

# Mestring.



## Uke 20-25

Grim skole

# Temaintroduksjon

Mestring handler om hvordan vi takler utfordringer og vanskelige situasjoner i livet vårt. Dere møter på oppgaver som kan føles litt vanskelige, men det handler om å finne måter å håndtere disse utfordringene på, både faglig og sosialt.

Det handler om å ikke gi opp når det blir tøft, men å prøve forskjellige strategier, spørre om hjelp når du trenger det, og lære av feilene du gjør. Mestring handler også om hvordan vi støtter hverandre og lærer av hverandre. Når vi føler at vi mestrer noe, gir det oss selvtillit og motivasjon til å fortsette å lære og utvikle oss, både alene og sammen med andre. Det er da ting blir gøy og man trives.

I norsk og engelsk skal vi jobbe med tekster/bøker som er meningsfulle og vi kan forstå tema og hovedpoeng. Matematikken denne perioden blir mye på graftegner Geogebra, naturfag er det bærekraftig energiproduksjon og i samfunnsfag snakker vi om rettigheter. I år er det 80 år siden det ble fred i Norge. Denne friheten må vi lære våre unge å ta vare på og aldri ta for gitt.

Åttende trinn blir snart til niende trinn. Dette har gått fort! Håper det blir noen nydelige uker inn mot sommerferien.



# ENGELSK



## Hva betyr temaet mestring i engelsk:

Mestring i engelsk handler om å utvikle selvtillitt til å bruke språket som et verktøy for å forstå verden og bli forstått av andre. Mestring handler også om å bli bevisst på verdien av å kunne flere språk. Mestring er en prosess også i engelsk, hvor man ikke skal være utlært, men vise progresjon.

Uke		
20	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Bli mer bevisst på hvordan engelsk påvirker meg og spiller en rolle i mitt liv. Vite hva homophones er.
	Aktiviteter	My English <a href="#">skolen min</a> .
21	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Utforske ord og uttrykk i musikk og diskutere hvordan engelsk påvirker norsk og andre språk. Beskrive likheter og ulikheter mellom norsk og andre språk.
	Aktiviteter	The Rythm of language - <a href="#">Tasks</a>
22	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Øve på å uttale ulike varianter av engelsk.
	Aktiviteter	American English vs British English - <a href="#">Spelling skolen min</a> . <a href="#">Powerpoint</a> and <a href="#">tasks</a>
23	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Jobbe med ord og uttrykk som er i ulike varianter av engelsk.
	Aktiviteter	American English vs British English - continue from last week's work. <a href="#">Vocabulary skolen min</a> , <a href="#">Grammar skolen min</a> <a href="#">Pronunciation skolen min</a>
24	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Jobbe med ord og uttrykk som er i ulike varianter av engelsk.
	Aktiviteter	Cleaning the classrooms and submitting books. Make a British/American crossword and solve one from a classmate.
25	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Avslutte 8.klasse på en fin måte med medelever og lærere.
	Aktiviteter	Last week of school.
Vurdering:		Kontinuerlig vurdering av arbeid i klasserommet.

## Læringsressurser:

[Skolen min British/American English](#)

[Skolen min - My English](#)

[Powerpoint](#)

## Kompetansemål:

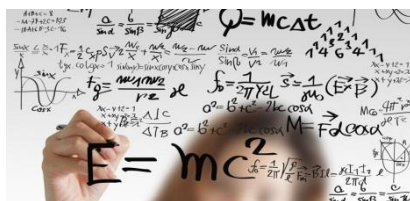
Utforske og beskrive noen språklige likheter og ulikheter mellom engelsk og andre språk eleven kjenner til, og bruke dette i egen språklæring.

Beskrive og reflektere over rollen engelsk har i Norge og i verden.

Lytte til og forstå ord og uttrykk i varianter av engelsk

Utforske og videreformidle innhold i engelskspråklige kulturelle uttrykksformer fra ulike medier knyttet til egne interesser.

## Matematikk



**Hva betyr temaet mestring i matematikk:** Selv om matematikk kan være utfordrende, er det en fantastisk mulighet til å oppdage dine egne styrker og evner. Når du tror på deg selv og din evne til å løse matematiske problemer, vil du oppleve en følelse av mestring som gir deg selvtillit og glede. Husk at hver gang du møter en utfordring og jobber hardt for å overvinne den, vokser du både som elev og som person. La din indre motivasjon drive deg, og se hvordan du kan mestre matematikkens verden!

Uke		
20	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Fra situasjon til funksjonsuttrykk Tegne graf ved hjelp av funksjonsuttrykk
	Aktiviteter	Grunnbok s.257-167, Oppgavebok s.174-181, skolen min
21	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Tegne graf ved hjelp av digital graftegner
	Aktiviteter	Grunnbok s.268-274, Oppgavebok s.182-189, skolen min
22	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Avlesing og tolking av diagrammer
	Aktiviteter	Grunnbok s.275-285, Oppgave s.189-197, skolen min Prøve
23	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Programmering / digitale hjelpemidler
	Aktiviteter	skolen min, trinket, geogebra
24	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Vertikale tavle/aktiv undervisning
	Aktiviteter	Gruper
25	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Programmering / digitale hjelpemidler
	Aktiviteter	Microbit
Vurdering:		Arbeid underveis i timene.

**Læringsressurser:** Matematikk 8 oppgavebok og grunnbok, og [skolen min](#)

### Kompetansemål:

- utforske og sammenligne egenskaper ved ulike funksjoner ved å bruke digitale verktøy
- regne ut stigningstallet til en lineær funksjon og bruke det til å forklare begrepene endring per enhet og gjennomsnittsfart
- modellere situasjoner knyttet til reelle datasett, presentere resultatene og argumentere for at modellene er gyldige
- utforske matematiske egenskaper og sammenhenger ved å bruke programmering

# NATURFAG



**Hva betyr temaet mestring i naturfag:** Temaet mestring i naturfag betyr å kunne utvikle og bruke kunnskap og ferdigheter for å takle ulike situasjoner og utfordringer i naturfaglig sammenheng. Det handler også om å oppleve å lykkes, forstå sammenhenger, og ha tro på egen evne til å mestre faglige oppgaver.

Uke		
20	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Skal kunne kjenne til hva som er fornybare og ikke fornybare energikilder. Skal også kjenne til FNs bærekraftsmål Gjøre rede for energibevaring og energikvalitet og utforske ulike måter å omdanne, transportere og lagre energi på.
	Aktiviteter	
21	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Skal vite hva det vil si at noe er bærekraftig. Skal også kunne reflektere rundt om samfunnet vårt er bærekraftig og energibruken i dagens samfunn. Drøfte hvordan energiproduksjon og energibruk kan påvirke miljøet lokalt og globalt.
	Aktiviteter	Grupper + samtale + forsøk.
22	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Elevne skal kunne kjenne til ulike energikilder og presentere disse på en hensiktsmessig måte.
	Aktiviteter	Minecraft-prosjekt- bygge verdener.
23	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Elevne skal kunne kjenne til ulike energikilder og presentere disse på en hensiktsmessig måte.
	Aktiviteter	Minecraft-prosjekt - bygge verdener + <b>prøve i naturfag.</b>
24	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Elevne skal kunne kjenne til ulike energikilder og presentere disse på en hensiktsmessig måte.
	Aktiviteter	Minecraft-prosjekt - Fremvisning av verdener
25	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	
	Aktiviteter	OPPLØST TIMEPLAN.
Vurdering:		

## Læringsressurser:

- [Nysgjerriger - mikroplast](#), [Skolenmin - plast](#), [Solaris kapittel 8](#), [kraftskolen.no](#)

## Kompetansemål:

Gjøre rede for energibevaring og energikvalitet og utforske ulike måter å omdanne, transportere og lagre energi på  
-Drøfte hvordan energiproduksjon og energibruk kan påvirke miljøet lokalt og globalt  
-Gi eksempler på, og drøfte aktuelle dilemmaer knyttet til utnyttelse av naturressurser og tap av biologisk mangfold

# SAMFUNNSFAG



**Hva betyr temaet mestring i samfunnsfag?** Å forstå og håndtere utfordringer i samfunnet, både individuelt og i fellesskap. Mestring knyttes dermed til å kunne anvende kunnskap og ferdigheter på en selvstendig og ansvarlig måte.

Uke		
20	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Hva er bærekraft i praksis? Dette kan jeg ta tak i
	Aktiviteter	Kort repetisjon (Arena s. 214–219) Aktivitet: "Mitt fotavtrykk" <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevene kartlegger egne vaner (mat, transport, forbruk)</li> <li>• Trekke inn matematikk - lage diagrammer mm</li> <li>• Diskusjon: Hva kan jeg faktisk endre?</li> </ul>
21	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Tiltak og løsninger - dette skal jeg vite
	Aktiviteter	Praktisk oppgave: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lag en <i>mini-handlingsplan</i> (individuelt eller par): "3 konkrete ting jeg kan gjøre for et mer bærekraftig liv"</li> </ul> Deling i grupper: Muntlig trening, deling av ideer, argumentasjon
22	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Fra individ til samfunn - løsninger og utfordringer jeg må vite om
	Aktiviteter	Kort introduksjon til De forente nasjoner sine bærekraftsmål - Velg ett mål og gjør det konkret: "Hvordan ser dette ut på vår skole eller i nærmiljøet?" Lag en oppsummering på ark
23	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Et konkret bærekraftsproblem + løsning. Jeg skal argumentere for dette - Mestring og anvendelse
	Aktiviteter	Bærekraft på skolen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevene kartlegger skolen (søppel, matsvinn, strøm, plast)</li> <li>• Foreslår konkrete tiltak</li> </ul>
24	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Som i uke 23
	Aktiviteter	Som i uke 23
25	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Jeg skal bidra til et bedre utemiljø - rydde og kildesortere hvis mulig - sjekk nærområdene
	Aktiviteter	Ut og sjekke nærområdene - hva kaster folk mest av
Vurdering:		Ingen vurdering - opp til den enkelte lærer

**Læringsressurser:** Arena 8 (lærebok), A-Univers digital ressurs, Cappelen Damm skolenmin digital ressurs, Elevkanalen digital ressurs  
Oppgaveark - læringsressurs: Klipp og lim det du ønsker med klassen: [Mitt miljøfotavtrykk](#)

### **Kompetansemål:**

Elevene skal kunne:

- utforske hvordan mennesker påvirker naturen, og drøfte hvordan bærekraftig utvikling kan ivaretas
- reflektere over hvordan de kan bidra som medborgere i et bærekraftig samfunn
- innhente og bruke informasjon til å undersøke samfunnsfaglige problemstillinger

# KRLE



**Hva betyr temaet mestring i KRLE:** Elevene skal få utforske eksistensielle spørsmål og svar. Arbeidet med faget gir elevene kunnskap om menneskeverdet og hvordan dette forankres i ulike religioner og livssyn.

Uke		
20	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	-forklare hva livssynshumanisme er, og hvordan det skiller seg fra religiøs humanisme -si noe om forskjellen på ateisme og agnostisisme
	Aktiviteter	Jobbe med tekster og oppgaver på <a href="#">aunivers: Humanisme og religionskritikk</a>
21	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	-forklare hva livssynshumanisme er, og hvordan det skiller seg fra religiøs humanisme -si noe om forskjellen på ateisme og agnostisisme -forklare hvordan Human-etisk forbund har oppstått og hva de står for og jobber med i Norge
	Aktiviteter	Jobbe med tekster og oppgaver på <a href="#">aunivers: Humanisme og religionskritikk</a>
22	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	-forklare noen av tankene bak religionskritikk og hvordan religionskritikk kan foregå -diskutere hvorfor religionskritikk kan være vanskelig og føre til konflikter -vurdere fordeler og ulemper med religionskritikk
	Aktiviteter	Jobbe med tekster og oppgaver på <a href="#">aunivers: Humanisme og religionskritikk</a>
23	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	-se sammenhenger mellom humanismen og FNs menneskerettighetserklæring
	Aktiviteter	Jobbe med menneskerettigheten gjennom <a href="#">opplegg fra Amnesty International</a>
24	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	-diskutere hvordan radikaliserings og ekstremisme kan oppstå og hvorfor menneskerettigheter og humanisme kan være med å motvirke dette
	Aktiviteter	Jobbe med <a href="#">undervisningsopplegg om radikaliserings og ekstremisme fra NRK</a>
25	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	
	Aktiviteter	Oppløst timeplan
Vurdering:	Deltakelse i timen og innleverte oppgaver	

## Læringsressurser:

[Kopieroriginaler fra aunivers](#)

[Tema: Humanisme og religionskritikk fra Aunivers](#)

[Undervisningsopplegg: Menneskerettighetene | Amnesty International Norge](#)

[Undervisningsopplegg om radikaliserings og ekstremisme Ole Kristian Brastad – NRK Skole – Lærerike programmer og klipp](#)

## Kompetansemål:

- Undersøke og presentere sentrale ideer fra livssynshumanisme og andre ikke-religiøse livssyn
- Identifisere og drøfte aktuelle etiske problemstillinger knyttet til menneskerettigheter, bærekraft og fattigdom
- Bruke og drøfte fagbegreper om religioner og livssyn
- Utforske andres perspektiv og håndtere uenighet og meningsbrytning
- Identifisere og drøfte etiske problemstillinger knyttet til ulike former for kommunikasjon

# KUNST OG HÅNDVERK



**Hva betyr temaet mestring i kunst og håndverk:** I kunst og håndverk handler mestring om å kjenne på stolthet og glede når man lærer nye teknikker, utvikler ferdigheter, eller fullfører et prosjekt man har jobbet med. Når man opplever mestring, får man ofte mer selvtillit og lyst til å prøve nye ting.

Uke		
20	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	- -ferdigstille det endelige portrettet av deg selv, med skisser, fargesirkel og logg.
	Aktiviteter	Levere inn ferdig male -portrettppgave med logg. Loggen leveres med bilde av fargesirkel, eget foto, skisser, og portrett i classroom. Alt du har laget, fargesirkel, skisser og ferdig portrett leveres i mappen din.
21	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	- forstå hva en logo er. - lage min egen logo / - bruke verktøy og redskaper på en hensiktsmessig måte
	Aktiviteter	Tegne seks ulike egne logoer, der du skal ha med forbokstavene (initialer) i fornavn og etternavn + hobby/interesse (noe som er typisk deg)
22	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	- forstå hva en logo er. - lage min egen logo / - bruke verktøy og redskaper på en hensiktsmessig måte
	Aktiviteter	Tegne seks ulike egne logoer, der du skal ha med forbokstavene (initialer) i fornavn og etternavn + hobby/interesse (noe som er typisk deg)
23	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	- lage en button - bruke en button maskin / - bruke verktøy og redskaper på en hensiktsmessig måte
	Aktiviteter	Lage egen button.( Velge en av de seks du har laget ferdig)
24- 25	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	- vite hva naturkunst er - lage naturkunst av blader, kongler og andre naturmaterialer ute. -
	Aktiviteter	- Samarbeide i gruppe om å lage naturkunst ute. Ta bilde av gruppa sammen med naturkunsten (både personer og kunst skal være tydelig) og lever i classroom.
Vurdering:		Uke 21: Innlevering av fargesirkel, skisser, portrett og logg - ferdig button teller som +/-

## Læringsressurser:

📺 Visste du at Coca Cola sin logo har knapt endret seg de siste 100 årene?

### Kompetansemål:

- analysere hvordan identitet og stedstilørighet kommuniseres i arkitektur, klestradisjoner, kunst eller gjenstander, og integrere kulturelle referanser i eget skapende arbeid
- fordype seg i en visuell uttrykksform og/eller en håndverksteknikk, utforske muligheter gjennom praktisk skapende arbeid og presentere valg fra idé til ferdig resultat
- utvikle løsninger gjennom en stegvis designprosess og vurdere holdbarhet, funksjon og estetisk uttrykk.
- visualisere form ved hjelp av frihåndstegninger, arbeidstegninger, modeller og digitale verktøy

# KROPPSØVING



## Hva betyr temaet mestring i kroppsøving:

Temaet mestring i kroppsøving fokuserer på å mestre ut i fra eget nivå, men også på å utfordre eget utgangspunkt og nivå, samt fair play og å spille hverandre gode. Elever får konstruktiv tilbakemelding som hjelper dem å identifisere styrker de allerede har og forbedringsområder. Progresjon oppmuntres gjennom personlige mål og samarbeid. Fair play fremmer respekt for medspillere og motstandere, mens fokuset på å støtte hverandre og oppmuntre er med på å skape mestring. Dette bidrar til både fysisk og sosial mestring for elevene.

Læringsmål: Overordnede mål finner du ved å trykke <a href="#">her</a>			
Vurdering: inkludering, egeninnsats, fairplay, spille hverandre gode, utvikling av ferdigheter, bevissthet i forhold til holdninger til faget og til hverandre. Samtaler og veiledning underveis.			
Uke	Aktiviteter klassa A og B	Aktiviteter klasse C og D	Aktiviteter klasse E
20	Dojo/dansesal/styrkerom	UTE	IDDA
21	Dojo/dansesal/styrkerom	UTE	IDDA
22	IDDA	Dojo/dansesal/styrkerom	UTE
23	UTE	IDDA	Dojo/dansesal/styrkerom
24	Dojo/dansesal/styrkerom	UTE	IDDA
25	Felles turnering	Felles turnering	Felles turnering

## Kompetansemål:

Se overordnede mål [her](#) og kompetansemål nummer til hvilken hovedaktivitet vi arbeider med.

# Spansk



**Hva betyr temaet mestring i spansk:** Faget skal bidra til å fremme elevenes personlige utvikling og legge til rette for at de kan samhandle med og oppleve glede i møte med andre mennesker og kulturer.

Uke		
20	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	
	Aktiviteter	Onsdag: Gjøre ferdig heftet om Spania. Øve på uttaleregler og manus. Fredag, spansk utgår pga FRI
21	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	-presentere enkle tekster muntlig. - bruke uttaleregler når man snakker spansk
	Aktiviteter	Presentere Spania.
22	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	-lære ord for klær -lære farger
	Aktiviteter	Farger og klær. Jobbe med ordforråd og sammenheng mellom artikkel, substantiv og adjektiv.
23	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	- beskrive hva du selv og andre har på seg - bruke samsvar i setninger
	Aktiviteter	Onsdag: Farger og klær, lage setninger og skrive med sammenheng og flyt. Bruke bindeord. Fredag: Spansk utgår pga muntlig eksamen på 10.trinn
24	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	- beskrive hva du selv og andre har på seg - bruke samsvar i setninger - bruke tekstbinding og noen bindeord.
	Aktiviteter	Onsdag: Skriftelig prøve Fredag: Spansk utgår pga muntlig eksamen på 10.trinn
25	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	-oppsummere og organisere alt du har lært i 8.trinn.
	Aktiviteter	Onsdag: Oppsummering av pensum fra 8.trinn. Fredag: Spansk utgår pga iIVACACIONES DE VERANO!!
Vurdering:		Hefte om Spania og presentasjon. Prøve i farger og klær.

## Læringsressurser:

Gente 8, Skolen.cdu og Aunivers

## Kompetansemål:

- skrive enkle tekster om dagligliv og opplevelser som forteller, beskriver og informerer, med og uten hjelpemidler
- bruke enkle språklige strukturer, regler for uttale og rettskriving og språkets offisielle alfabet eller tegn for å kommunisere på en situasjonstilpasset måte
- utforske og beskrive levemåter, tradisjoner og geografi i områder der språket snakkes, og se sammenhenger med egen bakgrunn

# Tysk



## Hva betyr temaet “mestring” i tysk:

Å mestre i tysk vil si at du har lagt ned en egeninnsats på å huske nye ord, lære mønster for grammatikk og kunne gjengi ord og uttrykk med tilnærmet samme uttale som en person med tysk som morsmål. Gjennom arbeidet ditt opplever du at du har fått til noe nytt ved å prøve!

Uke		
20	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	-reglene for verb med omlyd i presens og bøyne slike verb riktig alle personer
	Aktiviteter	Onsdag: PRØVE i verb med omlyd i presens Fredag: FRI
21	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	-navnet på årstidene på tysk og ord knyttet til det karakteristiske for hver måned -fortelle på tysk om noe som er typisk for hver årstid
	Aktiviteter	Los Geht's s.96, 98 og 100 Repetere ukedagene
22	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	- ordene for ordenstall - Skrive en kort tekst om en årstid
	Aktiviteter	Vi øver på ordenstall og på å si datoer på tysk. (s. 101 i Los Geht's) Arbeidsark deles ut.
23	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	- navn på ulike klesplagg på tysk - ord knyttet til å prøve klær og handle klær
	Aktiviteter	Øve på gloser s. 121 i Los Geht's Lese s.113 "Im Sportgeschäft".
24	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Lytte til og forstå autentisk tysk tale i form av en film.
	Aktiviteter	FILM: "Fak you, Goethe"
25	Læringsmål <i>Jeg skal kunne:</i>	Holde en samtale på tysk så lenge som mulig
	Aktiviteter	Snakkemaratton på tysk + konkurranser
Vurdering:	-Skriftlig prøve i grammatikk. -Lytteøvelser, høytlesing, oversetting, spontan vurdering av uttale.	

## Læringsressurser:

Los Geht's læreverk + nettsted

[Filmrommet.no](http://Filmrommet.no)

[Aunivers.no](http://Aunivers.no) (dialogsimulator)

[skolenmin.cdu.com](http://skolenmin.cdu.com) Videoer om grammatikk + lytteøvelser

## Kompetansemål:

- lytte til og forstå enkel og tydelig tale om personlige og dagligdagse emner
- delta i enkle samtaler i dagligdagse situasjoner om aktiviteter og kjente emner
- muntlig fortelle om dagligliv og opplevelser og uttrykke meninger, også spontant
- lese og forstå tilpassede og enklere autentiske tekster om personlige og dagligdagse emner

- skrive enkle tekster om dagligliv og opplevelser som forteller, beskriver og informerer, med og uten hjelpemidler
- bruke enkle språklige strukturer, regler for uttale og rettskriving og språkets offisielle alfabet eller tegn for å kommunisere på en situasjonstilpasset måte
- bruke relevante lærings- og kommunikasjonsstrategier, digitale ressurser og erfaringer fra tidligere språklæring i læringsprosessen
- utforske og beskrive levemåter, tradisjoner og geografi i områder der språket snakkes, og se sammenhenger med egen bakgrunn

## Planleggeren (sjekke alltid med ukeplanen)

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
20				FRI	FRI
21					
22	FRI				
23					ODDERØYA
24					HJEMMEOPP GAVE
25	Halv dag med Orientering.	TUR			SOMMER FERIE

