

# Saplingbladet

SOMMAR 2024



Tips och pepp för en  
spännande skolstart - S. 5

Vi intervjuar stjärnor  
inom motorsport - S. 8

LÄR DIG ALLT OM ATT INFLUERA MED  
**YUMI & TOMU**



# Saplingbladet

Välkomna till Saplingbladet, tidningen där era röster hörs!

Hej kära läsare av Saplingbladet! Jag vill börja med att tacka alla våra fantastiska läsare för er positiva respons och alla de underbara tips och idéer ni har delat med oss. Er entusiasm och kreativitet gör Saplingbladet till vad det är, och jag är oerhört tacksam för ert engagemang. Ett stort tack till er som har ställt upp på intervjuer och gjort detta möjligt.

Med skolstarten runt hörnet vill jag ta tillfället i akt att fokusera lite extra på denna spännande tid. Jag minns själv hur det var när jag var liten och ett nytt skolar skulle börja. Ny skola, ny klass, ett helt nytt år – så spännande, pirrigt och nervöst på samma gång. Och kom ihåg, det är helt okej att känna precis som du gör inför skolstarten. Om det inte alls känns bra är det också okej. Lita på att det kommer att bli bättre, och om du känner dig orolig eller ledsen, våga prata om det. Det finns alltid någon som lyssnar och vill hjälpa. (Läs mer inför skolstart sid. 5).

Vi har också en rolig utmaning för er! Delta i vår bingo-tävling för en chans att vinna glassar. Dessutom vill vi bjuda in er att fortsätta dela era tankar och idéer med oss. Vad vill ni se mer av i Saplingbladet? Era röster och önskemål är det som formar vår tidning, så tveka inte att skicka in era förslag.

Tack för att ni är en del av Saplingbladet – av barn, för barn. Låt oss fortsätta denna fantastiska resa tillsammans!

Med varma hälsningar,

*Ali Janani*

Ansvarig utgivare för Saplingbladet



**Mirna Afram Janani**  
Barnansvarig  
mirna@sapling.se



**Vanja Charamal**  
Grafisk formgivare  
vanja@sapling.se



**Ali Janani**  
Ansvarig utgivare  
ali@sapling.se



## INNEHÅLL

### 4. SPELA BINGO OCH SUDOKU!

### 5. INFÖR SKOLSTART

Viktiga råd och stöd för en spännande skolstart!

### 8. EXTREMA SPORTER: GOKART

Lär dig om gokart och träffa stjärnan Philip!

### 12. EXTREMA SPORTER: MOTOCROSS

Sugen på fart och spänning? Se hit!

### 16. LÄR DIG ALLT OM ATT INFLUERA

Hur blir man en influencer?

### 18. INTERVJU MED YUMI & TOMU

Vi lär oss allt om att influera med YouTube-stjärnorna Yumi och Tomu.

### 20. INFLUERA MED GEORGE

Vi intervjuar influensern George som delar med sig av tips och råd.

### 22. HITTA ORDEN

### 23. ROLIGA FAKTA

### 24. SOMMARBÄK

Smarriga och enkla recept!

### 28. FACIT

### INSÄNDARE

Skicka din insändare till oss på  
saplingbladet@sapling.se!

### KONTAKTINFORMATION



# Saplings Biobingo

Göra egen glass	Lära sig jonglera	Plocka blommor	Läsa en bok	Lära sig simma
Gå på en cykelutflykt	Ha ett pyjamasparty	Laga en ny maträtt	Besöka ett museum	Måla en tavla
Göra en hinderbana	Spela minigolf	Gå på loppmarknad	Besöka en lekplats	Spela frisbee
Bygga en koja	Lära sig hjula	Gå på picknick	Ha en filmkväll	Baka en tårta
Plantera ett frö	Göra en skattjakt	Laga en ny maträtt	Fiska	Ha vattenkrig

**BINGO?**

Mejla ett foto på ditt biobingo till oss på [sapling@saplingbladet.se](mailto:sapling@saplingbladet.se) och vinn en biobiljett!

## Sudoku

Sudoku 1:

1			
			3
	1	2	
4			

Sudoku 2:

	2		
	4		
		1	4
3		4	

Sudoku 3:

	1	3	
3			
		2	
	4		3

Sudoku 4:

2			3
		2	
	3		
1			4

Psst! Du hittar facit på s. 28.

# Inför SKOLSTART

Vi hoppas sommarlovet har varit härligt, men nu är det dags att börja tänka på skolstarten. Oavsett om du är i låg-, mellan- eller högstadiet, har vi några tips för att göra övergången till skolan smidig och rolig.



# Viktiga råd och stöd

**När och om skolan inte känns bra**  
Ibland kan skolstarten kännas tuff, och det är helt okej att känna så. Om du märker att något inte känns rätt eller om det är något som inte är som du önskar, är det väldigt viktigt att du pratar med din lärare eller annan skolpersonal. Skolan ska vara en trygg plats för alla elever.

**Prata med en vuxen du litar på**  
Det kan kännas läskigt att ta upp problem, men kom ihåg att skolans personal är där för att hjälpa dig. Här är några tips om vad du kan göra:

1

## Prata med din lärare

Lärare är där för att stödja dig och kan hjälpa till med många olika problem, oavsett om det handlar om skolarbete eller andra saker.

2

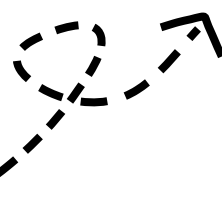
## Gå till skolkuratorn

Skolkuratorer är specialutbildade för att hjälpa elever med deras känslor och problem. De kan lyssna och ge råd om hur du kan hantera olika situationer.

3

## Berätta för någon annan på skolan

Det kan vara en skolsköterska, rektor eller någon annan vuxen på skolan som du känner förtroende för. Alla på skolan har en skyldighet att hjälpa dig på bästa möjliga sätt enligt lag.



## Du är inte ensam



Oavsett vad du går igenom, kom ihåg att du inte är ensam. Det finns många andra barn som också har skyddade personuppgifter eller som känner sig oroliga inför skolstarten. Det är viktigt att prata om hur du känner och söka hjälp när du behöver det.

Vi på Saplingbladet vill att du ska veta att det alltid finns någon som kan hjälpa dig. Skolan är en plats där alla ska känna sig trygga och välkomna. Tveka inte att vända dig till skolpersonalen om du behöver stöd. Du har rätt att känna dig säker och glad i skolan!

Kom ihåg att vara snäll mot dig själv och andra. Vi önskar dig en bra skolstart och en trygg och rolig tid i skolan.

## Att ha skyddade personuppgifter

För er som börjar skolan med skyddade personuppgifter, kom ihåg att ni inte är ensamma. Just nu finns det cirka 7000 barn med skyddade personuppgifter i Sverige. Det kan kännas svårt att börja i en ny klass och veta vilket namn man ska säga, men här är några tips:

1

## Prata med skolpersonalen i förväg

De kan hjälpa dig att förklara situationen för dina nya lärare och klasskamrater på ett sätt som känns tryggt för dig.

2

## Ha en plan

Bestäm i förväg vilket namn du ska använda och hur mycket du vill berätta för dina klasskamrater. Du har rätt att känna dig säker och bekväm i skolan.

3

## Läs mer

Det finns resurser som kan hjälpa dig att förstå och hantera din situation bättre. En bra handbok är "Man vill ju finnas - En handbok för barn och unga som lever med skyddade personuppgifter".

# En spännande SKOLSTART

Tips och pepp för alla elever!

TEXT: SKYDDADE PERSONUPPGIFTER, FOTO: CANVA

## För lågstadiet (åk 1-3)

### Förbered din skolväska

Se till att du har allt du behöver i din skolväska: pennor, suddgummin, skrivblock och färgkritor. Det gör att du känner dig redo och organiserad från första dagen.

### Rutiner är viktiga

Börja vänja dig vid skolrutinerna några dagar innan skolan börjar. Gå och lägg dig i tid och vakna ungefär samma tid som du kommer behöva när skolan börjar. Det gör morgnarna mycket lättare.

### Träffa gamla och nya vänner

Om du kan, träffa några klasskamrater innan skolan börjar. Det är roligt att börja skolan när du redan har pratat med dina kompisar.

### Var nyfiken

Ställ frågor om det är något du undrar över. Lärare och andra vuxna finns där för att hjälpa dig.

## För högstadiet (åk 7-9)

### Sätt upp mål

Bestäm vad du vill uppnå under terminen. Det kan vara att förbättra dina betyg, engagera dig i en ny klubb eller idrott, eller bara lära dig något nytt.

### Skapa en studieplan

Planera dina studietider och håll dig till schemat. Effektiv tidsplanering är nyckeln till att klara av högstadiet.

### Delta aktivt i klassen

Var inte rädd för att delta i diskussioner och ställa frågor. Det visar att du är engagerad och hjälper dig att förstå ämnet bättre.

### Balans är viktig

Skolarbete är viktigt, men glöm inte att ha tid för dig själv. Se till att du också har tid för fritidsintressen och att umgås med vänner.

## För mellanstadiet (åk 4-6)

### Planera dina dagar

Skapa en enkel kalender för att hålla koll på läxor och aktiviteter. Det hjälper dig att hålla ordning och minska stressen.

### Organisera ditt skrivbord/arbetsyta

Se till att ditt skrivbord eller arbetsyta hemma är en bra plats att göra läxor på. Håll det städat och fyll det med allt du behöver för att studera.

### Var positiv

Att börja en ny termin kan vara lite nervöst, men försök att tänka positivt. Nya lärare och ämnen kan vara spännande och lärorika.

### Ta pauser

När du studerar eller gör läxor, glöm inte att ta korta pauser. Det hjälper hjärnan att vila och gör det lättare att fokusera när du börjar igen.





# EXTREMA SPORTER

# GO KART

Har du någonsin drömt om att köra som en riktig racerförare? Då är gokart något för dig! Gokart är en superrolig motorsport som passar perfekt för både barn och ungdomar. Låt oss upptäcka varför det är så spännande!

TEXT: SKYDDADE PERSONUPPGIFTER, FOTO: PRIVAT

## Vad är gokart?

Gokart är små, snabba bilar som du kör på en bana. De är mycket mindre än vanliga bilar men kan vara riktigt snabba och ger en känsla av fart och spänning. Bilarna har en motor som driver dem framåt, och de är byggda för att vara lätta och smidiga att köra.

## Hur funkar det?

Att köra gokart är ganska enkelt och roligt! Du sätter dig i en liten, låg bil och spänner fast säkerhetsbältet. Med en ratt styr du bilen, och det finns två pedaler: en för gas och en för broms. Banorna är ofta slingriga med många kurvor, vilket gör det extra utmanande och kul att köra.

## Tävlingar och evenemang

Gokart är inte bara för nöjes skull; det är också en seriös sport. Det finns många tävlingar och evenemang där du kan mäta dina färdigheter mot andra förare. Vem vet, kanske blir du nästa stora stjärna i motorsporten?

## Varför prova gokart?

Det finns många bra anledningar att prova gokart:

**Spänning och adrenalin:** Känslan av att susa fram på banan är svår att slå. Det är som att vara en riktig racerförare!

**Lära sig köra:** Gokart kan vara ett bra sätt att lära sig grunderna i bilkörning och få bättre kontroll och förståelse för hur man styr ett fordon.

**Träffa nya vänner:** Många banor erbjuder gokart för grupper, vilket betyder att du kan tävla mot dina vänner eller möta nya kompisar

## Hur kommer man igång?

Att börja med gokart är lätt! Det finns många banor runt om i Sverige där du kan prova på att köra. Kolla med en lokal bana för att se om de har speciella tider för nybörjare eller barn.



**Vad är det roligaste med att tävla i gokart?**

Att racea och komma först.



# GOKART STJÄRNAN PHILIP

Vi har haft chansen att intervjua en riktigt cool kille som heter Philip Kasskawo. Philip är en lovande gokartförare som nyligen vunnit SM-guld och har stora drömmar inom motorsporten. I vår intervju berättar Philip om hur hans resa började, vad som driver hans passion för gokart och vad hans mål är för framtiden. Häng med och läs om Philip och hans fartfyllda äventyr på gokartbanorna!

**Vilken typ av motorsport tävlar du i och varför valde du just den grenen?**

Jag tävlar i gokart. Jag gillade bilar när jag var liten och tycker det är jätteroligt att köra gokart idag.

**Kan du berätta om några speciella vänner eller människor som du har träffat genom din motorsport?**

Melvin, Wilton och Vidar... Jag har träffat jättemånga.

**Vad är det mest nervkittlande ögonblicket under en tävling?**

Det kan kännas lite konstigt i finalen och när man sitter i bilarna och ska köra ut. Starten kan också vara ett nervöst ögonblick då det blir bra om man får en bra start.

**Hur reagerar dina kompisar och klasskamrater när de får höra att du tävlar i motorsport?**

De tycker det är coolt. De gillar också motorsport.

**Vad är det mest spännande under en tävling?**

Det är spännande att kolla vem som kommer först i finalen och att själv stå på prispallen.

**Hur känns det att stå på prispallen och få en medalj eller pokal eller en framgångsrik tävling?**

Det känns bra. Jag känner mig stolt och jag tycker det är bra att jag vann.

**Vad skulle du säga till andra barn som är intresserade av att börja tävla inom motorsport?**

Det är kul att lära sig köra! Ni kommer tycka det är roligt om ni lär er racea.

**Vad var det som fick dig intresserad av motorsport och hur började din tävlingskarriär?**

Jag började leka med bilar när jag var liten och när jag blev lite äldre så började pappa köra mig i en gokart. Efter det började jag köra själv.

**Vilken är din favoritbana eller tävlingsplats hittills och varför?**

I Jönköping finns det en rolig bana. Man kan köra upp och ner och så finns det en massa roliga svängar.

**Vad är ditt största mål inom motorsporten och hur arbetar du för att komma dit?**

Mitt mål är att komma etta och vinna serien. Jag kämpar och tränar hårt för att nå mitt mål.



**Finns det någon särskild ritual eller lyckobringande föremål som du använder före en tävling?**

Jag har revbensskydd, rattskydd, handskar och hjälm.

**Har du någon förebild inom motorsporten som du ser upp till?**

Noel Sundberg. Han är jättebra på att köra gokart.





# EXTREMA SPORTER MOTOCROSS

TEXT: SKYDDADE PERSONUPPGIFTER, FOTO: PEXELS

## Få adrenalinet att pumpa och hjärtat att slå snabbare!

Föreställ dig att susa fram genom leriga backar, göra höga hopp och känna vinden i ansiktet när du tar svängarna i full fart. Det är precis vad motocross handlar om – en fartfylld och spännande upplevelse på två hjul.

### Vad är motocross?

Motocross körs på speciella banor som är byggda i naturlig terräng. Dessa banor är fyllda med utmaningar som branta backar, kurvor, hopp och olika typer av underlag som grus, lera och sand. För att ta sig igenom banan krävs både fart och skicklighet, vilket gör varje åktur till ett äventyr.

Motocross är inte bara en sport för fartälskare, utan också en sport som kräver teknik och precision. Det handlar om att kunna hantera sin motorcykel på bästa sätt, ta kurvorna perfekt och landa hopp utan problem. Varje bana är en ny utmaning som kräver full koncentration och skicklighet.



### Gemenskap och vänskap

En av de bästa sakerna med motocross är gemenskapen. På banan träffar du många andra som delar ditt intresse för fart och äventyr. Det är en sport där man får många nya vänner och där alla hjälper varandra att bli bättre förare. Det finns också många tävlingar och evenemang där du kan mäta dina färdigheter mot andra och kanske till och med vinna priser.

### Säkerhet först

Säkerhet är otroligt viktigt inom motocross. Se till att alltid bära rätt skyddsutrustning, inklusive hjälm, skyddsglasögon, skyddsjacka, handskar och stövlar. Följ alltid säkerhetsreglerna på banan och se till att din motorcykel är i gott skick. Innan du börjar köra, är det bra att ta en kurs eller få vägledning av någon som är erfaren. Lär dig grunderna och bygg upp din färdighet.

### Tävlingar och evenemang

För de som verkligen älskar motocross finns det massor av tävlingar att delta i, från lokala klubbträffar till nationella mästerskap. Det är ett bra sätt att utveckla sina färdigheter och ha kul samtidigt. Tävlingar ger dig också möjlighet att se hur du står dig mot andra förare och att utmana dig själv till att bli bättre.

### Motocross för alla

Motocross är en sport som passar alla, oavsett ålder eller erfarenhet. Det finns särskilda klasser och motorcyklar för olika åldersgrupper, så att alla kan vara med och ha kul. Det är aldrig för tidigt eller för sent att börja med motocross. Med rätt utrustning, utbildning och övning kan vem som helst lära sig att köra och njuta av sporten.

Så om du är sugen på att prova något nytt och spännande, varför inte ge motocross en chans?

Vad är det mest nervkittlande ögonblicket för dig under en tävling?  
Precis innan start.

Läs vår intervju med motocross-stjärnan Aldin på nästa sida!







# MOTOCROSS MED ALDIN

Aldin är en entusiastisk motocrossförare som älskar att köra i hög fart och hantera utmanande banor. I intervjun berättar Aldin om hur han började med motocross, vad som gör sporten så spännande för honom, och vilka drömmar han har för framtiden. Häng med och läs om Aldin och hans äventyrliga liv på motocrossbanorna!

TEXT: SKYDDADE PERSONUPPGIFTER, FOTO: PRIVAT



“

**Vilken typ av motorsport tävlar du i och varför valde du just den grenen?**  
Jag tävlar i motocross. Jag såg min syster köra och ville testa.

**Vad är det roligaste med att tävla i gokart för dig?**

Att få åka på svårare banor med tuffare motstånd och att träna för att bli bättre.

**Hur ser en vanlig tävlingsdag ut för dig, från morgon till kväll?**

Jag går upp tidigt, runt 6-7 på morgonen och äter min frukost i bilen. När jag kommer fram till banan så anmäler jag mig. Först är det ett förarmöte, sedan är det dags för träningen som brukar vara i 20 minuter. Vi kör också ett varv. Sedan kör de större cyklarna sin träning. Då brukar jag stoppa i mig lite mellis. Sedan kör man ett eller två heat och sedan en A- eller B-final.

**Kan du berätta om några speciella vänner eller människor som du har träffat genom din motorsport?**

Jag har träffat flera nya kompisar, såsom Elliot, Poppe, Melker, David och Ludde.

**Har du någon förebild inom motorsporten som du ser upp till?**

Hayden Deegan. Han är världens bästa supercrossförare.

**Vad är det mest oväntade eller spännande som har hänt dig under en tävling?**

När jag kom högt upp i A-finalen.

**Hur känns det att stå på prispallen och få en medalj eller pokal efter en tävling?**

Det känns jättecoolt!

**Vad skulle du säga till andra barn som är intresserade av att börja tävla inom motorsport?**

Gör det! Det är jätteroligt men det krävs träning och en bra förälder som kan meka! Men det är en dyr sport.

**Vad var det som fick dig intresserad av motorsport och hur började din tävlingskarriär?**

Jag såg när min syster körde och blev intresserad av att testa.

**Hur förbereder du dig inför en tävling, både mentalt och fysiskt?**

Jag ser till att vila, äta mat och träna.

**Hur balanserar du skolan med din tävlingskarriär?**

Ibland får jag plugga på helgerna eller på kvällar men jag försöker att hinna med så mycket som möjligt under skoltid.

**Kan du berätta om en speciell tävlingsupplevelse som har stuckit ut för dig?**

Det är nog när jag körde om min kompis i sista kurvan innan målgång.

**Hur ser din träningsrutin ut mellan tävlingar för att hålla dig på topp?**

Jag går på crossskola på måndagar eller tisdagar. Sedan tränar jag på onsdagar under sommaren och har träning eller tävlingar under helgerna. Jag spelar även fotboll med kompisar och kör innebandy under vinterhalvåret.

**Vad är ditt största mål inom motorsporten och hur arbetar du för att nå det?**

Mitt största mål är att köra i VM. Jag tränar och tävlar så mycket som jag kan och får.



# LÄR DIG ALLT OM ATT INFLUERA MED

YUMI  
&  
TOMU

**“Dröm stort  
och våga vara  
dig själv!”**



## VAD ÄR EN INFLUENCER?

En influencer är någon som har förmågan att påverka andras beslut, oftast genom sociala medier. De skapar innehåll som kan vara allt från bilder och videor till blogginlägg och podcaster. Det kan handla om mode, spel, mat, träning, resor eller nästan vilket ämne som helst. Influencers är ofta experter inom sina områden och deras följare litar på deras åsikter och rekommendationer.



## HUR BLIR MAN EN INFLUENCER?

Om du drömmer om att bli en influencer finns det några steg att tänka på:

**Hitta din nisch:** Vad brinner du för? Mode, sport, spel, mat? Hitta något du är passionerad om och vill dela med andra.

**Skapa innehåll:** Börja skapa och dela innehåll regelbundet. Det kan vara bilder, videor, blogginlägg eller något annat som passar din nisch.

**Bygg en följarskara:** Var engagerad och interagera med dina följare. Ju mer du engagerar dig, desto fler kommer att följa dig.

**Samarbeta med andra:** När du har byggt upp en följarskara kan du börja samarbeta med företag och andra influencers för att nå ännu fler.

### Hur blev influencer ett yrke?

Att vara en influencer är något som vuxit fram de senaste 10-15 åren, i takt med att sociala medier blivit allt mer populära. För några år sedan var det kanske svårt att föreställa sig att man skulle kunna ha det som jobb, men idag är det en verklighet för många. Så här gick det till:

### Sociala mediers uppkomst:

När plattformar som Facebook, Instagram och YouTube lanserades började människor dela mer av sina liv online. Detta skapade en ny typ av offentlig personlighet.

**Följarskaror växer:** De som var tidiga med att skapa innehåll och lyckades få många följare insåg att de kunde använda sina plattformar

för att nå ut till tusentals, ibland miljontals, människor.

### Samarbeten med företag:

Företag såg en chans att marknadsföra sina produkter på ett nytt sätt. De började samarbeta med influencers för att nå deras följare. Influencers fick betalt för att göra reklam, vilket ledde till att många kunde försörja sig på detta sätt.

### Professionalisering:

Influencers började ta sitt arbete mer seriöst. De investerade i bättre utrustning, lärde sig om marknadsföring och byggde sina varumärken. Det har också lett till att det idag finns byråer som hjälper influencers att hitta samarbeten och förhandla kontrakt.

**INFLUENCERS IDAG**  
Idag finns det influencers i alla åldrar och från alla delar av världen. Vissa har miljontals följare, medan andra har mindre men mycket engagerade följarskaror. Här är några exempel på olika typer:

**Modeinfluencers:** De delar tips om kläder, skönhet och stil. Kända namn inkluderar personer som Chiara Ferragni och Kenza Zouiten.

**Matinfluencers:** De skapar recept, testar restauranger och delar tips om matlagning. Exempel är Jamie Oliver och Tasty.

**Gaminginfluencers:** De spelar spel och delar sina upplevelser online. PewDiePie och Ninja är några av de mest kända.

**Vloggare:** De delar sin vardag genom videobloggar. Zoella och Casey Neistat är populära vloggare.

Att vara influencer är mer än bara att ta fina bilder eller göra roliga videor. Det handlar om att vara äkta, bygga relationer och ha ett starkt varumärke. Det kräver hårt arbete, kreativitet och uthållighet. Men för många är det också ett drömjobb där de får göra det de älskar och dela det med världen. Kanske är du nästa stora influencer? Hitta din passion, sätt igång och dela din resa med världen!





# ATT VARA EN INFLUENCER MED YUMI & TOMU

**Sedan de började sin YouTube-resa för tio år sedan har de byggt upp en stor följarskara som älskar deras innehåll.**

**I denna intervju delar de med sig av sina erfarenheter, hur de hanterar utmaningar och vad som motiverar dem att fortsätta skapa innehåll.**

**Här får vi även lära känna deras verkliga identiteter, deras tid i Japan och deras bästa minnen från möten med fansen.**

TEXT: SKYDDADE PERSONUPPGIFTER, FOTO: PRIVAT

**Hur började ni med Youtube?**

**Tomu:** Vi började med YouTube för ungefär tio år sedan. Det började egentligen med att vi ville göra roliga, kreativa saker och bara ha kul. Sedan visade det sig att andra tyckte det var roligt och vi började få följare. Det började av kärlek att vilja hitta på kreativa saker.

**Vad fick er att vilja fortsätta göra Youtubevideos när ni började? Vad fick er att inte ge upp?**

**Tomu:** Jag skulle säga att det var kreativiteten. Att man får vara så kreativ. På YouTube finns en algoritm som styr vad som kommer fram och vad man får i flödet, så när man håller på med YouTube så måste man dels vara kreativ men också duktig på att läsa av den algoritmen och veta vad som funkar just nu. En kombination av det är

**Vad heter ni på riktigt?**

**Yumi:** Vi heter Jenny och Tom. Yumi och Tomu är våra japanska namn från när vi bodde i Japan och det var också där vi började med YouTube.

**Vad är era roligaste minnen som Yumi och Tomu?**

**Yumi:** Jag tycker det bästa är att komma ut och träffa följare som prenumererar på vår kana. Man får så mycket energi och blir så glad av att få ett ansikte på alla!

väl det som har gjort att man driver sig själv framåt hela tiden och att man vill göra nya videor.

**Yumi:** Också för att det är roligt, först och främst.

**Hur kom ni på idéerna till era böcker och alla saker ni har?**

**Tomu:** Det gäller att vara kreativ och hela tiden hitta på nya saker. Om man inte hittar på nya saker och slutar göra nya, roliga grejer, då blir det svårare att vara kreativ. Eftersom vi släpper så många videos, då måste man hela tiden vara kreativ och då tränar man upp det (kreativiteten).

**Yumi:** Precis, och när man är i den kreativa zonen, då blir det lättare att komma på fler idéer. Men om man stannar upp och tar ledigt en vecka, då kan det vara lite svårare att komma igång igen och vara kreativ.

## Vad är ert favoritminne?

**Tomu:** Vi bodde ju i Japan tillsammans i över ett år och det är ett väldigt fint minne.  
**Yumi:** Jag håller med. Vi hittade på så mycket kul och det var så många roliga saker som hände varje dag. Det finns jättemånga bra minnen därifrån.

**Har ni någon gång stött på några motgångar eller hinder?**

**Tomu:** Man har alltid lite problem och så är det för alla människor med allt man gör. Det gäller att försöka se positivt och kämpa på även när det inte går så bra.

**Yumi:** Det kan vara så att kamerorna helt plötsligt inte funkar när man ska spela in eller att det tar mycket längre tid än tänkt.

**Tomu:** Det har hänt ett par gånger att när vi har spelat in en hel video och sedan ska klippa den, så har filerna blivit korrupta, alltså att de har gått sönder.

Allt vi har spelat in har då försvunnit och vi har varit tvungna att spela in allt idén. Såna saker kan göra att man inte ger upp men att man känner "Oj, nu blev det lite jobbigt här".

**Vad hjälper er att komma över det problemet då?**

**Tomu:** I just det specifika sammanhanget så får man tänka; "Okej, vi har gjort det här en gång innan. Då kan vi göra det en gång till, lite bättre och lite roligare". Man får försöka se det positiva i det hela.

**Yumi:** Man ska inte gräva i problemet och älta i/över det.

**Vad gör ni när någon skriver något dumt om er? Har ni några tips på hur man kan hantera det?**

**Tomu:** Man kan dela upp det på två sätt. Det ena är att eftersom vi är offentliga personer och det är så många som ser oss då vi lägger ut väldigt mycket innehåll så får vi räkna med att det alltid kommer några elaka kommentarer. Vi väljer då att hantera det genom att ignorera det. Vi lägger inte energi på det. De som skriver elaka kommentarer kanske har en dålig dag. Vi väljer att ignorera det dåliga och kolla på det positiva. Men sen så finns det ju den andra delen där man inte är en offentlig person. Om man då får en taskig kommentar, kanske från en klasskamrat eller någon annan i skolan, då tycker jag absolut att man ska prata med en vuxen i sin närhet.

**Yumi:** Man ska också tänka på att inte ta det personligt. Det är inte något fel på dig även om personen säger något taskigt. Prata med en vuxen i din närhet och förklara vad som hänt. Det är oftast så att det känns direkt bättre när man har delat med sig och inte går runt och tänker på det själv.

**Alla som läser den här tidningen ska drömma stort och våga vara sig själv. De är fantastiska precis som de är.**

**Vad har ni för tips till barn som vill bli Youtubers?**

**Tomu:** Jag tycker att om man vill bli Youtuber så ska man börja med något man tycker är kul.

**Yumi:** Det är viktigt att man tycker att det är roligt att börja med Youtube.

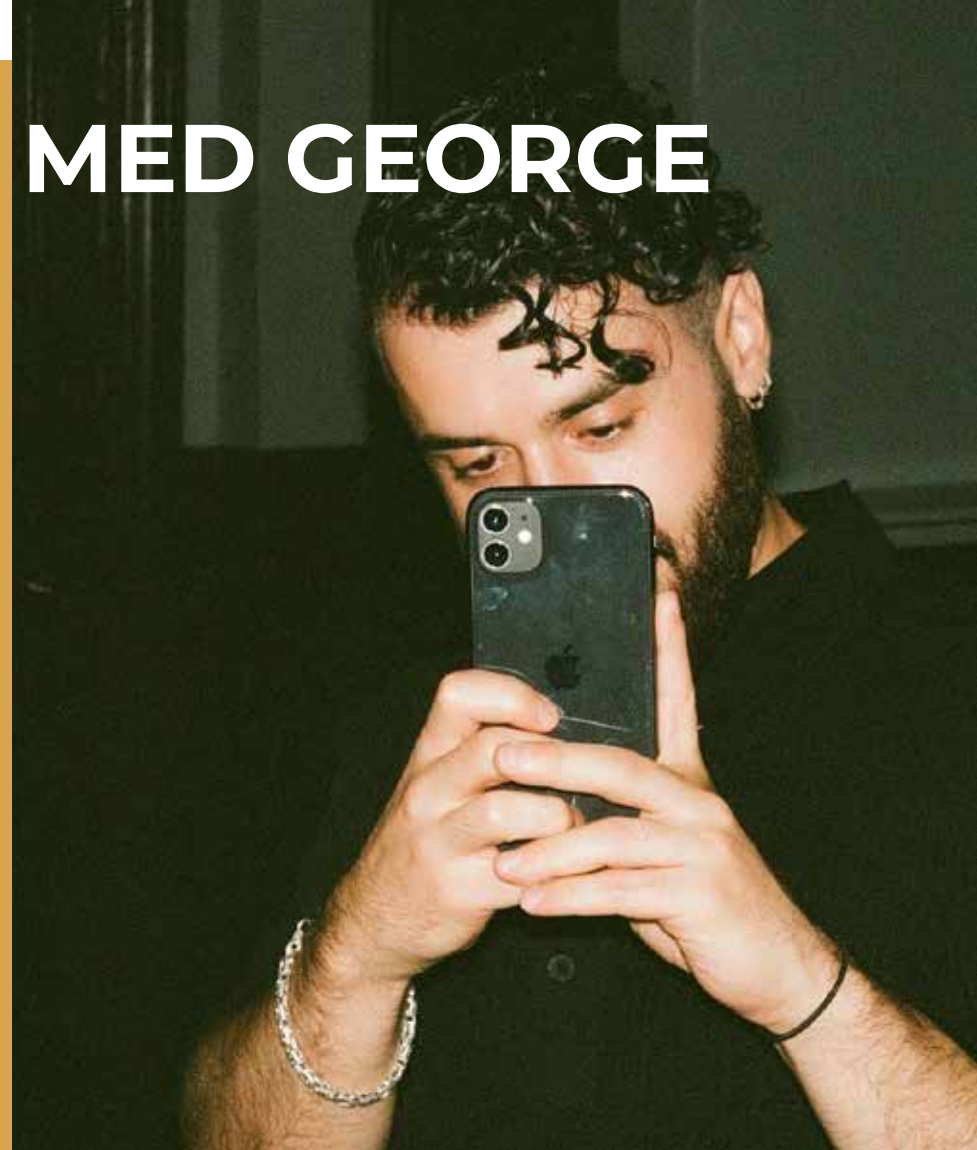
**Tomu:** Ja, och det kan vara att kila hästar eller spela fotboll. Då kanske man gör en kanal där man pratar om fotboll eller spelar. Det är lätt att kolla på alla stora Youtubers som har bra utrustning och innehåll och tänker, "Det måste jag också ha för att hålla på med YouTube". Men så är det inte. En vanlig mobil funkar jättebra. Så börja med en mobil och filma det du tycker är jättekul! Se även till att få tillåtelse från dina föräldrar om du får lägga ut det. Annars kan du spela in och redigera videos för dig själv utan att publicera det på YouTube.



# INFLUERA MED GEORGE

Han är inte bara en populär influencer som ni kanske redan följer på sociala medier, utan också en utbildad socionom som brinner för att hjälpa andra.

George Chaho använder sina plattformar på sociala medier för att sprida positiv energi och skratt. Som socionom ger han råd och stöttar barn och ungdomar. I denna intervju kommer George att dela med sig av sina erfarenheter, ge oss tips och råd, och berätta hur han kombinerar sitt arbete som socionom med sin roll som influencer.



TEXT: SKYDDADE PERSONUPPGIFTER  
FOTO: PRIVAT

## Kan du berätta lite om dig själv?

Jag heter George och är 26 år gammal. Jag jobbar med humor och skriver manus. Jag jobbar även som fältare.

## Hur skulle du beskriva din uppväxt?

Jag skulle säga att den var fantasifull. Jag hade väldigt många roliga personer runt omkring mig så det var aldrig svårt för mig att ha kul. Jag var också en dagdrömmare och var ständigt i mitt eget huvud.

## Varför ville du bli socionom och varför ville du hålla på med sociala medier?

Jag visste inte riktigt vad jag ville göra och hoppade bara på en utbildning. Det var nog den enda utbildningen som jag skulle kunna tänka mig jobba med om det inte hade varit ett kreativt jobb. Det enda jobbet jag kunde se mig själv var någonstans där jag jobbar med och för människor. Men jag kände att det inte

riktigt räckte... Jag började då lägga upp videos medan jag pluggade.

## Vad exakt är det du gör som socionom/fältare?

Vi jobbar uppsökande och relationsbyggande med ungdomar. Vi samarbetar med skolor och håller lektioner på dagarna under skoltid. Vi har något som heter "ROS" där vi pratar om respekt och självrespekt, hur man är mot andra och samtycke. På kvällarna jobbar vi med att försöka bygga relationer med ungdomar så att de vet att det finns trygga vuxna där ute som kan ta hand om dem. Vi går runt ute där vi vet att det kan finnas ungdomar och bara snackar lite och ser till att de mår bra. Vi är som vandrare kuratorer.

## Hur kommer det sig att du ville börja spela in videos?

Jag har hållit på med det ganska länge. Jag spelade in många videor när jag var liten men sen så rörde jag inte min kamera på flera år. Men när jag var 22

år så kände jag att det inte fanns något roligt att jobba med förutom komedi. Då lade jag upp en video som fick ganska många gillningar och kommentarer. När jag insåg att folk gillade det så fortsatte jag och blev större. Det var när jag inte var rädd för att misslyckas som det gick bra.

## Vart får du inspiration och idéer från?

Inspiration finns överallt. Det kan vara när man lyssnar på musik, kollar på film eller promenerar ute. För att få inspiration så tror jag att man, för det första, behöver aktivera den delen av sin hjärna. När du har gjort din första video som du tycker är jätterolig, då kommer du automatiskt se saker och ting från ett komiskt aspekt. Sedan tror jag även att skärmar dödar kreativitet. Jag har aldrig varit så okreativ som när jag sitter och scrollar på mobilen eller spelat spel. Idéer kommer när du är ute och utforskar, är nyfiken och träffar människor.

## Har du några tips till barn om saker eller aktiviteter de kan hitta på under sommaren?

Det är alltid bra och roligt att bada. Man skulle kunna göra en utebio om man har en billig projektor hemma. Då kan man sätta upp den på balkongen eller kanske hänga upp den i skogen med ett lakan till en bioduk! Det finns även många ungdomsgårdar som har en massa gratis aktiviteter. Du kan även cykla och pyssla. Ta med dig kriter ut och gör målningar på marken!

## Har du några tips till barn som kanske har det bråkigt och stökigt hemma?

Det finns många trygga vuxna där ute som kan hjälpa till. Man kan gå till kuratorn eller en ungdomsmottagning och prata om allt möjligt mellan himmel och jord. Jag hade pratat med mina vänner men om det blir riktigt jobbigt hemma så hade jag gått till en annan vuxen som jag litar på och som jag vet kommer kunna hjälpa dig. Du kommer aldrig att skapa problem för dina föräldrar genom att söka stöd, utan du måste tänka på det du behöver.

## Vad har du för tips till andra som gått igenom liknande saker som dig, exempelvis trauman?

Jag har gått i terapi, pratat med många fina människor, lyssnat på poddar och läst en hel del böcker. Det är en lång väg att gå för att kunna ta hand om sig själv men jag tror att man måste vara snäll mot sig själv. Hata inte på din kropp och ha inte elaka tankar om dig själv. Om du försöker med det redan när du är yngre så kommer det att vara lättare för dig att kunna hantera det när du blir äldre. Om vi pratade med våra vänner så som vi pratar om oss själva så hade vi inte haft några vänner kvar. Var snäll mot dig själv och hata inte kroppen som bär dig och tar hand om dig.

## Vad skulle du säga till barn som vill bli influencers?

Nyckeln är att hitta något som du tycker är genuint roligt att göra. Gör det, filma det, klipp ihop det och lägg upp det. Om du tycker att något är kul så kommer andra tycka att det är roligt att kolla på dig när du gör det. Om du vill bli influenser så är det viktigt med sårbarhet. Att vara en influenser innebär att man pratar om sig själv. Det kan vara om bekväma men också obekväma saker. Jag tycker att man ska lägga upp det man vill lägga upp. Man kan tänka lite taktiskt om andra kommer tycka det är kul att kolla på men så länge du tycker det är kul så kör på!

## Även om du får positiva kommentarer och ser att folk tycker om det du gör, påverkas du av negativa kommentarer?

Jag har varit ganska skonad från hatkommentarer. Jag har fått 90% kärlek och 10% hat men det har varit vissa tillfällen då jag bara fått hatkommentarer som har fått mig att svettas lite. Men jag tror att man lär sig att släppa det med tiden, för när man väl kollar på vilka som skriver hatkommentarer så är det oftast anonyma människor utan namn och profilbild. Även om det kan påverka en så tror jag att man måste tänka större och se att det annars går riktigt bra. Man kommer inte undan hat men jag har lärt mig med tiden att inte lägga energi på problem som alltid kommer att finnas. Folk som säger eller skriver elaka kommentarer kommer alltid att finnas och därför är det inte värt att lägga sin energi på dem.





# HITTA ORDEN

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

VILKA ORD HITTADE DU?

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_  
 4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_

Psst! Du hittar facit på s. 28.

## ROLIGA FAKTA

**Ditt hjärta slår över 100 000 gånger om dagen!**

Varje dag pumpar ditt hjärta runt 7 570 liter blod genom din kropp, vilket motsvarar att det slår över 100 000 gånger.



**Diamanter kan bildas av kol under extremt tryck och värme!**

Diamanter är gjorda av rent kol som har pressats under högt tryck och temperaturer djupt inne i jordens mantel.



**Antikens greker trodde att regnbågar var broar för gudarna!**

Enligt grekisk mytologi var regnbågar broar som användes av gudinnan Iris för att resa mellan himlen och jorden.



**Din kropp består mest av vatten!**

Människokroppen består till cirka 60% av vatten. Det är en stor anledning till varför det är så viktigt att dricka vatten varje dag.

**Strutsens ögon är större än deras hjärna!**

Strutsar har enorma ögon som är större än deras hjärna, vilket ger dem utmärkt syn.



**Den kinesiska muren är över 21 000 km lång!**

Den kinesiska muren är världens längsta byggnadsverk och byggdes för att skydda Kina från invasioner.



**En mänsklig hjärna kan generera upp till 23 watt kraft!**

Hjärnan kan producera tillräckligt med energi för att driva en liten glödlampa, vilket visar hur mycket arbete den utför.



**Vissa folk kan vicka på öronen!**

Cirka 22% av alla människor kan vicka på sina öron. Prova och se om du är en av dem!



# SommARBak



## Hallonmuffins

### Ingredienser

- 100 g smör
- 2 ägg
- 2 dl strösocker
- 1 tsk vaniljsocker
- 1 dl mjölk
- 3 dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver
- 2 msk kakao
- 1 dl färska hallon (eller frysta, tinade)
- 50 g hackad choklad

### Instruktioner

1. Sätt ugnen på 200°C och ställ muffinsformar på en plåt.
2. Smält smöret och låt det svalna lite.
3. Vispa ägg, socker och vaniljsocker pösigt i en skål.
4. Tillsätt mjölken och det smälta smöret.
5. Blanda vetemjöl, bakpulver och kakao i en separat skål.
6. Vänd ner mjölblandningen i äggsmeten.
7. Tillsätt hallon och hackad choklad och rör försiktigt om.
8. Fördela smeten i muffinsformarna.
9. Grädda i mitten av ugnen i cirka 15 minuter, tills muffinsen är torra i mitten.
10. Låt muffinsen svalna innan servering.



## Pannkakstårta

### Instruktioner

1. Vispa ihop mjölk och vetemjöl till en slät smet.
2. Tillsätt ägg, smält smör och salt, och vispa igen tills allt är väl blandat
3. Låt smeten vila i cirka 10 minuter.
4. Hetta upp en stekpanna och tillsätt lite smör eller olja.
5. Häll i en liten mängd smet och grädda tunna pannkakor på medelhög värme. Vänd pannkakan när den börjar få färg och grädda på andra sidan.

6. Lägg de färdiga pannkakorna på en tallrik och låt dem svalna.

### Fyllning och montering

1. Vispa grädden tills den är fast.
2. Förbered vaniljkrämen enligt anvisningarna om du använder färdigköpt eller gör din egen.
3. Lägg en pannkaka på ett serveringsfat och bred ut ett lager sylt på den.
4. Lägg på en ny pannkaka och bred ut ett lager vaniljkräm.
5. Lägg på ytterligare en pannkaka och bred ut ett lager vispad grädde.

### Ingredienser

- 4 dl mjölk
- 2 dl vetemjöl
- 2 ägg
- 2 msk smält smör eller margarin
- 1 krm salt

### Fyllning

- 2 dl vispad grädde
- 2 dl vaniljkräm
- 1 dl sylt
- Färska bär
- Florsocker



6. Fortsätt att varva pannkakor med sylt, vaniljkräm och grädde tills alla pannkakor är använda. Avsluta med en pannkaka på toppen.

### Dekoration

1. Bred ut ett tunt lager vispad grädde över hela pannkakstårtan.
2. Dekorera toppen med färska bär och pudra över florsocker för en fin effekt. Låt pannkakstårtan stå i kylskåp i minst en timme innan servering så att den sätter sig.

## Fruktig punch

### Ingredienser

- 1 liter äppeljuice
- 1 liter apelsinjuice
- 1 liter kolsyrat vatten
- 1 citron (skivad)
- 1 apelsin (skivad)
- 2 dl färska bär (t.ex. jordgubbar, blåbär, hallon)

### Instruktioner

1. Häll äppeljuice och apelsinjuice i en stor skål eller en kanna.
2. Tillsätt det kolsyrade vattnet.
3. Lägg i citronskivor, apelsinskivor och färska bär.
4. Tillsätt isbitar precis innan servering.
5. Rör om och servera kallt.



# HALLOWEEN SPÖK-TAKULÄR

Läskigt roliga  
idéer!

SMARRIGA RECEPT

KREATIVA UTKLÄDNADER

PUMPASKÄRNING

I NÄSTA NUMMER...

## Buuus eller godis?



## Tips inför sportlovet!

Vad ser du mest fram emot under sportlovet?

Dela dina bästa tips och aktiviteter med oss!





KONTAKTA OSS!

Besök oss på  
[www.sapling.se/saplingbladet](http://www.sapling.se/saplingbladet)

Följ oss på Instagram  
[@saplingbladet](https://www.instagram.com/saplingbladet)

Följ oss på Facebook  
Saplingbladet

Mejla oss på  
[saplingbladet@sapling.se](mailto:saplingbladet@sapling.se)

## FACIT HITTA ORDEN

1. SOMMAR
2. YUMI
3. TOMU
4. MINECRAFT
5. MOTOCROSS

Sudoku 1:

1	3	4	2
2	4	1	3
3	1	2	4
4	3	4	2

Sudoku 2:

4	2	3	1
1	4	2	3
2	3	1	4
3	1	4	2

Sudoku 3:

4	1	3	2
3	2	4	1
1	3	2	4
2	4	1	3

Sudoku 4:

2	4	1	3
3	1	2	4
4	3	2	1
1	2	3	4

Dela dina tankar  
i Saplingbladet!

Har du något du vill dela med dig av? Kanske en rolig berättelse, en spännande idé, eller en hälsning till någon annan läsare? Vi vill höra från dig!

Skicka in din insändare till oss på [saplingbladet@sapling.se](mailto:saplingbladet@sapling.se) och se den publicerad i vår tidning. Låt din röst höras och inspirera andra!

Vi ser fram emot att läsa dina insändare!



## GISSA OM BILDERNA ÄR RIKTIGA ELLER SKAPAD AV AI?

Vi kan lätt bli lurade av ny teknik. Är bilden ovan och bilderna på nästa sida fotograferade eller skapad av en dator - vad tror du?

Skicka in ditt svar till oss på [saplingbladet@sapling.se](mailto:saplingbladet@sapling.se). I nästa nummer djupdyker vi inom Artificiell Intelligens.







# En serietidning av barnen, för barnen.



**S**apling är ett framstående vård- och omsorgsbolag med starka kärnvärden och en passion för att skapa bättre förutsättningar, särskilt för barn i utsatthet och de som bor i skyddade boenden. Vår kompetenta och engagerade personal arbetar med omsorg, kreativitet och mod för att ge stöd och trygghet till barn och ungdomar.

Saplingbladet är en manifestation av vår övertygelse om att varje röst är viktig. Det är en plattform som ger er, våra barn och ungdomar, möjligheten att uttrycka era känslor, erfarenheter och drömmar. Genom spännande berättelser, intressanta karaktärer och visuell stimulans strävar vi efter att skapa en engagerande och underhållande plattform.

Vi på Sapling tror på livslångt lärande och använder vår kompetens för att ständigt förbättra vårt stöd och vår service. Med kreativitet och mod tar vi oss an utmaningarna för att skapa en positiv inverkan på barnens liv. Vi är dedikerade till att skapa en ny värld där barns och ungdomars röster, historier och fantasier kan blomstra.

Tack för att ni är en del av Sapling, där vi tillsammans bygger en bättre framtid.