

Før-læsning - hvad ved jeg om stress?

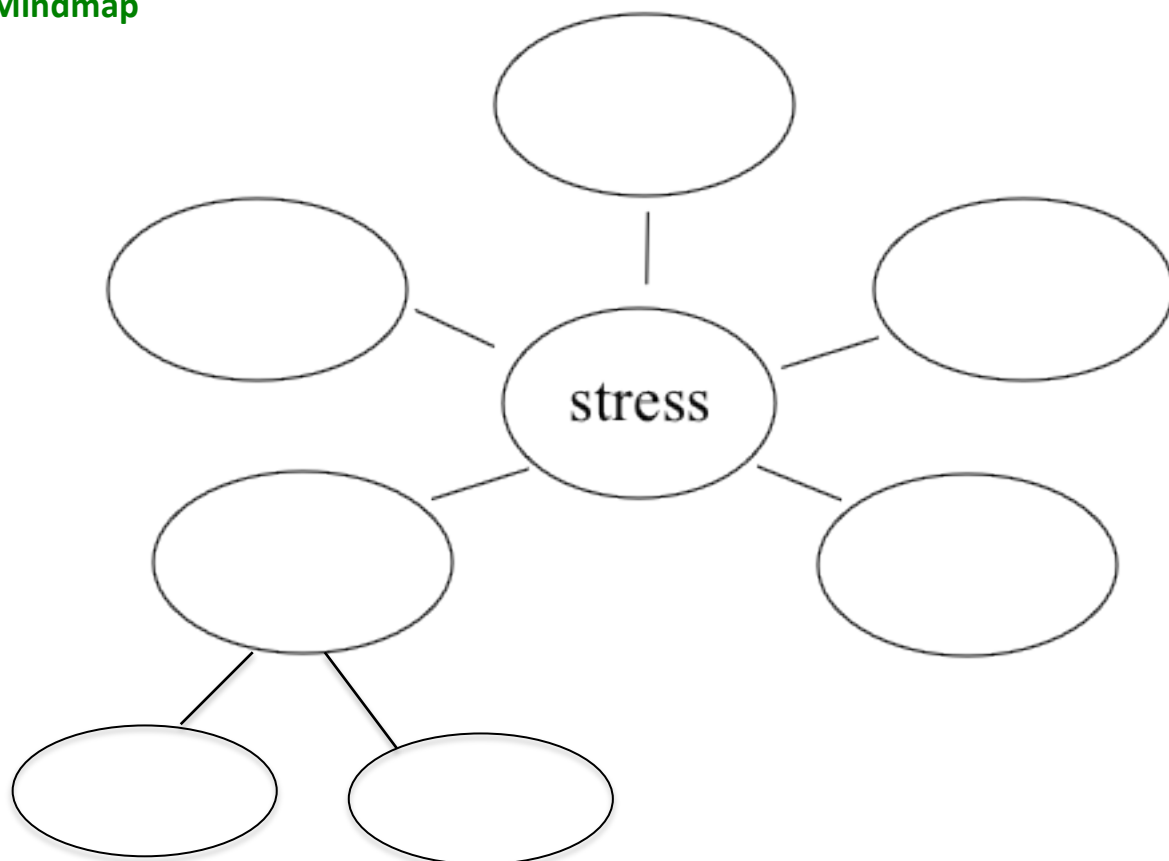
Det er en god idé at tænke over, hvad man gerne vil have ud af at læse teksten.

Det er lettere at finde noget, når man ved hvad man leder efter!

Opgave

- Skriv stikord i et mindmap over emnet som du skal læse om
- Se dine stikord igennem og skriver nogle spørgsmål, du gerne vil have svar på i teksten.
- Spørgsmålene kan også hjælpe dig til at finde ud af, hvad der evt. står 'mellem linjerne' i en tekst
- Stil spørgsmål med: **hvad, hvordan, hvornår og hvorfor**
- Læs teksten: *Naturen som stress-medicin* på nettet:
<https://www.naturli.dk/artikel/naturen-er-den-bedste-stress-medicin/>

Mindmap



Læsestrategi - før læsning

Du kan også bruge **VØL**-modellen (ved-ønsker-lært)

Opgave

- Noterer alt, hvad du ved af betydning for emnet, i venstre kolonne (V).
- Skriv spørgsmål du gerne vil have svar på i teksten, i midterste kolonne (Ø).
- Læs teksten og noter i den højre kolonne (L), hvad du har lært af at læse teksten, og om du fik svar på dine spørgsmål.

Ved	Ønsker	Lært
Hvad ved jeg om emnet?	Hvad ønsker jeg at vide om emnet? • Hvad er symptomerne på stress?	Hvad lærte jeg?

- Læs teksten: *Naturen som stress-medicin* på nettet:
<https://www.naturli.dk/artikel/naturen-er-den-bedste-stress-medicin/>

Opgave i læseteknik



Vejledning

Læs teksten, og sæt en streg under det ord i parentes, der passer i sammenhængen.
Se eksemplet nedenfor.

Skovflåt

Eksempel

En skovflåt er en lille, blodsugende mide. [Den / Det / De / Dette] kaldes ofte fejlagtigt en [tæge / tægen / tæger / tægerne]; men der er grund til at skelne, da en tæge er et insekt, som ikke gør mennesker noget.

Man kan [kend / kende / kender / kendt] forskel på de to ved at tælle deres ben. En tæge ligner en bille og har seks ben, [lige som / mens / sådan som / før] en flåt har otte og mere ligner en meget lille [edderkop / edderkoppen / edderkopper / edderkopperne]. Flåten lever af at suge blod fra større dyr som hjorte og ræve; men [den / det / dette / de] kan også sætte sig på mennesker.

Skovflåten sidder i toppen af højt græs og lignende og venter på, at en potentiel vært skal gå forbi. Får du en skovflåt på [mig / dig / sig / dem], vil den typisk vandre til et varmt, fugtigt og [mørk / mørke / mørkt / mørkest] sted på din krop, men den kan slå sig ned alle vegne.

Når skovflåten har fundet et passende sted på din [krop / kroppen / kroppens / kroppe], bider den sig fast og giver sig til at suge blod. Man mærker normalt ikke noget bid, ligesom det normalt ikke generer eller bemærkes, at flåten hænger på. Man opdager typisk først flåten, når man får øje på den. Efter nogle [dag / dagen / dage / dagene], når flåten har fået blod nok, falder den af af sig selv.



I langt de [mange / flere / flest / fleste] tilfælde er det ikke [farlig / farligt / farlige / farligere]. Der opstår kun sygdom ved cirka 2 procent af alle flåtbid. Nogle flåter kan dog være bærere af en lille bakterie, *Borrelia burgdorferi*, som via flåtens bid kan blive [overføre / overfører / overførte / overført] til mennesker, der derved risikerer at udvikle sygdommen borreliose, også kaldet borrelia.

Visse flåter kan desuden være bærere af et virus, der kan give sygdommen TBE. I Danmark har det traditionelt kun været på Bornholm, man har [behov / behøve / behøvede / behøvet] at frygte denne sygdom, [og / eller / men / så] der har i de senere år været rapporteret om tilfælde andre steder i Danmark også.

Hvorfor er det vigtigt at fjerne skovflåten?

Når man har en skovflåt siddende på kroppen, vil den ofte ikke genere eller gøre ondt. Men det er vigtigt at [fjern / fjerne / fjerner / fjernede] den, fordi en del af [den / det / de / dem] som nævnt er bærere af en bakterie, der kan give borreliose også kaldet Lymes sygdom, eller borrelia.

Sygdommen kan i værste fald [give / giver / gav / givet] hjernebetændelse og lammelser, sådan som det skete for politikerens Mimi Stilling Jakobsen. Hvis man fjerner skovflåten indenfor 24 [time / timen / timer / timerne], er risikoen, for at man får borreliose, dog minimal.

Hvis flåten er bærer af det virus, som giver TBE, hjælper det ikke noget at fjerne den, hvis den allerede har bidt sig fast. Men da der ofte går et stykke tid, før flåten finder et sted at suge blod, er det under alle omstændigheder en god ide at kigge sig selv og børnene grundigt efter, når man har været i skoven. Sørger man for at bruge [lang / langt / lange / længst] bukser og støvler, kan flåterne typisk børstes af, [da / når / hvis / fordi] man kommer hjem. Hvis man skal til et område, hvor TBE er udbredt, kan man blive vaccineret mod sygdommen. I Danmark anbefaler Statens Seruminstitut kun vaccination til mennesker, der bor eller opholder [dig / sig / dem / jer] jævnligt på Bornholm eller ved Tokkekøb Hegn ved Allerød, og som ofte færdes uden for stierne i skov og krat.

Kilde: www.netdoktor.dk – 6.10.2013 (Bearbejdet af UVM 2014)

fra FVU-læsning • trin 3.1 • opgavesæt A, 2014



Stumt d



Stumt d

Stumt **d** kan man finde efter **l, n, r** og foran **s** og **t**.

Stumt **d** efter **l**:

falde, alder, melde, melding, ild, sild, kold, holde, fuld, guld, fylde, byld, kælder, fælde

Stumt **d** efter **n**:

mand, sand, tand, vand, ind, pind, mund, sund, vend, send, ond, bonde, blond, tynd, tønd, bønder, hænder, mænd, hånd, ånde, bånd

Stumt **d** efter **r**:

ord, mord, jord, bord, færd, genfærd, gård, fjerde(4.)

Stumt **d** foran **s**:

plads, trods, kryds, færdsel, pludselig, halvtreds(ikke tres!), halvfjerds, pudse, sejlads, gods, buskads, kreds, ridse, klods, julestads, palads, tilfreds

Stumt **d** foran **t**:

midt, skridt, bundt, fedt, født, forbudt, blandt, fyldt, kridt, påklædt, skarpladt, spændt, uskad

Stumt d



Ord med stumt d

- D har to lyde – hårdt d som i dør og blødt d som i lede.
- Men d kan også være stumt – så kan vi slet ikke høre det.

Opgave

- Se filmen → Youtube → Stumt D <https://youtu.be/6UE3nG3sbQg> eller
Stumt ”d” <https://youtu.be/gI9J1wq9Hcw>

I følgende tekst indeholder de farvede ord et stumt d.

På en **gård** havde de en nisse der boede på loftet over **stalden**. Da **manden** en dag skulle gøre rent i stalden, så han et ben hænge ned fra loftet. **Manden** slog til benet med sin **spand**. Han hørte nissen sige: - Det skal du få betalt **Mads**. Men det lo **Mads** bare af. Om natten da **manden** sov, bar nissen ham ud i **gården** og kylede ham over laden. **Inden** han nåede at **falde** ned, var nissen omme på den **anden** side og greb ham og kylede ham tilbage. Da nissen syntes det var på tide at **holde** op, bar han til **sidst manden** ind på **plads** i sengen igen.

Efter kort vokal skal der være mindst to konsonanter, f.eks.: dukken og loftet.
Men ... nogen gange kan den ene konsonant være et stumt d, f.eks.: manden og inden.

Opgave

- Skriv de farvede ord hvor det stumme d kommer

efter l _____

efter n _____

Det stumme d

Opgave: Sæt ring i ja-kolonnen hvis der skal være et stumt d

	ja (d)	nej	
Er du utilfre - s med resultatet?	T	N	
Kopperne er hvide med blå kan – ter.	O	Y	
Jeg er spæn – t på, hvem der vinder.	R	K	
Ih, hvor var det skøn – t vejr i går.	S	B	
At vide hedder i datid: jeg vi – ste.	A	O	
At vise hedder i datid: jeg vi – ste.	M	E	
Vil du hente et stykke kri – t?	F	Ø	
Hvem van – t kampen?	L	B	
Er du van – t til at sejle?	I	K	
I skal behan – le bøgerne pænt!	E	R	
Hvad skæn – tes I om?	D	O	
Han kommer vi – stnok i aften.	N	R	
Branden var bru – t ud ved 5-tidne.	D	G	
Forældrene er stol – te af deres børn.	E	I	
I må ikke være så vol – somme.	I	R	
Drengens eneste in – teresse er fodbold.	L	K	
Hvem vi – ste jer vej?	U	Å	
Ingen vi – ste, hvor katten var.	M	G	
Kontrolord: to bynavne – stavet bagfra			

Kilde: Caleidos



Krydsord

Naturen er den bedste stress-medicin

Naturforsker Simon Høegmark opfordrer os til at sætte tempoet ned og bruge naturen mere aktivt i helbredelse og restitution

Der sker fejl, når vi stresser, siger han

Er tempoet vedvarende for højt, gavner det både helbred og effektivitet at sætte farten ned for at undgå de mange fejl, misforståelser og sygdomme, der opstår, når mennesker vedvarende har for travlt og får stress, fordi de ikke holder pauser nok.

– Når folk, der lever i et hamsterhjul på arbejdspladsen eller privat i stedet for at nyde livet, sendes ud i naturen, forebygger man, at de går ned med stress eller bliver ineffektive.

– Det er derfor god økonomi at sanse og bruge naturen som restitution, siger Simon Høegmark.

Kilde: <https://www.naturli.dk/artikel/naturen-er-den-bedste-stress-medicin/>

substantiv = navneord

verbum = udsagnsord

adjektiv = tillægsord

adverbium = biord

Naturen er den bedste stressmedicin

Naturforsker Simon Høegmark opfordrer os til at sætte tempoet ned og bruge naturen mere aktivt i helbredelse & restitution

Der sker fejl, når vi stresser, siger han

Er tempoet vedvarende for højt, gavner det både helbred & effektivitet at sætte farten ned

for at undgå de mange fejl, misforståelser & sygdomme, der opstår, når mennesker vedvarende har for travlt og får stress, fordi de ikke holder pauser nok.

- Når folk, der lever i et hamsterhjul på arbejdspladsen eller privat i stedet for at nyde livet, sendes ud i naturen, forebygger man, at de går ned med stress eller bliver ineffektive.

- Det er derfor god økonomi at sanse og bruge naturen som restitution, siger Simon Høegmark.

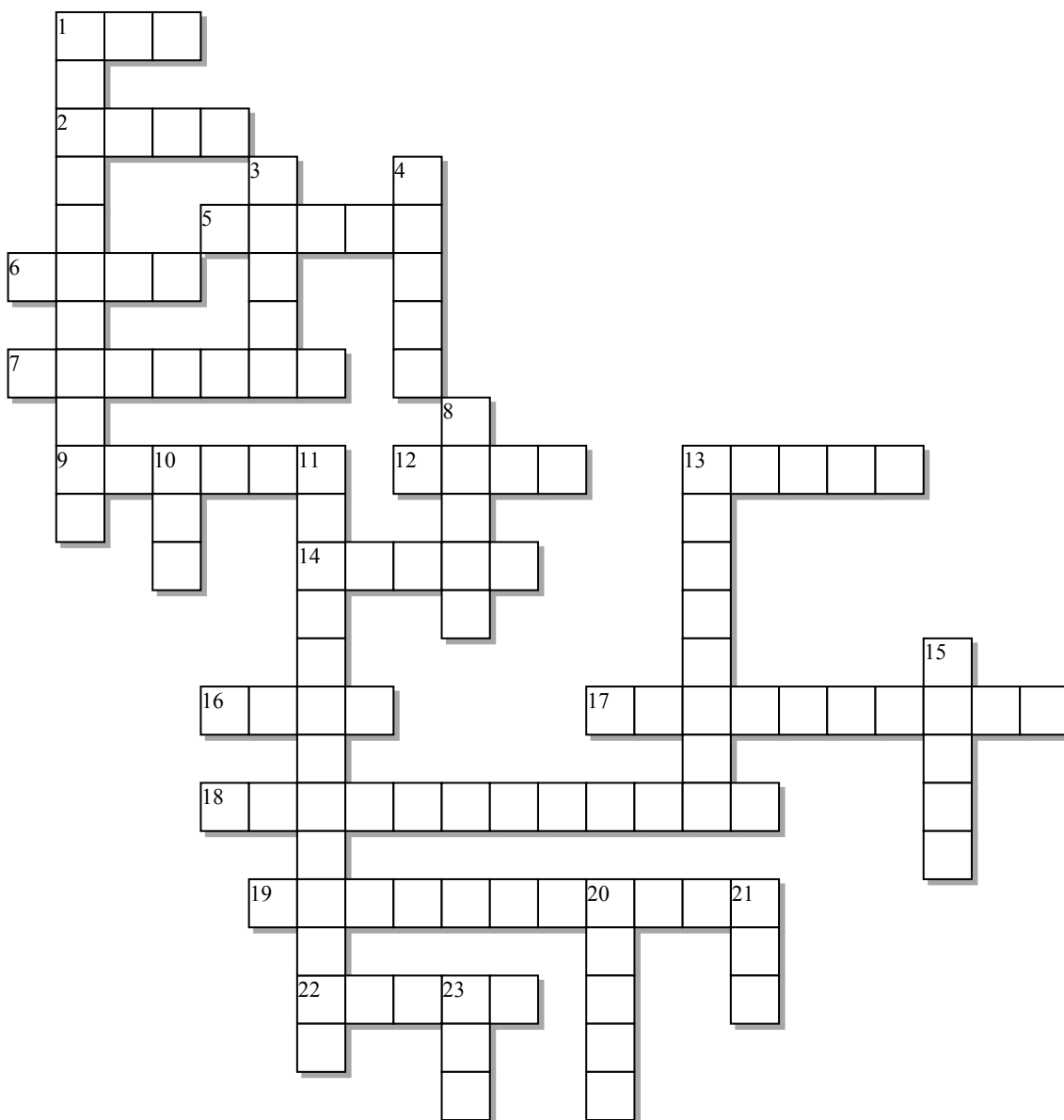


Krydsord (indsæt ordet i grundformen/ordbogsformen)

Name: _____

Date: _____

Naturen som stress-medicin



Across:

- 1 - (adj) aflang; lang; stor
- 2 - (verb) eksistere; være til; blæse; puste; trække vejret; ånde
- 5 - (sub) ophold; afbrud; afbrydelse; hvil; mellemakt; slip; standby; standsning; stop
- 6 - (sub) brist; defekt; hul; mangel; mangelfuld; minus; skavank; bommert; brøler; fadæse
- 7 - (sub) befindende; helsen; livskvalitet; sundhed; sundhedstilstand; velvære; vigør
- 9 - (sub) lidelse; syge; svaghed; dårligdom; epidemi; ildebefindende; onde
- 12 - (sub) befolkning; man
- 13 - (verb) fremkomme; komme i stand
- 14 - (verb) tilstille; poste; transmittere; donere; forære; give; overdrage
- 16 - (sub) hastighed; tempo; hast; turbo
- 17 - (adj) stedsevarende; altid; evig; evindelig; fortsat; i et væk; kontinuerlig; stadigvæk; uafbrudt; varig
- 18 - (sub) naturvidenskabsmand
- 19 - (sub) genoprettelse
- 22 - (verb) fornemme; percipere; opfatte; mærke; føle

Down:

- 1 - (sub) restitution
- 3 - (verb) fremme; hjælpe; berige; nytte; tjene
- 4 - (sub) fart; hastighed; hast; turbo
- 8 - (verb) standse; stoppe; slutte; bestå; bære; indbefatte; indeholde; kapere
- 10 - (adj) fed; fin; fordelagtig; formålstjenlig; gavnlig; gunstig; indbringende; lukrativ; lønnende; lønsom
- 11 - (sub) forvikling; fejltolkning; misfortolkning; misopfattelse; vildfarelse
- 13 - (verb) tilskynde; bede; byde; indbyde; invitere; aktivere; animere; anspore; incitere; opildne; opmuntre; overtale
- 15 - (verb) vige udenom; komme udenom
- 20 - (adj) aktiv; flittig; foretagsom; ihærdig; stræbsom; befærdet; trafikeret; forjaget; stresset
- 21 - (adv) tilstrækkelig
- 23 - (verb) hænde; indtræffe; forekomme; træffe



Vinterbadning

Vejledning

I den nedenstående tekst er der slettet nogle ord og indsat parenteser med fire valgmuligheder.

Læs teksten og sæt ring om eller sæt en streg under det ord, der passer i sammenhængen.

Eksempel

*Blodtrykket stiger, pulsen falder, og kroppen [optager / udsender / **udskiller** / tiltrækker] stresshormoner, når man udsætter den for et iskoldt vinterbad. Og det er lige præcis derfor, at så mange mennesker er vilde med den [tidlige / **kølige** / sene / lune] sæson-fornøjelse.*

Vinterbadere har mange gode grunde til at udsætte sig for kuldechok om vinteren.

De mener, at man bliver [sløj / høj / sløv / trist] af det voldsomme temperaturskift. Blodet ruller hurtigere, og man føler sig frisk og i [svingende / dårligt / dalende / godt] humør.

Det er iskoldt, når man kommer i. Men snart mærker man varmen strømme igennem sig, og blodcirkulationen kommer igang.

Vinterbadere er [på / ved / i / nær] vandet ca. 10-20 sekunder. Nogle svømmer lidt, [mens / så / skønt / fordi] andre bare dypper sig.

Nogle vinterbadere elsker [højere / bredere / lavere / større] temperaturudsving. De kombinerer det kolde bad med saunaen.

Først går man i vandet, så [ved / til / på / i] sauna og så i vandet.

Blodtryk og puls

Vinterbadere mener, det er sundt at udsætte kroppen for et kuldechok. Og lægerne giver dem ret.

En finsk læge har undersøgt, hvad der sker, når man tager turen fra den [tørre / fugtige / varme / kolde] sauna til søens [plusgrader / minusgrader / breddegrader / længdegrader].

Forsøgspersoner fik termometre forskellige steder på huden, og et specielt termometer blev sænket [op / hen / ned / over] i spiserøret. Det [andet / næste / sidste / første] målte

kroppens kernetemperatur, som er vigtig i ekstreme kuldegrader. Personerne fik også målt blodtryk og puls og taget blodprøver. I saunaen steg hud- og kropstemperatur langsomt.

Blodkarrene udvidedes, og blodtrykket [steg / faldt / forbedredes / forværredes].

Og hjertet slog hurtigere, fordi kroppen prøvede at køle blodet. Ved skiftet til minusgrader skete det omvendte:

Hudens temperatur faldt, og for at holde [til / af / med / på] varmen trak blodkarrene sig sammen, og det gav forhøjet blodtryk.

[Forkortelsen / Indsnævringen / Udvidelsen / Forlængelsen /] af blodårerne og det forhøjede blodtryk forklarer den følelse af "blodets brusen", vinterbaderne omtaler. [Desværre / Alligevel / Til gengæld / Desuden] skal man se på blodprøverne for at forstå, hvorfor vinterbadning kan virke smertestillende.

Stress-hormoner

Kroppens hormoner reagerede nemlig også på det voldsomme kuldechok. Kroppen udskilte masser af stress-hormoner, og der skete en [opgang / nedgang / tilgang / stigning] i blodets indhold af bl.a. kortisol. Og det kan virke smertestillende.

Flere læger mener, vinterbaderes helbred adskiller sig fra andre menneskers. For det første danner de mere fedt end andre mennesker. Det kan være derfor, de bedre kan holde varmen i koldt vand.

Vinterbadere har også lavere puls – [efter / under / over / mellem] 60 slag pr. minut. Lav puls er ofte tegn på god kondi.

Et kick

Lægerne er dog ikke kun positive. Skiftet fra 100 graders varme til 0 grader er en voldsom [opmuntring / nedkøling / belastning / befrielse] for hjerte og kredsløb. Så hjertepatienter skal finde [dem / sig / ham / jer] en anden vintersport.

Men der er nu ingen af vinterbaderne ved den lille sø, der [ønsker / har / savner / mangler] problemer med hjertet. Tværtimod siger de, at de har et langt bedre [job / helbred / potentiale / humør] end mennesker, der ikke vinterbader.

Kilde: www.helsenyt.com – 4.3.2011 (Bearbejdet)

fra FVU-læsning • trin 4.1 • opgavesæt M, 2007

- lav en liste over nye ord / begreber som du er 'stødt på' i den sidste måned

Træn læsning og stavning på nettet:

side 14