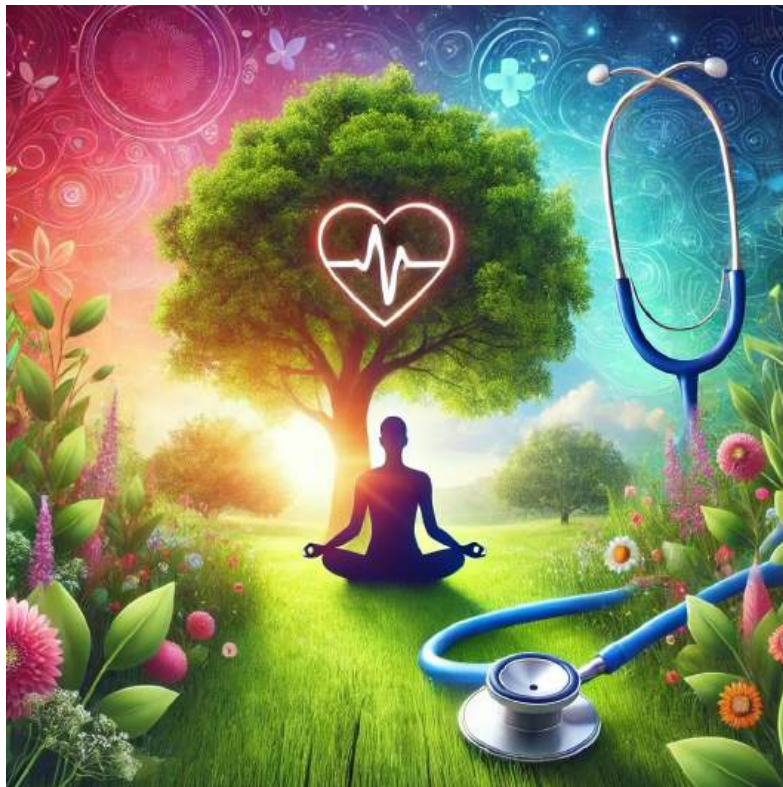


Hälsa och fritid

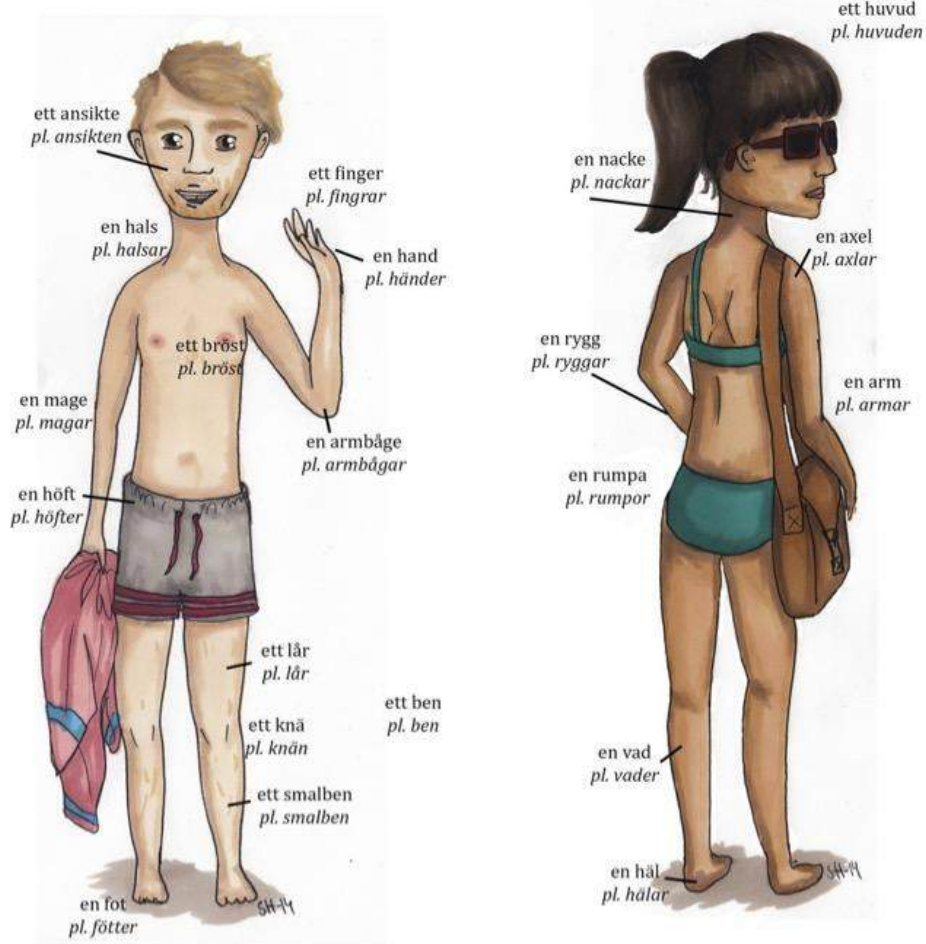
S3C-fortsättare (dag)



Hälsa



Kroppsdelarna



Lär dig kroppsdelarna!

Du kan också gå in på Lexins bildteman och träna.

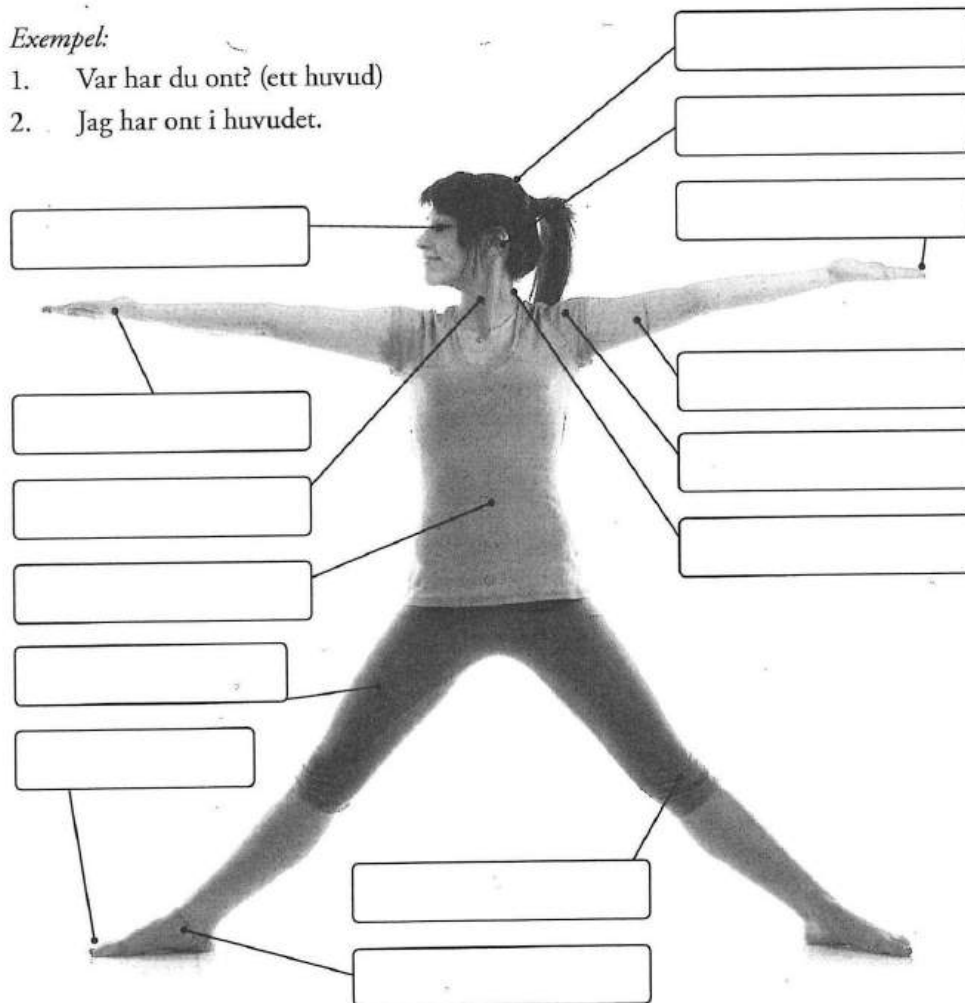
Var har du ont?

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]

Hörförståelse

Du kommer att få lyssna på fem dialoger. Du får lyssna två gånger. Svara sedan på frågan. Sätt ett kryss vid rätt alternativ. Börja med att läsa frågorna.

Fråga 1

Varför går Maksym i trappan?

- ☐ Han har ont i foten.
- ☐ Han vill träna.
- ☐ Hissen är trasig.

Fråga 2

Vad ska Anna göra på lördag?

- ☐ Hon ska träna.
- ☐ Hon ska träffa sina vänner.
- ☐ Hon ska köpa ett träningskort.

Fråga 3

Var spelar Ifrah och hennes kompis basket?

- ☐ De spelar inne i idrottshallen.
- ☐ De spelar ute på skolgården.
- ☐ De spelar i klassrummet.

Fråga 4

Hur mår Henok den här morgonen?

- ☐ Han är hungrig.
- ☐ Han känner sig lugn.
- ☐ Han är stressad.

Fråga 5

Varför kan Amira inte träna yoga på söndag halv sex?

- ☐ Det finns ingen yogaklass då.
- ☐ Klassen är full.
- ☐ Amira är sjuk.



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"?
5. Vad är en vårdcentral?

Skrivuppgift - Svara på brevet

Hej kompis!

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.

Hälsningar

Din vãn

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.

[illegible]

Fritid



Hitta en person som...

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 kompisen!
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/dataspel	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...

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?

Ordlista - Idrott och gemenskap

Svenska	Ditt språk
ett flicklag	
multikulturell	
en förort	
ett flerfamiljshus	
ett basketlag	
ett slangord	
står för	
ett systerskap	
en gemenskap	
en tillhörighet	
en förening	
tar för sig	
en idrottshall	
försiktig	
uttrycker sig	
en procent	
ung	
en idrottsförening	
låg	
socioekonomisk	

en fördel	
rör på sig	
bör	
en ungdom	
stillasittande	
en period	
skapar	
ökad	
en självkänsla	
satsar	
idrottar	
en bakgrund	
tillgänglig	
en trygghet	
en förebild	

Idrott och gemenskap

Lyssna på “Idrott och gemenskap” och svara på frågorna.

1. Vad heter basketlaget som startades i Vårby 2017?

2. Vilken typ av område är Vårby?

3. Varför är Vårby Gäris bara för tjejer?

4. Hur många procent av de unga tjejerna i Vårby är med i en idrottsförening?

5. Hur många av de unga killarna i Vårby är med i en idrottsförening?

6. Vilka är fördelarna med att vara i en idrottsförening?

7. Vilka tränare startade Vårby Gärns?

8. Varför är det viktigt för tränarna att de har en bra kontakt med föräldrarna?

9. Vilken bakgrund har tränarna?

10. Varför är basketproffset Amanda Zahui en förebild?



1. Varför är det fler killar än tjejer som håller på med idrott, tror du?
2. Vad kan man göra för att få fler tjejer att idrotta?
3. Varför är Sannas och Hibas bakgrund en fördel när de har kontakt med föräldrarna, tror du?
4. Vad betyder ordet *förebild*? Har du någon förebild?
5. Finns det några nackdelar med att idrotta?



Läs tabellen och svara på frågorna.

Barns motionerande på fritiden. Andel (%) i gruppen

	Idrottar i förening eller klubb		Tränar minst en gång per vecka	
Ålder	Flickor	Pojkar	Flickor	Pojkar
12-15	65	68	62	72
16-18	47	45	70	77

Källa: scb.se

1. Hur många procent av pojkarna i åldern 12-15 år tränar minst en gång per vecka?

2. Hur många procent av flickorna i åldern 12-15 år tränar minst en gång per vecka?

3. Hur många procent av pojkarna i åldern 16-18 år idrottar i en förening?

4. Fundera på varför det är färre pojkar i åldern 16-18 år än i åldern 12-15 år som idrottar i en förening eller klubb.

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

En middag ute



John är på väldigt bra humör. Han är på restaurang med sina kompisar Sara, Suleyman, Maryam och Nicolas. Det var länge sedan de träffades sist. "Att träffa vänner, det mår man verkligen bra av", tänker John.

Oj, nu kommer servitrisen. John har inte hunnit titta på menyn än, för han har pratat och skrattat så mycket. Men kompisarna har bestämt sig.

- Jag skulle vilja ha en biff med klyftpotatis, säger Sara.
- Javisst, svarar servitrisen.
- Men är det vetemjöl i såsen? Jag är glutenintolerant.
- Jag förstår. Vi kan göra en sås utan mjöl.

Servitrisen skriver i sitt anteckningsblock. John försöker läsa i menyn. Nu är det Suleyman som beställer.

- Jag vill ha lax med potatis och sallad, säger han.
- Vill du ha sås till? frågar servitrisen.
- Nej tack, jag äter inte mjölkprodukter, svarar Suleyman.
- Okej, säger servitrisen och skriver i blocket.

Maryam vill ha en vegetarisk rätt.

- Har ni något vegetariskt?
- Ja, vi har en jättegod vegoburgare med pommes frites och sallad, säger servitrisen.
- Det låter bra! Men är det ägg i burgaren? Jag är vegan.
- Nej, det är bara bönor och grönsaker i burgaren, svarar servitrisen.
- Perfekt! Då tar jag den, säger Maryam.

Nu är det Johns tur. Han är fortfarande osäker.

- Jag vet inte riktigt vad jag vill ha, säger han.
- Inga problem, säger servitrisen. Jag kommer tillbaka om en stund.

När servitrisen har gått, skrattar vännerna.

- Du är alltid så långsam, John! säger Nicolas.
- Ja, jag vet! Men jag vill ju välja rätt, svarar John.

Efter en stund har alla beställt och maten kommer in. Alla tycker att det är gott och de pratar och skrattar länge.

Efter middagen säger John:

- Vad roligt det var att träffas! Det måste vi göra oftare.

Svara på frågorna

1. Vart går John och hans kompisar?
 - a) De går till skogen.
 - b) De går till en restaurang.
 - c) De går till skolan.
2. Vad vill Sara ha?
 - a) Hon vill ha biff med klyftpotatis.
 - b) Hon vill ha lax med potatis.
 - c) Hon vill ha vegoburgare.
3. Vad frågar Sara om maten?
 - a) Om det är ägg i såsen.
 - b) Om det är vetemjöl i såsen.
 - c) Om det är mjölk i såsen.
4. Varför vill inte Suleyman ha sås?
 - a) Han äter inte mjölkprodukter.
 - b) Han tycker inte om sås.
 - c) Han är vegan.
5. Vad frågar Maryam om maten?
 - a) Om det är ägg i burgaren.
 - b) Om det är mjölk i burgaren.
 - c) Om det är vetemjöl i burgaren.
6. Varför är John långsam?
 - a) Han är osäker och vill välja rätt.
 - b) Han hinner inte läsa menyn.
 - c) Han vill inte beställa.

Svenska	Ditt språk
en lag	
vanlig	
en midsommarafton	
en myndighet	
att oroa sig	
ledig tid	
att feta	
att lata sig	
en kampan	
att använda	
att röra på sig	
att skaffa	
en resebyrå	
att ha råd	
en båt	
en skidsemester	
populär	
en charterresa	

100 år av semester



Idag har svenskarna fem veckors semester varje år. Så har det varit sedan 1977. Då kom en lag som heter semesterlagen. Samma lag gäller fortfarande.

För hundra år sedan hade vanliga arbetare bara fyra dagar semester. Många ville ha sina fyra semesterdagar samma vecka som midsommarafton. Då fick arbetarna en hel vecka att vila på. Vissa, till exempel chefer, fick längre semester.

De första semesterlagarna

Den första semesterlagen kom 1938. Då fick alla rätt till två veckors semester. Men myndigheterna oroade sig för hur det skulle gå. Vad skulle svenskarna göra med så mycket ledig tid? Tänk om de bara skulle festa och lata sig!

Med en stor kampanj ville man visa att det är mycket viktigt att använda semestern på ett bra sätt.

Det bästa var att vara ute i naturen och röra på sig. Så blev det också. Många tog cykel vid den här tiden.

På 1950-talet blev det vanligare att ha bil. Då började svenskarna åka till andra delar av Sverige på semestern. 1951 fick alla tre veckor semester. Under 1950- och 60-talet skaffade många husvagn och semestrade på campingplatser. Det blev också vanligare att ha sommarstuga.

Olika typer av resor

På 1950-talet började svenskarna resa utomlands. De flesta reste i grupp med båt eller buss. 1955 gjordes den första flygresan till Mallorca i Spanien. Resebyrån kallade det för en "charterresa". Så kallas det fortfarande när man åker på flygresor i grupp. Men det var dyrt att resa utomlands. Det var inte många som hade råd.

Ungefär samtidigt började många åka båt på semestern. Fler och fler köpte båt på 1960-talet. Men det var inte bara på sommaren som människor ville vara lediga. Det blev vanligare att åka på skidsemester på vintern.

Semester idag

Idag är det populärt att åka både på flygresor, båtresor och skidresor. De senaste tio åren har det blivit mycket vanligare att resa utomlands. Ungefär sextio procent av svenskarna åkte på en flygresor utomlands 2017.

Tänk om de som levde i Sverige för hundra år sedan visste hur vi semestrar idag. De skulle nog bli väldigt förvånade! Undrar hur vi kommer att semestra om hundra år. Vad tror du?

Diskutera



1. Hur många veckor semester har människor i Sverige idag? Tycker du att det är lagom eller för lite/för mycket?
2. För hundra år sedan hade arbetare bara fyra dagars semester. Vad tycker du om det? Skulle du kunna tänka dig att ha så kort semester?
3. Varför tror du att många ville ta semester samma vecka som midsommar?
4. Myndigheterna var oroliga när människor fick mer semester. Varför tror du att de var oroliga?
5. Vad tycker du är ett bra sätt att använda semestern på?
6. Många började cykla och vara i naturen på semestern. Tycker du att natursemester är bra? Varför eller varför inte?
7. På 1950-talet började många resa med bil i Sverige. Hur brukar människor resa på semester idag?
8. Har du någon gång åkt på en charterresa? Om ja, hur var det? Om nej, skulle du vilja prova?
9. Vad brukar du göra när du har semester eller ledig tid?
10. Hur tror du att människor kommer att semestra i framtiden, till exempel om 100 år?

Man ska ha husvagn



Åke och Mina har semester. De har varit gifta i 35 år och varje sommar åker de någonstans på semester. De har rest till många platser tillsammans. De har varit på sightseeing i London, Paris och New York. De har besökt marknader i Tel Aviv, Aten och Phuket. De är faktiskt mycket äventyrliga. En gång åkte de till norra Australien och såg krokodiler.

Men nu är de trötta på äventyr. Nu vill de ha lugn och ro under sina lediga veckor. I år har de hyrt en husvagn. De är på väg till en camping i Blekinge som ser jättemysig ut på hemsidan. Den är liten och ligger mitt i en skog, nära en sjö där man kan sola och bada. En perfekt plats för att vila.

- Jag ser verkligen fram emot den här semestern, säger Åke.
- Jag också! säger Mina. Två veckor med skogspromenader och bad i en lugn sjö. Det ska bli så härligt!

De har inte så mycket packning med sig eftersom de vill att det ska vara enkelt. De har en gps i bilen och den visar att de är nära campingen nu. Men plötsligt försvinner kartan i gps:en. Det finns ingen täckning.

- Oj då! Då får vi försöka hitta utan karta, säger Åke.
- Okej. Jag tror vi ska åt vänster här.
- Nej, det är ju åt höger! Jag är säker.

Det tar en lång stund men till slut hittar de campingen. De ser sjön också.

- Hej på er! ropar en man en bit bort. Ska ni bo här?
- Ja, det stämmer, svarar Åke och Mina.

Mannen visar dem runt på campingen. Den är verkligen fin och väldigt liten och väldigt, väldigt enkel. Efter en stund frågar Mina:

- Jo, jag undrar ... Finns det ingen toalett här?
- Nej, tyvärr. Men vi har en fin mulltoa i skogen!
- Jag förstår. Finns det någon mataffär?

- Nej, då får ni åka till stan. Det tar en halvtimme med bil. Men ni kan låna fiskespön om ni vill. Då kan ni fånga er egen mat! säger mannen och skrattar.

Åke och Mina skrattar också. De tänker att det är en bra idé. De lånar ett fiskespö och börjar fiska. Magarna börjar redan kurra. De väntar länge. Men nu rycker det i fiskelinan! Jättehårt. Åke drar och drar. Då ser Mina att han tappar balansen. Han ramlar nästan i vattnet! Mina hjälper honom.

Tillsammans lyckas de till slut få upp fisken. Det är en fin fisk, perfekt att grilla till middagen. Mina tittar på Åke.

- Den här resan är ganska äventyrlig, va? För att vara en semester med lugn och ro.
- Ja, håller Åke med. Faktiskt mycket äventyrlig!

Svara på frågorna

1. Vart är Mina och Åke på väg?
 - a) till Tel Aviv
 - b) till en marknad
 - c) till en camping
2. Vad finns nära campingen?
 - a) en sjö och krokodiler
 - b) en sjö och en skog
 - c) en skog och en mataffär

3. Varför tycker Mina och Åke att campingen är mycket enkel?
- a) Det går inte att bo där.
 - b) Det finns inga fiskespön.
 - c) Det finns ingen toalett och ingen affär.
4. Vad menar mannen på campingen med att de kan fånga sin egen mat?
- a) De ska fiska.
 - b) De ska ta bilen till mataffären.
 - c) De ska leta efter mat i skogen.
5. Varför rycker det i fiskelinan?
- a) Åke drar i den.
 - b) Åke har fångat en stor fisk.
 - c) Åke ramlar i vattnet.
6. Varför tycker Mina och Åke att semestern är äventyrlig?
- a) Det händer många konstiga saker.
 - b) Det finns krokodiler i sjön.
 - c) De har lugn och ro.

Kan du orden?

Vad betyder det att magen kurrar?

- a) Man har ont i magen.
- b) Man är hungrig och magen låter.
- c) Man har ätit väldigt mycket.

Diskutera



1. Tycker du att Åke och Mina gjorde ett bra val som hyrde en husvagn? Varför/varför inte?
2. Vad är fördelar och nackdelar med att bo på camping?
3. Skulle du vilja bo på en camping utan toalett och affär?
Varför/varför inte?
4. Vad är en perfekt semester för dig – lugn eller äventyrlig?
5. Är det viktigt att planera allt på semestern, eller är det bättre att vara spontan?
6. Hur skulle du känna om tekniken (t.ex. gps eller internet) inte fungerade?

Strandstädning på västkusten



Väst kuststiftelsen leder arbetet med att städa stränderna från Kungsbacka i söder till Strömstad i norr.

Kommunernas personal, företag, ideella organisationer och många frivilliga personer städar stränderna.

Hur betalar man för strandstädningen?

Väst kuststiftelsen får pengar från staten varje år. Naturvårdsverket ger pengarna. Väst kuststiftelsen ger en stor del av pengarna till kommunerna vid kusten. Kommunerna använder pengarna och städar bort skräp som kommer från havet.

Varför betalar inte kommunerna själva?

Kommunerna städar skräp som människor lämnar på kommunala badplatser. Havet för in stora mängder skräp till kusten men kommunerna har inte tillräckligt med pengar och personal för att ta bort

allt skräp själva. Därför behöver kommunerna stöd från staten för att hålla kusten ren.

Hur mycket skräp tar man bort?

Varje år tar människor bort ungefär 200 ton skräp från stränderna mellan Strömstad och Kungsbacka.

Hur kan du hjälpa till? Det finns flera sätt att hjälpa till:

1. Städa själv

Du kan gå till stranden ensam eller med en vän. Ta med en plastpåse och gärna handskar. Handskar skyddar mot vassa saker.

2. Gå med i en förening

Du kan kontakta en ideell förening som arbetar med strandstädning och bli medlem.

3. Använd appen "Strandstädarkartan"

I appen kan du:

- skriva att du har städat en strand
- visa en plats där det finns skräp
- tala om var det finns säckar med skräp

Appen hjälper kommunerna att planera arbetet.

4. Plocka upp skräp

Gör det till en vana att plocka upp skräp du ser på marken.

Ungefär 80 procent av skräpet på land hamnar till slut i havet.

5. Använd mindre plast

Försök att använda mindre engångsplast i vardagen.

6. Köp "Fiskkartan"

Du kan köpa Fiskkartan för 200 kronor plus frakt. Organisationen använder pengarna till strandstädning.

7. Prata med andra

Berätta för vänner och familj om problemet med skräp i havet och hur de kan hjälpa till.

Svara på frågorna

1. Vem leder arbetet med att städa stränderna på västkusten?

2. Varifrån får Västkuststiftelsen pengar till strandstädningen?

3. Varför kan inte kommunerna betala och städa allt skräp själva?

4. Ge två exempel på hur en privatperson kan hjälpa till att minska skräp i havet.



Skrivuppgift

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

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)	stänga +a	stänger +er	stängde +de	stängt +t
	kör	köra +a	kör -	körde +de	kört +t
	b) (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 förrgår	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.