

The BG-Times



Af elever for elever – 2.C

**Introture i 1.g:
Af sted alene eller
flere klasser
sammen?**

**Vi har spurgt
eleverne!**

Se deres svar på s. 5-7

**Mangler du gode
råd til at overleve
gymnasiet??**

*Så hop til s. 20, og få
et smil på læben.*

Fællesskabet på BG



*Hvordan er holdningen til fællesskab på BG?
Læs mere på s. 2-4.*



**Hvilken lærer er du?
Tag testen på s. 22 og find ud af det!**

Per Knudsen: Morgensamlingerne er en del af det forpligtende fællesskab

Et stærkt fællesskab er en kvalitet, som mange gymnasier bestræber sig på at opretholde.

Men synger idealet om BG's fællesskabsånd på sidste vers?



Foto: Mikkel Pilgaard

Af Line Riis, Amalie W. Andersen & Mikkel Pilgaard

”**E**n skoles fællesskab skabes af de elever og ansatte, der er på skolen”. Sådan indleder Brønderslev Gymnasiums rektor, Per Knudsen, en besked på Lectio til skolens elever og personale, hvori han opfordrer til, at man møder op til - samt engagerer sig i - de arrangementer, som er med til at styrke ånden og fællesskabet på skolen. I beskeden fokuserer Per Knudsen

hovedsageligt på skolens morgensamlinger, som hver klasse afholder på skift, og som over de senere år har set et fald i antallet af fremmødte elever. Morgensamlingerne er, ifølge Per Knudsen, en del af ”det forpligtende fællesskab”, hvorfor det er vigtigt, at alle elever møder op. Men stemmer rektorens holdning til fællesskabet overens med den generelle

holdning på BG? For at undersøge dette har vi snakket med formand for elevrådet, Mads Lyngholm, samt lærer Martin Thorsager, som står for arrangering af festerne på BG.

Derudover har vi snakket med Per Knudsen for at få en bedre forståelse for hans holdning til fællesskabet.



Foto: facebook.com/brønderslevgymnasiumoghf

En essentiel del af fællesskabet

Morgensamlingerne er også ifølge Mads Lyngholm og Martin Thorsager en essentiel del af fællesskabet på gymnasiet. ”De er gode for fællesskabet, fordi de er med til at skabe fælles referencepunkter”, siger elevrådsformanden. Denne holdning deler Martin Thorsager, som mener, at morgensamlingerne

giver folk noget at snakke om: ”Det er jo netop et rum, hvor man kan være sammen på tværs klasserne. Det giver noget snak, uanset om der er nogen, der spiller på scenen, nogen der laver en Kahoot eller nogen der siger et eller andet om en indsamling. Så er der nogle, der er enige, og nogle der er uenige, nogle der synes, det er sjovt, og nogle, der ikke gør. Det giver noget snak”.

En tradition

Per Knudsen lægger desuden vægt på, at morgensamlingerne er en tradition som stammer helt fra grundlæggelsen af Brønderslev Gymnasium og dermed er en vigtig del af skolens tradition og ånd. Der er dog plads til forbedring. ”Jeg synes helt ærligt, der er for mange Kahoots”, siger Per Knudsen. Også Mads Lyngholm deler denne holdning, og mener, at Kahoots til tider udelukker nogle



Foto: facebook.com/brønderslevgymnasiumoghf

elever, fordi spørgsmålene ofte handler om specifikke klasser og interne jokes. Martin Thorsager mener desuden, at der bør lægges større fokus på underholdningen: ”Der må gerne være mere live-underholdning og lege”. Morgensamlingerne er altså, ifølge alle tre, en vigtig grundsten for fællesskabet på gymnasiet, som det er vigtigt at fastholde samt forbedre. Når det kommer til Brønderslev Gymnasiums fællesskab generelt, ser det positivt ud ifølge alle tre. ”Jeg synes, BG har et godt fællesskab. Eleverne er gode til at bakke op om hinanden i hverdagen og lave ting sammen”. Per nævner desuden to af gymnasiets kerneværdier, nemlig Fællesskab og Engagement, som et vigtigt fokus for ledelsen.

Generelt et godt fællesskab

Også Martin Thorsager og Mads Lyngholm er enige i, at fællesskabet generelt er godt. ”Jeg synes, fællesskabet er blevet styrket de sidste år. De nye mobilregler har bl.a. været med til at styrke det, fordi man er fælles om det, der sker i timerne, og man skal ikke bruge tid og energi på at kigge på sin mobiltelefon”, siger Martin Thorsager. Han håber desuden, at eleverne vil begynde også at lade mobilerne ligge i frikvartererne, da det vil kunne styrke fællesskabet yderligere.

Svar på spørgeskema overvejende positivt

I en spørgeskemaundersøgelse på Lectio for BG's elever og lærere svarer 67% ja til, at skolen har et godt fællesskab, mens 28% svarer nej. Flere har angivet forslag til, hvordan fællesskabet kan styrkes, og et af forslagene er, at man gør mere for, at eleverne får kendskab til folk fra andre klasser og årgange.



Spørgeskemaundersøgelse fra Lectio

Dette er, ifølge Mads Lyngholm, en god ide: ”Man kunne måske lave nogle flere fagdage, hvor eleverne mødes på tværs af klasserne, så man får noget faglig sammen”. Det allervigtigste er dog, ifølge Martin Thorsager, de små handlinger i dagligdagen, som er med til at skabe hold-ånd: ”Man skal tage at sige godmorgen, goddag eller hej til den, man møder, om det så er læreren, rengøringskonen eller inspektøren. Det er inkluderende, og det skaber fællesskab”.

Med 1.g på introtur



Rasmus, Cecilie og Nicklas, 1.c, foran Sæbygårdskolen i Sæby.

Foto: facebook.com/brønderslevgymnasiumoghj

Af Alberte Rishøj og Rasmus Sindberg

På BG skal alle 1. G'erne på introtur for at blive rystet sammen, når de er kommet i deres endelige klasser. Tidligere var det i starten af skoleåret, men efter at den nye reform er trådt i kraft, er hytteturen blevet flyttet til efter grundforløbets afslutning i november. Grundforløbene har også betydet, at gymnasiet har eksperimenteret med introturen. I 2017 blev klasserne sendt af sted i to store grupper, og i 2018 blev de sendt afsted stykvis. Vi har snakket med elever på

tværs af årgangene for at se, hvad de mener er den bedste metode, og hvilke fordele og ulemper, der kan være ved de forskellige tilgange. Vi har interviewet Mads Snogdal (1.A), Katrine Hovalt (2.A), Søren Richter (2.E) og Emma Villadsen (3.D).

Overraskende god introtur

Vi startede ud med at spørge dem, hvad de synes om deres introtur. Til det svarer Mads: "Jamen, jeg synes den var god. Overraskende

god faktisk. Man kom tættere på hinanden og oplevede nogle ting sammen.” Søren er, modsat Mads, mere kritisk: “Jeg synes den var lidt kedelig, fordi jeg ikke synes, vi lavede så meget. Det var lidt kedeligt.”



Mads Snøgdal, 1.a. Søren Richter, 2.e

En udfordring med flere klasser

Emma, Søren og Katrine var alle tre af sted flere klasser sammen, hvorimod Mads' klasse var alene af sted. Om det var en fordel eller ulempe har de delte meninger om: “Når det er introturen, ville jeg nok hellere have foretrukket, at det bare var klassen, ellers bliver man forvirret og tænker sådan “går du i min klasse eller...?”” fortæller Katrine, mens Søren svarer: “Jeg synes, det var sjovt nok at være afsted med de andre klasser. Det gjorde ikke noget, vi var flere.”

Selvom Søren udtaler sig positivt om det at have været mange, fortæller han også, at det var en udfordring at være flere af sted. Mads, der som den eneste kun var af sted med sin egen klasse, virker til at mene at det var fordel fremfor at have flere klasser afsted: “Ej, jeg

tror, det var godt nok at være afsted alene, fordi det skabte sådan lidt sammenhold. Hvis vi havde været af sted med en anden klasse, var man nok kommet til at snakke med dem, man snakkede mest med.”

Udmærket lokation

Tre ud af de fire fortæller, at deres lokation var udmærket. “Vi var i Aalborg, ude på sådan et vandrehjem, og ja, det var et rigtig fint sted med god mad og sådan. Så var det også fedt nok, at vi kunne få lov til selv at gå rundt nede i Aalborg by og lave det, man ville,” udtaler Mads. “Vi var i Skagen. Det var meget hyggeligt,” udtaler Emma. Katrine er også positiv og svarer: “Vi var på Læsø. Det var et fint sted, synes jeg”. Søren er, som den eneste, ikke specielt imponeret over sin hytteturs lokation: “Vi var i Hirtshals, og nej, det var ikke et godt sted,” fortæller han.



Katrine Hovaldt, 2.a Emma Villadsen, 3.d

Svært at fokusere på ens egen klasse

Som nævnt i starten kommer man først på introtur, efter grundforløbet slutter. Vi spurgte

derfor Emma, som ikke har været i grundforløb, om hun troede, der blev dannet klikker, som ville blive overført til klasserne. Til det svarer hun: *“Måske lidt, tror jeg”*. Søren og Katrine, som begge har været i grundforløb og blev sendt af sted i flere klasser, fik spørgsmålet, om det var en udfordring at snakke med sin egen klasse i stedet for på tværs af klasserne. Katrine siger at: *“Alene ville nok have været bedre.”* Søren giver Katrine ret og svarer *“Ja, det var det lidt.”* Mads, som var alene afsted med sin klasse, blev spurgt, om det var svært at skille sig fra GF-klassen. Han svarede *“Nej, det synes jeg ikke, men jeg synes, det var svært at skulle starte i sin nye klasse, når man først til sidst fik et tæt forhold til dem fra ens tidligere klasse. Det synes jeg var træls, men jeg synes ikke, det var svært at komme ud af den anden.”*



1.g'erne på introetur i hhv. Aalborg og Sæby.

Konklusion: bedst med kun én klasse

Men er hytteturens vigtigste opgave opfyldt og er eleverne blevet godt og grundigt rystet sammen? Mads, Søren og Emma svarer at de synes klasserne er blevet lidt rystet sammen. Katrine synes også, at hendes klasse er blevet rystet sammen, men uddyber: *“Nu var der også folk fra andre klasser, og det kunne være, man kendte nogen fra de klasser, og så gik man sammen med dem i stedet for sin egen klasse. Vi var jo også delt op i grupper i vores egen klasser, så det hjalp jo også, men det ville have været meget bedre, hvis det bare havde været den ene klasse af sted.”* Alt i alt mener de spurgte elever, at de har haft en rigtig hyggelig tur, og målet med at blive rystet sammen er blevet nået. Dog hælder de mest til, at den bedste metode er, at klasserne sendes af sted enkeltvis.



Juleafslutning på Brønderslev Gymnasium

Den 20. december var der juleafslutning på Brønderslev Gymnasium. Igen i år var alle BG's elever samlet i festsalen for at sige farvel til hinanden inden juleferien. Lasse Grønborg og Maiken Madsen tog roret ved juleafslutningen, som bød på både musikalske og konkurrenceorienterede elementer samt Pers årlige juleafslutningstale.



Af Mathias Pedersen og Lasse Børgesen

Igen i år blev der holdt juleafslutning på BG. Juleafslutningen startede med dans om juletræet, som var placeret midt i skolens festsal, hvor alle elever, lærere og ansatte deltog. Efterfølgende sang lærerkoret et par julesange, efterfulgt af et nummer spillet af lærerbandet, der fyrede nogle svedige beats af, med selveste Benny på tamburin. BG's elevråd afholdt flere konkurrencer, hvor man kunne vinde forskellige gode gaver. Eksempelvis kunne man, ved at synge *Last Christmas*, vinde en gave, eller man kunne, ved at fortælle en joke, vinde en gave, hvis joken altså fik folk til at grine. Vi har spurgt en række personer omkring deres mening om juleafslutningen.

Talen er vigtig

For Per Knudsen er den årlige juleafslutning vigtig. Han udtaler: *“Den er så vigtig, fordi det er en måde at sige farvel til hinanden, før man går på juleferie, og det er en af de ting, der er så vigtigt for det fællesskab, vi har her.”* Som mange har lagt mærke til, bærer Per Knudsen, når han synger julesange om morgenen, en sort nissehue, og dette er der en helt speciel årsag til: *“Det var den eneste nissehue, der var stor nok til, at jeg kunne passe den. Jeg kan simpelthen ikke få de røde ned over hovedet.”* Per udtaler efterfølgende, at Adam Buus havde skaffet en bunke nissehuer, og det var i denne bunke, hvoraf han kun kunne passe den sorte. Hvert år i fem år har Per spurgt eleverne om, hvad de gerne vil have, han tager med i sin tale.



Han udtaler: *“I gamle dage ville jeg jo have læst en julehistorie op for jer, men for omkring 15 år siden stoppede eleverne med at ville høre på julehistorier, og derfor synes jeg, at det er en god ide at spørge jer om, hvad I gerne vil høre på.”* Eleverne på BG er generelt enige om, at ideen er en god idé. Per er bevidst om, at hvis han havde været syg, så ville Thomas helt sikkert holde talen i stedet, og hvis ikke dette var en mulighed, siger han, at Pernille Dahl også er klar til at tage over.

Definitionen på hygge

Vi har snakket med en forhastet Vivi fra 3.b, som med et glimt i øjet udtaler: *“Det skal lige gå lidt stærkt.”* Hun mener hverken, at Pers tale er for lang eller for kort. Vivi siger: *“Den er lige tilpas.”* Eleverne på BG finder Pers tale morsom, og den bliver derfor meget spændende. Vi spørger også Vivi, hvordan hun mener stemningen var under juleafslutningen, hvortil hun svarer: *“Det er mega hyggeligt. Det er definitionen på hygge”* og tilføjede: *“Det er ikke sådan noget kedeligt noget ligesom morgensamling.”*

Mikkelsen: Nissehuer er et no-go

Sidst, men absolut ikke mindst, har vi taget en snak med selveste Jacob Mikkelsen. Vi har spurgt Mikkelsen, hvad han synes om stemningen til juleafslutningen. Med et stjernes kud i hånden udtaler Mikkelsen:

“Det har jeg slet ikke nogen holdning til” og tilføjer: *“Så længe folk ikke har nissehuer på, eller andre gevirer, så synes jeg de kan gøre hvad de vil.”* Han er altså ikke kritisk i forhold til den julede stemning, men nissehuer er altså et no-go, i hvert fald til voksne.

Mikkelsen er bestemt på, at voksne mennesker ikke bør gå med nissehuer. *“Det er da latterligt at rende rundt med nissehuer på, det er jo sådan lidt at piske en eller anden kunstig stemning op, der ikke er der.”* Her kunne man sagtens tænke, at vi studerende kunne anvende nissehuen, men nej.

Mikkelsen udtaler: *“Nej, I er jo også voksne.”* Hertil har vi stillet spørgsmål vedrørende, hvor aldersgrænsen ligger: *“Det er når de er over 5 år, så er det forbi.”* Til sidst har Mikkelsen en anekdote, som han gerne vil dele med os. *“Jeg så en eller anden nedslidt dame, der gik rundt i byens gader med nissehue på, og så tænkte jeg: det forbedrer jo ikke hendes liv at hun har taget en nissehue på - hun bliver jo ikke en nisse. Så kan hun lige så godt kigge sig selv i spejlet og sige, det er hun ikke,”* siger han med et skævt smil.



Balancen mellem fritidssport og skole

Unge på Brønderslev Gymnasium har svært ved at balancere skole og sport. Læs og lær, hvordan man gør.



Af Alex Jadon og Jawad Falih al Ka'abi

Som vi alle ved, kan det være svært at holde en balance mellem skole og fritidssport. Nogle gange springer man træningen over. Andre gange tilsidesætter man sine lektier og opgaver til fordel for træning. En ting er helt sikkert: Fitness World er det sted, mange af BG's elever tilbringer deres sted, og mange betragter træning som en fritidssport. Udover det har vi på Brønderslev Gymnasiet nogle af de bedste sportsudøvere, såsom Mathilde Lindrup Andersen, som blev Danmarksmester i Rally Cross. Det stopper heldigvis ikke her for de professionelle BG-elever, da vi med stolthed kan sige, at vi har en anden elev som blev Danmarksmester i Judo, nemlig Jesper Hjermitsev.

I forbindelse med splittelsen mellem sport og skole har vi valgt at interviewe BG's eksemplar på et vidunderbarn: Alberte Rishøj Jensen fra 2.c.

Så, Alberte - hvordan holder du balancen mellem fritidssport og skole?

”Jeg afsætter nogle faste dage om ugen, hvor jeg tager i fitness.”

Og så sørger du vel også for det går op med afleveringer, skema osv.?

”Ja, jeg tager også kommende afleveringer og lange skoledage i betragtning. I de få tilfælde, hvor der også er gymfest eller fredagscafe, prøver jeg også at få det til at gå op.”

Tak for interviewet, Alberte.

For Alberte går det godt, når det kommer til at finde balancen mellem skole og fritid, mens andre dovne elever har svært ved at få det til at gå op, fordi City Sandwich kalder. Af denne grund er der opstået en sport. Denne går ud på enten at bestille Crispy Chicken og ende med at løbe hele vejen, ELLER acceptere at Gud tilgiver alle, også dem som kommer for sent. Ud fra erfaringer ville vi påstå, at Amalie Due Bak, konstant har fået denne besked: “Hej Amalie. Det tog lige længere tid end forventet på City Sandwich. Er der mulighed for at fjerne fraværet, da jeg kun kom 7 min. for sent?”. Nok med Crispy Chicken. – Shoutout to City Sandwich, Firas El Sayed.

JUDO-JESPER

Judo er en krævende sport, både psykisk og fysisk. Det kræver styrke, og det kræver, at du kan holde hovedet koldt i pressede situationer. Du skal kende dine teknikker, og du skal kunne læse din modstanders næste træk - næsten inden de selv kender det.



Af Line Kathrine Nielsen, 2.c

Jesper Hjerimitslev fra 3.a har knækket koden til alt dette. Med en del års hård træning, er det lykket Jesper at vinde en flot titel som dansk mester i U18. Det er altid interessant, når en person i en alder af 17 år får knoklet sig op og modtager en så flot status. Derfor kunne vi også godt tænke os at høre lidt om Jespers tanker i forhold til hele denne ”judo-verden”, hvad der fik ham til at starte, og hvordan han finder motivationen til at fortsætte.

Jesper fortæller lidt om, hvor gammel han var, da han startede, og hvad der fik ham til at starte i første omgang:

”Jeg startede til judo som 6-årig og har gået til det lige siden uden pause. Dvs. jeg har gået til det i 11 år. Jeg startede, fordi jeg altid så min bror træne det, da han startede i sin tid”. Jespers storebror, Søren Hjerimitslev, er også

en dygtig judo-kæmper og en tidligere BG-elev. Han dimitterede i sommeren 2018.

I 2017 startede han på landsholdet, og han er pt. På juniorlandsholdet. Med

juniorlandsholdet er han ude at opleve verden på forskellige træningslejre og til forskellige turneringer. Han fortæller også, at han har vundet medaljer i internationale turneringer i lande som b.la. Tyskland og Sverige.

Alt dette lyder virkelig som enhver sportsmands drøm, men Jesper fortæller også, at det kan være hårdt for kroppen og psyken, og det kræver en hel del træning:

”I judo bruges hele kroppen, og man bliver derfor udmattet i løbet af få kampe, hvor det psykiske bag en turnering også spiller ind. Ting som nervøsitet kan virkelig påvirke ens kampe, og derfor skal man lige så vel have det psykiske som det fysiske med. Dvs. man uden for judotræningen også skal supplere med konditions- og styrketræning. Det hårdeste er helt klart, hvis man har 4+ kampe til en turnering, da man er på igennem hele kampen. Man bliver fyldt til hovedet, og ømhed/træthed opstår og præger en.

Jesper har flere gange vist, at han er virkelig dygtig til sin sport. I 2016 vandt han nemlig også DM! Han fortæller også lidt om nogle af de andre virkelig flotte titler:

”Jeg vandt i 2016 og 2018 DM, er 5x Jysk/Fynsk mester og har vundet medalje ved Danish Open”

Det er virkelig flot gjort af Jesper. Vi er stolte af at have en så dygtig sportsmand her på BG. Vi ønsker Jesper alt held og lykke i fremtiden, og håber at han fortsætter med det han tydeligvis er så dygtig til!



Jesper er ikke den eneste præmievindende sportsudøver, vi har på BG. Mathilde Lindrup Andersen, 2.u, er danmarksmester i Rallycross.



“I judo bruges hele kroppen, og man bliver derfor udmattet i løbet af få kampe, hvor det psykiske bag en turnering også spiller ind.”



Nytårstraditioner og nytårsforsæt

Det nye år er nu begyndt, og man er så småt ved at komme sig over diverse julefrokoster & nytårsfester. Læs om nytårspranks og -forsæt i denne artikel.



Af Emma Mejlholm og Maya Egebak Andersen

Overgangen til det nye år er en aften, hvor folk fejrer det nye år sammen og de nytårstraditioner, som hører med. Vi har hver især vores egne traditioner, men der er også de helt kendte. Mange danskere starter nemlig ofte med en god fiskeret og slutter som regel af med kransekage. Under middagen og resten af aftenen bærer gæster tit nytårshatte, som kommer i alle former og farver.

Skader

År efter år kommer flere danskere til skade. Faktisk blev der i alt foretaget 1329 opkald til 112 fra klokken 18.00 nytårsaften og frem til 06.00 nytårsmorgen. I alt rykkede akutberedskabet ud 993 gange. Så pas på og husk beskyttelse ;)

Forbrug

Danskerne bruger mange penge hvert år på det flotte fyrværkeri. Det var forventet, at

danskerne ville bruge 415 millioner kroner på fyrværkeri til året 2019. Nordjyderne bruger i gennemsnit 185 kroner på fyrværkeri, Midtjylland bruger 165 kroner, Sjælland udenfor København 100 kroner, børnefamilier med børn i alderen 3-18 år bruger i gennemsnit 350 kroner. (Kilde: Tv mv).

Løjer

Til nytår er der mange, som skal ud og lave løjer. De fleste er uskyldige, men dog er der nogle smuttere. Elever på Brønderslev Gymnasium er kommet med deres bedste bud på, hvad man kunne lave til nytår.

Pranks fra eleverne

- *fyr raket under dynen på en, der sover*
- *"jeg har engang sammen med nogle venner, løftet og drejet en bil 180 grader i en indkørsel, hvilket gjorde at man ikke kunne køre den ud, så deeet...."*
- *"arhhh, holder mig til knaldperler, eller selvfølgelig bare et knald, det er fint nok jo"*

TV

Mange danskere følger med klokken seks, når dronningen holder sin traditionelle nytårstale, og vi alle kan snakke om, at det er godt, hun har fået klipset sine papirer sammen ;) Senere på aftenen kommer 90års fødselsdagen, hvor vi griner af Miss Sophie og butleren James, som bliver drukket i hegnet af den ældre dame.

Overgangen til det nye år

Efter diverse TV-udsendelser kommer man til tidspunktet, vi alle venter på hvert år. Nemlig når klokken slår tolv. Til det følger der selvfølgelig også en speciel tradition med. Rigtig mange af os vælger at *hoppe* ind i det nye år. Det gør man, fordi man vil undgå at træde på skellet mellem det gamle og det nye år, da det bringer uheld. Til slut fejres overgangen til det nye år med et glas bobler.

Nytårsforsæt

En anden nytårstradition er det at lave et nytårsforsæt. Hvert år bliver der lavet en masse forsæt. Det har flere af eleverne på Brønderslev Gymnasium også gjort. $\frac{1}{3}$ siger, sagde i december, at de ville lave et fortsæt, og $\frac{2}{3}$ sagde de ikke vil lave det. Det der med så at holde dem er ikke altid lige så nemt. Faktisk troede kun 12,5% af eleverne, at de ville holde dem, 62% vidste med sikkerhed, at de ville bryde dem, og 17% holder dem for det meste. Eleverne på BG er kommet med deres bedste forslag på forsæt, så det bliver spændende at se, hvad det nye år bringer.

Ideer til nytårsforsæt fra eleverne

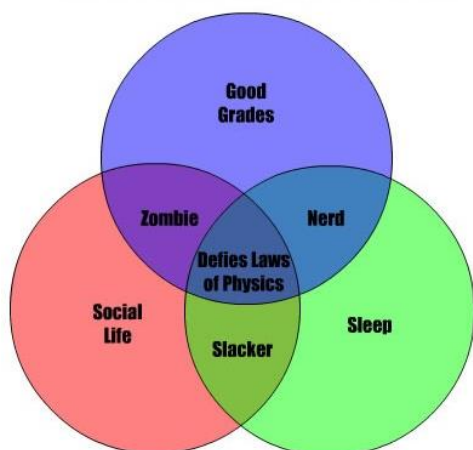
- *ikke købe mad i kantinen*
- *januars obligatoriske slankekur som alle andre*
- *ikke flere fuckboys*
- *lad nu vær...*
- *stop med at være fed*
- *få 25% fravær*
- *stop med at lave nytårsforsæt*

SOK (SUND OG KLOG)

New year new me, but same old basic. Drømmer du om at ændre dit liv radikalt til det bedre i det nye år, men er usikker på hvordan du skal gribe det an? Don't worry. I denne artikel kan du læse om hvordan du kan blive sund og klog. Hvis du gerne vil detoxe din krop efter alt den julemad du har spist, eller få hverdagen til at fungere bedre og mere optimalt i det nye år så læs med.

Af Caroline Z, Clara, Kasper, Esperance, & Matilde

Livet som gymnasieelev i dag kan være hårdt, og flere unge end nogensinde før føler sig stressede og har svært ved at få hverdagen til at fungere. Men sådan behøver det ikke at være! Mange føler, at det er umuligt at klare sig godt i skolen, have tid til venner, have et fritidsjob, spise sundt, dyrke motion og samtidig få nok søvn. Men



med vores råd vil vi gøre det umulige muligt.

En velfungerende hverdag

Synes du, at det er svært at finde en fast og god rutine der passer ind i din hverdag? Så

har vi nogle gode råd til dig. Rådene kræver ikke meget af dig udover vilje og motivation. En kalender er til dig, som har svært ved at overskue dine planer og måske også aftaler. Du kan både benytte en kalender elektronisk eller fysisk. Det er vigtigt, at du hver uge får opdateret din kalender. Du kan evt. sætte dig ned hver søndag og opdatere den, så du har styr på alle dine planer og aftaler i den kommende uge. Har du svært ved at få tingene udført, få lavet dine lektier, gå i seng til en ordentlig tid osv., så burde du prøve at lave et skema.

Skemaet opstiller du på den måde, at du ud fra hver dag skriver de ting, du skal have gjort i løbet af dagen, helt fra morgenstunden til du går i seng. Dernæst sætter du tidspunkter på, fx når du kommer hjem fra skole kl. 15 slapper du af indtil kl 16, dernæst laver du lektier indtil kl 18 osv. Det er vigtigt at du følger dette skema så præcist som muligt, ellers kommer det ikke til at fungere optimalt. Hvis det er meningen, du fx skulle lave lektier

kl 16, og klokken er blevet 16:05, så går du ikke i gang kl 17 i stedet for, du går i gang med det samme. Derudover er det en god idé, at du giver dig tid til, at lave hvad du har lyst til, et par timer inden du går i seng. Dét får din hjerne og dit sind til at slappe mere af, og dermed kan det for nogen blive nemmere at falde i søvn. Hvis du følger dit skema og din kalender så godt som muligt hver dag, vil det være med til at give dig en mere overskuelig hverdag.

Mandag	
Stå op	6:30
Tage i skole	7:50
Fri	14:40
Tid til dig selv	15:00-16:00
Lektier	16:00-18:00
Aftensmad	18:30
Tage til håndbold	19:20
Tid til dig selv	21:00
I seng	23:00

Eksempel på skema

Derudover vil det også være med til at danne rutiner for dig, og når de er integrerede i din hverdag, er det ikke længere nødvendigt at benytte dig af et skema. Når du begynder at danne en overskuelig hverdag, vil du automatisk få plads til andre ting og begivenheder, som du måske ikke plejer at have overskud til.

Søvn

Søvn er yderst vigtigt for din fysiske såvel som mentale sundhed. Når vi sover, fjernes skadelige affaldsstoffer fra hjernen. Mangel på denne essentielle søvn kan have fatale konsekvenser for helbredet, på både kort og lang sigt, og det er derfor yderst vigtigt, at du får en god søvnrutine *i dag*. Er du en af de mange, der lider af søvnløshed, skal du ej fortvivle. Der er adskillige råd, du kan/bør følge for både at falde hurtigere i søvn og forbedre kvaliteten af din søvn. *Dyrk motion* i løbet af dagen, så du er træt når du skal sove. *Læs* en spændende og lærerig bog om aftenen i stedet for at kigge på en skærm, "*læs en bog og bliv klog*". Forskning viser, at såfremt du står op klokken 6:30 om morgenen, er det mest optimale tidspunkt at gå i seng *kl. 22:46*. Du bør desuden stræbe efter at gå i seng/stå op på tilnærmelsesvist samme tidspunkt hver dag. Hvis du er træt efter skole, må du hellere end gerne tage en middagslur, da dette kan give dig et boost og ydermere skærpe din hjerne. DOG bør denne middagslur ikke være efter kl. 16 og må max vare 20 min. Hvis du benytter disse råd, men fortsat oplever søvnbesvær, kan du med fordel benytte *4-7-8 metoden*, der ikke blot gør det muligt at falde i søvn på ganske få minutter, men også reducerer stress. Metoden fungerer således: Træk luft ind gennem næsen i 4 sek., hold

vejret i 7 sek. og pust derefter ud gennem munden i 8 sek. Gentag et par gange.

Kost/Detox

Julen er en særdeles hård tid for din krop. Alkohol, julemad og slik har sat sine præg, og du har ikke blot taget 10 kg på, men er nu også indehaver af et hormonsystem i komplet ubalance. Det vil på nuværende tidspunkt være optimalt for dig at detoxe, så du kan få rensset din krop.

Link til detox-kur:

<https://iform.dk/sundhed/forebyggelse/nulstil-din-krop-paa-fire-dage>

“Spis sundt uden brok, ellers skal du bruge stok”. Under detox-kuren bør du indtage ca. 2 liter væske (vand og grøn te) dagligt, dyrke rigeligt cardio og få meget søvn. Rygning, alkohol og især euforiserende stoffer er ting, man under detox-kuren (og generelt hvis man vil leve et SOK liv), for så vidt muligt bør tage afstand fra. *“hugs, not drugs”, “Sniff coke og bliv broke”*. Når du med detox-kuren er blevet rensset ud, bør du fortsat spise sundt og varieret og evt. tage vitamintilskud, hvis din kost er for ensidig. Især D-vitamin er et anbefalelsesværdigt kosttilskud i disse vintermåneder. *“Husk dine vitaminer ellers får du sure miner”*. Synes du, det er svært på egen hånd at finde motivation og vilje til at

spise en sund kost og modstå de søde sager, kan du overveje at lave en challenge w. friends <3.

Træning

Selvom det siges, at kosten har hele 80% af betydningen for ens sundhed, mens motion kun har 20% af betydningen, er det stadig vigtigt, du får en regelmæssig dosis motion, hvis du vil være 100% SOK. Du behøver ikke at tilbringe 3 timer i fitness hver dag. Noget så simpelt som at løbe i 20 min nogle gange om ugen og lave et par armbøjninger i ny og næ vil gøre en stor forskel. Hvis du er en af dem, der siger, at du ikke har tid til at dyrke motion, så stop dig selv. Du bruger sikkert 5 timer om dagen på at kigge på din mobil. Du kan godt nøjes med at bruge 4 timer og 30 min., så du kan få klemt en træningssession ind.

Velvære

Psykisk såvel som fysisk velvære er essentielt for at få et SOK-liv. Hør musik, du godt kan lide, vær positiv overfor dig selv, og husk, at det er ok at sige nej. Med disse råd er du nu klar til at blive et sundere, bedre, flottere, klogere og mere ekstraordinært individ i 2019. Selv tak.

Den vigtigste del af hverdagen: frokosten!

Som vi alle er bevidste om, skal man have mad for at overleve. Det kan enten være i skoledagen eller bare generelt livet. Nogen vælger oftest at spise mad for at overleve, andre spiser for at nyde det. Her er vores tips til madpakken.

Af Matheo Hendi, Victor Hvirring og Mads Jakobsen


I kender godt det der med at man kun tager en håndfuld chips fra din hjemme-medbragte Lidl-pose som frokost, ikke også? Dette er simpelthen usundt, og derfor har vi valgt at assistere jer med idéer til en masse hurtige frokostmåltider, som I nemt kan forberede og spise! Dette kan især stå til erstatning for kantinens ganske ekstraordinære salatbar! Verden er fyldt med idéer, når det kommer til madverdenen. Man kan få alt til den søde tand, men samtidig også den sunde. Det er således i næsten alle tilfælde, at den søde tand foretrækkes.

Dog er det vigtigt at pointere, at vi bør skære ned på den søde tand og forholde os til den sunde tand, da det er langt mere sundt for kroppen. Derfor har vi konstrueret opskrifter indenfor den sunde verden, som kan bidrage til forbedret økonomi og samtidig er gode for vores krop.

- Vi er så heldige at Brønderslev Gymnasium har tilrådeligt 2 flotte hvide mikroovne som står til fri afbenyttelse for skolens elever. De er dejlig hurtige til at varme maden og 2-3 er da også nok til de ca. 400 elever der er på skolen. #Darwinsteori.


Denne ret er i hvert fald din bedste ven! Det kan man ALDRIG gå galt i byen med. Matheo har gjort brug af denne frokostret i 2 år täglich, direkte fra Bing Translate!

Kyllingsandwich				
Kalkun/kylling, pålæg		105g		1. Rist brødet og fordel mayonaise.
Mayonaise/karry		5g		2. Fordel kalkun henover (evt. med et salatblad)
Peberfrugt, rød, rå		30g		3. Tilføj peberfrugt i skiver
Fuldkornstostbrød		4 stks (165g)		
36g	76g	14g	582	
krotein	kulhydrat	fedt	kcal	Cirka. 10 minutter
				Lav på dagen, eller dagen før.



Når du har protein i din "diæt", er det godt med smørelse til når det virkelig gælder!

Pasta med kyllingfillet til 5 dage				
Kylling, fillet			500g	1. Du tager kyllingfilleten, ligger den i ovnen indtil den er god.
Ærter, frosne			500g	2. Ærterne (efter optøgnings) og pastaen skal koges, dog hver for sig!
Pasta			270g	3. Steg baconterne på en pande
Majs			285g	4. Ærterne og majsene bliver nu blandet i en skål sammen med pastaen
Bacontern			150g	og bacon ternene
				5. Kyllingfilleten er nu færdig og skal skæres i mindre stykker
37g	49g	12g	471	6. Det hele blandes sammen og er klar til at blive serveret!
protein	kulhydrat	fedt	kcal	



Her er en dejlig crispy chicken burger, som giver "kilo op i bænkpresse", og med chili mayo giver den også en god varme i numsen til nogle heavy squats:

Kylling burger fra City Sandwich, 1 Stk. 20 kroner!				
31	51	34g	451	
protein	kulhydrat	fedt	kcal	



Normalt siger man, at ris og kylling er vejen frem til en bodybuilders hjerte, og det har vi valgt at spice lidt op med noget bacon og champignonsauce:

Ris, kylling og bacon med en ekstraordinær champignonsovs				
Kylling		1200g		1. Kog risene, husk at risene skal dækkes med vand
Jasmin ris		1000g		2. Steg kyllingen og baconen
Bacon		300g		3. Skær i mindre stykker, og bland det hele sammen
Champignonsovs		1 pakke		4. Drys champignonsovs oveni
72g	160g	24,8g	1200	
protein	kulhydrat	fedt	kcal	



10 gode råd til at overleve gymnasiet



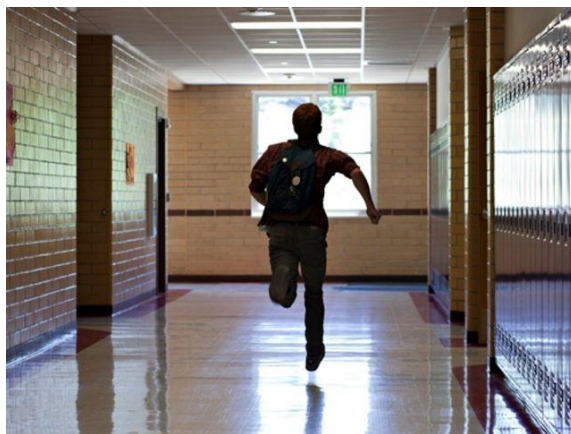
Af erfaring ved vi, at disse ti råd er en sikker lifesaver, hvis du har tænkt dig at springe over, hvor gærdet er lavest på gym. I.g'ere – tag et ekstra godt kig på disse råd!

Af Caroline Leander, Natasja Loysri og Pernille Hald

- 1) **Vand - Stay hydrated, kids!**
Du skal jo nødig være tør i munden, når du skal være aktiv i timerne.
- 2) **Find en god plads bagerst i timen, når der ses film.**
Godt tip, hvis du ikke har fået så meget søvn i løbet af natten.
- 3) **Sæt dig ind i, hvilke lærere der registrerer fravær.**
Så man ikke laver aftaler i de timer ...
- 4) **Find ud af, hvilke lærere der giver karakter afhængigt af, hvor meget du fedter.**
(og hvor godt du gør det)
- 5) **Lær gode fraværsundskyldninger udenad.**
Kig på side 21 og få lidt inspiration.
- 6) **Kys ikke med folk til gymfesterne, du ved godt det bliver akavet på mandag.**
Størstedelen af os har været der, så følg rådet!
- 7) **Ikke spild dyrebare timer.**
Find en ny serie på Netflix.
- 8) **Køb airpods**
Så andre ikke kan se, hvor "produktiv" du er... på Netflix.
- 9) **Hav gode kontakter til de ældre årgange.**
På den måde kan de "hjælpe dig" med lektierne.
- 10) **Studieportalen, studienet og opgavenet har altid din ryg.**
Det er nøglen til din kommende aflevering.

Gode undskyldninger for at komme for sent

Selvom fremtidens fraværsårsager på papiret er irrelevante, er det alligevel skønt at have noget at sige for at redde den akavede stemning. Her er 10 gode ideer.



Af Alberte Rishøj og Lasse Børgesen

Darren skabte kø ved kaffemaskinen.

Mit horoskop sagde, at jeg skulle tage det med ro i dag.

Hedegårdsskolens skolepatrulje.

Jeg kunne ikke finde mine briller.

Der var et hold brobyggere, som stod i vejen, og jeg kunne ikke komme forbi.

Jeg nåede lige at se røven af bussen, og så gik jeg hjem og sov en time mere.

Gud tilgiver alt! Bare lad være med og møde op.

Mit [indsæt dyr her] slap løs.

Undskyld Jacob, det sker ikke igen.

Jeg tog i Lidl først, da Bettemiaw ikke havde mere kattegrus (tænk nu på dyrene!)

Hvilken lærer er du?

Sæt ring om det bogstav du kan se dig selv mest i:

Hvad er din livret?

- a: Pathai
- b: Nakkefilet
- c: Bøf bearnaise
- d: Kaninlår med rodfrugter

Hvad er din hobby?

- a: Motion
- b: Tegne
- c: Se film
- d: Fotograferer i naturen

Hvad er dit yndlingsfag?

- a: Samfundsfag og idræt
- b: Fysik og matematik
- c: Engelsk og mediefag
- d: Vandløbsøkologi og oliemaleri

Hvad er dit yndlingsdyr?

- a: Hund
- b: Kat
- c: Hund
- d: Giraf

Hvad er dit værste mareridt?

- a: At løbe tør for kaffe og slik
- b: At klippe hæk
- c: Umotiverede elever
- d: Bruger ikke tid/ kræfter på at finde ud af

Hvilken genre musik lytter du til?

- a: Pop
- b: Rock
- c: Elektronisk musik
- d: Rock

Hvilken slags fastfood foretrækker du?

- a: Subway - totalt lækkert krydderi på pommes fritterne
- b: Indisk
- c: Burger og pommes fritter
- d: Sushi

Hvad er din yndlings-årstid?

- a: Dem alle - kunne ikke bo i et andet land, hvor der fx. hele tiden var varmt og solrigt
- b: Sommer
- c: De er alle lige gode
- d: Forår

Hvad er dit yndlings-TV-program?

- a: Doggystyle, nej!! Deadline eller et andet program hvor man kan lære noget
- b: Game of Thrones
- c: Comedians in cars getting coffee
- d: Christiane Amanpour på CNN

Tæl nu sammen og find ud af, hvilket bogstav du har flest af. Forsæt så til næste side.

Flest a: Du er Martin Thorsager

Udadtil fremstår du dyb og reflektiv, og du interesserer dig meget for samfundet og politik, men du har også en anden side - du er nemlig pjattet med pop og hunde. Du har en sød tand og spiser lidt for meget slik, men forbrænder også hurtigt de mange kalorier med motion, som du dyrker på daglig basis.



Flest b: Du er Helle Wilken Rasmussen

Du interesserer dig for, hvordan ting hænger sammen i det store hele, og matematik og fysik er lige dig. Dog har du også en kreativ side og nyder at tegne eller blot spendere tid sammen med katte. Hække er ifølge dig generelt mega nederen, og de skal bare brændes på bålet. Hvis du går rundt uden en kop kaffe i hånden, føler du dig meget nøgen og skrøbelig.



Flest c: Du er Morten Park

Du er til hverdag rolig og nede på jorden, men når det bliver fredag, er du klar til at fyre den af til electro på din yndlingsclub. Du lader intet gå dig på, og du griber dagen, hvad end den har at byde på #carpediem. Du konfronteres på daglig basis med dit værste mareridt, men dette lader du ikke slå ud af.



Flest d: Du er Grete Voldsgaard

Du er helt din egen og er ligeglad med, hvad andre tænker om det. Naturen og kreativitet er dine interesser, og du kan lide at kombinere disse to ting. Du vil ikke bruge energi på negative tanker, men hellere på at studere giraffer eller spise kaninlår med rodfrugter.



Grin med os - 2.C's jokes

Af Caroline Ehlers, Nanna Bertelsen & Camilla Andersen

Banke banke på
Hvem der?
Kanye
Kanye hvem?
Kanye sove ved dig?

Banke banke på
Hvem der?
Dea!
Dea hvem?
Dea mig der står
herude og banker på

**Hvorfor har
sædceller haler?**
Så kvinder har noget
at trække i, hvis de
sitter fast mellem
tænderne ;)

**Hvorfor har Gordon Ramsay en
kakao i sit køleskab?**
Han er kok, jo

Banke banke på
Hvem der?
Viggo
Viggo hvem?
Viggo blive kærester,
men det kan ta' tid den
slags!

Banke banke på!
Hvem der?
Jens Rohde!
Jens Rohde hvem?
Jens Rohde vi sku' være de
første kærester på månen.

Banke banke på!
Hvem der?
Alf
Alf hvem?
Alf for længe har jeg været
natteravn.

Årshoroskoper 2019



Stenbukken

Du føler dig godt tilpas og på rette spor. Selv om der hviler et større ansvar på dine skuldre, er det ikke noget, der tynger dig. Du har nemlig selv påtaget dig det, og det giver dig den indflydelse, du ønsker. For meget fokus på din karriere kan give for stor afstand mellem dig og din partner. Du ved, at de resultater, du ønsker, kommer af dine egne anstrengelser. Det lyder måske ikke særlig romantisk, men det kan det blive! Du får lyst til at inddrage nye interesser.

Vandmanden

Du går ind i 2019 med en stærk fællesskabsfølelse og et ønske om at gøre endnu mere sammen med andre. Du sætter gerne dig selv til side for fællesskabets skyld eller for fælles mål. Et andet vigtigt fokus i det kommende år er hjem og familie, hvor der kan ske en del. Først på året er din opmærksomhed rettet mod meget andet end kærlighed. Du bliver mere imødekommende og blid i samt mere bevidst om balancen mellem arbejds- og hjemmeliv. Du kan glæde dig over fællesskabets stærke bånd.



Fiskene

Allerede i de sidste par måneder af 2018 har du mærket et gevaldigt løft i din energi, og det er et godt afsæt for det nye år. Du holder energien og gejsten oppe hele året, hvor flere døre åbner sig for dig. Venskaber er forpligtende, men husk, det går begge veje, for du har også nogle, du kan stole på, når det virkelig gælder. Du har dine drømme og ønsker – helt sikkert også når det gælder kærligheden. Nu har du både heldet og en god portion medvind igennem året, så det er bare om at give kærligheden den opmærksomhed, den fortjener. Mange ting vil lykkes for dig i år.



Vædderen

Sker der ikke nok, bliver du rastløs. Du kan tage det som en opfordring til at være mere fysisk aktiv. Sommeren er ideel til en længere rejse. Er uddannelse eller efteruddannelse relevant for dig, kan du på den måde sætte dig på skolebænken. Pas på, du ikke får så travlt med arbejde og karriere, at du forsømmer kærligheden. Er du i parforhold, kan det langt hen ad vejen være her, du får uvurderlig støtte og opbakning. Med en konstant og vedholdende indsats når du dine mål.





Tyren

Begyndelsen på året tegner rolig, men også eftertænksom. Du må vælge forandringerne, frem for at de overmander dig. Forvent ikke, at alt bare er, som det plejer at være. Forandringer kan også dukke op i dit parforhold. Det kan lige så godt være din partner, der oplever personlige forandringer, og at disse vil tilføre jeres forhold noget nyt. Særlig kærlig er sensommeren, og du kan blive positivt overrasket. Ryk ud af komfortzonen og grib de chancer, der opstår.

Tvillingerne

Det siger næsten sig selv, at du som Tvilling gerne vil være sammen med andre. Det får du rig mulighed for i det kommende år. De første to måneder lægger du stor energi i fællesskaber. Men du må også være kritisk med, hvor du bruger din tid. Det kan betyde, at du træder ud af nogle fællesskaber og ind i andre. Du får helt fantastiske og dejlige oplevelser i dit parforhold og kærlighedsliv i 2019. Der er en konstant og vedvarende optimisme. Et nyere parforhold kan på den måde næsten overskygge alt andet. Du har massiv medvind i parforhold og samarbejde.



Krebsen

Din hverdag kan komme til at fungere på en ny og mere spændende måde. Det er ikke de små ting, der betyder noget, og du hænger dig ikke i bagateller. Selv om du til tider kan have travlt, er det med aktiviteter, du interesserer dig for, og som gør dig glad. Dit gode humør kan have en afsmittende virkning, men det kan også være fysisk velvære, der giver overskuddet. Det ser ud til, at du kan være ret tilfreds med dit kærlighedsliv. Du kan finde dig tilrette både som single og i et etableret parforhold. Både dit gode humør og dit helbred er med dig.



Løven

Slip spontaniteten og kreativiteten løs. Det vil fylde dig med glæde, og glæden vil i det hele taget blive meget lettere at finde i det kommende år. Du må godt vælge mere af lyst end af pligt. Ønsker du at udvikle en interesse eller et kreativt talent, kan du komme et stort skridt videre. Vis omverdenen det legebarn, der også bor i dig! Kærligheden betyder rigtig meget for dig, og du kan let fyre ekstra godt op under den. Dit behov for erotisk udfoldelse er særlig stort, og det kan være et godt sted at starte. Bruger du dine talenter, får du det meget sjovere.





Jomfruen

Dine hjemlige rammer er særligt i fokus, og det er vigtigt for dig, at de fungerer optimalt. Har du brug for mere plads, eller ønsker du at skifte byen ud med landlige omgivelser, er det sandsynligt, du flytter. Stemningen i parforholdet kan være lidt presset ved årets start. Det er ikke alt, I er enige om. Medmindre dit forhold er nyt, har du ingen grund til bekymring, for overordnet har I de samme mål og ønsker. Dine hjemlige omgivelser bliver mere optimale.

Vægten

Du kan få en lidt forsigtig start på året, og det kan være, fordi du har svært ved at forstå dine nærmeste. De siger ét og gør noget andet. Det får dog ikke lov til at overskygge dit gode humør, og det har du så rigeligt af hele året. Selv om din partner kan være lidt fjern og kræve sin frihed, er det let at tale sammen. Det kan være godt at give lidt længere snor, og du er mere tolerant og forstående i årets første to måneder. Få stillet din nysgerrighed og bliv meget klogere.



Skorpionen

Det kan blive lidt af en kamp at komme tilbage til hverdagen efter nytår. Du kan få en ret hektisk januar, men bare klø på. Først i marts kører hverdagen, som den skal. Frygt ikke den travle start på året, for du er absolut i topform. Det er netop kærligheden, der kommer til at fylde mest i år! Men det kan sagtens være med visse fornyelser eller forandringer i dit forhold. Det etablerede forhold behøver ikke at være i fare, men der skal alligevel nye boller på suppen. Du kan helt kontant høste gevinsten af din indsats.

Skytten

Det bliver ikke noget gennemsnitligt år! Du vokser som person, er optimistisk og fremadskuende. Har din ellers naturlige udadvendte side været gemt lidt væk, kommer den frem igen, og du bliver mere synlig i mange sammenhænge. Det er dig, der er den bærende energi i dit parforhold – det er slet ikke sikkert, du er klar over det. Når du udsender og viser din optimisme og glæde, smitter det af. For single-Skytten er det til gengæld her, du kan stifte spændende kontakter. Der er gode muligheder for at vokse og udleve dit potentiale.





Find ord

Nytår og jul

Find understående ord i tabellen:

ØL
 FAMILIE
 FLÆSKESTEG
 KRUDT
 FYRVÆRKERI
 JULESLIK
 FEST
 SNE

De kan stå skråt, vandret og lodret.



F	J	Z	O	I	K	S	C	T	Å
Y	L	T	S	N	E	O	I	C	G
R	R	Æ	A	B	Y	J	T	F	E
V	Å	B	S	C	F	U	E	A	T
Æ	J	N	N	K	A	L	F	M	A
R	L	Y	S	R	E	E	E	I	V
K	M	S	B	U	N	S	S	L	B
E	P	W	H	D	A	L	T	I	L
R	X	Ø	E	T	E	I	B	E	Q
I	V	L	S	Æ	L	K	Y	T	G