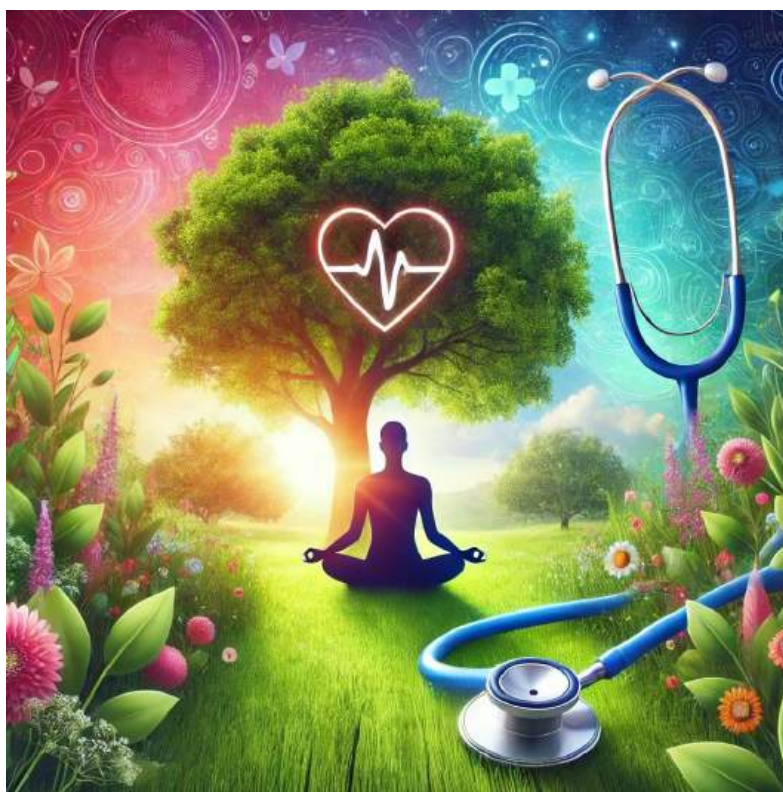


Hälsa och fritid

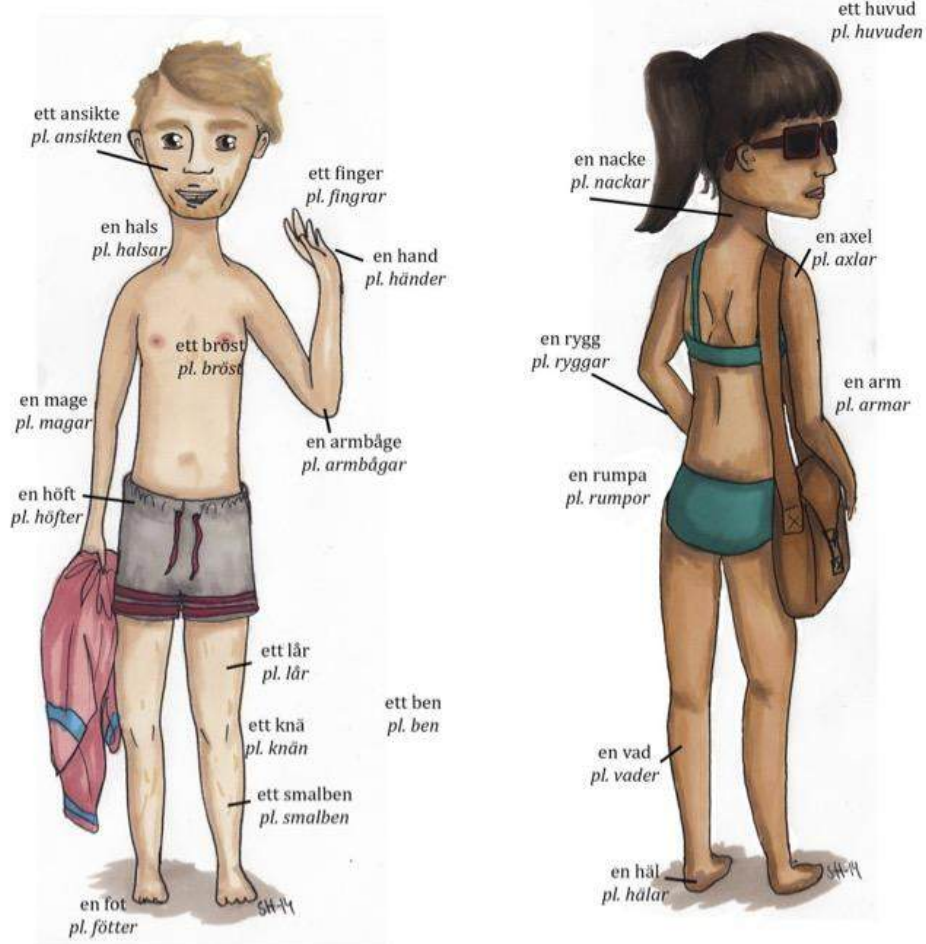
S3C-fortsättare (dag)



Hälsa



Kroppsdelarna



Lär dig kroppsdelarna!

Du kan också gå in på Lexins bildteman och träna.

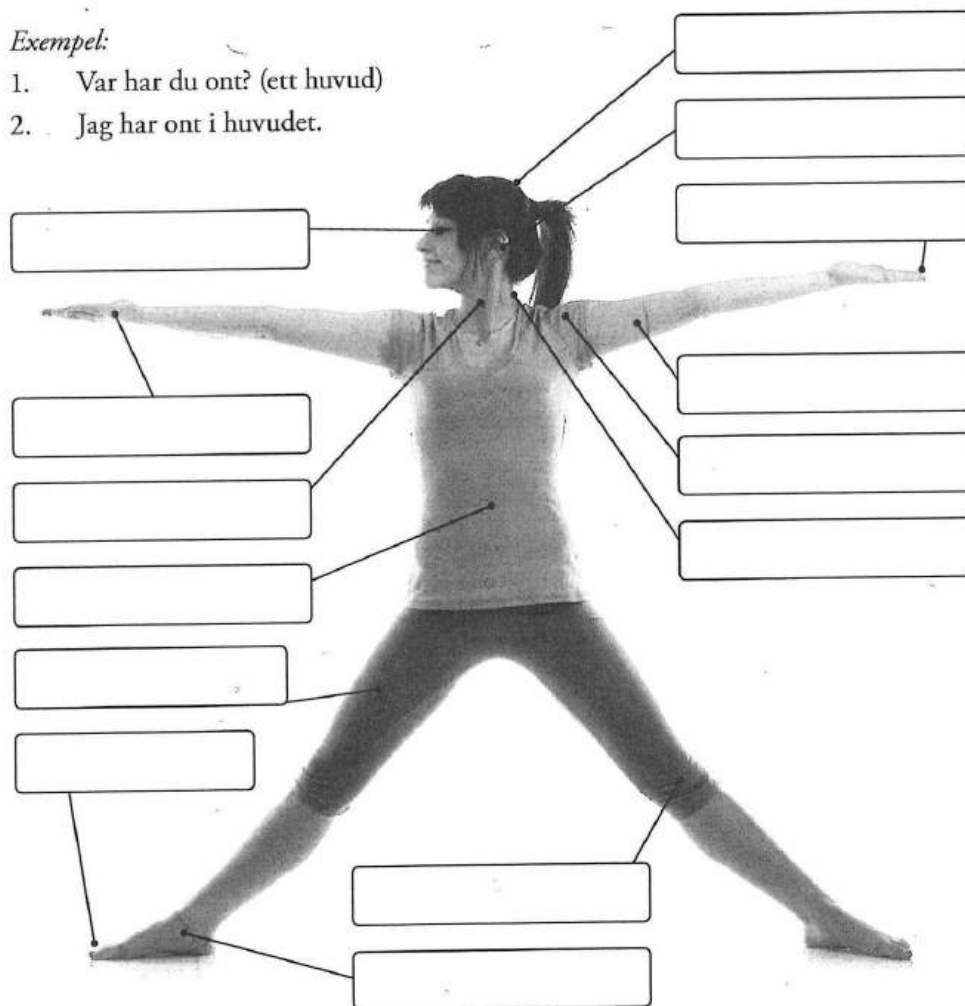
Var har du ont?

A Arbeta parvis. Läs igenom kroppsdelarna nederst på sidan och skriv dem sedan på rätt rad.

B Peka på en kroppsdel och fråga var din kamrat har ont. Denne svarar med rätt kroppsdel i bestämd form.

Exempel:

1. Var har du ont? (ett huvud)
2. Jag har ont i huvudet.



en fot	en tå	ett huvud	en axel	en hals	ett knä	en arm
ett öra	en mage	en nacke	ett ben	en hand	ett finger	ett öga

Smärtor och sjukdomar

Trots att man tränar, äter nyttigt, kopplar av och gör saker som man tycker om blir ändå sjuk ibland. Då kan det vara bra att berätta hur man mår om man till exempel behöver gå till läkaren.





Övning!

Skriv rätt bokstav vid rätt bild!

A. Hon har feber.

B. Det kliar.

C. Hon har ont i halsen.

D. Hon hostar.

E. Han har tandvärk.

F. Han har ont i huvudet.

G. Han har brutit armen.

H. Han nyser.

I. Hon ser dåligt.

J. Han hör dåligt.

K. Han mår illa.



Ordlista - Sara har influensa

Svenska	Ditt språk
känner sig	
konstig	
värker	
hostar	
täppt	
att ropa	
fryser	
svettas	
att hämta	
att sjukanmäla sig	
ordentligt	
orkar	
ställer	

Sara har influensa

Det är onsdag morgon och Sara vaknar tidigt. Hon känner sig konstig i kroppen. Huvudet värker, hostar och näsan är täppt. När hon tar temperaturen ser hon att hon har hög feber.

Hennes man Johan sitter i köket och dricker kaffe. Han hör Sara ropa.

– Johan, kan du komma? Jag mår inte bra!

Johan går snabbt till sovrummet.

– Oj, du är alldeles röd i ansiktet. Har du feber?

– Ja, jag fryser och svettas. Jag kan inte gå till jobbet idag. Kan du hämta min mobil? Jag måste ringa och sjukanmäla mig.

Johan hittar mobilen i hallen och ger den till henne. Sara ringer sin arbetsplats.

– Hej, det är Sara. Jag har fått influensa. Jag har hög feber, hosta och ont i huvudet. Jag måste stanna hemma några dagar.

– Oj då, vad tråkigt! Vila ordentligt, säger hennes chef.

Efter samtalet lägger Sara sig i sängen igen. Hon har ingen aptit och orkar inte äta frukost. Johan gör te med honung och ställer en kopp bredvid henne.

– Tack, men jag kan inte dricka nu, säger Sara. Jag ska vila lite.

Johan måste åka till jobbet men lovar att köpa hostmedicin på vägen hem. Sara somnar igen och tänker: "Jag hoppas att jag blir frisk till helgen".

Läsförståelsefrågor

1. Varför ropar Sara på sin man Johan?

2. Vilka symptom har Sara?

3. Vad säger Sara till sin chef när hon ringer?

4. Vad gör Johan för att hjälpa Sara?

5. Vad hoppas Sara på i slutet av texten?

Diskutera



1. Vad brukar du göra när du är sjuk? Brukar du vila hemma eller gå till läkaren?
2. Vilka symptom får du oftast när du har influensa eller är förkyld?
3. Har du någon huskur mot förkylning eller feber? (t.ex. te med honung, soppa, vila m.m.)
4. Vad gör du om du måste sjukanmäla dig från jobb eller skola? Hur säger du det?
5. Hur kan man ta hand om någon som är sjuk i familjen? Ge exempel.
6. Om du blev sjuk men fick välja en lyx-sjukdag – vad skulle du vilja ha hemma då? (t.ex. speciell mat, filmer, någon som tar hand om dig)

Hur känner du dig?

Arbeta i grupper med 3-4 elever. Jämför era svar i helklass.

Hur känner du dig när du har:

a) öroninflammation

b) kräksjuka/magsjuka

c) migrän

d) astma

e) allergi

f) lunginflammation

g) influensa

h) vattkoppor

kliar
töppt i näsan
mår illa
feber
har utslag
svårt att andas

ont i
har diarré
snuvig
kräks
hosta

hes
har klåda
trött

Ordlista: Vad gör du för att leva hälsosamt?

Svenska	Ditt språk
ett samhälle	
att ta hand om	
hälsosamt	
försöker	
styrka	
kondition	
ett löpband	
stärker	
skönt	
ärlig	
svettig	
ammar	
näringsrik	
en själ	

Vad gör du för att leva hälsosamt?



I dagens stressiga samhälle är det viktigt att ta hand om sig själv. Vi frågade fem personer vad de gör för att leva hälsosamt.

Maksym, 52 år



Jag har hört att man ska gå 10 000 steg varje dag, så det försöker jag göra. Jag går till jobbet på morgonen och sedan går jag hem på eftermiddagen. Jag tar alltid trapporna istället för hissen i mitt hus. Jag bor på fjärde våningen. Jag kan se i min mobil hur många steg jag har

gått. Om jag inte har gått tillräckligt när dagen nästan är slut brukar jag ta en kvällspromenad.

Anna, 27 år



Jag bor granne med ett gym och försöker träna där varannan dag. Jag tränar både styrka och kondition när jag är där. När jag kommer dit brukar jag börja med att gå eller springa på löpbandet i 30 minuter. Sedan gör jag ett träningsprogram som stärker mage, rygg och armar. Ibland tar jag hjälp av en personlig tränare men inte så ofta, eftersom det är så dyrt.

Ifrah, 13 år



Jag följer med min storsyster ut och löptränar ibland. Hon springer snabbt och ibland är det svårt att hänga med i hennes tempo. I skolan brukar jag spela basket med mina kompisar. Det är skönt att vara ute på rasten och skönt att röra på sig mellan lektionerna.

Henok, 40 år



Om jag ska vara ärlig så tänker jag inte så mycket på att leva hälsosamt. Jag tänker inte på vad jag äter och jag går aldrig på gym. Det enda jag gör medvetet för hälsan är att jag cyklar. Förra året köpte jag en cykel och nu cyklar jag nästan överallt. Jag cyklar till jobbet och det tar ungefär 45 minuter. Det är tur att vi har en dusch på jobbet för jag är svettig när jag kommer fram.

Amira, 33 år



Jag fick precis mitt andra barn så jag hinner aldrig träna längre. När barnen blir större ska jag börja träna och stärka min kropp, det har jag lovat mig själv. Men jag försöker äta bra mat eftersom jag ammar. Kroppen behöver mycket och näringsrik mat när man ammar en liten bebis. Jag gillar yoga också. Då blir jag lugn och får energi. Det är vanligt med psykisk ohälsa idag och det är viktigt att ta hand om både kroppen och själen.

Svara på frågorna

1. Varför tar Maksym ibland en kvällspromenad?

2. Vad gör Anna först när hon kommer till gymmet, och vad gör hon sedan?

3. Varför är det svårt för Ifrah att springa med sin syster ibland?

4. Hur lång tid tar Henoks cykeltur till jobbet och varför duschar han där?

5. Varför tränar inte Amira just nu, och vad planerar hon att göra senare?

6. Vad tycker Amira är viktigt för både kroppen och själen?

Diskutera



1. Vem i texten tycker du har en livsstil som liknar din? Varför? (Jämför med t.ex. Maksym, Anna, Ifrah, Henok eller Amira.)
2. Vad tycker du är svårast med att leva hälsosamt i Sverige? (Till exempel väder, tid, mat eller något annat.)
3. Du får bara välja *en* sak som gör dig glad och frisk – vad väljer du: träning, vila, god mat eller skratt? Varför?
4. Vad tycker du är det *tråkigaste* med att leva hälsosamt? Hur kan man göra det roligare? (Till exempel: laga nyttig mat, gå ut när det regnar, träna ensam...)

Skrivuppgift

Vad gör du i din vardag för att må bra? Kan du tänka dig att prova några tips från texterna på sida 35-37? Vilka?

[illegible]

Vad ska man göra när man är sjuk?

Naturligtvis ska man vila och försöka bli frisk igen. Men vad gör man om man är orolig och vill ha råd och hjälp? Eller om det är akut?

I hela Sverige finns något som heter 1177 Vårdguiden. Det är ett telefonnummer dit du kan ringa dygnet runt. När du ringer dit svarar en sjuksköterska. Hen kan mycket om olika sjukdomar och kan ge dig bra råd. Hen förstår vilken vård du behöver och vart du kan vända dig.

Om du är i en olycka eller om du plötsligt blir svårt sjuk är det bråttom. Då behöver du åka till akutmottagning. Då ska man ringa 112.

1177 Vårdguiden finns också på internet. Här kan du läsa om sjukdomar. Här kan du få många tips och mycket hjälp. Här finns också mycket information. På många olika språk. Klicka på rubriken "Other languages".

I Sverige finns vårdcentraler eller husläkarmottagning som det också kallas. Där kan du träffa sjuksköterska och läkare. Du kan välja vilken läkare som du vill ha. Den läkaren kallas din husläkare. Han undersöker dig och ger dig råd. Han skriver ibland ut recept på medicin. Medicinen. Köper du på apoteket. På 1177 Vårdguiden på nätet kan du hitta mer information om detta.

Så om du är sjuk och vill ha råd och hjälp ring 1177. Men om det är jättebråttom ring 112.

Läsförståelse

1. Vad menas med "dygnet runt"?
2. Vem svarar när du ringer 1177? Vad kan hen hjälpa dig med?
3. Vad är en akutmottagning?
4. Vad betyder det att läkaren "skriver ut ett recept"?

Skrivuppgift - Svara på brevet

Hur mår du? Jag hoppas att du och din familj mår bra. Själv mår jag inte så bra. Jag har varit förkyld i en vecka och har ont i halsen och i huvudet. Jag vet inte vad jag ska göra. Jag tar smärtstillande tabletter men ingenting hjälper. Vad gjorde du senast du var förkyld? Har du några tips till mig? Jag väntar på ditt svar.

Din vãn

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Fritid



Hitta en person som...

Gör följande uppdrag:

1) Hitta en person som tycker om att spela schack.

Namn: _____

2) Hitta en person som gillar att spela kort.

Namn: _____

3) Hitta en person som kan rida.

Namn: _____

4) Hitta en person som kan paddla kanot.

Namn: _____

5) Hitta en person som tycker om att gå ut och dansa.

Namn: _____

6) Hitta en person som gillar att spela datorspel.

Namn: _____

7) Hitta en person som kan sticka och virka.

Namn: _____

8) Hitta en person som ofta lyssnar på musik.

Namn: _____

9) Hitta en person som brukar plocka svamp eller bär i skogen.

Namn: _____

10) Hitta en person som gillar att fiska.

Namn: _____

11) Hitta en person som har sjungit i kör.

Namn: _____

12) Hitta en person som tycker om att gå på teater.

Namn: _____

13) Hitta en person som läser många böcker.

Namn: _____

14) Hitta en person som tycker om att titta på tv-serier.

Namn: _____

15) Hitta en person som har vandrat i fjällen.

Namn: _____

16) Hitta en person som tycker om att gå på bio.

Namn: _____

17) Hitta en person som tycker om att spela spel på mobilen.

Namn: _____

18) Hitta en person som tycker om att lösa korsord.

Namn: _____

Din fritid

Vad gör du på fritiden? Välj ett eller flera alternativ och berätta till kompis! Träna även på att skriva ner meningar på nästa sida!

gå på bio	rida	jaga (älg, björn)
gå på teater/konsert	hålla på med musik	åka skidor
spela fotboll	läsa böcker	plocka bär/svamp
springa/att jogga	paddla kanot	vandra i fjällen
spela schack/kort/datspel	ta en långpromenad	sjunga i kör
sy	sticka	virka
surfa på internet	gå en kurs	jobba i trädgården
koppla av	träffa vänner	åka till landet
gå på disko/gym	resa utomlands	lösa korsord

Börja dina meningar med:

Jag gillar att...

Jag brukar...

Jag tycker om att...

Friluftsförbundet

Friluftsförbundet är Sveriges största **förening (en grupp människor som gör något tillsammans)** för friluftsliv.

De ordnar roliga och trygga äventyr i naturen – på fjället, på vattnet, i snön, på isen och i skogen.

Det finns aktiviteter hela året och för alla människor.

Friluftsförbundet är **en ideell förening (en förening som inte tjänar pengar utan arbetar för en idé eller ett mål)**. Den är demokratisk och är inte knuten till något parti eller någon religion.

Föreningen har funnits sedan 1892. De arbetar för att ta hand om allemansrätten och för att fler människor ska må bra, ha roligt och visa respekt för naturen.

Föreningen har nästan 110 000 medlemmar och över 8 000 frivilliga ledare. Ledarna hjälper både barn och vuxna att upptäcka naturen. Varje år ordnas många olika aktiviteter, till exempel skidåkning, skridskoåkning, vandring, cykling i skogen, snowboard, klättring, paddling med kajak, naturparkour och fjälltur.

Det finns många **lokalavdelningar (mindre grupper av föreningen som finns på olika platser i landet)**. Därför kan Friluftsförbundet erbjuda flest olika friluftaktiviteter i Sverige.

Här finns något för alla åldrar, intressen och möjligheter.





Uppgift

Hitta en aktivitet på Friluftsrämjandets hemsida som du vill göra.



Berätta för en klasskompis vilken aktivitet du vill göra och varför.

Sofia och hennes vänner

Sofia har två fina barn som hon älskar att vara med. De brukar ofta leka i parken eller baka tillsammans hemma. Men ibland vill Sofia ha lite tid för sig själv. Hon drömmer om att läsa en spännande bok, träna på gymmet eller kanske spela badminton. Hon saknar också sina vänner och bestämmer sig för att ringa till två av sina bästa vänner, Sara och Lina.

Sofia: Hej Sara, det är Sofia. Hur mår du?

Sara: Hej Sofia! Åh, det var länge sedan vi sågs. Jag mår bra, tack. Hur är det med dig?

Sofia: Det är bra, men jag saknar våra träffar. Jag tänkte fråga om du och Lina vill göra något imorgon.

Sara: Ja, gärna! Vi kan kanske gå på bio eller bowla? Eller vill du hellre göra något annat?

Sofia: Jag vill hellre fika och prata. Vi kan ses på ett trevligt kafé. Sen kan vi bestämma om vi vill promenera i parken eller spela biljard. Barnen får vara hos min mamma imorgon.

Sara: Perfekt! Var och när ska vi träffas?

Sofia: Vi kan mötas utanför tunnelbanan klockan 15.00. Då bestämmer vi kafé tillsammans.

Sara: Bra idé. Ringer du Lina?

Sofia: Ja, jag gör det. Hälsa henne från dig.

Sara: Det ska jag. Jag ser fram emot att träffas.

Sofia: Jag också. Vi ses imorgon!

Svara på frågorna

1. Vad brukar Sofia göra tillsammans med sina barn?

2. Vilka fritidsaktiviteter drömmer Sofia om att göra på sin egen tid?

3. Vad föreslår Sara att de kan göra när de träffas?

4. Var och när ska Sofia och Sara mötas imorgon?

Skrivuppgift

Din kompis har nyligen flyttat till din stad och vill ha tips på vad man kan göra på fritiden. Skriv ett mejl till kompisens och ge tips och råd.

- Vad brukar du själv göra på fritiden?
- Kan man träna någonstans? Gå på språkcafé? Gå till ett museum eller en förening?
- Finns det någon plats i din stad du tycker om (till exempel bibliotek, gym, park)?

När du skriver tänk på:

- att börja varje mening med stor bokstav
- att sätta punkt i slutet av varje mening
- att ha subjekt och verb i varje mening
- att dela in din text för en tydlig struktur

Vad gör du när du är ledig?



Marianne tycker om att vara i trädgården.

Jag har vuxit upp på en gård på landet och har alltid varit intresserad av blommor och växter. Min mamma var duktig på att odla och jag har lärt mig mycket av henne. Min pappa gillade också att vara ute i trädgården. Det var en rolig utmaning för hela familjen att försöka få trädgården att se vacker ut hela året!

När jag arbetar i min trädgård känner jag mig avstressad och lugn. Det är skönt att få vara för sig själv en stund och rensa tankarna. Man glömmar jobbet och alla bekymmer och dessutom är det nyttigt att röra på sig och få lite frisk luft. Men om det regnar, stannar jag helst inne!

Anneli tycker om att göra många olika saker.

Jag har ett intensivt jobb, så när jag är ledig vill jag gärna koppla av. Det är skönt att träffa vänner, bara sitta och prata med dem. Vi brukar gå och fika eller gå ut och ta en öl någonstans. På helgerna vill jag gärna dansa. Jag älskar att dansa salsa! Jag tycker också om att resa och i somras var jag i Australien i tre veckor.



Anna tycker om att vara ute på havet.

Jag blev intresserad av segling som vuxen. Min arbetskamrat såg en segelbåt till salu på Blocket och vi köpte den tillsammans. Vi brukade segla flera veckor i sträck, ofta i närheten av Göteborg men även i Norge och Stockholms skärgård. När jag träffade min man sålde vi segelbåten och köpte en större motorbåt i stället. Vi är ute med den några veckor på sommaren och flera helger på hösten.

Andreas tycker om att resa.

Jag arbetar som försäljare och jobbar väldigt mycket. När jag är ledig försöker jag träna och träffa mina vänner men ibland är det svårt att få tiden att räcka till. Jag försöker resa så mycket som möjligt. På sommaren gör jag alltid en lång resa. De senaste åren har jag rest till Mexico, Kanada och Vietnam. I våras var jag i Rom i tre dagar och i London i fem dagar.



Isabelle volontärarbetar för Röda Korset.

Jag studerar till förskollärare och har därför mycket skolarbete att göra på fritiden. Men när jag är ledig brukar jag träffa kompisar, läsa böcker och fotografera blommor. Det tycker jag är kul! På onsdagar brukar jag också volontärarbeta på Angereds bibliotek och hjälpa människor med läxor. Där kan man träffa massor av intressanta och trevliga människor och det är kul när man kan hjälpa till.

Förstår du texten?

Vilken person passar bäst på beskrivningen? Ibland kan flera svar vara rätt.

Vem tycker om att hjälpa människor?

Vem tycker om att ha mycket folk omkring sig?

Kopplar av när hon har det lugnt omkring sig?

Vem vill gärna se sig om i världen?

Vem har samma intresse som sin mamma?

Vem fick ett nytt intresse sent i livet?

Vilken sport är du intresserad av?

Carina Persson är 15 år. Hon tränar innebandy tre gånger i veckan.

- Jag tränar på tisdagar, torsdagar och fredagar. Dessutom är jag själv tränare för ett lag.



Varför blev det just innebandy?

- Innebandy är väldigt roligt. Min klubb är jättebra och min tränare Jennifer är fantastisk. Jag har provat fotboll, friidrott och judo men nu är det bara innebandy. Det tog för mycket tid – jag måste ju hinna med skolan också! Innebandy är bra eftersom det är så lätt att börja spela. Man behöver bara träningskläder, inneskor, klubba och boll.

Är det mest killar som tränar?

- Nej! Det är både tjejer och killar! Det gäller både för juniorer och för vuxna. Ledare och

domare är nästan bara män men det finns också några tjejer och kvinnor som tränar lag och dömer matcher. Innebandy tränar kondition så det är en bra sport för alla och man kan spela det på många olika nivåer.

Innebandy uppfanns i Göteborg i slutet av 60-talet. På 80-talet blev sporten populär och man började spela i föreningar och på arbetsplatsen. I dag finns över 130 000 licensierade innebandyspelare fördelade på runt 1 250 föreningar i Sverige. Sammanlagt spelar en halv miljon svenskar innebandy som hobby. Internationellt spelas innebandy i mer än 30 länder.

Martin Svensson spelar schack.

-Jag lärde mig spela schack av min farfar när jag var sex år. När jag var 13 gick jag med i en schackklubb. Vi träffades tre gånger i veckan och spelade mot varandra.

Vad lär man sig av att spela schack?

Schack är bra träning för tanken! Jag har haft stor nytta av det och har lärt mig att koncentrera mig. Jag blir inte heller stressad så lätt. Jag tror det är tack vare schacket som jag är bra på att planera och prioritera.

Spelar du fortfarande?



-Jag har slutat spela i klubben men jag spelar på internet i stället. Jag brukar göra det då och då. Jag gillar att jag kan möta nya spelare från hela världen.

Schack är ett persiskt ord som betyder "kung". Man vet inte säkert var spelet kommer ifrån men man vet att det är gammalt. Två spelare möts och flyttar pjäser efter bestämda regler. Den spelare som slår ut den andres kung vinner spelet. Spelbrädet är rutigt. Den ena spelaren använder vita pjäser, den andra använder svarta.

Förstår du texten?

Varför är Carina intresserad av innebandy?

Varför är innebandy bra för alla?

Hur länge har Martin spelat schack?

Vilken nytta har Martin haft av att spela schack?

Vilken sport är du intresserad av?

Återberättande text

Återberättande texter berättar om någonting som har hänt tidigare. Du kan till exempel återberätta något roligt som har hänt i ditt liv, om vad du har gjort idag eller vad du gjorde i helgen.

1. Förklara orden:

a) återberättande _____

b) händer _____

c) återberättar _____

2. Diskutera i grupp.

a) Berätta vad ni gjorde igår.

b) Berätta om en viktig händelse i era liv.

3. Skriv lite kort om vad du gjorde i helgen.

Vad använder du för tempus på verb?

Ett brev till en vän

Svara på brevet!

Hej!

Hur är det? Allt är bara bra med mig. Vad har du gjort den senaste tiden?

Förra veckan gick jag på bio med en kompis. Vi såg en jättebra film! Dessutom åkte jag till Stockholm i fredags och där träffade jag min kompis Stefan. Han fyllde 30 år, så vi hade en födelsedagsfest för honom. Det var mycket roligt!

Den här veckan har jag bara jobbat och promenerat i Slottsskogen.

Vad gjorde du förra veckan? Och vad har du gjort den här veckan?

Kram

Din kompis Gloria

Allemansrätten

Det finns mycket att upptäcka och uppleva i naturen. Lyssna på fåglarna. Plocka blommor att ta med hem. Ta med något att äta och gå ut i naturen, ensam eller tillsammans med vänner, familj eller släktingar. På många platser i naturen finns det särskilda ställen där man kan grilla. Din kommun kan ge tips om fina platser i naturen. Det här får du göra i den svenska naturen enligt allemansrätten:

- Gå, cykla och rida och vara nästan överallt i naturen. Men inte för nära bostadshus. Om du öppnar en grind måste du stänga den bakom dig. Gå, cykla och rida på privata vägar.
- Tälta något dygn i naturen. Vill du tälta längre tid måste du fråga den som äger marken.
- Bada, åka båt och gå iland, men inte nära bostadshus.
- Plocka blommor, bär och svamp.
- Fiska med metspö och kastspö utmed kusten och i de fem största sjöarna (Mälaren, Vänern, Vättern, Hjälmaren och Storsjön i Jämtland).
- Du får göra upp en liten eld om du är försiktig. Elda inte direkt på en berghäll, den går sönder. Det är bäst att elda där det finns en särskild plats för eldning. På sommaren är det ofta förbjudet att elda. Fråga din kommun vad som gäller.



För att alla ska kunna njuta av naturen och för att vi inte ska skada djur och natur behöver vi tänka på några saker:

- Du får inte passera över tomter, trädgårdar, planteringar eller odlad mark, till exempel åkrar.
- Du får inte köra bil, motorcykel eller moped i naturen. Du får heller inte köra på stigar, parkvägar eller i motionsspår.
- Du får inte elda om det är mycket torrt väder eller blåser hårt. Då kan elden sprida sig.
- Du får inte ta eller skada träd och buskar.
- Du får inte ta frukt, bär, grönsaker eller något annat som växer i trädgårdar, planteringar eller på åkrar.
- Lämna inte kvar eller kasta något skräp. Burkar, glas, plast och annat skräp kan skada djur och människor.
- Du får inte jaga, störa eller skada djur. Det är också förbjudet att ta fågelägg eller röra djurens bon eller ungar.
- Du får inte fiska utan tillstånd i sjöar eller vattendrag. Du behöver inte tillstånd för att fiska med metspö och kastspö vid kusten.
- Hundar får inte vara lösa i naturen under tiden 1 mars – 20 augusti. Då har djuren ungar. En lös hund kan skrämra och skada djuren. Det är bäst att alltid ha hunden kopplad i naturen.

Skogen är inte farlig

Många är vana att leva i staden och att alltid ha människor omkring sig. Då kan man tycka att det är för tyst och ensamt i skogen. Det kan kännas farligt. Men i skogen finns inget att vara rädd för. I Sverige finns nästan inga farliga djur. De flesta djur är rädda för människor och håller sig undan.

Nationalparker och naturreservat

En del områden med särskilt viktig natur kallas nationalpark eller naturreservat. Där gäller hårdare regler.



Det här märket finns på skyltar och på träd eller stolpar vid sådana områden. På anslagstavlor kan man läsa vilka regler som gäller.

Uppgift:

Skriv fyra frågor till texten:

1) _____?

2) _____?

3) _____?

4) _____?

Diskutera

1. Är det bra eller dåligt att hundar ska vara kopplade i naturen?

Vad tycker du och varför?

2. Vad får man göra i naturen i ditt hemland?

3. Vad gillar du att göra i naturen?

NYFIKEN PÅ SVERIGE – NATUREN



Ordlista

- natur – allt som finns utanför städer, t.ex. skog, sjöar, berg.
- en skog – ett område med många träd.
- ett träd – växter som är stora och har stam och grenar.
- en sjö – en stor samling vatten inuti landet.
- en kust – marken som ligger vid havet.
- en ö – ett landområde med vatten runt om.
- ett hav – mycket stort vatten, t.ex. Östersjön.

- (en) mark – jorden man går på, land.
- att äga – att något tillhör en person, t.ex. ett hus eller mark.
- en lag – en regel som gäller för alla i ett land.
- Allemansrätten – lagen som säger att alla människor får vara i naturen.
- en bestämmelse – en regel eller ett beslut.
- att röra sig fritt – att gå, springa, cykla eller vara var man vill.
- årstider – delar av året: vinter, vår, sommar, höst.
- (en) vinter – kall årstid, ofta med snö.
- (en) vår – årstid när blommor kommer och det blir varmare.
- (en) sommar – varm årstid, ofta med sol.
- (en) höst – årstid när löven faller och det blir kallare.
- norra Sverige – den övre delen av landet.
- södra Sverige – den nedre delen av landet.

Välj det alternativ som *bäst* beskriver ordet. Arbeta enskilt eller i par.

1. Vad är polarnatt?

- a) Det är den tid då du måste gå och lägga dig.
- b) Det är när det är mörkt dygnet runt.

2. Vad är midnattssol?

- a) Det är när solen är uppe hela dygnet. Det är ljust även på natten.
- b) Det är när månen lyser väldigt starkt.

3. Årstider – vad är det?

- a) Det är fyra perioder som året är indelat i. Varje årstid har ett särskilt väder. Vinter, vår, sommar och höst.
- b) Det är så många timmar som det går på ett år.

4. Vad är en äng?

- a) Det är en stor park.
- b) Det är en stor bit mark utan träd.

5. Vad är ett fjäll?

- a) Det är en stor sjö.
- b) Det är ett högt berg där det ofta ligger snö året runt.

6. Vad är skärgård?

- a) Det är många små öar som ligger i vattnet utanför fastlandet.
- b) Det är en trädgård som är full av sten.

7. Vad vet du om samerna?

- a) De lever i norra Sverige, Norge och Finland.
- b) Det är ett annat ord för skog.

8. Giftig – vad betyder det?

- a) Det är när något luktar väldigt starkt.
- b) Det är när något är farligt. Du kan bli sjuk av att äta något som är giftigt. Du kan bli sjuk av att få ett bett av ett djur som är giftigt.

9. Vad är allemansrätten?

a) Det är en lag som ger alla människor rätt att vara ute i skog och mark. Du får bada, plocka bär och tälta i naturen. Men du får inte förstöra något när du är ute i naturen.

b) Det är en lag som ger alla människor rätt att rösta.

LUCKTEXT

Arbeta enskilt eller i par. Ord saknas i texten. Vilka? Fyll i de ord som saknas.

årstider

natur

kust

skogar

fritt

avlångt

skiljer

allemansrätten

I Sverige har vi mycket _____. Det finns stora _____ . En skog är många, många träd som växer tillsammans. Det finns också många sjöar. Och det finns en lång _____ med många öar i havet. I Sverige får alla människor vara i naturen, även om vi inte äger marken, skogen eller sjön där vi är. Den lagen kallas för _____. Allemansrätten är en bestämmelse om att alla får röra sig _____ i naturen.

Det finns fyra _____ i Sverige. Vinter, vår, sommar och höst. Sverige är ett _____ land. Det gör att årstiderna _____ sig lite mellan norra och södra Sverige.

Grammatik



Grammatik: Verbgrupper

Svenska verb kan delas in i olika grupper. Grupp 1-3 är regelbundna verb medan grupp 4 är oregelbundna och starka verb. Verben i grupp 4 måste man lära sig verb för verb, men verben i grupp 1-3 kan man lära sig genom att känna till reglerna för hur de böjs.

	imperativ	infinitiv	presens	preteritum	supinum
1. -ar	måla	måla -	målar +r	målade +de	målat +t
2. -er	a) stäng	stänga +a	stänger +er	stängde +de	stängt +t
	kör	köra +a	kör -	körde +de	kört +t
	b) köp (kstpx)	köpa +a	köper +er	köpte +te	köpt +t
3. -r	bo	bo -	bor +r	bodde +dde	bott +tt
4. oregelbundna & starka verb (se separat lista)	skriv förstå var	skriva förstå vara	skriver förstår är	skrev förstod var	skrivit förstått varit

1. **Grupp 1** består av -ar-verb (arbetar, studerar, målar). De flesta verb i svenskan hör till den här gruppen. Verben i den här gruppen slutar på -a i imperativ.

2. **Grupp 2** består av -er-verb (köper, ringer, stänger). De här verben slutar på en konsonant i imperativ. Om verbet slutar på någon av konsonanterna *kstpx* i imperativ hör de till grupp B och alla andra -er-verb hör till grupp A. Det finns också en speciell grupp verb inom grupp A som är verb som slutar på -r eller -l i imperativ. De får inte ändelsen -er i presens.

3. **Grupp 3** är en liten verbgrupp och består ofta av korta -r-verb som slutar på en vokal i imperativ (men inte -a).

4. **Grupp 4** består av två verbgrupper - oregelbundna och starka verb och de här verben följer inte samma typ av mönster som grupp 1-3. Se separat lista.

Övning!

Verblista till övningen *Din fritid* s. 11-12. Fyll i de former som fattas!

grupp	imperativ	infinitiv	presens	preteritum	supinum
4	Gå!				
	Spela!				
4	Spring!				
	Åk!				
	Surfa!				
	Sjung!				
	Jobba!				
	Plocka!				
	Koppla av!				
	Träffa!				
	Res!				
	Lös!				
4	Rid!				
	Jaga!				
	Paddla!				
	Vandra!				
4	Ta!				
	Sy!				
	Sticka!				
	Virka!				
4	Håll på med!				

Grammatik: Preteritum eller perfekt?

För att berätta om något som har hänt före nu (dåtid) behöver man använda sig av preteritum eller perfekt. När man skriver i preteritum använder man verbet i preteritum (målade, bodde, köpte) och när man skriver i perfekt använder man **har + supinum** (har målat, har bott, har köpt).

Vad är skillnaden mellan preteritum och perfekt?

PRETERITUM	PERFEKT
avslutad aktivitet eller tidpunkt	oavslutad aktivitet eller tidpunkt
och	eller
specifik tidpunkt (explicit eller implicit)	ingen specifik tidpunkt (tid är inte intressant)

Se exempelmeningar:

- Jag bodde i Göteborg förra året.
Aktiviteten är avslutad och vi vet när (förra året = avslutad tidpunkt). Använd preteritum!

Jag bodde i Göteborg i fem år, men nu bor jag i Malmö.
Aktiviteten är avslutad. Tidpunkten står inte angiven, men då måste den finnas i samtalet implicit. Använd preteritum!
- Jag har bott i Göteborg i fem år och jag bor fortfarande här.
Aktiviteten är inte avslutad. Använd perfekt!
- Jag har bott i Göteborg i fem år.
Vi vet hur länge personen bodde i Göteborg, men vi vet inte när. Tid är inte intressant. Använd perfekt!
- Jag har besökt Göteborg den här månaden.
Oavslutad tidpunkt (den här månaden). Använd perfekt!

PRETERITUM		PERFEKT	
igår	i förrgård	nu	idag
imorse	i måndags	den här veckan	den här månaden
i somras	i påskas	i år	
förra året	förra veckan		
förra månaden	för 5 minuter sedan		
för två timmar sedan	förut		

Övning!

Skriv meningar i preteritum eller perfekt!

Exempel: köpa, i lördags

Jag köpte en jacka i lördags.

1. komma, för ett år sedan

2. betala, den här månaden

3. fiska, förra sommaren

4. åka, i morse

5. kosta, för några år sedan

6. somna, igår kväll

7. spela fotboll, den här veckan

8. dricka, för en stund sedan

9. träffa, i förrgår, på stan

10. handla, efter skolan idag

Jämför meningarna!

Jag *var* i Prag i somras.

Jag *har varit* i Prag många gånger.

Har du varit i Prag?

Hon har spelat fiol i många år.

När hon var ung, spelade hon varje dag.

Hon har spelat lite idag.

Hon bodde i Karlstad för sex månader sedan

Hon bodde i Karlstad innan hon flyttade till Göteborg.

Hon har bott i Göteborg i sex månader.

Hon har bott i Thailand också.

Adjektiv

Fyll i adjektivet och skriv rätt adjektivform.

Adjektiv: rolig, trött, spännande, fin, trevlig, dyr, liten, vacker, gammal, lugn, glad, kall, ny, populär, mysig

1. Sofia har två _____ barn som hon älskar att vara med.
2. De tycker om att leka i parken när det är _____ väder.
3. Ibland bakar de en _____ kaka tillsammans.
4. Sofia vill gärna läsa en _____ bok.
5. Sara tycker om att gå på bio när en _____ film har premiär.
6. Ibland är biljetterna till konserter väldigt _____.
7. Lina gillar att promenera i en _____ park.
8. Efter en lång dag kan Sofia känna sig _____.
9. Barnen leker i _____ lekparken nära huset.
10. De vill gärna träffas på ett _____ kafé i stan.
11. På vintern kan man dricka en kopp _____ choklad.
12. Sofia köper ibland ett _____ träningskort på gymmet.
13. Hon gillar att lyssna på _____ låtar när hon tränar.
14. Barnen tycker om att åka pulka i en _____ backe.
15. På sommaren är det skönt att bada i ett _____ hav.