lifað í þjóðarsálinni í áratugi. Rödd hans var þjóðþekkt og hljóðaði í flestum útvörpum landsins þar sem hann kynnti djassinn, var þulur, fréttar- og dagskrárgerðarmaður. Áhugavert er, að Jón var einnig virkur félagi í sósíalista-flokknum og hlaut meðal annars fangelsisdóm fyrir árás á Alþingishúsið og þátttöku í óeirðunum á Austurvelli.

Rytmísk deild MÍT hélt tónleikana sem áttu að fara fram í hátíðarsal FÍH í Rauðagerði en vegna hins blessaða COVID-ástands máttu gestir ekki mæta. Það kom þó heldur betur ekki að sök þar sem skellt var í streymi á lokametrinum með stuðningi nemenda í kvikmyndagerð við Borgarholts-skóla. Streymið er enn hægt að nálgast á Youtube rás MÍT fyrir áhugasama. Söngvararnir gengu á svið hver á fætur öðrum og tengdu sinn eigin mikkrofón (til að minnka smithættu) og sýningin tókst ljómandi vel. Skemmtilegt er frá því að segja, að þökk sé COVID fengu fleiri gestir að njóta sýningar-streymisins en komist hefðu fyrir í salnum, enn hátt í 1200 manns hafa nú þegar horft á streymið.

Að þessari tónlistarveislu komu fjöldi nemenda, úr ólíkum menntaskólum og áföngum.

Söngvarar úr djass-söngdeild MÍT

- Hljóðfæraleikarar úr djass-deild MÍT sáu um undirleik meðal annars á saxófón, trommur og bassa
- Verkefnastjórnun í tónlist sá um skipulagningu, kynningar- og markaðsmál
- Kynnar sýningarinnar voru úr leiklistarárfanga MÍT
- Uptaka og streymi sýningar var höndum nemenda úr kvikmyndagerð við Borgarholts-skóla
- Grafísk hönnun kynningarefnis var gerð af nemendum í grafískri hönnun við Borgarholts-skóla

Samstarf þetta, á milli MÍT og Borgarholts-skóla, var það fyrsta sinnar tegundar og gekk vonum framár! Þverfagleg vinna



Jón Múli Árnason

með nemendum úr ólíkum skólum gefur dýrmæta reynslu til framtíðar. Samstarfið gekk svo vel að það verður klárlega gert aftur!

*„Ó, það er stúlka engum öðrum lík
það er hún Fröken Reykjavík
sem gengur þarna eftir Austurstræti og
á ótrúlega rauðum skóm”*

Þetta er úr laginu Fröken Reykjavík sem er eitt vinsælasta lag Jóns Múla og var að sjálfsögðu flutt á tónleikunum. Í flutningi lagsins á tónleikunum voru ekki meira né minna en fjórar fröken Reykjavík sem tóku lagið í glæsilegum 60's kjólum.

*„Sussum og sussum og róa
Ekki gráta elskan mín
Þó þig vanti vítamín.
Þú færð í maga þinn mjóla
Melónur og vínber fín.”*

Úr laginu Úti er alltaf að snjóa sem er landsmönnum góðkunnugt og texti lagsins veitti innblástur fyrir heiti tónleikanna.



Kynnar sýningarinnar, þau Selmu og Kjalar

Aðeins um skólann:

Menntaskólinn í tónlist (MÍT) er nýr framhaldsskóli sem var stofnaður 2017 og býður upp á nám í klassískri- og rytmískri (jazz, popp, rokk) tónlist. Skólinn hentar bæði fyrir einstaklinga sem stefna að stúdentsprófi og þá sem vilja læra tónlist á fram-

haldsstigi en eru í öðrum framhaldsskólum. Eftir útskrift úr MÍT er hægt að halda áfram í háskólanám í tónlist.



Nemendur í verkefnastjórnun í tónlist frá hægri Hlynur Sævarsson, Áspór Loki Rúnarsson, Katrín Lea Daðadóttir og Senía Guðmundsdóttir



Anna Fanney Kristinsdóttir



Einar Freyr Snorrason



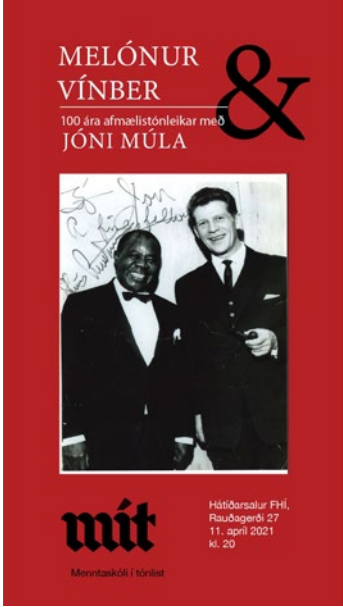
Steinunn Rún Jakobsdóttir



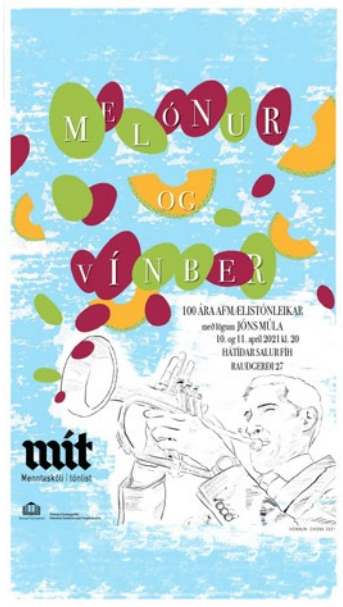
Sóley Ragnarsdóttir



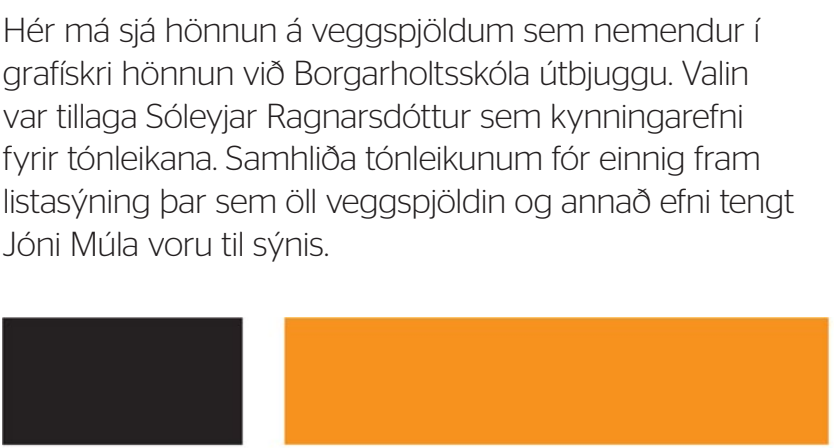
Felix Gústafsson



Amanda Sjöfn Fróðadóttir



Chona Mae Ann Q. Resgon



Hér má sjá hönnun á veggspjöldum sem nemendur í grafískri hönnun við Borgarholtsskóla útbjuggu. Valin var tillaga Sóleyjar Ragnarsdóttur sem kynningarefni fyrir tónleikana. Samhliða tónleikunum fór einnig fram listasýning þar sem öll veggspjöldin og annað efni tengt Jóni Múla voru til sýnis.



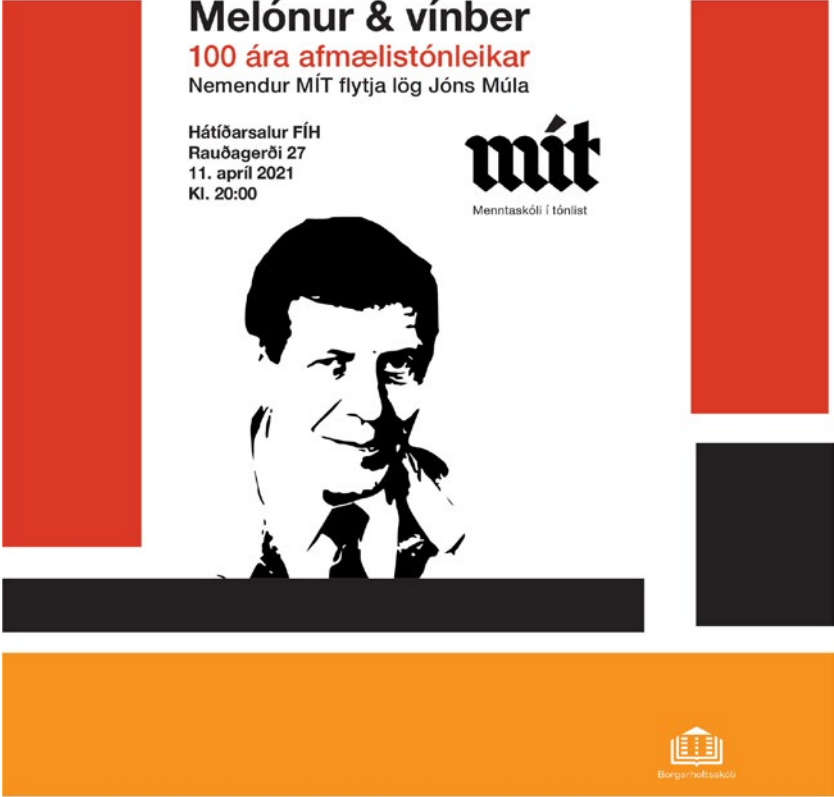
Steinunn Rún Jakobsdóttir



Tekla Rögn Ólafsdóttir



Thelma Björt Vignisdóttir



Stefán Máni Unnarsson

Hvaða jarðíkorni ert þú?

✍ Penni: Embla Waage

Hefur einhver borið þig saman við jarðíkorna? Ef þú svarar neitandi samhryggist ég innilega. Sem betur fer fyrirfinnst lausn á þessu vanda-máli. Öll þekkjum við tvöföldu þríeykin: Alvin, Símon og Theódór; Birgittu, Elínborgu og Jónínu. Áhugavert væri að spyrja sig hver þeirra þú ert.

ATH! Þar sem kvenkyns og karlkyns jarðíkornameir eru eins að öllu leyti - verður einungis hægt að verða eitt af þrennu.

1. Hvernig myndu vinir þínir lýsa þér?

- A. pirrandi, syngur of mikið
B. pirrandi, talar of mikið
C. pirrandi, hugsar of lítið

2. Hvað er uppáhalds lagið þitt?

- A. Flashing Lights með Kanye West
B. þú hefur örugglega aldrei heyrt um það (ég er betri en þú)
C. Immi verst úr Ávaxtakörfunni

3. Hvaða dýr tengir þú mest við?

- A. Jarðíkorna
B. Jarðíkorna
C. Jarðíkorna

4. Hver er þinn helsti kostur?

- A. ég er búin að brjóta tvær tennur á



- hjólabretti
B. ég leiðrétti oft kennara í miðjum kennslustundum
C. ég þekki munin á pepsi og coke

5. Hver er þinn helsti ókostur?

- A. ég svara öllum smáskilaboðum „k.“
B. ég er bezzewizzer og mun útskýra fyrir þér hvaðan hugtakið kemur
C. ég þekki ennþá ekki muninn á hægri og vinstri

Flest A:

Alvin

Elsku Alvin, það er sérstakur staður í helvíti tekin frá fyrir þig. Það er ekki hægt að laga þig. Þú ert varanlega brotinn. Gangi þér vel!

Flest B:

Símon

Elsku Símon, þú hefur enn von. Vissulega áttu fáa vini, en það er ekki vegna þess að allir aðrir séu svo heimskir. Hefur þú einhvern tímann verið gagnrýnninn á sjálfan þig? Það að þú getur skimað í gegnum nokkrar fyrirsagnir þýðir ekki að þín skoðun sé alltaf sú rétta. Rökræður munu alltaf vera rifrildi nema þú takir þig á. Prófaðu að hlusta á það sem fólk hefur að segja.

Flest C:

Theódór

Elsku Theódór, þú getur ekki talið hversu oft fólk hefur kallað þig pirrandi. Engar áhyggjur, þú ert það ekki. Ekki hlusta á annað fólk. Þú einn ert undantekning á öllum mannlegu gildum sem okkur ber að fylgja.

Hlauparáð fyrir þig sem ekki vilt hlaupa

✍ Penni: Embla Waage

Mörg þekkjum við þetta. Covid leyfir engar æfingar og bannar þér að sprikla í ræktinni. Þú kemst ekki í sund og það er of langt að hjóla í skólanum. Auk þess er ekki þess virði að lifa í sveittum sokkum. Í fyrsta skiptið á ævi þinni ferðu að hugsa með þér: „kannski ætti ég að fara út að hlaupa?“. Þér ofbýður sjálfan þig. Síðan hvenær er ég meðlimur í þessu lúðaliði sem talar ekki um annað en hitaeyningar og hlaupaskó? Þessar spurningar eru nóg til þess að láta þig efast. Það sem lætur þig hætta við er vanvitneskjan. Hvar á ég að byrja?

Taktu því rólega

Engar áhyggjur. Útihlaup þurfa alls ekki að vera eins og hlaupaprófin í íþróttatímum. Í stað þess að keyra þig út og upplifa súrefniskort á nokkrum mínútum getur þú einfaldlega slakað á. Farðu hægt af stað. Það skiptir engu máli þótt nágranni þinn hleypur framhjá þér. Eina manneskjan sem skiptir máli í þessu hlaupi ert þú. Aukin hamingja, ró og jafnvægi fylgja þér eftir hlaupið hvort sem þú slóst heimsmet eða ekki.

Veðrið er ekki slæmt

Flest okkar fóru í skandinavískan leikskóla. Flest okkar hafa heyrt þessi spöku orð - að veðrið sé ekki slæmt, heldur fótin þín. Eins óþolandi og þau eru, reynast þessi orð sönn. Það mun aldrei vera fullkomið hlaupafæri. Ef þú kemur þér ekki út þegar það er úði mun sólin endanlega verða fælandi. Á hin bóginn er ekki skynsamlegt að hlaupa blautur í frosti. Einföld lausn finnst á þessu vandamáli - vertu í regnjakka. Auðvitað krefst mismunandi veður mismunandi útbúnaðar. Þó er gott að miðast við eftirfarandi viðmið:

- A. Ef það er sól og logn getur verið sniðugt að klæðast stuttbuxum og stuttermabol. Sumir eiga það til að klæðast of miklu og burðast um með margar peysur um mjaðmirnar. Það er ekki það versta sem getur gerst - þó, vissulega óhentugt.
B. Það rignir og þú hatar lífið. Passaðu að klæðast ekki of miklu. Vertu samt sem áður í síðbuxum og regnjakka. Ef það er mikill vindur er alltaf klassík að vera í stuttbuxum yfir síðbuxurnar.
C. Þegar veturinn nálgast getur verið erfitt að klæða sig í viðeigandi fatnað. Reyndu frekar að vera í síðerma bol-



um heldur en jökkum. Það er einnig mikilvægt að vera með húfu, vettlinga og buff. Ekki gleyma buffinu - þú munt sjá eftir því. Það getur verið gáfulegt að vera frekar í síðum sokkum. Eins kjánalegt og það hljómar, munar oft miklu að geta dregið sokkana yfir öklanna.

Takið þó með í reikninginn að þetta eru uppástungur eins ungmennis. Viðeigandi hlaupafatnaður er mismunandi milli manna. Stundum eru hlaupin löng og róleg. Önnur skipti kýstu að fara hraðar. Fatnaðurinn hefur eitt hlutverk: að vera ekki fyrir. Reyndu að halda þessu einföldu.

Nýttu tímann

„En ég hef ekki tíma til þess að hlaupa.“ Engin hefur tíma til þess að hlaupa. Að setja einn fótinn fyrir framan hinn í smá tíma hljómar eins og tímaeyðsla. Þó, eftir smá stund, hættir þú að hugsa um fæturna á þér. Þú ferð yfir atvikid sem átti sér stað í skólanum, myndina sem þú sást í bíó og hvers vegna mysingur er til. Sannleikurinn er

sá að hlaup eru með því latasta sem manneskja getur haft fyrir stafni. Þú þarft varla að fylgjast með því sem þú ert að gera og upplifir samt alla kosti þess að stunda hreyfingu. Það er hægt að vera skynsamur og rifja upp staðreyndir fyrir söguþrófið eða hlusta á þetta hlaðvarp sem þú ætlaðir alltaf að hlusta á. Það er líka hægt að gera það sem ég geri - nákvæmlega ekki neitt. Hlustaðu á uppáhalds lögin þín og ímyndaðu þér að Phoebe Bridgers sé frænka þín. Þetta er stund þar sem engin getur truflað þig - njóttu þess.

Teygðu (!)

Í Guðs bænum, ekki sleppa því að teygja.

Næring

Auðvitað er næring mikilvæg. Þetta vitum við vegna þess að við höfum öll fengið óteljandi kynningar um einmitt þetta málefni. Þú veist hvað er hollt og hvað ekki. Þú þekkir þetta. Því er mikilvægara að ræða um það sem engin veit: hvenær á að borða? Það er ekki viturlegt að hlaupa soltinn. Þó manstu hvernig það var að hlaupa á eftir strætó beint eftir kaffibóð ömmu

þinnar. Það er nánast ekki hægt að ná þessu rétt. Gott viðmið er þó að borða ávöxt eða hnetur um hálf tíma fyrir hlaup. Auk þess er gott að hafa einhvers konar orku meðferðis ef hlaupið er mikið lengra en þrjú korter. En auðvitað er þetta smekksatriði.

Þvag og saur

Þetta er mikilvæg umræða sem ekki ber að sleppa. Það gæti virðst sjálfsagt, en gerðu það áður en þú ferð úr húsi. Fátt er verra en að vera hálfnaður með sæmilegan hring og finna fyrir hnút í maganum. Ef meltingin þín er erfið gæti verið skynsamlegt að hlaupa í gróðursettu umhverfi. Þó margt toppi runnapiss, er það skárra en að „vona það besta“.

Blöðrur og nuddsár

Eins fælandi og það hljómar, væri óheildarlegt að minnast ekki á þetta. Líklega muntu fá nuddsár, blöðrur og hælsemi á mörgum tilefnum. Engar áhyggjur, það er hægt að draga úr hættunni. Í fyrsta lagi getur verið hjálplegt að vera í skóm sem passa. Það er þægilegt að nota gamla strigaskó af systur sinni, en ekki til lengdar. Að missa tánögl er ekki þess virði. Ef þú tekur eftir nuddsárum getur verið hentugt að bera vaselín á það fyrir næsta hlaup. Það kemur oft í veg fyrir frekari óþægindi.

Ekki taka mark á öllum hlauparáðum

Í hvert skipti sem manneskja fer á 'djúskúr' deyr hluti af sálinni minni. Það er svo ótal margt sem þú munt lesa sem á engin stoð í raunveruleikanum. Það að léttast um fimm kíló mun ekki endilega hjálpa þér að hlaupa. Megnið af þessum hlífum og aukagræjum munu ekki aðstoða þig. Vertu ákaflega gagnrýnninn á öllu sem reynt er að selja þér. Ekki treysta öllu sem þú lest. Það sama gildir auðvitað um þessa blessuðu grein.

Að klæða sig í hlaupaskó og halda af stað í kuldan gæti virst ógnvekjandi í fyrstu. Hvað ef allir sjá að ég kunni ekki að hlaupa? Hvað ef mér líður hræðilega á leiðinni og þarf að labba? Hvað geri ég ef mér verður skyndilega mál? Þó, er erfiðasti hlutinn af öllum hlaupum að koma sér út um dyrnar. Kæri hlaupari, óttastu ei. Hver veit, mögulega gengur þú aftur inn um dyrnar heill á húfi. Að minnsta kosti ertu betur í stakk búinn en flestir byrjendur. Þú getur stutt þig við nokkur ráð. Gangi þér vel!

HUGSAÐU VEL UM TANNHEILSUNA



FYRIR HREINAR OG
FRÍSKAR TENNUR

Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylitols sem
aðalsætuðefnis í tyggigúmmii

Saga framhaldsskóla á Íslandi

Penni: Elís Þór

Framhaldsskólar eru í raun nokkuð ný fyrirbæri en uppruni þeirra á sér langa sögu. Hér verður farið stuttlega yfir hvernig þeir urðu til og upphaf þeirra skóla áttu sem stærstan þátt í að móta menntakerfi Íslands og þróun framhaldsskóla.

Uppruni skóla á Íslandi

Elsti skóli á Íslandi sem heimildir eru fyrir er Skálholtsskóli. Eftir að Ísleifur Gissurarson hafði gerst fyrsti biskupinn árið 1056 stofnaði hann skóla til að mennta syni höfðingja og þjálfa presta í latínu og guðfræði.

Þegar annað biskupsdæmi var stofnað á Hólum í Hjaltadal árið 1106 var þar líka settur á fót skóli. Skólinn var lagður niður 1802 og á vissan hátt endurreistur seinna. Í dag er þar Háskólinn á Hólum. Lítið er vitað um smáatriði kennslu þessara skóla.

Menntaskólinn í Reykjavík

Skálholtsskóli var svo færður árið 1784 til Reykjavíkur. Þar flutti hann milli húsnaða og skipti nokkrum sinnum um nafn áður en hann fékk sitt endanlega aðsetur á Lækjargötu 7. Þá fékk hann nafnið Lærði skólinn og hlutverk hans var að mennta nemendur til háskólanáms í Danmörku eða annars staðar í Evrópu, þá eini skólinn af þessu tagi. Seinna, þegar menntaskólar í sinni nútímalegri mynd voru stofnaðir, var hann endurskírður Menntaskólinn í Reykjavík árið 1937.

Kvennaskólinn í Reykjavík

Kvennaskólinn í Reykjavík var stofnaður árið 1874 af hjónunum Páli og Þóru Melsteð.

Hann var upphaflega bara fyrir konur en árið 1977 opnaði skólinn fyrir öllum. Helsta kennslan fór fram í húsi við Frikirkjuveg 9 þar sem í dag eru kennaraskrifstofur og bókasafn. Í dag á skólinn nokkur hús, m.a. Miðbæjar-skóla og Uppsali sem var áður hús Verslunar-skóla Íslands.

Menntaskólinn á Akureyri

Menntaskólinn á Akureyri byrjaði sem gagnfræðiskólinn á Möðruvöllum 1880. Hann brann árið 1902 og var síðan fluttur til Akureyrar og fékk þá heitið Gagnfræðiskóli Akureyrar. Árið 1930 var hann gerður að menntaskóla og hlaut þá nafnið Menntaskólinn á Akureyri.

Tækniskólinn í Reykjavík

Iðnskólinn var stofnaður árið 1904 og var lengi í Iðnaðarmannafélagshúsinu við Vonarstræti (Iðnó) áður en hann flutti í húsnaði sitt á Skólavörðustíg. Skólinn var seinna samræmdur öðrum framhaldsskólum og útskrifaði sína fyrstu stúdenta árið 1989. Árið 2008 var hann sameinaður Fjöltækniskólanum og var þá nefndur Tækniskólinn í Reykjavík.

Verslunarskóli Íslands

Verslunarskóli Íslands var stofnaður 1905 sem einkaskóli. Þá var markmið skólans fyrst og fremst að kenna verslunarfólki, búðar-eigendum, bókhöldurum o.s.frv. Nemendur útskrifuðust þá með verslunarpróf en ekki stúdentspróf. Árið 1945 útskrifaðist fyrsti árgangurinn úr Verslunarskólanum með stúdentspróf. Skólinn hefur oft skipt um húsnaði en hefur verið á sínum stað á Ofanleiti 1 síðan janúar 1986.



Mjóstræti 3 sem var um tíma skólahús fyrir bæði Versló og Iðnskólinn. Seinna Tæknó.

Menntaskólinn við Hamrahlíð

Menntaskólinn við Hamrahlíð var stofnaður árið 1966 til að mæta auknum fjölda fólks í framhaldsnámi. Upphaflega var skólinn bekkjarkerfi að fyrirmynd MR en skipti yfir í áfangakerfi árið 1972 og varð þá fyrsti áfangakerfisskólinn á Íslandi.

Fjölbrautarskólinn í Breiðholti

Fyrsti fjölbrautarskólinn var Fjölbrautarskólinn í Breiðholti, stofnaður 1975 til að mæta kröfum um fjölbreyttara nám. Hann stendur í húsnaði sínu við Austurberg 5. Aðrir fjölbrautarskólar fylgdu hans fyrirmynd og voru margir slíkir, t.d. Fjölbraut Garðabæjar, stofnaðir í kjölfarið.

Umdeilt í menntaskólum

Penni: Stefán Árni



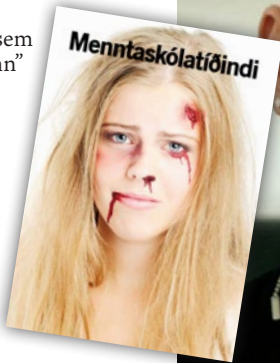
Þegar 12:00 tók viðtal við Reyni Bergmann

Atvikið sem gaf höfundi greinarinnar hugmyndina af henni: Reynir Bergmann og 12:00. Hér er um að ræða eitthvað sem flestir muna eftir. Reynir Bergmann mætti í hlaðvarp 12:00 og sagði í instagram story m: Þessi meistari hérna spurði mig hvort að eitthvað væri „off-limits“ sem mætti ekki tala um og svarið er: Nei. Ef það væri eitthvað sem ég myndi ekki

gera þá væri það rauðhærður vegan feministi, hann myndi ekki fá liminn minn.“ Þessi lína var aldeilis óvinsæl og fékk viðbrögð frá helstu feministafélögum framhaldsskóla, m.a. frá feministafélagi NVFÍ, sem sagði: „NVFÍ stendur ekki með ummælum sem eru niðrandi gagnvart ákveðnum aðilum, ekki í dag, ekki á morgun og ekki í útvarpinu.“

Þegar skólablað MR tók Jón Stóra í viðtal

2011 hefur greinilega verið ár ósmekklegra ákvarðana. Það ár ákvað ritstjórn Menntaskólatíðinda, skólablaði Menntaskólans í Reykjavík, að taka drottningaviðtal við Jón Hallgrímson, betur þekktan sem Jón Stóra, og kynntu hann sem “fjölmíðlastjörnu og athafnamann” og minnst ekkert á handrukka-raferil hans og aðra umdeilda hluti sem Jón hafði gert. Hann var svo einkum spurður spurninga á borð við „hefuru verið laminn?“ og „hvaða eiturlyf hefuru tekið?“ Einnig talar Jón um að „ef það væru ekki svona ströng lög á Íslandi væri ég líklega búinn að berja hann.“ Þegar viðtalið beindist að þáverandi ritstjóra DV, Reyni Traustasyni.



Þegar Bjarni Ben hraunaði yfir nemenda Verzló.

Árið 2017 mættu fulltrúar stjórnmalá flokka á pallborðsumræður í Verzló. Einn fulltrúanna, okkar hæstvirti fjármálaráðherra, Bjarni Ben, fékk spurningu frá nemenda um hvort að sterka bakland Sjálfstæðisflokksins og hagsmunir tengdir því sé það sem komi flokknum í sífelld vandræði og benti þá á tilhneigingu sjálfstæðisflokksins að nota bakland sitt sem ástæðu til að kjósa þá.

Bjarni tók ekki vel í þá spurningu:

„Að taka Borgunarmálið sem dæmi um það að það sé eitthvað að í baklandi Sjálfstæðisflokksins er alveg ótrúlega ómerkilegt, fyrirgefðu, alveg ótrúlega ómerkilegt. Það hefur hvergi nokkur staðar, nokkur staðar, komið

fram ein einasta vísbending um að Sjálfstæðisflokkurinn, ég sem fjármálaráðherra, eða einhver í stjórnarkerfinu hafi reynt að hafa áhrif á niðurstöðu í því máli og þess vegna er þetta ótrúlega ómerkilegur áróður sem þú ert að flytja hér í salinn um það mál. Þetta er ekkert nema áróður þetta Borgunarmál, það er engin innistæða fyrir öllum stóru orðunum. Ég verð bara að fá að verja mig fyrst menn ætla að taka það upp hér og nota gegn mér. Þetta er ómerkilegt.“ sagði Bjarni.

Hér má deila um hvor sýndi ómaklega hegðun, hvort að verzlunurinn hafi gengið of langt með spurninguna, eða hvort að Bjarni hafi gengið of langt með svarið.



Þegar MS setti upp sýninguna Hairspray

Árið 2011 setti Menntaskólinn við Sund upp söngleikinn Hairspray. Ekkert væri að þeirri ákvörðun ef þeir hefðu ekki ákveðið að mála upp karakterana sem svarta og þar af leiðandi gera upplifanir og uppruna þeirra með dökkan húðlit að búningi og gríni. Eflaust vita nemendur MS betur og myndi þetta ekki líðast árið 2021, eða það ætla ég allavegana að vona.



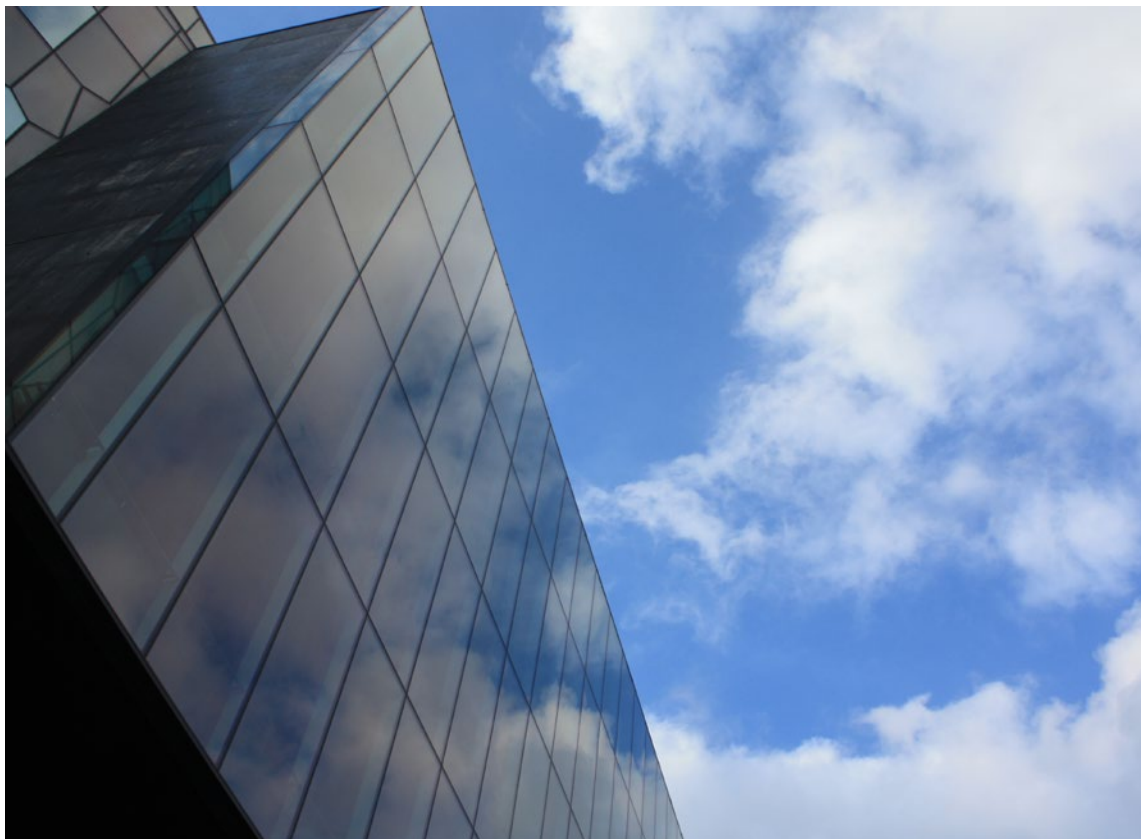
COLLAB

NÚ EINNIG ÁN KOFFÍNS



5,9G AF KOLLAGENI Í HVERRI DÓS





Miðbærinn Reykjavík







Avókadó-súkkulaðimús

✍ Penni: Júlíana Karítas

Hráefni

2 stór avókadó
3 msk. kakóduft
¼ bolli mjólk (helst möndlumjólk)
1 tsk. vanilludropar
½ bolli súkkulaði, saxað
Salt af hnífsoddi
Hindber

Aðferð:

1. Bræðið súkkulaðið yfir vatnsbaði eða í örbylgjuofni.
2. Skerið avókadóin í tvennt, fjarlægið steininn og setjið innihaldið í matvinnsluvél.
3. Bætið við bræddu súkkulaði, kakódufti, mjólk, vanilludropum og salti og blendið vel í matvinnsluvél eða þar til blandan er orðin slétt og mjúk.
4. Setjið blönduna í ísskáp í a.m.k. klukkutíma.
5. Berið fram í glasi eða skál með þeyttum rjóma og hindberjum.

Hvaða heimsfaraldur ert þú?

✍ Penni: Katrín Valgerður

Faraldrar þar á meðal heims, hafa mikið verið í umræðum síðasta ár. Án vafa hefur maður velt því fyrir sér, ef að lítið er snögglega yfir mannkynssöguna, hvaða heimsfaraldur eigi best við sig. Náttúrulega hafa heimsfaraldrar því miður ekki persónuleika en við getum bara ýmindað okkur hvernig þeir mundu hegða sér ef þeir væru alvöru manneskjur. Nú koma staðalímyndirnar sterkar inn og sérstaklega menntaskóla-týpurnar. Með því að svara eftirfarandi spurningalista eftir bestu getu, getur þú fengið að komast að því hvaða faraldur passar best við þig.

1. Hvar ætlar þú að vinna í sumar?

- A. Krónan
- B. Á eftir að finna mér vinnu
- C. Elliheimili

2. Hvað er daglega screen-timeið þitt mikið?

- A. a) 10+ tímar
- B. b) 15+tímar
- C. c) 3-6 tímar

3. Hvenær last þú seinast bók?

- A. Í 8. bekk
- B. Les ekki bækur
- C. Man það ekki, örugglega þegar ég þurfti að lesa eitthvað fyrir skólan

4. Veldu tónskáld:

- A. Bach
- B. Beethoven
- C. Mozart

5. Uppáhalds fag

- A. Stærðfræði
- B. Félagsfræði
- C. Enska

6. Hvar verslar þú fót?

- A. Kolaportinu
- B. HM
- C. Spútnik

7. Veldu Shrek mynd:

- A. Shrek 3
- B. Shrek 2
- C. Shrek 1

8. Hvað drekkuru marga orkudrykki á dag?

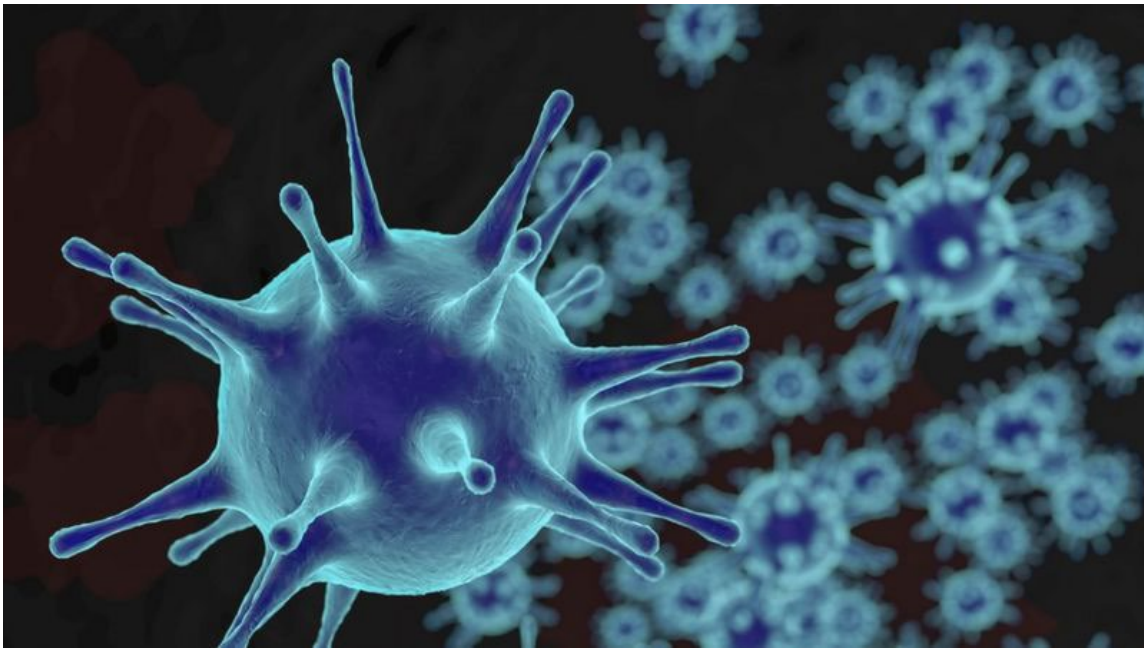
- A. svona sirka 3
- B. á maður að telja?
- C. 1-2

9. Veldu listatímabil:

- A. Impressíonismi
- A. Barokk
- B. Endurreisnartímabilið

10. Hvað er vinahópurinn þinn stór?

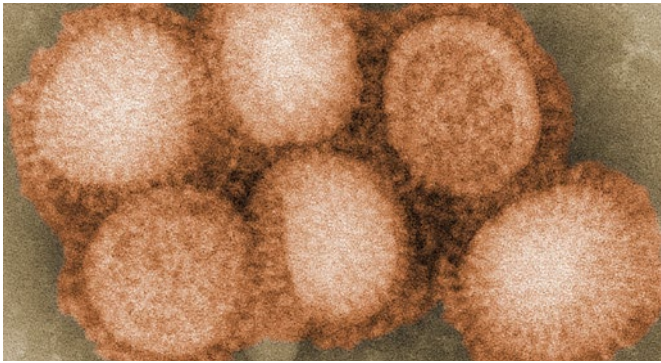
- A. 2-3 manneskjur
- B. Svona 5 manneskjur sirka
- C. 10+ manneskjur



Flest a)

Þú ert Svartidauði

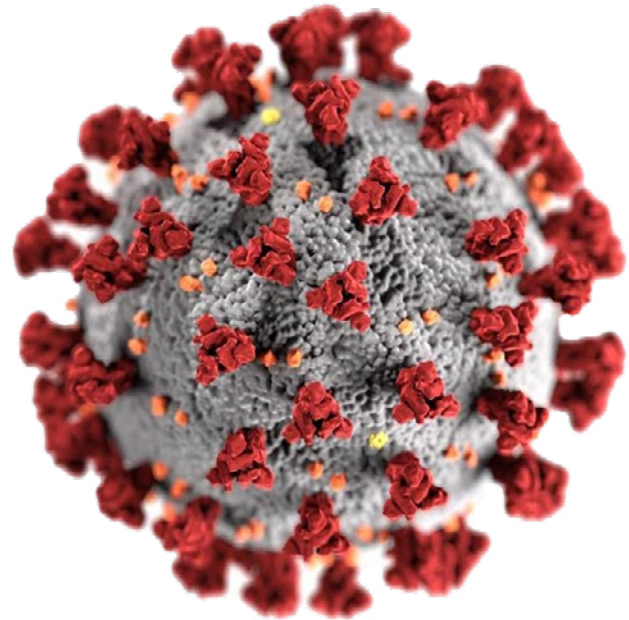
Þú ert mjög intimidating og ég er skíthrædd við þig. Þú ert samt mjög klár manneskja og átt örugglega eftir að ná langt í lífinu. Ekki óttast við að fara aðeins út fyrir þægindaramman þinn og tala við meira fólki. Þú ættir samt verulega að vinna í trust-issues vandamálinu þínu, þetta er orðið frekar slæmt.



Flest b)

Þú ert spænka-veikin

Ef að frasinn „þetta reddast“ væri manneskja værir það þú, samt reddast hlutirnir hjá þér alltaf á endanum. Reyndu samt aðeins að vinna í sjálfum þér því þú ert ekki 12 ára lengur.



Flest c)

Þú ert kórónuveikin

Þú ert frekar basic en það er allt í lagi, einhver þarf að taka það að sér. Reyndu ekki að hlusta á það sem aðrir segja um að það sé eitthvað slæmt að vera basic, passaðu þig bara á að enda ekki á því að hafa nákvæmlega engan persónuleika.



HEFUR ÞÚ SMAKKAÐ?



Þægindarammagerðin



Spurningar: María Árnadóttir

Svör: Karítas Bjarkadóttir

Ég frétti að Karítas og 19 aðrir einstaklingar eru að vinna að því verkefni að gefa út bókina, Þægindarammagerðina sem kemur út í júní. Ég sendi nokkrar spurningar á hana um áfangann og verkefnið sjálft sem hópurinn stendur að.

Fyrir hvaða áfanga eruð þið að gera verkefnið?
Áfanginn heitir Á þrykk og er kenndur á meistara-stigi í ritlist, ritstjórn og útgáfu.

Hvað eruð þið mörg að vinna verkefnið saman?
Höfundar bókarinnar eru 16 talsins og ritstjórnarnir fjórir. Auk þess njótum við leiðsagnar og aðstoðar Huldar Breiðfjörðs, kennara námskeiðsins, og Einars Kára, aðstoðarkennara og útgefandi.

Voruði öll í hópnum samnemendur? Hvaða nám stunduðu þið?

Við erum öll ýmist í ritlist eða ritstjórn og útgáfu. Áfanginn er aðeins í boði fyrir þessar námsleiðir og þetta er frábært tækifæri fyrir þessar tvær, nátengdu námsleiðir til að kynnst betur og læra að vinna saman.

Hvað felur verkefnið í sér?

Verkefnið felur í sér að ritlistarnemarnir prófi að fá ritstjórn á verkin sín sem mörg þeirra hafa ekki fengið áður og að ritstjórnarnemarnir læri ritstjórn með því að framkvæma hana á ritlistarnemunum. Auk þess sér hópurinn um fjármögnun bókarinnar, hönnun og kynningarmál.

Hafið þið lært um útgáfu bóka á námsferli ykkar?

Það er ýmislegt sem hægt er að telja til. Áfanginn Á þrykk er mjög upplýsandi að því leyti að maður lærir með því að gera, og ætli það sé ekki einn besti lærdómurinn. Auk þess er boðið upp á námskeiðið Ritstjórn og hönnun prentgripa þar sem kennd eru undirstöðuatriði í praktískum skilningi. Afhverju það skiptir máli að velja rétt letur, réttan pappír, umbrot, gridd, myndmál og prentun, til dæmis. Námskeiðin snerta öll á mismunandi fletum útgáfunnar og því hægt að fullyrða að reynslan og vitneskjan sem við fáum á þessum tveimur námsleiðum sé fjölbreytt.

Sjáið þið aðeins um útgáfufurlið eða skrifið þið til dæmis einnig texta fyrir bókina?

Ritlistarnemarnir sextán sáu um samningu textanna og Una útgáfuhús sá um þann hluta útgáfunnar sem hópurinn gerði ekki. T.a.m. samskipti við prentsmiðju, innflutning og dreifingu.

Er þetta fyrsta bókina sem þessi hópur gefur út saman?

Já. Áfanginn er kenndur einu sinni á ári að vori og fólkið sem situr hann er mismunandi eftir árum. Því hefur þessi tiltekni hópur ekki gefið út verk saman áður, þó ritlistarnemarnir gefi líka út bók með örsögum hver jól. Bókin Heima kom út fyrir jólin núna.

Hvernig hefur útgáfufurlið gengið? Getið þið útskýrt hvers konar vinna fellst í útgáfufurlinu? (Til dæmis sjáið þið um prófarkalestur og umbrot)

Það fyrsta sem þarf að gera er auðvitað að semja textana sjálfa. Fyrst um sinn var aðalvinnan hjá höfundunum sem þurftu að skrifa textana frá grunni, eða þá endurvinnna tilbúna texta og laga að formi bókarinnar. Því næst fengu ritstjórnarnir textana í hendurnar og þá hófst vinnan þeirra fyrir alvöru í samráði við höfundana. Þá er textunum kastað fram og til baka með athugasemdum og lagfæringum og að lokum er komið að prófarkalestri. Allur hópurinn hjálpaðist að við hann og svo tóku Huldar og Einar stóran þátt í þeirri vinnu. Við erum svo heppin að okkar eigin Elín Edda, sem er einn höfunda bókarinnar, er stórflinkur hönnuður og umbrotskona og hún sá um hönnun bókarinnar og umbrot.

Hvað heitir bókina og um hvað fjallar hún?

Bókin í ár heitir Þægindarammagerðin og er smásagnasafn. Hver höfundur er með mislangar 1-3 sögur í bókinni sem eiga það þó allar sameiginlegt að vera stórskemmtilegar. Eðli málsins samkvæmt er ekki beint hægt að segja að bókin fjalli um neitt ákveðið nema kannski lífið sjálft, og það er það sem gerir smásagnasöfn svo skemmtileg. Allt er svo opið!

Hvenær er bókina gefin út?

Bókin kemur út í júní ef ekkert kemur upp á, við mælum með að fólk fylgi okkur á Facebook, Þægindarammagerðin. Þar er hægt að fylgjast með útgáfunni og kynningarmálum. Við erum líka með Instagram: [@thægindarammagerðin](#)

Hlutir að gera annað en að læra fyrir vorpróf

 Penni: Katrín Valgerður

Nú með vorprófum yfirvofandi er gott að dreifa huganum með því að gjörsamlega hunsa skyldustörfin. Einnig eru vorpróf líka ofmetin og ég tel að engin manneskja sem er annt um andlegu heilsuna sína læri fyrir þau. Að því sögðu hef ég sett saman smá lista af hugmyndum sem hægt er að dunda sér við á huggulegu sunnudags eftirmiðdegi sem meðal annars hefði betur verið nýtt í að lesa fyrir íslenskupróf.



1. Labba upp að gosstöðvum í gallabuxum og air force
Ef þú hefur ekki nú þegar gert þér ferð að gosinu er eins gott að þú farir og drífir þig þangað og ef air force og gallabuxur eru ekki tilvalin til útivistarfatnaðar þá veit ég ekki hvað. Það er líka miklu mikilvægara að líta vel út við gosið en að vera ekki kalt þar sem þú ert að öllum líkindum að fara hitta allar manneskjur sem þú hefur nokkur tíman kynnst á leiðinni.

3. Finna birthchartið hjá crushinu þínu og bera það saman við þitt
Stjörnuspa er væntanlega það heitasta í augnablikinu svo það er eins gott að allir viti sun, moon og rising signið sitt og hjá crushinu þínu svo þú geti síðan farið og gert ítarlega rannsókn á hvort að þið passið ekki örugglega saman.



5. Horfa á Æði
Æði er án efa eitt það besta íslenska sjón- varpsefni sem ég hef séð. Ég horfði á báðar serjurnar yfir eina helgi og ég skemmti mér konunglega. Ég missti örugglega tæplega 30 greindarvísitölustig í leiðinni. Ég verð nú að játa að ég man lítið eða ekkert hvað gerðist í fyrstu serjunni en það er annað mál.



7. Uppgvöta 119. frumefnið og nefna það Sigmar
Ef þú ert efnafræði manneskja ætti þetta að vera laufflétt fyrir þig, nú ef ekki þá er þetta tilvalið tækifæri til þess að taka efnafræðina upp frá grunni. Það er líka orðið tímabært að fólk hætti að nefna frumefnin einhverjum rugl nöfnum sem enginn getur munað. Sigmar er miklu betra.

2. Hugleiða
Það eru örugglega til heill aragrúi af vís- indalegum rannsóknum sem segja eitthvað jákvætt um hugleiðslu þannig að ég tel hugleiðslu vera mjög góða leið til þess að drepa tíma. Á meðan þú hugleiðir getur þú samtímis hugsað um öll óskiluðu verkefni og ókláruðu ritgerðarnar.

4. Fara í vínsmökkun með vinahópnum
Ef maður vill dekra aðeins upp á sig og líða aðeins betur með sjálfan sig er þá er þetta tilvalin leið til að blekkja egóið. Miklu ásætt- anlegri kostur en eitthvað kojufylleri sem endar oftast með öllum grenjandi í trú nó.

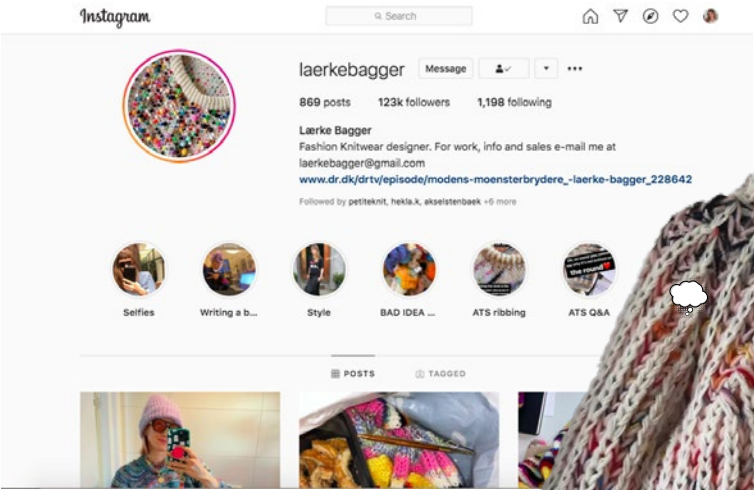


6. Synda yfir Ermasund.
Þetta er góð leið til þess að rifsa upp það sem maður lærði í skólasundi og til að koma manni aftur í ásættanlegt form.



8. Finna upp þitt eigið covid- mótefni og fjöldaframleiða það
Ef að þú ert orðinn óþreyjufullur á að bíða eftir bólusetningu skaltu bara halda kjafti og finna upp þína eigin sprautu.





✍ Penni: Elísabet Ingadóttir

Upp á síðkastið hef ég mikið verið að dunda mér við það að prjóna heil ósköp. Mig langar að deila með ykkur minni uppáhalds prjónakonu sem ég fann fyrir slyzni á miðlinum instagram og hef ég nýtt mér hennar viðhorf á prjónaskap sem innblástur.

@laerkebagger
Lærke Bagger er menntaður hönnuður og prjónar öðruvísi, óhefðbundnar og frumlegar flikur og er ekki endilega of upptekin af uppskriftum og reglum tengdum prjóni. Hún leggur mikið upp úr sjálfbærni og nýtir allt afgangsgarn eins og hún mögulega getur og er útkoman meira en glæsileg. Það er hægt að benda á hana fyrir byrjendur þar sem hún er með leiðbeiningar í „highlights“ hjá sér hvernig eigi að prjóna auðveldla en frumlega peysu, skref fyrir skref.



Karlkyn:	Eintala:	Fleirtala:	Kvenkyn:	Eintala:	Fleirtala:	Hvorukyn:	Eintala:	Fleirtala:
Nefnifall:	Gúnn	Gúnar	Nefnifall:	Gýna	Gýnur	Nefnifall:	Gúnt	Gún
Þolfall	Gún	Gúna	Þolfall	Gýnu	Gýnur	Þolfall	Gúnt	Gún
Þágufall	Gúni	Gúnum	Þágufall	Gýnu	Gúnum	Þágufall	Gúni	Gúnum
Eignarfall:	Gúns	Gúna	Eignarfall:	Gýnu	Gvenna	Eignarfall:	Gúns	Gúna
Ávarpsfall:	Gon	Gonu	Ávarpsfall:	Gvendi	Guðmundur	Ávarpsfall:	Gún	Gún

Fallbeyging orðsins goon (gúnn)

Eftir: Katrínu Valgerði, Elís Þór og Árna Pétur Árnason

Ef að þú ert menntskælingur hefur því efalaust heyrt orðið goon. En hvað þýðir þetta orð? Er það manneskja sem klæðir sig í merkjaföt, með Flóna-klippingu, reynir að vera hörð og hugsar stórt um sjálfan sig? Og enn mikilvægari spurning: hvernig fallbeygist þetta orð? Þú þarft ekki að efast lengur því að meistararnir Árni Pétur Árnason og Elís Þór Traustason tóku sig til og brugðu sér í málfasistahlutverkið og komu upp með beygingu á þessu orði sem fellur að íslensku beygingarkerfi í öllum föllum, kynjum og tölum. Að auki var búin til beyging í ávarpsfalli en það fall finnst meðal annars fyrir í latínu en það er því miður horfið úr íslensku. Ávarpsfall er notað eins og nafnið gefur til um, þegar maður ávarpar einhverja mannesku. Að því sögðu, hér er fallbeyging orðsins goon og hér eftir ber öllum íslendingum að nota þessa beygingu og ef mönnum tekst ekki að nota hana rétt er það refsivert.



O.O.O



Ferðumst innanhauss

Ég sé fyrir mér ljósar strendur, tær-bláan sjó og kalkhvíta kletta. Húsin eru smá og liggja þétt saman á hæðinni, grænar klifurjurtir skriða eftir veggjunum. Strætin eru mjó og skuggsæl.

Fyrr um daginn hefði ég farið í teygjustökk, daginn þar áður skoðað steinrústirnar í Knossos, einar elstu minjar Grikklands.

Penni: Elís Þór Traustason

Ég dvel við þessar ímyndanir meðan ég opna vefsíðuna hjá ferðaskrifstofunni. Ég finn pöntunina mína. Ég smelli á „aflýsa“ og dæsi. Engin útskriftarferð á mig. Virðist sem ég muni aðeins ferðast innanhauss í sumar.



Hland > Carnival exotic Nocco

✍ Penni: Katrín Valgerður

Hefur þú einhvertíman labbað inn í skólan á þriðjudagsmorgni, örlítið krumpaður í skapinu og þráir ekkert heitar en ískaldan og svalandi orkudrykk til þess að bæla niður þreytuna og lífga aðeins upp á tilveruna? Svo þegar þú lítur inn í kælin í sjöppunni rennur þér kalt vatn á milli skins og hörunds. Það eina sem situr eftir í kælinum er carnival exotic nocco. Hér með er dagurinn eyðilagður. Þessi afsökun fyrir bragðtegund er svo víðurstyggi-

leg að þú kúgast við tilhugsunina. Ég hef aldrei smakkað ælu blandaða við uppþvottalögur en ég get ímyndað mér að carnival exotic nocco komist nokkuð nálægt því. Hver með sitt rétta ráð fannst góð hugmynd að setja grænt te í orkudrykk? Ekki nóg með það þá get ég líka sagt að aðeins sýkópatar drekka grænt te. Mér finnst persónulega að sá sem blandaði blönduna fyrir þennan drykk ætti að missa vinnuna og aldrei vera hleypt inn á vinnumarkaðin aftur. Þessi bragðtegund

er gjörsamlega óásættanleg á alla kanta. Ég mun aldrei fá aftur þessar dýrmætu 350 krónur aftur sem ég eyddi til þess að kaupa þennan drykk. Ef að svo stæði á að mig bráðvantaði koffín mundi ég frekar sprauta því í mig en að drekka þennan drykk aftur. Vinsamlegast hættið að flytja þennan drykk inn, hann er ógeðslegur. Flytjið frekar inn fleiri bragðtegundir af monster. Takk fyrir mig og gleðilegt sumar.



SPENNANDI BS-NÁM

Matvælafræði

- » Er hægt að prenta mat?
- » Hvernig skynjum við mat?
- » Hvernig bregst matvælafræðingur við kröfum um minni plastnotkun?
- » Hvaða áhrif hefur COVID á matvælaframleiðslu um heim allan og fæðuöryggi?

Næringarfræði

- » Hvað gerist í líkamanum þegar við borðum?
- » Hvernig tengist næring sjúkdómum?
- » Hver er sannleikurinn á bak við allar mýturnar um mat?
- » Getur holl vara verið óholl ef hún hefur slæm áhrif á umhverfið?

Umsóknarfrestur er til 5. júní



HÁSKÓLI ÍSLANDS
HEILBRIGÐISVÍSINDASVIÐ

Krossgáta

1

2

3

4

5

6

7

- Lárétt
1.

AðeinsAðdáendur
2.

kanilsnúðar frá Págen
3.

sigurvegarar gettu betur 2021
4.

gáfaðasta dýrið
- Lóðrétt
5.

fótbóltadeild sem var aflýst nokkrum dögum eftir stofnun vegna mjög svo neikvæðra viðbragða
6.

nýtt gps tæki frá apple
7.

söngvari/tónlistamaður sem ætlar ekki að taka astrazeneca vegna þess að hann er 1/4 norskur

Nám erlendis opnar þér nýjan heim, að heiman.

Háskólanám erlendis

á sviði skapandi greina

Lingó er vottaður umboðsaðili á Íslandi fyrir alþjóðlega fagháskóla á Englandi, Skotlandi, Þýskalandi, Ítalíu, Spáni, Kanada og Bandaríkjunum. Nám í slíkum skóla er einstakt tækifæri til að kynnst suðupotti hugmynda, stefnum og straumum víða að úr heiminum. Aðstaða og umhverfi er eins og best gerist og kennarar eru reyndir fagmenn og sérfræðingar. Nám erlendis í hönnun, miðlun, sjónlistum, stjórnun, sviðslistum, tísku, ferðaþjónustu eða viðskiptum, opnar einnig möguleika á að hitta „réttu“ fólkið og komast áfram á alþjóðlegum markaði.

OPIÐ fyrir umsóknir

lingo

MÁLAMIÐLUN

KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ • SÍMI 562 2220 • WWW.LINGO.IS

Sudoku

1					2	9		
6	7		8	9		2		
		8			1	3	6	4
8				5	6	4		1
	1							
9	6		1		7		8	3
		9		4	8			
3		6	2		5	7		
4	5	1	7	6	9			2

Ritstjórn mælir með þessum kvikmyndum og þáttum

 Penni: Stefán Arni Gylfason



Stofuhiti

Um: Fræðsluþættir byggðir á bókum Bergs Ebba, Stofuhita og Skjáskoti.
Leikstjóri: Magnús Leifsson.
Með: Berg Ebba
Hægt að sjá þá: Stöð 2



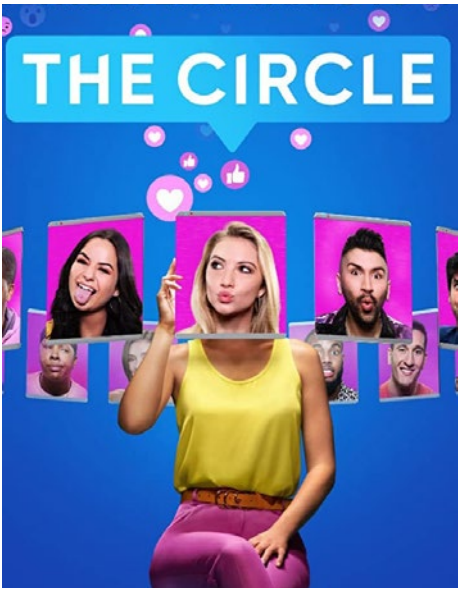
Lagið um hatrið

Um: Heimildarþættir um hljómsveitina Hatara
Leikstjóri: Anna Hildur Hildibrandsdóttir.
Hægt að sjá þá: RÚV



The falcon and the winter soldier

Söguþráður: Eftir “Avengers Endgame” safna tvær ofurhetjur; The Falcon og The Winter Soldier saman kröftum í ævintýri um allan heiminn.
Leikstjóri: Kari Skogland
Leikarar: Anthony Mackle og Sebastian Stan
Hægt að sjá þá: Disney +



The circle

Um: Leikmenn byrja einangraðir í íbúð og einu samskiptin þeirra fara í gegnum samskiptaforritið “The circle”
Kynnir: Michelle Buteau
Hægt að sjá þá: Netflix



The Father

Söguþráður: Gamall karlmaður neitar allrar hjálpar frá dóttur sinni og byrjar að efast um allt og alla
Eftir: Christopher Hampton og Florian Zeller
Leikstjóri: Florian Zeller
Leikarar: Olivia Colman, Anthony Hopkins, Mark Gatiss og Olivia Williams.

Eftirtaldir styrktu útgáfuna

AkrahreppurBókhaldsstofa Þórhalls

BókráðBókhaldsstofa

GrettistakBifreiðaverkstæði









Baugsbót ehf	Frostagötu 12	600	Akureyri
Björn Harðarsson	Holti 1	801	Selfoss
Blikkrás	Óseyri 16	603	Akureyri
Bókasafn Reykjanesbæjar	Hafnargötu 57	230	Keflavík
DMM Lausnir	Iðavöllum 96	230	Keflavík
Eignamiðlun	Síðumúla 21	108	Reykjavík
Endurskoðun Vestfjarða	Aðalstræti 19	415	Bolungarvík
Fagtækni ehf	Akralind 6	201	Kópavogur
Fínþússning ehf	Rauðhelli 13	221	Hafnarfjörður
Fjölbrautarskóli Suðurlands	Tryggvagötu 21	800	Selfoss
Höfðakaffi	Vagnhöfða 11	110	Reykjavík
Litalón ehf	Skipholti	355	Ólafsvík
Nethamar	Garðvegi 15	900	Vestmannaeyjar
Sólrún ehf	Sjávargötu 2	621	Dalvík

Mér líður stundum eins og ég geti ekki meir. Hvernig veit maður hvort maður sé þunglyndur en ekki bara leiður? Hvað get ég gert ef að fyrrverandi kærastinn minn setti myndir af mér á netið? Er ekki fáránlegt að líða illa þótt það sé kannski ekkert augljóst að? Er í lagi að tala við ykkur ef það ekkert sérstakt vandamál, ef maður er bara einmana? Er hættulegt að skera sig þótt það sé bara grunnt? Ég vil bara hætta en ég veit ekki hvernig ég hætti. Er hægt að tala við ykkur út af vandræðum með vini, ef maður er bara einmana? Ég þori ekki að tala við foreldra mína um dólkið því ég vil ekki búa til samskipti. Ég er stundum leiður en ég næ ekki að stoppa það fyrir einhverju. Ég þori ekki að geti gert eða sagt. Hvað get ég gert? Ég vil fara fram úr á morgnanna? Ég þori ekki að mikið til að segja ykkur um það. Ég þori ekki að endurtaka það. Ég þori ekki að mæta í skólanum? Ég þori ekki að segja ykkur um það. Ég vil ekki gera það verra með því að segja eitthvað. Get ég farið eitthvert ef ég get ekki verið heima hjá mér lengur? Hvar getur maður búið ef maður vill bara búa einhvers staðar annarsstaðar? Mig langar stundum bara til þess að stoppa allt og hætta öllu. Hvað get ég gert þegar mér líður eins og ég sé að missa stjórnina? Fósturpabbi minn er vondur við mig og ég þori ekki talað við mömmu um það. Er fólk handtekið fyrir að prufa dóp? Hvern get ég talað við ef ég held að vinur minn sé kominn í neyslu? Ég hef verið að fíkta smá við gras og eitthvað og ég held að ég sé að missa stjórnina. Það var brotið á mér og ég þori ekki að segja mömmu og pabba frá því. Ég veit að þetta var rangt en ég veit ekki hvern ég get talað við. Hringið þið á lögregluna ef einhver segir ykkur eitthvað? Hvernig virkar nafnleynd hjá ykkur? Mér líður eins og það sé einhver þoka yfir mér sem ég kemst ekki út úr. Ég held að ég þurfi hjálp. Mig langar bara til að tala við einhvern. Getið þið hjálpað mér?

Það er nóg að byrja á

hæ

Ekkert vandamál er of stórt
eða of lítið fyrir netspjall **1717**



Við erum alltaf til staðar

Um 95 manna hópur sjálfboðaliða starfar við símsvörun og spjall hjá Hjálparsímanum 1717 og netspjalli Rauða krossins. Allir sjálfboðaliðar hafa farið í gegnum yfirgripsmikla fræðslu, námskeið og þjálfun.

Hlutverk Hjálparsímans 1717 er að vera til staðar fyrir alla þá sem þurfa að ræða sín hjartans mál í trúnaði og einlægni við hlutlausan aðila og má segja að ekkert sé Hjálparsímanum óviðkomandi.