VITNEMÅLET

Avis for linjeforeningen Spanskrøret
3. Utgave 2019 - Spooktober - 8. årgang

Innhold:

Hjemme hos Frida	4
Dannelse i praksis	7
Rebus	9
Poesi på side tri	10
Halloween kryssord	11
LURemus debuterer på Rosatur	12
Kråkelurens Lavvotur	13
Redaksjonen tester: Jæger Blandevann	14
Who's your pumpkin?	17
Gastronomisk Gira 2	22
Immball 2019	24
Fadderuka - et tilbakeblikk	28
Talla, Titti og Teitins leksehjælp!	29
5 ± 1 på opptakstur	32
Fagfornyelsen - UDIRs våte drøm	34

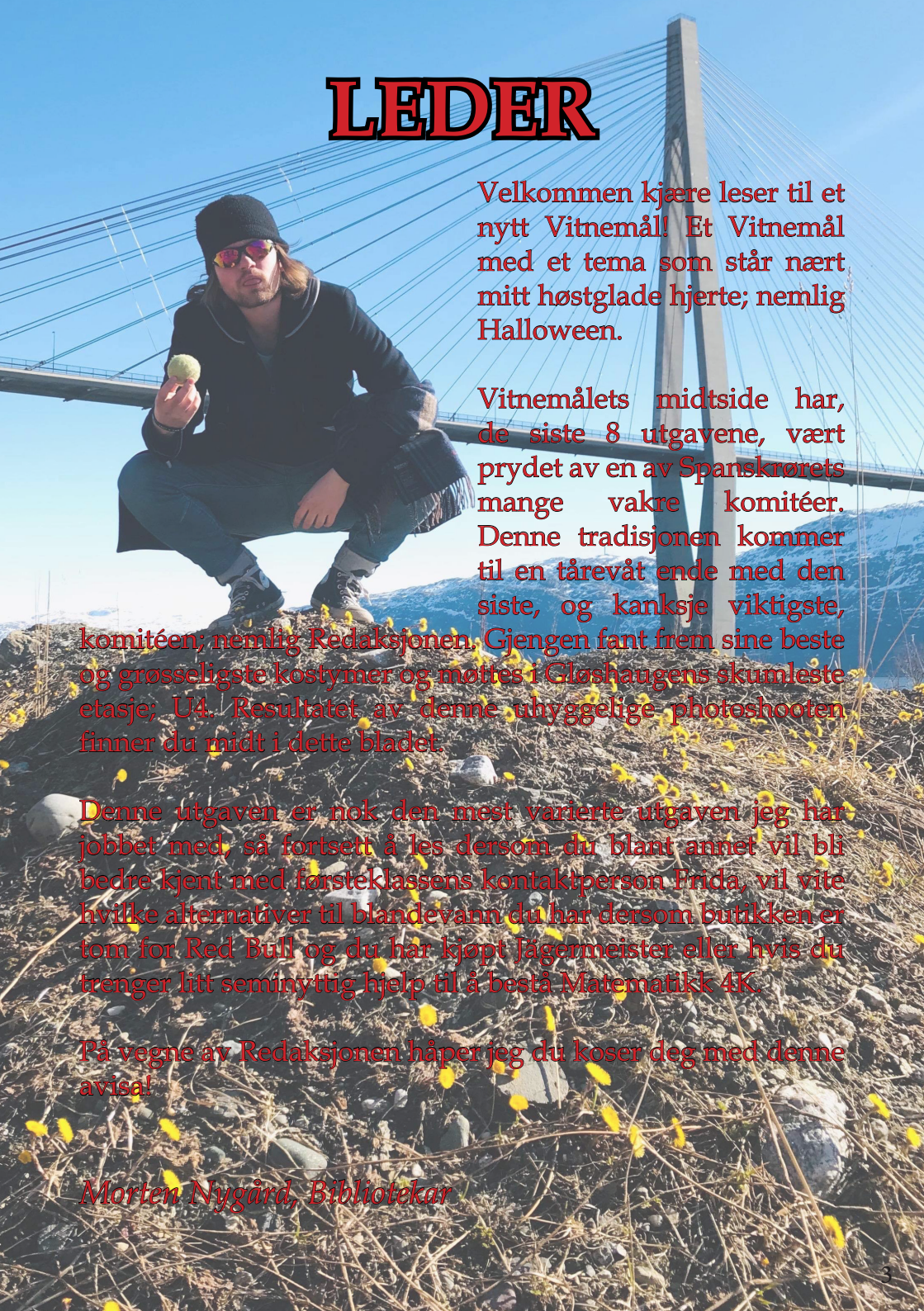
Redaktør

Morten Nygård

Redaksjonen

Siri Eskeland
Hanne Naglestad
Viggo Skarby
Eivind Sundfør
Sveinung Hansen Seltveit
Ninni Maria Unneberg
Christer Borgedal Øyen
Nan Amalie Videng
Elida Kristine Engseth
Aksel Kirknes
Ferdinand Tomek Marnburg
Frida Tøgersen
Marius Enger Høgåsen
Eirin Johansen Sørdal
Kristine Larssen
Eirik Runshaug
Eirin Haugsvær Monsen
Stian Nygård
Tore-Andre Øverby
Eirik Berg
Rolf Klokkerengen
Per Sebastian Alnes Svae
Oskar Olsen
Maren Elgsaas Alnæs
Talha Tariq
Bendik Løvlie
Sunniva Klakegg
Mats Kjenes
Saule Trepekunaite

LEDER



Velkommen kjære leser til et nytt Vitnemål! Et Vitnemål med et tema som står nært mitt høstglade hjerte; nemlig Halloween.

Vitnemålets midtside har, de siste 8 utgavene, vært prydet av en av Spanskrørets mange vakre komitéer. Denne tradisjonen kommer til en tårevåt ende med den siste, og kanksje viktigste, komitéen; nemlig Redaksjonen. Gjengen fant frem sine beste og grøsseligste kostymer og møttes i Gløshaugens skumleste etasje; U4. Resultatet av denne uhyggelige photoshooten finner du midt i dette bladet.

Denne utgaven er nok den mest varierte utgaven jeg har jobbet med, så fortsett å les dersom du blant annet vil bli bedre kjent med førsteklassens kontaktperson Frida, vil vite hvilke alternativer til blandevann du har dersom butikken er tom for Red Bull og du har kjøpt Jägermeister eller hvis du trenger litt seminyttig hjelp til å bestå Matematikk 4K.

På vegne av Redaksjonen håper jeg du koser deg med denne avisa!

Morten Nygård, Bibliotekar

Hjemme hos Frida Tøgersen

Tekst: Eirik Runshaug, Morten Nygård og Tore-Andre Øverby
Foto: Morten Nygård

Ned fra Gløshaugens høye tind trasker tre spørrelystene karer i retning mot Bunnpris Gourmet. De har nemlig hørt rykter om at Spanskrørets nye Elevrådsleder er bosatt i nærheten, og de har et par velvalgte spørsmål de vil stille henne. Etter litt om og men finner guttene frem til en dør i en tredje etasje hvor Elevrådslederen står og venter med et bredt smil.

Vi blir invitert inn og får en liten omvisning av leiligheten hun deler med tre andre jenter. Vi setter oss så ned i sofagruppen hvor vi får servert en særdeles god brownie og vi går i gang med intervjuet.

Kan du fortelle litt om deg selv?
Jeg er 21 år og kommer fra Fastlandskarmøy. Jeg har tilbragt to år på folkehøgskolen i Valdres. Der har jeg fått meg mange gode venner, spist mye god mat, hatt mange lange kvelder med kortspill. Jeg har også reist en del rundt i verden. Jeg har to søsken og en hund av rasen russisk bolonka.
Jaja, nå har du allerede svart på vårt andre spørsmål som var; hva har du gjort siden videregående?
Jeg kan jo utdype litt. Det andre året i Valdres var jeg stipendiat og jobbet med psykisk og fysisk utviklingshemmede mennesker. Har også jobbet på en bolig for psykisk utviklingshemmende.
Hva fikk deg til å søke LUR?
Jeg valgte å søke LUR fordi jeg er veldig glad i mennesker. Jeg liker også realfag veldig godt, og jeg var fast bestemt på at jeg ikke ville ha en kontorjobb.
Tenker du å ta spes. ped med tanke på erfaringene dine med psykisk utviklingshemmede?
Ja, jeg vurderer det, men om hvorvidt jeg kommer til å ta det er en beslutning for et senere tidspunkt.

Hvilke fag studerer du og hvilke faktorer spilte inn på valget av disse?
Jeg har valgt matematikk og kjemi, men jeg vurderte også matte/fysikk. Bestemte meg egentlig etter fristen i fadderuken. Jeg endte på kjemi fordi jeg kan det bedre og ønsket en litt roligere start.
Har du noen ganger angret på at du godtok benkingen til Elevrådslederstillingen?
Nei, på ingen måte! Det blir litt ekstra travelt, men jeg liker å være i styret veldig godt.
Hvordan har tiden i styret vært så langt?
Det har vært bra! Har bare vært på to styremøter, men har rukket å være med på en del eksterne arrangementer allerede. Det var veldig morsomt. Det er også veldig flotte folk i styret!
Er det en konspirasjon eller er det helt tilfeldig at den forrige elevrådslederen også var fra Karmøy?
Ja, det er definitivt en konspirasjon på gang. Karmøybuene tar over Spanskrøret litt etter litt. Så langt har vi en plettfri seiersstatistikk på KTV-valget.
Hvilke ambisjoner har du for ditt verv som klassetillitsvalgt?
Mine ambisjoner inngår å sørge for at førsteklassen får all den informasjonen de trenger, at de blir tenkt på og at de generelt får det best mulig. Håper også jeg kan hjelpe til med å bedre ting som ikke er optimalt i studiet.

Har du noen andre interesser du dyrker utenom dine plikter som styremedlem og student?
Jeg har ikke hatt så mye fritid de siste årene, men jeg trives veldig godt i ute i naturen og å være med venner. Stor fan av kosekvelder, volleyball og turer. Jeg tenker også å bli med på innebandylaget, det synes jeg er veldig artig.
Har du et forbilde?
Mitt forbilde må nok være min farmor fordi hun er så utrolig snill med alle og bryr seg om alle.

Etter guttene har stilt alle spørsmålene sine går praten over til et mer lugnt tempo. En rekke dilemmaer blir presenter som får alle tilstede til å rykke i tenkefjeset.

Ville du helst aldri gå med sokker eller alltid gå med hullete sokker?
Jeg ville nok gått med hullete sokker, det er mer høflig når man er på besøk hos folk, og det hadde blitt mindre klamt i skoen.
Ville du helst; aldri igjen streamet serie eller aldri igjen streamet musikk?
Jeg hadde valgt å aldri mer streame musikk. Det er rett og slett for digg å koble av med en serie for å gi det opp. Jeg hører mye på podcast, men hører alt for lite på musikk.

Samtalen tar nok en gang en uventet vending.

Skal du delta på mye under UKA?
Jeg skal på Silent Disco, Ylvis og revyen. Har kjempelyst å dra på promenadekonserten også vurderer jeg The 1975.
Kjenner du de du bor med fra før?
To av de jeg bor med kjenner jeg litt fra Folkehøgskolen, mens hun tredje møtte jeg først når jeg flyttet inn her. Jeg kjenner derimot mange i byen og spesielt her i nabolaget. Møter kjentfolk overalt hver dag; på butikken, på gata og på skolen.

Det siste, for ikke å snakke om det viktigste, spørsmålet kom helt til slutt.

Hvilken farge har du på tannbørsten?
Av reisemessige årsaker har jeg to tannbørster. Den ene er rosa og den andre er grønnblå med litt oransje.

Dannelse i praksis - en kvalitativ studie av ordspill og lærerhumor i klasserommet

Tekst: Bendik Løvlie

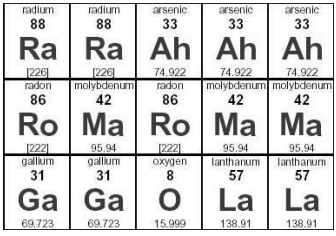
Skolen som institusjon har et samfunnsoppdrag om å danne sine elever. 10 av 10 lærere mener at en god allmenndannelse innebærer å herde sine elever mot negative sider av omverdenen, som for eksempel dårlig humor. Herdingen blir utført av lærerne med såkalt eksponeringsterapi, der man innfører dårlige ordspill og lærerhumor i egen undervisning. Denne artikkelen vil belyse metoder, teknikker og banebrytende forskning som kommende lærere kan ta med i sin egen praksis for å forbedre elever sin dannelse.

Tidløse klassikere

Vi begynner med å introdusere teknikker som har blitt brukt av lærere fra tidenes morgen.

- Hvis en elev spør om de kan gå på do, så vil enhver lærer med respekt for seg selv svare med et glimt i øyet: "Spør du meg, så spør jeg deg!", eller "Ja, det håper jeg virkelig at du har lært deg, Robert, du er jo snart myndig!", eller lignende.
- Hvis en elev oppdager en feil på tavla bør du aldri innrømme at det var din egen feil, men fortelle at det var en test som du ventet på at elevene skulle oppdage.

Naturfag



Naturfagrommet er en Au-gruve for lærere som ønsker å gjøre et inntrykk på sine elever. Under temaet elektrisitet har du mange muligheter til å lyse opp elevene dine sin hverdag. Hvis et forsøk står på timeplanen kan du eksempelvis introdusere økten ved å si: "I dag skal vi ha et *spennende* forsøk." Bonuspoeng hvis du ber elevene kalle deg for kretsmester gjennom hele dobbeltimen. Hvis en elev synes noe er vanskelig under oppgavejobbing (på fagspråket kalles dette å *møte motstand*), vil det å gi dem en positivt ladd tilbakemelding, som for eksempel "Strålende arbeid!" som oftest har en god effekt. I tillegg kan du skrive inspirerende, søte eller morsomme setninger på tavla kun ved hjelp av symboler fra periodesystemet.

En god lærer letter gjerne på stemningen underveis i en time med en saftig one-liner:

- Hvor mye veier tunge gjenstander? Masse
- Hvem var den første elektriske detektiven? Sherlock Ohms
- Hva sier endene i innsjøen utenfor CERN? Kvark kvark

Huskeregler

Forskning viser at «dank memes» har blitt ungdommens foretrukne kommunikasjonsform, og du kan imponere dem ved å lage dine egne. Konvensjonelle dank memes vil alltid gjøre susen, men det viser seg at «danke huskeregler» har stort potensiale på meme-børsen om dagen.

Ved å lage kule huskeregler for vitenskapelige formler, kan du forsikre deg om at elevene aldri vil glemme dem, samtidig som gjør realfag mer aktuelt og kult. Et klassisk eksempel er e = 2.7 Ibsen Ibsen, der Ibsen = 1828, som både hjelper elevene å huske de ti første sifrene av Eulers tall, samtidig som de lærer seg fødselsåret til Henrik Ibsen. Videre kan Newtons 2. lov presenteres med huskeregelen "lit F=am", og gravitasjonskraften G blir, som du kanskje gjettet, lik gm (gutten min). I dag er det mange som bruker personlig trener for å holde effekten oppe i løpet av et visst tidsrom på treningssenteret. Formelen for arbeidet som blir gjort er gitt ved: Pt (Personlig trener) = W (Work it!).

Matematikk

Matematikk er et fag som mange elever synes er vanskelig, ofte fordi det blir litt abstrakt. Du kan gjøre faget mer spennende, morsomt og virkelighetsnært ved å lage eksempler rettet mot enkeltelever. Dette er tett knyttet opp til begrepet tilpasset opplæring. Her er noen eksempler til inspirasjon for leseren:

- Sannsynligheten for at den nyskilte moren til Albert får realfagslektorbesøk i kveld (= 1).
- Depresjonen til Hanne nådde et bunnpunkt da $f'(x) = 0$.

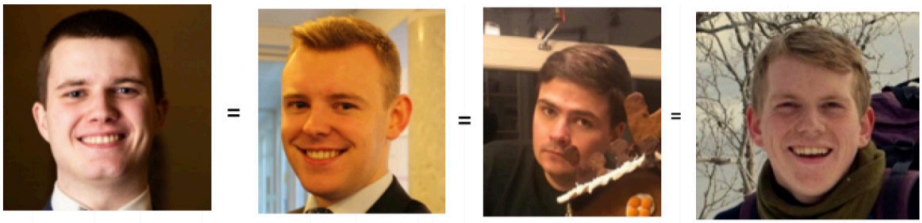
- Konstruere funksjoner med rare navn for å understreke at hva man kaller dem ikke betyr noe (mord(i), drit(t), etc.).
- Innsettingsmetoden med blomsten og bien.

Noen av disse eksemplene går kanskje litt på grensen av hva som er akseptabelt. Hvis en elev kommenterer dette, kan du med godt grunnlag si at mye av moderne matematikk handler om nettopp dette, nemlig å gå mot en grense.

Konklusjon
Utledningen av artikkelens konklusjon anses som triviell og etterlates som en øvelse til leseren.

REBUS

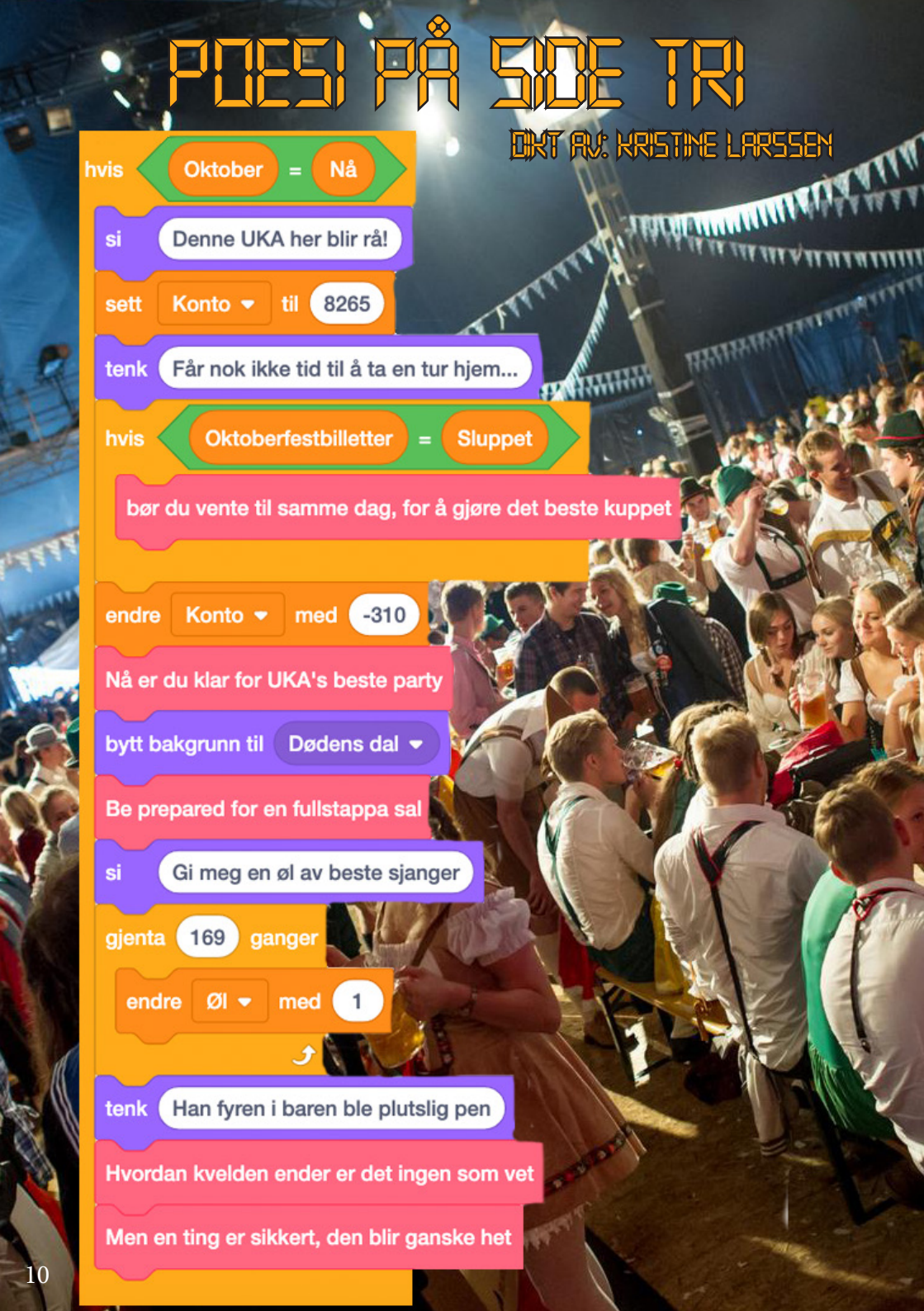
Rebusmester: Tore-Andre Øverby



Svar på rebusen sendes ikke inn til rebusmester.

POESI PÅ SIDE TRI

DIKT AV: KRISTINE LARSSEN



Halloween Kryssord

Horisontalt

1. Amerikans Høytid
2. Måned
3. Flyvende Dyr
4. Årstid
5. Sort Enke

Vertikalt

6. Grev Dracula
7. Frukt/Grønnsak
8. Film Monster
9. ___ eller Knep
10. Del av Kostyme
11. Fremkomstmiddel
12. De Levende Døde

LURemus debuterer på rosatur

Tekst: Siri Eskeland

Sånn rundt klokka 14, i et meget vått trøndervær, begynte LURemus på sin aller første rosatur noensinne. Med mat og drikke i sekken gikk turen ut av byen til et sted ingen helt vet hvor er. Vi fulgte bare skiltet mot pol-hytta i håp om å kunne slukke tørsten der, men midt i skogen fant vi to sekker ved og et stille vann, så da ble det leir der. Stemningen var meget god, men hvorfor er i skrivende stund noe vanskelig å erindre. Da mørket kom tok det ikke lang tid før luremusene tumlet rundt uten å finne veien ut. Heldigvis møtte vi Kaja, en intetande sjåfør som tilfeldigvis kjørte forbi. Hun kjørte en delegasjon til dusjnach nummer 1 mens resten tok trikken til dusjnach nummer to, før et givende fellesnach var fakta.

De gamle kvelda og de sterkeste (inkludert nyvalgte dvergmus Hedda) dro på Samfundet. Det ble til at Hedda sto igjen alene på dansegulvet på Klubben. Det var på tide å dra hjem.

Kråkelurens Lavvotur

Tekst: Eivind Sundfør og Morten Nygård

Det var en fuktig lørdag i september hvor kråkene skulle ut på sin årlige poltur med etterfølgende lavvotur. Vi møttes presist i tolvtiden ved Gløs, men det er noen kråker som ikke er en morgenfugl og blir vekket av en hyggelig telefonsamtale.

Etter det går turen videre til polet. Her har vi vært mange ganger og tar noen snarveier for å komme dit raskest mulig. Vi finner også ut at det er Pride samme dag som vi arrangerer lavvotur og vi sier da selvsagt ja til at de kan bli med i toget vårt. Da er vi en stor gjeng som skal til polet tenker vi, og det er noe å være stolt av. Etter polferden ankommer vi Kra4,5 og det det første vi møter er en pelskledd liten krabat som snek seg fra toppen av et tre og rett inn i våre ølfylte hjerter. Dette ekornet gikk dermed rett inn i ledelsen i kampen om å bli årets kråkeunge.

Vi prøver da å sette opp leir. Det viser seg å ikke være så lett og det lang tid før presenningen er oppe. En kan spørre hvor mange kråker trengs det for å knyte et tau rundt et tre? 17! En til å knyte tauet og 16 andre som sitter og drikker til alt er på plass.

Når leiren er klar så kan endelig de tradisjonsrike lekene begynne. I år som i alle år tidligere tok kråkene med seg flere titalls milliliter antibac som omgående ble selvpåført hver enkelts pung. "Hvorfor?", spør du. "Hvorfor ikke?", svarer vi da. Få ting gir mening når det kommer til Kråkeluren; bare se til julebordet som ble arrangert kun to uker etter. En ny tradisjon á fjoråret er å streame til Facebook hva vi gjør ute i skogen. Dette har vist seg å være en god idé, da vi sjeldent husker så godt hva vi egentlig gjør der. Ved gjensyn av sagt livestream viser det seg at vi oppdaget det som måtte ha vært Norges største maurtue hvorpå Oskar lagde seg et syrlig lite mellommåltid av beboerne.

Når alle har spist og seg gode og mette er det på tide å å velge kråkeunge. Ekornet som ledet konkurransen var mistenkelig nok ikke å finne, men det er bare de sterkeste som overlever og til slutt står vi igjen med Bao og Jardar. Her stilles det sterke krav og det var faktisk en lang diskusjon over hvem som var den rette ungen. Til slutt er det Jardar som kommer seirende ut og blir valgt vår nye kråkeunge!

Kvelden endte med at kråkene dro med seg bållukta og stemningen inn på samfundet.

Redaksjonen Tester: Jæger Blandevann

Tekst og bilde: Eirin Haugsvær Monsen

Redaksjonen fortsetter sin banebrytende forskning ved testing og feiling av forskjellige ting! Denne gangen tester vi blandevann til Jägermeister (i teksten referert til som Jæger for enkelheten skyld). Før du skummer gjennom resten av testen kan det være lurt å merke seg at bare 11/15 i testpanelet faktisk liker Jæger.

Ingefærøl

Det smaker ingefærøl med Jæger. Det er søtt og Jægeren fremhever kullsyren i brusen. Ved å blande i mer Jæger vil du få en mølje som smaker "Jægerbrus", på samme måte som man har ananasbrus og pærebrus. Testpanelet mener at dette er noe som kan drikkes på vors, men at du er litt nørd hvis du gjør det. Ellers er det ikke mye og hente og likegyldigheten råder.
Poengsum: JÆÆGER!

Pepsi Max

Jægeren gjør, i motsetning til da vi blandet med ingefærøl, brusen tam. Den søte Jægeren gjør at det nå smaker mest Pepsi. Selv om den fjerner MAX-en i Pepsi Max blir jeg bedt om å notere meg om at flere syns dette var jævlig godt. Mens neste drink helles leker vi med tanken om å blande Jæger med vanlig Pepsi eller Cola.
Poengsum: JÆÆÆGER!

Tonic og lime

Blainnevainnjets blandevann! Dette er en ålreit kombo hvis du liker GT og tilsetter tilstrekkelig med lime. Ca. halve redaksjonen (den halvdelen som syntes det var digg) mener at denne gjør seg for mer voksne mennesker som liker litt spesielle ting. Andre halvdel blir litt furtne av denne kommentaren. Eirik sier vi trenger mer Jæger, og at vi er alt for inkonsekvent når vi blander. Det er nemlig ikke bare-bare å mixe med Jæger. Flere begynner å mumle seg i mellom "Er det egentlig nødvendig å blande ut Jæger?". Selve testen henger nå i en tynn tråd.
Poengsum: JÆÆÆGER!

Sprite (uten sukker)

Vi får samlet oss nogenlunde og fortsetter testen. Denne artige

blandingen er overraskende god. Den har en skarp smak, og et herlig "billig"-preg. Den smaker litt cola, men på grunn av syrligheten smaker dette bedre enn Pepsi Max.
Poengsum: JÆ-Æ-Æ-ÆGER! (sagt som en liten apekatt/Aksel/Disturbed)

Fanta Exotic
Dette både ser, lukter og smaker rart. Nok en gang en krevende drink å blande, siden du må treffe et balansepunkt mellom Jæger og brus. Å blande Jæger med diverse ting er ikke for barn, det krever at man er litt konsentrert.
Vi er ikke konsentrert.
Poengsum: JÆÆÆGER!

Pærecider
Denne glir lett ned hvis du liker pærecider, hvis ikke er den ikke å anbefale. Redaksjonen er splittet, noen mener vi burde lage en negativ poengskala for å beskrive drinken, mens andre syns den var helt åkei. Det stilles spørsmål ved konseptet å blande alko med alko, men det slås fast at det som oftest er en god ide. Bare ikke Jæger og pærecider.
Poengsum: JÆÆ(eh)GER!

Te (type: Pfefferminz & süßholz)
Først tikker det inn kommentarer på at dette smaker mye dårligere enn det burde. Noen sier til og med at det smaker pikk. Det viser seg på den andre siden at noen liker pikk, for å skrive det slik. Det er gøy å drikke noe som er litt varmt, men butikken skal være ganske tom før man tyr til te som blandevann. Hot tip: Drikk den før den blir kald.
Poengsum: JÆÆÆ(ÆÆÆ)GER!

Baileys
Ikke så veldig ille hvis du liker Baileys. Pass på at du ikke har sitronsaft igjen i koppen når du blander denne drinken, da vil den klumpe seg og bli særdeles udelikat. Men på dette tidspunktet i

testen er det ikke alle som bryr seg så mye om det uansett. Vi konkluderer med at Baileysen blir sterkere og at drinken kan mekkes og "drekkes", men du må ikke.
Poengsum: JÆÆÆÆGER!

Appelsinjus
Ser skikkelig gusjete ut. Det smaker både surt og søtt, som de fleste syns er digg. Vi flørter med tanken om å blande med eplejus. Det hadde vært fint <3
Poengsum: JÆÆÆÆÆÆGER!

Solbærtoddy
Her har vi termosmateriale! Ny-de-lig! utbrytes det og bekreftende nikk observeres rundtom i hele rommet. Noen sier de skal rett hjem etter testen og lage mer Jægertoddy. Den krydrete Jægeren gir litt gløgg-vibes og gløgg er digg.
Poengsum: JÆÆÆÆÆÆÆÆGER!

Sitronsaft
Denne syrlige bomben er definitivt ikke bra for tenna. Det river litt i kjakene når blandingsforholdet var ca 1:1. Med mer Jæger ble det bare dårligere. Less is more.
Poengsum: JÆÆÆÆGER!

Vaniljesaus
Eirin har gledet seg til dette siden testen begynte og hun synger mens glasset fylles. Dessverre skiller sausen og Jægeren seg og vi må ty til skje for å blande guggen. Resultatet lukter kanskje litt karamell og drinken har noe ved seg. Svaret er likevel nei. Eirin og en håndfull andre syns det var helt greit, mens andre lager skrumpetryne og ser sur ut.
Poengsum JÆÆÆÆGER!

Helmelk
Før korken er skrudd av sier Tore at dette kommer til å smake drit. Det er nemlig blitt handlet inn Q-melk og ikke TINE, så hele denne melke-seansen blir en eneste stor FUCK YOU til norske bønder over hele landet. Ninni synes det var digg likevel. Smaker som en litt ekkel white russian. Flere i testpanelet har nå problemer med å fokusere på testen, men jeg tolker det som at det var flere som syns det var helt greit.
Poengsum: JÆÆÆÆÆGER!

WHO'S YOUR PUMPKIN?

Laget av: Saule Trepekunaite

Begynn her!

Hvor er din «perfect first date»?
a) Kontoret
b) Gravplassen
c) U1

Knask eller knep?
a) Knask
b) Knep

Hvem er du i en skrekkfilm?
a) Den som dør først
b) Monsteret

Halloween hver måned eller aldri igjen?
a) Aldri
b) Hver Måned

Hva ville navnet på halloween-albumet ditt vært?
a) Hallo dreem
b) Spooky season
c) Halloween's gravest hits

Gå med halloween kostyme hele livet eller rundt livet?
a) Hele livet
b) Rundt livet

Får du plass til hele munnen i neven?
a) Ja b) Nei

Hva er det beste du kan lage med gresskar?
a) Pumpkin latte
b) Rotgrønnsaks-lykt
c.) Pensko

Hva hadde du gjort om du fant en pingvin i fryseren?
a) Lagd middag for den
b) Lagd middag av den

Drømmekvelden?
a) Netflix 'n' chill 'n' halloweengodis
b) Gå knask eller knep
c) Haloweentemafest på kjelleren

MACHO MUMMY

ZEXY ZOMBIE

GRUSOMT GRESSKAR

FREEKY FRANKENSTEIN

REDAKSJONEN
KREMERINGS-
MASKIN
TRICK
OR
TREAT

GET OUT
SPOOKY

Gastronomisk Gira 2 - Bakfylla

Tekst og foto: Ferdinand Tomek Marnburg

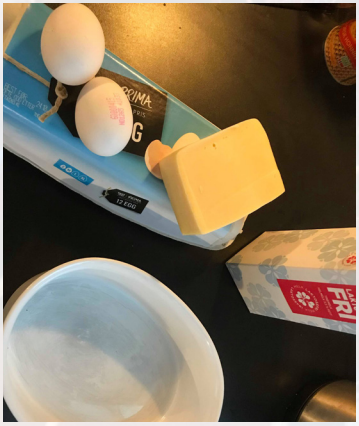
Vi har alle vært der. Dyna er trukket halveis over kroppen, du klarte kun å ta av buksa og halvannen sokk, og vannet du skulle ha drukket før du la deg renner utover flisene. Du prøver å sjekke klokka, men mobilen er død og det føltes jaggu meg ut som du er det og. Et par rolige pils ble til tre lambo, fem tequila shots og et par kopper med jæger og "det Eirik tok med."

Gjort er gjort, og selvom du erklerte din endeløse kjærlighet til den halvspiste burgeren på vei hjem fra byen, er den ikke her nå. Heldigvis er Gira her for å gi deg de beste tipsene for å bli kvitt denne forferdlige følelsen så du kan føle deg som et menneske igjen! Blir lite oppskrifter denne gangen, ettersom hvis du virkelig trenger denne guiden har du intet ønske om ta fram målebegeret.

Step 1. Drikk

La oss få det grunnleggende ut av veien: hovedgrunnen til at alt er kjipt er faktisk at du ikke drakk nok i går. Er da desverre ikke snakk om at mer cider løser problemet, men et par glass vann i løpet av kvelden kommer en lang vei. Siden du glemte å ta dem da, er det bare å gjøre som i går og tømme et par glass nå!

Step 2. Elektrolytter



En annen grunn til at ting ikke er så bra kommer fra elektrolytt-mangel. Elektrolytter hjelper blandt annet til med væskebalansen i kroppen, og er derfor en god hjelper til å få deg opp på beina. Gode kilder til elektrolytter er jus, banan og egg. Personlig anbefaler jeg å mekke stekeovnsomelett, etter som det krever svært lite av deg som individ.

Alt du trenger å gjøre er å klekke åpen en del egg i en ildfast form, legge til en dæsj melk også vispe det sammen med en gaffel. Legg til litt ost på toppen og eventuellt litt grønt om du ønsker/har energi til det, krydre etter personlig preferanse, og sett inn i en 200 graders ovn i sånn 10-15 minutter, litt avhengig av hvor stor form du har.

Step 3. Blodsukker

Igjen, din nåværende svinnende allmennstilstand kommer hovedsaklig fra ting du IKKE gjorde i går. En av de viktigste tingene før du tar byen med storm er å få i deg nok mat, og det er desverre slik at å ta burgeren på vei hjem ikke gjør opp for at du hoppet over middagen for å spare lommeboka. Får du opp blodsukkeret igjen vil det gjøre tilværelsen litt mer tolererbar. Om du har noe snacks liggende kan det hjelpe, men om du vil føle deg litt flink kan jeg anbefale hjemmelagde cookies!

Bare ta 1 del brunt sukker og 1 del hvitt sukker og bland det sammen med 2 deler mykt smør. Legg så til ca. 1 ts bakepulver for hvert 75 gram smør og 3 deler mel. Legg så til litt salt og 2 deler sjokolade, form til små baller og sett inn i ovnen på 200 grader i ca 15 minutter. For best resultat bør du la det stå i kjøleskapet en halvtime, men dette kan droppes om viljen ikke er sterk nok.

Immball 2019

Tekst: Frida Tøgersen

Kalenderen viser 21. september, klokken har akkurat bikket 16:00, de aller fleste på LUR har kledd seg i finstasen og mange har allerede rukket å helle i seg øl nummer fire, fem eller var det kanskje seks? Rundt omkring i Trondheim har det samlet seg store og små grupper med LURinger som vorser og forbereder seg for en kveld fylt med god mat, underholdning av ulik kvalitet, mange gode samtaler og utallige runder med swing på dansegulvet. Andre (les: undertegnede) har på dette tidspunktet rukket å spise flere burgere fra McDonalds, drukket to bokser Pepsi Max, og har over allerede fire timer før showet starter rukket å miste stemmen nesten helt – noe som kan sees på som en over snittet god oppladning for en som skal tilbringe resten av kvelden som konferansier. I løpet av de neste timene skal mange konsumere ukjente mengder alkohol, mus skal danse på bordene og kråker skal flakse med vingene og forberede seg til kveldens store show.

I det klokken runder 19:00 fylles en festpyntet Banksal sakte men sikkert opp med vakre mennesker, høylytte stemmer og god stemning. Det klemmes, tas bilder og gis utallige komplimenter for pene jenter i kjoler og snasne gutter i dress. Når alle endelig har rukket å finne en plass med et bordkort som matcher sitt klassetrinn (noe som definitivt er en av kveldens største utfordring for enkelte) kan kveldens to konferansierer endelig starte showet og ønske alle sammen, både nye og gamle, interne og eksterne hjertelig velkommen til Spanskrørets Immball 2019! Etter en godt innøvd åpning (les: en gjennomgang), er det endelig klart for et av kveldens mange høydepunkter, nemlig middagen. Det serveres nydelig hjort med ovnsbakte rotgrønnsaker og fløyelsmyke fløtegratinerte poteter. Maten nytes mens lyden av kniver og gafler mot porsjelen sakte byttes ut med fornøyde stemmer og jovial latter.

Etter de fleste har hatt muligheten til å i hvert fall komme seg halvveis gjennom middagen er det på tide med nydelig sang fra LURveleven, etterfulgt av en av kveldens viktigste taler –

herrenes tale. Guttene blir sammenlignet med BHer, for de er jo tross alt både støttende og pushende, det blir sagt mange vakre og velvalgte ord før det skåles og synges for alle de bra guttene på LUR. Videre følger desserten, som på forhånd var informert til å være Vaniljebavaroise. Dette viste seg for noens skuffelse og andres glede å være en nydelig panna cotta. Etter desserten er fortært er det på ny på tide å fylle scenen med taler, show og underholdning. Det blir holdt en sterk tale av vår vakre og kloke rektor Ina. 5. klasse gjør en meget god jobb i å informere sine etterfølgere om hvordan lektorlivet er på Gløs og Spanskrørets egne LURemus både danser og synger som om de aldri har gjort noe annet. Før neste innslag på scenen blir det innført en sang som både undertegende og mange andre mest sannsynlig vil få god bruk i tiden som kommer, nemlig sangen: 'Hvor er, hvor er, hvor er Bao?'. Etter at Bao suksessfullt har blitt lokket opp på scenen blir alle de vakre damene, som sammenlignes med ulike typer sjokolade, hyllet. Det skåles og synges, før det gjøres klart på scenen for kveldens siste og definitivt mest høylytte opptreden. Kråkefar entrer scenen, etterfulgt av resten av kråkene, for å runde av kveldens show med et stort smell.

Klokken har nå blitt 23:00. Showet er ferdig, maten er spist, bilder er tatt og dansegulvet ryddet. De lange kjolene er byttet ut med kortere swingkjoler og de høye helene er byttet ut med noen mye mer komfortable sneakers. Dressjakkene blir kastet, og slipsknutene løsnet. Kvelden er enda ung, og i løpet av nattetimene skal en vinner av dansegulvet kåres og mange flere magiske minner skapes.

Se bilder på neste side.

Immball 2019

Foto: Arrkom

IMMBALL2019
IMMBALL2019
IMMBALL2019
IMMBALL2019
IMMBALL2019
IMMBALL2019
IMMBALL2019

FADDERUKA - ET TILBAKEBLIKK

Talla, Titti og Teitins leksehjælp!

Tekst: Talha Tariq, Ninni Maria Unneberg og Eirin Johansen Sørdal

Velkommen til leksehjelp med Talla, Titti og Teitin! Her vil tre ikke-kvalifiserte lektorer hjelpe fortvilte studenter med å komme seg gjennom høstsemesteret med glede og glans! Under har vi svart på noen av de mest aktuelle spørsmålene for H19.

Hva er løsningen på oppgave 6 på analyseøvingen?
For å løse oppgave 6 må du dekomponere ordet analyseøving. Anal-yse-øving. Deretter må du sammenligne de dekomponerte ordene for å finne den som passer best til 6. Hvis du ser nøye etter så er "Anal" den som passer best i akkurat dette tilfellet. Via Riemannsum kan man konkludere med at svaret er inn i nummer 2.

Hvorfor Eirik og hvorfor ikke?
Vi kan anvende Shakespeares n-te Lov på problemet. Som kjent sier loven: *"to be or not to be"*. Hvis vi bruker substitusjon får vi et trivielt drøftesvar på "hvorfor Eirik og hvorfor ikke?" som kan diskuteres til kanskje. For mer detaljert løsning se eksempel 3 i "Complete Works of Shakespeare" (1564) av William Shakespeare.

Hjælp, 4k!
Hjælp sendt!! For å se forventet ankomst; sjekk sporingsnummeret for å tracke Hjælp. Din skjebne på 4K eksamen ligger i Post Nord sine hender nå.

Uniform konvergens for dumminger.
Uniform konvergens er et begrep mye brukt i spørsmål knyttet til fingring. Hvis du treffer et punkt her og der, men ikke alle på en gang er det ikke uniform konvergens. Hvis du treffer ethvert punkt derimot, kan det kalles uniform konvergens. Kall det orgasme-garanti om du vil.

Hvordan får man lyd på YouTube?
Faktumet at du sliter med dette er et lovende tegn for din fremtidige praksis i læreryrket. Hvis du enda lurer på dette vil vi anbefale WatchMojo-videoen: "**Top 10 questions teachers still can't answer**".

Hva i helsiket er Darboux's teorem på øving 5 i analyse?? Er det noe svenskegreier??
Hvis man googler Darboux's teorem ser man at det kommer opp en del videoer av indiske typer som tilsynelatende bruker en brødrister som mikrofon, men ingen svensker. Dette tyder på at Darboux's teorem faktisk er noe indiske greier. Q.E.D.

Hvor mange ganger må man runke Peter Lindqvist for å STÅ?
Peter Lindqvist opererer med 69 runk for en E.
Henviser til vår siste utgave hvor vi fant ut at MAKS GRENSEN for mastrubering er 62. Anbefaler IKKE å gå over den grensen. I og med at du må runke Peter Lindqvist et antall ganger som ligger utenfor vårt definisjonsområde får du ikke STÅ.

Hva faen er epsilon-delta?
Spesifikt: Uttrykket "for hver $\varepsilon>0$" innebærer at vi ikke har kontroll over epsilon, og at beviset vårt må virke for hver epsilon. Uttrykket "det eksisterer en $\delta> 0$" innebærer at beviset vårt må gi verdien av delta, slik at eksistensen av dette tallet blir bekreftet. #google+translate
Uspesifikt: En gammel gresk krigsstrategi brukt av Sparta i krigen mot Athen for i gi de frilynte tenkerne der hodepine.

Hvordan påvirker en kondensator effekten av en kapasitiv sensor, og hvordan kan dette brukes til å detektere menneskelig kontakt?
En kondensator lades opp når det påføres spenning over den. Når verdien når en viss terskelverdi vil kapasitiv sensoren gi utslag. Dette fører til at den enten eksploderer eller fungerer som den skal. Hvis utfallet er at den eksploderer (noe vi vil anta i dette tilfellet) vil det føre til at mennesker skvetter og løper til nærmeste menneskelige skikkelse. Du har da 0.1‰ sjanse for å få menneskelig kontakt. Mer at hvis den ikke eksploderer er det fortsatt mulig å gå bort å ta på noen, med konsekvenser selvfølgelig.

Kan dere forklare kjilvadrat test?
Kjilvadrat-test er når du er lei av å ta fleskebussen for billig alkohol og bestemmer deg for å teste ut Kiel-båten og etter et litt for stort inntak på turen prøver å poste på story at Kiel var drit.

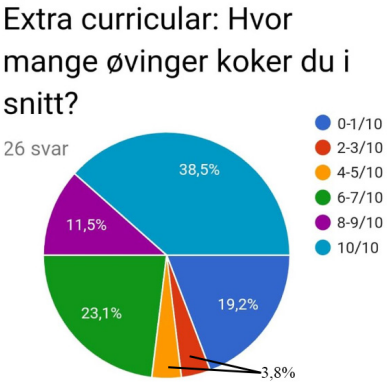
Hvordan i alle dager løser man epsilon delta?????
På samme måte som Han Solo, er den frosset in karbonitt og pryder kjellerstua til Mats Ehrnström. Der står den bom fast, og er dermed uløselig. Den slippes kun fri en dag i desember for å hjemsøke førsteårsstudenter på analyse 1-eksamen.

Hvordan kan jeg legge an på ITGK-kahoot-læreren/få han til å legge merke til meg?
Lag et brukernavn han ikke kan unngå å legge merke til. Vinn kahooten og be om en date som premie for å vinne ;)

Det begynner å se ut som jeg har vorter på tissen. Dama klager på at det er for klumpete overflate på penis. Hva skal jeg gjøre?
Hmm, det høres ut som om problemet ligger i preferanser…. Jeg vet at det selges kondomer som er "klumpete" i butikken, ettersom flesteparten av Norges befolkning foretrekker litt mer røffhet i symfonien. Det jeg da vil anbefale deg å gjøre, er å finne ei (eller en?) som aksepterer deg for den DU er, og ikke hva du er. Det er plenty av fish in the sea, hvor jeg garanterer deg at du vil finne noen som er klar for en noe mer klumpete overflate. Kast dama på sjøen og fisk ny god fisk!

Hvorfor bruker matematikere så mange tullebokstaver?
Dette er en grunn til at de har blitt matematikere. De liker ikke det vanlige alfabetet, eller språk i det hele tatt. Derfor bruker de så få ord som de overhode klarer, i tillegg til at de prøver å tulle til så mange av de kjente og kjære bokstavene som de kan. De blander gjerne inn litt fra forskjellige skriftspråk der de får muligheten.

Kan man koke master'n?
Står du bom fast, vil vi faktisk anbefale deg å kopiere (eller "koke", som det heter på godt studentspråk) en annens master. Bare husk på å endre litt på setningene slik at det ikke er åpenbar kok. Eksempelvis kan setningen «Ivar Aasen ble født i 1813» kan skrives om til «I 1813 ble Ivar Aasen født».



5 ± 1 på opptakstur

Tekst: Ferdinand Tomek Marnburg og Talha Tariq

Tradisjon tro går en duo av redaksjonsrepresentanter sammen på studenterhytta for å stille intetanende førstiser noen godt utvalgte spørsmål.

Her har du spørsmålene:

1. Hva er ditt fulle navn?
2. Hvilke fag tar du?
3. Hva er ditt beste minne fra fadderuka?
4. Hvorfor søkte du Lektor?
5. Hvem hater du mest etter opptaket

5+1. Hvilken fadder ville du helst hatt med deg hjem fra byen?

Her har du svarene:

1. Mitt fulle navn er Christina Michelle Colla.
2. Jeg tar biologi og kjemi.
3. Oooh den er vanskelig. Jeg syntes faktisk realfagskjelleren var veldig gøy! Det var liksom godstemning på gutte/jente-vors.
4. Jeg gikk egentlig biomedisin i fjor, jeg skulle bli forsker på sykdommer, ikke sant!? Men jeg er ikke så glad syke folk, så jeg tenke; hvilken type mennesker kan jeg jobbe med da? Det er viktig for meg å kunne gjøre en forskjell for noen så da ble det ungdommer på videregående.
5. Hmmm... den er jo litt tøff. Det må jo nesten være Aksel, han var ganske bad assa, han tok det hardt ut.

5+1. *Aksel kommer inn i rommet* Aksel! Da må det bli Aksel!

1. Jeg heter Jørgen Solbakken.
2. Jeg tar matte og kjemi.
3. Ååhh det er mange bra minner. Idrettsturneringa hmm, eller nei, bar til bar. Bar til bar; det var klasse!

4. Fordi jeg har lyst til å bli lærer og realfagene er mine beste fag.
5. "Det er lov å si Ferdinand" Ja, jeg tror det var Ferdinand.
5+1. Jeg ville vært med Viljar! Snakk om klasse gutt.

1. Sunniva Rimeslaatten Klakegg, men jeg sier egentlig bare Sunniva Klakegg. Ikke si Kakkelegg eller Klakkeg fordi det er ikke greit!
2. Matte & Biologi oh yeah!
3. Mitt beste minne er... aarrghh det er så mange... egentlig bare det å bli kjent med faddergruppa... Eller det beste minnet er når jeg ble trygg på faddergruppa. Til å begynne med var det bra, men litt kleint. Med en gang det klikka ble det så utrolig bra.
4. Jeg har alltid drømt om å bli lærer. Faktisk er tre av mine fire besteforeldre lærere, så ja det har alltid vært min store drøm.
5. Jeg tror faktisk det må bli Ferdinand, fordi han knadde den tomatsausen i håret mitt som sjampo. Det settes ikke pris på, glemmes aldri!
5+1. Ooooohh, hvem ville jeg ikke vært med? (Tulla!) Det er jo et viktig valg, fordi vedkommende leser jo kanskje avisa. *Et minutts knallhard betenkning senere* Hva heter han årets fadder...? Martin? Ja jeg sier Martin.

1. Aurora Dahl Brovold. Du kan forkorte det til ADB.
2. Eeeeh, tenker du på de fire emnene? Nei. Åja, matte og biologi.
3. Åå oi! Beste minne fra fadderuka? Oioioi! Shit, hva gjorde vi? Jeg tror kanskje den første kvelden, da vi var til Synne var artigst. Da var vi på Studio tror jeg... Det var faktisk artigst fordi da var jeg veldig sliten, men vi satt rundt et bord og dansa med hendene.

4. Oi! Jeg søkte lektor fordi jeg vil bli lærer!
5. Jeg lurer på om det er deg Ferdinand.
5+1. Tatt med hjem? Det tror jeg faktisk er han, ehhh, jeg vet ikke hva han heter... *Det nevnes navn i fleng* Aksel? Ja, sikkert! Eller jeg vet ikke... Jeg har kjæreste så han kan bli med på trekant om han vil det.

Fagfornyelsen – UDIRs våte drøm

Tekst: Stian Nygård

Er det én ting lektorstudenter virkelig liker, så er det pedagogikk. Vi elsker timelange forelesninger, hvor det store klimakset er når oppmøtelistene blir sendt rundt i auditoriet. Da kan vi etter to timer endelig signere på at vi har kommet oss gjennom nok en økt om hersketeknikker, ispedd diverse talefeil. Noe som sånn sett ikke er så ille, men for eksempel er ganske irriterende på en måte allikevel. Læringsutbyttet er kanskje ikke til å skryte av, men vi får i det minste med oss hva vi ikke skal gjøre som lærere selv. Det vi faktisk lærer noe fornuftig om derimot, er læreplanen, og hva vi en dag skal forholde oss til. Men hvis du til nå synes det har vært tungt å sette deg inn i Kunnskapsløftets mange mystiske aspekter, så kan du trøste deg med dette. Alt du har lært til nå skal du bare glemme. Det er et nytt helvete rett rundt neste sving, og de kaller det Fagfornyelsen.

Det var i det herrens år 2015 at UDIR (les: Utdannings-direkte-rotet) hadde en våt drøm. De våknet opp en morgen, våt og ekkel, med verdens beste idé. De skulle finne opp kruttet igjen, denne gangen enda mer eksplosivt enn de femten første. Stein Ludvigsen og hans utvalg kom (bokstavelig talt) fram til at elevene i skolen ikke er motiverte nok. Løsningen var en læreplan på slankekur. Om den følger lavkarbo eller 5/2-diett er fremdeles en godt bevart statshemmelighet. Det er derimot ingen tvil om at elevene plutselig kommer til å bli mer motiverte. I 2019 er vi ikke lenger redde for å få landet vårt invadert av tyskerne, nå er det «FAGFORNYELSEN KOMMER!»

Når man først skal skrive om læreplanverket i Norge, så må man selvfølgelig inkludere en generell og overordnet del. Den må inneholde sentrale begreper som livsmestring, utforskning og ikke minst læreglede. Og selvfølgelig, dersom du skulle være så uheldig å glemme og lete opp bokmålsversjonen, må du plutselig forholde deg til begreper som dugleik og tryggleik i tillegg. Den generelle delen prøver å gi deg et ord eller to om hvordan du kan forbedre deg som person. Den prøver.

Et av de viktige momentene i Fag-«fornyelsen» er nemlig å bruke kreativitet for å fremme utvikling. Lærerens jobb skal åpne for «å skape livaktige, eventyrlige verdener østenfor sol og vestenfor måne». Hadde man ikke visst bedre, skulle man tro at hele læreplanen var fosskokt direkte fra svadageneratoren på en søndags kveld klokka 23:55.

Dere spør sikkert ofte dere selv om hva Henrik Ibsen og Greta Thunberg har til felles. Naturlig spørsmål. Svaret er at begge to skal redde verden fra kollektivt selvmord i form av global oppvarming. Temaet bærekraftig utvikling er plutselig på vei inn i samtlige fag i norsk skole. Vi må virkelig være i trøbbel. Ikke nok med at naturfag skal lære elever å skille plastsøppelbøtte fra skilpadde, men nå skal fanden meg Vildanden også reddes opp fra søppeldynga vi kaller havet. Den «blå planeten» vår er i ferd med å bli den «polyetylenfylte planeten». Kanskje vi trenger bærekraft i prosa after all.

Et annet viktig aspekt ved den nye planen til UDIR, er livsmestring. Hvis Kristin Halvorsen hadde vært død, ville hun snudd seg i graven. Her skal lærerne snart sendes ut for å undervise livsmestring? Vi kunne godt trengt litt påfyll på temaet selv. Det har ikke Jan Tore tenkt på, der han sitter og steller sammen krøkkete formuleringer av kjerneelementer og «overordnede» deler, og gudene vet hva han ikke finner på.

Kanskje dette blir bra, kanskje ikke. Time will show, and the show must go on. Som forelder kan du i det minste at vite ungene dine går mot fremtidens skole med den overordnede tryggleiken i orden, svært beriket av motivasjon, og med kreativitet ut i fingertuppene. Lærerne må bare jobbe dag og natt for å komme dit. Arbeidet starter nå.

Jeg vil avslutte denne teksten med noen velvalgte ord fra Trond Giske, fra hans ytterst korte tid som kunnskapsminister (takk Gud): «Min visjon er at ikke et eneste barn skal grue seg til å gå på skolen.» Nei du godeste Trond, nå er det lærerne som gruer seg. «Fagfornyelsen kommer!»

VEIEN VIDERE...

2. november - Kråkelurens 5 års jubileum

8. november - Julebord

13. november - Generalforsamling

15-17. november - Hyttetur med Naborevyen