

Ekstra Bladet

SKOLE

Holte på kanten



AFSLØRING: SKOLEPOLITIK ER IKKE LET FORTÆLLER EN ÆRLIG BORGMESTER. LÆS SIDE 2



STØRRE SKOLER I RUDERSDAL

AFSLØRING! LÆS SIDE 4



UNDERSØGELSE: MANGE UNGE I HOLTE SOVER DÅRLIGT, MEN BØGER FÅR DIG TIL AT FALDE NED OM AFTENEN.

AFSLØRING!



BRUGERBETALTE BLEER SIKRER LEJRTURE FOR SKOLEBØRNENE I RUDERSDAL

Portræt: Vi har interviewet Ann Sofie Orth, som er borgmester i Rudersdal Kommune og fra Det Konservative Folkeparti, om grænserne mellem børne- og skolepolitik. Læs det fulde interview på side 2.

Nyankomne elever på Holte Skole FOTO: SUNE NIELSEN

Portræt: Vi har interviewet Ann Sofie Orth, borgmester i Rudersdal Kommune fra Det Konservative Folkeparti, om grænserne mellem børne- og skolepolitik.

HUGO WILLIAM PENN OG TOBIAS HOLROYD

Nye grænser i Rudersdal

Fra 2019 og flere år frem gik bølgerne højt i Rudersdal, da politikerne besluttede at lave flere skolesammenlægninger. Det vil sige, at politikerne med et knips besluttede at lægge skolerne sammen. Baggrunden for beslutningen var et faldende elevtal og en heraf skræntende økonomi.

Fyldte det meste i valgkampen 2021

Vælgere såvel som politikere var mildest talt uenige om skolernes fremtid, og artikler fra 2021 vidner om denne højspændte sag, der fyldte det meste af valgkampen i 2021. (Kilde: Valg i Rudersdal: Skolesag har splittet byråd og kickstartet borgerlig hanekamp, TV 2 Kosmopol, 18. okt 2021)

Drama og frustration

Forældrene var mildest talt rasede og flere gik sammen om at demonstrere for at stoppe denne beslutning. Hertil var et stort antal forældre tastaturkrigere, der rasede i diverse grupper på Facebook. (Kilde: Skolekrig i whiskybæltet: Klar til demonstration, Ekstra Bladet, 26. oktober 2019.)

Bølgerne har lagt sig.

Bølgerne har nu lagt sig, og vi har derfor besluttet at lave et opfølgende interview om dette vigtige område, der ophidser og optager mange mennesker.

Fortæl om dit partis oprindelige holdning til skolesammenlægningerne?

Det Konservative Folkeparti og Lokallisten var imod at lægge alle skolerne i Rudersdal Kommune sammen på én gang. Det var politikeren Jens Ive og hans parti Venstre, Socialdemokratiet og De Radikale, der traf den endelige beslutningen om skolesammenlægningerne dengang. Ann Sofie og hendes parti havde foreslået at starte med én skolesammenlægning for at lære af erfaringen og finde ud af, hvordan man bedst kan gennemføre skolesammenlægninger.

”I dag mener jeg, at skolesammenlægningerne var en god beslutning, for jeg kan se, at der er kommet gode ting ud af beslutningen,” fortæller Ann Sofie.

Set i bakspejlet mener hun nu, at en af de ting, man kunne have gjort anderledes, var at lægge mindre vægt på at det handlede om at spare penge. Grunden til sammenlægningerne var jo i virkeligheden, at der var for få børn til at drive to skoler, så tæt på hinanden.

Brugerbetalte bleer sikrer lejr- ture

Ann Sofie mener, det er utrolig vigtigt, at man ikke sparer på skolerne, så de har

råd til at tilbyde sjove aktiviteter som lejrskoler og klasseure, der styrker fællesskabet i klassen. Den måde, de i stedet vælger at prioritere på for at finde penge til skolerne, er ved f.eks. at kræve, at forældre selv medbringer bleer til vuggestuen. Kommunen sparer, hvor det kan, og pengene bliver derefter fordelt ind i skolerne i Rudersdal. Kommunernes økonomi skal sikre store som små.

Rudersdal Kommune modtager et beløb fra regeringen hvert år, som skal bruges på skoler, ældre og veje. Derudover får de et beløb for, hvor meget de må renovere for.

Ann Sofie vil meget gerne bygge en tredje hal og anlægge en ny cykelsti langs Hørsholm Kongevej. Samlet set må kommunen dog kun bruge 170 millioner kr. om året på disse projekter. Selvom det lyder som mange penge, så er det faktisk ikke så meget, når man tænker på det, at for eksempel en ny hal alene kan koste op mod 20 millioner kr. Det betyder, at kommunen skal prioritere nøje, hvordan pengene skal fordeles. Ann Sofie fremhæver også, at det er vigtigt at have gode fritidstilbud i kommunen. Derfor ønsker hun at anlægge en kunststofbane på Rundforbi Stadion, så flere kan spille fodbold. Derudover støtter kommunen alle fritidsklubber, der arbejder med børn og unge.

Har I gjort noget for at hjælpe eleverne til at bedre falde til?

Ja, kommunen har afsat midler til skolerne, så eleverne kan lære hinanden at kende, og lærerne kan

styrke deres samarbejde.

Hvad er din holdning til sammenlægningen af skoler nu?

Ann Sofie mener, at der er kommet mange positive resultater ud af skolernes sammenlægning, men hun forstår godt, at processen har været svær, især fordi det har taget tid. Hun er også nysgerrig på, om nogle måske hellere vil skifte skole for at undgå besværet med at lære nye mennesker at kende. Hun tilføjer, at det er trist, hvis elever vælger at skifte skole, da det føles som det fravalg af den skole, de forlader. Flere lærere og færre vikarer. Hun arbejder desuden på at få flere faste lærere og færre vikarer. Hun mener, at vikarer, der ikke er engagerede i undervisningen, kan sænke kvaliteten, og det er vigtigt, at eleverne modtager undervisning af høj kvalitet fra lærere, der brænder for at undervise.

SAMMENLAGTESKOLER

1. Sammenlægning af
Høsterkøb Skole og
Sjælsøskolen2.
Sammenlægning af
Toftevangskolen og
Bistrupskolen3.
Sammenlægning af Ny
Holte Skole og
Dronninggårdskolen4.
Sammenlægning af
Nærum Skole og
Vangeboskolen



Performancehuset Birkerød: Valdemar, Tobias og undertegnede optræder med en rap, som vi har skrevet med resten af 7.y. FOTO: CECILIE HOLM ELKJÆR

Selvom mange voksne her har gode uddannelser, så opvejer det ikke det faktum, at kommunen vælger at drive billige skoler.

HUGO PENN

Formålet med dette læserbrev er at fremhæve vigtigheden af, at Rudersdal kommune investerer flere penge i Holte skole og skolerne generelt.

Jeg tror, at vi alle kan være enige om, at en god undervisning er en afgørende faktor for børnene på Holte skole fremtidige liv, dannelse og uddannelse. God undervisning kræver lærere med fantasi og overskud, gode læremidler, gode faglokal og økonomi til ture som, da vi var på hip hop workshop i Birkerød.

Derfor bør vi sikre os, at skolen har de ressourcer, som den har brug for at kunne levere en højkvalitetsundervisning. I de seneste år har jeg oplevet, at skolens budget er blevet meget stramt. Som udskolingselev og elevrådsrepræsentant kan jeg skrive under på, at vi mangler bedre faglokaler med udstyr og bøger til alle. Skolebiblioteket blev lukket af den tidligere skoleleder, og det mener jeg er en stor fejl, for både de yngre og ældre elever vil gerne læse i fyldte bøger og blive inspireret til ny læsning på det lokale skolebibliotek. Udover over at genetablere et fysisk bibliotek med bøger, så fortjener vi også en bibliotekar, som kan vise os bøgerne, og som vi kan tale med om bøgerne.

Jeg synes især, at det er meget vigtigt at investere penge til vores skole, fordi de børn der går på min skole er den næste generation, og vi fortjener en god uddannelse. Hvis vi nu sammenligner os med andre nabokommuner rundt om os, dvs. Lyngby-Taarbæk, Gentofte, Hørsholm kommuner, så vælger de at bruge mange flere penge pr. elev end vores

kommune. I gennemsnit bruger de 6000 kr pr elev mere end os. Disse tal ligger tilgængeligt for alle på kommunernes hjemmesider. Det synes jeg er rigtig irriterende, for de mennesker der bor i nabokommunerne, er lige så ressourcestærke som os og mange har en god uddannelse.

SKOLEØKONOMI

gennemsnitt brukte kommunerne 93.500 kr. pr. folkeskoleelev i 2023Der er store forskelle mellom kommunerne i forhold til udgifterne pr. elev fra 133.000 kr. -77.000 kr. ifølge KL Rudersdal bruker 82.000 kr. pr. elev ifølge KL Klassekvotienten, som har stor økonomisk betydning for elevudgifterne i en kommuneKilde: Skolemonitor, Fra 77.000 til 130.000 kroner: Se hvad en skoleelev koster i din kommune, 23. juni 2023

Men også på nationalplan viser sig, at Rudersdal ligger også på en rigtig lav plads på landslisten, over de kommuner der bruger flest penge på skolerne. Faktisk ligger de på den tiende dårligste plads. Det synes jeg er rigtig skuffende, for vi børn i kommunen har også brug for bøger, skolebiblioteker, gode faglokaler, og jeg kunne blive ved. Lokalpolitikkerne vil sikkert pege på Christiansborg, da det er her, man sætter grænser og bestemmelser for kommunens økonomi. Men kommunalpolitikkerne har også et ansvar, da de har en opgave i at prioritere opgaverne. Og hvorfor skal skoleelever i Rudersdal ikke prioriteres højere?

Ansvarlig lærer: Cecilie Elkjær. **Korrektur:** Nikoline Honoré, Astrid Dehn-Baltzer, Maja Stepien, Esther Dogonowski, David Baroudy, Kai Skibsted, Leonora Hassing-Kjær, Valdemar Kjær, Victoria Frederiksen, Tobias Holroyd-Jensen, Sander Kromann, Laura Nyborg, Leonora Fjelsted, Hugo Penn, Eline Niebuhr, Casper Beck-Petersen, Anna Bjerregaard, Adam Gadsbøll. **Cheflayouter / redaktør:** Nikoline Honoré, Astrid Dehn-Baltzer, Maja Stepien, Esther Dogonowski, David Baroudy, Kai Skibsted, Leonora Hassing-Kjær, Valdemar Kjær, Victoria Frederiksen, Tobias Holroyd-Jensen, Sander Kromann, Laura Nyborg, Leonora Fjelsted, Hugo Penn, Eline Niebuhr, Casper Beck-Petersen, Anna Bjerregaard, Adam Gadsbøll. **zy** Laura Nyborg, Nikoline Honoré, Sebastian Lange, Seir Steger, Victoria Frederiksen, Valdemar Kjær, Tobias Holroyd-Jensen, Sander Kromann, Esther Dogonowski, Maja Stepien, Leonora Fjelsted, Kai Skibsted, Hugo Penn, David Baroudy, Eline Niebuhr, Casper Beck-Petersen, Anna Bjerregaard, Andreas Etgen, Adam Gadsbøll.

SPORT TIL GRÆNSEN



Jonas FOTO: JOHN GROENEWEG

Elitesport: rykker grænser

Vi har interviewet en tidligere OL-guld vinder og en FCK Akademi spiller.

AF ESTHER GORDON DOGONOWSKI, LEONORA FJELDSTED, LAURA NYBORG, ANNA GULDBECK BJERREGAARD OG LEONORA HASSING-KJÆR

Interview med Anja Byrial Hansen
Vi har interviewet Anja Byrial Hansen som har vundet OL guld i håndbold, i Atlanta 1996.

Var du stresset op til OL, og havde du tid til venner og familie?
At være med til OL var den største drøm, jeg havde. Jeg havde været uheldig at brække mit ben ca. 8 måneder før OL. Så jeg havde kæmpet og kæmpet for at blive klar til OL. Jeg var så klar til at spille, så jeg glædede mig bare. Men når man vælger at dyrke sport på eliteplan, så vælger man jo tit at træne fremfor veninder. Så heldigvis støttede mine venner og familie mig i min drøm, så de ventede bare på et tidspunkt, jeg kunne deltage.

Jeg kan huske, hver morgen når vi var afsted med håndboldholdet, hang der en seddel på væggen. Der skulle vi gå ned og veje os og skrive vores vægt op.

Hvordan forberedte du dig op OL?
Jeg havde været skadet, så jeg knoklede for at blive klar

til OL. Jeg trænede ca. 5 timer og dagen, delt op i to træningspas.

Hvornår startede du med at spille håndbold, og hvorfor valgte du den sport?
Jeg gik til en masse sport, da jeg var barn. Lige pludselig finder man noget, som man elsker at lave. Jeg startede til håndbold, da jeg var ca. 10 år gammel. Jeg synes, det var rigtig sjovt, så hver dag jeg kom hjem, stod jeg og skød med en håndbold på carporten. Så man kan sige, at håndbolden valgte mig. Jeg fik også nogle af de bedste veninder, som jeg stadig er sammen med i dag.

Spiller eller træner du stadig håndbold?
Nej, jeg spiller desværre ikke håndbold mere. Men jeg har været træner i Virum Sorgenfri Håndboldklub. Så jeg har prøvet at give noget af det videre, som jeg har lært, og kærligheden til håndbold.

Har du oplevet noget grænseoverskridende i håndboldverdenen?
Ja, det har jeg. Dengang var der meget fokus på vores vægt. Og jeg kan huske, hver morgen når vi var afsted med håndboldholdet, hang der en seddel på væggen. Der skulle vi gå ned og veje os og skrive vores vægt op. Det var meget grænseoverskridende for nogle. De sagde, at det var fordi, de skulle kontrollere vores væskeindtag. Men det var alligevel grænseoverskridende, når sedlen var på en offentlig

hotelgang.



Anja Bryial Hansens OL guldmedalje fra 1996. FOTO: ESTHER GORDON

Hvorfor stoppede du på landsholdet som 23-årig?
Det var fordi, jeg havde en kæreste, som senere blev min mand, der blev professionel fodboldspiller i England. Derfor skulle vi flytte til England, men i England fandtes der ikke håndbold, så derfor stoppede jeg. Jeg havde spillet håndbold på absolut topplan. Jeg kom på ungdomslandsholdet som 15-årig, og jeg rejste ca. 150 dage om året. Jeg havde været med til tre VM, jeg har deltaget i to Europa-mesterskaber, hvor vi vandt, og OL, hvor vi også vandt. Så jeg syntes endelig, at jeg havde fået alle mine drømme opfyldt.

Interview med Jonas
Vi har interviewet Jonas Søndergaard på 13 år, som spiller elitefodbold i FCK.

Hvor tit er I i udlandet for at spille, og hvad får I ud af det?
Vi er cirka i udlandet en til to gange om måneden, og det, vi får ud af det, er, at når vi spiller i Danmark, så bliver vi ikke udfordret så meget. Vi er på et højere niveau end de fleste hold i Danmark, så derfor tager vi til udlandet for at blive matchet med bedre og sværere hold.

Hvor mange timer træner du fodbold om dagen?
Uden kampe træner jeg ca. to timer om dagen.

Går det går udover skolen?
Nej, fordi skolen har planlagt vores skoleskema, så det passer til træningen.

Hvad kræver det fysisk?
Fysisk kræver det meget. Man skal jo tænke over, hvad man spiser, og man skal hele tiden være i god form, selv når der er ferie. Vi har ikke rigtig ferie som andre, for vi skal træne i ferien.

Hvad kræver det fysisk og mentalt at være eliteudøver i FCK?
Det kræver meget. Mentalt kræver det, at man hele tiden er klar. Man skal kunne klare opture og nedture. Nogle gange bliver man ikke udtaget til kampe eller bliver sat på bænken, og det skal man kunne klare. Og så skal man kunne håndtere et anderledes socialt liv. Jeg kommer jo næsten aldrig til familie- eller andre sociale arrangementer, fordi jeg skal træne eller til kamp.

Interview med en tidligere landstræner

Fra landstræner til skolelærer.

ANDREAS MAAG ETGEN

Hvorfor valgte du at blive en professionel golftræner?
"Min far lærte mig at spille golf, da jeg var 5-6 år, og jeg blev hurtigt bidt af det. I teenageårene blev jeg rigtig god og begyndte at spille for skolens hold og endda repræsentere Wales, hvilket gav mig ambitionen om at blive professionel spiller. Men vejen dertil krævede mange penge og ressourcer, som jeg ikke havde, så jeg overvejede andre måder at komme ind i golfverdenen. Derfor valgte jeg at tage en fireårig træneruddannelse, og jeg flyttede fra Wales til Surrey uden for London, hvor jeg arbejdede som lærling. Her underviste jeg i golf og spillede samtidig i en masse turneringer – jeg begyndte at kalde mig professionel, da mit handicap kom ned på nul."

"Det kræver viljestyrke, disciplin og ikke mindst tålmodighed – også på de kedelige dage, hvor det regner, og det hele føles svært", fortæller Martyn.

Beskriv din tidligere hverdag med maksimum tre sætninger
"Min dag begyndte klokken 8, og fra klokken 9 til 12 underviste jeg forskellige medlemmer af golfklubben i alt fra en-til-en lektioner til gruppetræning. Om eftermiddagen fokuserede jeg på træning af eliteholdet, klubbens unge talenter og ungdomsholdet, og jeg underviste også begyndere, som lige var startet med golf. Dagen gik med undervisning fra 9 til 18, og når jeg havde fri, øvede jeg mig selv – enten på driving range eller banen, så jeg kunne holde min egen form ved lige."

Har du også været professionel golfspiller?
"Ja, jeg spillede professionelt i Danmark på Teachers Tour og Challenge Tour. Hvis jeg opnåede en god placering på Teachers Tour, kunne det give mig adgang til mindre turneringer i Danmark, og jeg spillede blandt andet i turneringer i Furesø Golf Klub og i Søllerød. Det gav mig erfaring og indsigt i det professionelle miljø og styrkede min egen træning og udvikling som både spiller og træner."

Har du været caddie eller selv haft en caddie?
"Jeg har haft en caddie, især under professionelle turneringer, hvor det virkelig gør en forskel. For eksempel, da jeg spillede professionelt i 1992, var jeg kun tre slag fra førstepladsen og endte endda med at komme på tv. Da jeg blev Danmarks mester i 1999, havde jeg også en caddie ved

min side, og det bidrog til en enorm støtte og struktur under turneringen."

Spiller du stadig golf, selvom du ikke længere er træner?
"Nej, faktisk stoppede jeg i 2016 og opgav mit medlemskab i PGA, da jeg følte mig lidt mæt af golf. Jeg spiller nu kun sjældent, fordi jeg hellere vil gå 'all in,' når jeg gør det, end at spille lidt her og der. Jeg har dog to drenge, og min ældste, som har et handicap på +3 og har været klubmester, spiller stadig en del – nogle gange går jeg ud på banen og slår lidt med ham."

Hvad kræver det at blive en professionel golfspiller?
"Det kræver først og fremmest tålmodighed og vilje. Man skal have fuld fokus og træne rigtig, rigtig meget for at blive god nok. For at få en reel chance skal man have et handicap på nul og søge medlemskab hos PGA Danmark, hvorfra man så kan begynde at tjene penge som spillende professionel. Herefter handler det om at bevise sit værd og konstant udvikle sine færdigheder."

MARTYN LLOYD DAVIES
Født og opvokset i Wales. Tidligere landstræner og professionel golfspiller. Nu uddannet lærer og lærer på Holte Skole.

Hvorfor tror du, at flere børn starter til golf?
"Jeg tror, at mange børn får interessen fra deres forældre, som introducerer dem til golfbanen. For børnene handler det ofte om at have det sjovt og være en del af et fællesskab, når de kommer i ungdomsafdelingerne i klubberne. Når man først får et netværk og venner i golfverdenen, bliver det nemt en fast del af ens hverdag."

Har du et godt råd til unge, der drømmer om at blive professionelle sportsudøvere?
"Mit bedste råd er at gå efter drømmen med alt, hvad man har. Man skal ville det så meget, at man ikke går på kompromis, men samtidig er det vigtigt at prioritere en uddannelse ved siden af sporten. Hvis man en dag skulle blive skadet, er det nødvendigt at have et andet fundament at falde tilbage på."



Martyn er vild med sport. FOTO: PRIVATFOTO: MARTYN DAVIES

AFSLØRING!



Davids vækkeur: et godt gammeldagsvækkeur er bedre for nattesøvnen end en smartphone. FOTO: DAVID TAUBY BAROUDY

Undersøgelse: Udskolingselever sover for lidt

Vi har undersøgt udskolingselevs søvnvaner og på trods af, at de fleste ved, at søvn er vigtigt, så sover de alt for lidt.

DAVID TAUBY BAROUDY, SANDER VANG KROMANN, CASPER BECK-PETERSEN

Det siger sig selv, men alligevel er det ikke så let. Når du har sovet godt, er du også bedre til at være vågen. Søvn er rigtig vigtig for at fungere i din hverdag. Søvn er nemlig der, hvor din krop kan komme helt ned i det laveste gear. Din hjerne har brug for at hvile for at lagre den information, du har fået igennem dagen. Der er en teori, der siger, at hjernen fjerner affaldsstoffer, når du sover, så du kan lære nye ting næste dag.

Undersøgelsen
Det viser sig, at kun halvdelen af alle får den søvn, de har brug for. Det gælder både drenge og piger. Denne store gruppe unge har forældre, der laver regler omkring søvn, men de overholder dem ikke. Det har store konsekvenser for humør

såvel som læring at sove for lidt. Faktisk viser det sig, at under en tredjedel efterlever disse regler. Næsten alle udskolingselever svarede, at deres søvn varierer i hverdagene og weekenderne. Nu vil vi dykke ned i undersøgelsen og præsentere den her. Undersøgelsen bygger på svar fra 52 drenge og piger i udskoling på Holte Skole.

Hvor meget søvn får du?
Over halvdelen af respondenterne svarede, at de fik 7-8 timers søvn. De øvrige fik den rigtige mængde søvn, nemlig 9-10 timer.

Har du søvnregler derhjemme?
70 % af alle har søvnregler. Men det viser sig, at kun 30 % overholdt disse regler. Det fortæller, at de forældre, der har lavet søvnregler til deres børn, skal være bedre til at sætte grænser for deres

børn, da søvn er et forældreansvar.

Varier din søvn i weekenderne?
Næsten alle svarede, at deres søvn varierer mellem hverdagene og weekenderne. Det er et problem, fordi det er bedst for vores søvn, at man går i seng og vågner op samme tid hele ugen.

Ved du, hvorfor søvn er vigtig for dig?
Næsten alle svarede, at de vidste en masse om søvn. Men hvorfor gør de så ikke det, der er godt for dem? Det er et kæmpe problem, at næsten alle børn ved, at de skal sove meget, men næsten ingen af dem sover nok.

Et stort paradoks
Nogle af grundene til at det kunne være, at de tror de ved meget, men de forstår faktisk ikke hvor meget det betyder. En anden grund kunne være, at deres skærm

holder dem vågen. Hvad end grunden er, er det dårligt at halvdelen af teenagerne ikke for nok søvn. Det er heller ikke kun børnene der skal gøre noget.

Hvor er forældrene?
Forældrene skal hjælpe med at sætte grænser. Der skal ikke være telefon i rummet, hvor børn og unge sover. Forældre skal hjælpe deres børn, så de kommer i seng i god tid. Smartphones og computerspil er designede til at fastholde brugeren, og derfor skal børn og unge have hjælp af forældrene til at lægge telefonen væk.

Livet er lig fristelser
Livet er fuld af fristelser såsom at "binge scrolle" kattevideoer på din smartphone, men du risikerer, at det går udover din søvn og dermed din læring og dit humør. Tag en snak med dine

Afsløring!
Dårlige vaner

Mange børn har dårlige vaner inden, de går i seng. Få hjælp til at sove bedre her.

DAVID TAUBY BAROUDY, SANDER VANG KROMANN, CASPER BECK-PETERSEN

Vidste du, at hvis du er 6-13 år, skal du sove 9-11 timer hver nat? Hvis du sover for lidt, så læs med her og få hjælp til at luge ud i de dårlige vaner.

Kender du de dårlige vaner?
Tommelfingerreglen siger, at man ikke må spise eller drikke for store mængder to timer, før man skal sove. Det handler om, at din krop skal have ro. Store måltider aktiverer fordøjelsessystemet, og det er ikke optimalt. Man må heller ikke kigge på skærm en time før man skal sove, for det blå lys sender signaler til hjernen om, at det ikke er aften. Du skal også undgå at lave noget hårdt som fx hård motion eller krævende lektier.

”Det er vigtigt at sove godt, mener vi i 7y.

Hjælp søvnen på vej
Omvendt kan det hjælpe at lave noget beroligende som at læse, meditere, drikke en kop urtete og tage et varmt bad. Det er også godt at stå op og gå i seng på samme tidspunkt hele ugen. Ikke kun hverdage. 3 don'ts før sengetid 1. Kigge på telefonen inden man skal sove. Grunden til

at du ikke skal kigge på skærmen er, at det blå lys fra skærmen gør, at ens hjerne ikke kan slappe af. 2. Hård motion inden man skal sove. Motion inden man skal sove gør, at din hjerne ikke kan slappe af, da motion udskiller adrenalin (kafhormon). 3. Undgå at arbejde inden man skal sove. F.eks. lektier. Det er både en dårlig vane at arbejde inden, man skal sove, og det gør, at man ikke er lige så søvnig. Alle disse tre ting, gør så hjernen ikke kan slappe lige så godt. Det betyder, at man ikke er lige så søvnig, så kroppen tror man ikke er træt.

FAKTA
En god nats søvn kan hjælpe med at gøre, så der er mindre risiko for stress, angst og depression. Nok søvn kan give dig et bedre humør, du bliver også mere fantasifuld og har mindre chance for højt temperament.Nok søvn er en stor faktor for læring. Hvis du sover 9-11 timer hver dag, og er 6-13 år, så får du nok søvn. Et engelsk psykologisk studie viser, at din sprogudvikling ikke udvikler sig lige så godt, hvis du får for lidt søvn.Kilder. Børns vilkår, Sundhedsstyrelsen.

Grænser i skoletiden

Debat: Vi kan alle gøre noget for, at give hinanden en god skoledag.

ELINE STEEN RAVN NIEBUHR OG VICTORIA FREDRIKSEN

Mange føler deres grænser bliver overtrådt i skolen
Hvis du slår ordet grænser op i ordbogen, får du nok mange forskellige definitioner af det. Det kunne være fx. en grænse mellem to lande, et mål for noget osv. Men her mener vi, de grænser, man sætter selv, og de er personlige.

Grænser her og der
Der er de geografiske grænser og de personlige grænser. Dem, som vi sætter selv. Vi oplever, at det fylder rigtig meget i mange klasser og på mange skoler. Vores personlige grænser vigtige, men hvorfor er det så svært? I det her læserbrev vil vi forsøge at beskrive, hvor tit folks grænser bliver overtrådt, hvad der sker når grænser bliver overtrådt, og hvorfor vi tror, at vi unge kan behandle hinanden mere respektfuldt. Flere og flere unges grænser bliver nemlig overtrådt i skoletiden.

Vi har undersøgt elevens oplevelse
Desværre oplever et flertal af alle udskolingselever oplever, at nogen overtræder deres grænser i skolen. Det vil sige, at elever oplever, at andre elever ikke er respektfulde overfor dem i skoletiden. Vi har spurgt, hvad der overtrådte deres grænser allermost. Her svarede halvdelen, at deres grænser bliver overtrådt af kommentarer. På en anden og tredjeplads kom upassende grin og en følelse af udnyttelse. Til sidst spurgte vi, hvad eleven gør, når det sker. Her svarede halvdelen, at de får en knude i maven, en fjerdedel, at de bliver sure og irriterede, og den sidste fjerdedel, at de føler sig dårligt tilpas og ikke vil i skole. Det er slet ikke godt nok, og det er tydeligt for os, at der er et stort arbejde at tage fat på på skolen.

Respekterer du dine venners grænser?

Vi ved, at hjernen er under udvikling i teenageårene, og at den først er færdigudviklet, når man er ca 25 år. Men det er ikke nogen undskyldning for at overtræde andres grænser.

ELINE STEEN RAVN NIEBUHR OG VICTORIA FREDRIKSEN

Mennesker er forskellige
Mange børn og unge lægger tit og ofte ikke mærke til, at de gør noget som gør andre kede af det. Det er måske fordi, at det kan tolkes forskelligt fra den der siger det, til den der modtager det. Men også på grund af, at alle er forskellige, opfattes det meget forskelligt fra person til

person. Det gør andre kede af det At "lave øjne" til hinanden når andre snakker. At grine lavt eller højt når andre siger deres mening. At ignorere andre At hviske At give sure og trælse svar og kommentarer som “Du sagde det der forkert.”, “Hold da op, dine bukser er vist lidt for store.” Eller “

hold da op, dine bukser er vist lidt for små.” Vær en god ven og respekter andres grænser Vi vil gerne hjælpe med at sørge for at unge får det bedre i skolen. For de skal være der i over 10 år, 6-8 timer om dagen. Tænk inden du taler Spørg har det noget med mig at gøre? Tænk, hvordan kan

personen, der modtager det, kan komme til at tolke det? Tænk, hvordan ville jeg selv have det, hvis nogen gjorde det mod mig? Det er alle folks første gang på jorden, så vis hensyn og vær sød. Hvis du bruger 10 sekunder på at tænke over, det du siger, kan du være med til at hjælpe andre unge til at få det bedre i skolen.

UD PÅ TUR, ALDRIG SUR!



Foto venligst udlånt af min lærer, Cecilie, der også cykler. FOTO: CECILIE HOLM ELKJÆR

Er du sunshine: Mountainbike i Geelsskov er toppen!

Mange danskere forbinder mountainbike med en grænseoverskridende sport med fart og hop. Men sporten byder også på store naturoplevelser i et roligt tempo. Det gælder også de mange fine spor i Geelsskov i Rudersdal.

SEBASTIAN TEGNER FREDDIE LANGE

En hyggelig skov

Mountainbikeruten i Gels Skov er hyggelig af flere grunde. For det første byder skoven på en skøn, varieret natur med tætte træer, grønne stier og smukke udsigtspunkter, som skaber en dejlig atmosfære, når man cykler gennem området.

For alle niveauer

Ruten er desuden designet til at passe til både nybegyndere og mere erfarne ryttere, hvilket gør det til et perfekt sted for både familier og mere seriøse mountainbikere. De små pauser langs ruten, hvor man kan stoppe op

og spise en madpakke. I alt er mountainbikeruten i Gels Skov en ideel kombination af aktivitet og naturoplevelse.

En stor naturoplevelse

Jeg har været ude og cykle i Geelsskov, og det var en oplevelse. Som jeg ikke kommer til at glemme. Men for lyst til at komme ud og cykle ruten igen når den er så flot. Der kom flot lys fra sol ned igennem træerne som der skilte på cykelrute. Det var sjovt at køre på grund af stierne var gode at køre på. Man kunne se hvor man skulle køre hen. Jeg kunne høre fuglene synge. Det var en perfekt dag vejret var mildt, og skoven var livlig med efterårets farver.

Som jeg fortsatte min tur, opdagede jeg små skovsøer, hvor vandet glitrede som krystaller under solens lys. Jeg stoppede op for at tage billeder, for det var umuligt ikke at blive betaget af naturens skønhed. Jeg så også forskellige dyr, som stod i kontrast til den stille skov; en hjort sprang elegant over Ruten og der løben ræv forbi.

Mums, madpakken smager lækkert i Geelsskov!

Tid til frokostpause. Efter en times tid på cyklen

besluttede jeg mig for at tage en pause. Jeg fandt en lille bænk, der var perfekt placeret med udsigt. Ud igennem træerne. Her nød jeg min medbragte frokost, mens jeg lyttede til skoven omkring mig. og jeg blev mindet om, hvor godt det er at komme ud og bevæge sig i det fri. Geelsskov havde givet mig mere end bare en cykeltur. Det havde givet mig en følelse af ro. jeg kørte hjem med en dyb tilfredshed og glæde over at have tilbragt tid i denne smukke del af skoven.

På gensyn, Geelsskov

Det var en dag, jeg sent vil glemme, og jeg ser allerede frem til min næste tur til Geelsskov.

Skænderier på skovstierne

Når skoven bruges af mange forskellige mennesker, hænder det, at det ender i et skænderi. For de mange besøgende har forskellige grænser og opfattelser af, hvordan skal bruges.

KAI TANAKA SKIBSTED

Populært at gå i skoven

Geels Skov er blevet et populært mål for cyklister, der søger naturoplevelser i smukke omgivelser. Men den stigende trafik af mountainbikes og motionister har skabt blandede følelser blandt skovens faste besøgende og lokale beboere.

Utryghed og grænseoverskridende adfærd

For mange skovgæster er cyklisterne en kilde til irritation. Den fred og ro, som skoven traditionelt har været et fristed for, bliver ofte brudt af lyden af hjul mod grus og højlydt samtale. Vandrerne og familier med børn oplever, at de må springe til side, når cyklister suser forbi, ofte med høj fart og uden hensyn. Det kan skabe utryghed, især på de smalle stier, hvor der ikke er meget plads til at dele med cyklister.

Den stille tur i skoven er truet

Mange af de lokale beboere og skovens faste besøgende har også bemærket, at den øgede tilstedeværelse af cyklister kan ændre den måde, skoven bliver oplevet på. En fast besøgende forklarer: "Skoven har altid været et sted, hvor man kunne trække sig tilbage og opleve roen. Nu er det tit svært at gå en stille tur, uden at der pludselig kommer en cyklist forbi med høj fart. Jeg savner de rolige stier."

Dette synspunkt deles af flere, der især søger skoven for dens fredelige atmosfære. Det er ikke nødvendigvis, fordi de er imod cyklister, men de ønsker, at der tages hensyn til alle brugere af skoven. Forældre, der går tur med deres børn, og ældre mennesker, der nyder en langsom vandretur, føler sig ofte klemte i de mest trafikerede perioder.

Også plads til cykelentusiaster

På den anden side er der dog også en forståelse for, at Geels Skov er en attraktiv destination for cyklister, der søger en kombination af udfordrende terræn og smukke omgivelser. Mange mountainbikere sætter pris på de kuperede stier, som giver dem mulighed for at træne og samtidig være tæt på naturen.

Omvendt er der også mange, der ser cyklerne som en naturlig del af skovens liv. Flere mener, at cyklisterne er med til at skabe mere liv og aktivitet i området. Nogle hævder, at de mange nye cykelruter er et positivt tiltag, som giver flere mulighed for at nyde skovens skønhed og samtidig være fysisk aktive.

Plads til alle?

Spørgsmålet om, hvordan man bedst deler skoven mellem cyklister og andre brugere, er dog et stigende tema. Der er behov for en balance mellem hensynet til naturens fredfyldte oplevelse og den stigende efterspørgsel på skovens faciliteter, kunne man mene.

Naturstyrelsen på banen

Naturstyrelsen, der står for driften af Geels Skov, har forsøgt at imødekomme begge parter ved at oprette dedikerede cykelruter og skilte, der opfordrer til hensynsfuld opførsel. Der arbejdes også løbende med at forbedre stisystemerne, så der er plads til både fodgængere og cyklister. Der er dog fortsat behov for en bredere dialog om, hvordan man skaber en skovoplevelse, der er tryk og behagelig for alle.

Mange foreslår, at der indføres flere dedikerede cykelruter, så fodgængere og cyklister kan have hver deres område, eller at der opsættes hastighedsbegrænsninger på visse stier, hvor fodgængertrafikken er særlig tung. Andre opfordrer til, at cyklister selv tager mere ansvar for at vise hensyn og nedsætte farten, når de passerer andre skovgæster.

"Geels Skov er et af de bedste steder at cykle i området. Det er sjovt og udfordrende, og det giver os mulighed for at kombinere sport med naturoplevelse."

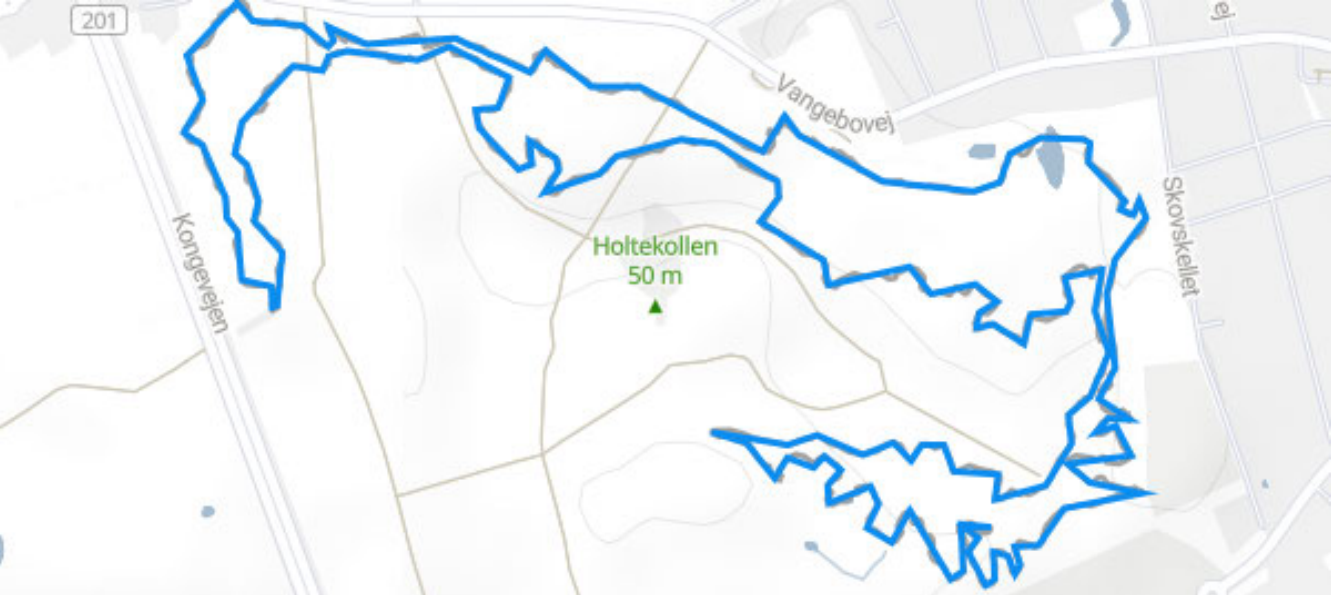
Vandrende og cyklister må mødes på midten

I sidste ende er udfordringen, hvordan Geels Skov kan bevares som et fristed for alle. Skovens popularitet stiger, og med flere besøgende – både til fods og på cykel – er det nødvendigt at finde løsninger, der sikrer en balance mellem skovens mange brugere, så naturen fortsat kan nydes af alle på en tryk og respektfuld måde.

OM NAVNET GEELSSKOV

Skoven hed oprindelig Gedeholt, som refererer til en 'lille skov'. Siden 1621 har man kaldt skoven ved dens nuværende navn, Geelsskov – dog i en lidt anden version, nemlig Geeldt Skov, Geeldt skulle være en sammentrækning af Gedeholt. Kilde: Naturstyrelsen.dk

Ruten i Geelsskov



Mountainbike: Op og ned i Geelsskov. FOTO: SEBASTIAN LANGE



Gå ikke rundt alene med svære tanker og oplevelser, hvis du er blevet afpresset. FOTO: PERNILLE ELMGREEN

Undersøgelse: Digital afpresning mellem unge

Man skulle tro, at alt var fredeligt i Holte, men et stigende antal børn og unge oplever at blive afpresset på sociale medier.

VALDEMAR GORM KJÆR

Hvad er digital afpresning?
Ifølge Digital vold - delrapport om digital afpresning 2023 som er bestilt af Folketinget, så er digital afpresning er, når digitale medier, -tjenester og -teknologi benyttes af en gerningsperson til at afpresse et offer.
Det er en underkategori af digital vold, da truslerne kan have betydelige konsekvenser for offerets psyke og kan have store indvirkninger på offerets privatliv og omdømme.
Da sociale medier er populære blandt børn og unge, er det alvorligt, hvis unge her bliver afpresset af skumle gerningspersoner.

Afpresning i Holte
Derfor har vi gennemført en undersøgelse om digital afpresning blandt unge i Holte.
Af de 50 svar sagde 11 unge, at de havde været udsat for afpresning flere gange. Fem unge sagde, at de havde oplevet det en enkelt gang, og 34 unge sagde, at de aldrig havde været udsat for det.
Det betyder, at ca. hver fjerde unge har oplevet en form for digital afpresning.
Syv af disse unge ofte fortalte i undersøgelsen, at de var blevet presset til at sende billeder og videoer,. Syv andre rapporterede om pengeafpresning, mens et enkelt offer rapportede om personlige oplysninger som adresse og lignende.

Opleves ubehageligt
Seks af disse unge ofte, der rapporterer om afpresning, fandt det meget eller noget ubehageligt.
Seks ofte fortalte, at de snakkede med familien om det efterfølgende, mens 10 af de unge bærer selv rundt på denne oplevelse.

Hvad gør du, hvis du bliver afpresset eller truet?
Ifølge Red Barnet er der hjælp at hente, hvis man bliver afpresset.
Det føles måske helt uoverskueligt at skulle gøre noget ved afpresningen lige når der det sker. Det er en voldsom situation at stå i. Men det er en rigtig god idé hurtigt at få hjælp, så du kan få det godt igen.
På deres side kan du læse vores deres guide til, hvordan du trin for trin håndterer din situation med afpresning.
Det er naturligt at komme i tvivl om, hvad du skal gøre. Nedenfor har de samlet en række gode råd til dig, der bliver truet på nettet.
Dette er generelle råd. Da der kan være stor forskel på graden af truslerne, er det ikke sikkert, at du kan bruge alle rådene.
Hvis du er i tvivl eller har brug for råd til din specifikke situation, er du velkommen til at kontakte dem.

Lovgivning og rettigheder ved afpresning og trusler
På SletDet Rådgivningen taler de tit med børn og unge, der er i tvivl, om de har oplevet en digital krænkelse. Det kan også være svært at vide om det, man er blevet udsat for, er ulovligt.
På deres side kan du læse mere om, hvad lovgivningen siger omkring afpresning og trusler. Du kan også læse om dine rettigheder, hvis du er blevet truet eller afpresset.

STRAFBART

Ifølge Straffelovens §260 om trusler og afpresning er det ulovligt at sende trusler eller presse andre til fx at sende en seksuel video eller nøgenbilleder så det er meget ulovligt.

Find dig ikke digitale trusler

Nogle mennesker mangler respekt og grænser for andre.

VALDEMAR GORM KJÆR

DEBAT: Jeg mener, at vores undersøgelse ikke kun viser hyppigheden af digital afpresning, men også, hvor få unge taler om deres oplevelser.
Jeg tror, at det er et alvorligt problem som kan have betydelige konsekvenser for den enkelte unges liv. Derfor opfordrer jeg dig til at være mere kritisk overfor, hvem du tilføjer og skriver med på sociale medier. Vær opmærksom på catfishes og folk, der udgiver sig for at være andre end de faktisk er.
Kort sagt. Pas på, hvem du skriver med på sociale medier, og snak altid med voksne, hvis du oplever noget grænseoverskridende eller måske endda ulovligt online. Du skal ikke finde dig i digitale trusler eller afpresning uanset hvad.

Voxpop: Hvordan kommer du i skole?

SEIR CHRISTIAN STEGER

Lukas 7.f
Hvordan kommer du i skole om morgenen?
Jeg bliver kørt for det meste.
Har du et valg eller dine forældres valg?
Det er mit valg.
Hvad er fordelene og ulemperne ved din transportform?
Der er kun fordele fordi jeg undgår regn.

Astrid 7.y
Hvordan kommer du i skole om morgenen?
Min far kører mig i skole.
Har du et valg eller dine forældres valg?
Det er mit valg.
Hvad er fordelene og ulemperne ved din transportform?
At jeg ikke fryser og der er ingen ulemper.

Nikoline 7.y
Hvordan kommer du i skole om morgenen?
Jeg går i skole.
Har du et valg eller dine forældres valg?
Det er mit valg.
Hvad er fordelene og ulemperne ved din transportform?
Fordelene er at der er kort i skole. Ulempen er at det godt kan blive koldt.

Fra A til B i skole
Denne lille stikprøve viser, at de unge kommer rundt på mange forskellige måder. Det vigtigste er dog, at de kommer i skole uanset transsportform.

OP I RØG



Frisk luft og godt humør blandt de unge i 7.y FOTO: CECILIE HOLM ELKJÆR

Interview: Skolen vender tommelfingeren ned af til vapes

Selvom de frister nogle unge, så er det helt uacceptabelt at vape på skolens område, siger skoleleder Sune Nielsen.

ASTRID LOUISE DEHN-BALTZER OG NIKOLINE SCHÄDLER HONORÉ

Hver 10. elev i 9. klasse vaper i skoletiden
En undersøgelse fra 25. apr. 2023 foretaget af Kosmopol viser, at 5% af 7. klasseselever vaper i skoletiden, 6,6% af 8. klasseselever og hele 8,6% af 9. klasseelever vaper i skoletiden. Det vil sige, at hver 10. elev i 9. klasse vaper, selvom de risikerer alvorlige problemer som nikotinforgiftning.

”Vi gør det meget tydeligt, at skolen ikke accepterer, at nogen vaper i skoletiden på skolens område, siger Sune.

Nikotinforgiftning er ikke for børn
Det kan "koste" en tur på hospitalet. Vi har undersøgt, hvad skolen gør for at alle ved, at vaping er skadeligt og uacceptabelt.
Derfor har vi interviewet vores skoleleder Sune Nielsen om, hvad han gør for at begrænse denne dårlige vane blandt nogle unge.

Hvad gør skolen, Sune?
Vi har bl.a. hængt plakater op på skolen. Men det er ikke, fordi vi har nogen, der går rundt og holder. Men hvis vi fanger nogen i det, så skal vi selvfølgelig snakke med dem og deres forældre om det.

Hvad er konsekvenserne for at blive taget i vaping?
Konsekvenserne er at vi selvfølgelig snakker med deres forældre om det, og vi gør det meget tydeligt, at skolen ikke accepterer, at nogen vaper i skoletiden på skolens område.



FOTO: DANIEL LEAL

Bliver de unge elever undervist om de negative effekter af at vape?
Vi har ikke nogen specifik undervisning, men der kan være årgange, hvor vi til forældremøder taler om de negative effekter af nikotinprodukter.

Kan skolen hjælpe en elev, der er afhængig af vaping?
Hvis vi bliver bekymret, skal vi skrive en underretning gerne sammen med barnets forældre. Så bliver der sendt til en social rådgiver, og så er det deres opgave at tage den videre der fra.

ULOVLIGE VAPES

E-cigaretter og vapes er elektroniske cigaretter, der blandt andet indeholder nikotin. De skaber afhængighed, er sundhedsskadelige og kan gøre børn og unge fortrolige med rygning. I Danmark er det kun tilladt at sælge e-cigaretter med smag af tobak eller mentol. De må højst indeholde 20 mg. nikotin per ml. væske. Derfor er de e-cigaretter/vapes, der smager af frugt eller slik, eller som har et højere indhold af nikotin, forbudt i Danmark. Hvis du er stødt på ulovlige e-cigaretter, kan sende et tip til Sikkerhedsstyrelsen. Kilde: Kræftens bekæmpelse

OP I RØG



Brian Hjermin fra SSP i Rudersdal kommune FOTO: BROBYGGERNE.DK

Interview: Brian fra SSP fortæller om vaping

Vapes er noget skidt, og derfor har vi talt med en mand, der ved meget om denne dårlige vane, og hvordan man kan få hjælp til at stoppe.

CASPER BECK-PETERSEN

Vi har interviewet en ssp konsulent i Rudersdal kommune puff bars er farlige, fordi de indeholder meget nikotin – og nikotin er særligt skadeligt for den ”unge” hjerne, som endnu ikke er færdigudviklet. I kan finde mere faglig info på nettet.

Det er faktisk ikke mange, men derimod få unge, der prøver puffbars – og endnu færre, der gør det jævnligt. Jeg har vedhæftet vores PIXI-udgave af ungeprofilundersøgelsen, hvoraf tallene fra Rudersdal Kommune fremgår. Som I kan se på side 15, så er det under 30% i 9. klasse og under 50% i gymnasiet i Rudersdal Kommune, som har prøvet vapes, e-cigaretter eller lignende og

endnu færre, som bruger vapes eller e-cigaretter dagligt. Så der er tale om en flertalsmisforståelse, når mange unge fejlagtigt tror, at de fleste har prøvet vapes, siger Brian.

I Rudersdal Kommune gennemfører SSP elevundervisning og forældreoplæg på 7. årgang, hvor vi blandt andet kommer ind på alkohol,

nikotinprodukter, deling af nøgenbilleder og andre relevante emner. I SSP tror vi på, at den bedste forebyggelse er at nedbringe de unges flertalsmisforståelser og sociale overdrivelser ved at informere om fakta.

Rudersdal Kommune har indgået et tværkommunalt samarbejde med 3 andre kommuner i Region Nordjylland, idet man ønsker at forebygge at unge begynder at vape/ryge. I den forbindelse vil man som ung også blive tilbudt ”nikotin-stopkurser” målrettet unge, ligesom man allerede nu kan rette henvendelse til rusmiddelcentret i Birkerød, såfremt man ønsker hjælp til at stoppe med eksempelvis nikotinprodukter.

FAKTA OM BRIAN HJERMIN

8 års erfaring som SSP konsulent med udvikling af undervisningsmateriale og social pejling som spidskompetencer. Gennemførelse af elevundervisning og forældreoplæg på 5. årgang i flere kommunerSammenlagt har Brian Hjermin gennemført elevundervisning i mere end 75 skoleklasser og afholdt over 50 forældreoplæg med baggrund i sociale overdrivelser.



Udskolingselever på Holte Skole FOTO: HOLTE SKOLES FACEBOOKSIDE

Vaping i Holte

Ny undersøgelse fra 7.y viser, at unge under 16 år i Holte tilbydes at købe ulovlige vapes.

CASPER BECK-PETERSEN

En ny undersøgelse foretaget af 7.y viser, at både drenge og piger vaper. Her svarer 90%, at de kender nogen, der vaper eller har prøvet det.

1/3 del, har prøvet at blive tilbudt til at købe vapes

Vi fik 50 svar og der var cirka lige mange piger og drenge der svarede på min undersøgelse.

Størstedelen der svarede var 13-16 men der var få 10-12 årige der svarede.

I undersøgelsen har en tredjedel fået tilbudt at prøve eller købe en vape og det var meget chokerende, da

alle der svarede var under 16.

Næsten 90 % af dem der svarede sagde at de kendte nogen under 16 der vaper eller har prøvet det.

Cirka 20% har set eller oplevet nogen til at blive presset til at prøve en vape.

SÅDAN HAR VI GJORT

Vi har sendt digitalt spørgeskema ud til udskolingselever på Holte Skole, og her deltog 50 unge mennesker i undersøgelsen.

Vaping

Grænser: Gode såvel som dårlige trends importeres fra USA

CASPER BECK-PETERSEN

Der skete noget i 2019

2019 skete der noget ret vildt i USA. Mange unge begyndte at bruge e-cigaretter, som de kaldte vapes. De syntes, det så cool ud, og det var fedt at lave store damp-skyer. Men der var et kæmpe problem – nogle af de vapes var faktisk farlige!

Unge blev syge

Mange unge fik det virkelig skidt, fordi de havde vaped for meget eller brugt de forkerte væsker.

Vaping er skræmmende og fyldt af kemikalier.

Nogle fik ondt i brystet og kunne ikke trække vejret ordentligt. Det blev så alvorligt, at nogle måtte på hospitalet! Det var virkelig

skræmmende!Lægerne advarede forældre og ungeLægerne fandt ud af, at nogle af væskeerne havde noget, der hedder vitamin E-acetat i sig, og det er ikke sikkert at inhalere.

Det blev en kæmpe øjenåbner for både unge og voksne. Hele sundhedsmyndighederne begyndte at advare folk om, hvor farligt det kunne være, og mange steder stoppede de med at sælge de sjove smagsvarianter, som de unge kunne lide.Tænk over din egen sundhedDet blev en vigtig lektion for alle – at man skal passe på, hvad man putter i sin krop, og at det, der ser sjovt ud, ikke altid er sikkert. Så den historie om vaping mindede alle om at være forsigtige og tage ansvar for sin egen sundhed. Kilde: Sundhedsstyrelsen og dr.dk



Jagtvej i København. Det er 15 år siden, at Ungdomshuset blev ryddet. Siden blev huset revet ned, og har ligget som en tom grund midt på Nørrebro. Nu er der tegn på, at der skal bygges. Foto: Gregers Tycho FOTO: GREGERS TYCHO

Anmeldelse af "Ungeren"

Grænser: unge aktivister vs. politiet.

ASTRID LOUISE DEHN-BALTZER OG
NIKOLINE SCHÄDLER HONORÉ

Mads Matthiesen og Jesper Fink
TV-serie



Vi har set den nye serie på DR TV ved navn Ungerne og her er vores mening. Men først vil vi give dig et kort handlingsresumé.

Om serien
Miniserien er baseret på ungdomshuset inde på Nørrebro. Huset blev brugt som et tilholdssted til unge med problemer. Det var meningen, at de unge skule stoppe med at lave ballade på Nørrebro og resten af København, men da de ikke stoppede, solgte Københavns kommune den til Faderhuset.

Dette startede en "krig" mellem politiet og de unge, der kom i ungdomshuset. Hovedpersonen hedder Iben, og gennem serien opdager hun, at det, som de gør i ungdomshuset er forkert. Inden i kæmper hun og med en frygt om, at nogen vil komme til skade eller blive taget af politiet under kampen om ungdomshuset.

Vores mening
Vi syntes, at den er god, og vi kan godt lide, at man ser der fra de unges perspektiv. Den er helt sikkert meget barsk, selvom aldersgrænsen er 11+. Alt i alt er det en serie der kan anbefales. Se de fem afsnit på DR TV.

OM "UNGEREN"

Serien 'Ungeren' er skabt af Mads Matthiesen sammen med manuskriptforfatter Jesper Fink og producer Helle Faber



Isbjerge i Diskobugten nær Ilulissat i Grønland. FOTO: THOMAS BORBERG

DANMARK HAR FÅET ET NYT NABOLAND

Danmark har fået et nyt naboland uden, du måske vidste det?

VALDEMAR KJÆR

Når du tænker på Danmarks naboland, tænker du sikkert straks på Tyskland. Tyskland er Danmarks nabo mod syd og vores adgang til resten af Sydeuropa. Men vidste du, at Danmark også har et andet naboland, som ligger på et helt andet kontinent? Som du nok allerede ved, ejer Danmark Grønland og nogle af de omkringliggende øer, og det har vi gjort siden 1921.

Nu er vi naboer til Canada.

En af de omkringliggende øer er Hans Ø, som ligger i Kennedykanalen i Nares Strædet, der strækker sig mellem den canadiske ø Ellesmere Island og Avannaata Kommune i Grønland. Hans Ø ligger tæt på de grønlandske øer Crozier Ø og Franklin Ø. Øen er en gold, ubeboet klippeø på 1,3

km². Men historien om Hans Ø er anderledes end de fleste andre øers. Den ubeboede ø har siden 1973 været et stridspunkt mellem Danmark og Canada. I 1984 besluttede den daværende danske minister for Grønland, Tom Høyem, at Hans Ø var Dansk. Siden da blev øen regelmæssigt besøgt af soldater fra begge lande, hvilket førte til en række symboliske handlinger og fredsforsøge. De to lande kunne dog ikke blive enige, så

der blev aldrig indgået en endelig aftale. Grunden til begge landes interesse i øen var de potentielle naturrigdomme i form af olie, gas og mineraler i området. Ingen fredsaftale blev indgået før 2005. I 2005 blev de to lande enige om en våbenhvile, men stadig uden en klar aftale om, hvem øen tilhørte. Men i juni 2022 blev det offentliggjort, at de canadiske og danske myndigheder havde indgået en aftale om at dele øen mellem

Canada og Grønland, med en grænse trukket midt på øen. Grænsen er fastsat til at løbe langs øens centrale kløft, hvorved Danmark får en anelse mere af øens areal end Canada. Da Grønland er en del af Danmark, betyder det, at Danmark nu er naboland med Canada. Så nu kan du fortælle andre, der ikke vidste det, at Danmark faktisk er naboland med Canada!

NY NABO

Hans Ø ligger tæt på de grønlandske øer Crozier Ø og Franklin Ø. Øen er en gold, ubeboet klippeø på 1,3 km² og ligger op til nogle Canadiske øer. Kilder: wikipedia og lex.dk



Vores sang om grænser

Her i 7.Y har vi lavet en sang om grænser til årets skoleavis om samme tema. Vores budskab er, at man skal tale om grænser og forstå, at mennesker har forskellige grænser. I kan høre sangen ved at scanne QR-koden. Giv den et like!

Foto: 7.y - sang om grænser



Alle har forskellige grænser.

Vi har gennem arbejdet med avisen og vores sang lært, at grænser er vigtige og at mennesker kan have forskellige grænser. Foto: Trine Grønbech: Tre søde piger på stranden fra 7.y og 7.x