

SMØREN

PGU

Fed viden du ikke bliver tyk af

August 2018



Projekt "Haver"



Djurs Sommerland



Skinncykeltur

- Solund Festival
- Rosenholm Festival
- STU-reception
- Stress symptomer
- Sunde snacks
- Lær at tegne

Indhold

Indhold	2
Smørklatten	3
PGU kører på skinner	4
Djurs Sommerland tur	5
STU-reception	6-7
Nyheder	8
Fodboldens historie	9
Under luppen - Michael	10-11
Sunde snacks alternativer	12-13
Medielinjen spiller golf	14
Frivillig i Den Gamle By	15
Opslagstavle	16-17
Lær at tegne	18-19
Sølund Festival	20-21
Første og anden verdenskrig	22-23
Anmeldelse Final Fantasy	24
Rengøringsråd	25
Rosenholm Festival	26-27
Opgaver	28-29
Stress	30-31



Fantastisk sommer

Aldrig før har vi haft en sommer med så meget sol og varme. Så håber alle har nydt ferien og har fået ladet batterierne op. Juni og juli bød på mange sjove og hyggelige arrangementer og ture i PGU - nogle af dem kan du læse mere om inde i avisen. Vi ønsker alle en fortsat god sommer og velkommen tilbage fra ferien - og særligt velkommen til alle de nye elever.

Marts udgaven af "SMØREN" er lavet af: Marie, Danny, Nicolai, Sarah, Sannie, Kirstine, Oliver, Patrick, Martin, Michael K, Morten, Lasse, Michael R, Filip og Frederik.

Idéer til noget vi skal skrive om! Hvis du/I har en god idé til en historie eller et emne, vi skal skrive om i PGU-avisen, så skriv, ring eller fortæl det til os på PGU's Medielinje. Det kan være noget, du synes kunne være spændende at læse om, eller noget du gerne vil fortælle.



"SMØRET" viden

Fortæl os endelig hvis du hører, ser eller oplever noget, sjovt, sødt eller pudsigt - på værkstedet, derhjemme - eller i den vide verden!



Vi går tæt på...

Her bringer vi i hvert nummer af avisen interview med en PGU'er. Vi stiller både alvorlige, dumme, sjove og åndsvage spørgsmål... - tør du at stille op?



Hørebøffer kan gøre dig vildøv

Marie har fundet ud af, at det ikke er så smart at konversere med folk, hvis man har hørebøffer på samtidig. På et tidspunkt i en weekend, hvor hendes papmor snakkede om, at hendes hund Frida havde fanget fluer, troede hun at hun sagde: "Jeg har fundet to fluer, der ligner to små fluer" - det grinede de meget af!

Mini-golf giver raserianfald

Oliver påstår, at mini-golf har fået sit navn af folk, der fik mini-raseri anfald af at spille det...

Oliver udbrød også, at det hedder minigolf, fordi man får mini-raserianfald, og at bærnerne var ligeså skæve som dronningen under hendes nytårstale.

Kjeld-kage

Kjeld havde fødselsdag 30. juni og kom med kage på Træværkstedet hvor PGU havde fælles morgenmad i uge 27 - tak for det Kjeld :-)



Fremødt - og så alligvel ikke

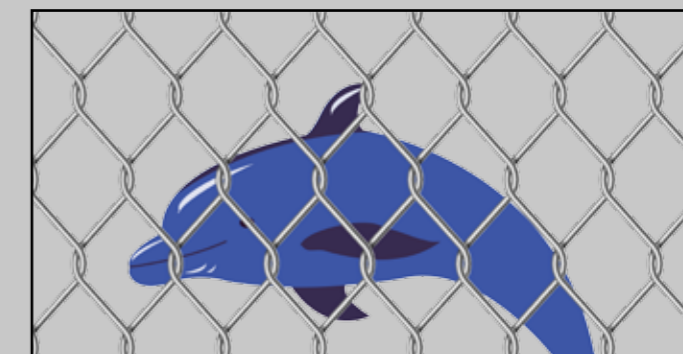
Under morgenmødet på medielinjen var Nikolaj så træt, at han kun var der fysisk...

Delfiner skal i fængsel

Martin og Sarah sidder ved morgenbordet og snakker om delfiner.

Sarah: "Jeg har hørt, at delfiner kan finde på at voldtage andre delfiner."

Martin: "Ja, de burde komme i fængsel, f.eks. Kattegatcenteret!"



WM i fodbold

Isabella er i praktik hos "Min købmand" i Mørke og sendte os dette billede i forbindelse med en konkurrence om WM-fodbold. Gevinsten var chips fra KIMS som i kan se på billedet.



Dejligt når tilværelsen kører på skinner!

En flok elever og ansatte fra PGU tog torsdag den 2. august, afsted til Allingåbro for at køre på skinnecykler. Der er ingen togforbindelse mellem Allingåbro og Randers, så derfor står skinnerne tomme og kan bruges til at cykle på.

Det var en dejlig oplevelse at cykle ude i det blå og nyde naturen, uden at skulle tænke på (tog)trafikken. Vi holdte et par pauser undervejs. Først for at spise frokost og senere for at få en is. Det fleste af os cyklede i alt 16 kilometer, mens nogle cyklede ca. dobbelt så langt. Turen var, i det store hele, vellykket.

Af Kirstine



Gys og grin i Djurs Sommerland

Elever og ansatte fra PGU tog torsdag i uge 27 i Djurs Sommerland. Ikke alle var lige modige med hensyn til hvad man "turde" af forlystelser. Thomas og Britt synes selv de var vildt modige da de tog turen i "Pirat Fisken" (børneudgaven af "Piraten"). Super farligt ser det ihvertfald ud på deres ansigtsudtryk :-)



STU - Afslutning

Onsdag den 27 juni holdte PGU reception for fire elever, som har afsluttet deres STU. Elverne var Peter, Olivor, Jacob og Andreas (Duck). Både familie, venner, PGUs medarbejdere og andre elever, var med til at fejre de fire unge mænd. Der blev sunget, spist kage og nydt det gode vejr. Derudover holdt PGU's forstander, Birgit Smedegaard, en lille tale til hver af STU- afgangseleverne. Det var en fin dag hvor solen skinnede ned på receptionsgæsterne og de fire midtpunkter.



Skrevet af Kirstine



Nyheder



Bilka trækker stødende trøje tilbage: 'Beklageligt'

Kønsforsker ved Roskilde Universitet Karen Sjørup mener, at teksten på pigens trøje er enormt stereotyp. Og mærkelig. »Det er et mærkeligt statement, altså. Det er noget selvbekræftende i forhold til pigeroller og drengeroller - eller snarere at piger hellere skulle holde kæft,« siger hun og fortsætter: »Jeg oplever det lidt som en provokation. Jeg ved ikke, hvad der er foregået oppe i hovedet på den designer.« I en mail til B.T. skriver Anders Bo Hørsted, der er chef for Retail Textile & Nearfood i Bilka: »Teksten er udelukkende tænkt som en designmæssig detalje. Hvis kunder eller andre kan opfatte budskabet på trøjen som uhensigtsmæssigt eller stødende, er det naturligvis beklageligt. Det har absolut ikke været vores intention, og derfor har vi også valgt at trække produktet tilbage fra vores butikker.« uden samtykke, fortæller politikommissæren. Det skriver Dr.dk



Blev mobbet som barn - nu viser han og andre den naturlige mandekrop

Som barn var han rødhåret, tyk og havde briller - et perfekt mobbeoffer, som han selv kalder det. Men efter mange år med mobning, hylder Dennis Doggy fra Vammen nu de uperfekte mandekroppe ved at få taget billeder af dem. - Jeg kan se på dem, der er med i mine shoots, at de får det bedre. Så jeg ved, at jeg gør en lille forskel, siger Dennis Doggy. Den hårde barndom var til tider præget af selvmordstanker, fordi Dennis blev drillet med sit udseende. Men sådan har han det ikke længere. Nu hjælper han andre, som ser ud som ham selv.



Studentervogn til 34.000 kroner: Får fadølsanlæg, DJ-pult og stripperstang

I den kommende tid skal alle de nyudklækkede studenter på den traditionsrige tur rundt til klassens forældre, men hvor det før i tiden foregik i hestevogn eller et andet primitivt køretøj, skal der helt andre ting til for at stille de unge tilfredse i dag. Studentervogne er nemlig blevet til rullende diskoteker. I Hadsten har et brødrepær gjort en forretning ud af at udleje specielt designede vogne til de nye studenter.



27 elever sigtet for bedrageri med MobilePay

27 elever har sikret sig gratis mad fra en skolebod på Højslev Skole ved Skive ved at snyde med kvitteringer fra MobilePay. Det skriver Skive Folkeblad. Eleverne har fået udleveret mad fra firmaet Frokostbussen, der har en bod på skolen, ved at fremvise forkerte kvitteringer. På den måde har de kunnet sikre sig gratis frokost.

Alle er under 15 år

Politiet har sigtet de 27 for databedrageri, men da de er under 15 år og dermed under den kriminelle lavalder, får alle 27 frifaldet sigtelsen.

Værdien svinger helt nede fra 12 kroner og op til 300 kroner. Ifølge lokalpolitiet i Skive er der i de fleste tilfælde tale om små beløb.

FODBOLD

Fodbold er den største sport på verdensplan og er blevet spillet siden 1400 tallet. Spillet har gennemgået en udvikling over årene.

I 2006 lavede Fifa en optælling af hvor mange der spillede fodbold og de fandt 265 millioner spillere.

Dette tal er ikke det mest nøjagtige men det giver et generelt indblik i hvor mange der spiller fodbold på verdens plan selv vis det kun er en gang imellem.

Det vil sige at på daværende tidspunkt kunne det siges at 4% af verdens befolkning spillede fodbold.

Fodbold er en international sport og masser af hold fra hele verden spiller i store turneringer. Sporten har millioner af seere som følger med på tv. Kampene bliver optaget med masser af høj kvalitets film udstyr som kan akkurat fange spillerne på banen fra stort set alle vinkler. Der er så mange hold at der er turneringer for at komme ind i de større turneringer hvor de bedste hold vil spille. Mange drømmer om at blive professionel fodboldspiller men de færreste kan sige at de tjener store penge på sporten. Dog kan dem som er i toppen af sporten nemt tjene mere end 3 overlægers årsløn på en uge.

Disse topspillere er berømtheder, Dette gør at de bliver en del af et brand og et brand kan markedsføres med produkter, og de får også penge af salget af disse ting. For eksempel tjener Cristiano Ronaldo 560 millioner om året, hvis man tæller løn og salg af produkter sammen. Jeg vil gætte på at folk ville betale hans skos vægt i guld for at eje dem. Folk er vilde med manden, (red.)

Ud over dette bliver der lavet mere end 42 millioner fodbolde hvert år.

Men hvordan er sporten kommet til dette?

Fodbold har eksisteret i en simpel form siden 1300-1400 tallet, Dog blev det ulovligt en del steder fordi det distraherede folk fra buetræning og skabte larm og ødelæggelser i byer. Fodbold blev først en mere defineret sport da engelske skoler begyndte at lave fælles regler i det 18. - 19. århundrede, før dette var der ikke ens regler for sporten og dette gjorde at det ellers bare var små lokale grupper som bare spillede efter egne regler.

Med dette blev fodbold klar til at blive en kommerciel sport og det var bare et spørgsmål om tid før sporten ville fange interesse af millioner tv tilskuere verden over.



FUN FACTS
den fuldt indpakkende sko har eksisteret i over 2000 år.



PGUer UNDER

:-) LUPPEN

L avet af Patrick



Navn: Michael Rasmussen, bor på Borupvej, arbejder på Medielinjen

Fødselsdag: 23/10/1996

Søskende: Har en storebror og en storesøster

Hvor kommer du fra: Aarhus Syd

Stjernetegn: Vægt/Skorpion

Hvad for et job ønsker du dig efter PGU: Butiksassistent

Kæledyr: Ingen

Har du en kæreste: Nej

Hobby/Interesser: Gamer i fritid, fitness og Netflix

Yndlings dyr/hade dyr: Elsker katte og hunde hader edderkopper + myg og ikke mindst morgenvækkeren den berømte flue!

Yndlings frugt/hade frugt: Elsker pærer og banan ellers ikke noget

Yndlings Sport/Hadesport: Elsker e-sport og fitness og så kommer kedelige fodbold

Det værste du ved: Når du indser du har mistet en ven som har været falsk og det kan godt knuse ens hjerte

3 ting du gerne ville have med på en øde ø: Masser af mad, også min speedbåd, og ikke mindst benzin

Hvad ville du gøre hvis du vandt 10.000.kr? 10 tusind! uhja ville købe en Motorcykel!

Hvis du var et dyr hvilket dyr var du så? Tiger

Hvad er din største oplevelse: Den har ikke været der endnu jeg ved den dukker op en dag

Hvad skal du efter PGU?: Ud og bo for mig selv og arbejde i Bilka.

Hvad er det bedste ved at være i PGU: Ved ikke

Hvad er det værste ved at være i PGU? For lidt fritid og for mange opgaver

Når sulten slår ind

Sunde og lækre morgenmads-forslag, læg bare din donut væk



Yoghurt er altid en lækker spise, specielt med lidt sund frugt og havregryn til, det hjælper på fordøjelsen og de sunde bakterier i mejeriproduktet hjælper med at rense ud i maven.



En lækker morgenmad behøver ikke at være noget man skal kunne tygge på, smoothies er enkle, hurtige at drikke, sunde og generelt ikke noget man ville have noget imod at drikke.

Forslag til en sundere og velsmagende frokost til enhver person



Crepes er lækre, men de behøver nødvendigvis at være en dessert. Du kan i stedet for søde sager, fylde dem med spinat, champignon og feta ost, det godt for kroppen med lidt grønt.



Pasta er en populær spise, kommer i mange former og er relativt nem at lave, nogle pasta former, noget hytteost, en knivspids salt og lidt peber udgør en ganske dejlig frokost.

Hvad man kunne spise i stedet for at købe takeaway til aftensmaden



Fisk er lækker, god for udviklen af hjernen og udover det, så dufter det også ret godt hvis man kommer lidt citronsaft ovenpå med noget rosmarin eller dild, bare vær kreativ med den.



Kyllinge bryst kan laves i ovnen, med lidt forårslæg til at komme ovenpå er det bare lækker, husk at komme salt og peber på når du krydrer dem, du kan lave lidt ris til hvis du har lyst, det feder ikke så meget.

Skrevet af Danny

Sunde snack alternativer



Grønsagsstænger er nemme at lave og smager dejligt med den rigtige slags dip, jeg foreslår at bruge creme fraiche med hakket dild, det er bare gulf.



Æbler skåret i skiver er en god erstatning for donuts, kom noget jordnøddesmør ovenpå med lidt havregryn og du får en godbid som er godt imod mavesyre.



Frugt er godt for dig, det er æstetisk behageligt at se på, med alle de forskellige slags farver og former der er, udover det så er kiks og ost ikke en dårlig kombi.



Humus er noget mange er glad for, lækker i sig selv, men endnu bedre hvis du også smidder et par salte kiks oven i, lavt på fedt, men fyldt med smag.



En skål yoghurt er godt hvis du har problemer med mavesyre, drys nogle bær ovenpå for ekstra smag, bagefter kommer du lidt musli i og så er den færdig.



Nødder lækre både for deres varietet, men også for at være en god tilføjelse til mange andre snacks, en godbid man kan nyde i noget tid eller bare en hurtig snack.



Bær er en ting som mennesket har nydt gennem tiderne, spist som et måltid eller bare som en eftermiddagssnack, en god bog med de rigtige bær er bare godt.



Kikærter er et godt alternativ for så mange ting, man kan panderiste, friture stege eller bare spise dem rå, du bestemmer selv hvordan du vil have dem tilberedt.

Hole in one

En tur på Rønde vandrerhjem - med minigolf og hygge

Mandag, den 25 juni, var PGUs medielinje en tur på Rønde vandrerhjem. Her skulle vi prøve stedets minigolfbane, som der er lidt reklame for inde på vandrerhjemets hjemmeside. Jeg ved nu ikke, om jeg synes, at banen er værd at promovere sig med som vandrerhjem, for den var både pilskæv og rusten.



Derudover var der også nogle steder, hvor der ikke blot var mulighed for at skyde bolden i et hul i banen (der var jo kommet flere huller i den, netop på grund af dens generelle tilstand).

Selvom minigolfbanen, som sagt, ikke er noget at råbe hurra for, er Rønde vandrerhjem stadig et dejligt sted, med en masse smuk natur omkring...

Skrevet af Kirstine

DEN GAMLE BY

Min oplevelse som frivillig



I weekenden var jeg og Kirstine frivillige i Den Gamle By, hvor vi havde et frugtbedsprojekt sammen med vores "bedstemødre" Ane og Julie. Vi har været frivillige i Den Gamle By før i julen 2016 så vi kendte dem godt i forvejen. Det startede med, at vi ankom til Den Gamle By fredag eftermiddag for at prøve dragter. Vi mødtes med min mor, som arbejder der, ved indgangen. Julie og Ane mødte vi i omklædningsrummet. Da vi havde prøvet dragter og klædt om igen spiste vi frokost (tarteletter) i Simonsens have.

Lørdag formiddag tog min mor og jeg i Den Gamle By ved 9-tiden. Vi mødtes med de andre kl. 10 hvor vi gik ned i om-

klædningsrummet og klædte om. Derefter skulle vi gøre klar til at sælge ærter, sukkerkringler og danske jordbær. Som I kan se i denne artikel stod vi ved boden i tøj, som skulle forestille at være fra 1864. Vores "bedstemødre" opfordrede os til at leve os ind i rollen som ung i 1864. Det ville sige, at vi ikke måtte bruge moderne ord som okay, hej, fedt, nice, fuck, osv. når vi snakkede med kunderne, fordi man ikke sagde det dengang. Vi måtte gerne bruge gamle ord som goddag eller Guds fred (som hilsen). Det var lidt svært, og jeg faldt desværre i flere gange, selvom jeg prøvede at gøre mit bedste. En anden god ting ved det var, at vi fik helt andre navne. Jeg hed Frederikke og Kirstine

hed Kristiane. Det gjorde også, at det var nemmere at leve sig ind i rollen. Jeg følte, at jeg fik mere selvtillid, når jeg var i dragt, fordi jeg havde en anden personlighed. Jeg har altid haft det svært socialt, men det gik meget bedre, når jeg var i dragt. På et tidspunkt kom der en engelsktalende kunde forbi vores bod, og det lykkedes mig at have en samtale med ham, som han forstod. Hele forløbet var sjovt, men det var også meget energidrænende at skulle snakke med så mange mennesker på en dag. Alt i alt var det et godt projekt, og jeg kunne sagtens tænke mig at prøve det igen en anden gang.

Skrevet af Marie

Medielinjen

Samarbejdsevnerne blev sat på prøve til personaledag på Vandrehjemmet!

Medie arbejder på PGU Broadcast nyheder og avisen "Smøren". De forsøger at holde sig ajour med hvad der sker i og uden for PGU. Hjemmesider, facebook og materialer til værksteder skal opdateres og vedligeholdes.

Stemmingsbilleder fra sommeraktiviteter

Gartneriet

Gartneriet forbereder også det kommende Høstmarked i weekenden den 1.- 2. Sept. Der bliver salg og smagsprøver af krydderurter og grøntsager – vi håber på mange besøgende fra nær og fjern. Inviter familie og venner en tur forbi gartneriet :-)

Kantinen

På kantinen skal de i gang med at lave pesto, som skal gives som smagsprøver til Høstmarkedet på Gartneriet. Som sædvanligt er der gang i salget i kantinen og altid nok at lave – smørrebrød, salater og bagning er noget af det som er på programmet. De har de også fået ny elev, Marco og en praktikant, Jannie.



Træværkstedet

Træ har haft gang i en del udendørs arbejde i løbet af sommeren – bl.a. terrasser, skurer og borde/bænkesæt bliver malet. På værkstedet laver de paller, renovere gammelt møbel og laver genbrugsmøbler.

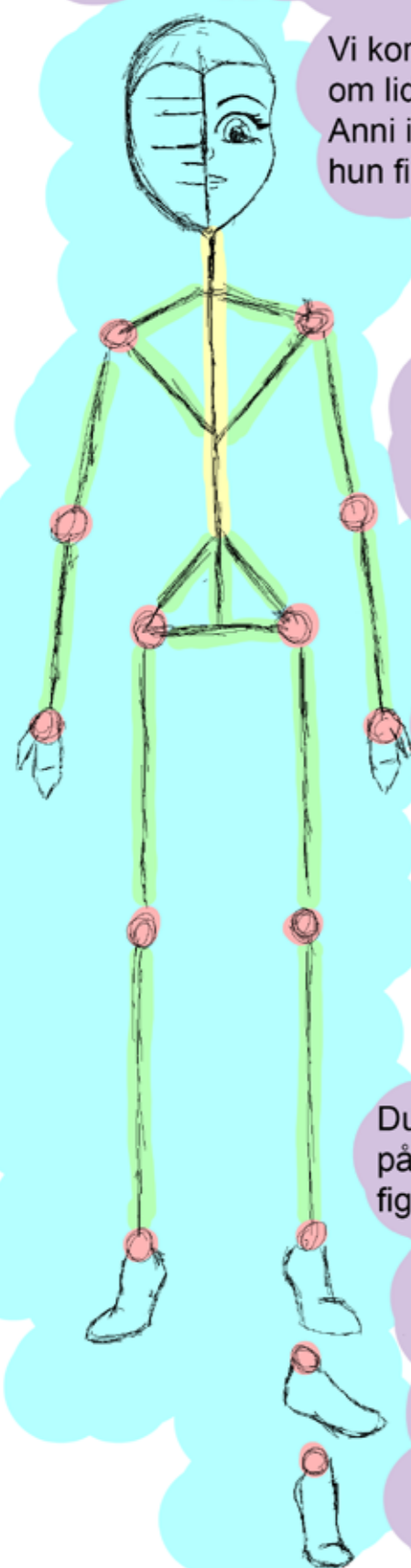


step 1

Start med en simpel stilling, til at lave din figur ud fra. Derefter kan du finde ud af hvordan den skal stå.

Her er Anni hun vil vise dig hvordan det ser ud

Lær at tegne



Vi kommer til ansigtet om lidt, vi kan ikke ha Anni ikke kan se jo, så hun fik et halvt ansigt.

Du skal starte med at tegne "skelettet" som set på Anni her.

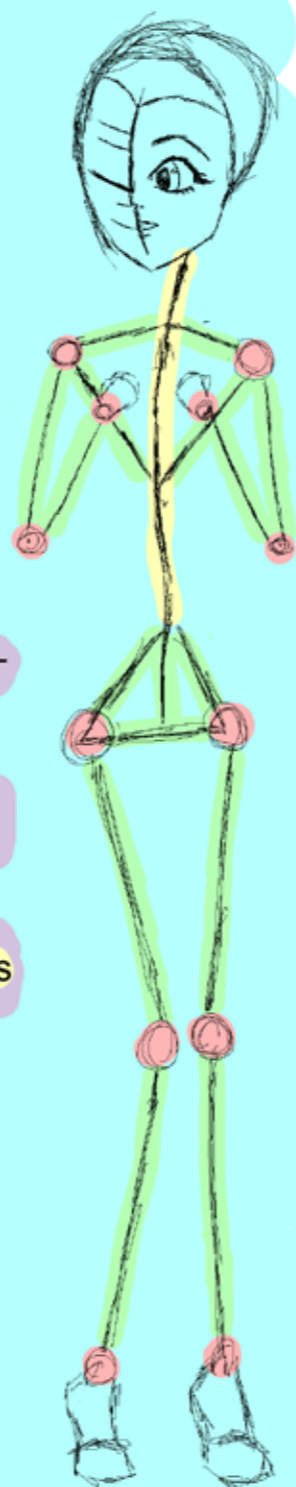
Som du kan se er det opbygget af streger og "O'er". O'er er led så de kan bøjes, mens stregerne skal du prøve at holde lige. Stregen til ryggen og hals er en undtagelse.

Du skal også tænke på hvilke sko din figur skal ha på.

Her har du en højhælet sko fodform.

Her er til en flad sko.

Her er en form hvor den står på tæer.



step 2

Når du har tegnet skelettet og fundet den stilling din figur skal være i, er det tid til at give den lidt former.

Du skal stadig tænke over hvor der er led og hvordan et led bøjer. Et godt trick er at kigge på dine egen led, for at se hvordan de ser ud i den stilling som du har din figur i.

Du skal også finpusse hovedets form.

Led er ikke bare et "knæk" i kroppen der er hud og muskler, derfor ændrer et led form alt efter hvor meget du bøjer det.

Du kan se på Anni hvor du skal tænke på et leds form set i rød.

Ryggen og hals set med gul er en lang række af led så de påvirker hianden når de rykker på sig.

Der er stort set muskler over hele kroppen, også hvor der ikke er led, som de grønne områder på Anni, de ændrer også form alt efter hvilket led man bøjer.

Der er meget at tænke over men ingen får det rigtigt hver gang, så prøv dig frem til du har noget der ser rigtigt ud.

Du skal ikke blive frustreret over hænder, fødder og ansigtet. Da det er de 3 sværeste dele at tegne.

Når du kommer til fødderne/sko, er det igen med at prøve sig frem, til du har noget du synes ser rigtig ud for dig og din figur. Et godt tip er at starte med en simpel sko, da fødder er svære jeg kan ikke tegne dem endnu. Vær positiv det skal nok komme.



Fortsættes næste nummer

SØLUND FESTIVAL 2018

PGUs elever var igen i år på Sølund Festival - en super oplevelse med mange gode koncerter. Nogle af Medielinjens elever har her skrevet lidt om deres oplevelse af festivalen.



Kirstine:

Det var en fin oplevelse at være på Sølund Festival. Jeg hørte, og video-optog, blandt andet Lukas Graham og Burhan G som spillede. Begge kunstnere performance godt og lavede nogle fede koncerter med mange sange, man kunne synge med på, hvilket var sjovt. Når jeg ikke hørte og filmede en koncert, sad jeg meget over i PGU's stolelejr og slappede af og snakkede lidt med de mennesker, som var der.

Michael Bruun:

"Jeg synes Sølund er et fedt concept, det er mega hyggeligt. Stemningen er høj og glad, der er ikke nogle der ser ned på ens små særheder, ikke hvad jeg mærkede til"

Michael Rasmussen:

Musikken var rigtig god på festivalen, Lukas Graham var især god, han var faktisk bedre end jeg havde forventet. Magtens korridor var også meget gode de leverede deres musik meget godt. Jeg havde dog ikke set den sang komme som hedder Hestevisen. Shakka lovless var også god men jeg havde forventet lidt mere af ham. Rasmus Seebach var mega god, jeg havde slet ikke troet at han var så god, siden sidst jeg så ham og det var 6 siden.

Fællesspisning på Borupvej

Fredag i uge 27 - sidste dag inden ferien, sluttede vi af med fælles spisning på Borupvej. Alle bofællesskaber mødte op med en ret de sammen havde lavet om formiddagen. Resultatet blev et lækkert, varieret udvalg af retter. Det blev en hyggelig måde at slutte ugen af på og ønske hinanden en god ferie.



Som Andreas viser på billedet, kan det være svært at vælge hvad man vil smage når man har så mange gode muligheder at vælge imellem.



Sådan skal det være. Som i kan se på billedet her, har vi en person med en sund appetit for alle de lækre retter på bordet.



Så meget at vælge imellem, men så lidt plads i maven.



Skrevet af Danny

EGMONT HØJSKOLEN

- et spændende og lærerigt sted

I uge 21 var jeg i praktik på Egmont Højskolen. Det er et spændende sted, hvor du kan lære en masse ting. Der er tre forskellige slags fag: Hovedfag, D-Modul og A-Modul. Jeg fik følgende fag: Keramik, Dansk og Medie. En typisk dag starter med, at vi samles i spisesalen ca. Kl. 8. og får morgenmad, som enten kan være en bolle med ost eller syltetøj, forskellige morgenmadsprodukter, såsom cornflakes, yoghurt, osv. Efter morgenmaden mødtes vi i lille-salen hvor der var morgensamling hver morgen. Det startede med, at vi sang en salme fra højskolernes sangbog med klaver til. Så kom forstanderen eller nogle lærere op på scenen med meddelelser osv. Nogle morgener blev der holdt et kort foredrag om forskellige ting, bl.a. var der et om Norge d. 17. Maj fordi det er deres nationaldag. Bagefter gik vi til hver vores fag. Om mandagen skulle jeg have keramik til kl. 15.30. I keramik forærede jeg at lave 3-4 skåle, et par navneskilte og en kop. Kl. 13 var der frokostpause til kl. 14 hver dag. Jeg boede i et feriehus, der sjovt nok hedder Lappedykkeren. Alle feriehusene har forskellige navne. Jeg boede sammen med en anden praktikant - en pige, der hedder Kamille. Vi havde dog vores egne værelser, og det var rart nok, da jeg ikke kunne overskue at være social hele tiden. Om eftermiddagen, når vi havde fri, gik jeg for det meste derned for at slappe af. Jeg mødte Morten Nørgaard fra X Factor's storebror Jesper, som går på skolen. Vi snakkede og spillede Partners sammen med Kamille og hendes hjælper Ida. Tirsdag havde jeg dansk, hvor jeg lavede en lidt svær læseprøve. De har også en stor

svømmehal, der hedder Vandhalla. Jeg var kun i den én gang, fordi det kun har åbent om tirsdagen. Det var fedt, især fordi de har et varmvandsbassin. De har også en vandrutsjebane, men jeg foretrak at være i varmvandsbassinet. Onsdag havde Kamille og jeg medie. På medielinjen lavede vi en film, der handler om, hvordan det er at være i praktik på Egmont Højskolen. Den viste vi til hele skolen til morgensamling den sidste dag vi var der. Vi fik meget ros for den bagefter. En gang pr. semester er der Café Talentløs - dvs. ca. 2 gange om året. Det går ud på, at man mødes nede i lille-salen, og de der har lyst kan komme op på scenen og optræde. Der var mange elendige sangere, dansere, komikere osv. men det var alt sammen bare for sjov. Det var hylende morsomt, og jeg og de andre tilskuere var ved at dø af grin. Personligt synes jeg det var en af de bedste oplevelser på højskolen. Torsdag og fredag havde Kamille og jeg igen medie sammen. Desværre kunne jeg ikke være med til de sidste timer om fredagen, da jeg faldt ned af en trappe og forstuede min højre fod :(Heldigvis skete det den sidste dag, så jeg nåede at få næsten det hele med. Så man kan jo sige, at det var held i uheld. Jeg var lidt ærgerlig over, at det kun varede en uge, og at der først er plads til mig i 2020. Men alt i alt havde jeg en god uge på højskolen. Hvis du gerne vil gå på højskole, så vil jeg helt klart anbefale Egmont :) Men som du nok har gættet er der rift om pladserne, så du skal være hurtig.



Varmvandsbassinet i Vandhalla



Skrevet af Marie

Final Fantasy X

Opsummering

Spillet er af fantasy genren, hovedpersonen er en forældreløs dreng, Tidus, på en ukendt alder som bor i en teknologisk avanceret verden.

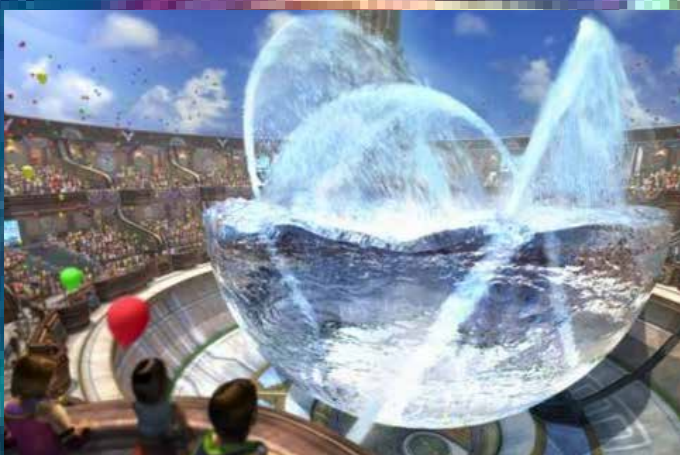
Beskæftigelse

Han er en professionel Blitzball spiller, hvilket er en form for undervands fodbold, hvor det er tilladt at bruge hænderne til at håndtere bolden. Han er midt i et spil da en kæmpe bølge kan ses i horisonten.



Plot

Tidus bliver hivtet ind i en verden som er 1000 år frem i tiden, af hvad der ser ud til at være et kæmpe sphere formet monster imens han spiller Blitzball, han rejser igennem hvad han senere hen lærer, er resterne af hans verden som er plaget af monsteret han så da han spillede blitzball. Befolkningen har pga. monsterets tendens til at jævne deres øer med jorden, valgt at kalde den Sin, for der er ikke andre måder at beskrive dens meningsløse ødelæggelse af deres verden.



Spil mekanik

Spillet er designet til at være et en persons spil, desværre er det ikke muligt at spille med flere personer i dette spil, selvom det kunne være meget rart.

Man har i starten kun en person at gøre godt med, men når man når længere i spillet så får man et hold på 7 personer, hver person med deres egen rolle i deres lille gruppe af en berømt præstedatter og hendes vagter.



Skrevet af Danny

Rengørings råd

Hvad man ikke gør, når man skal gøre rent.

- 1) Du skal ikke tage let på rengøring.
- 2) Er køkkenvasken stoppet og din køkkensvupper i stykker, så skal du ikke tage toilet svuppen i brug.
- 3) kan du ikke nå edderkoppen på lampen i loftet, så skal du ikke tage en kost og slå den med.
- 4) Er skraldespanden fyldt, så skal du ikke stoppe mere i og bare lukke den igen.
- 5) Hvis der er beskidt på en andens område, holder du det ikke for dig selv uden at fortælle personen om det.
- 6) Bland ikke kemikalier sammen, selvom det virker harmløst ifølge Google, du er ikke en kemiprofessor.
- 7) Hvis du skal gøre en varm pande ren, så skal du ikke komme vand i med det samme hvis der er olie i den.
- 8) Tager du tallerkner med på værelset, lader du dem ikke stå i flere uger, du skal ikke lave et tårn med dem.

Hvad man burde gøre, når man skal gøre rent.

- 1) Få det overstået, så kan du lade det stå længere.
- 2) Gå ud og køb en ny, der er for mange bakterier i en toilet svupper til at bruge den i køkkenet.
- 3) Tag en skammel eller noget lignende og brug støvsugeren eller en fluesmækker, elpærer koster altså.
- 4) Bind posen så den er lukket og smid den ud i skraldecontaineren, der er ikke altid en anden til det .
- 5) Sig til personen hvis område er beskidt og sørg for ikke at være fornærmende om det, ingen gider attitude.
- 6) Hold dig til at bruge almindelige rengøringsmidler, leg ikke professor med kemikalier eller lignende ting.
- 7) Vent til at panden er kølet af, bagefter kan du gøre den rent, vandet får olien til at leje springvand.
- 8) Hvert hus har en opvaskemaskine, brug den, du undgår mug og lugt på værelset, det er hygiejnisk.

Skrevet af Danny





Michael fik en kold klassisk, mens Morten nød musikken.

ROSEN HOLM FESTIVAL #30

Svedig festival

Lørdag d 2. juni var Jette, Thomas, Kattup, Morten og jeg til Rosenholm Festivalen, hvor vi filmede steming, interviewede og hørte musik.

Da vi havde gjort det til ca kl 18:00 tog Kattrup hjem efter han fik sin pizzaslice og senere på aften ca ved 19:30 tog Jette og Morten hjem ad. Så til sidst stod Thomas og jeg tilbage for at høre den tidligere bassist fra Prince.

Der var mange mennesker, der kom for at drikke og høre musik. Jeg fik også drukket lidt øl og smoothie, og jeg fik endda også kage og kaffe med Jette. Det var hyggeligt.

Det fedeste musik jeg hørte ved Festivalen var helt klart Ida Nielsen med Kuku Agami. Deres sang, som Thomas og jeg sang med på, hedder "Turn it up", og

generelt var det musik de spillede sammen nice, og det lød pisse fedt.

Jeg fik også pizzaslice til aftensmad. Det var dejligt, og det så ud til, at alle hyggede sig - både Morten, Kattrup, Thomas, Jette og Sebastian som også kiggede forbi.

Så det var jeg glad for at se, ligesom der generelt var en god steming på festivalen.

Der var ingen vold, og der var ingen som skændtes, og der var ingen, som var ude på ballede.

Folk var glade og nød solen, musikken og ikke mindst bjerne.

Der var også ca 30 grader til festivalen - så ja, det var en svedig udgave af Rosenholm Festival.

Skrevet af Michael R.



Ida Nielsen var klart det fedeste vi hørte på festivalen.



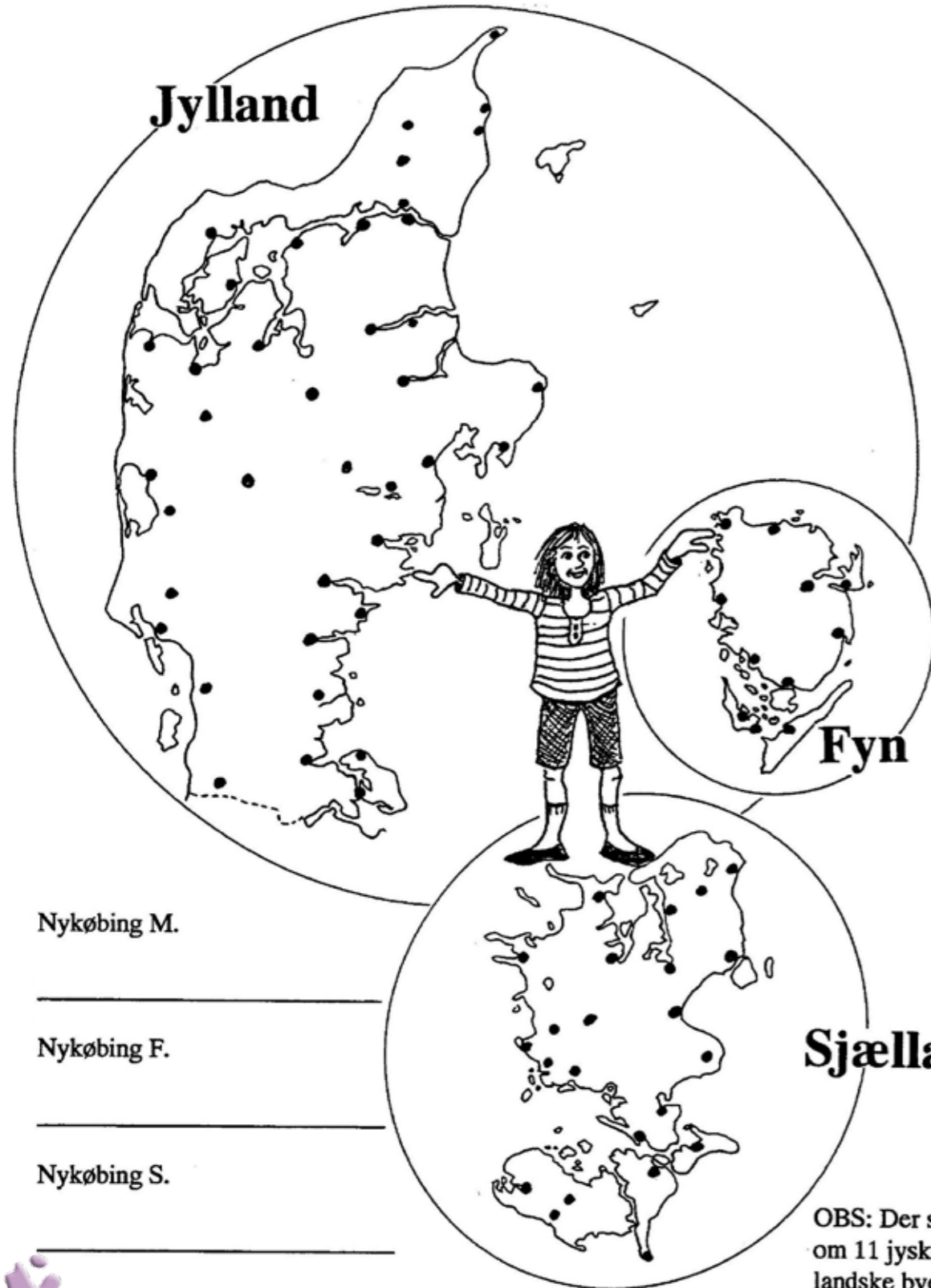
Medielinjen interviewede Formand for Rosenholm Festival, Annette Kjeldberg, til PGU Broadcast.



Humøret var højt hos medielinjens udsendte.

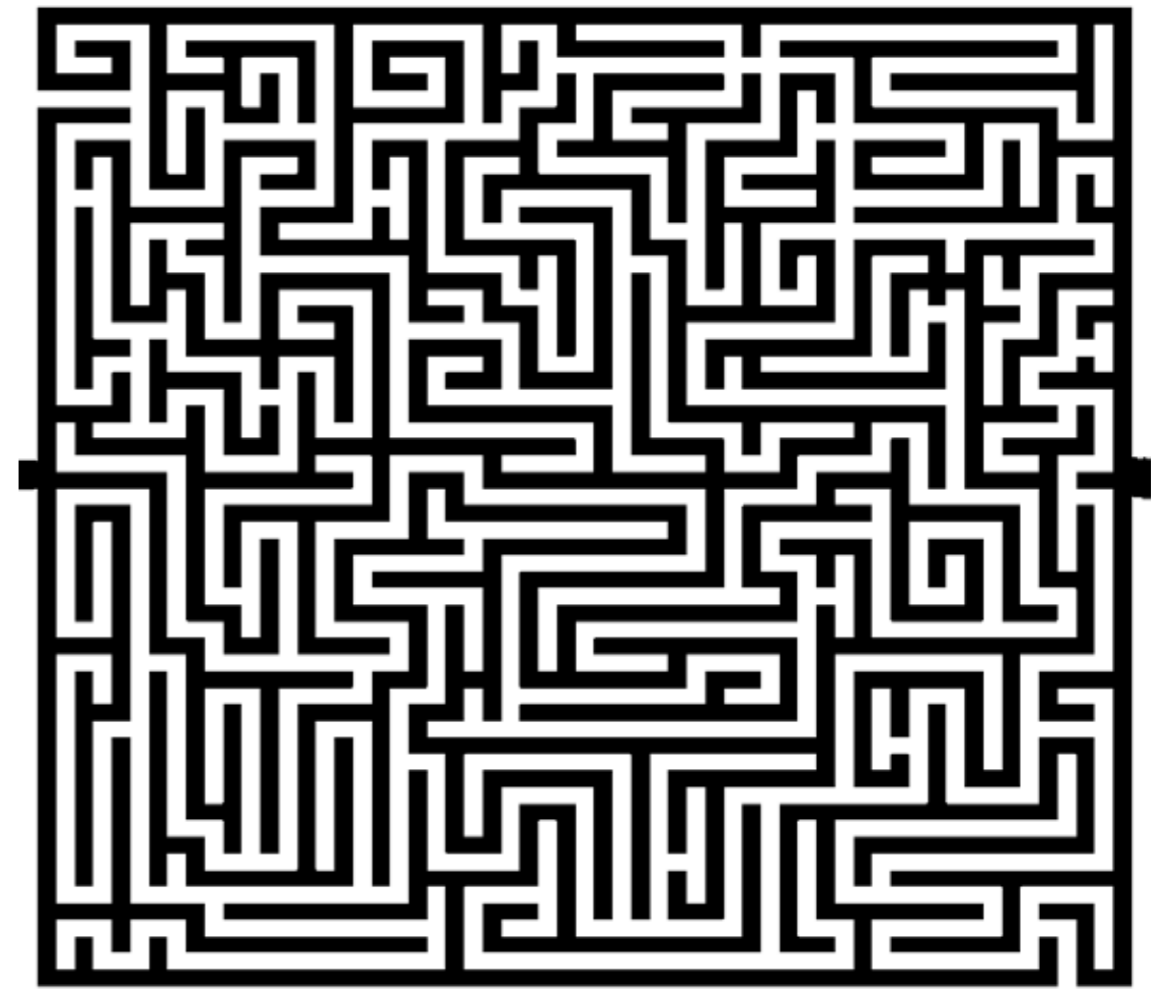
I hvilken landsdel?

1. Hvor ligger byerne? Sæt streg fra bynavnene til de rigtige landsdele.
2. Find byerne på de tre kort og sæt ring om dem.
3. Til slut placerer du de 3 x Nykøbing de rigtige steder på kortet. Skriv på linieme, hvad forkortelserne F., M. og S. står for.



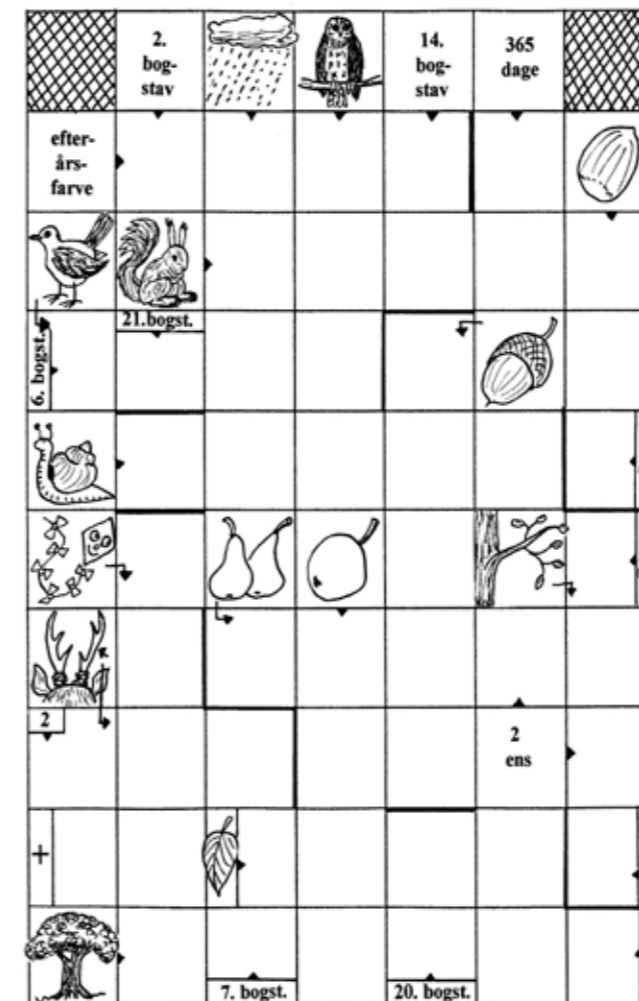
- Løgstør
- Køge
- Odense
- Ringkøbing
- Herning
- Korsør
- Mariager
- Middelfart
- Vordingborg
- Hjørring
- Ebeltoft
- Åbenrå
- Hillerød
- Kerteminde
- Hobro
- Ribe
- Assens
- Randers
- Fåborg
- Holstebro
- Præstø
- Kalundborg

OBS: Der skal være ring om 11 jyske byer, 6 sjællandske byer og 5 fynske byer.



Find 4 ord

Hjælp dine venner med at finde 4 ting der begynder med "f" som ferie. Kig godt efter.



Stress

Stress er en af de største sygemeldelses årsager. Hver dag er 35.000 danskere sygemeldt pga. et psykisk dårligt arbejdsmiljø, som kan resultere i eksempelvis stress, udbændthed, depression og psykosomatiske symptomer.

Stress påvirker sygdom

Mange af de sygdomme vi går og dør med i dagligdagen giver flere og sværere symptomer, når vi er stressede.

Har man sukkersyge stiger behovet for insulin, psoriasis blomstrer og patienten med åreforkalkningssygdom i hjertet får hyppigere hjertesmerter.

Hos andre bliver allergiske symptomer mere udtalte for eksempel øges risikoen for astmaanfald.

Samtidig øges risikoen for at udvikle sygdomme som sukkersyge, forhøjet blodtryk og depression ved længerevarende stresstilstande.

Adfærdsmæssige symptomer

Søvnløshed – Man sover dårligt.

Uengagerethed – Man er ligeglad med alt omkring sig.

Hyperventilation – At man trækker vejret hurtigt og trance-agtigt.

Aggressivitet – Man er aggressiv over for folk omkring sig, og hurtigt skælder ud.

Nedsat præstationsevne – Ens arbejde bliver overordnet dårligere.

Ubeslutsomhed – Man ved ikke hvilken retning man skal tage inden for opgaver, om den er færdig, eller om der skal justeres på nogle detaljer.

Øget brug af stimulanser – Rygning forøges. Mere indtag af mad, cafe eller te.

Øget sygefravær – Man melder sig syg ved de mindste ting bare for at slippe for ansvar.

Psykiske symptomer

Ulyst – At man ikke føler for at gøre noget.

Træthed – Man altid er træt og aldrig føler man har energien.

Irritabilitet – Små lyde kan irritere en lettere, og svære opgaver kan gøre en sur.

Hukommelsesbesvær – At ens hukommelse glipper og man glemmer hvad man er i gang med.

Koncentrationsbesvær – Man kan ikke bare sætte sig ned og koncentrere på den opgave man har, men tankerne flyver rundt.

Angst – Han bliver nervøs for om man gør ting godt nok, og om man bliver fyret hvis man ikke gør det nær så effektivt som de andre.

Nedsat humoristisk sans – Man har simpelthen ikke tid til humor, på arbejde eller i privaten.

Depression – Efter lang tid med stress kan depression udvikle sig.

Fysiske symptomer

Indre uro – Man går rundt og ved ikke hvad man skal gøre af sig selv.

Hovedpine – Flere dage med hovedpine, selvom man drikker rigeligt.

Hjertebanken – Ens puls er konstant oppe som er man i fare.

Mavesmerter – Snurren og knuge i ens mave.

Nedsat potens – Ens frugtbarhed nedsættes og man vil have sværere ved at lave/få børn.

Vægttab – Man sveder mere og dette leder til vægttab.

Hyppige infektioner – Ens krop kører på maksimum hele tiden, så kroppens forsvar mod infektioner er nedsat.

Forværring af kronisk sygdom – På grund af mange andre faktorer kan en kronisk sygdom, psykisk eller fysisk, blive forværret, og man vil have sværere at overkomme den.

6 typiske årsager

1. Du stiller for høje krav til dig selv

Hvilke krav stiller du til dig selv? Mange unge har urealistiske forventninger til sig selv. De vil klare alt perfekt og har aldrig plads til en fejl. Og det kan ingen mennesker leve op til. De høje krav giver dårlig samvittighed, for der er altid noget, du lige kunne gøre lidt bedre.

2. Du står alene med dine problemer

Mange synes, det er pinligt at bede om hjælp. De ser det som et svaghedstegn. Desværre betyder det, at deres problem får lov til at vokse sig større, fordi de går alene med dem.

3. Fear of missing out (FOMO)

Det er svært at få tid til det hele. Kollega snakken, og vennernes i privaten. Er der to fester på samme dag? Tager du til den rigtige som alle vil komme til at tale om?

4. For meget konkurrence

Vi sammenligner os hele tiden med hinanden. Høje karakterer, god uddannelse, godt arbejde, flot hus, smarteste tøj, flest likes, venner og fester.

Konkurrencer er sjove, motiverende og underholdende. Problemet opstår, hvis det bliver omdrejningspunktet for alt, hvad du gør. Så er det stressende altid at skulle leve op til idealet og være den bedste.

5. Du føler dig ensom

Mange synes, det er pinligt og taberagtigt at føle sig ensom. Derfor taler man ikke med nogen om det, men det bliver man ikke mindre ensom af. Det er enormt hårdt at skulle skjule sin ensomhed.

6. Problemer i familien

Familien er den trygge base, hvor vi henter opbakning og støtte. Problemer i familien dukker op for de fleste. Måske lever du med alvorlig sygdom i familien, alkoholmisbrug eller en skilsmisse. Problemer i familien kan føles uoverskuelige. Måske bliver dem, du normalt henter opbakning fra en del af problemet.

En ustabil hverdag, hvor din trygge base rykker sig, virker stressende. Problemer ramler vi alle ind i. Her får du vores guide til at løse problemer, før de blæser dig omkuld.

August 2018

Onsdag	1.	
Torsdag	2.	
Fredag	3.	
Lørdag	4.	
Søndag	5.	
Mandag	6.	
Tirsdag	7.	
Onsdag	8.	
Torsdag	9.	
Fredag	10.	
Lørdag	11.	
Søndag	12.	
Mandag	13.	
Tirsdag	14.	
Onsdag	15.	
Torsdag	16.	
Fredag	17.	
Lørdag	18.	
Søndag	19.	
Mandag	20.	
Tirsdag	21.	
Onsdag	22.	
Torsdag	23.	Frederik 19 år
Fredag	24.	
Lørdag	25.	
Søndag	26.	
Mandag	27.	Stefan 22 år
Tirsdag	28.	
Onsdag	29.	
Torsdag	30.	
Fredag	31.	Pølser for alle på Træ

Danskeren sagde til englænderen:
"Det regner godt nok meget i dag"

Englænderen: "What?"

Danskeren "Ja gu fa'en er det da vådt!"

Hvad kalder man en englænder, som sover i en hjørnesofa? En vinkel-sleeper!



PGU Rosenholm
Banevej 2, 8543 Hornslet
tlf. 86 99 56 00 www.pgu.dk

September 2018

Lørdag	1.	
Søndag	2.	
Mandag	3.	
Tirsdag	4.	
Onsdag	5.	Yasmine 22 år
Torsdag	6.	
Fredag	7.	
Lørdag	8.	
Søndag	9.	
Mandag	10.	
Tirsdag	11.	
Onsdag	12.	
Torsdag	13.	
Fredag	14.	
Lørdag	15.	
Søndag	16.	
Mandag	17.	Danni 25 år
Tirsdag	18.	
Onsdag	19.	Idrætsdag
Torsdag	20.	
Fredag	21.	Lasse 22 år
Lørdag	22.	
Søndag	23.	
Mandag	24.	
Tirsdag	25.	
Onsdag	26.	
Torsdag	27.	Sarah 23 år
Fredag	28.	Pølser for alle på Træ
Lørdag	29.	
Søndag	30.	

Hvorfor findes en snedame ikke men en sne-mand gør?

Fordi snemænd er så dumme, at de står i kulden.

Der sad 2 muffins i en ovn.

Den ene muffin sagde "Nej hvor er der varmt herinde."

Så råbte den anden "Ahhhh en talende muffin."