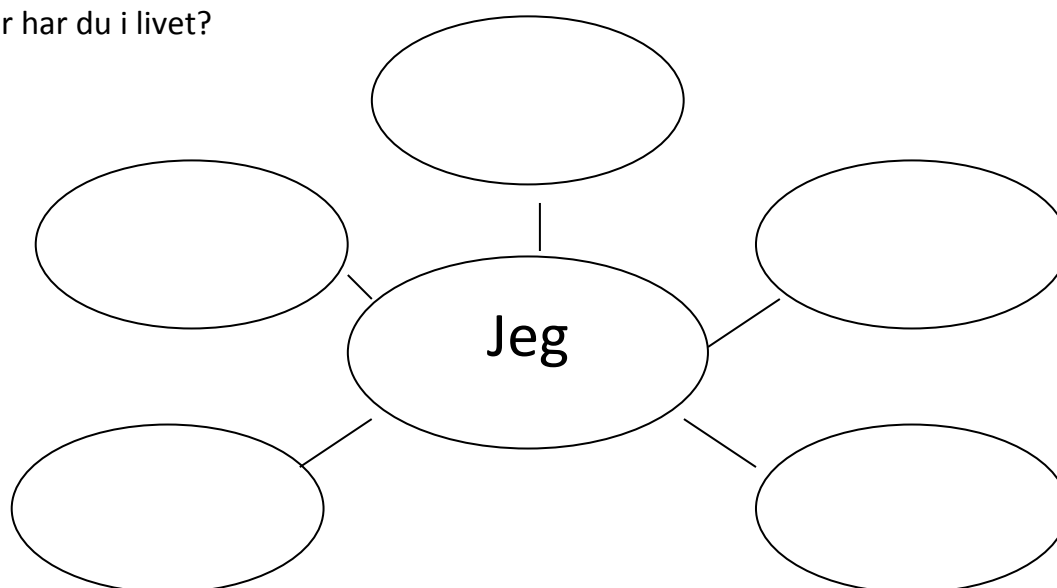




Arenaer & roller & identitet(er)



Hvilke roller har du i livet?



Er du fra "udkanten af"?

Lyrics for "Rutebilens bumpen" by Gnags (2017)



Os, der kommer fra udkanten af
Vi er nok lidt langsomme, ja,
for der er længere ved horisonten
Jeg kan tude som et tog
der kører ind på stationen, jo jo
For første gang jeg er langt væk hjemmefra
så kommer der ikke nogen og henter mig,
hverken min mor eller min far
Åh, det var så synd for dig, min ven
Ku' osse være der var nogen andre
der havde mere brug for dem
Og de tænkte:
Peter han kan godt selv finde hjem
Det havde de tillid til
Og tak for det.

For jeg har rutebilens bumpen i mit beat
Ja, jeg har rutebilens bumpen i mit beat
Ja, jeg har rutebilens bumpen i mit beat
Ja, jeg har rutebilens bumpen i mit beat.

Os, der kommer fra udkanten af
Vi er nok lidt langsomme, ja
For vi kan godt stå og falde lidt i staver
Denne knitren inde i ilden der
Er det min bedstemors strikkepinde, eller hvad?
Et spørgsmålstegn skal være den krog
Jeg hænger min verden op på
Lad være at gøre dig så speciel (at)
du ikke kan genkende det hele fra dig selv
Det er balancegangen på et knivskarpt barberblad
På samme tid dybt engageret
Men osse skide ligeglad, yearh

For jeg har rutebilens bumpen i mit beat
Ja, jeg har rutebilens bumpen i mit beat

Dakke dak – i takt til købmanden
Skyder skilte med sin skiltepistol
Du kommer dansende efter hvidvin
I den tidlige morgensol
Dakke dak – du smiler til mig og himlen er høj
Og jeg har lige spist et bæger med ristede løg
Og jeg kan tude som et tog
Og jeg kan smile som et æbleskrog.
For jeg har rutebilens bumpen i mit beat
Ja, jeg har rutebilens bumpen i mit beat

Opgaver til "Rutebilens bumpen"?



Sæt a og b på rimene (aa bb ab ab ...)

Hvad betyder "udkanten"?

Hvor er modsætningen til "udkanten"? ('indkanten')?

Hvad betyder "beat"?

Hvad er *emnet* for sangen?

Hvad er *temaet* for sangen?

Hvad er sangens *budskab*?

Har du læst/hørt anden poesi som omhandler samme emne? Hvor er forskellene?

Vil du betegne sangen som *romantisk* eller (*social*)*realistisk*?:

Hvilken *transport-rolle* har du mest: Har du s-toget, cyklen, knallerten, personbilen, motorcyklen, sejlskibet, Oslo-båden eller løbehjulet "i dit beat"? Eller noget helt andet i dit beat?

At være på vej fra et sted til et andet sted er også en rolle!



Læs nedenstående og løs krydsorden:

Sociale arenaer

I socialpsykologien taler vi om, at individets identitet dannes og vedligeholdes i kraft af de relationer og roller, som vedkommende har i de grupper og miljøer, det færdes i og er en del af. Dette gælder både i og uden for hjemmet. Sociale arenaer er ikke kun steder, men drejer sig om konkrete sociale situationer, man befinder sig i og vedkommendes evne til at færdes og agere i de forskellige arenaer.

En engelsk sociolog mener, at vores færden i forskellige sociale arenaer er med til at give hvert individ en livsfortælling. I det hele tager hænger vores livsfortælling tæt sammen med vores identitet.

Hvilke fællesskaber indgår individet i? Hvilke regler og normer gælder der dér.

Man kalder disse grupper, situationer og miljøer for "sociale arenaer", og de kan være yderst ganske forskelligartede - fysiske såvel som virtuelle steder.

substantiv = navneord

verbum = udsagnsord

adjektiv = tillægsord

adverbium = biord

Sociale arenaer

I socialpsykologien taler vi om, at individets identitet dannes og vedligeholdes i kraft af de relationer & roller, som vedkommende har i de grupper & miljøer, det færdes i og er en del af. Dette gælder både i og uden for hjemmet.

Sociale arenaer er ikke kun steder, men drejer sig om konkrete sociale situationer, man befinder sig i og vedkommendes evne til at færdes og agere i de forskellige arenaer.

En engelsk sociolog mener, at vores færden i forskellige sociale arenaer er med til at give hvert individ en livsfortælling. I det hele taget hænger vores livsfortælling tæt sammen med vores identitet.

Hvilke fællesskaber indgår individet i?

Hvilke regler & normer gælder der dér?

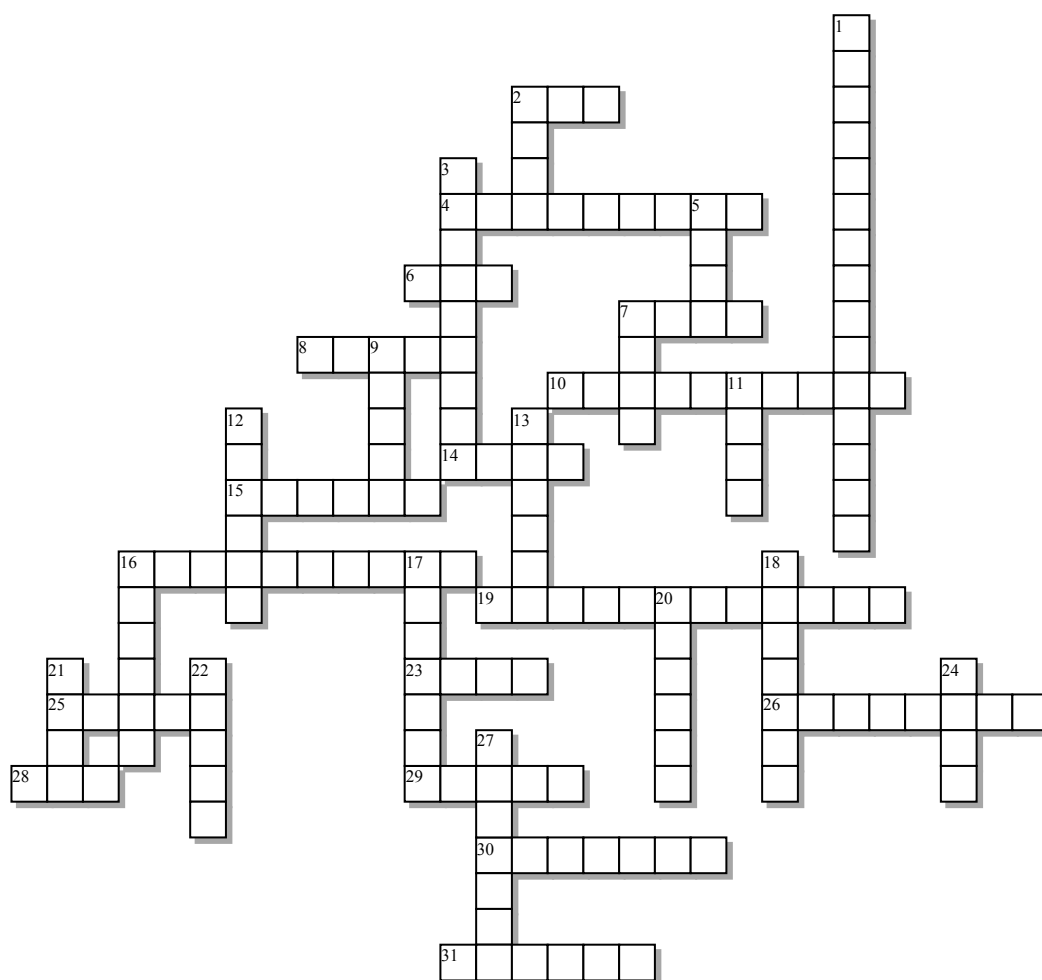
Man kalder disse grupper, situationer & miljøer for sociale arenaer, og de kann være yderst ganske forskelligartede, fysiske såvel som virtuelle steder.

Alle krydsord findes i teksten, men skal indsættes i ordbogsformen.

Name: _____

Date: _____

Arenaer og roller



Across:

- 2 - (adj) kompakt; i nærheden af; nær
- 4 - (sub) selvopfattelse
- 6 - (adv) bare; blot; udelukkende
- 7 - (sub) adresse; bopæl;
bestemmelsessted; hjemsted; kvarter;
logis
- 8 - (sub) styrke
- 10 - (sub) fællig; forening; samhör;
samhörighed; slægtskab
- 14 - (sub) standard; (uskreven) regel
- 15 - (adj) samfundsmæssig; sociologisk
- 16 - (adj) alsidig; mangfoldig; varieret
- 19 - (verb) bevare; opjustere; syne
- 23 - (adv) ej; ingenlunde; langt fra
- 25 - (verb) optræde; være; arbejde;
fungere; handle; jobbe; operere; sysle;
virke
- 26 - (sub) forbindelse; kontakt;
anknytning; binding; forhold;
sammenhæng; slægtskab; tilknytning
- 28 - (sub) alligevel; derfor; dog; endda;
og dog; på den anden side; skønt; trods
alt
- 29 - (verb) forme
- 30 - (sub) menneske; person
- 31 - (adj) yderliggående; ekstrem;
overordentlig; særdeles; vældig

Down:

- 1 - (adj) mangeartet; forskellig
- 2 - (verb) pludre; sige; sludre; snakke
- 3 - (sub) tilstand; forhold; forfatning
- 5 - (sub) formå; magte; mægte; klare;
talent; dygtighed; formåen; kunnen;
anlæg; egenskab; naturtalent
- 7 - (sub) alt; helhed; integritet; totalitet
- 9 - (sub) skueplads; cirkusmanege;
manege; podium; scene; tribune
- 11 - (sub) område; plads; punkt;
gerningssted; lokalitet; scene;
skueplads; åsted
- 12 - (adj) legemlig; somatisk;
fysiologisk; korporlig; kropslig; kødelig;
materiel; sanselig
- 13 - (sub) afdeling; art; flok; hold;
klasse; klike; orden; samling; sjak;
slæng; team
- 16 - (verb) daske; drive; drunte; drysse;
gå; haste; jkke; marchere; promenere;
slentre; spadserer; stavre; trave; trippe;
vandre
- 17 - (sub) menneske; person
- 18 - (adj) håndgribelig; eksakt
- 20 - (adv) fuldstændig; fuldkommen;
helt; aldeles; pure; samlet; tindrende;
total
- 21 - (verb) fjerne; gribe; stjæle
- 22 - (sub) skik; sædvane; tradition;
vane; forskrift; ; retningslinje
- 24 - (verb) aflevere; overdrage; skænke;
forære; afstå; donerer; sende; tildele;
betale
- 27 - (sub) menneske; person

Stort begyndelsesbogstav



En grundig gennemgang af store og små bogstaver findes i "Retskrivningsordbogen, § 11-14.

Regler

Stort begyndelsesbogstav bruges:

- når du indleder en tekst
- efter punktum (.), udråbstegn (!) og spørgsmålstegn (?) – og kolon (:))

Regler

Stort begyndelsesbogstav bruges ved egennavne, når det drejer sig om personer:

1. Personer
2. Steder
3. Firmaer og institutioner
4. Bygninger
5. Titler

1. Personer

Personernes navne (fornavne, efternavne, kælenavne, øgenavne osv.) skrives med stort. Se evt. Retskrivningsordbogen § 12.3.

Fx: Gitte Berg Jensen, hunden hed Fido, han blev kaldt "Rødspætten"

2. Steder

Geografiske områder(lande, gader, byer osv.) skrives med stort. Se evt. Retskrivningsordbogen § 12.5.

Fx: Danmark, Skolegade, Kolding, Ingerslevs Boulevard, Nordjylland

Bemærk: Sammensætninger med egenavne skrives med stort. Fx Nordatlanten, Feriedanmark. Se evt. § 12.10.

Vær opmærksom på at det hedder: Danmark, men dansk, danskere, danskhed

Stort begyndelsesbogstav

3. Firmaer og institutioner

Navne på foreninger, organisationer, politiske partier osv. Skrives med stort. Se, evt. § 12.7.

Fx: Vejle og omegns Sportsfiskerforening. NATO eller Nato, Socialdemokratiet

Første ord og alle betydningsbærende ord skrives som regel med stort.

Der er dog flere muligheder, fx kan Den gamle By, også skrives den Gamle By, Den gamle By, Den gamle by. Se, evt. § 12.2.

4. Bygninger

Se, evt. § 12.8.

Fx: Schackenborg, Risskov Kirke, Grædemuren

5. Titler

Se, evt. § 12.9.

Fx: Frøken Smillas fornemmelse for sne. Den store Badedag, Færdselsloven

Ved meget lange titler kan første ord skrives med stort og resten med lille – eller første ord og alle betydningsbærende ord skrives med stort

Husk dage, måneder og højtider skrives med lille bogstav.

Opgave



- ret til stort bogstav
 - kører man op gennem jylland og langs med limfjorden mød løgstør, passerer man vitskøl kloster.
 - helt galt blev det, da eu offentliggjorde listen over de tilsætningsstoffer, der må anvendes i levnedsmidler. denne liste blev af danske forbrugere opfattet som et stort tilbageskridt. i danmark er vi nemlig langt fremme med at producere økologiske madvarer og mindske brugen af madsminke.
 - I tiden efter triumfen på de franske veje deltog han i etapeløbet danmark rundt.

Stort begyndelsesbogstav



En del firmanavne er skrevet med små bogstaver, og det er tilladt. Det er ejeren selv, der bestemmer, hvordan navnet skal skrives.

Hovedreglen er dog, at alle **egennavne skrives med stort bogstav.**

Opgave



- ret til stort bogstav

Hvis du ser dig omkring i byen, møder du mange egennavne. Måske er der en høj person, der hedder steen tejsen eller en lille fyr, der hedder ole rask. Måske hedder du selv ethel til fornavn. Det kan være, at din onkel er baker og hedder baker til efternavn. Hans butik ligger måske i æselstræde i løgstør.

Hvis du tænker på verden, har du måske besøgt tyrkiet eller slovakiet, som er lande relativt tæt på, hvor vi bor. Endnu tættere er Danmarks solskinsø, Bornholm, og du har måske besøgt bornholm i ferien. Måske holder du ferie i København og har været i rundetårn. Eller måske har du taget toget til odense eller sejlet til ebeltoft. Disse steder er også dejlige og har endvidere nogle meget spændende seværdigheder.

Nogle vover sig ud på det dybe vand og sejler over nordsøen og skagerak for at besøge den norske by porsgrunn. Nu, hvor vi er ude og sejle, kan du måske finde ud af, om man kan sejle fra den svenske by ystad til den danske ø lolland. På den ø var jeg engang med olivia for at høre en gruppe med det berømte navn niels eriks rockband.

- skriv de bogstaver, du rettede til stort bogstav, så får du navnet på et højt punkt i Danmark

[illegible]

Danmarks højeste punkt

Punkt	Terrænhøjde (m) [DVR90]	Naturlig højde (m) [DVR90]	Noter
Yding Skovhøj	172,54	170,77	Bakken har en bronzealderhøj på toppen
Ejer Bavnehøj	171,04	170,35	Ansås som Danmarks højeste punkt fra 1800-tallet til 1941
Møllehøj	170,86	170,86	Danmarks højeste naturlige punkt, jf nye målinger i 2005

Opgave:



Hvad er Danmarks næst-højeste punkt? _____

Hvor mange cm er Møllehøj større end Ejer Bavnehøj? _____ cm

Hvor mange % er Møllehøj større end Ejer Bavnehøj? _____ %

Hvor mange ‰ (promille) er Møllehøj større end Ejer Bavnehøj? _____ ‰

Hjælp:

%-formel: **forskel*100**
oprindeligt tal

Ekstra-opgave til it-nørden:

Hvordan skriver du et ‰-tegn på din computer/dit device? (Evt. alternativ strategi)

Bindeord

Her er nogle af de mest brugt bindeord:

og, men, så, da, når, før, at, for at, selvom, idet, fordi, hvor, hvad, hvis, hvilke, hvordan, hvad

HUSK, sætninger kan bindes sammen på flere måder, fx

- Vi kørte en tur, **og** vi fik en is.
- Vi kørte en tur, **fordi** vi gerne ville have en is.
- Vi kørte en tur, **men** vi ville hellere have haft en is.

I denne tekst er der ingen bindeord

Opgave

- prøv at få sætningerne til at hænge bedre sammen ved at bruge bindeord
- omskriv teksten!

Nu er ferien slut. I morgen skal vi i skole igen. Jeg har haft en dejlig ferie.

Jeg har set høje bjerge. Jeg har sejlet på en stor flot sø. Der var mange store hoteller og villaer langs søen. Solen har skinnet hver dag.

Vi har badet meget i søen. Vi var væk i 2 uger. Jeg har ikke kedet mig.

Min søster kunne desværre ikke komme med. Hun var på håndboldlejr.

Ferien måtte gerne være længere. Det er nu meget varmt i Danmark. Jeg ville gerne til stranden med mine venner. Min skoletaske skal pakkes. Jeg skal i seng. Jeg skal være frisk i morgen.

Bindeord

Opgave: Sæt streg under bindeordene i følgende tekst

Mange danskere springer morgenmaden over, og det gælder især de unge.

En undersøgelse viser, at næsten alle børn er glade for morgenmad, men når de bliver omkring 12 år, dropper mange dagens første måltid.

Det er ikke kun, fordi køleskabet er tomt. Måske er de kommet for sent op og kan derfor ikke nå at få mad, inden de skal af sted. Men der er også mange, der slet ikke er sultne om morgenen.

Af den grund anbefaler eksperter, at man tager en madpakke, lidt brød eller frugt med i skole eller på arbejde. Så kan man spise, når sulten melder sig.

Ekstra-opgave på nettet - træn komma:

Der er ofte komma foran bindeord – derfor ...

Træn komma med [Dansk Sprognævn](https://dsn.dk/retskrivning/er-du-god-til-at-saette-komma) på nettet: <https://dsn.dk/retskrivning/er-du-god-til-at-saette-komma> (vælg den med "grammatisk komma", så skal du sætte flest kommaer v.h.a. kryds- og bolle-metoden)

ex. Når **vi kommer hjem**, så **skal vi se en film i fjernsynet**. (altid komma)

x o o x

Hvem kommer? ("vi"), hvem skal? ("vi")

Vi skal se en film i fjernsynet(,) når **vi kommer hjem** (komma er frivilligt, hvis du ikke bruger grammatisk komma)

Ekstra-opgave: Træn uregelmæssige verber: i-e-e og i-e-i

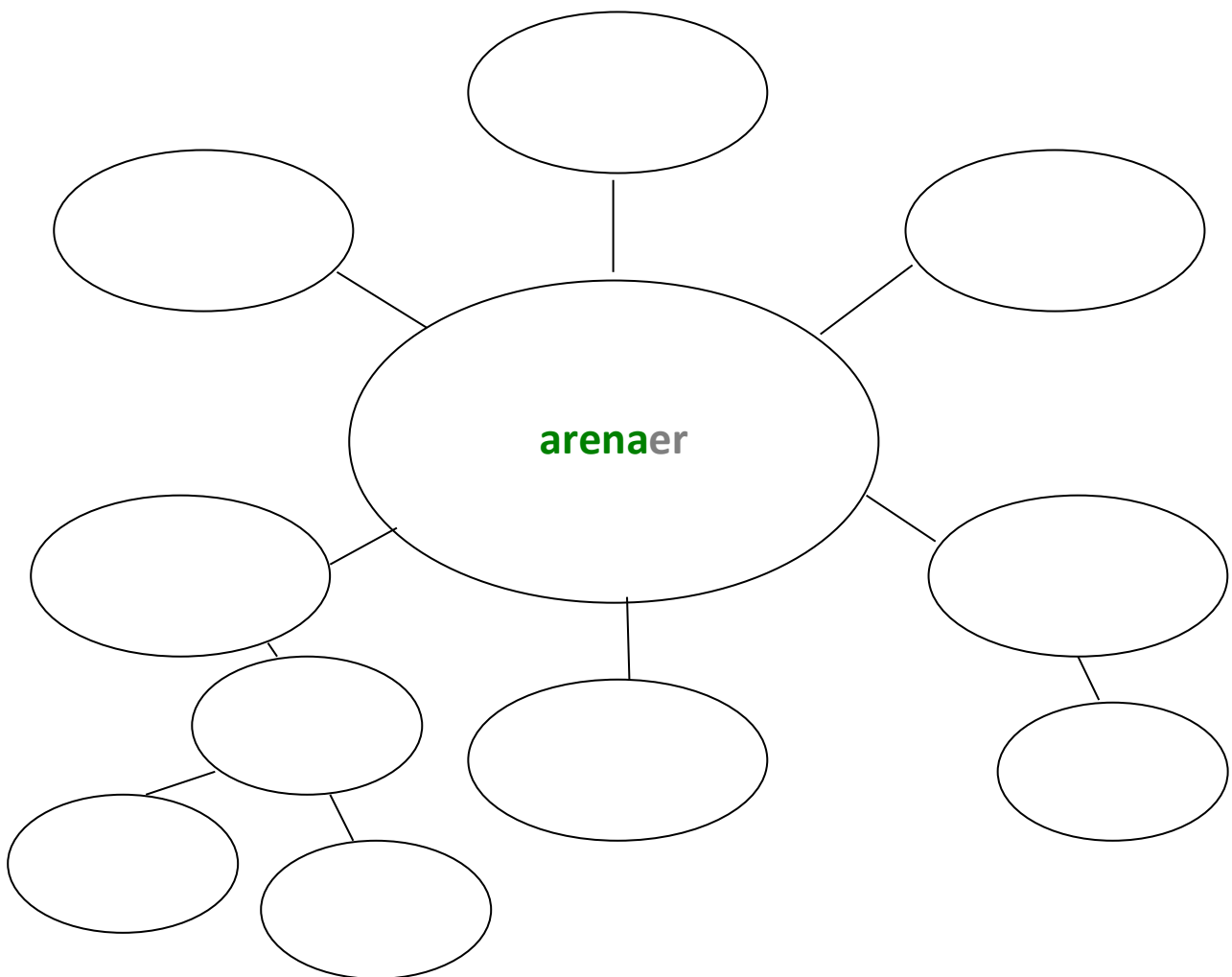
Stammen rod morfem (ordre!)	navneform (ordbogsform)	nutid	datid	kort- tillægsform før-nutid/datid	lang- tillægsform -ende
bid	bide	bider	bed	bidt	bidende
bind	binde				bindende
brist	briste				
driv					
		finder			
#####	gide				#####
	glide				
	gnide				
	give				
	gripe				
hiv					
kling	klinge				
	knibe				knibende
	ligge				
	lægge				#####
pib	pibe				
rid					
riv	rive				
sid	sidde				
	sætte				sættende
		skrider			
	skrige				
		skrive			
slib					
	slide				
	spinde				
	springe				
	stige				
		stikker			
	stinke				
		svider			
	svinde				
	tie				
	tvinge				
		vrider			

Læsestrategi - før læsning

Du skal nu læse en tekst om et menneskes forskellige arenaer ... men først skal du tænke ...

Opgave

- hvad ved du i forvejen om **arenaer**
- skriv stikord i et mindmap over emnet, som du skal læse om





Læsestrategi - før læsning

Hvad står der mellem linjerne?

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

- se dine stikord fra mindmappet igennem og skriv nogle spørgsmål, du gerne vil have svar på i teksten.
- spørgsmålene kan hjælpe dig til at finde ud af, hvad der står 'mellem linjerne'
- stil spørgsmål med: **hvad, hvordan, hvornår og hvorfor**
- læs den følgende tekst: "**Indvidets roller og arenaer**"
- giv afsnittene overskrifter



VØL Modellen

Opgave

- Notér 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 notér 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 arenaer?	Hvad lærte jeg?

Individets roller og arenaer?

I socialpsykologien taler vi om, at individets identitet dannes og vedligeholdes i kraft af de relationer og roller, som vedkommende har i de grupper og miljøer, det færdes i og er en del af. Dette gælder både i og uden for hjemmet. Sociale arenaer er ikke kun steder, men drejer sig om konkrete sociale situationer, man befinder sig i og vedkommendes evne til at færdes og agere i de forskellige arenaer.

Anthony Giddens (sociolog fra UK) mener, at vores færden i forskellige sociale arenaer er med til at give hvert individ en livsfortælling. I det hele tager hænger vores livsfortælling tæt sammen med vores identitet.

Hvilke *fællesskaber* indgår individet i? Hvilke regler og normer gælder der dér.

Man kalder disse grupper, situationer og miljøer for "sociale arenaer", og de kan være yderst ganske forskelligartede - fysiske såvel som virtuelle steder - eksempelvis:

- En sportslige sammenhæng (f.eks. sportsklub, håndbold, tai chi, taekwondo, fodbold, zumba, tennis, kitesurfing, fitness)
- En uddannelsesinstitution (f.eks. hf, gymnasium, vuc, hhx, htx, teknisk skole, efterskole, Kaospiloterne, højskole, aftenskole, skuespillerskole, universitet)
- Moderne internetbaserede sociale netværk, dating sites og computerspil (f.eks. Facebook, Twitter, ICQ, MSN Messenger, Elitedaters.dk, scor.dk, Boyfriend.dk, Girlfriend.dk, QX.se, Dating.dk, Counterstrike og World of Warcraft)
- Samtale og sms via mobilen
- Et fritidsjob (f.eks. flaskedreng i Irma, barnepige, bagerjomfru, tømrer, it-mand, studentermedhjælp, elektriker, politibetjent, lektor, arkitekt, læge osv.)
- En hobby (at spille i et band, spille i Tivoligarden, badminton, skak, samle på mønter el. frimærker, eje hest, gå til ridning, gå til dans, gå til yoga og meditation, gå til kor osv.)
- Noget som relaterer til den unges seksualitet (f.eks. det lokale diskotek eller gay pride)
- En parti-politisk ungdoms-forening (f.eks. Liberal Alliances Ungdom, Konservativ Ungdom, SFU, Radikal Ungdom, VU osv.)
- En NGO / græsrods-bevægelse (f.eks. Folkebevægelsen mod EU, Amnesty International, SIAD, Rebel, Greenpeace, OOA, Dansk Vegetarforening)
- Den lokale ungdomsklub
- En fagforening (f.eks. LO Ungdom, Kristelig Fagforening)
- Dannelsesrejse til udlandet (f.eks. i kibbutz i Israel, "hippietur" til Indien, "sabbatår" i Thailand, "surfertur" til Australien, "opdagelsesrejse" i Sydamerika osv.) + de mennesker man omgiver sig med på rejsen i længere tid
- En etnisk ungdomsklub (f.eks. klub for tamilske unge, bosnisk folkedans, Alliance Française osv.)
- En ikke-religiøs forening (f.eks. Humanistisk Samfund eller Ateistisk Samfund)

- En religiøs forening (f.eks. Pinse-kirkens ungdoms-kor, Metodistkirkens spejdere, FDF/FPF, KFUM/K, Hare Krishna, Luthersk Mission, Indre Mission)

Med til sociale arenaer hører også de steder, man kommer sammen med sin familie, samt bestemte mennesker, man møder i opvæksten ved dagligdags eller særlige begivenheder: f.eks. bedste-forældrene, dåb, juleaften, konfirmation eller nonkonfirmation, forældrenes arbejdspladser, forældrenes nære venner, skadestuen, naboerne i opvækst-kvarteret, skole-kammerater, ferie i udlandet, sommerhus (som måske ligger i en anden egn af landet) osv.

I de sociale arenaer er der mange ting, der er med til at knytte et individ sammen til gruppen. Det er naturligvis først og fremmest den fælles aktivitet (sport, dans, fester, politik osv.). Derudover er der tit særlige normer og regler, der gælder i gruppen med hensyn til adfærd og holdninger.

Plus der kan være tale om, at man iklæder sig bestemte former for tøj og tilbehør (f.eks. spilledragt i fodbold, modetøj, et V-mærke hvis man støtter Venstre - samt en særlig påklædning og ultrakort frisure hvis man er punker eller skinhead. Eller man kan bære en mala (perlekæde), hvis man er buddhist. Dertil kommer vaner, f.eks. forskellige spisevaner. Der kan også være tale om bestemte sprogkoder (en særlig måde at tale på). Måske har få individerne et særligt kæle- eller kaldenavn. Der er mange måder at styrke fællesskabsånden på i den sociale arena. De er med til at give både gruppen og den enkelte persons identitet.

BEMÆRK, at de sociale arenaer ikke kun er steder, men også specifikke SITUATIONER. F.eks. er Mark i 2.g. i én social arena, når han til dagligt følger undervisningen i sin klasse. Derimod er han i en anden social arena, når han om fredagen er til fest på samme gymnasium, fordi det er en anden begivenhed med andre "spilleregler". Læg derfor også mærke til, at adfærd og normer varierer fra arena til arena.

Kilde: <http://neft.dk/socialearenaer.htm>



Siden sidst

Opgave



- lav en liste over nye ord / begreber som du har 'mødt' den sidste måned

[illegible]

Substantivering – fra verbum til substantiv 1

verbum og verber = udsagnsord

substantiv = navneord



Man kan gøre et verbum til et substantiv ved at sætte et såkaldt *suffiks* efter ordet.

De mest brugte *suffikser* (afledninger) til substantiver er:

else, hed, skab og de to kinesere **ing** og **ning**

Eks: Jeg føler mig ikke så godt tilpas. Jeg har en **følelse** af **utilpashed**.

Sagen kom til at dreje sig om økonomi. Sagen tog en økonomisk **drejning**.

1. Hun er god til at **regne**. Hun er god til _____.
2. Han **afsluttede** på en god måde. Det var en god _____.
3. Filmen *havde* en god _____. Den **begyndte** på en fed måde.
4. Michaels afslutning *var* genial, og han **scorede** sikket. Det *var* en flot _____.
5. Hun blev **skuffet** over at de ikke vandt. Det *var* en stor _____ for hele holdet.
6. Han **overdriver** altid. Det var en stor _____ at fisken *var* så stor.
7. Hun **svømmede** som en fisk, fordi hun havde gået til _____ som lille.
8. Han **investerede** mange penge i fodboldklubben. Det var en stor _____.
9. Hun **anmeldte** overfaldet til politiet, men politiet *modtog* først _____ efter tre dage.
10. Børnene *kunne* godt lide at **bevæge** sig hen over tovene på legepladsen, men det *krævede* mange svære _____.
11. Byen *blev* **ødelagt** af mudderskred. Der *var* desværre store _____.
12. Han **bokser** i Rødovre Bokseklub. Han *skal* nok blive en stor bokser for han *elsker* _____.
13. Hun træner hver dag. Hun elsker sin _____ og hun har en god _____ **er**.
14. Han **kendte** til området og havde i forvejen _____ til sagen.
15. Han **meddelte** det via sin blog, og de fleste så _____.
16. Hun **løber** flere gange om ugen og *er* en god _____. (håndværker-ord)
17. Hun **lærer** det bedre ved at se film på nettet. Hun *har* svært ved at **lære** det fra sin _____ i skolen. (håndværker-ord)

Læseforståelse

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.

Eksempler

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

Indsæt et ord som passer i sammenhængen



1. Han var lige ved at _____ over for rødt lys.
2. Der stod en høj _____ ude i haven.
3. Børnene synes, at deres far har en _____ indstilling.
4. Pigen var _____ og måtte blive hjemme.
5. Der manglede to _____ i den lokale skole.
6. Han var ikke før _____ på den slags problemer.
7. Manden kom _____ hen mod stoppestedet.
8. Drengen frøs så meget, at hans læber var _____.
9. Der var ingen _____ for det, han havde gjort.
10. Hun var meget træt af sine _____ pligter.
11. De krav, der stilles, er blevet _____ med årene.
12. Da han havde ordnet haven, _____ han terrassen.
13. Hun havde _____ alle sine penge, inden der var gået en uge.
14. Drengen havde _____ hul på sine bukser.
15. Jægerne havde skudt både _____ og fasaner.
16. Han havde en _____ af, at vejret ville ændre sig.
17. Han havde _____ alle venner og bekendte til festen.
18. Den nyansatte _____ ikke, hvad han gik ind til.
19. Der måtte en _____ til, før valget var afgjort.
20. Huset skulle kalkes _____, efter at det var blevet pudset.

Forslag til self-study?



Skriv om en af dine roller i livet her(husk afsnit)

[illegible]

☺ Videre arbejds:

1. Gå til <http://fgudansk.dk>.
Brug chatten her: Skriv i korte afsnit om en af dine roller i livet!
2. Skriv selv en faglig tekst (men længere end ovenfor) om “Roller i livet”, og send din besvarelse til retMintekst@jubii.dk

Indsæt et ord – forslag

Ønsker du ord-diktat med computer-oplæsning, så gå til dansk.on-rev.com/1001orddiktater.html eller FGUdansk.dk/traen.html og vælg trin ...