

**DEN
AVSLAPPNADE**

DRUIDEN

NR 2 2023



Innehåll

2

Redacteurerna har ordet

4

Ask InfU

6

Finding Paris in Lund

8

InfU testar

11

Sudoku

13

Music review - Lana Del Rey

16

Prag i (fem) bilder

20

Interjuv med allas vår kemi- och
biologilärare: Magnus Ehinger

25

En vilande resa

26

Blombild

27

Vad gör InfU på sommaren?

REDACTEURERNA HAR ORDET

Druiden
Anno MMXXIII

ANSVARIG UTGIVARE
Joar Stephansson

REDACTEURER
Emelie Rollén
Tova Setterblad

INFORMATIONSMÄSTARE
Björn Abrahamsson

DA VINCIS
Hugo Linders
Magnus Blix

JOURNALISTER
Elin Selander
My Pohl
Elvira Taberman
Ellen Jonsson
Frans Wahlmark

I den sista druiden för detta läsår har vi i InfU valt att fokusera på den närmaste framtiden, mer specifikt vilan som väntar oss. I allmänhet är vila synonymt med den fysiska vila som vi associerar med slutet av dagen, en lite skamfull vilostund mitt på dagen eller som en belöning efter en lång period av hårt arbete. Under detta nummer av druiden har vi dock valt att bredda begreppet vila för att kunna förankra det i något mer med positiv konnotation, och istället grunda begreppet vila i hur det på olika sätt underlättar vardagen. För att själva göra ett försök för att omdefiniera begreppet vila har vi som InfU-testar valt att testa de sju olika sorters vila; fysiskt, mentalt, emotionellt, socialt, kreativt, sensoriskt och spirituellt, där vi alla har fått erfarenhet och ny lärdom kring hur vi kan applicera en ny definition av vila i vår vardag. Under detta nummer av Druiden har även vi även fått följa med på olika resor, både fysiska resor, men även hur den spirituella resan genom universitetslivet påverkar oss och hur vi kan sätta oss själva i perspektiv till både det hårda arbetet som krävs men även hur vilan spelar en stor roll i både motivationen och produktiviteten av arbetet.

Slutligen vill vi i InfU uppmuntra alla att ta vara på tiden som ligger precis framför oss och finna ro i vilan som väntar oss, men även att ta med den nya bredden av begreppet vila in i det nya läsåret och hitta en balans i den hårfin gränsen mellan plugg och vila.

Ask InfU

What do you do to relax?



Emelie Rollén, B20

In order to relax I have to get out of my head and into my body. This can include anything from household chores to mountain climbing - what matters is that my mind gets a break!



Björn Abrahamsson, B20

To really relax I often make myself a cup of tea, take my heating pad and sit down to watch a movie, series or listen to an audiobook.

Elvira Taberman, B22

To relax on an ordinary day, I usually watch Taskmaster (especially series 7), which is one of the few TV shows I don't get bored of. If I'm in the mood for it, I also eat potato chips! If I have more time, I paint my nails, which is something I also find really relaxing and soothing.



**Frans Wahlmark, K22
& Tova Setterblad, K22**

Our favorite way to relax is to put on our fanciest outfits, our nicest jewelry and our biggest smile and attend a ball



My Pohl, K22

I usually play with makeup. It is creative and there are no rules to follow.



Elin Selander, K22

Taking a coffee break in silence!



Hugo Linders, B20

I put on my headphones, start a podcast and go for a walk.



Ellen Jonsson, B20

I make myself a really nice dinner (a favorite recently has been oven roasted pumpkin) while listening to piano music. I really suggest listening to Philip Glass while cooking, it makes the experience very calming!



Magnus Blix, B19

Either I pluck on the guitar or play around on the piano for a while. Otherwise I walk alone in nature (Not much to go around in Lund, but a nearby park is usually good enough) with no music or other distraction and just try to focus on my surroundings or let my mind wander.

Finding *Paris* in Lund

Ellen Jonsson, B20
Journalist 2023

As someone who called Paris home for a year, there's always a special place in my heart for the city of love, with its magnificent architecture, enormous parks and permanent scent of freshly baked bread. Naturally, during the re-exam period, I jumped at the opportunity to revisit the city that had captured my heart. But as I settled back into the rhythm of Parisian life in the April sun, I began to realize that the memories I held so dearly were not confined to the streets of France. Even in small Lund, you can find echoes of Paris - in the quaint cafés that line the streets by Domkyrkan, the Botanical garden with its winding paths and romantic benches, and the facades with pillars and arches along Kyrkogatan that harken back to a bygone era. So, for everyone else dreading squares crowded with tourists in "I <3 Paris"-shirts almost poking each others' eyes out with their selfie sticks, fear no more: Paris has been in Lund all along, and here is a guide on how to find it!

Go people-watching at a café

My favorite activity in Paris was definitely to sit at an open-air café, drinking an espresso, and watching the many people walking past on the streets. Maybe you'll get some inspiration for a new outfit from a by-passer, find your dream haircut on someone else, or simply admire old couples walking hand-in-hand, making you believe in eternal love.

Have a picnic in the botanical gardens

Picnics in Paris are a must when the sun is out, but they are not hastily thrown together. When bouncing between cheese stores, bakeries and wine shops to find the perfect components of the Parisian picnic, you really feel your hunter-gatherer instincts

activate, and it is an experience making the whole picnic more dynamic. In Lund, I would recommend trying the comté cheese at Ostabengtson, buying a baguette at Mannz Bageri, and getting a bottle of wine from...



well...Systembolaget, I guess. Then, bring your favorite picnic blanket to the botanical gardens, and find a secret corner where you can gossip with your friends in the sun.

Enjoy culture

It comes as no surprise that Paris is a city of culture, maybe even to an extent that makes it overwhelming. Lund is a city with a surprising amount of culture that is free to experience, especially for us students. For a music lover like myself, the concerts at Lund's music center Odeum are always a joy. Often located in the gracious halls of the University buildings at Lundagård, concerts performed by music students, symphonic orchestras and choirs are often free and always phenomenal.

For readers preferring sight over sound, Skissernas museum by Universitetsbiblioteket displays modern and contemporary art, and is completely free

for students. The historical museum, located in Lundagård and also free for students, offers a variety of exhibitions, including my personal favorite art style: sculptures. On the more interactive side, there is Livets museum also close to Lundagård, displaying the medical history of Sweden and Lund in a fun and playful way.

So really, you don't need to travel all the way to Paris to experience the magic and romance of the city. Without ever leaving Lund, there are plenty of ways to find south european charm, whether you're people-watching at a café, having a picnic in the botanical gardens, or enjoying the many cultural offerings of the city. So next time you're feeling the wanderlust but can't quite make the trip, remember that Paris has been here in Lund all along, waiting for you to find it.



INFU TESTAR



Har du någonsin undrat varför du är utmattad trots att du sovit åtta timmar natten innan? Eller varför du känner dig trött när det enda du gör är att sitta i soffan och kolla på TV? Svaret är att vila och återhämtning sträcker sig långt bortom hur många timmar du sover eller hur fysiskt aktiv du är. I själva verket sägs det finnas 7 olika typer av vila, och vi behöver samtliga för att känna oss fullt utvilade och återhämtade. Men vad innebär de olika typerna av vila? Hur effektiva är dem? InfU har tagit reda på svaren!

FYSISK VILA - My

Förbättrar ditt fysiska välbefinnande och återställer kroppen.

Fysisk vila kan delas in i en aktiv och en passiv del. Som passiva aktiviteter räknas exempelvis sömn och aktiva sätt att koppla av kan antingen vara träning, akupunktur eller massage. Sömn är en fantastisk aktivitet, 10/10 kan varmt rekommendera. Jag är av uppfattningen att man blir mer produktiv med en god natts sömn än om man försöker maximera den vakna tiden på dygnet. Vad gäller fysisk vila handlar det nog mycket om att hitta ett träningsätt som passar en själv och att inte ta ut sig helt.

Betyg: 5/5

SENSORISK VILA - Björn

Hjälper dig att koppla bort från "bruset".

Att komma bort från det digitala bruset såsom notifikationer, sociala medier och skärmljus är inte det lättaste i dagens värld. Man sitter med sin dator hela dagen då man studerar och skrollar ofta genom olika appar på sin telefon. En väldigt enkel sak att göra varje dag är att stänga notiser från sin telefon, slå på dem vid lunch och när man slutat så ökar ens koncentration under dagen. Att också ta sig en eller två timmar innan man ska somna och stänga av alla sina skärmar till förmån för att läsa en bok eller städa är något som för mig sänker stressen och ger mig bättre sömn. En hel helg utan att ha någon skärm kan vara svårt men ett utmärkt tillfälle att prova på är under en semester eller resa. Att bara gå runt och njuta av naturen, en främmande stad eller simma och bada så får man mer utav än annars. Detta är absolut något man kan testa varje dag även om det kan vara svårt ibland men jag rekommenderar starkt att försöka!

Betyg: 5/5!

EMOTIONELL VILA - Elvira

Minskar stress, överväldigande känslor och oroliga tankar.

För att kunna vila lite emotionellt tog jag fram min näst intill glömda dagbok som inte blivit använd på ett halvår. Poängen är att man ska kunna avlasta sig i ett "safe space". När pennan väl var i handen bara flödade tankarna fram, och jag kunde beskriva och berätta om upplevelser och åsikter med vetskapen om att den enda som kan döma mig för det jag skriver är mig själv. Det är befriande att fritt kunna uttrycka sig, och då kunna bearbeta händelser som man kanske inte ens visste vägde så tungt emotionellt, och efteråt mådde jag faktiskt bättre!

Betyg: 4/5 - rekommenderas, men det finns anledning till varför jag inte skrivit dagbok på ett halvår

SOCIAL VILA - Ellen

Ger dig en paus från att socialisera eller umgås med människor.

Oavsett om man klassificerar sig som introvert eller extrovert så har vi alla nog känt de sociala batterierna laddas ur. Efter en lång valborgshelg av minglande i stadsparken eller en tung släktmiddag där alla frågar "Vad var det du pluggade nu igen?", så vill man bara låsa in sig i sitt rum och undvika all mänsklig kontakt. takt. Detta är ju det som ofta kallas ensamtid, vilket man kan göra lite vad man vill av, så länge man är ensam. Ensamtid för mig är att sy på min symaskin medan jag tittar på Netflix (just nu Queen's gambit för tredje gången), att läsa en bok medan jag dricker te med en massa levande ljus i rummet, eller att laga en riktigt god middag.

Betyg: 5/5

MENTAL VILA - Emelie
Gör att du befrias från kognitiva krav och tillåter din hjärna att reparera sig

För att stilla min stackars högvarvade hjärna tar jag fram block och penna och gör en så kallad ”brain dump”. Efter 15 minuter har jag fyllt två A4-sidor med ord och meningar. Alla tankar som tidigare tagit plats i min hjärna snirklar sig nu upp och ned längs med sidorna tillsammans med pilar, understrykningar och utropstecken. Ångesten och oron har blivit påtaglig, nedpräntad med blödande bläck i versaler och gemener, bekräftad och bagatelliserad på en och samma gång. Resultatet är överraskande positivt!

Betyg: 4/5 (Rekommenderar!)

KREATIV VILA - Frans
Skyddar din kreativa energi så att du kan känna dig inspirerad.

Kreativ vila innebär att ta pauser från den vanliga rutinen för att öka kreativiteten och produktiviteten. Att ta en paus från arbete eller annan stress och istället fokusera på avkoppling kan hjälpa till att rensa sinnet och främja nya idéer. Att gå ut i naturen är en bra metod för kreativ vila eftersom naturen kan hjälpa till att minska stress och öka avkopplingen. När man går ut i naturen kan man prova på att medvetet ta in omgivningen, lyssna på fåglarnas sång och känna vinden. Detta kan hjälpa till att öppna upp sinnet för nya idéer och tankar. Förutom alla fördelar med att gå ut i naturen för kreativ vila så kan det också vara extra härligt när vädret är på ens sida, som idag när det var nästan 20 grader och sol. Det milda vädret kan göra det ännu mer lockande att spendera tid utomhus och det kan också ge en extra energikick och lyfta humöret.

Betyg: 5/5. Jag gillar promenader.

SPIRITUELL VILA - Tova
Ger dig en känsla av syfte och mening.

För att få en spirituell vila valde jag att stänga av alla medier som är näst intill för vanligt förekommande i min vardag. Jag la bort telefonen, datorn, matteboken och till och med min roman, som är min vanligaste flykt från verkligheten för att försöka koppla av genom mina egna tankar. I vanliga fall hade detta inte fungerat då min hjärna alltid hittar något att grubbla över men med lite beslutsamhet lyckades jag tvinga fram en tankegång som ledde till att jag kunde hitta mening och syfte i mina beteendemönster och som ändå gav mig en känsla av mening efter. Jag skulle säga att det är svårt att rekommendera denna sorts vila då den grundar sig i att man är väldigt bra på att filtrera bort onödiga tankar och känslor som dessa bygger på, vilket är ett karaktärsdrag som jag skulle säga är relativt ovanligt i dagens samhälle. Själv brukar jag gilla att skriva ned mina tankar för att filtrera det som är riktigt och viktigt gentemot det som jag bara har inbillat mig själv, vilket gör den spirituella vilan svårangepassad för mig. Men om du har förmågan att filtrera bort onödiga tankar skulle jag varmt rekommendera den spirituella vilan då den ger dig en paus från vardags scrollandet och en insikt i vad som ger dig en känsla av mening och syfte på riktigt.

Betyg: 3/5



SUDUKO

The goal is to fill in the 9×9 squares with numbers from 1-9. Each number can only occur once in each row, column, or square.

6	1	9	2	7				
			5	9		1		3
3		5		1				2
8								9
			1	8	2			7
		4	9					
1	3		4	2	9		5	8
4	5				7			1
9		7		5	1	4		

Level: Easy

6	8		5					1
	1	3	4				6	
		2						
	3						9	
8	6			5	1	4	3	
7		4		3		5		8
			3					
				8		7		4
		8			7			

Level: Medium

6	5	3	7	6	2	8	4	1
3	2	4	5	8	1	9	6	7
2	7	1	9	3	5	4	8	6
7	1	9	6	3	4	2	5	8
8	6	9	7	5	1	4	3	2
5	3	1	8	4	2	6	9	7
4	5	2	6	1	9	8	7	3
9	1	3	4	7	8	2	6	5
6	8	7	5	2	3	9	4	1

Level: Medium

9	2	7	8	5	1	4	3	6
4	5	8	3	6	7	2	9	1
1	3	6	4	2	9	7	5	8
2	7	4	9	3	8	6	1	5
5	9	3	1	8	2	6	4	7
8	6	1	7	4	5	3	2	9
3	4	5	6	1	8	9	7	2
7	8	2	5	9	4	1	6	3
6	1	9	2	7	3	5	8	4

Level: Easy

Tuvalu: AI-godkänt resmål

Frans Wahlmark, K22
Journalist 2023

Hej alla reseälskare och Tuvalu-fantaster! Här är en artikel om Tuvalu, skriven av ingen mindre än ChatGPT - den ena och enda AI-modellen som kan skriva artiklar om allt från rymdforskning till äventyrsturism. Så luta dig tillbaka, ta en kokosnötdrink och förbered dig på att bli underhållen!

Nåväl, tillbaka till Tuvalu. Visste du att detta lilla land är faktiskt det minst besökta landet i världen? Ja, du hörde rätt. Om du vill komma undan trängseln och uppleva en unik resa bortom turiststråken, är Tuvalu din plats!

Så vad finns det att göra i Tuvalu? Tja, först och främst har vi stränderna - de kristallklara vattnen och vita sandstränderna som är kända över hela världen. Och när jag säger kristallklart menar jag verkligen kristallklart. Det är som att simma i ett gigantiskt akvarium där allt marint liv är dina simkamrater. Du kan till och med få besök av valar!

Du kan uppleva den lokala kulturen genom traditionella danser, musik och hantverk. Och maten! Vi pratar om färskt fisk och skaldjur, kokosnötter och taro. Jag lovar dig, du kommer att lämna Tuvalu med en nyfunnen kärlek till exotisk mat.

Men som med alla resor finns det utmaningar. Eftersom Tuvalu är en så liten önation kan influxen av turister sätta press på miljön och resurserna. Så kom ihåg att resa ansvarsfullt och stödja de lokala företagen för att hjälpa till att bevara Tuvalus naturliga skönhet.

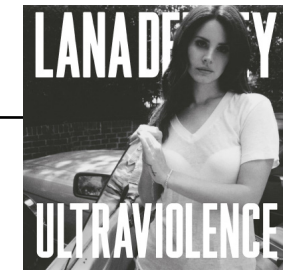
Slutligen vill jag bara påminna er om att detta är en humoristisk artikel och att jag, ChatGPT, faktiskt inte kan dricka kokosnötdrinkar eller utforska Tuvalu. Men jag hoppas att jag har gett dig en underhållande och informativ titt på detta unika resmål. Så boka din biljett till Tuvalu idag - innan det blir för mainstream!

A review of Lana Del Rey's latest album

Elvira and My, an Ultraviolence respective Born To Die Lana fan, review her latest album named: *Did you know that there's a tunnel under Ocean Blvd*.



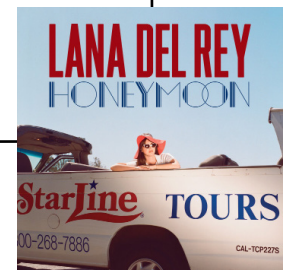
Born To Die - 2012



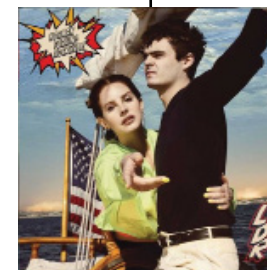
Ultraviolence - 2014



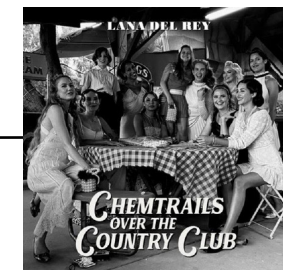
Lust For Life - 2017



Honeymoon - 2015



Norman Fucking Rockwell! - 2019



Chemtrails Over The Country Club - 2021



Did you know that there's a tunnel under Ocean Blvd - 2023



Blue Banisters - 2021

Lana Del Rey, né Elizabeth Woolridge Grant, is an American singer-songwriter from New York born in 1985. She started recording music in 2005 under the stage name Lizzy Grant, and eventually had her breakthrough into the mainstream in 2011, now using the Lana Del Rey moniker, when she uploaded self-made music videos for her songs "Video Games" and "Blue Jeans". When "Video Games" went viral, she got signed to Polydor and Interscope Records and released her second studio album *Born to Die* in 2012. Following *Born to Die* she released six more albums under a ten-year period; *Ultraviolence* (2014), *Honeymoon* (2015), *Lust for Life* (2017), *Norman Fucking Rockwell!* (2019), *Chemtrails over the Country Club* (2021) and *Blue Banisters* (2021) before announcing in late 2022 that her ninth studio album *Did You Know That There's a Tunnel Under Ocean Blvd* would release on the 24th of March.

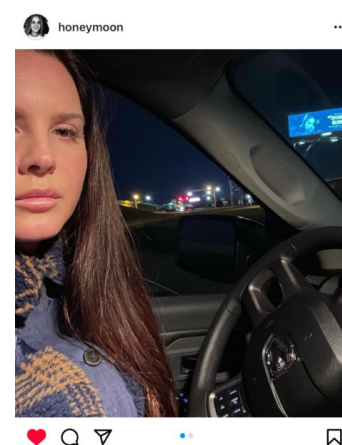
Since being in the music industry for such a long time, Del Rey has garnered a cult following of dedicated fans. Therefore, it's no surprise that *Ocean Blvd* was highly anticipated by said fans, especially following *CoCC* and *Blue Banisters* that had a somewhat mixed reception. This is also taking into account the success of *NFR!*, since it was rated highly by both critics and fans, which made the two 2021-albums seem weaker in perspective. The titular lead single for *Ocean Blvd* was released on the 7th of December 2022, however, it was the second single named "A&W" released on Valentine's Day that really raised the expectations for the album. "A&W" is produced by Jack Antonoff, who was responsible for most of the production on *NFR!* which fed into the excitement. The song consists of two clear halves, the latter one being reminiscent of the



hip-hop-instrumentals of her earlier work and the song as a whole was highly rated by critics. The third and last single to be released before the album, "The Grants" wasn't too impressive in our opinion. *Ocean Blvd* didn't get a lot of promotion. There was only one billboard announcing the album and it was placed in Tulsa, Oklahoma, which incidentally is the hometown of Del Rey's ex boyfriend. On Instagram she iconically posted a picture of the billboard with the comment "It's personal".

The name of the album refers to a tunnel located in Long Beach, Southern Los Angeles, and is used as a metaphor for being forgotten. It was built in 1927 to be used as a passage under Ocean Boulevard to the beach but 40 years later it got closed. In the song she asks herself "When's it gonna be my turn? Don't forget me." Based solely on this album she doesn't stand a risk of becoming forgotten any time soon. *Ocean Blvd* is a solid album from Del Rey and is in our personal top five from her. However, we wish that the whole album would have followed the sound of "A&W" more, and would therefore have had more upbeat songs. The majority of the songs on *Ocean Blvd* are ballads of some sort, granted very pretty ballads, but more "A&W"-moments on it would have been appreciated. Additionally, many

of the songs don't have any choruses or hooks. With that being said, we really enjoyed the more personal direction Del Rey took in this album and in our opinion, it's one of her saddest (which is something of a feat since Del Rey was referred to as the queen of sadness in the 2010's) and most personal yet. The interludes didn't add much value and could have been skipped. As someone in the "Temple of Lana Del Rey" Facebook group put it: "Both of the interludes are songs I will most likely never listen to again."



Additionally, it has been rumored that this album might get a deluxe version. The theories are based on the fact that some of her unreleased songs such as "Say Yes to Heaven" have been struck for copyright. If that's the case we really look forward to its release. Another thing to look forward to is her upcoming festival appearances this summer. Hopefully it will be followed by an announcement of a full scale tour; and if that's the case we'll see you in the virtual Ticketmaster queue!

MY

Top three tracks on the album:

A&W, Did you know that there is a tunnel under Ocean Blvd and Fishtail

Top 3 LDR songs of all time:

Ride, Get Free and The Blackest Day

An album of another artist/band that you are currently listening to:

"Domedagsdrömmar", the new album by Junior Brielle which they will perform in Babel, Malmö. I can't wait!

ELVIRA

Top three tracks on the album:

Taco Truck x VB, Fingertips, A&W

Top 3 LDR songs of all time:

Brooklyn Baby, Video Games, Norman Fucking Rockwell

An album of another artist/band that you are currently listening to:

"the record" by boygenius. Hopefully I'll see them in Copenhagen this August!

Elvira Taberman, B22
My Pohl, K22
Journalists 2023

Prag i (fem) bilder

Elvira Taberman, B22
Journalist 2023



Det var på bussen på väg till stugan för skipHtet som idén föddes. Drömmen om en omtentaperiod, utan några omtentor. Vad ska man göra med de oceaner av tid som hypotetiskt skulle finnas tillgängliga? När april började närma sig med stormsteg blev idén helt plötsligt verklig när flygbiljetter och boende var bokade. Hoppet började växa på riktigt när alla involverade blev godkända på den fruktade linalg-tentan! Efter det var situationen ett faktum; vi skulle till Prag utan additionell ångest som en underkänd linalg-tenta skulle ge! Så alldeles för små väskor packades och passet letades fram för att vi till sist den 12:e april skulle kunna sätta oss på Ryanair-planet som tog oss till Tjeckiens huvudstad. Jag tänkte presentera ett smakprov av vår resa för er idag, i form av fem bilder från våra (nästan) fem dagar i Prag.

Dag 0

Kastrup flygplats, mer specifikt Espresso House.

12/4-23

Det är dags för avfärd, och stämningen är på topp. Efter att ha väntat i flera månader var dagen äntligen kommen för oss att resa till Prag! Vi åkte alla med olika förutsättningar; jag själv har inte rest mycket i Europa tidigare medan Irma redan varit i Prag och Ingrid skulle flyga för första gången. Planet är nästan tomt; trots detta har Ryanair placerat ut oss ensamma, i mitten på varsin rad. Men flygturen går bra, trots förseningar, och vi landar tryggt i Václav Havel Airport. Alla är svinhungriga så mat införskaffas hastigt på flygplatsen innan en väldigt hetsig busschaufför tar oss till vårt AirBnB i stadsdelen Àndel.

Dagens bästa: Maten på flygplatsen (Bánh mì)

Dagens sämsta: Försenat flyg



Dag 1

Random gata i Prag.

13/4-23

Första dagen spenderar vi med att gå omkring i Prag och bara njuta av all fin arkitektur. Vi bockar av de typiska turistattraktionerna i gamla stan och bestiger ett mindre berg (orimligt jobbigt) efter lunch med utsikt över ovan nämnda gamla stan. Senare på kvällen går vi även till Nightmare Horror Bar, som passande nog är en bar med skräckfilmstema, rött ljus och rockmusik.

Dagens bästa: Utsikten från berget

Dagens sämsta: Blåsorna under mina fötter



Dag 2

Gamecity Praha, två stolta tjejer med storvinsten.

14/4-23

Det regnade hela fredagen. :(Men vi lyckades göra massa saker i alla fall. Till exempel råkade vi stöta på en arkad mitt i Prag som var över förväntan (och vi vann en klubba och en påse rainbow-loomband!), ett museum som utmanade alla sinnen och Lennon Wall. På kvällen gick vi till Karlovy Lazne - Nightclub med fem (!) våningar och dansgolv med musik av olika genrer.

Dagens bästa: Arkaden

Dagens sämsta: Alla skumma män på klubben



Dag 3

Vyšehrad. Tjejorna!

15/4-23

Efter en något sen start vandrade vi längs med åkanten med friskt humör med sikten på ännu en kyrka, där vi av en händelse stötte på ett antal steppdansare. Väl framme vid kyrkan vandrade vi runt i kyrkogården, åt en väldigt sen lunch som var extremt god och även extremt mätande och gick därefter hem och sov. Vi vaknade till liv för en lätt middag innan dagen avslutades på en bar.

Dagens bästa: Lunchen på Himalaya Indian (familjeägd indisk restaurang), som var det godaste jag åt på resan

Dagens sämsta: Öl :(



Dag 4

Vituskatedralen.

16/4-23

Vår sista dag i Prag var inför oss, och vi gjorde det kanske mest turistiga man kan göra; besökte Pragborgen och Vituskatedralen. Otroligt vacker katedral som till och med får Domkyrkan i Uppsala att blekna. Vi åt en tidig middag då planet går kl. 06 dagen därpå och allt är frid och fröjd när vi lägger oss för kvällen.

Dagens bästa: Sol! Och Vituskatedralen

Dagens sämsta: Att resan snart är över



Dag 5 - BONUS

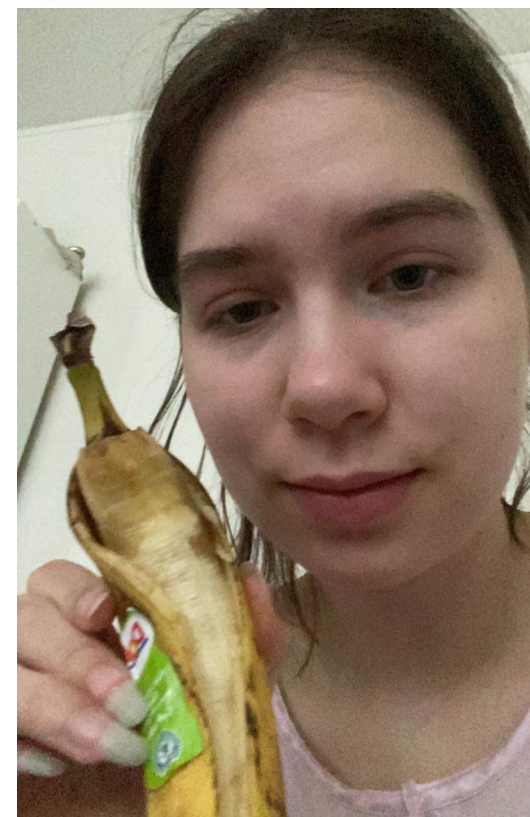
Delphi. Lite sliten med en smuggelbanan från Prag.

17/4-23

Resan hem gick bra, är vad jag skulle ha sagt om jag inte vaknade kl. 02 samma dag, illamående. För såklart blev jag matförgiftad, och var det bussresan till flygplatsen, under flygresan, på tåget till Lund och under bussresan till Delphi. Efter 12 väldigt utmanade timmar då mina kära vänner fick lära sig mer om mig än vad de förmodligen någonsin velat, lugnade min mage ner sig och jag kunde andas ut. Sammanfattningsvis: få inte matförgiftning på hemresedagen! Tips!

Dagens bästa: Att få lägga mig i min säng på Delphi

Dagens sämsta: Ni vill nog inte höra detaljerna



Intervju med allas vår kemi- och biologilärare: Magnus Ehinger

Magnus är läroboksförfattare och gymnasielärare i ämnena kemi, biologi och bioteknik vid Spyken i Lund. 2012 började han med konceptet "flipped classroom" och publicerade då sin första Youtube-video till kursen Kemi 1. Ett drygt decennium senare har han producerat videogenomgångar till samtliga av sina kurser som fått tiotusentals visningar var. 2016 belönades han av Kungliga Vetenskapsakademien med Beijerstiftelsens lärarpris till Ingvar Lindqvists minne och 2019 med Gunnar Starck-medaljen som ges ut av svenska kemisamfundet. Över en trevlig fika på Inkognito här i Lund samtalade vi om pedagogik, kemi och framtiden.

Yrke: Gymnasielärare i kemi och biologi

Känd för: Svensk pionjär inom flipped classroom metodiken

Husdjur: Labradoren Newton och katten Schrödingers efterträdare Pastour och Curie

Hur kom du på idén att du skulle arbeta på detta viset? Vilka inspireras du av?

Det började med att en elev frågade om han fick lov att spela in några av mina klassrumsgenomgångar till sitt gymnasiearbete för att sätta ihop något som liknar Khan Academy, en icke-vinstdrivande websida med gratis verktyg för att underlätta lärande. Khan Academy lät intressant så jag kollade närmare på det. För att få bättre kunskaper införskaffade jag mig litteratur på området, bland annat boken "Flipped Learning" författad av Jonathan Bergmann och Aaron Sams. Sedan satte jag igång samma år och spelade in några videor varje vecka. Så sakteliga växte en samling videor fram men de första har blivit ersatta av nya med högre kvalitet.

Beskriv upplägget på ditt sätt att undervisa.

Inför lektionerna förbereder sig mina elever genom att ha kollat på videogenomgången, eller läst i läroboken om de föredrar det. Innan lektionen börjar ska de även ha fyllt i ett digitalt quiz. Detta ger mig en bra bild av hur hela klassen ligger till men även enskilda elever. Jag får då information om det är något område vi behöver gå igenom litet extra. Väl på lektionen håller jag inte någon föreläsning utan presenterar istället en frågeställning som eleverna får diskutera och lösa i par. Därefter slumpar jag ut vilka som får svara på frågan och man får lov att säga pass. Detta upptar ungefär halva lektionstiden och efter en kort rast ägnar vi andra halvan åt labbrapportsskrivande, instuderingsuppgifter och läxhjälp, sådant som man kanske i vanliga fall brukar göra hemma. Målet med mitt flippade klassrum är att få ut så mycket som möjligt av den värdefulla tiden i klassrummet. Videogenomgångarna kan behandla olika arbetsområden mycket mer effektivt än om jag skulle hålla en PowerPoint presentation i klassrummet. Dessutom kan man pausa och gå tillbaka om det var något som gick för fort. På detta sätt får jag till ett mer aktivt lärande där det är eleverna som jobbar snarare än att se på när jag utför mitt arbete. Inom pedagogiken talar man om två olika slags förhör: summativt och formativt. Summativt går ut på att förhöra för att kunna bedöma och betygsätta medan formativt förhör handlar om att bedöma i syfte att hitta utvecklingsvägar framåt. Jag skulle säga att jag arbetar med ett tredje sätt som jag kallar för "lärande förhör". Med diskussionsfrågorna på lektionerna får jag till ett mer interaktivt lärande där eleverna tänker och pratar kemi. Det upplägget ger även mer tid till sådant som endast går att utföra på lektionstid, nämligen labbar och experiment. I samband med att jag presenterar frågeställningen brukar jag utföra ett experiment för att öka förståelsen för det vi håller på med.

Hur reagerade elever och kollegor när du först började med konceptet flipped classroom?

Jag gjorde en utvärdering tillsammans med eleverna för att se vad de tyckte om upplägget. Det var en, två stycken som var negativa vilket ju även kan ha berott på att de inte gillade ämnet i sig, det vet jag inte. 90% svarade i alla fall att de ville att vi skulle fortsätta med flipped classroom så det gjorde vi. En elev lämnade kommentaren "Jobbigt men jag antar att det är bra." vilket jag förstår då det innebär ett kontinuerligt pluggande. När vi får besök av lärarstudenter som ska hålla i undervisningen frågar eleverna om vi ändå kommer ha flipped classroom och blir glada när de får svaret ja.



Magnus Ehinger bedriver sin undervisning enligt flipped classroom modellen och publicerar populära videogenomgångar på Youtube.

När jag började med detta på Polhemsskolan 2012 var konceptet väldigt nytt i Sverige och det finns alltid en viss skepsis gentemot förändringar. Om det vi gör nu fungerar, varför ändra på det? Mina kollegor var försiktigt nyfikna på vad det var som försiggick. När det väl var igång på riktigt och det hela började ta fart med prisbelöningar berättade flera lärare att de själva hade nytta av videorna. Efter att jag fick ta emot Beijerstiftelsens lärarpris kände jag att jag inte kunde komma så mycket längre på Polhem och började arbeta på min gamla gymnasieskola Spyken istället.

Varför ägnar du somrar åt att spela in nya videor till kanalen? Vad driver dig?

Jag gör det helt enkelt för att jag tycker det är mycket roligt. Andra kanske ägnar sin fritid åt att sticka eller pyssla och då håller jag på med detta. Sedan har jag ett intresse för pedagogik och tycker om att hjälpa folk. Feedback och nyfikna frågor driver mig. Efter att först ha gått humanistisk linje på gymnasiet, pluggat franska ett år utomlands och därefter bytt till samhällslinjen bestämde jag mig för att komplettera det naturvetenskapliga på komvux. Ett år gick sedan åt till militärtjänstgöring men efter det tog jag en magister i kemi vid LU och påbörjade en doktorsexamen. När man doktorerar ingår det en del undervisningsmoment och de tyckte jag var väldigt roliga. De var så pass roliga att jag stannade vid en lic-examen och la till ett års pedagogik för att kunna bli lärare istället. Dessförinnan såg jag en framtid inom forskning eller industrin men tillfredsställelsen det gav när en student förstod det vi gick igenom var mycket större än den som en publikation eller goda mätvärden genererade.

Varför har man inte mer strukturerat organiserat ihop lättillgängliga högkvalitativa videor i samtliga relevanta skolämnena?

Gleerups jobbar på det och även andra förlag men de ligger inte lika långt fram. Det är ganska kostsamt och efterfrågan på sådana läromedel från lärarna är inte så stor, det finns en inbyggd tröghet i systemet för nya upplägg. Självt skulle jag vilja se att det fanns bra och gratis videor tillgängliga för alla.

Jag är nu mitt uppe i att spela in videor till deras läroböcker. I höstas släpptes videor tillhörande kursen naturkunskap för samhällseleverna. Jag var även med vid framställningen av Gleerups läromedel "Katalys" för kemi på gymnasienivå. Katalys innefattar både text och videor och finns tillgänglig för lärare att prenumerera på och använda i sin undervisning. 2025 släpps en ny kursplan och då lär det även hända en del.

Det råder en diskussion lärare, skolor och olika debattörer emellan kring teknikens möjligheter som läromedel i utbildningen. Vilken är din generella inställning?

Rätt verktyg ska användas vid rätt tillfälle. I mitt klassrum har vi ett mobilhotell där eleverna lämnar sina mobiler. När de diskuterar lektionsuppgiften slår de ihop både datorer och anteckningsblock. I och med att jag håller dem rätt sysselsatta är de inte lika nyfikna på notiser. Vid självständigt arbete är de fria att ta del av all hjälp de vill. Andra tillfällen när tekniska hjälpmedel kommer väl till pass är digitala inlämningar och behandling av mätvärden från exempelvis en pH-meter. Jag tror det är viktigt att sätta tydliga gränser för vad som ska användas när.

Vad tänker du om ett liknande upplägg för universitetskurser?

Det finns inget som står i vägen. Föreläsningarna skulle kunna ersättas av i förväg inspelade videor och så skulle man kanske kunna få ut mer av övningarna. Ute i Europa och USA är det vanligt att man flippar klassrummet på universitetsnivå. Det är en resursfråga, om man kan lägga ner den tiden som det krävs.

Hur anpassade du din undervisning under pandemiåren och upplever du att fler har fått upp ögonen för en pedagogik mer lik din efter all distansundervisning?

Här är det viktigt att förtydliga att flippat klassrum INTE är det samma som distansundervisning utan snarare handlar om vad man gör var. Faktum är att mina elever och jag provade att fortsätta med det flippade klassrummet på distans men behövde sedan flippa tillbaka för att dialogerna oss emellan försvagades. Det blev mer monolog än dialog. Incitamenten för eleverna att förbereda sig inför lektionerna försvagades när de blev mindre meningsfulla och de tappade orken. Med det flippade klassrummet blir tiden i klassrummet mer värdefull och när vi aldrig var där fallerade konceptet så vi återgick till föreläsningslektioner. Mina videor utgjorde ett komplement och extra stöd. Många kemi- och biologilärare var glada att de fanns tillgängliga och inkorporerade dem i sin egna undervisning.

Vilka lärdomar tar du med dig från de åren? Har du förändrat din undervisning något?

Distansundervisningen visade svart på vitt hur viktig tiden i klassrummet verkligen är, det är den främsta insikten som jag tar med mig. Förändringarna i mitt undervisningssätt sker alltid gradvis så ingen drastisk förändring har ägt rum.

Har du någon kontakt med andra lärare som arbetar på ett liknande sätt?

Det största utbytet av idéer sker med mina nära kollegor på Spyken. Utöver det så är jag med i olika lärargrupper på Facebook där vi diskuterar och hjälper varandra. Det händer emellanåt att jag möter upp någon därifrån. Jag agerar inte mentor för någon men hjälper några via mejl med uppstarten av ett eget flippat klassrum.

van der Waals-bindningar ...

- * kan uppstå mellan molekyler som är tillfälliga dipoler.
- * är tillfälliga dipol-dipol-bindningar.
- * påverkar molekylerna runt omkring till att också bilda tillfälliga dipoler.
- * är svaga bindningar (men "Everything counts in large amounts...")

En av Magnus YouTube-föreläsningar

När du föreläser för andra lärare, vad berättar du då om och vilka frågor brukar du få?

Det händer att jag blir inbjuden som föreläsare i olika sammanhang, exempelvis till konferenser, studiedagar och till lärarstudenter. Temat på vad jag pratar om varierar. På Berzeliusdagarna 2020 i Stockholm som du också var på handlade passet om vilka frågor man ska spara till provtillfällena och vilka eleverna ska få tillgång till i förväg. Mitt sätt att undervisa med det flippade klassrummet brukar jag också prata om samt Spykens egna kemiklubb. Kemiklubben går ut på att eleverna på fredagseftermiddagar får tillgång till labbet och dess utrustning. Om de har förberett en bra riskanalys och tillvägagångssätt får de lov att köra. Tillsammans labbar vi och dricker kaffe, givetvis utanför labblokalen! Det är mycket trevligt. Jag försöker ändra på bilden av kemi som farligt, svårt och tråkigt till spännande och roligt.

Vanliga frågor är hur mycket tid jag lägger ner på videoinspelningarna och det är givetvis en del. Framför allt i början, nu har jag en bra kollektion. Jag brukar även få frågan om alla elever kommer väl förberedda till lektionerna och svaret är nej men överlag funkar det bra. Hur man hittar tid till detta har jag också fått frågor om och det är helt enkelt en prioritetsfråga.

Vilka skolämnen anser du lämpar sig bra respektive dåligt för ett liknande upplägg?

Jag tror det går att använda sig av inspelade videogenomgångar i de flesta ämnen. Inom språk skulle man kunna gå igenom grammatiken i videor och på så vis få mer tid till övningar på lektionerna. En idrottslärare berättade för mig om hur han har spelat in instruktionsvideor till de olika redskapen, skapat QR-koder och sedan fäst vid de olika stationerna. Då kunde eleverna lätt dubbelkolla hur det var man skulle göra. En bildlärare spelade in sina genomgångar av teknikerna för att hon hade problem med att det var svårt att positionera sig så att alla kunde se samtidigt och en historielärare hade en idé om att spela in genomgångar av de olika tidsepokerna.

I nuläget finns det flest videor publicerade inom det naturvetenskapliga och matematiska området och det tror jag beror på att vi är litet nördiga. Vi är dator- och teknikvana så steget att involvera det i sitt arbetssätt blir inte så stort. Jag har själv ett datorintresse. Under universitetstiden var jag med i datorföreningen på LTH och konstruerade min egna hemsida med HTML.

Som en trogen Youtube-prenumerant sedan flera år tillbaka ser jag att du har börjat med videor på engelska. Vad är planerna framöver?

Jag kände att jag behövde prova på att göra videor på engelska och se hur det går men det är ju en betydligt högre konkurrens där. Plus att jag tycker det är väldigt roligt att spela in dessa videor. Läromedelsprojekten vi pratade om innan kommer jag även att sysselsätta mig med. Nu när jag har kommit tillbaka till min gamla gymnasieskola Spyken så sluts cirkeln på ett fint sätt. Jag trivs väldigt bra här med både världens bästa kollegor och elever och har inga planer på att byta arbetsplats.

Själv kom jag först i kontakt med Magnus videor på högstadiet när min fantastiska NO-lärare Patrik Lundqvist, som också mottagit Svenska Akademiens prestigefyllda lärarpris (2014), visade mig. De har jag haft nytta och blivit inspirerad av fram tills idag när jag nu läser kemi på universitetsnivå. Stort tack för att du ställde upp på denna intervjun och för det gedigna arbete du lägger ner på att göra kemi både mer lättillgängligt och roligare.

My Pohl, K22
Journalist 2023

EN VILANDE RESA

Under påskledigheten gick jag förbi den botaniska trädgården innan jag skulle träffa en vän för att repetera inför kommande duggan. Det märktes att det var ledighet för parken var verkligen full av människor och solen hade precis börjat bli sådär varm som den bara blir under ledighet. Allt kändes alldeles lugnt, och det var skönt att få en kort stund för egna tankar. När jag gick ut ur parken kände jag mig nästan lite smått avundsjuk på allt folk som bara hade suttit i stillsamhet och läst en bok, haft en mysig fika med vänner eller bara varit för sig själva. Inga måsten, inget att behöva hålla reda på och framförallt ingen stress.

Det är nog inte bara jag som innan ledigheten kände mig utslagen och bara suktade efter en sovmorgon. Där halvvakna ögon faktiskt kunde vara ett gott tecken. För att börja på universitetet är precis som att stiga in i en fartfylld värld där det ligger så sjukt mycket framför en. Ibland går det inte att inte känna det typiska studentlivet. Tiden som endast ska vara den bästa i ens liv. Man har motivation och allt flyter på. Föreläsningarna känns enkla att ta sig igenom och om några timmar ser man sig själv sitta i solen med sina vänner. Men ibland svänger det verkligen om till det motsatta. Allt plugg som behöver göras och allt man vill få in i schemat går inte ihop. Det känns som att press svämmar över en och motivationen stannar. Kanske så vill man bara stanna tiden för att lägga sig ner och vila.

Det är inte konstigt att allt känns extra tungt innan lov när man är som mest utmattad. Precis så var det för mig. Jag minns hur stressad jag var inför framtida beslut och allt jag ville få in att göra under de kommande veckorna. I stunden kändes allt sjukt jobbigt, men det bästa jag kunde ha gjort var verkligen att ta en promenad. Få gå och verkligen uppskatta Lund som stad och att våren är på väg. Jag minns hur jag följde de krokiga kullerstensgatorna och såg alla blommor som lyste av våren. Hur jag faktiskt såg naturen som bygger upp känslan i parken. Efter att ha gått hem den dagen kändes allt lite bättre.

Elin Selander, K22
Journalist

Universitetslivet är inte ensamt om att vara stressfullt, utan det är vardag för de flesta av oss. Vad som egentligen är det som förordat vårt stressfyllda samhälle är svårt att säga. Kanske är det rutin, prestationsångest eller drömmen om att ta examen. Kanske så är det en blandning av allt. I en tid som denna kommer antagligen inte en kort promenad vara lösningen för vårt växande samhällsproblem, men ibland kan det vara en väldigt bra början. Att låta sig själv ta fram favoritboken och ge en kort stund för återhämtning. Vi hör ofta uttrycket, att läsa är att resa, och kanske är det något vi bör ha i åtanke inför sommaren och nästa ledighet. Istället för att resa ut i världen och fylla alla tomma luckor också ge plats åt den inre resan, en resa för lite behövlig vila.



Vad gör InfU på sommaren?

- Äter glass
- Äter sill
- Badar (naken!)
- Vandrar
- Fiskar
- Åker båt/seglar
- Åker till Gotland
- Går på festival
- Odlar bakteriekolonier
- Tågluffar
- Är på KC TIDIGT för att ta ett vitt skåp
- Fermenterar
- Klipper gräset
- Plockar smultron
- Utövar någon sport
- Är hemhemma
- Läser en sommarkurs
- Läser Druiden
- Äter jordgubbar
- Lär mig cykla enhjuling
- Skriver en insändare till Druiden
- Målar
- Försöker ta Simborgarmärket
- Syr på min Ouvve

