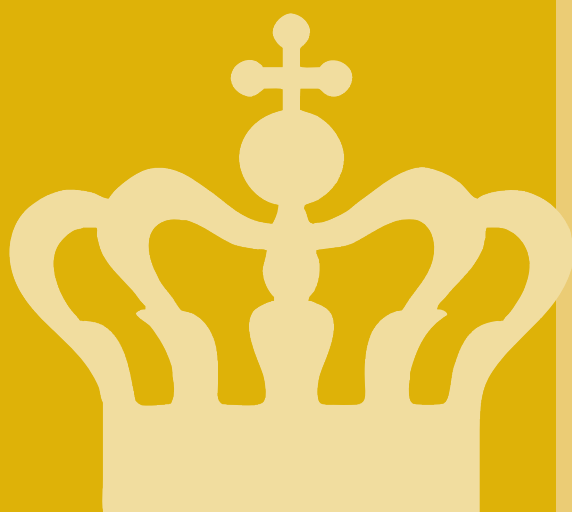


# Prøve i Dansk 3

Maj-juni 2010

## Skriftlig del

Teksthæfte



PRODUKTIONSNR. 17

## Læseforståelse 2

**Delprøve 2A: Ekstrem sport, sundhed og  
personlig udvikling**

**Delprøve 2B: Brugerbetaling i sundheds-  
væsenet**

Der er et teksthæfte og et opgavehæfte.  
Læs først instruktionen i opgavehæftet.

- Hjælpemidler: ingen
- Tid: 65 minutter

# Skovture giver ny motivation til de unge

*2.000 børn i Vejle har været en tur i skoven med kommunens såkaldte idrætspilot, Peter Vestergaard. Han er en del af en større indsats for bedre sundhed i kommunen.*

Af P.C. Poulsen

“Hvordan har du det deroppe?”, råber en af kammeraterne til Martin, der er klatret seks meter op i træet. Selv om Martin er højt oppe, er han kun halvvejs mod målet. “Altså, jeg lider forfærdeligt af højdeskræk. Jeg har det ikke godt med at se ned. Jeg skal ikke højere end hertil, vel?”, lyder det oppe fra grenene.

Der er mere morskab blandt kammeraterne nede på jorden. Men Martin bider tænderne sammen og klatrer de sidste meter til toppunktet. “Er du sikker på, at du kan få mig ned igen”, råber han til hjælperen på jorden, der har fat i sikkerhedslinen. Linen er kastet over en af de øverste grene og bundet til klatreren.

Bagefter synes Martin, at det virkede farligt:

“Når man nu virkelig lider af højdeskræk”.

Han og vennerne fra 8. årgang på Mølholm Skole i Vejle er på skovtur med Peter Vestergaard for at klatre i træer og køre rundt i skovbunden på mountainbike. Peter Vestergaard er fra det team, som kommunen har ansat for at lære borgerne at gøre alt det, der sikrer et sundt liv.

Skovturene skal være med til at få ungdommen til at leve op til Sundhedsstyrelsens anbefaling om mindst én times motion om dagen. Og det har holdet i Sønderskoven i Vejle denne dag ikke pro-

blemer med. For der dyrkes ekstrem sport på Mølholm Skole, hvilket blandt andet førte til, at flere af eleverne i efteråret svømmede over Vejle Fjord. “Det tager ca. tre kvarter”, fortæller de.

## Skaber motivation

“Siden skoleårets begyndelse har vi haft fat i 2.000 børn, der har deltaget i friluftaktiviteter”, fortæller idrætspiloten Peter Vestergaard.

Der lægges vægt på, at børnene får øjnene op for, at de også kan bruge naturen til at motionere i på en sjov måde. Og specielt vil man motivere den del af børnene, der ikke deltager i idrætsaktiviteter, til at søge spænding enten i trætoppene eller på mountainbike.

Vejle er en mønsterkommune, hvad angår satsning på sundhedsfremmende aktiviteter. Den anvender over 10 millioner kroner om året på ekstraordinære initiativer. Blandt andet er der indkøbt en

## Ordforklaring

\* *Ekstrem sport*: Sportsaktiviteter, hvor man overskrider fysiske eller psykiske grænser, fx faldskærmsudspring, maratonløb og klatring.



Foto: Polfoto.

specielt indrettet såkaldt sundhedsbus, som kører i yderområderne. Projektkonsulent Lars Ulrik oplyser, at beboerne her kan hente oplysninger om blandt andet kræftbehandling, hjælp til handikappede, omsorgspleje og alkoholbehandling. Fra bussen oplyses også om hjælp til rygestop og kriminalitetsforebyggelse blandt unge samt tilbud til de skæve eksistenser på kanten af samfundet.

“Det, der adskiller Vejles indsats i forhold til mange andre kommuner, er, at vi har etableret en selvstændig sundhedsafdeling, mens andre kommuner har integreret opgaverne i andre forvaltninger”, siger teamleder for forebyggelsesprojektet Grethe Binderkrantz.

### Der satses bredt

Der er altså mange aktiviteter for børn og unge og folk med sundhedsproblemer. Men det er ikke kun dem, kommunen interesserer sig for. Tværtimod – meningen er, at der skal være tilbud til alle. Derfor er miljøafdelingen nu i gang med at kortlægge 52 ruter ved skove og marker rundt om i kommunen, som skal lægges ud på nettet og være inspiration for familierne, så de hver uge kan opleve en ny vandretur.

*Politiken, den 24. november 2008.*

# Ekstrem sport: Klatring bringer krop og psyke på toppen

*Ekstreme motionsformer er blevet normale, og især klatring har vundet indpas hos danskerne. Flere og flere melder sig ind i klatreklubber, og også virksomheder bruger klatring og andre former for ekstrem sport, når de ønsker teambuilding og medarbejderudvikling.*

Af Tanja Hall

For de første mennesker i historien handlede det om at skaffe føde til overlevelse. I den forbindelse var det nødvendigt at jage og klatre. Tusinder af års evolution har gjort, at dette ikke længere er nødvendigt, men evolutionen har ikke fjernet behovet for udfordringer. Klatring kan bringe mennesket tilbage til de udfordringer, de første mennesker mødte i deres kamp for overlevelse, og det tiltaler mange. Derfor oplever Dansk Klatreforbund for tiden markant medlemstilgang. "Medlemstallet er næsten firdoblet på tre år, og forbundet ligger i topfem over de hurtigst voksende forbund i Danmarks Idræts-Forbund," siger Carsten Lau Isaksen, som er konsulent hos Dansk Klatreforbund.

For nogle år siden var klatring forbeholdt en lille gruppe, men Carsten Lau Isaksen oplever, at der er sket et skifte, og sportens udøvere er i dag "almindelige motionister", som dyrker klatring i stedet for håndbold eller fodbold.

Før i tiden var tendensen, at man alene brugte indendørsklatring som kompensation for udenlandsk bjergklatring, men i dag nøjes mange medlemmer med forbundets klatrevægge.

## Klatring på klatrevæg

Mulighederne for at klatre i Danmark begrænses af landskabet, som er fladt og fattigt på klipper. Derfor foretrækker mange at træne på store sten, granitvægge eller mure, såkaldt bouldering, eller at træne på klatrevægge.

Bouldering er særlig populært om vinteren. "Et typisk bouldering tager kun et par minutter, så man kommer ikke til at fryse. Samtidig hjælper kulden med at holde sveden fra hænderne, så man opnår mere friktion," siger Carsten Lau Isaksen. Klatring på væg og bouldering er perfekt til at styrke kroppens muskler og led. Sporten giver de samme fysiologiske gevinster som styrketræning, men musklerne styrkes på en mere hensigtsmæssig måde, fordi man i styrketræningen isolerer enkelte dele af musklen. Ved klatring aktiverer man hele musklen, forklarer Carsten Lundby, som er seniorforsker ved Center for Muskelforskning på Rigshospitalet i København.



### Hjernetræning

Derudover udvikler klatrere deres balance- og koordinationsevne. Derimod sætter klatring ikke fedtforbrændingen voldsomt i vejret, og derfor laver mange klatrefolk udholdenhedstræning som løb og cykling for at holde vægten nede. Dette supplement giver også en anden sundhedsmæssig fordel:

“Klatring træner muskelstyrke, men ikke hjerte-funktion og dermed heller ikke kondition. Derfor er det hensigtsmæssigt at supplere med sportsgrene som løb og cykling,” siger Carsten Lundby.

### Hierarkiet vendes rundt på klatreturen

Per Tørslev, som er direktør hos Target People, der har specialiseret sig i at lave teambuilding og ledertræning, mener, at ekstreme sportsgrene som klatring er et fremragende element, hvis man ønsker at udvikle sine medarbejdere. “Når vi tager de ansatte og deres ledere med ud i naturen og lader dem klatre ind i frygten, opstår der en helt ny situation. Det giver en følelse af forandring, og det er vigtigt at føle forandring i stedet for kun at tale om den. Det skaber nye muligheder,” siger Per Tørslev.

De fysiske strabadser kan vende op og ned på virksomhedens oprindelige hierarki, og det er ofte en helt ny ledelsesstruktur, som opleves i højderne. Det har udviklingsingeniør Jan Mathorne oplevet flere gange, når han har været på tur med kollegerne fra Thrane & Thrane. “Thrane & Thrane har en klatreklub med 100 medlemmer, deriblandt min projektleder. Når vi er i højderne, er rollerne byttet om - her er det mig, som er leder,” siger Jan Mathorne.

Det er en situation, Per Tørslev også oplever, når han arrangerer noget for virksomheder: “Af og til oplever vi, at det er ‘den overvægtige kontordame’, der bare klatrer op uden at fortrække en mine, mens hendes chef står og ser bange til. Det bevirker, at de ‘svage’ finder indre ressourcer,” siger Per Tørslev.



Foto: Polfoto.

Det siges, at “modsætninger mødes, og sød musik opstår”, og noget tyder på, at dette også gør sig gældende, når man taler om klatring og dens udøvere. Klatring er uden tvivl en ekstremsport, som er forbundet med frygt og fare. Ikke desto mindre er Jan Mathorne og Per Tørslev enige om, at “den typiske klatrer” kendetegnes ved at have et roligt og afbalanceret sind.

Kilde: Børsen, den 22. januar 2009.

# Brugerbetaling i sundhedsvæsenet

Man diskuterer ofte, om der skal indføres brugerbetaling for sundhedsydelser i Danmark. Men faktisk er det ikke et spørgsmål om, hvorvidt der skal indføres brugerbetaling – den er der (0) ... allerede, fx for tandlægebesøg og medicin. Spørgsmålet er, om der skal være mere brugerbetaling, og/eller om fordelingen skal være anderledes.

Alle erkender, at den måde, brugerbetalingen er fordelt på nu, er (1) ..., for der er nemlig ingen logisk grund til, at man skal betale for at gå til tandlæge, men ikke for at gå til læge. Men der er stor modstand både i befolkningen og blandt politikerne mod at ændre reglerne. Det skyldes formentlig, at det er svært at fjerne (2) ..., der én gang er givet – så når folk er vant til at kunne gå gratis til læge, vil de ikke acceptere at give afkald på det igen.

(3) ... er der nogle, der mener, at det kan være godt med et mindre beløb, fx 50 kr., pr. læge- eller skadestuebesøg. Argumentet er, at det vil påvirke folks (4) ..., så de fx afholder sig fra at gå til læge med småskavanker, som de lige så godt kan klare selv. Det vil betyde, at antallet af lægebesøg og dermed behovet for praktiserende læger vil blive mindre – en klar fordel i en tid med lægemangel. Desuden vil staten få en indkomst, som kan bruges andre steder i sundhedssystemet.

Der kan imidlertid være nogle (5) ... omkostninger ved, at folk får et incitament til kun at gå til læge, når de har større problemer. For strengt taget er

det jo kun en læge, der kan afgøre, om et problem er stort eller lille, så man kan risikere, at en patient ikke bliver undersøgt for en sygdom, der senere viser sig at være alvorlig. (6) ... viser en undersøgelse fra USA, at det ikke kun er de overflødige konsultationer, man afholder sig fra, hvis der indføres brugerbetaling; det er i lige så høj grad de nødvendige. Specielt kan det betyde, at man ikke får foretaget regelmæssige helbredstjek, så man går glip af den (7) ... effekt, der ligger i, at lægen fx kan anbefale patienten aktiviteter, der reducerer risikoen for, at der opstår sygdomme. Undersøgelsen viser også, at brugerbetaling har en social slagside, fordi det især er lavindkomstgrupper, der lader være med at gå til læge.

Så selvom der bestemt kan være fordele ved at se på, om brugerbetalingen på sundhedsområdet kan fordeles anderledes, ser det ikke ud til, at der aktuelt er politisk vilje til at gøre noget. Omkostningerne er for store, og først og fremmest er det på grund af den manglende folkelige opbakning ikke noget, der er (8) ....

