



Birte Langgaard

Højt til loftet

GYLDENDAL



Indhold

Som dag og nat

Om personlighed og psyke.....	4
Som nat og dag	6
Introvert og ekstrovert	6
Emil om at være introvert	9
Søskende	10
Olivia om at være enebarn	12
Hvad kan forældrene gøre?	13
Svend Brinkmanns protest	16

Hvordan er det, du kører?!

Cykler, trafik og transport	20
Hos cykelsmeden	23
Bjarke om sit forhold til cykler	24
Den danske cykeltradition.....	25
Cykler i trafikken	30
Line om at være pendler.....	34
"De kører ráddent!"	36
Færdselsregler og trafikkultur.....	38
Sikke en flot bil!.....	42
Flytrafik. Stige eller falde?.....	43
Drabte og tilskadekomne i trafikken.....	44
Danmark – et ørige.....	45

Fra maraton til mindfulness

Om krop og helbred	46
Ordforråd om kroppen	48
Skader.....	49
Anders om at dyrke Ironman	51
Tandlæge	52
Ordforråd om helbred og sygdom.....	55
Hvilket organ?.....	57
Folkesygdomme	60
Dictogloss om overvægt	66
Psykisk velvære	67
Marie om mindfulness.....	69
Fremtiden for sundhedsvæsnet.....	70

Partihopper eller sofavælger?

Om politik.....	72
Så skal vi stemme igen	74
Det politiske system i kort form.....	75
Politiske spørgsmål	78
Bjarni om politik på Færøerne.....	80
De politiske partier.....	82
Dansk politik her og nu.....	87
Folketingets hjemmeside	87
Hvem stemmer hvad?	89
Mina om sit forhold til politik	90
International politik.....	91
Populisme	94

Luft under vingerne

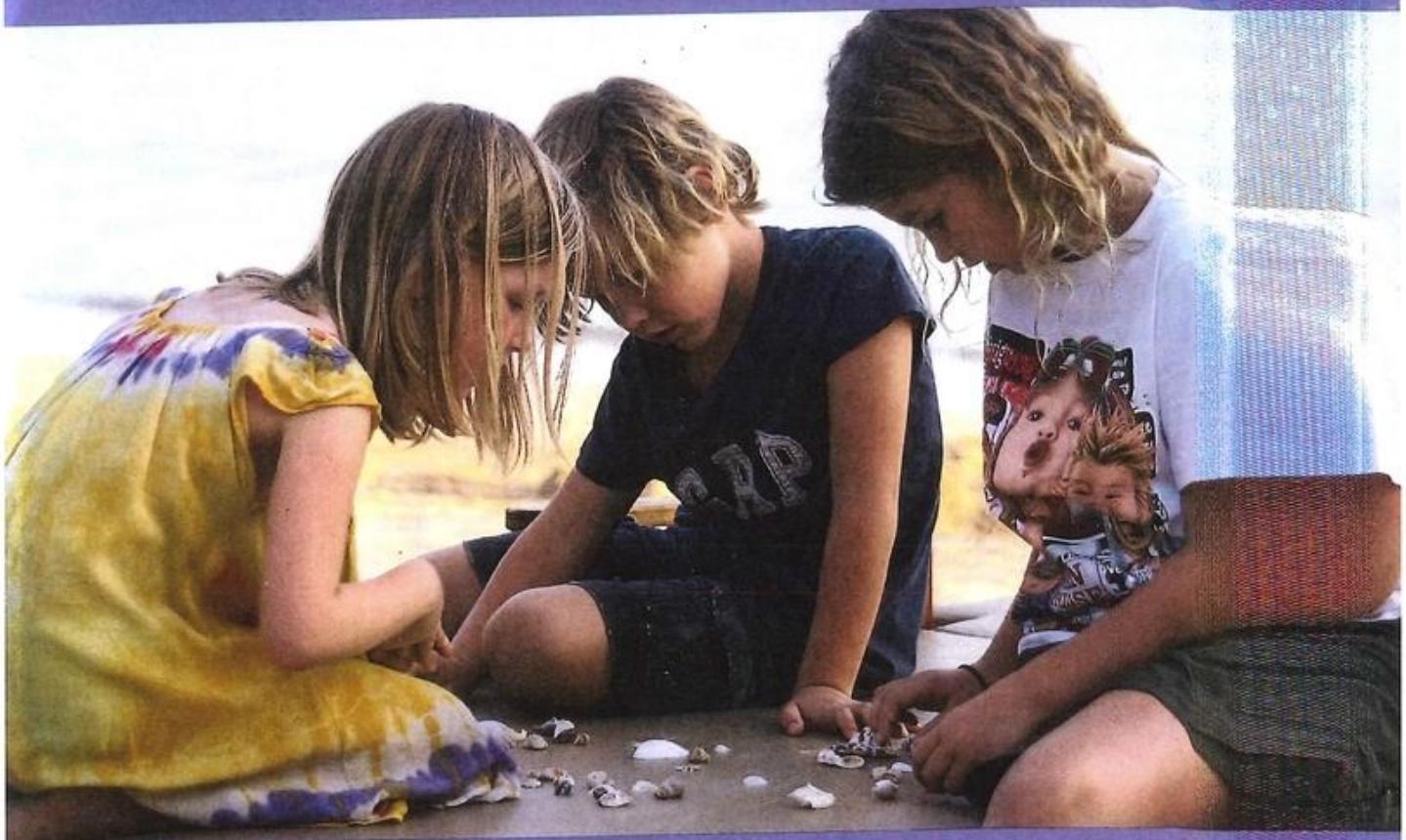
Om danskernes frisind	98
Frisind i Danmarks kanon.....	100
Voxpop om det danske frisind.....	101
Maria-Sophie om det danske frisind	103
Milepæle	104
Den seksuelle frigørelse	106
At få lov at være den, man er	108
Personlige vurderinger	111
Dansk børnefjernsyn	112
Alkoholkultur	114
Luft under vingerne	115
Clara om alkoholkulturen i gymnasiet....	116
Legalisering af hash?.....	117

Grammatik

Passiv	120
Substantivernes form – en eller et?	121
Adjektivernes form	122
Gøre eller lave?	123
Noget, nogen, nogle	124
Uregelmæssige verber i bogen	125
Faste bøjningstyper	127
Sammensatte verber	127
Grammatikøvelser – oversigt	128

Som nat og dag

Om personlighed og psyke



Samtale 2 og 2

1. Synes du, at du har nogle af de samme personlige egenskaber i dag, som du havde som barn? Hvis ja, hvilke?

2. Synes du også, du har ændret dig på nogle områder? Hvis ja, på hvilke?

Jeg er blevet mere/mindre

Jeg har fået mere/mindre

Jeg mere/mindre

3. Hvilke egenskaber ville du ønske, du havde? Hvilke sider af dig selv er du ked af?

4. Hvilke personlige egenskaber er gode at have i ens personlige relationer?

Og på arbejdsmarkedet?





SOM NAT OG DAG

Lyt til monologen to gange. Svar på spørgsmålene 2 og 2.

1. Hvad kan Agnes godt lide at lave i weekenden, og hvad kan hun ikke lide?
2. Hvad med Jesper?
3. Hvordan har Agnes og Jesper det med at rejse i stillekupé? Hvad er formålet med stillekupéer i togene?
4. Hvordan kan Agnes bedst lide at være sammen med andre mennesker? Og Jesper?
5. Hvad siger Agnes om åbne kontorer? Synes I, hun har ret? Hvad er fordelene ved dem?
6. Har Agnes ret i, at folk umiddelbart bedre kan lide de ekstroverte end de introverte?
7. Hvorfor siger man, at modsætninger mødes? Er det rigtigt, og er det en fordel?



INTROVERT OG EKSTROVERT

Ingen af os er 100 procent introverte eller ekstroverte. Man kan være det mere eller mindre, der er tale om grader. Men man mener, at omkring en tredjedel af os kan beskrives som introverte. I et samfund, hvor det er et ideal at være udadvendt, social, selvsikker og god til at netværke, er det ikke fint at være introvert. Men i de senere år er der i en række bøger om de to typer blevet argumenteret for, at de introverte bør mødes med samme respekt som de ekstroverte, fordi de bidrager med noget vigtigt, både på arbejdspladserne og i samfundet som helhed. Det er klart, at det er en fordel for en politiker at være ekstrovert, men dem, der fodrer politikeren med fakta og baggrundsviden og skriver politikerens taler og kronikker, kan meget vel være introverte. Og det er nok ikke en overraskelse for nogen, at mange af de store tænkere, forfattere, kunstnere og videnskabsmænd har været introverte.

Arbejd sammen 2 og 2.

Læs den ene af de to tekster og skriv stikord til den.
Fortæl hinanden om jeres tekst ud fra jeres stikord.

Den introverte mennesketype

De introverte kan lide at være alene og henter energi ved det. De kan også godt lide at være sammen med andre mennesker, men foretrækker små grupper og samtaler på to-mandshånd. De er gode til at lytte og foretrækker at tænke, før de taler. De kan bedst lide de lange samtaler, hvor man kommer i dybden. De nyder at arbejde med noget, hvor de kan fordybe sig uden at blive afbrudt. De vil helst gøre deres arbejde færdigt, før de viser det eller diskuterer det med andre, og de foretrækker at skrive frem for at tale om det.

De bliver tit beskrevet som blide eller afdæmpede, men det betyder ikke, at de er generete eller ikke er sjove. De kan godt være sammen med mange mennesker og nyde det, men ikke i længere tid ad gangen. Nogle introverte siger, at de kun kommer igennem en lang, festlig aften med mange mennesker ved at drikke noget.

De introverte bryder sig ikke om at tage chancer og hurtige beslutninger, men har det bedre med at tænke tingene igennem først og planlægge ting på forhånd. Derfor kan andre føle, at de er (irriterende) langsomme.

Den ekstroverte mennesketype

De ekstroverte nyder at være sammen med mange mennesker og har det som fisk i vandet ved større sammenkomster. De har typisk mange venner, elsker at have gæster og opsøger gerne store sociale sammenhænge. De kan lide at snakke med andre mennesker og at være midtpunkt og få opmærksomhed. De falder ofte i snak med fremmede, som de møder tilfældigt og har let ved at skabe kontakter. Fordi de er så åbne og kommunikerende, synes andre mennesker ofte, at de ekstroverte er sjove, charmerende og sympatiske.

De ekstroverte foretrækker store arbejdspladser med mange kolleger og kontakt med mange mennesker. De har det godt med åbne kontorer og fagligt samarbejde. De får idéer og inspiration ved at diskutere deres arbejde med andre og er gode til at kommunikere og netværke. De kan godt lide, at tingene går hurtigt, og er gode til at tage hurtige beslutninger. De kan bedst lide at komme hurtigt til sagen og ikke blive præsenteret for alt for mange detaljer. De virker ofte selvsikre og handlingsorienterede, hvad der kan være en stor fordel i mange arbejdssituationer.

De ekstroverte får energi ved at være sammen med andre mennesker. Til gengæld bryder de sig ikke om at være alene i længere tid ad gangen. Det keder dem at rejse alene eller være alene, og hvis de bor alene, fylder de gerne deres fritid med sociale aktiviteter.

Ordforråd

Hvad betyder:

at trives	at være sig selv	at sætte på lydløs	umiddelbar
at draene	inden for rækkevidde	at sætte pris på	
at foretrække	at trække sig tilbage	at stille (spørgsmål, krav, betingelser)	

Indsæt et af de ti udtryk ovenfor, der giver mening i sætningen.

1. Det introverte barn skal måske kun gå til én ting om ugen, mens det ekstroverte barn med mange aktiviteter i løbet af en uge.
2. De introverte kan finde på at deres mobiltelefon for ikke at blive forstyrret.
3. De at invitere en lille gruppe venner til deres fødselsdag frem for at holde en stor fest.
4. Folk synes som regel, at de introverte kan virke lidt reserverede, mens de synes, at en ekstrovert person virker meget og ligetil.
5. Den ekstroverte vil helst have deres mobil
6. For den introverte er det en anstrengelse at være sammen med mange mennesker i lang tid ad gangen. Efter en lang dags seminar med mange mennesker vil de gerne til deres værelse og lade op til næste dag.
7. De føler bedst, de kan, når de er alene med familien eller med nogle tætte venner.
8. Det dem for energi at være sammen med mange mennesker.
9. De lange, dybe samtaler.
10. De ekstroverte har lettere ved at leve op til de krav, der bliver på arbejdsmarkedet og på et studium.

Skriv et eksempel med et af udtrykkene og sig det i klassen.

Samtale 2 og 2

Hvordan vil du beskrive dig selv i forhold til introvert/ekstrovert?

Er dit barn, din kæreste eller en anden i din familie introvert eller ekstrovert? Tag hensyn ved at behandle dem derefter. Indsæt et af verberne i imperativ. Der kan være flere muligheder.

Sådan tager du hensyn til den introverte:

at acceptere, give, lade, presse, afbryde, sige til, kræve

1. deres behov for at have tid alene.
2. ikke, at de skal svare hurtigt. De har brug for at tænke sig om.
3. dem ikke, når de taler.
4. dem tid til at vennen sig til nye situationer.
5. et kvarter før en afbrydelse, så de kan blive færdige med det, de laver.
6. dem få tid til fordybelse.
7. dem ikke til at skulle have mange venner.

Sådan tager du hensyn til den ekstroverte:

at give, nyde, forstå, respektere, prøve, lade (bruges to gange)

1. at de keder sig i deres eget selskab.
2. dem få opmærksomhed og publikum.
3. dem komplimenter, mens andre hører det.
4. deres selvstændighed.
5. Acceptér og deres entusiasme.
6. dem kaste sig ud i nye opgaver.
7. at give dem valgmuligheder.

Kilder: Bente Schmidt i Samvirke sep 2013, Susan Cain: RO. Styrken ved at være introvert i en højtråbende verden. Don Max 2013

EMIL OM AT VÆRE INTROVERT

Ord og udtryk: en pejs

Lyt hjemme og tag noter.

Samtale 2 og 2

Fortæl, hvad Emil siger om sin kæreste og om sig selv.

Søskendeteorien

Der kan være mange forklaringer på, hvorfor man bliver, som man bliver. Men den placering man havde i familien som barn, er ifølge mange psykologer en af de vigtigste. Var man lillebror eller storebror, lillesøster eller storesøster? Var man den mellemste af tre søskende eller enebarn? Var ens søskende af samme køn eller det modsatte køn? Alt det er med til at bestemme den rolle, man har i familien gennem hele barndommen, og den vil derfor få stor betydning for ens personlighed.

Forældre vil altid behandle deres børn forskelligt – også uden at ville det, og de vil have forskellige forventninger til den ældste og til den yngste. Børn vil altid kæmpe om forældrenes opmærksomhed. Det ældste barn får al forældrenes opmærksomhed, lige indtil det næste barn kommer, så afstanden mellem børnene vil også betyde noget. Hvis der er kort

afstand mellem børnene, er der hårdere kamp om forældrenes opmærksomhed – og et enebarn får al opmærksomheden uden at skulle kæmpe for den. Det at være den ældste eller den yngste, den mellemste eller enebarn er med til at forme ens identitet, som man tager med sig igennem hele livet. Børnenes relation til hinanden vil også være afhængig af, hvor i søskenderækken de befinder sig, og selv som voksne er relationen mellem søskende påvirket af deres placering i søskendeflokken.

Selv om der er mange børn i en familie, kan børnene godt vokse op som den ældste eller yngste, fordi de indgår i den gruppe søskende, der er tættest på dem. Hvis der for eksempel er to børn lige efter hinanden, så en pause og så to børn til, kan de vokse op som den ældste og den yngste i hvert kuld.



SØSKENDE

Samtale 2 og 2

1. Hvilke fordele og ulemper mener I, der er ved at være den ældste af børnene i en familie?
2. Og hvilke fordele og ulemper er der ved at være den yngste?
3. Ved at være den mellemste af tre?
4. Og ved at have mange søskende?
5. Hvilke fordele og ulemper kan der være ved at være tvilling? (enægget eller tveægget)
6. Og ved at være enebarn?

FIRE LÆSETEKSTER OM SØSKENDETYPER

I får en tekst hver af jeres lærer om en søskendetype: den ældste, den mellemste, den yngste og enebarnet.

Læs jeres tekster hjemme og tag noter, så I kan fortælle om den ud fra jeres noter i en gruppe næste gang.

Næste gang:

Arbejd sammen 4 og 4 med hver sin tekst.

Referér jeres tekst for de andre i gruppen ud fra jeres noter.

Udtale af svære ord

en psyke	psykisk	psykolog	psykologi
at stimulere	at justere	at protestere	at appellere
at koncentrere sig	at konkurrere	at kommunikere	at formulere
afhængig	ansvarlig	selvstændig	evig
oprørsk	autoritær	alternativ	at beundre
at kæmpe	at anstrengte sig	at opdrage	at beskytte
at rette sig efter	at fordybe sig	at skåne	at mægle
at anerkende	at trække sig ind i sig selv		

alle en:

identitet	relation	accept	prestige
opmærksomhed	anerkendelse	beundring	placering
ros	pligt	kamp	magt
rolle	række	flok	omsorg
alder	aldersforskelse	selvsikkerhed	selvtillid
position	ambition		

alle et:

værd	ansvar	kompromis	projekt
------	--------	-----------	---------

Se side 121 om substantivernes køn – en eller et.



OLIVIA OM AT VÆRE ENEBARN

Lyt hjemme og tag noter.

Samtale 2 og 2

1. Hvilke fordomme over for enebørn nævner Olivia?
2. Hvilke fordomme mener hun ikke, passer på hende – og hvorfor ikke?
3. Hvordan mener hun selv, det har påvirket hende at være enebarn?
4. Er hun ked af, at hun ikke har nogen søskende?



Hør monologen igen i klassen og udfyld de manglende ord på det uddelte ark.



JERES EGNE ERFARINGER

Samtale 2 og 2 i nye grupper

1. Fortæl om jeres egen søskendesituations. Har du søskende? Hvis ja, hvad nummer er du i rækken? Er de andre piger eller drenge?
2. Hvordan oplevede I jeres indbyrdes forhold – hvis I har søskende?
3. Er du en typisk storebror/lillebror/storesøster etc.?
4. Synes I, at beskrivelserne passer på dig og dine søskende (eller andre søskendekonstellationer, du kender?)
5. Er I enige i, at ens placering i søskendeflokken betyder så meget for ens personlighed? Hvorfor/hvorfor ikke?

Skriftlig opgave

Skriv om din søskendeplacering i din familie, og hvad det har betydet for dig i din barndom. Skriv også, hvordan du tror, det har påvirket dig som voksen.

Find selv en overskrift, der passer til din tekst.

Hvad kan forældrene gøre?

Læs teksten nedenfor. Der er fjernet otte ord eller udtryk, og de otte huller er angivet med tallene 1-8.

For hvert hul (1-8) er der angivet tre ord eller udtryk: A, B eller C.

Vælg det udtryk, der passer ind i teksten.

Selvfølgelig skal en etårig og en fireårig ikke behandles ens, men de bør så vidt muligt føle sig lige elskede af deres forældre. Og større bevidsthed om, hvordan vi som forældre opdrager, er første (1) til at give børnene et højt selvværd. For når vi ved, hvordan den måde, vi behandler børnene på, kan (2) dem resten af livet, kan vi øve os i at styre uden om de typiske fejl.

Vi kan med andre ord øve os i at sende lillebror i byen, så han kan lære lidt ansvarlighed, og (3) storesøster, så hun får et pusterum og måske lidt alenetid med sin mor. Og vi kan huske at (4) det måske lidt oversete mellem barn. Større viden kan (5), at vi forældre dagligt kan gøre os umage for at træffe valg, der er med til at gøre vores børn mere harmoniske og selvsikre.

Det er hårdt arbejde at bryde eller bare justere et indlært mønster, men det kan (6) Men først må man gennemske, hvorfor man har fået den rolle, man har. Når man har gjort det, giver ens søskendes roller pludselig også mere (7) Kampene og konflikterne mellem voksne søskende kan mindskes, når vi får (8)..... i søskenderelationernes betydning.

Kilde: Artikel af Elisabeth Schönbeck i Psykologi 02/2015

	A	B	C
1	ting	skridt	begyndelse
2	påvirke	udvikle	gøre
3	hjælpe	passe på	skåne
4	stille krav til	inddrage	udelukke
5	forklare	vise	betyde
6	gøre	lade sig gøre	være muligt
7	forklaring	betydning	mening
8	indsigt	viden	uddannelse



MINIDIALOGER

Søskende

Lyt og sæt trykstreger i klassen.

A: Ej, hvor er hun skrap! Hun ved lige, hvad hun vil.

B: Ja, hun bliver ved, til hun får det, som hun vil have det.

A: Er hun enebarn? De er jo tit vant til at få deres vilje.

B: Enebarn? Nej, hun har fire ældre brødre.

A: Fire storebrødre? Nåh ja, så skal man være stærk for at klare sig!

Nyt job

Hjemmearbejde:

1. Hør dialogen og gentag.
2. Skriv den (9, 8, 15, 25 og 30 ord)
3. Sæt trykstreger.



FOKUS PÅ ADJEKTIVERNES FORM

Indsæt adjektivet i parentes i den rigtige form.

1. Som forældre vil man gerne opdrage sine børn, så de bliver og (selvsikker, harmonisk)
2. En storesøster bliver ofte mere, , og end sin lillebror. (boglig, praktisk, ansvarlig, fornuftspræget)
3. Det barn bliver typisk mere, og (yngst, impulsiv, uadadvendt, omskiftelig)
4. Forældrenes forventninger er måske ikke så til den yngste. (høj)
5. Den yngste får mere frihed til at finde områder og får lov til at udfolde sig på betingelser. (ny, egen)
6. Hvis der er mange år mellem to brødre, kan de få et og forhold til hinanden, fordi lillebroren ikke er en trussel mod storebroren, og den lille affinder sig med at være den (god, harmonisk, mindst)
7. Hvis den bror kan leve op til forældrenes krav til ham, kan han senere blive (ældst, selvsikker)
8. Opvæksten kan være for, hvordan vi bliver. (vigtig)
9. Hvis man tænker over sin og sine søskendes placering i familien, kan man måske få en indsigt i sig selv og sine søskende. (egen, ny)
10. Når du forstår, hvorfor din lillebror altid kommer for sent (fordi ingen nogensinde har stillet krav til ham), og hvorfor din storesøster altid fører sig frem (fordi hun kæmper for at beholde førertrøjen), er det nemmere at forholde sig konstruktivt til deres personlighed og opførsel. (utjekket, perfektionistisk)
11. På samme måde vil dine søskende have forståelse for, hvorfor du – som for eksempel det mellemste barn – gerne vil gøre alle (glad)
12. Men det er desværre, om vi kan ændre vores, tidligt opførsel i familien. (tvivlsom, gammel, indlært)

Opgøret med den positive psykologi

et opgør med noget

en protest,
et intellektuelt
oprør mod noget

uhyre meget

et kuriosum
noget specielt,
mærkeligt

behagelig rar

et foredrag en
længere mundtlig
præsentation
(a lecture)

befriende sjov
og anderledes

at rydde fjerne alt

et bud en ordre,
af De ti bud i Bibelen

at dvæle
blive ved noget
(to linger, dwell)

at tage ja-hatten på
være positiv

en trivsel
at have det godt

en præstation
et godt stykke
arbejde, en indsats

omstillingssparat
fleksibel

bevægelig
at kunne bevæge sig,
udvikle sig

et tempo hastighed,
at noget går hurtigt

at følge med
at følge tempoet,
vide hvad der sker

Lad være med at se indad i dig selv, der er kun organer. Det skriver Svend Brinkmann, professor i psykologi, i en lille bog, der blev en af de mest omtalte bøger i lang tid. Bogen hed *Stå fast – et opgør med tidens udviklingstvang* og ramte åbenbart ned i et behov i tiden, for den blev uhyre populær. Brinkmann omtaler selv bogen som ”et kuriosum, en sjov lille ting at sidde og skrive, en behagelig afveksling fra de akademiske analyser.” Og bogen blev da også kendt langt uden for akademiske kredse.

Alle avisør bragte interviews og anmeldelser og debat af synspunkterne i bogen, og han bliver konstant bedt om at holde foredrag. Bogen blev kaldt genial, humoristisk og befriende, og Information ryddede forsiden for at skrive Brinkmanns syv bud, der er ment som en provokation og er skrevet med ”et glimt i øjet” som en parodi på selvhjælpsbøgerne.

Hans satiriske ”antiselvhjælpsguide” lyder:

- Hold op med at mærke efter i dig selv
- Fokusér på det negative i dit liv
- Tag nej-hatten på
- Undertryk dine følelser
- Fyr din coach
- Læs en roman – ikke en selvhjælpsbog
- Dvæl ved fortiden

Bogen er et modsvar til hele industrien af selvhjælpsbøger. Brinkmann mener, at der er alt for stort fokus på os selv og vores følelser, og at det ikke løser nogen af vores problemer. Han er i det hele taget kritisk over for den moderne, positive psykologi, hvor man skal mærke efter, hvad

man føler, men også helst skal være anerkendende, positiv og glad – ”tage ja-hatten på,” se et halvfyldt, ikke et halvtomt glas og så videre.

Hvis metoden hjalp til at skabe mere menneskelig trivsel, ville det selvfølgelig være godt, men idelet om at være glad og positiv blev ifølge Brinkmann hurtigt til et krav. Humør er nu noget, man skal præstere på sin uddannelse eller arbejdsplads. Det skal bruges til at forbedre sin præstation, udvikle sig og lære nyt hele livet. Hvis man har for meget arbejde, må man ikke klage over det, men skal se det som en udfordring. Det betyder ifølge Brinkmann, at alle samfundsmæssige problemer gøres individuelle og undertrykkes.

Brinkmann er kritisk over for nutidens ideal om at være omstillingssparat og bevægelig. Man skal være i konstant udvikling og må ikke slå rødder. I dag ses det som noget negativt at have det samme arbejde i mange år, som tegn på, at man sidder fast og ikke udvikler sig.

Efter bogen udkom, blev Brinkmann ringet op af mange forskellige faggrupper, der bad ham komme ud og holde foredrag, og han så, at hans syv ”bud” var hængt op på lærerværelser og i andre personalerum. Han tror, det skyldes, at mange i dag er pressede af et tempo, som de ikke kan følge med i. De er pressede af forventninger om, at de skal udvikle sig og være omstillingssparate. Og de er vant til at få at vide, at det er deres egen skyld, hvis de ikke kan følge med. Det kan være svært at gå op imod det, fordi de ansatte har fået at vide, at en negativ attitude

netop er en del af problemet, at nu skal de tage ja-hatten på og komme ind i kampen.

Hvis man søger hjælp til at løse sine psykiske problemer, får man at vide, at man skal mærke efter i sig selv, finde ud af, hvem man er, og hvad man i virkeligheden vil. "Man skal elske sig selv, før man kan elske andre." Det hjælper bare ikke på problemerne, siger Brinkmann, men gør os selvoptagede og egoistiske. Han mener nærmest, psykologien har erstattet religionen. I det kristne tankesæt handlede alt i livet om at nærme sig Gud, nu er det ikke Gud, men os selv, der er i centrum. Vi går ikke til præsten, men til coachen, terapeuten eller psykologen, og vi læser ikke Biblen, men selvhjælpsbøger. Vores optagethed af vores egne behov fører ifølge Brinkmann til en narcissisme, og han tror, vi ville få det bedre, hvis vi tænkte mere på andre mennesker og deres behov end på vores egne. For meningen med tilværelsen er ikke inde i os, menude i samfundet og i forholdet mellem os og andre mennesker.

Brinkmann mener, vi skal lade os inspirere af den 2000 år gamle stoiske filosofi og dens ideal om sindsro. I stedet for at fokusere på nutiden og fremtiden skal man hellere dvæle ved fortiden og søge en sammenhæng i sit liv. Han mener, vi vil få mere ro og mening i vores liv, hvis vi fokuserer på pligt, moral og fornuft. Han anbefaler at rehabiliterre stoikernes gamle dyder: integritet, selvbeherskelse, pligtfølelse, sindsro og værdighed.

Vi skal glemme os selv lidt mere og interessere os for de væsentlige ting, der findes: andre mennesker, kulturen og naturen. Hvis der er noget, der er værd at gå efter i sit liv, er det pligter og moral. Det er herligt, hvis man samtidig har det sjovt med at gøre sin pligt og gøre det ordentligt. Men hvis man ikke har det herligt, er det alligevel værd at gøre det. Det er dét, der er pointen.

Kilder:

Svend Brinkmann: *Stå fast – et opgør med tidens udviklingstrang*. 2014
Interview af Nils Thorsen i Politiken 26.12.15



et tankesæt
måde at tænke på

en selvhjælpsbog
bog, der skal hjælpe læseren med at få det bedre

optagethed af noget
interesse for noget

meningen med noget
formålet, idéen med noget

tilværelsen livet

stoisk fornuftig,
rolig, værdig

en stoiker tilhænger
af filosofien om at følge fornuften og møde problemer med ro

sindsro
psykisk balance,
ligevægt, at være upåvirket

en dyd
en god egenskab
(a virtue)

selvbeherskelse
selvkontrol

pligtfølelse en klar
følelse af, hvad der er
ens pligt

væsentlig
central, vigtig

ordentlig
anstændig, god,
med orden (proper)

herlig dejlig, skøn

Lav eksempler med verberne.

at ramme Bogen ramte åbenbart ned i et behov i tiden.

Hun følte sig ramt af kritikken.

at bringe, bringer, bragte, har bragt Alle aviser bragte interviews med Brinkmann.
Mange tror, at 13-tallet bringer uheld.

at rydde Information ryddede forsiden for Brinkmanns syv bud.

Han skulle rydde sit kontor samme dag.

at fyre Fyr din coach.

Der blev fyret 5 ansatte.

at skabe Metoden skaber ikke mere menneskelig trivsel.

Han skaber altid problemer. Fyringerne skabte en dårlig stemning.

at præstere Der er store krav om at præstere på arbejdet.

at forvente Man forventes at stille med humør på arbejdspladsen.

Det resultat havde de ikke forventet.

at forbedre Det er en kvalifikation, der kan forbedre ens præstation.

at følge med, følger, fulgte, har fulgt Han følger med i fodbold.

Mange kan ikke følge med i det tempo, der kræves i dag.

De følger med i en tv-serie. Det er svært at følge med på kurset.

at erstattere Han mener, at psykologien har erstattet religionen.

Forsikringsselskabet erstattede de stjålne smykker.

Spørgsmål til teksten 2 og 2

1. Hvad mener Brinkmann, faren er ved det store fokus på os selv og vores følelser?
2. Hvad mener han, der er galt med den "positive psykologi," idealet om at være glad og positiv?
3. Brinkmann mener, at kravene i virkeligheden skyldes arbejdsmarkedets behov – mere end vores egne behov. Er I enige i det?
4. Er I enige i, at vi ville få mere ro og mening i vores liv (og dermed trivsel), hvis vi fokuserede mere på pligt, moral og fornuft end på at være positiv og i bevægelse?
5. Brinkmann mener, at der er en overdreven brug af coaching og psykologer, men mener nok ikke, at det helt kan undværes. Tror I, det kan være godt at gå til psykolog eller coach i nogle situationer? Hvis ja, hvilke?
6. Har I selv – eller nogen, I kender – haft gode erfaringer med at få hjælp af en coach, psykolog eller undervisning i meditation?

SKRIFTLIG OPGAVE

En e-mail

Situation

Du har fået en mail fra din veninde, der er udvekslingsstuderende i Rusland.

Hun har fået en russisk kæreste, som har planer om at flytte med til Danmark.

Mailen står nedenfor.

Hej

Hvor var det dejligt at få en hilsen fra Danmark! Nu har jeg snart været her i Rusland et år og er ved at vænne mig til at bo her – selv om vinteren var hård. Om en måned skal jeg op til den sidste eksamen, og så kommer jeg hjem igen.

Jeg har en stor nyhed: Jeg har fået en kæreste, og han overvejer at flytte med til Danmark. Han er russer, tre år ældre end mig og hedder Vladimir. Vi har faktisk været kærester i et halvt år nu, men jeg ville ikke skrive det, før jeg følte mig sikker på forholdet. Han er rigtig sød, og vi har det virkelig godt sammen. Men vi er også ret forskellige, han er meget mere udadvendt og selskabelig end mig. Tror du, det kan gå?

Han er økonom og har arbejdet i et internationalt firma i to år. Han håber selvfølgelig på at finde et arbejde i Danmark. Hyordan har dine erfaringer været med at finde arbejde i Danmark?

Han er heldigvis ret god til engelsk, men jeg ved ikke, om han kan klare sig i Danmark uden at kunne dansk. Hyad vil du råde ham til med hensyn til danskundervisning?

Han kender ingen i Danmark og er lidt nervøs ved situationen. Det er jo altid svært at flytte til et nyt land. Hyordan tror du, det vil være for ham at vænne sig til at bo i Danmark?

Opgave

Skriv et svar.

- Tak for mailen.
- Kom ind på de understregede dele i mailen.
- Foreslå, at I mødes, når hun kommer til Danmark.

Hvordan er det, du kører!?

Cykler, trafik og transport



Samtale 2 og 2

1. Hvilke fordele og ulemper er der ved at cykle i hverdagen?
Hvilke fordele og ulemper er der ved at køre i bil?
Og hvilke fordele og ulemper er der ved at tage offentlig transport?
2. Hvordan kom du rundt, der hvor du boede, før du kom til Danmark?
3. Hvor gammel var du, da du tog kørekort? (Hvis du har kørekort)
Var det dyrt at få det? Var det svært?
Skulle du både bestå en teoriprøve og en prøve i at køre?
4. Synes du, der er forskel på trafikken her i Danmark og andre steder?
(Hvis ja, hvilken?)



CYKLEN – SIMPEL OG GENIAL

Hvor sidder hvad?

- | | | |
|------------------|------------------|--------------------|
| 1. et styr | 8. et forhjul | 15. en kædelås |
| 2. et stel | 9. et baghjul | 16. en bagagebærer |
| 3. en saddel | 10. et dæk | 17. en cykelkurv |
| 4. pedaler | 11. en skærm | 18. en forlygte |
| 5. en kæde | 12. eger | 19. en baglygte |
| 6. en håndbremse | 13. en støttefod | 20. reflekser |
| 7. et gear | 14. en lås | |



HOS CYKELSMEDEN

at tage sig sammen	at betale	at smøre	at ske	at skifte
at gå i stykker	at hente	at lappe	at trække	at punktere

Indsæt et af verberne fra boksen i den rigtige form.

Anton: Jeg har lige været hos cykelsmeden. Det blev en dyr omgang!

Bjørn: Hvad skulle der gøres ved den?

Anton: Kæden var løs og helt stiv af rust, så jeg fik en ny. Man skal jo
den en gang imellem, men det får jeg aldrig til. Og ringeklokken var
....., så den måtte også

Men egentlig gik jeg derind, fordi cyklen var punkteret, da jeg skulle hjem fra arbejde.
Så jeg måtte hele vejen hjem.

Bjørn: Er der ikke en cykelsmed i nærheden af dit arbejde?

Anton: Jo, det er der måske nok, men jeg vil hellere ud til min lokale cykelsmed.
Ham kender jeg. Og så er det lettere at den igen. Nå, men han mente,
at jeg skulle have nyt dæk og ny slange. Et punkterfrit dæk. Det er lidt dyrere end de
almindelige dæk, men det er også irriterende at, så det vil man jo gerne
være fri for.

Bjørn: Ja, det altid på de mest ubelejlige tidspunkter. Men jeg lapper selv.
Jeg er for nærig til at så meget for en lapning. Det er jo ret hurtigt gjort.

Anton: Nej, sådan noget orker jeg ikke at gå i gang med.

Bjørn: Jeg også min kærestes cykel. Men så kan hun godt være irriteret,
hvis jeg ikke får det gjort med det samme, for så skal hun med bussen i mellemtiden.

Anton: Ja, og det kan hurtigt blive lige så dyrt som en lapning.

Samtale 2 og 2

1. Hvor gammel var du, da du fik din første cykel? Hvem lærte dig at cykle?
2. Har du haft nogen særlige – gode eller dårlige – oplevelser på cykel?
3. Hvad er dit forhold til at cykle i dag?
4. Hvis du aldrig har cyklet, så fortæl hvorfor, eventuelt hvorfor man ikke cykler der, hvor du voksede op eller boede før.



BJARKE OM SIT FORHOLD TIL CYKLER

Ord og udtryk: smadret, bidrage til, der går ikke noget af mig

Lyt hjemme og tag noter.

Samtale 2 og 2

1. Hvorfor synes Bjarke, at cyklen er sådan en fantastisk opfindelse?
2. Hvordan begyndte Bjarkes kærlighed til cykler?
3. Hvad nævner Bjarke som fordele ved at kunne reparere cykler selv?
4. Hvorfor bliver Bjarke glad, når han ser en cyklist?



Den danske cykeltradition

Den danske cykeltradition er næsten lige så gammel som cyklen selv. Indtil 1880'erne var det mest almindeligt at gå til arbejde, for der fandtes stort set ikke andre transportmuligheder. De færreste var så heldige at bo tæt på de få hestetrukne sporvogne, og endnu færre havde råd til egen hestevogn.

Den type cykel, vi kender i dag, blev opfundet af en engelsk symaskinefabrikant i 1885. I begyndelsen var det kun de velhavende, der havde råd, men efterhånden som cyklene blev massproduceret, kunne de fleste være med. Cyklen revolutionerede hverdagen for tusindvis af mennesker. Pludselig kunne man komme hurtigt til og fra arbejde, og det var ikke længere nødvendigt at flytte, hvis man fik arbejde i den anden ende af byen.

Det var ikke uden problemer at færdes på cykel. Man cyklede mellem heste og bidske hunde, og man punkterede let, for asfalt var ukendt. Der var heller ingen cykelstier, og i 1910'erne var der kommet så mange cykler, at der var store problemer med plads. I søgaderne langs sørerne i København passerede der hver dag omkring 9.000 cyklister, der måtte klemme sig sammen i en smal rendesten, mens kun ca. 15 hestevogne havde en bred ridesti. Efter flere års protester og klager fra Dansk Cyklist Forbund, som blev grundlagt i 1905 (og eksisterer endnu), erkendte kommunen, at cyklisterne var i overtal, og anlagde endelig en cykelsti.

Antallet af trafikanter eksploderede nærmest i løbet af få år, og der var endnu ikke rigtig nogen færdselsregler, så trafikken var ret kaotisk. Men der kom regler om ikke at færdes beruset i trafikken og om, at man skulle holde tilbage for



trafikanter fra højre. Cyklister skulle også have lys, ringeklokke og mindst én hånd på styret ligesom i dag, men det var de eneste regler, der var.

Cyklen blev mere og mere populær op gennem 20'erne og 30'erne, ikke kun blandt de rige, men i hele befolkningen. Og de rige holdt ikke op med at cykle, da de fattige begyndte på det, og det vakte undren i mange andre lande. For efterhånden som flere fik bil, begyndte man at betragte cyklen som en sportsrekvisit eller et tegn på fattigdom i resten af Europa. Bilen var stadig for dyr for de fleste, og måske af den grund blev den forbundet med status. Udlændinge bliver stadig overrasket over, at man kan se ministre, direktører og kendte skuespillere på cykel i Danmark.

I 60'erne fik folk flere penge mellem hænderne, og flere fik scooter og bil. Knallerten kom på mode blandt teenagerne, og cyklen begyndte at virke gammeldags. Man troede, at levestandarden ville blive ved med at stige, og man begyndte at planlægge ud fra, at al trafik ville blive biltrafik. Så man byggede motorveje, broer og tunneller til biler,

motorringgader gennem byerne og nedlagde cykelstierne.

Men fra 80'erne kom der mere fokus på at få motion og holde sig i form, og det var cyklen jo velegnet til. Samtidig var det hurtigt og praktisk i byerne, hvor biltrafikken efterhånden var blevet så tæt, at bilisterne brugte mere og mere tid på at sidde i kø, sidde fast i trafikpropcer og lede efter parkeringsplads. Desuden blev der en større bevidsthed om miljø og forurening, så der var cyklen også det ideelle, miljøvenlige alternativ til biler og busser. Så udover at det var billigt at cykle, fik det status, fordi det signalerede aktivitet, ungdom og miljøbevidsthed. Som noget nyt blev cyklen gjort til et statussymbol, som man kunne bruge til at vise sin stil og identitet – skulle man køre på romantisk retro-cykel med blomster på cykelkurven eller hurtig racercykel, smart herrecykel til pige eller stilfuld, klassisk cykel med lædersadel?

Op gennem 90'erne og 00'erne er der blevet anlagt flere og bredere cykelstier alle steder, og man har ligefrem taget baner fra bilerne og begrænset antallet af parkeringspladser. Den cykelvenlige by er blevet det nye ideal. København har vundet internationalt ry som cykelby, og mange byer over hele verden

følger tendensen med inspiration fra København. I New York kaldes det lige frem Copenhagenization.

Kilde: Artikel af Christina Britz Nicolaisen, Cyklistforbundet, maj 2014.

Spørgsmål til teksten

1. Hvad betød det for folk, at de fik cykler?
2. Hvad var problemerne ved at cykle i begyndelsen af 1900-tallet?
3. Hvilke færdselsregler var der for cyklister?
4. Hvad var forskellen på synet på cyklen i Danmark og i andre lande? Er det stadig sådan?
5. Hvorfor nedlagde man cykelstierne i 60'erne? Og hvorfor blev det igen populært at cykle?
6. Hvorfor vil man gøre byer rundt om i verden cykelvenlige?
7. Hvorfor tror I, at det blev mere almindeligt at cykle i Danmark og Holland end i andre lande?



PASSIV

Læs mere om passiv på s. 120

I de fleste tilfælde bruger man passiv med blive, især om konkrete situationer.
Der er fokus på de konkrete resultater.

Cyklen er blevet lappet.

Gearet blev repareret.

Bykernerne er blevet ændret.

Man bruger s-passiv om generelle forhold, opskrifter, brugsanvisninger, regler og i officielt sprog. Der er fokus på processen.

Der køres hurtigt på motorvejene. Alt repareres inden for 24 timer.

Brødet bages ved 200 grader. Maskinen afalkkes hver 3. måned.

Cyklér fjernes uden ansvar. Ulovlig parkering straffes med bøde.

Man bruger som regel s-passiv efter modalverber.

Cyklen skal lappes.

Gearet kan ikke repareres.

Bykernerne må ændres for at mindske biltrafikken.

Der er tilfælde med blive-passiv efter modalverber, men så har sætningen en anden betydning. (Det er dog ikke med i øvelserne her på siderne.)

Der vil blive anlagt flere cykelstier de næste år. (Løfte eller forudsigelse)

Indsæt en passende form af blive + participium i sætningerne.

at blive bliver blev er blevet var blevet

1. Cyklen af en engelsk symaskinefabrikant i 1885. (opfinde)
2. Da cyklerne og dermed blev billigere, fik de fleste råd til en cykel. (masseproducere)
3. Forholdene for cyklister i de senere år. (forbedre)
4. Der også mange motorveje til bilerne. (anlægge)
5. Hvis ens cykel skal man anmelde det til politiet. (stjæle)
6. Vi af politiet i går aftes, fordi vi ikke havde lygter på. (stoppe)

Indsæt verbet i s-passiv.

1. Du må hjælpe, gæsterne er her om en time. Hvad skal der?
Der skal bord og op. Og vinen skal op.
(lave, dække, rydde op, trække op)
2. Vi har møde om det på mandag, så dagsordenen må ud nu.
Og regnskabet skal ud og til alle. (sende, printe, kopiere)
3. Jeg fortryder, jeg købte den saddel. Kan den ikke? (bytte)
4. Børn vokser så hurtigt, så jeg ved ikke, hvor længe han kan bruge cyklen.
Men højden kan (justere)
5. Hun vil gerne på sin cykel, men ikke med cykelhjelm på. (fotografere)
6. Cykler skal i stativerne. (stille)

Vælg mellem passiv med blive og med -s. Der kan være flere muligheder.

1. Hvad er her sket? Her er så lyst. vinduerne (pudse)
2. Kæden er helt slidt. Den må nok (skifte)
3. Den skal altså også helst og jævnligt! (rense, smøre)
4. Har du set Tour de France? Sikke en skandale! Hvorfor? Der var én, der som vinder, men da han så , fandt de ud af, at han
Og hvad så? Han sin titel. (udrâbe, tjekke, dope, fratape)
5. Der mange cykler i Danmark. (sælge)
6. Mange byer rundt om i verden af København til at anlægge cykelstier.
(inspirere)
7. Metrobyggeriet et helt år. (forsinke)
8. Vi fik en bøde for at køre for stærkt. Vi af politiet, efter at vi af et kamera. (stoppe, fotografere)
9. Hvor er det irriterende, at der kameraer op alle vegne. (sætte)
10. Jeg synes faktisk, der skulle flere op, hvis det kan få folk til at sætte farten ned! (sætte)



MINIDIALOGER

Delebil

Lyt og sæt tryk i klassen.

A: Sig mig, hvorfor går I ikke over til delebil? I bruger den jo alligevel ikke i hverdagen.

B: Nej, der går lang tid imellem.

A: Og I har alle udgifterne til forsikringer og sådan noget.

B: Ja, det løber op! Især hvis man regner afdrag med.

A: Det er da et smart system. Så slipper I også for at lede efter et sted at parkere.

Man afleverer den bare igen, når man har brugt den.

Parkering i byen

Hjemmearbejde:

1. Hør dialogen og gentag.
2. Skriv den. (3, 12, 11 og 12 ord)
3. Sæt trykstregen.





Cykler i trafikken

Tre læsetekster

I får en tekst hver af jeres lærer om Børn og cykler, Bycykler og Bedre vilkår for cyklister.

Læs jeres tekst hjemme og tag noter, så I kan fortælle om den ud fra jeres noter i en gruppe næste gang.

Næste gang:

Arbejd sammen 3 og 3 med hver sin tekst. Referér jeres tekst for de andre i gruppen ud fra jeres noter.

Udtale af svære ord

Stød på vokal:

populær	kaotisk	alvorlig	genial
trafikeret	besværlig	social	direktør
forurening	et system	århsonianer	en regel
en kø	et areal	at begå sig	at bevæge sig
at producere	at kontrollere	at eksistere	at reparere
at signalere	at fungere	at parkere	at etablere

Stød på konsonant:

konstant	en kontrol	frem	en afstand
----------	------------	------	------------

Lange vokaler:

en status	et fokus	dyre	gode
at øge	at øve	at stige	at klage
at kræve	at larme	at leve	at dele

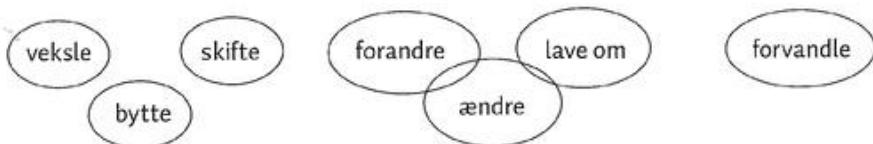
-ng:

kongelig	afhængig	tilgængelig	langt
(en) trængsel	betingelse	funktion	ordning

Trykskift:

en motor	motorer
en faktor	faktorer
en sponsor	sponsorer

FRA NOGET TIL NOGET ANDET



Når man på engelsk bruger ordet 'change', er der mange muligheder på dansk. Nogle af ordene har overlappende betydninger, så i nogle situationer er der flere muligheder, i andre kun én – eller et bestemt ord vil blive brugt mest.

VEKSLE om valutaer eller mønter og sedler:

Kan I veksle en hundredekroneseddel til tyvere? Man kan veksle til euro i lufthavnen.

BYTTE når begge parter får og giver noget:

Jeg tror, jeg vil bytte trøjen til en anden farve. Kan vi bytte plads, så jeg sidder yderst?

SKIFTE om konkrete, praktiske forandringer, tit om noget, der sker ret hurtigt:

Vi skal skifte tog på Hovedbanegården. Jeg skal hjem og skifte tøj, før gæsterne kommer.
skifte adresse, skifte ejer, skifte mening

ÆNDRE (SIG) om de fleste slags ændringer:

Jeg synes, han har ændret sig, efter han har fået familie.

Nu er det for sent at ændre planer.

Landskabet ændrede sig, efterhånden som vi kørte mod syd.

Det tager tid at ændre folks holdninger. De sociale medier ændrer vores relationer.

FORANDRE (SIG) er synonymt med ændre, men i nogle tilfælde om en

større transformation:

Brillerne forandrer hende meget. Forholdet mellem generationerne har forandret sig.
(Bruges ikke så tit om en bevidst, aktiv handling.)

LAVE OM bruges kun om en bevidst, aktiv handling:

Systemet fungerede ikke, så de måtte lave det om.

Vi skulle ikke have købt huset, før vi havde solgt det andet, men det kan vi jo ikke lave om på nu.

Man skal ikke prøve at lave om på sin ægtefælle.

FORVANDLE (SIG) om en total forandring:

De gik i gang med en gennemgribende ombygning og fik forvandlet det lidt triste hus til en åben og moderne bolig.

Bruges tit i forbindelse med trolddom og trykkeri i mytologi og eventyr:

Den onde stedmoder forvandlede prinsen til en frø.

En tryllekunstner lader, som om han forvandler et tørklæde til en kanin.

**Indsæt veksle, bytte, skifte, ændre (sig), forandre (sig), lave om.
Der kan være flere muligheder.**

1. Beliggenheden siges at være det vigtigste, når man køber bolig, for beliggenheden
kan man ikke
2. Jeg kunne ikke finde rundt i supermarkedet, det var blevet
helt
3. Skuespillerne skal tøj mange gange i løbet af en forestilling.
4. Da flygtningene vendte tilbage til deres by, var den helt
5. Efter at have hørt på alle deres argumenter jeg holdning.
6. Med euroen slipper man for at , hver gang man skal fra et EU-land
til et andet.
7. I mindre butikker kan man varerne, men ikke få pengene tilbage.
8. Når man leaser en bil, kan man model hvert år.
9. Først ville de købe en brugt bil, men så de mening og leasede en ny i stedet.
10. Da de fik det tredje barn, måtte de til en større bil.
11. De mange biler har byerne fuldkommen.
12. Der er flere biler, der kører over, selv om lyset er til både gult og rødt.
13. Klimaet har sig.
14. Beboerne i en andelsforening kan lejlighed med hinanden, så en
børnerig familie kan få en større lejlighed, og en enlig ældre beboer kan få en mindre,
måske med færre trapper.
15. Det nye job fik ham til at stil. Før var han hipster med stort skæg,
nu går han med slips og jakkesæt.
16. Ens behov med alderen.
17. "Han er blevet arbejdsløs." "Nå, det vidste jeg ikke. Det jo situationen."
18. Der er ingen grund til at på noget, der fungerer godt.



Ny teknologi, løsninger på trafikproblemerne, trafikpolitik

Vælg ét af emnerne herunder eller find selv på et emne inden for trafik/transport.

Find information om det på nettet og skriv stikord til et mundtligt oplæg på højst to minutter. Øv dit oplæg hjemme, så du ved, hvor lang tid det tager.

El-biler

El-cykler

Udvikling af bilmotorer, der mindsker benzinforsmogenhet eller kører på bioetanol eller biogas

Førerløse biler

Trafikstyring

Højhastighedstog

Mere kollektiv trafik: busser, sporvogne, tog, S-tog, metro (f.eks. særlige buskørebaner, mere tilskud til kollektiv transport, anlæg af metro eller letbane)

Delebiler

Samkørsel (f.eks. hurtig kørebane for biler med mindst fire personer, særlige parkeringspladser uden for byerne til folk, der kører sammen)

Begrænsning af biltrafik (f.eks. bilfri bykerner, bompenge, færre kørebaner til biler, færre/dyrere parkeringspladser)

Næste gang:

Hold dit oplæg for en gruppe.

Du har kun to minutter til det. Lad én i gruppen tage tid og sige til, når tiden er gået.

Du må gerne have et stykke papir med dine stikord, når du holder oplægget.

Efter oplægget stiller de andre dig nogle spørgsmål.

LINE OM AT VÆRE PENDLER

Hvor ligger Sorø?

Ord og udtryk: at taste (en tast, et tastatur), en præmis

Lyt hjemme og tag noter.

1. Hvorfor begyndte Line at tage toget på arbejde?
2. Hvad laver Line i toget?
3. Hvad synes hun, er fordelen ved at tage toget?
4. Hvilket problem kan der være ved at køre med tog på arbejde?
5. Har hun nogen kontakt med de andre passagerer?

I klassen

Du får et ark af din lærer.

Hør Line igen og ret de kursiverede ord til det, hun faktisk siger.

Sig, hvilke ord I hørte, og skriv dem eventuelt på tavlen.

Betyder alle ordene helt det samme som de ord, der står på arket?



TO SYNPUNKTER

"HUNDELORTENE IND I HUNDENE, HUNDENE IND I BILERNE, BILERNE UD AF BYEN"

Sådan stod der i en graffiti i 80'erne rettet mod den voksende biltrafik i byerne og deraf følgende problemer med trængsel, forurening og trafikulykker. Men overalt er der kommet flere og flere biler, efterhånden som flere mennesker har fået råd til dem. Her er to holdninger til biler i byerne.

1.

Der er kommet alt for mange biler i byerne. De støjer, fylder og gør det farligt at færdes i byerne. De mange parkeringspladser kunne bruges til caféborde, bænke og legepladser – kort sagt steder, hvor man kan mødes og udfolde sig. Så for at gøre byerne til et rarere og mere menneskevenligt sted at være, må man begrænse antallet af biler i byerne. Man kan bruge både pisk og gulerod: gøre det dyrt og besværligt at parkere i byen og gøre det nemmere for anden trafik med flere cykelstier og mere kollektiv transport som metro, busser, sporvogne og S-tog.

2.

Biler er nu engang det hurtigste, letteste og mest behagelige transportmiddel, især i det våde, danske klima. Desuden giver bilerne mere liv og flere arbejdspladser i byerne ved at gøre det let at komme ind til byens butikker og restauranter og de mange kulturtildbud som museer, biografer, teatre og koncerter. En bilfri by bliver stille og kedelig, fordi alle andre end de lokale og turister vil bruge den mindre. Så hvis man vil fremme mobiliteten og støtte handel og kulturliv, skal man gøre byerne mere bilvenlige med bedre tilkørselsveje og flere og billigere parkeringspladser.

Læs og diskutér de to holdninger 3 og 3.

Brug eventuelt nogle af disse udtryk, når du argumenterer:

Jeg synes (ikke/også), at

Jeg tror (ikke/også), at

Jeg er (ikke) sikker på, at

Det siger sig selv, at

Det er klart, at

Det tror/synes jeg også.

Jeg er enig/uenig i, at for

For eksempel (+ inversion)

Hvad så med/hvis?

For det første For det andet (+ inversion)

Kan du give et eksempel på det?

Efter min mening (+ inversion)

“De kører råddent!”

Hvad betyder udtrykkene?

overse (u)	opføre sig (z)	skælde ud (z)	frem
overhale (i)	bremse (op) (i)	sætte farten ned (u)	fræk
glide (u)	køre ind i (2)	køre over for (2)	undgå (u)

Indsæt et af ordene ovenfor, der giver mening i sætningen.

Lilly: Hold op, hvor er der mange cyklister, der kører råddent! De kører lige ud fra en sidevej, selv om der er fuldt af cyklister på cykelstien. Så må man bare trække ud eller op for ikke at køre ind i dem. De har travlt, de skal bare

Mads: Undskyld, men er det ikke mest unge piger? De kører altså tit, som om de var de eneste i trafikken.

Lilly: Det er der altså også mænd, der gør! I morges ville jeg to fyre, der diskuterede arbejde i detaljer. De havde heller ikke lige blik for andre.

Mads: Der er godt nok også kommet mange cyklister efterhånden. Men jeg synes da, det glider meget fint.

Lilly: Nej, de kører, som det passer dem! De gider ikke engang holde tilbage ved en fodgængerovergang, selv om der er nogen, der vil over! Jeg ser det hver dag. En dag sagde jeg til en pige, at man skulle holde tilbage ved et fodgængerfelt, men hun kiggede bare ligeud og sagde “Tak for info.”

Mads: Folk gider ikke høre på alle dem, der i trafikken. Men jeg synes næsten, bilisterne bedre. De holder tilbage for andre og løfter hånden til tak, hvis man lader dem komme igennem.

Lilly: Men de kører da også Der er altid nogle, der kører over for gult og rødt, så man må stå og vente, selv om der er blevet grønt for én.

Mads: Man er jo nødt til at køre lidt tjept, hvis trafikken skal herinde i byen. Hvis alle stopper for gult, kommer der jo ikke nogen gennem et kryds.

Lilly: Fik du ikke også en bøde for at rødt engang?

Mads: Jo, men det var en fejl – det var kun gult.

Lilly: Du fik også engang en fartbøde.

Mads: Ja, men det er billigt sluppet, i forhold til hvor mange gange jeg har kørt for stærkt!

Lilly: Ok, jeg fik også en fartbøde, dengang jeg ikke fik med det samme, da der var vejarbejde på motorvejen. Der var fartkontrol.

Mads: Ja, det kunne du have, hvis du havde været lidt mere opmærksom. Det er det, jeg siger, du kører uopmærksomt. Det er nok farligere end at køre for stærkt. Du en masse skilte.

Lilly: Men jeg kører elegant, tager farten langsomt af hen mod et rødt lys for eksempel.

Mads: Hvis du ikke lige overser, at ham foran bremser hårdt op.

Lilly: Jeg er da aldrig nogen.

Mads: Nej, ikke endnu.

Spørgsmål til dialogen 2 og 2

1. Hvad kritiserer Lilly cyklisterne for?
2. Hvad synes de om henholdsvis kvinders og mænds kørsel?
3. Hvad synes Lilly om bilisternes kørsel?
4. Hvorfor har Lilly og Mads fået bøder?
5. Hvordan synes Mads, at Lilly kører? Og hvordan synes Lilly selv, at hun kører og hvorfor?



Hvad er det modsatte?

Sæt adjektiverne i venstre side sammen med dem i højre side, der betyder det modsatte.

- | | |
|-------------------------------|-------------|
| 1. en <u>bred</u> vej | sikker |
| 2. en <u>trafikeret</u> gade | ligegeyldig |
| 3. <u>vild</u> kørsel | stille |
| 4. en <u>farlig</u> skolevej | smal |
| 5. en <u>forurenende</u> bil | privat |
| 6. <u>offentlig</u> transport | fornuftig |
| 7. en <u>vigtig</u> detalje | miljøvenlig |

FÆRDSELSREGLER OG TRAFIKKULTUR

Hvad må man, hvad må man ikke? Og hvad skal man?

Som cyklist skal man give tegn: række hånden op, før man stopper, og række hånden ud, før man drejer.

Man må ikke køre på fortovet og i et fodgængerfelt.

Man må ikke køre imod kørselsretningen, dvs. køre i venstre side af vejen.

Man må kun køre imod ensretningen, hvis der står, at cykler er undtaget.

Man skal have lys på cyklen, når det er mørkt, og have en ringeklokke, der virker.

Man må ikke cykle ved siden af hinanden, når der er nogen, der vil forbi, eller hvis den ene cykel har tre eller fire hjul, som for eksempel en ladcykel.

Man må ikke stille sin cykel på offentligt område i længere tid uden at låse den.

Cyklinger må ikke dreje til højre for rødt.

Det er forbudt at overhale andre cyklister højre om.

Knallerter skal køre på cykelstien.

Biler skal holde tilbage for cyklister, der skal lige ud.



I bil er det forbudt at overhale indenom, også når bilen foran ligger i overhalingsbanen og kører langsomt. Man må bruge hornet (dytte) eller blinke med lyset for at få bilen foran til at trække ind i højre bane, så man kan overhale venstre om.

Både biler og cykler skal om muligt holde ind til siden, når der kommer udrykningskøretøjer (ambulancer, politi- eller brandbiler) med sirene, så disse kan komme frem.

Man må ikke tale i håndholdt mobiltelefon eller sms'e, mens man cykler eller kører i bil.

Det er ikke forbudt at tale i telefon eller høre musik i høretelefoner. Men man skal altid vise hensyn og "udvise agtpågivenhed," altså være opmærksom i trafikken. Så det kan godt give en bøde at høre høj musik i hovedtelefoner eller være optaget af en telefon-samtale i tæt trafik.

Spørgsmål 2 og 2

1. Er der nogen af reglerne, I ikke kendte?
2. Der er ingen regel om, at man skal bruge cykelhjelm. Synes I, der skulle være det?
3. Synes I, at nogen af reglerne er urimelige?
4. Er der nogen af reglerne, der adskiller sig fra reglerne, hvor I kommer fra, eller i andre lande, I har været i?
5. Er der nogen af reglerne, I tit ser blive overtrådt?
6. Hvordan oplever I generelt, at folk opfører sig i trafikken?
Tænk på de forskellige grupper: fodgængere, cyklister og bilister og eventuelt forskellige aldersgrupper og typer.
7. Har I oplevet forskelle på trafikkulturen i Danmark og i jeres hjemland eller andre steder?

I klassen: Hør hinandens mening.

FOKUS PÅ ADJEKTIVERNES FORM

Indsæt adjektiverne i den rigtige form. Nogle af dem er brugt som adverbier.

Du kan læse om adjektivernes bøjning på s. 122

1. Der er efterhånden så mange cyklister i nogle dele af byerne, at der er blevet anlagt ekstra b..... cykelstier, de supercykelstier. (bred, såkaldt)
2. Så kan de køre i venstre side og de i højre. (hurtig, langsom)
3. Cykelstierne gør det mere for cyklisterne, men krydsene kan stadig være, fordi bilisterne kan glemme, at cyklisterne er der, når de er gemt væk inde på cykelstierne. (tryg, farlig)
4. Derfor er der malet felter til cyklisterne gennem krydsene, så bilisterne bliver mere på dem. (lyseblå, opmærksom)
5. Mange kører over, selvom lyset er skiftet til både og (gul, rød)
6. I 2015 blev der lavet en undersøgelse af, hvordan cyklisterne opfører sig i trafikken, for mange klager over deres og ligefrem opførsel.
(ulovlig, hensynsløs)
7. Mange er ved at lade deres børn færdes på cykel, og turister kan opleve den cykelkultur som og
(utryg, københavnsk, voldsom, højtråbende)
8. Man ser så mange cyklister, der bryder reglerne, at folk oplever dem som
(uforudsigelig)
9. Det lyder at være uforudsigelig, men det gør andre trafikanter
(harmløs, usikker)
10. Men det kan også være at være cyklist, for der er ikke altid regler om, hvor de skal placere sig i trafikken. (svær, klar)
11. Der er mange bilister, der kører for (stærk)
12. Der er også både apps og Facebookgrupper, hvor bilister advarer andre bilister om, at der er fartkontrol. Det er måske ikke, men fart giver flere ulykker, så nogle vil nok mene, at det er (ulovlig, høj, umoralsk)

13. Mange kører , når de kører bil, men , når de kører på cykel. (pæn, vild)
14. For cyklisterne er det ord frihed, når de skal beskrive, hvorfor det er for dem at cykle. (typisk, vigtig)
15. De vil være i gang, og det er det, der får det til at virke så og at smutte rundt om et hjørne. (fristende, uskyldig)
16. De kører i flok i byerne, og det skaber nogle cyklister, der er vant til at køre og (hårdfør, stærk, effektiv)
17. Som bilist er man mere over for de andre trafikanter, mens nogle cyklister er mest optaget af at komme frem. (opmærksom, hurtig)
18. "Der er mange, der kører" "Nå, jeg synes da, de fleste er meget" (fræk, hensynsfuld)
19. "Kør" (forsiktig)



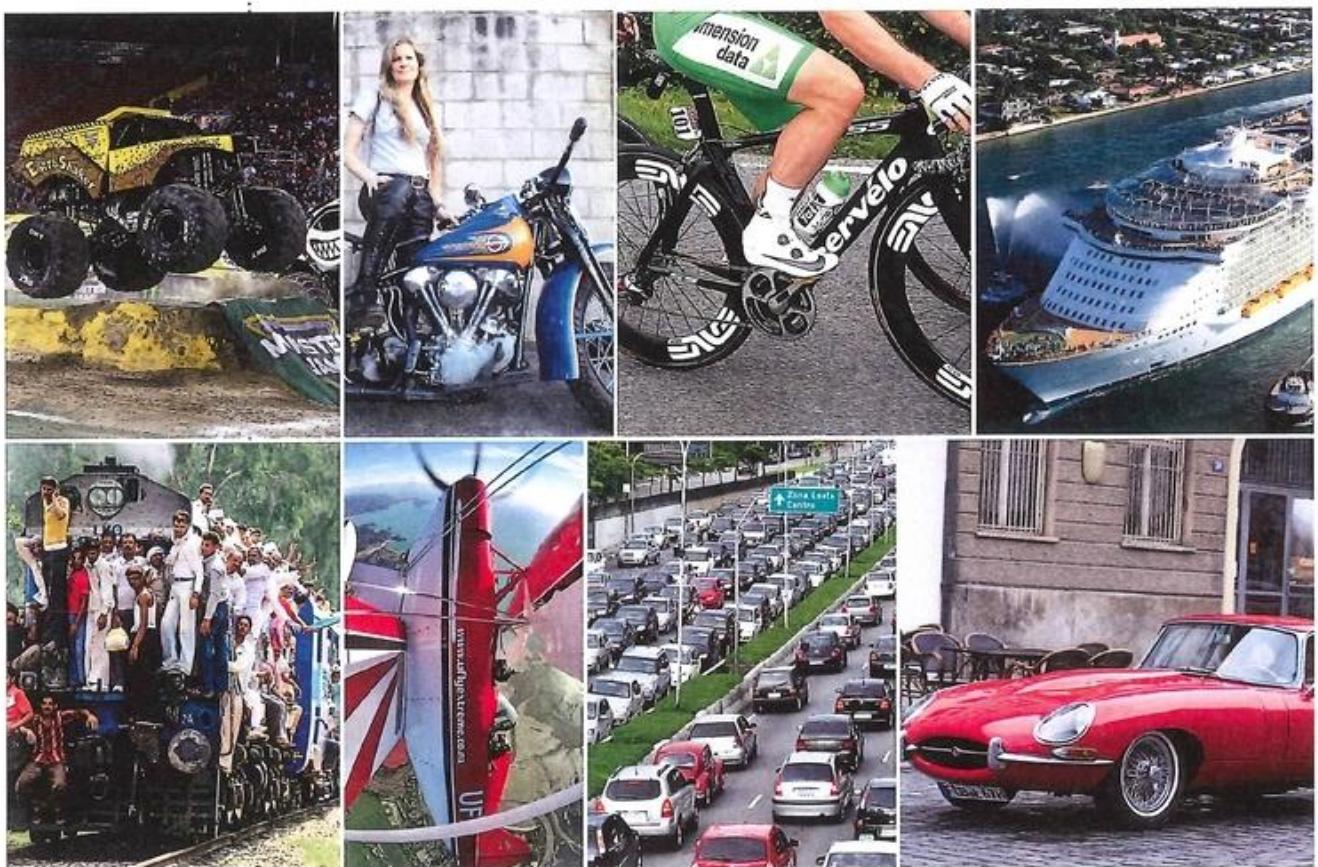
SIKKE EN FLOT BIL!

Spontane udbrud:

- Nej, hvor er der meget trafik! Nej, hvor kører han vildt!
- Er det din nye cykel? Hold da op, hvor er den flet! Se lige den farve!
- Hold nu op!
- Sikke et smart styr! Sikke en lækker sadel! Sikke nogle flotte farver!
- Den er vel nok flet!
- Wauw for en farve!
- Den er bare sygt lækker/vildt dej! (slang)
- Det er løgn! Du siger ikke, det er køen til færgen, der starter der!

Hvilke af udtrykkene hører I mest, at folk bruger?
Har I hørt folk bruge andre udtryk i den slags situationer?

Kommentér billederne.



FLYTRAFIK

Indsæt en form af verberne stige eller falde i de tomme felter.

at stige	stiger	steg	er steget	(stigende) ↗
at falde	falder	faldt	er faldet	(faldende) ↘

Flytrafikken er den hurtigst voksende trafikform. Hvor det før i tiden var en luksus forbeholdt forretningsfolk og velhavende at flyve, er det blevet en helt almindelig rejseform. Det hænger sammen med, at levestandarden generelt og at prisen på flybilletter – samtidig med at det er blevet dyrere og dyrere at køre med toget.

Rejseaktiviteten mere i de sidste halvtreds år end nogensinde før: Folk tager ikke mere på én ferie om året, de flyver på mange korte ferier. Over 50.000 danskere har sommerhus i Sydeuropa, som de rejser ned til flere gange om året, mange tager til bryllup eller fødselsdag hos familie og venner i udlandet, og der er mange, der tager på weekend i hovedstæderne i Europa. Antallet af mennesker, der bor i udlandet permanent eller i perioder på grund af studium eller arbejde, hele tiden, og de rejser ikke bare tit hjem, men får også besøg af deres familie og venner. Det betyder alt sammen et antal flyrejser.

Det er nemt og bekvemt at flyve, og man sparer først og fremmest en masse tid. Da Storebæltsbroen blev bygget i 1997, antallet af indenrigsflyvninger i Danmark, fordi det pludselig blev meget hurtigere at køre med tog fra København til Odense og Aarhus og omvendt. På så korte afstande betyder det noget, at lufthavnene ligger uden for byerne, så det tager tid at komme ud til dem, mens togstationerne ligger lige i centrum. Til gengæld flytrafikken til udlandet konstant.

Der er cirka 30 millioner årlige flyafgange på kloden, og hvert sekund hænger 500.000 mennesker i luften. Tallet lidt, hver gang der er økonomisk krise, men når der så er et økonomisk opsving, tallet igen – og hver gang til et højere niveau end nogensinde før.

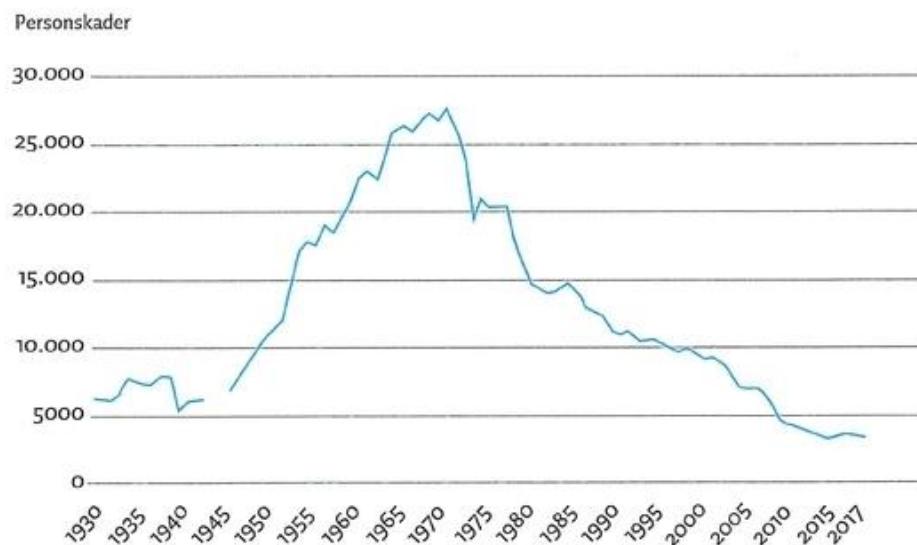
Fordelene ved den flytrafik er, at den gør det let at rejse og skaber mange arbejdsplasser, både på jorden og i luften. Ulemper er, at flyene udleder en kolossal mængde drivhusgas. En flyetur fra København til New York udleder mere CO₂, end en gennemsnitlig verdensborger gør på et helt år. 75 % af drivhusgasserne fra turisme kommer fra flytransporten alene. Desuden sker udledningen højt oppe i atmosfæren, hvor den er cirka tre gange værre for klimaet end udledning ved landjorden. Og selv om de nye fly udnytter benzinen mere effektivt, bliver det opvejet af, at antallet af flypassagerer og

SKRIFTLIG OPGAVE

Dræbte og tilskadekomne i trafikken

Bilen er et populært og praktisk transportmiddel, men den er desværre også årsag til trafikulykker. Derfor har der i de senere år været meget fokus på at nedbringe antallet af mennesker, der bliver dræbt eller kommer til skade i trafikken. Diagrammet nedenfor viser antallet af dræbte og tilskadekomne i trafikken i Danmark 1930-2017.

Dræbte og tilskadekomne 1930-2017



Opgave

- Fortæl kort, hvad diagrammet viser.
- Fortæl, hvilke årsager der kan være til udviklingen.
- Vurdér, om man kan gøre mere for at nedbringe antallet af dræbte og tilskadekomne i trafikken – og fortæl, hvad man eventuelt kan gøre.

Begrund dine synspunkter.

Du skal skrive minimum 200 ord.

Danmark – et ørige

Danmark er et ørige med en meget lang kystlinje. Skibe har fra landets tidligste historie været bindeleddet mellem de forskellige dele af landet og til omverdenen, og Danmark har i flere perioder været et imperium bygget på skibsmagt.

I vikingetiden udgjorde de danske vikinger en krigsmagt – mest på grund af deres hurtige, smalle både, der kunne sejle langt ind i fjordene og floderne. De sejlede til Østengland og Frankrig, hvor de spredte skræk og rædsel ved at dukke op på floderne langt inde i landet og gå til angreb. Flere gange angreb de Paris og fik betaling for at skåne byen. De underlagde sig det meste af Østengland og Normandiet i Nordfrankrig, hvor de herskede i en årrække. De sejlede også til Spanien og Marokko, ind i Middelhavet til Frankrigs sydkyst og fra Østersøen via floder ned gennem Østeuropa til Sortehavet (Krim og Konstantinopel), hvor de handlede med pels og rav til gengæld for sølv og glas.

I middelalderen var Danmark en flådemagt i Østersøområdet, hvor landet underlagde sig Gotland og kæmpede med svenskerne om overtaget blandt andet i de baltiske lande. Danmark var fra 1600-tallet en kolonimagt med kolonierne Dansk Vestindien i Caribien (nu Virgin Islands), Trankebar i Sydøstindien og Guldkysten (som englænderne erobrede fra os, nu Ghana) i Vestafrika. De danske skibe stod for en stor del af slavehandlen fra Vestafrika til Caribien.

Danmark mistede sin position som flådemagt i Europa, da England angreb København og sejlede væk med den samlede danske krigsflåde i 1807. Danmark fortsatte med at være en søfartsnation

med mange havne, stor skibshandel over hele verden og mange skibsværfter. Men de danske havne tabte i konkurrencen med de større tyske havne som Hamborg havn, de fleste af skibsværfterne er lukket, og skibstrafikken har mistet meget af sin betydning i forhold til tog, biler og fly, især hvad angår passagertrafik. Men skibstrafikken har stadig en vis betydning i dag.



Hør en af de fire optagelser om færger, godstrafik, krydstogttrafik og lystsejlads.

Tag noter, så du kan fortælle om det i en gruppe næste gang.



Fra maraton til mindfulness

Om krop og helbred



Samtale 2 og 2

1. Hvad er de største helbredsproblemer i dag – i den vestlige verden?
Og i den fattigste del af verden?
2. Hvilke sygdomme er vi mest bange for i dag?
3. Hvad er vi mest optaget af med hensyn til vores helbred i dag?
4. Folk lever længere og længere. Hvilke fremskridt har haft størst betydning for vores helbred og længere levealder?
5. Hvad gør man, hvis man bliver syg uden for lægernes konsultationstid?
Og hvilken hjælp kan man få?
6. Har du været til læge i Danmark?
Hvis ja, har du oplevet nogen forskelle i behandlingen i forhold til dit eget land?



ORDFORRÅD OM KROPPEN

en knogle (<i>substantiver, der ender på -e, har altid -ri nertal</i>)	en celle
en muskel, muskler	en nerve
et Led, led	blod, blodet (<i>kun ental</i>)
en sene	knoglevæv, muskelvæv, vævet (<i>kun ental</i>)
	en blodåre= et blodkar

Organer

et hjerte	en mave	en nyre	et luftrør
en blære	hud, huden (<i>kun ental</i>)		en lunge, lunger
en lever	en tarm, tarme	et spiserør	en livmoder

hjertet slår/banker	en hjerterytme
at trække vejret	en vejtrækning= et åndedræt
en høj/lav puls	et højt/lavt blodtryk
at fordøje, en fordøjelse	en hukommelse

Des sanser

syn hørelse følesans lugtesans smagssans

Helbred og sundhed

Alle har et helbred. (et godt helbred/et dårligt helbred)

Motion er godt for helbrede I at have problemer med helbrede I en helbredsundersøgelse

Sundhed er et abstrakt, positivt begreb.

Man kan være sund og rask, dvs. have et godt helbred.

Fysisk og psykisk sundhed I det er sundt at få motion I forurenningen er sundhedsfarlig I den almene sundhedstilstand I folkesundhed



Lav eksempler 2 og 2 med ordforråd om kroppen.

Eksempel:

Man skal have et godt syn for at løbe orienteringsløb/ hvis man vil være pilot.

Man skal have en god / et godt I stærke

hvis man skal/vil/er / for at

Det er godt for at løbe. Det er dårligt for at ryge.



Skader

De mest almindelige skader – og den hyppigste årsag til, at folk går til læge eller kommer på skadestue – er skader på knogler, led og muskler.

Det er især forstuvninger af fodden, der sker ved, at man træder forkert og vrider om. Normalt vrider fodden indad, så det er især senerne på ydersiden af anklen, der overstrækkes og måske endda rives delvis over. Det kan gøre meget ondt, man kan ikke støtte på benet, og anklen hæver og bliver blå på grund af indre blødning.

Det er vigtigt at vide, hvad man skal gøre, hvis uheldet sker: Undgå at støtte på benet, kom is på (for eksempel en pose frosne ærter, der kan forme sig efter anklen); sæt et stramt bind om for at stoppe den indre blødning og placer benet højt. I dagene efter skal man holde benet så meget i ro som muligt. Jo flere dage i ro, jo hurtigere kan senen hele. Men efter et par uger skal man stille og

roligt begynde at genoptræne bevægeligheden i ledet. Det kan tage lang tid, før ømheden går væk, og senerne bliver lige så stærke som før. Så man skal passe ekstra på i den følgende tid, for at der ikke sker en ny skade.

En mere alvorlig ankelskade er en sprængt akillesse, der er en typisk sportsskade. Det er den sene, der holder fodden og benet sammen, der brister helt eller delvis. Man mærker et smæld i læggen, man har smørter og kan ikke gå på tær. En sprængt akillesse skal opereres, eller man skal have en bandage, der holder fodden nedad, mens senen vokser sammen.

Næsten 10 % af alle de akutte skader, som man behandler på skadestuer, er ankelskader. I enkelte idrætsgrenne som fodbold og basketball udgør led båndsskader i anklen 40 % af alle skader, i volleyball 50 % og i håndbold 25 %. Men man kan også forstuve fodden ved løb, cykling, for hurtig fart ned ad en trappe og i andre hverdagssituationer.

En anden ret hyppig skade er, at skulderen eller albuen går af led. Det sker især ved fald, men kan også ske ved, at nogen river en anden i armen, eller at man får et hårdt slag. Det der sker er, at det øverste af overarmsknoglen ryger ud af ledet. Det gør ondt, man kan ikke bevæge armen, og man kan tydeligt se, at knoglen sidder uden for skulderleddet. Armen skal sættes på plads så hurtigt som muligt, og den skal holdes i ro, for eksempel i en slynge. Efter 2-3 uger skal man dog lave øvelser for at genoptræne ledet. Men hvis først en skulder er gået af led en gang, kan det lettere ske igen, især for yngre. I det tilfælde kan det være nødvendigt at operere.

Det er sjældnere, at der sker brud på knogler, altså at man brækker noget, men der sker dog næsten 100.000 knoglebrud i Danmark hvert år. Det mest almindelige knoglebrud er, at man brækker

håndleddet, når man falder og tager fra med hænderne. Når man kommer med en skade, skal lægen først og fremmest finde ud af, om der er brækket noget. Det kan være meget svært at skelne mellem skader på knogler, led og muskler, for symptomerne er de samme ved et brud som ved en forstuvning. Hvis der er tvivl, kan det være nødvendigt at tage et røntgenbillede, som viser, om der er et brud.

Hvis man brækker et ben, en arm eller en fod, lægger man den i gips, til knoglen er vokset sammen. Det gør man ikke, hvis der kun er en revne i knoglen, men ellers skal det behandles, som om det var et rigtigt brud. Man må for eksempel ikke støtte på fodden eller benet i flere uger. Børn brækker sjældent noget rigtigt, fordi deres knoglevæv er mere elastisk end voksne. De får ofte bare en revne i knogen, eller knoglen bøjer.

Kilde: sundhed.dk

Arbejd sammen 2 og 2.

Prøv at forklare hinanden de svære ord i teksten.

Spørgsmål 2 og 2

1. Hvad er de almindeligste typer skader?
2. Hvordan behandler man en ledskade?
3. Hvorfor skal man holde benet i ro efter en ankelskade?
4. Hvorfor er det svært at afgøre, om noget er brækket, eller det er en ledskade?
5. Hvordan behandler man et brud?
6. Hvorfor får børn ikke så ofte rigtige brud?

Ordforråd til skader

Det gør ondt. Det er ømt. Det er hævet. Det er blåt. (*senere gult og grønt*)
Man kan ikke støtte på det. Man kan ikke bevæge det.

Samtale 2 og 2

Fortæt om I selv eller nogen I kender, har haft skader.
Hvornår og hvordan skete det, og hvordan blev det behandlet?



ANDERS OM AT DYRKE IRONMAN

Lyt hjemme og tag noter.

Samtale 2 og 2

1. Hvorfor begyndte Anders at dyrke motion, og hvordan gik det med det?
2. Hvilke motionsformer dyrkede Anders?
3. Hvad skete der en dag, og hvilke konsekvenser havde det?
4. Hvad gjorde Anders for at komme i form igen?
5. Hvad siger Anders, han får ud af sin træning?



NÅR MAN KIGGER PÅ SIN MOBIL ...

Omskriv historien til datid, men kun det, der handler om selve situationen.
Vær opmærksom på, at man bruger nutid om noget, der handler om noget generelt.

Da jeg for nylig er på vej for at mødes med nogle veninder, er jeg så uheldig at vride fodden om på trappen i min opgang. Jeg kan med det samme mærke, at min ankel ikke har det godt, og at jeg må droppe middagen med mine veninder. Jeg humper langsomt op ad trapperne til min lejlighed og lægger mig ærgerlig på sofaen. Min kæreste får mig til at placere anklen hævet og lægger en pose frosne ærter bundet ind i et viskestykke på min ankel. Han har haft flere forstuvninger gennem årene i forbindelse med fodboldtræning, så han er ret rutineret, når det kommer til den slags skader. Efterfølgende finder han noget forbinding frem til anklen. Min ankel bliver i løbet af et par dage blå og lilla, gør meget ondt og er slet ikke til at gå på. Det hjælper ikke, at jeg er gravid i otte måned, på størrelse med et hus og konstant tissetrængende. Efter nogle dage tager jeg til lægen, da jeg er i tvivl om, hvorvidt min ankel er forstuvet eller brækket. Lægen rykker lidt rundt på min fod, og hun mener ikke, at den er brækket, men forklarer, at en forstuvning kan gøre mindst lige så ondt og være lige så lang tid om at hele som et brud på knoglen. Forskellen er bare, at man ikke skal have gips på en forstuvet ankel. Efter et par kedelige uger i sofaen får min ankel det langsomt bedre, men hvile er vigtig. Man kan hurtigt mærke, hvis man har været lidt for aktiv en dag, så det er godt at væbne sig med tålmodighed.

TANDLÆGE

Snak om ordene 2 og 2.

en tand, tænder	en fortand	en hjørnetand
en kindtand	en visdomstand	en mælketand
tandkød		
at børste tænder, tandpasta, tandtråd, tandstikker		
et hul/caries	at undersøge	at rense
at bore	at pensle	at bedøve
at trække ... ud	at få bøjle på	
en undersøgelse	et røntgenbillede	en rensning
en bedøvelse	en krone	en tandudtrækning
en rodbehandling	tandretning	tandkødsbetændelse/paradentose
en fyldning/en plombe (<i>af guld, solv, porcelæn eller plastic</i>)		

◆ TANDLÆGESKRÆK

Lyt til dialogen hjemme.

Spørgsmål til dialogen 2 og 2

1. Hvordan har Hans det med at gå til tandlægen?
2. Hvad var problemet med hans visdomstænder?
3. Hvorfor bruger Ida ikke så mange penge på tandlæge?
4. Hvorfor vil Ida ikke bedøves?
5. Hvad siger Hans om sine tandlægeregninger?

ato for seneste DU/DFG 0/10/2017	Beh.: US	Personnummer: 110389-XXXX
behandling start 02/2018	Behandling slut 20/2/2018	
stunlige 0	Carierede 0	Fyldninger 0
Regning - Tandlægehjælp		
Sikredes andel 132,64 202,41		Sygesikr. andel 88,43 134,84

Fortæl 2 og 2

1. Hvad gør du for at undgå huller?
2. Hvor tit går du til tandlæge?
3. Hvordan har du det med at gå til tandlæge?
4. Hvad fik du lavet, sidst du var hos tandlæge?
5. Hvad er det værste, du har fået lavet hos en tandlæge?
6. I gamle dage fik børn trukket mange mælketænder ud, fordi de havde mange huller.
I dag har de færre huller. Hvorfor?



Bøj verberne 2 og 2.

Gruppe 1

bore rense operere knække bedøve

Uregelmæssige

gøre ondt	trække	lyde	holde ud	ødelægge	
vide	få	bide	stikke	gå	ryge

Tre tekster om læge og tandlæge

I får en tekst hver af jeres lærer om emnerne:

Lægekonsultation, Støtte til tandlægebesøg og Gratis læge, dyr tandlæge.

Læs jeres tekst hjemme og tag noter, så I kan fortælle om den ud fra jeres noter i en gruppe næste gang.

Næste gang:

Arbejd sammen 3 og 3 med hver sin tekst.

Referer jeres tekst for de andre i gruppen ud fra jeres noter.

Diskussion 3 og 3

Diskuter, hvad I mener om det danske system, som I har læst om i de tre tekster.

Hvilke fordele og ulemper er der ved systemet?

Hvad er rimeligt, hvad er urimeligt (hvis noget)?

KRYDSORD

Arbejd sammen 2 og 2.

Den ene af jer har side A, den anden side B.

I skal forklare hinanden ordene i jeres krydsord, så den anden kan gætte ordet og skrive det på sit papir. I må ikke sige ordet eller kigge på den andens papir.

Bliv ved, til I har udfyldt alle ordene.

MINIDIALOGER

Søvnløshed

Lyt og sæt trykstreger i klassen.

A: Jeg har så svært ved at sove for tiden. Måske er det, fordi det er så lyst her om sommeren.

B: Har du prøvet at tage Melatonin? Det skulle hjælpe.

A: Men er det ikke på recept?

B: Jo, og det hjælper måske også mest ved jetlag. Og så er der vist nogle bivirkninger ved det.

A: Måske skulle jeg hellere få nogle mørke gardiner.

Nærsynet

Hjemmearbejde:

1. Hør dialogen og gentag.
2. Skriv den. (7, 15, 6, 4, 12 og 16 ord)
3. Sæt trykstreger.



I'' .. M'

*/o * :f* 

.._. flm ool'f/c

&- ...h.,)(" I''

ll ool'f .. Ze 1/2 ?

I' .Jh., fm I'f)('

ORDFORRÅD OM HELBRED OG SYGDOM

at have/få (*f.eks hovedpine, tandpine, in uenza , allergi, en forkølelse, ondt i, migræne*)
at lide af (*bruges om kroniske sygdomme og om noget, man har ofte*)
at gå bedre (*Går det bedre? Det går lidt bedre.*)
at blive værre (*Hans hoste er blevet værre, det bliver værre med alderen.*)
at gå over (*Det går nok snart over.*)
at være/blive rask (*Bare jeg bliver rask til på mandag.*)
at komme af med (*Jeg kan ikke komme af med den her forkølelse.*)
at vokse fra (*Deres søn på ni har astma. De håber; han vokser fra det.*)
at helbrede= kurere (*Han er blevet helbredt for sin allergi.*)

Arbejd sammen 2 og 2.

Indsæt ord fra listen, der passer i konteksten.

Der kan være flere muligheder, og de samme kan godt bruges flere gange.

1. Hej Kim. Jeg vil bare sige, at jeg er nødt til at melde afbud i aften. Jeg har

en slem forkølelse hele weekenden, og jeg kan ikke den.

Jeg håber, jeg bedre på onsdag.

2. Jeg feber i søndags og måtte melde mig syg fra arbejde mandag og tirsdag.

Jeg håbede selvfolgelig, det ville, men i stedet for blev det faktisk Hvis jeg ikke i morgen, går jeg til lægen.

3. Hun har migræne de sidste mange år, og lægerne kan ikke gøre noget ved det. De siger, hun bare kan håbe på, at det af sig selv, når hun kommer i overgangsalderen.

4. Mange børn allergi over for forskellige ting som mælk, nødder og hunde og katte. Det gør livet meget besværligt for dem, men heldigvis er der mange, der det, når de bliver større.

TRYK PÅ PRÆPOSITIONER

Hvor er der tryk?

Læs op i kor efter læreren og sæt trykstregen.

1a. Har du sagt det til lægen?

2a. Er du ikke kommet af med din forkølelse?

3a. Hvad skal man gøre ved en forbrænding?

16. Har du sagt det til ham?

26. Nej, jeg kan ikke komme af med den.

36. Hvad skal man gøre ved den?

Hvor er der tryk?

Gør svarene/sætningerne færdige og brug en præposition og et personligt pronomen.

1. Kan man være sikker på, at vaccinen er effektiv?

Vi føler os ret sikre

2. Hvorfor spiser du ikke nødder?

Fordi jeg er overfølsom over

3. Har Karl astma? Kan det ikke kureres?

Nej, vi må bare satse på, at han vokser

4. Har du været hos lægen med din migræne?

Jeg skal hen på mandag, så skal vi snakke

5. Der er flere og flere børn, der får diabetes 1, og man ved ikke, hvorfor der er kommet

så mange, der lider

6. Før var de ikke så gode til at opdage diabetes, men de er blevet bedre

7. Kræft er en dødelig sygdom, men de er blevet bedre til at gøre noget

8. Man kan ikke kurere aids, men medicinen gør, at man kan leve mange år

9. Det er vigtigt at få den rigtige dosis af medicinen, så man skal holde øje

10. Læs teksten og tag noter, så I kan fortælle



HVILKET ORGAN?

Indsæt et af ordene fra boksen i den rigtige form.

en mave	en nyre	en tarm	et hjerte	en lunge
en blære	en blodåre	en lever	en livmoder	

- 1er en muskel, der pumper blodet rundt ikroppen.
2. Blodet løber rundt ikroppen i
3. Den luft, man indånder, kommer ned i, også røgen fra de cigaretter, man ryger.
4. Den mad, vi spiser, føres via spiserøret og videre ned i, hvor den fordøjes.
- 5.....udskiller det, kroppen ikke skal bruge fra maden. Den kan blive ødelagt af et stort alkoholforbrug.
6. Affaldsstofferne fra maden føres gennemtil endetarmen som afføring.
- 7renser blodet, udskiller affaldsstofferne i urinen og regulerer dermed kroppens salt- og væskebalance.
8. Væsken idet, man drikker og spiser, bliver til urin, der opbevares i
9. Det uføde barn, fostret, ligger ii hele graviditeten, hvor det får næring fra moderkagen gennem navlestrenge.

BEGGE, BEGGE TO, BEGGE DELE, BÅDE OG

Begge står foran et substantiv:

Begge børnene blev syge. Begge ben var brækket.

Begge to viser tilbage til to ting af samme slags, som regel konkrete ting eller personer:
Hvem af lærerne har du haft? Jeg har haft begge to.

De er gode begge to./ De er begge to gode.

Jeg fik anbefalet to forskellige bøger om allergi, og jeg har læst dem begge to.

Begge dele bruges om abstrakte fænomener eller om to forskellige ting:

Drikker du te eller kaffe? Begge dele. Var det ferie eller arbejde? Begge dele.

Havde du engelsk eller tysk i skolen? Vi havde begge dele, men mest engelsk.

Både står altid sammen med **og**:

Hun har både allergi over for hunde og katte.

Indsæt begge, begge to, begge dele eller både.

- 1 Hun havde timer mandag og onsdag, men hun måtte blive hjemme
dagene på grund af influenza.
- 2 Han står på ski og snowboard.
- 3 Er fodden forstuvet eller brækket? Det ved de ikke, men i tilfældeskal
foden holdes i ro.
- 4 Da hun var lille, havde hun astma og mælkeallergi, men hun er vokset
fra
- 5 Fik hun kemoterapi eller strålebehandling? Hun fik
- 6 Der er heldigvis blevet bedre behandlingsmuligheder og kortere ventetider.
- 7 børnene fik lungebetændelse, og de måtte på hospitalet
- 8 Han har allergi over for støv og over for pollen.
- 9 Hun spiller tennis og løber..... styrkerknoglerne.
- 10 Bruger han briller eller kontaktlinser?, det kommer an på situationen.
- 11 De siger, at fyldninger af plastic er bedre for tænderne end sølv-og
guldplomber.
- 12 astma og allergi gør livet besværligt, især for børn.
- 13 Deres børn har astma
- 14 Bruger du tandtråd eller tandstikker?, men ikke hver dag.

Indsæt ingen af, ingen af dem, ingen af delene (ikke nogen af delene) eller hverken.

1. Jeg fik to tidspunkter at vælge mellem, men passede mig.
2. Jeg kunne komme om morgenen eller om eftermiddagen.
3. Hans læge rådede ham til at tage sig og begynde at motionere, men han kunne ikke tage sig sammen til Han gjorde ...,
4. Det er sjovt eller let at holde op med at ryge.
5. Begge børnene blev født for tidligt, men fik helbredsproblemer.
6. Mine forældre besøgte mig i Danmark sidste år, men mine søskende har været her.
7. Jeg elsker at løbe, men jeg tror, jeg har kondition eller viljestyrke til en maraton.
8. Har du nogensinde redet eller klatret? • jeg er mere til boldspil.



Folkesygdomme

Når rigtig mange, mindst 1% af befolkningen, lider af en sygdom, kalder man det en folkesygdom. Selv om børn og unge godt kan få en af de otte folkesygdomme, rammer de mest de ældre. Og da levealderen stiger, bliver der også flere og flere, der lider af dem.

Læs om en af sygdommene hjemme og tag noter, så du kan fortælle om dem i en gruppe næste gang.

Sukkersyge/diabetes

Sukkersyge dækker en gruppe sygdomme, hvor sukkerindholdet i blodet er unormalt højt. Der er tre typer sukkersyge: type 1, hvor bugspytkirtlen (pankreas) holder op med at producere insulin, type 2, hvor kroppens celler ikke kan udnytte insulin, og kroppen også producerer for lidt insulin. Begge typer er kroniske, men type 2 kan man gøre noget ved, nogle mener helt kurere, ved at lægge sin kost om, tabe sig og få motion. Der er også en tredje type, som kan blive fremkaldt af graviditet. I nogle tilfælde går den over efter fødslen, i andre tilfælde udvikler den sig til type 2. Der er omkring 250.000 danskere, der har sukkersyge, og tallet er stigende.

Symtomerne på diabetes er hyppig vandladning (man skal tisse hele tiden) og øget følelse af sult og tørst. Der er mange komplikationer på længere sigt, især hvis sygdommen ikke behandles. For eksempel får mange ældre diabetikere problemer med øjnene, der kan ende med blindhed. Heldigvis er behandlingen med insulin og muligheden for at tjekke sit sukkerindhold i blodet blevet stærkt forbedret de senere år. Lægemøde er også blevet bedre til at opdage sygdommen tidli-

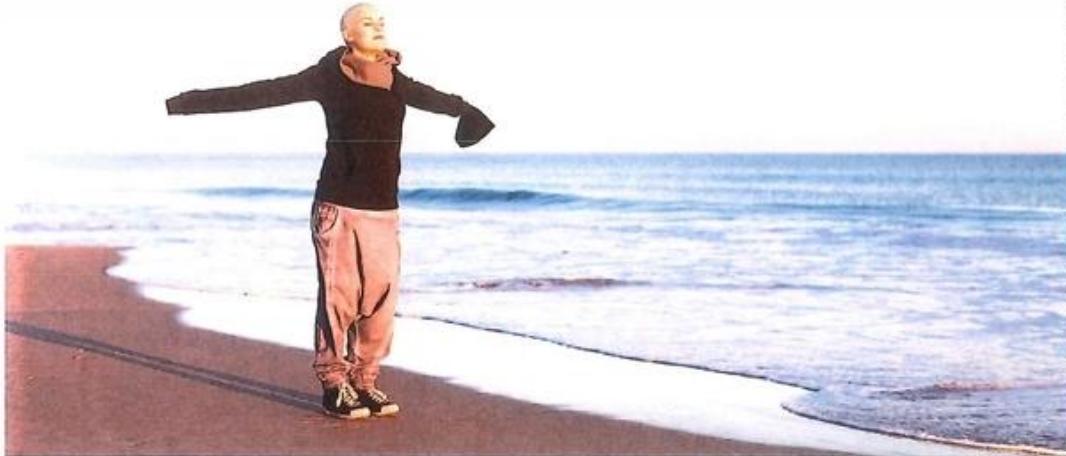
gere, og de ting har tilsammen betydet, at der er færre, der dør af sygdommen.

Diabetes 1 kan man få allerede som barn eller ung og har ikke noget med livsstil at gøre. Generelt skyldes den en genetisk disposition, den optræder som regel i familien, men de senere år er der kommet mange flere tilfælde, så man er begyndt at mistænke miljøskabte faktorer.

Diabetes 2 kaldte man før i tiden gammelmandssukkersyge, fordi det kun var ældre, der fik den. Men i løbet af den sidste generation er antallet af mennesker med diabetes 2 nærmest eksploderet, fordi der bliver flere og flere overvægtige. Og sygdommen indtræder hos yngre og yngre mennesker, hvilket er et problem i sig selv, da de så er syge i flere år og dermed kan nå at få store problemer på grund af sygdommen.

Kræft

Hver tredje dansker udvikler kræft på et tidspunkt i livet, og hvert fjerde dødsfald skyldes kræft. Så det er den sygdom, der fører til flest dødsfald (15.475 pr. år 2010-2014). Når man har kræft, betyder det, at kroppens celler begynder at dele sig uden kontrol. Der er først tale om kræft, når cellerne begynder at mutere eller vokse ind i andre væv. Kræften spredter sig med blodet og lymfesystemet. Det er meget vigtigt, at sygdommen bliver opdaget tidligt, så behandlingen kan sættes i gang, før kræften har spredt sig til hele kroppen. Årsagerne til kræft er mutationer i cellerne, der kan være medfødte, hvilket betyder, at kræft delvis er arveligt. Men der er også andre årsager som rygning, soldyrkning, stråling og kemikalier i miljøet, stort alkoholforbrug, tilsætningsstoffer i maden og meget andet.



Der forskes meget i kræft, og behandlingsmetoderne bliver hele tiden forbedret, så omkring halvdelen af alle kræftpatienter bliver helbredt. Blandt kvinder er den almindeligste kræftform brystkræft, efterfulgt af hudkræft, tarmkræft, lungekræft og livmoderkræft. For mænd er det hudkræft, lungekræft, prostatakræft (kræft i kirtlen rundt om urinrøret) og tarmkræft i nævnte rækkefølge.

Kræft behandles især kirurgisk (ved operation), med strålebehandling og kemoterapi, ofte en kombination af flere af behandlingsformerne. Efter behandlingen er afsluttet, går patienten til kontrol i fem år, og hvis man ikke finder nye tegn på kræft, bliver man erklæret rask og skulle ikke have større risiko for kræft end alle andre.

Hjerte-kar-sygdomme

Det sker en sjælden gang, at børn og unge falder om og dør af hjertestop under leg eller motion. I de tilfælde er det som regel, fordi de er født med et svagt hjerte, uden at nogen ved det, før det er for sent. Men langt de fleste tilfælde af hjerte-kar-sygdomme kommer med alderen og rammer ældre mennesker. De rammer mænd og kvinder lige meget, men kvinderne bliver ramt i en senere alder.

En hjertesygdom kan give hjertekrampe, blodpropper og hjertestop. Årsagen

er som regel åreforkalkning (forhøjet kolesterol i blodet) og for højt blodtryk. Symptomerne kan for eksempel være smærter i brystet og venstre skulder og arm, hjertebanken, besvimelser og forpustethed og smærter efter motion eller anden overanstrengeelse.

Antallet af tilfælde af hjerte-kar-sygdomme er eksploderet gennem de sidste 20 år. Det skyldes, at mange mennesker er overvægtige, får for lidt motion og ryger. Den moderne livsform med skrivebordsarbejde, bilkørsel og meget mad og drikke har en stor del af skylden for de mange dårlige hjerter. Det man kan gøre, hvis man har problemer med hjertet, er at motionere, spise sundt og varieret med frugt og grønt, holde sin vægt, undgå for meget stress, ikke ryge eller drikke for meget alkohol.

Flere har hjerteproblemer i dag, men langt færre dør af det. Antallet af dødsfald faldt med 46 % fra 1995 til 2011. Det betyder selvfølgelig noget, at der er flere, der får motion og er holdt op med at ryge. Men den vigtigste grund er, at der er kommet bedre forebyggende hjertemedicin og bedre behandling, blandt andet operationer, hvor man får en pacemaker, ballonudvidelse eller såkaldte stents opereret ind. Der er ca. 13.400 mennesker, der dør af hjerte-kar-sygdomme, men det tæller også med i statistikken over hjerte-kar-

dødsfald, når 102-årige dør, fordi deres hjerte holder op med at slå.

Knogleskørhed/osteoporose

Rigtig mange kvinder over 50 lider af knogleskørhed i en eller anden grad. Knogleskørhed betyder skrøbelige eller porøse knogler, der skyldes en nedsat knoglestyrke og knoglemængde. Når man har knogleskørhed, får man lettere brud, især i håndleddet, overarmen, ryggen og ribbenene, og det er ved brud, man opdager sygdommen.

Når man er barn og ung, opbygger man knoglemasse, men med alderen bliver knoglemassen nedbrudt, og det kan resultere i knogleskørhed. Derfor gælder det om at opbygge så stor en knoglemasse som muligt, før nedbrydningen begynder. Sygdommen rammer mest kvinder i 50'erne, men nogle får den tidligere. Og alle, både mænd og kvinder, får knogleskørhed, hvis de bliver gamle nok. Det er derfor man ser så mange lårbensbrud hos mennesker over 80.

Så risikoen er størst for dem, der enten ikke får opbygget så meget knoglemasse eller begynder at nedbryde knoglemassen tidligt. Man har forøget risiko for at få sygdommen, hvis man er spinkelt bygget. Kvinder er generelt mere spinkelt bygget end mænd og har derfor som udgangspunkt mindre knoglemasse. Undervægt er en anden risikofaktor, så derfor har anorektikere meget stor risiko, fordi de ikke får opbygget knoglemasse i de unge år. Tobak nedbryder knoglerne, så rygning øger også risikoen ligesom en kost med for lidt calcium og D-vitamin eller manglende evne til at optage det. Tidlig overgangsalder for kvinder (før 45 år) er en anden faktor, fordi nedbrydningen af knoglerne så begynder tidligere. Enge-netisk disposition (der er knogleskørhed i familien) spiller også en rolle.

Den genetiske disposition kan man jo ikke ændre, men ellers er der meget man kan gøre for at undgå eller forsinke sygdommen. Man kan undgå rygning og stort alkoholindtag, tage calcium og D-vitamin og få motion. Men det skal være "vægtbærende" motion, altså ved at gå eller løbe, spille boldspil eller andet, hvor man bærer sin krop. At cykle og svømme styrker musklerne, men ikke knoglerne, så det hjælper ikke på knogleskørhed. Højrisikogrupper kan også få medicinsk behandling.

Psykiske lidelser

Psykiske lidelser er mange vidt forskellige lidelser, men de har det tilfælles, at de påvirker personens stemning, følelser, tanker og opfattelsesevne og ofte viser sig i adfærdens. Man mener, at de fleste psykiske sygdomme skyldes en grundlæggende biologisk sårbarhed, som til dels er arveligt betinget. Men det kan være psykologiske og sociale faktorer, der udløser den psykiske lidelse for eksempel mobning, diskrimination, seksuel misbrug, omsorgssvigt i barndommen, krig, vold og ulykker.

Ved psykoser optræder der hallucinationer og vrangforestillinger - for eksempel at man tror, at andre vil slå en ihjel, eller at der er mikrofoner til at udspionere en overalt. Den syge kender ofte ikke tid eller sted og er usikker på sin egen identitet, kan for eksempel over- eller undervurdere sig selv. Psykoser kan fremkaldes af stærkt traumatiske situationer eller alkohol- og stofmisbrug (som hash, kokain og heroin).

Ved andre psykiske lidelser (nervøse lidelser, før kaldt neuroser) kan der være en glidende overgang mellem det normale og det sygelige. Alle mennesker kan opleve angst, depression og tvangstanker. Man taler først om en sygdom,

når symptomerne er så tydelige, at de påvirker helbredstilstanden og evnen til at fungere socialt. Mange lider for eksempel af angstafald, fobier, tvangstanker eller tvangshandlinger. De kan godt være klar over, at det er irrationelt uden at være i stand til at ændre på det. Lidelserne optræder i mange grader, og for nogle kan det være nok at læse eller tale med andre om det for at komme over det, for andre kræver det behandling, og nogle kommer aldrig helt af med det.

Lidelser, der er blevet meget mere almindelige de senere årtier, er spise-forstyrrelser som nervøs spisevægring (anoreksi), overspisning og bulimi, hvor den syge kaster op med vilje efter hvert måltid. Ca. 75.000 lider af spiseforstyrrelser i Danmark (2013). Især anoreksi er livsfarlig og er grunden til, at psykiske lidelser er den fjerdestørste dødsårsag i Danmark- og den tredjestørste dødsårsag for teenagere i Europa efter hjerte-sygdomme og kræft.

Psykiske lidelser omfatter også medfødte udviklingsforstyrrelser som

ADHD, Asperger og autisme og arvelig disposition for at udvikle demens som for eksempel Alzheimer.

Astma og allergi

Allergi er en overfølsomhed (hypersensitivitet) over for forskellige ting i omgivelserne. Allergier er mest almindelige blandt børn og unge, men kan også opstå i en senere alder. De mest almindelige ting at være allergisk over for er husstovmider, pollen og kæledyr med pels.

Allergi kan være arvelig, men er det ikke altid. Man kan også udvikle allergi, fordi man bliver utsat for en stor mængde af et stof. For eksempel udvikler de fleste bagere allergi over for mel, blomsterhandlere over for blomsterpollen osv. Nogle ved præcis, hvilken begivenhed der startede deres allergi, for eksempel at de fældede et birketræ og arbejdede med at skære og læsse birkegrenene en hel dag og derefter var overfølsomme over for birkepollen.

Et tegn på, at der må være mere på spil end arvelighed, er, at flere og flere får



allergi, og at folk bliver allergiske over for helt almindelige ting, som altid har været i menneskers omgivelser. En sandsynlig forklaring er, at vores miljø bliver mere og mere fyldt med kemiske tilsætningsstoffer og materialer. Immunsystemet reagerer (overreagerer) over for de ellers normalt uskadelige stoffer. Vores immunsystem skal forsvara kroppen mod angreb af fremmede stoffer som virus, bakterier og parasitter. Men ved allergi danner kroppen antistoffer over for de almindelige ting, som man er i daglig kontakt med, og som kan være rigtig svære at undgå.

En alvorlig allergisk lidelse er astma, hvor man får hoste, åndenød (problemer med at trække vejret) og hvæsende vejrtrækning. Astma kan være arvelig eller skyldes allergi, for eksempel over for støv. Det er især børn, der får astma. Astma er en kronisk sygdom, hvor man kan have perioder, hvor det er værre end i andre. Nogle har sygdommen hele livet, hos nogle kan der være perioder uden anfall, hvorefter sygdommen vender tilbage, andre vokser fra den.

KOL

KOL står for Kronisk Obstruktiv Lunge-sygdom og omfatter en gruppe kroniske lungesygdomme, herunder bronkitis. Tidligere kaldte man den "rygerlunger," men det er man holdt op med, da det ikke kun er rygere, der får sygdommen. I ulandene er der mange kvinder, der får KOL, fordi de laver mad over åben ild eller i primitive køkkener uden udluftning, og i lande med kulminer er der mange minearbejdere, der lider af KOL. I Danmark er det dog næsten kun rygere, der får det: Over 90 % af dem, der har KOL, ryger eller har røget. Nogle er meget følsomme over for effekten aftobak, andre bliver ikke syge af den, men man regner med,

at cirka 30-40 % af rygerne får KOL.

Sygdommen kan også skyldes passiv rygning eller stærk luftforurening for eksempel på arbejdsplassen.

Ved KOL bliver luftvejene forsnævret, og det fører til modstand, når man trækker vejret. Det giver åndenød (problemer med at trække vejret), især når man bevæger sig. Sygdommen udvikler sig langsomt, og derfor kan det tage lang tid, før det går op for en, at man er syg. Den udvikles typisk over 15-30 år. I begyndelsen er symptomerne åndenød ved bevægelse, senere også når man er i hvile, og med årene kommer der hoste og hyppige lungeinfektioner, og man får svært ved at gå og i det hele taget bevæge sig. KOL følges ofte af andre sygdomme som knogleafkalkning, hjertesygdom og depression. Så det er en på alle måder invaderende sygdom. Da 11 % af danskerne dør af den, er det faktisk den tredjemest almindelige dødsårsag i Danmark.

Gigt (reumatoid arthritis med flere)

Man siger, at næsten alle danskere over 50 år har gigt i en eller anden grad, omkring 700.000 i alt. Så gigt er den mest udbredte sygdom i Danmark. Gigt er sygdomme i led, sener, muskler og knogler. Gigt optræder som regel først i fingre og hænder og senere i ryg, knæ og hofte. Symptomerne er stive led, smærter og nedsat bevægelighed og træthed. Gigt dækker over 200 diagnoser, som alle har smærter i led, ryg og muskler tilfælles. De mest almindelige er slidigt, leddegigt og ryglidelser. Nogle af gigtformerne skyldes, at der opstår en betændelsesreaktion (inflammation) i leddene på grund af en fejl i immunsystemet. Det er mest ældre, der har gigt, men børn og unge kan også få sygdommen.

Man kan ikke kurere gigt, men man kan mindske symptomerne og i nogle

tilfælde hæmme udviklingen af den ved at motionere og lægge sin kost om (til fed fisk og mange grønsager). De første år af gigtforløbet er det som regel nok at tage fiskeolie kapsler og andre ((alternative) midler som hybenpulver og ingefær. Det er dog ikke lykkedes at finde videnskabelige beviser for, at det har en effekt, så Gigtforeningen vil ikke anbefale det, men heller ikke fraråde det, for mange mennesker mener, det har hjulpet på deres gigt-smerter. Senere i forløbet kan det være nødvendigt med smertestillende medicin og binyrebarkhormon (kortison). Mange

bliver også opereret, får for eksempel en ry hofte, skulder eller et nyt knæ, men effekten af nye knæ er omdiskuteret. Der er tegn på, at træning er mere effektivt end knæoperation. Der er dog det problem, at (de meget dyre) operationer betales af det offentlige, mens patienten selv må betale for træning og behandlinger.

Kilder- og gode steder at få information:
Sundhedsstyrelsen, Statens Institut for Folkesundhed, Faktalink.dk, Sundhed.dk, Netdoktor.dk, Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Gigtforeningen, Diabetikerforeningen og Netpsykiater.dk.

FÅ VIDEN PÅ NETTET

Hvis man vil vide noget om emner inden for helbred, er de to sundhedsportaler sundhed.dk (statslig) og netdoktor.dk (privat) gode kilder.

sundhed dk

netdoktor dk

Her kan man læse om helbred, sygdomme, behandling og debatter og lovgivning på sundhedsområdet. Hvis man selv eller en anden i familien har en sygdom, kan man læse om symptomer, behandlingsmuligheder og den nyeste forskning inden for området. Der er ikke kun information om sygdomme, men mange andre helbredsproblematikker. Man kan læse om børns/mænds/kvinders helbredsproblemer, prævention, fertilitet (frugtbarhed), fertilitetsbehandling, reagensglasbehandling, graviditet, fødsler, kejsersnit, pubertet, overgangsalder, alternativ behandling og mange andre emner.

Hjemme:

Gå ind på de to portaler og orienter jer på dem. Søg derefter på en bestemt sygdom eller et bestemt emne, læs det og tag noter, så I kan fortælle om det i en gruppe næste gang.

UDTALE AF SVÆRE ORD

Lange vokaler

migræne	diabetes	en psykose	en neurose
arvelig	skrøbelig	tydelig	alternativ

Stød på vokal

et symptom	et problem	et fænomen	en funktion
pubertet	graviditet	immunitet	diversitet
blodet	et gen	genetisk	insulin
diabetiker	kemikalier	kolesterol	urinrøret
traumatisk	normal	kronisk	immun
at vaccinere	at røntgenfotografere	at kurere	at operere
at prioritere	at mutere	at variere	at udspionere
kirurgi	terapi	fobi	allergi
anoreksi	bulimi	D-vitamin	komplikation

Stød på konsonant

alderdom (to stød)	røntgen	pollen	en fejl
--------------------	---------	--------	---------

Stød/ikke stød:

barn/barndom	tand/tandlæge	tarm, tarmen/tarme, tarmene
--------------	---------------	-----------------------------

-ng

angst	tvangstanker	overanstrengelse	en ballon
en mængde	et udgangspunkt	behandling	spisevægring

OVERVÆGT

Arbejd sammen 2 og 2.

Svære ord:

fødevarer at til sætte noget et sødemiddel en prognose at indføre (f.eks. en regel)

1. Hør teksten to gange og snak om indholdet.
2. Skriv derefter et referat af teksten sammen.
 - Læg mærke til, hvordan I får teksten til at hænge sammen.
 - Ret teksten igennem, så den bliver så korrekt som muligt.
3. Afleverer referatet til læreren - et ark fra hvert par.



Psykisk velvære

Rigtig mange mennesker har psykiske problemer. Sundhedsstyrelsen har i 2015 udgivet en rapport om «sygdomsbyrden i Danmark» hvor de sammenligner 21 udbredte sygdommes belastning for borgere og samfundsøkonomien. Angst og depression er med 28.000 nye tilfælde 2 af des diagnoser, som flest danskere fik i 2014. Sundhedsstyrelsen er selv overrasket over omfanget af psykiske lidelser. Det passer dårligt sammen med, at der er så meget større fokus på fysiske sygdomme i sundhedssystemet, og at det er så let at komme til behandling for fysiske sygdomme, mens der er så lang ventetid på at komme til psykolog.

Praktiserende læge Line Soot siger, at det passer med hendes billede af hendes patienter. Hun mener, at op mod hver femte af hendes konsultationer handler om psykiske problemer. Ifølge Line Soot er det tit eksistentielle problemer og livskriser, der er grunden til, at folk har det svært. Det kan både være tab af på-rørende, ægtefæller og børn, belastning på arbejdet og familiekonflikter, der gør, at mennesker har brug for at tale med en læge. Hun skelner mellem livskriser og egentlige psykiske lidelser som angst og depression. Men længere perioder

med stressbelastning kan udvikle sig til rigtige depressioner. Hun mener, at angst og depression kan ramme alle.

Psykolog Allan Holmgren mener også, at dårlige personlige relationer både i privatlivet og på arbejdsplassen er skyld i de mange depressioner. Det er vigtigt at føle sig hørt og forstået af andre. Hvis man føler sig kritiseret, bebrejdet, angrebet, ignoreret eller overset, kan det føre til depressioner. Samtidig betyder den kultur, man lever i, meget. Hvis man selv og andre har det som ideal at være glad, have succes, venner og gode karakterer eller et godt arbejde, og man ikke lever op til det, kan det ødelægge selvtilliden og livsglæden. Når nogle mennesker er mere sårbare end andre, skyldes det ofte traumer fra fortiden. Det er vigtigt at have nogen, man kan fortælle om sin fortid og sine traumer for at komme fri af dem. Derfor er Allan Holmgren kritisk over for, at mange patienter med psykiske lidelser kun tilbydes medicinsk behandling af psykiatere og ikke psykoterapi med langvarige samtaleforløb. En anden årsag til depression er mobning på jobbet. Hvis man føler sig bagtalt og isoleret af sine kolleger eller utsat for endeløs og ubegrundet kritik af sin

chæt kan det have alvorlige følger for ens psykiske velvære. Ny dansk forskning viser, at risikoen for at udvikle depression er ni gange større for ofre for mobning på arbejdspladsen end for befolkningen generelt. Svær depression øger risikoen for livsstilssygdomme og selvmord, så mobning kan have store konsekvenser.

Man må skelne mellem rigtige depressioner og vinterdepressioner. Ved en traditionel depression lider man typisk af søvnsløshed og manglende appetit. Ved en vinterdepression er det lige modsat. Man spiser og sover meget. Vinterdepressioner skyldes mangel på lys om vinteren. I gamle dage arbejdede mange udenfor, i dag arbejder mange på kontor, det vil sige i alle de lyse timer. Men her kan man gøre noget selv: få en dagslyslampe, som man tænder en times tid hver morgen og på den måde får dagslys og starter en naturlig dagsrytme. Manglen på dagslys giver ofte D-vitaminmangel, som kan give træthed, så det kan hjælpe at tage D-vitaminer og spise fisk, som er rige på D-vitamin. Andre ting, der kan hjælpe, er vinterbadning – at dyppe sig i det kolde vand om vinteren. Hvis man ikke har mulighed for det, kan det give lidt af det kolde gys at afslutte brusebadet med koldt vand. Det udløser serotonin, som er en slags lykkehormon i hjernen. Derudover skal man prøve at få så meget sollys som muligt. Man kan eventuelt bare flytte spisebordelet hen til et vindue med sol og opholde sig i rum, hvor der er mest lys. Man kan også prøve at komme ud i dagslyset i sin frokostpause eller holde udendørs gå-møder. Motion øger også hjernens serotonin-niveau, så en gå- eller løbetur, mens det er lyst, er en god ide.

(Forsker og lege Bente Klarlund Pedersen, Politiken 29.11.14 + artikler i Politiken 99.15 og 25.9.14)

Hvad betyder det?

et tilfælde

28.000 nye tilfælde i 2014.

et omfang

Sundhedsstyrelsen er overrasket over omfanget af psykiske lidelser.

pårørende

Man kan komme i en livskrise, hvis man mister pårørende.

en belastning

Familiekonflikter og belastning på arbejdet kan give psykiske problemer.

at skelne

Hun skelner mellem livskriser og egentlige psykiske lidelser som angst og depression.

at ramme

Angst og depression kan ramme alle.

at bebrejde, angribe, ignorere, overse

Hvis man ofte bliver bebrejet, angrebet, ignoreret eller overset, kan det føre til depressioner.

sårbar

Nogle mennesker er mere sårbar end andre.

lige modsat

Man har ingen appetit og lider af søvnsløshed. Ved en vinterdepression er det lige modsat, man spiser og sover meget.

Arbejd sammen 2 og 2.

Forklar (eller oversæt) udtrykkene og lav eksempler med dem.

Spørgsmål til teksten 2 og 2

- „ Hvorfor tror I, så mange mennesker får psykiske problemer i vores tid?
- 2 Hvorfor tror I, det er lettere at få behandling for fysiske end psykiske lidelser?
- 3 Hvad er der ifølge Allan Holmgren galt med behandlingssystemet i forhold til psykiske lidelser?
- 4 Hvorfor tror I, mobning har så voldsomme konsekvenser for den, det går ud over?
- 5 Står der noget i teksten, du ikke vidste i forvejen?



MARIE OM MINDFULNESS

1. Før I lytter: Hvad ved I om mindfulness?
2. Lyt og tag noter hjemme.

Ord og udtryk:

afspænding: afslapning af musklerne
vejrtrækning: at man trækker vejret
nærværende: opmærksom
at iagttage: observere
ikke-dømmende: tolerant
hvermandseje: noget, som alle har

Samtale 2 og 2

1. Hvordan opfattede Marie mindfulness i begyndelsen?
2. Hvad mener hun nu, at mindfulness drejer sig om?
3. Hvad kan man ifølge Marie bruge mindfulness til?
4. Hvad mener Marie med ”misbrug af mindfulness”?
5. Hvad siger Marie om mindfulness i dag?



FREMTIDEN FOR SUNDHEDSVÆSNET

Der har i mange år været gratis behandling hos læge og på hospital, og staten giver tilskud til medicin. For at holde udgifterne til sundhedsvæsnet nede er der sket besparelser på hospitalerne, så patienter bliver sendt hjem hurtigt efter en operation, og fødende kvinder skal tage hjem samme dag, de har født, medmindre der er komplikationer.

Men alt tyder på, at udgifterne vil komme til at stige voldsomt i fremtiden. Man taler om flere «bomber¹¹ under sundhedssystemet, nemlig at levealderen stiger, så der bliver flere gamle, at flere og flere bliver overvægtige og derfor får større sygdomsrisiko, at der bliver fremstillet mere dyr medicin, og at man kan behandle og operere for flere lidelser, hvad der selvfølgelig betyder større udgifter.

Diskussion 3 og 3

Hvad mener I, man kan gøre for at holde udgifterne til sundhedsvæsnet nede i fremtiden?

Diskuter spørgsmålene og fortæl bagefter klassen, hvad I er kommet frem til.

1. Skal man prioritere nogle behandlinger frem for andre, efter hvor dyre de er?
2. Skal man kræve brugerbetaling for nogle behandlinger?
3. Skal man stille krav til patienterne om at leve sundere for at få behandling?
4. Har I erfaringer med et privat sundhedssystem? Hvordan fungerer det?
Er der nogen fordele ved det?

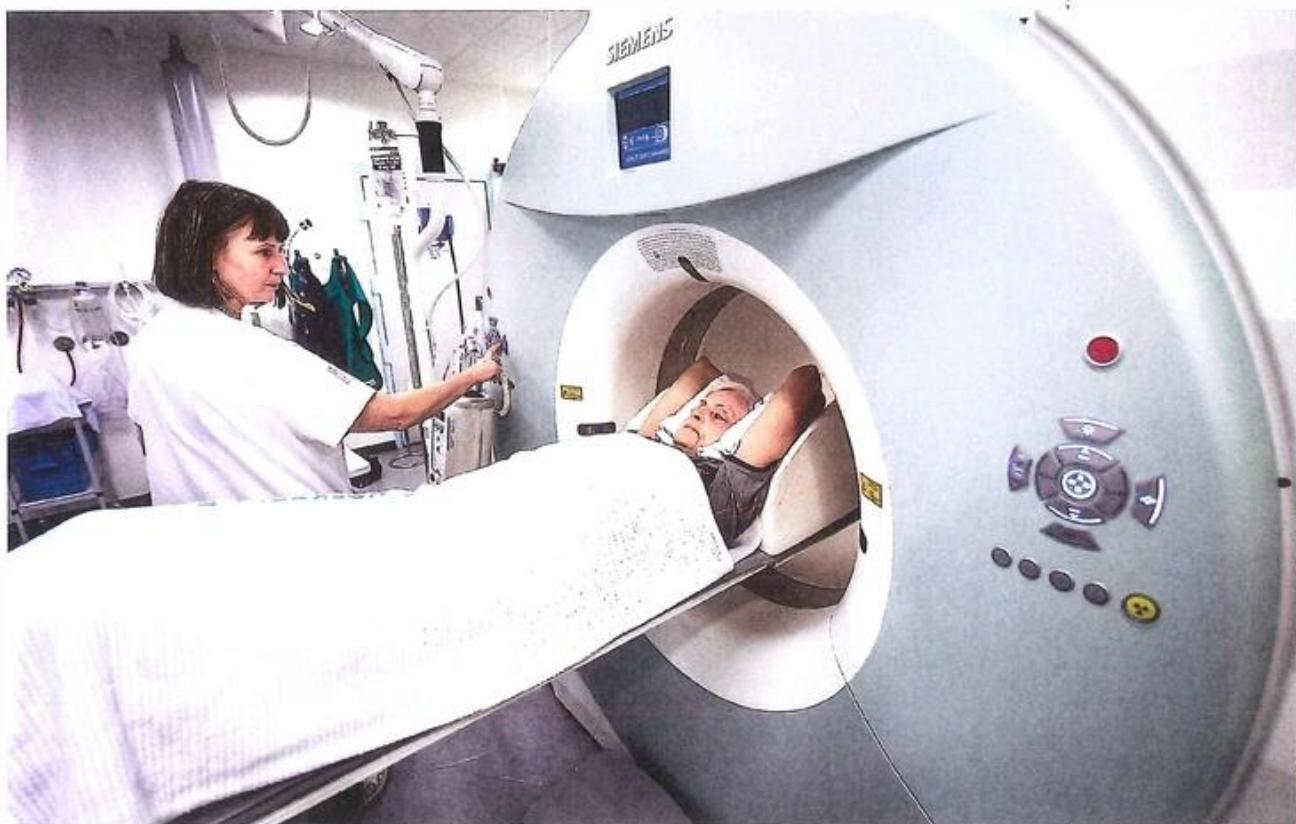
SKRIFTLIG OPGAVE

Det offentlige sundhedsvæsen

Udgifterne til sundhedsvæsenet ser ud til at stige voldsomt i fremtiden på grund af den stigende levealder, de mange nye behandlingsmuligheder, ny, dyr medicin og andre forhold. Nedenfor er nogle forslag til, hvordan man kan styre udgiftsniveauet i fremtiden.

- Staten skal motivere folk til at leve sundere gennem sundhedskampagner.
 - Rygere og overvægtige skal tilbydes gratis tobaksafvænning og kurser i sund kost.
 - Patienter skal kun have ret til dyre operationer, hvis de ændrer deres usunde livsstil.
 - Alle skal tegne en privat forsikring, så de selv er med til at finansiere deres behandling.
 - Der skal være brugerbetaling for at gå til lægen.
 - Der skal gives mindre tilskud til medicin.
-
- Fortæl kort om nogle eksempler på nye behandlingsmetoder, der giver større udgifter for sundhedsvæsenet.
 - Kommenter et eller to af forslagene fra listen.
 - Vurder fordelene og ulemperne ved et skattefinansieret sundhedsvæsen.

Du skal skrive minimum 200 ord.



Partihopper eller sofavælger?

Om politik



Samtale 2 og 2

1. Gik du op i politik, før du flyttede til Danmark?
2. Prøver du at følge med i dansk politik? Hvis ja, hvor: gennem fjernsyn, radio, avisler, de sociale medier, samtaler eller andet? Hvis nej, hvorfor ikke?
3. Synes du, de danskere du kender, går op i politik?
4. I Danmark er der relativt mange, der stemmer – stemmeprocenten ligger på omkring 86 % ved folketingsvalg og omkring 70 % ved kommunalvalg. Hvorfor tror du, der er så mange, der stemmer?
5. Og hvorfor tror du, der i nogle lande er en lav valgdeltagelse?
6. Hvilke politiske spørgsmål er de vigtigste, synes du? Og hvorfor?





SÅ SKAL VI STEMME IGEN

Lyt til dialogen to gange, første gang med lukkede bøger.

Svar på spørgsmålene 2 og 2.

1. Hvorfor tror I ikke, Esther må stemme?
2. Hvilke forskellige valg er der? Og hvem må stemme til hvilke valg?
3. Hvad siger Esther, Fordelen er ved, at der ikke er så mange partier?
4. Hvad synes Sten, Fordelen er ved, at det er relativt let for et nyt parti at komme ind?
5. Hvad siger Sten om sig selv som vælger? Og hvordan forklarer han det?
6. Hvad siger han om sin far?
7. Hvad siger Esther om sin familie?

Det politiske system – i kort form

Læs teksterne hjemme.

Folketinget

Det danske parlament hedder Folketinget og har 179 valgte medlemmer, hvoraf to er valgt i Grønland og to på Færøerne. Til et valg stiller kandidaterne op i valgkredse og kommer i Folketinget, hvis de eller deres parti får stemmer nok. Men hvis et parti ikke får stemmer nok til et mandat i deres kreds, går stemmerne ikke til spilde, for til sidst fordeler man de såkaldte tillægsmandater, som sikrer, at partierne får det antal mandater, der svarer til deres andel af stemmerne. Så hvis et parti får 10 % af stemmerne på landsplan, får det 10 % af mandaterne i Folketinget. Der skal afholdes valg mindst hvert 4. år, men statsministeren kan dog vælge at udskrive valg, inden de 4 år er gået. Man skal være dansk statsborger og over 18 år for at stemme til folketingsvalg.

Grønland og Færøerne

Grønland og Færøerne er en del af Rigsfællesskabet og har selvstyre med eget parlament og egne politiske partier. Det betyder, at de tager langt hovedparten af de politiske beslutninger, men dog stadig er underlagt danske myndigheder for eksempel på et område som udenrigs- og sikkerhedspolitik. Hverken Færøerne eller Grønland er dog medlem af EU. De er begge helt afhængige af fiskeri og får økonomisk støtte fra Danmark i form af et såkaldt bloktildskud på 3,5 mia. kr. årligt til Grønland og 644 mio. til Færøerne. Der bor ca. 56.000 mennesker i Grønland og 48.000 på Færøerne.

Monarki

Danmark er et kongedømme med arvefølge, hvor kongen eller dronningen har arvet tronen. Danmark har et konstitutionelt monarki, det vil sige, at regenteren er overhoved for staten, men uden politisk magt. Kongefamilien må ikke blande sig i politik og stemmer ikke, men regenteren skal underskrive de love, som Folketinget vedtager, og udpeger formelt en ny regering og udnævner og afskediger formelt ministre. Kongefamiliens medlemmer fungerer som repræsentanter for Danmark ved statsbesøg fra udlandet og ved statsbesøg i udlandet. Desuden deltager medlemmer af kongefamilien gennem året i erhvervsmæssige, kulturelle og sociale aktiviteter. Medlemmerne af kongefamilien får hvert år en apanage (løn), som udgør godt 100 mio. kr. Derudover har staten andre udgifter til kongehuset, så det i alt koster staten 400-500 mio. kr.

Magtens tredeling

Allerede i Grundloven fra 1849 står der, at magten skal være delt i tre uafhængige instanser, nemlig den lovgivende, den udøvende og den dømmende. Den lovgivende magt er politikerne i Folketinget, der formulerer og vedtager de nye love. Den udøvende er regeringen, der har ansvar for, at lovene bliver gennemført. Den dømmende er domstolene, der dømmer efter de love, som Folketinget har vedtaget. De tre magtinstanser skal fungere uafhængigt af hinanden og må ikke blan-

de sig i hinandens områder. For eksempel må ministrene ikke blande sig i domstolenes afgørelser. Formålet med at dele magten i tre uafhængige instanser er, at alle i samfundet bliver behandlet retfærdigt, og at undgå politisk magtmisbrug og korruption.

Kommuner og regioner

Der er 98 kommuner i Danmark. De bliver styret af et byråd med en borgmester som øverste leder. I København og Århus har man en overborgmester og et antal fagborgmestre fordelt efter partiernes størrelse og med hver sit område under sig, for eksempel en teknik- og miljøborgmester. Der er kommunalvalg hvert 4. år i november. Alle borgere fra EU, Island og Norge samt andre udlændinge, der har boet i Danmark i 3 år, kan stemme. Kommunerne administrerer skoler, ældrepleje, daginstitutioner, veje, biblioteker med mere. Alle borgere i en kommune betaler kommuneskat, som er samme procent af indkomsten for alle. I nogle kommuner er skatoprocenten højere end i andre.

Danmark er også delt op i fem regioner, der først og fremmest står for sundheds- væsnet (hospitaler og læger). Regionerne bliver finansieret af tilskud fra staten og kommunerne.

Statskirke

I Danmark er stat og kirke ikke adskilt. Den evangelisk-lutherske kirke er den danske stats officielle trosretning, og staten driver og sørger for at opretholde kirken. Dronningen er overhoved for både staten og Folkekirken. Staten lovgiver om kirken, der er et kirkeministerium, og de ansatte i kirken er statsansatte. Tre fjerdedele af befolkningen er medlem af Folkekirken, men tallet er faldende. Medlemmerne betaler i gennemsnit

0,88 % i kirkeskat, som bliver inddrevet via skattesystemet. Kirkeskatten betaler for kirkens udgifter til byggeri og vedligeholdelse af kirkerne og en del af præsternes løn. Men alle skatteydere, også dem der ikke er medlem af Folkekirken, er med til at betale biskoppernes og præsternes løn. Nyfødte børn skal have deres navn registreret på et kirkekontor, også selv om forældrene ikke er medlemmer af Folkekirken.

Partierne

Partierne spiller en meget stor rolle i dansk politik. Det er medlemmerne i hver enkelt lokalafdeling, vælgerforening, der opstiller kandidater til folketingsvalg og kommunalvalg. Alle kan blive medlem af et parti, og partierne tager næsten altid imod nye medlemmer med åbne arme. Man skal dog overholde partiets vedtægter og være loyal over for partiet. Medlemmerne betaler et kontingent, men partierne får også støtte af staten, efter hvor mange mandater de har i Folketinget. Før i tiden var mange medlem af et politisk parti. I dag er kun ca. 9 % medlem af et parti. Det er relativt let at danne et nyt parti og komme ind i Folketinget, fordi der er en spærregrense på kun 2 %. Hvis et parti får 2 % af stemmerne, kommer de ind med 4 mandater.

Blokpolitik

Da intet parti er stort nok til at få flertal alene, er partierne nødt til at gå sammen med andre partier, der har en politik, der ligger op ad deres. Derfor taler man om, at de fører blokpolitik, altså arbejder sammen med de andre partier i rød eller blå blok. Rød blok består af de socialdemokratiske/socialistiske partier, blå blok af de borgerlige partier. Der er også nogle "midterpartier," som kan indgå i enten en rød eller en blå regering el-

ler vælge at støtte regeringen fra sag til sag. De forhandler som regel med regeringspartiet/-partierne for at få nogle af deres sager igennem mod til gengæld at stemme for regeringens forslag. Der har dog også været regeringer "hen over midten," altså regeringer, der består af partier fra hver sin blok. Man taler om oplosningen af blokpolitikken, fordi partierne i dag er mere præget af ideologi og enkeltsager som indvandring, EU, forsvar og straffepolitik – og fordi mange af partierne har næsten den samme økonomiske politik.

Arbejdsmarkedets parter

Arbejdsmarkedet i Danmark er præget af det, man kalder "den danske model," som blev grundlagt i 1899. Den går ud på, at løn og arbejdsvilkår bliver aftalt ved fælles overenskomster mellem arbejdsmarkedets parter, nemlig lønmodtagerne og arbejdsgiverne. De fleste danskere er medlem af en fagforening (69 % i 2014), og de fleste arbejdsgivere er organiseret i Dansk Arbejdsgiverforening (DA). Hvert andet eller tredje år forhandler arbejdsgiverne og fagforeningerne overenskom-

sten for deres medlemmer. Begge parter skal acceptere overenskomsten, som fastsætter løn og arbejdsvilkår, og medlemmerne skal til sidst stemme om den nye overenskomst. Til gengæld må de ikke strejke i den periode, overenskomsten gælder. Hvis forhandlingerne bryder sammen, er staten i enkelte tilfælde gået ind og har bestemt overenskomsten for de følgende år. Staten spiller også en rolle som arbejdsgiver for de mange offentligt ansatte, og den lovgiver om andre forhold på arbejdsmarkedet som dagsenge, uddannelser, ferie, arbejdsmiljø og jobformidling.

Når der tales om den danske model, menes der også tit, at arbejdsgiverne har "ret til at lede og fordele arbejdet" – de kan fyre ansatte uden at betale kompenstation. Til gengæld kan de fyrede få understøttelse (dagpenge) i en periode, hvis de er medlem af en arbejdsløshedskasse (A-kasse). A-kasserne fungerer som en forsikring. Man taler om flexicurity: Fleksibilitet fordi arbejdsgiverne kan skille sig af med ansatte, de ikke har brug for. Sikkerhed fordi lønmodtagerne til gengæld får en vis tryghed med dagpengene.

Arbejd sammen 2 og 2.

Skriv en sætning, der i koncentreret form siger det vigtigste i hvert af emnerne.

Skriv jeres sætninger på tavlen og ret dem sammen i klassen.

Snak også om, hvad I husker bedst fra teksterne.

UDTALE AF SVÆRE ORD

et parlament	Folketinget	Grønland	Færøerne
et medlem	en kandidat	et mandat	en statsborger
en myndighed	en udenrigspolitik	et område	at afskedige
erhvervsmæssig	kulturel	social	en regering
at fungere	en funktion	en magt	retfærdig
en borgmester	et kommunalvalg	(en) ældrepleje	en region
at finansiere	officiel	en præst	en vælgerforening
loyal	relativ	en vælger	et kontingent
borgerlig	at forhandle	til gengæld	en ideologi
præget	en overenskomst	et arbejdsvilkår	en arbejdsgiver
en forening	en forhandling	et arbejdsmiljø	en jobformidling
en ansættelse	en tryghed		

POLITISKE SPØRGSMÅL

På næste side er nogle af de politiske spørgsmål, som partierne har forskellige holdninger til.

Arbejd sammen 3 og 3.

Vælg to af spørgsmålene, som I gerne vil diskutere.
Prøv først at finde argumenter for de forskellige synspunkter.

I klassen:

Fortæl om et af de emner, I har diskuteret i jeres gruppe.
Hvilke argumenter mener I, der er for og imod spørgsmålene, og hvad mener I om det i gruppen?
Klassen kan bagefter stille spørgsmål til gruppen og deres synspunkter.

Skat og ydelser Skal vi bevare den høje skat og et veludviklet velfærdssystem med en stor offentlig sektor og store sociale ydelser som børnepenge, SU, kontanthjælp, dagpenge, førtidspension og folkepension – eller skal skatten sættes ned (i så fald for hvem?) og det offentlige spare? (i så fald på hvad?)	Mindsteløn Skal vi opretholde den relativt høje mindsteløn (der er på området med overenskomst), eller skal vi sænke den?
Indvandring Skal vi acceptere flere flygtninge eller begrænse antallet ved at give færre asyl? Skal vi kun give opholdstilladelse til de udlændinge, der er bedst uddannede?	EU Skal Danmark opretholde vores forbehold i EU: om at stå uden for euroen, en fælles forsvarsopolitik og dele af det retslige samarbejde? Skal Danmark i det hele taget blive ved med at være medlem af EU? (Skal der være en ny folkeafstemning om medlemskab?)
Straffesystemet Skal straffene for kriminalitet være hårdere eller mildere? Skal den kriminelle lavalder sættes op/ned?	Forsvar Skal udgifterne til Forsvaret sættes op eller ned? Skal Danmark stadig deltagte i fredsbevarende aktioner?
Miljø Skal staten investere mere i vedvarende energi (solvarme, vindmøller, biogas) og have strengere regler for forurening f.eks. fra landbrug, industri og trafik? Eller skal man have milder regler, der tager større hensyn til indtjenning for erhvervslivet?	Monarki Skal monarkiet opretholdes, eller skal Danmark være en republik med en valgt præsident? Statskirke Skal vi opretholde en statskirke, som bliver administreret af staten? Eller skal stat og kirke adskilles, så Danmark bliver en verdslig/sekulær stat, og medlemmerne selv finansierer og administrerer Folkekirken?

Arbejd sammen 3 og 3 i nye grupper.

Er der nogen af spørgsmålene, som er centrale i den politiske debat, hvor I kommer fra?

Er der spørgsmål, der bliver diskuteret meget i jeres land, som ikke bliver diskuteret her, synes I? Hvis ja, hvilke?

Hvorfor tror I, der er de forskelle? (Hvis der er forskelle.)



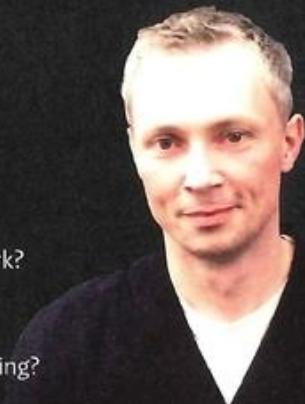
BJARNI OM POLITIK PÅ FÆRØERNE

Ord og udtryk: udvidet, beholde, glødende

Lyt hjemme og tag noter.

Samtale 2 og 2

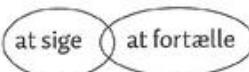
1. Hvilken status har Færøerne?
2. Hvad skete der i 1948?
3. Hvad siger Bjarni om færingernes forhold til Danmark?
4. Hvad var Bjarnis holdning til færøsk selvstændighed før – og hvorfor ændrede han holdning?
5. Hvad mener han i dag, vil være det bedste for Færøerne?



Hør monologen igen i klassen og udfyld de manglende ord på det uddelte ark.

TALE, SNAKKE, SIGE ELLER FORTÆLLE?

Der kan være flere muligheder.



Fortæl mig en historie!

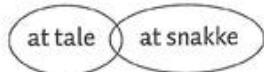
I må selv vælge, hvilket emne I vil tale om.

Hun sagde, at hun syntes, det var en god idé.

De sidder og snakker ude på gangen.

Jeg har ikke sagt/fortalt det endnu.

Chefen vil lige tale/snakke med dig.



1. Jeg kan ikke høre, hvad han Nej, han også ret u tydeligt.
2. Du kunne vel ikke mig, hvad klokken er?
3. Hendes forældre er russere, og hun det flydende, men hun har aldrig lært at skrive det.
4. mig lige, fik du egentlig svar på din ansøgning?
5. Jeg er glad for at møde dig. Din søster har så meget om dig.
6. Han er en ret ekstrovert type, han med alle, han møder.
Han også meget om sig selv.
7. Jeg med én, der havde arbejdet i et fængsel.
Det var nogle triste historier, hun kunne
8. Alma er gravid, men hun vil ikke have, vi det til nogen, før hun er længere henne.
9. Der er nogle ting, man ikke om med fremmede. Men i dag kan man om mange ting, der før var tabu.
10. Tusind tak, det var en rigtig stor hjælp. Nåh, det er da ikke noget at om.
11. Vi tit om at få malet vinduerne, men vi får ikke gjort noget ved det.
12. Jeg ville ønske, jeg bedre tysk, så jeg kunne kommunikere med folk, når vi er i Berlin. Jeg kan kun lige, hvad jeg skal have på en café.
13. Har de noget tilfælles? De svinger i hvert fald godt sammen, de kan i timevis.
14. Nogle gange sidder alle i toget og i telefon.
15. Politikere er øvede i at svare på spørgsmål uden at noget.
16. De er også gode til at udenom, hvis de får et spørgsmål, de ikke vil svare på.
17. Der bliver og skrevet meget om indvandring i den politiske debat.
18. Hvorfor vil du ikke, hvem du stemmer på? Fordi jeg ikke vil have, at du går rundt og det til alle mulige.

KRYDSORD

Arbejd sammen 2 og 2.

Den ene af jer har side A, den anden side B.

I skal forklare hinanden ordene i jeres krydsord, så den anden kan gætte ordet og skrive det på sit papir. I må ikke sige ordet eller kigge på den andens papir.

dagpenge
arbejdsløsheds-
understøttelse

erhvervslivet
de private
virksomheder

at reducere
gøre mindre

en omstilling
ændring

vedvarende
energi
 vind-, sol- og
vandenergi, der
ikke slipper op
som de fossile
energikilder olie
og kul

24-års-reglen
at man skal være
24 år for at få
ret til at få en
udenlandsk
ægtfælle hertil

BNP
bruttonational-
produktet

socialliberal
en, der ønsker et
liberalt samfund
med markeds-
økonomi, men
hvor staten
griber ind og
sikrer social vel-
færd og økono-
misk stabilitet

en mærkesag
det, man synes
er vigtigst

en forsørgelse
betaling for
nogens leve-
omkostninger

udsat
med problemer

et dagtilbud
børnepasning,
som kommunen
støtter, som
f.eks. som dag-
pleje, vuggestue
og børnehave

De politiske partier

Læs om de politiske partier hjemme. Skriv ned, hvilke ting du kan lide, og hvilke ting du ikke kan lide, ved hvert partis synspunkter.

Der er ni partier i Folketinget (2018). De står herunder i alfabetisk rækkefølge efter det bogstav, partiet har på valglisterne. Hvis I vil vide mere, kan I gå ind på hvert enkelt partis hjemmeside og gå ind på punktet "Politik" eller "Det vi vil." Se eventuelt deres valgvideoer fra sidste valg.



SOCIALEDOKRATIET

A Socialdemokratiet

Socialdemokratiet er det gamle arbejderparti (1871), der i sin tid indførte velfærds-systemet med folkepension, dagpenge og kontanthjælp. Socialdemokratiet har spillet en stor rolle i dansk politik, da det i mange perioder har haft regeringsmagten.

Partiet går ind for vækst og flere i arbejde, så Danmark kan blive ved med at have råd til velfærdsstaten. De vil skabe flere job ved at styrke erhvervslivet og investere i offentligt byggeri og renovering af offentlige bygninger.

De vil investere i miljøet, både for at have rent vand og ren luft, reducere CO₂-forureningen og investere i vedvarende energi. De tror på, at grøn omstilling vil give flere arbejdspladser og gavne eksporten.

De ønsker en strammere flygtningepolitik og vil holde fast i 24-års reglen for at undgå tvangsaftakaber.

Partiet vil have bedre daginstitutioner, bedre hjemmehjælp, bedre undervisning på uddannelserne og bedre behandling

af kroniske sygdomme. Det koster penge, og Socialdemokratiet er derfor imod nul-vækst inden for det offentlige.

De vil fastholde ulandsbistanden på 1 % af BNP.

radikale B

B Det Radikale Venstre

(De radikale)

De radikale er et af Danmarks ældste partier (1905), oprindelig grundlagt af husmændene, de fattigste landmænd. De definerer sig som socialliberale og kaldes normalt et midterparti, og de har da også været i regering ledet af både Venstre og Socialdemokratiet.

De radikale har tre mærkesager:

De vil have flere i arbejde og færre på offentlig forsørgelse. Flere i arbejde vil give skatteindtægter til bedre velfærd og bedre uddannelse. Derfor vil de også have en højere pensionsalder. De vil have skatten på arbejde ned, men til gengæld lægge højere skat på boliger.

De radikale vil have mere lige muligheder for børn med forskellig baggrund. Derfor vil de investere i hjælp til utsatte familier, bedre dagtilbud og mere hjælp til psykisk syge. Uddannelsessystemet skal have mere fokus på at løfte børn fra ressourcessvage hjem (familier med sociale problemer).

Partiet ønsker grøn omstilling: De vil udfase kul fra dansk energiproduktion, investere i flere vindmøller og skabe et

affaldsfrit Danmark ved, at alt affald sorteres og genbruges. De vil have, at landbruget producerer mere miljø- og klimavenligt, og at transportsektoren bliver mere bæredygtig.



C Det Konservative Folkeparti

(De konservative)

De konservative (1916) vil have skatten ned på arbejde. De vil sætte beskatningen af de højeste indtægter ned og hæve bundfradraget (personfradraget), så alle betaler mindre i skat. De vil afskaffe arveafgiften og sænke afgiften på flere varer. De vil også bevare rentefradraget på boliglån og sænke selskabsskatten (den skat, virksomhederne skal betale). De vil undgå såkaldte ghettoer med mange arbejdsløse ved, at folk, der har arbejde, kan springe over i boligkøen.

De konservative vil have hårdere straffe for vold, pædofili, voldtægt og indbrud, og de vil have længere straffe for folk, der begår samme type kriminalitet flere gange. Hvis indbrudstyvene er udlændinge, skal de afsone deres straf i deres hjemland.

Partiet vil have fri og lige adgang til uddannelse. De ønsker en folkeskole, hvor viden, læring og faglighed er i fokus. De er imod obligatoriske hjælpeordninger som lektiecafé i folkeskolen, fordi de ønsker, at familierne selv kan vælge, at børnene skal læse lektier med forældrene.



F Socialistisk Folkeparti (SF)

SF (1959) mener, der er for lidt tid til børnene i daginstitutionerne, så de vil investere et stort beløb til at ansætte flere pædagoger, så der bliver flere voksne pr. barn. Desuden vil SF have stop for nedskæringer i ældreplejen.

SF ønsker en indsats for miljøet og klimaet. De vil have mere natur og en grøn omstilling af landbruget. De vil kombinere strengere miljøkrav med jobskabelse ved at skabe flere job inden for miljøsektoren. De mener, Danmark skal være førende på klimaområdet, og arbejder på at få farlig kemi væk fra cremer og legetøj.

SF går stærkt ind for den danske model med et sikkert og fleksibelt arbejdsmarked. De mener, danske løn- og arbejdsvilkår skal overholdes, og er imod social dumping, hvor arbejdsgiverne udnytter og underbetaler østeuropæiske arbejdere i Danmark. De vil have mere tryghed på arbejdsmarkedet og ændre dagpenge-systemet, så der bliver en længere dagpengeperiode og en kortere arbejdsperiode for at få ret til dagpenge.



I Liberal Alliance

Liberal Alliance (2007) har fire mærkesager:

Danskerne skal have mere frihed. Deres liv skal ikke reguleres i detaljer med forbud og regler.

et ressourcessvagt hjem familie med sociale problemer som f.eks. lav indkomst, lav uddannelse, misbrug eller psykiske problemer

at udfase gradvis få ned på nul, afvikle, nedtrappe

bæredygtig som fungerer på en forsvarlig måde, ikke forurener

et bundfradrag skattefrihed af de første penge, man tjener

en arveafgift den skat, man betaler af det, man arver f.eks. efter forældrenes død

et rentefradrag de renter på lån, som man kan trække fra i skat

en indbrudstylv én, der bryder ind i andres bolig og stjæler

at afsone f.eks. sidde i fængsel

en lektiecafé en ordning, hvor børnene kan få hjælp af lærere til at lave deres lektioner

(en) jobskabelse at skabe nye job være førende: være bedst, være nr. 1

en nedskæring at man skærer ned, reducerer udgifterne til noget

et forbud	at man forbyder noget
et vilkår	en betingelse
en omfordeling	at man via skattesystemet tager fra de rige og giver til de fattige eventuelt ved at betale for deres velfærd
overflødig	unødvendig, for meget
indviklet	kompliceret
en sags-behandling	det at behandle en sag f.eks. på et offentligt kontor
en ydelse	økonomisk støtte som f.eks. kontanthjælp
stram	strengh, hård
et statsborger-skab	det at være statsborger i et land
et offer	den, en forbrydelse rammer
hovedsagelig	især
en godsejer	en person (ofte adelig), der ejer et gods med jord
at tilgodese	tage hensyn til
at lette	gøre mildere

Liberal Alliance vil have lavere skatter og højere vækst. De mener, det giver den bedste velfærd, hvis borgerne beholder pengene selv. De mener, at høj skat bremser vækst og udvikling. De vil fremme vækst ved at give virksomhederne bedre vilkår. De vil især have skatten på de høje indtægter ned. Så Liberal Alliance vil have mindre omfordeling og ser ikke ulighed som et problem.

Partiet vil have mindre bureaucratি. De mener, at alt for meget arbejde i den offentlige sektor er tomt arbejde med overflødig dokumentation, indviklede regler, langsom sagsbehandling, registrering og kontrol.

Liberal Alliance vil gerne have udlændinge til landet, men kun dem, der kan klare sig selv. Det gælder både flygtninge, indvandrere og ægtefæller, at de ikke skal have ret til sociale ydelser de første år. Partiet vil tillade alle udlændinge at få ægtefælle og børn til landet, men ægtefæller skal selv tegne en privat sundhedsforsikring.



Dansk Folkeparti

O Dansk Folkeparti

Partiet blev grundlagt i 1995. Dets vigtigste mærkesag er en stram udlændingepolitik. De vil gøre det sværere for udlændinge at komme ind i landet og få statsborgerskab og har fået flere stramninger igennem. De protesterer jævnligt mod enhver påvirkning af samfundet fra den muslimske befolkningsgruppe. De går ind for en strengere grænsekontrol for at undgå indvandring af flygtninge og mener, at flygtninge skal beskyttes i deres nærområder. De ønsker krav til, at indvandrere uddanner sig og deltager på arbejdsmarkedet, og de har været med til at indføre begrænsninger i kontanthjælpen (starthjælp og kontanthjælpsloft).

Dansk Folkeparti vil have, at forbrydere straffes hurtigt og kontant, mens ofrene får mere hjælp og støtte.

Partiet ønsker bedre velfærd: bedre omsorg for ældre i form af mere hjemmehjælp og bedre økonomi for de fattigste pensionister, og at ventelisterne til sygehusene, især til kræftbehandling, skal væk.

De mener, at EU skal begrænses til områder som handelspolitik, miljøpolitik og teknisk samarbejde. De vil ikke acceptere Tyrkiet som EU-land.

VENSTRE

V Venstre

Venstre er landets ældste parti (1870) og blev grundlagt hovedsagelig af bønderne. Det hedder Venstre, fordi det startede som et parti i opposition til "Høire," der var godsejernes parti. Venstre kalder sig også Venstre, Danmarks Liberale Parti, for at vise deres borgerligt-liberale ståsted. Partiet har flere gange haft regeningsmagten, med og uden andre borgerlige partier som støttepartier, så de har i lange perioder været i stand til at gen nemføre deres politik.

Venstre har som slogan, at det skal kunne betale sig at arbejde, hvilket vil sige, at de vil sætte skatten på indkomst ned og sætte kontanthjælpen ned, hvad de har gjort i flere omgange. Desuden har de sat skatten på ejerboliger ned. De ønsker flere private arbejdspladser og et skattestop for erhvervslivet.

Venstre vil begrænse indvandringen og indføre et pointsystem, som giver lettere adgang for veluddannede indvandrere og flygtninge.

Venstre vil have mere synligt politi på gaderne og give en garanti for, at ingen skal vente mere end en måned på hospitalsbehandling.

Venstre vil tilgodeose miljøet på en måde, så det ikke går ud over landbrugets indtjening, og de har lettet reglerne for landbrugets forurening.

ENHEDSLISTEN

Ø Enhedslisten

Enhedslisten har sit navn, fordi partiet blev dannet som en koalition af tre venstrefløjspartier (1989). Partiets mærkesager er større velfærd, mere lighed og grøn omstilling. De vil investere massivt i en bedre velfærd og ønsker flere pædagoger til børn og unge og flere sosu-hjælpere til at passe syge og gamle.

Partiet vil sikre ordentlige vilkår for alle, der bliver ramt af arbejdsløshed. Partiet vil sikre, at frygt for arbejdsløshed ikke bruges til at presse løn- og arbejdsvilkår for de ansatte.

Enhedslisten ønsker mere lighed og vil forbedre leveforholdene for de dårligst stillede i samfundet, og de ønsker en større omfordeling via skatterne.

Partiet går ind for grøn omstilling: De ønsker investeringer i grøn teknologi, genbrug af ressourcer og vedvarende energi. Landbruget skal gøres økologisk, og kemikalier skal ud af vores omgivelser. Den kollektive trafik skal forbedres, især uden for byerne.

Partiet vil have en social omstilling til 30 timers arbejdsuge, kontanthjælp uden mistillid og lavere skat på de laveste indkomster.

Økonomisk omstilling: De vil have et nyt vækstbegreb, så vækst ikke kun måles i BNP, men også i livskvalitet, lighed, miljø og klima. De ønsker en reform af banksektoren, så der ikke er spekulation, der går ud over almindelige borgers opsparter. Pensionskasserne skal investere bæredygtigt og ikke i olie og kul.

En stærkere iværksætterkultur: Staten skal give en to-årig grøn iværksætterydelse til alle dagpengemodtagere, der har bæredygtige iværksætteridéer, og børnene skal undervises i iværksætteri i skolen.

De ønsker mindre stat og mere samfund gennem mindre kontrol af de offentlige institutioner og ved at åbne demokratiet, så flere borgers idéer kan blive til lovforslag i Folketinget.

at forbedre
gøre bedre

(en) mistillid
det, at man ikke
stoler på andre

(en) vækst det,
at noget vokser
(ofte økonomisk)

(en) spekulation
det, at man adminis-
trerer andres
penge for at få
profit

en opsparing
de penge, man
har sparet op

en pensions-
kasse
den organisation,
der administrerer
folks pension

en iværksætter
én, der starter
egen virksomhed

en iværksætter-
ydelse
støtte til iværk-
sættere

et lovforslag
et forslag (som
fremsættes i
Folketinget) til en
ny lov

Arbejd sammen 2 og 2.

Fortæl om nogle af de ting, du kunne lide og ikke kunne lide ved nogle af partiernes holdninger.

Svar på spørgsmålene 2 og 2.

Hvilke partier vil man stemme på, hvis man for eksempel:

- a. ønsker lavere skat og en mindre offentlig sektor?
- b. ønsker mere velfærdsstat og omfordeling?
- c. vil have mere grøn omstilling?
- d. vil have en strammere indvandringspolitik?
- e. vil have mindre indflydelse fra EU?
- f. vil have en lavere kriminel lavalder og hårdere straffe?

ALTERNATIVET

Å Alternativet

Alternativet (2015) har fem valgtemaer: Partiet vil have grøn omstilling til 100 % økologisk produktion af fødevarer, 100% vedvarende energi, og de ønsker, at al erhvervsstøtte skal gå til bæredygtige virksomheder.

HØJRE ELLER VENSTRE? (BLÅ BLOK ELLER RØD BLOK)

Arbejd sammen 2 og 2.

Fordelingspolitik

Prøv at placere partierne på en linje fra venstre til højre, efter hvor de står med hensyn til fordelingspolitik (skat og velfærd).

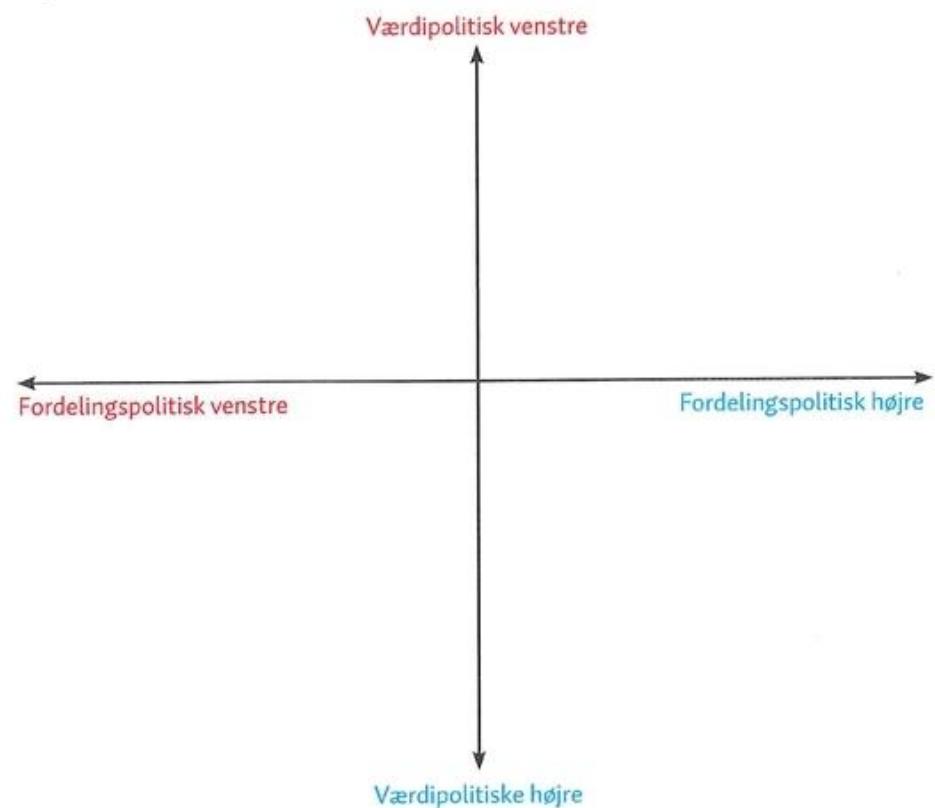
Argumentér for jeres meninger om, hvor partierne står og få placeringen vist på tavlen.



Værdipolitik

Prøv at placere partierne efter deres værdipolitik (f.eks. miljø, straf og indvandring), så værdipolitisk venstre er oppe og værdipolitisk højre er nede, samtidig med at partierne bevarer deres placering i forhold til fordelingspolitisk højre/venstre.

Argumentér for jeres placering af partierne og få det vist på tavlen.



DANSK POLITIK HER OG NU

1. Hvem danner regering?
2. Har regeringspartiet/-partierne tilsammen flertal i Folketinget, eller har de støtte-partier, der normalt stemmer for regeringens lovforslag?
3. Hvem er statsminister, udenrigsminister og finansminister? Kender I andre ministre?
4. Er der nogen politikere, der fylder specielt meget i medierne for tiden?
Hvis ja, hvorfor?
5. Hvilke politiske emner bliver debatteret mest for tiden og hvorfor?

FOLKETINGETS HJEMMESIDE

På Folketingets hjemmeside [ft.dk](#) kan man finde alverdens information, debatter, billeder fra Christiansborg, korte film med mere.

Gå ind på hjemmesiden. Find noget, du synes, er interessant og fortæl om det næste gang.

Prøv at se nogle af de små film om politik. De varer kun et par minutter hver.
Find dem under: Genveje – Tv fra Folketinget – Om Folketinget

Næste gang

Fortæl om noget, du har set eller læst på [ft.dk](#), som du finder interessant.



AVISARTIKEL

Find en avisartikel om et emne inden for dansk politik og læs den.

Tag noter, så du kan fortælle om artiklen ud fra dem i en gruppe næste gang.



MINIDIALOGER

Sofavælger

Lyt og sæt tryk i klassen.

A: Jeg kan ikke finde ud af, hvem jeg skal stemme på.

Der er ikke rigtig nogen, jeg er enig med.

B: Der er vel aldrig noget parti, man er 100 % enig med.

A: Nej, og der er selvfølgelig nogen, jeg ikke kunne drømme om at stemme på.

B: Ja, man ved jo, hvad side man hører til.

A: Måske springer jeg over denne gang.

B: Og bliver sofavælger? Nej, det er da helt åndssvagt!

Så får du jo slet ingen indflydelse.

Langt ude

Hjemmearbejde:

1. Hør dialogen og gentag.
2. Skriv den. (7, 16, 16, 13, 6, 15, 13 og 2 ord)
3. Sæt trykstregen.



Hvem stemmer hvad?

Politiske partier tiltrækker forskellige vælgergrupper. De får alle stemmer fra mænd og kvinder, unge og ældre, fra land og by og fra rige og fattige. Men der er alligevel tydelige forskelle på, hvordan stemmerne fordeler sig på grupperne.

Der er forskel på, hvordan mænd og kvinder stemmer. Partierne i blå blok, de borgerlige partier, får flere stemmer fra mænd end fra kvinder. Det gælder især Liberal Alliance, der har stor overrepræsentation af mandlige vælgere, Konservative og i mindre grad Dansk Folkeparti. Alle partierne i rød blok har overvægt af kvindelige vælgere, især SF og Alternativet.

De højtlønnede vælgere søger især til blå blok. Specielt Liberal Alliance og Konservative har mange vælgere med en indkomst på over 700.000 kr. om året. Det samme gælder dog Radikale, der normalt ikke regnes for at tilhøre blå blok, fordi de samarbejder med rød blok, men fordelingspolitisk er et borgerligt parti.

Ser vi på uddannelse, er der fem partier, der har mange vælgere med en lang uddannelse (fra universitet), og det er

Liberal Alliance, Konservative, Radikale, SF og Enhedslisten. Fem partier har mange studerende blandt deres vælgere: Radikale har flest med 21,2 % af deres vælgere efterfulgt af Alternativet, Liberal Alliance, Enhedslisten og SF.

Blandt de unge vælgere generelt (18-24-årige), er de samme fem partier de mest populære, her er Liberal Alliance bare topscorer, efterfulgt af de andre fire partier i samme rækkefølge som for de studerende.

De partier, der har flest pensionister blandt deres vælgere, er Socialdemokratiet med 44 %, Dansk Folkeparti, Konservative, Venstre og SF med 36 %.

Dansk Folkeparti, DF, har en lidt anderledes vælgergruppe end de andre partier. De har flest vælgere uden nogen uddannelse (næsten halvdelen har kun folkeskole), de har flest vælgere uden for erhverv, dvs. pensionister, folk på efterløn og kontanthjælp, og færrest studerende. Deres vælgere har den højeste gennemsnitsalder, 51 år, selv om der ikke er den store forskel – de Radikales vælgere har den yngste gennemsnitsalder på 46 år.

Dansk Folkeparti siger, at de er landets største arbejderparti, og de har også fået mange af Socialdemokratiets tidligere vælgere. Men faktisk er kun 21,5 % af deres vælgere arbejdere sammenlignet med Enhedslistens 15,6 %, Socialdemokratiets 12,4, Alternativets 11,8 og Venstres 11,4, så man kan diskutere, om der overhovedet er

arbejderpartier tilbage i Danmark (2015).

Blandt de ansatte i de private virksomheder er der en meget stor del, der stemmer på Liberal Alliance, Venstre, Konservative, Dansk Folkeparti og Radikale. Blandt de offentligt ansatte stemmer de fleste på et af partierne i rød blok.

Kilder: Altinget 2016 og finans.dk

Svar på spørgsmålene 2 og 2.

1. Hvorfor tror I, at der er relativt mange af de højestlønnede, der stemmer på Liberal Alliance og Konservative?
2. Hvorfor tror I, så mange studerende stemmer på de nye partier og svigter de gamle, Venstre, Konservative og Socialdemokratiet?
3. Hvorfor tror I, at DF har så mange vælgere uden uddannelse?
4. Hvorfor tror I, at partierne i blå blok har flest mandlige vælgere? Og partierne i rød blok flest kvindelige?
5. Hvorfor tror I, de offentligt ansatte har tendens til at stemme på partierne i rød blok og de privatansatte på partierne i blå blok?
6. Er der noget i teksten, der underer jer?

MINA OM SIT FORHOLD TIL POLITIK

Ord og udtryk: at forpligte, at genoprette, et elevråd

Lyt hjemme og tag noter.

Samtale 2 og 2

1. Hvorfor følte Mina sig som gæst i Danmark?
2. Hvad mente forældrenes ven, at Mina skulle gøre?
3. Hvordan reagerede hun på hans opfordring?
4. Hvad mener Mina, alle skulle gøre – og hvorfor?



INTERNATIONAL POLITIK

Hvad har været de vigtigste politiske begivenheder i de sidste år?

Arbejd sammen 3 og 3.

Prøv at tænke på politiske begivenheder og snak om deres betydning. Hvilke politiske begivenheder har gjort størst indtryk på jer, hvilke har haft størst betydning i jeres eget land eller globalt?

I klassen:

Fortæl i klassen, hvad I synes, har været de vigtigste politiske begivenheder – og hvorfor.

SKRIFTLIG OPGAVE

Vælg én af opgaverne nedenfor.

Find selv en overskrift.

1. Vælg en politisk begivenhed, du synes, har haft stor betydning.

Skriv, hvad der skete (husk tid og inversion), og hvorfor du synes, det er en vigtig begivenhed. Gør dit synspunkt klart.

Du må gerne søge information på nettet, men søg på dansk.

Tag noter, men formulér selv din tekst – skriv det med dine egne ord!

2. Mit forhold til politik, politikere, politisk debat og nyheder.

I må skrive om det, der interesserer jer mest inden for emnet.

HVILKEN, HVILKET, HVILKE

Bruges i spørgsmål og indirekte sætninger.

Hvilken dag passer det dig bedst at mødes?	De spørger, hvilken dag der passer dig bedst.
Hvilket parti stemmer du på?	Jeg ved ikke, hvilket parti hun stemmer på.
Hvilke kandidater opstiller partiet?	Vi har fundet ud af, hvilke tv-kanaler vi vil have.

HVAD FOR EN, HVAD FOR ET, HVAD FOR NOGLE

Bruges kun i talesprog.

Hvad for en farve kan du bedst lide?	Du skal bare sige, hvad for en film du vil se.
Hvad for et emne skal vi vælge?	Vi ved ikke, hvad for et emne vi skal vælge.
Hvad for nogle æbler skal vi købe?	Hvad synes du om artiklerne?

Indsæt et af udtrykkene. Der kan godt være flere muligheder.

1. tv-kanal ser du mest?
2. Hvis du vil vide, hvor nogen står politisk, så se på, avis de læser.
3. Medierne lægger både mærke til, emner statsministeren tager op i sin åbningstale, og emner han slet ikke kommer ind på.
4. Ved du, parti der fik flest stemmer ved sidste valg?
5. partier tror du, har størst risiko for at ryge ud ved næste valg?
6. Her kan man se, grupper der stemmer på partier.
7. partier er mest EU-skeptiske?
8. Jeg kan ikke huske sager, de gik til valg på sidste gang.
9. Det betyder meget, skuespillere man vælger til rollerne.
10. type opgaver tager længst tid at lave, synes du?
11. tekst synes du, er sværest?
12. De har fundet tre navne, de kan lide, men de har ikke besluttet, af dem det skal være.
13. Man skal selvfølgelig gøre sig umage og smage maden til, men det vigtigste er, råvarer man bruger.
14. vej tog I?

GØRE ELLER LAVE?

Læs evt. mere på side 123

Hvornår bruger man **gøre**, og hvornår bruger man **lave**? Se på eksemplerne.

Taler du engelsk? Ja, det **gør** jeg.

Har du skrevet til dem?

Hvornår har du **gjort** det?

Se ikke på, hvad folk **siger**,
men hvad de **gør**.

De har ikke noget at bo i fra næste måned.

De aner ikke, hvad de skal **gøre**.

Jeg synes, vi skal **gøre** teksterne kortere og lettere.

Man må **lave** et helt nyt system.

Børnene kan ikke finde på noget at **lave**.
Hvad laver du? Jeg sidder og læser.
Hvad laver han? Han er kok.

Faste udtryk:

det **gør** ondt

det **gør** ikke noget

gøre en forskel

gøre sig umage

gøre noget ved noget

gøre grin med nogen

gøre oprør

gøre en god forretning

jeg kunne ikke **gøre** for det

gøre nogen ked af det

gøre nogen i godt humør

gøre karriere

at **lave** noget om

Indsæt **gøre** eller **lave**.

1. Han har aldrig arbejdet med politik før. Hvad har han så
2. Nogle politikere har aldrig andet end at sidde i Folketinget.
3. Måske er det godt, at nogle af politikerne har andre ting i deres liv, så de kender noget til andre miljøer.
4. Der bliver mange ting for at mindske forureningen.
5. Overforbrug er et af de problemer, det er svært at noget ved.
6. Hvad kan man for at mindske CO₂-udslippet?
7. De lave lønninger i Asien det svært for de vestlige lande at konkurrere på pris.
8. Deres valgsystem er ikke så demokratisk, men det er svært at det om.
9. De har forsøgt at reformere det, men arbejdet blev aldrig færdigt, for der var for stor modstand.
10. Når et parti har haft magten i mange år, kan politikerne blive korrupte, og det er svært at noget ved.
11. Men nogle af de nye partier prøver at oprør mod korruptionen.

POPULISME

Læs teksten.

Der er fjernet 8 ord eller udtryk, og de otte huller er angivet med tallene 1-8.

Efter teksten er der for hvert hul (1-8) angivet fire ord eller udtryk: A, B, C og D.

Sæt kryds ved det ord eller udtryk, der passer til hvert af hullerne i teksten.

Der er et eksempel angivet som o.

I flere og flere lande dukker populistiske politikere og partier op og er blevet et nyt (o)..... til de gamle partier. I nogle lande har de fået magten, i andre lande (i)..... de mediebilledet og debatten.

Populisterne lægger stor vægt på, at netop de (2)..... folket. De er talerør for de 'almindelige mennesker', som de mener, står i modsætning til eliten, altså de højtuddannede, eksperterne, akademikerne, de højtlønnede.

Populistiske partier er ofte nationalistiske, og de bruger ordet 'folket' i en etnisk, national betydning og taler om 'rigtige' danskere, 'rigtige' polakker, 'rigtige' amerikanere og så videre. I indvandringspolitikken er der kommet en "os og dem"-holdning, ikke kun i de populistiske partier, men langt ind i de gamle, veletablerede partier. Man taler om, at populismen er ekskluderende, fordi den har tendens til at udelukke udlændinge og mennesker med udenlandske forældre, i nogle (3)..... mennesker med en anden religion.

De populistiske partier får deres opbakning fra grupper, der er blevet (4)..... økonomisk og socialt af den globale udvikling med udflytning af arbejdspladser og import af billige varer fra lande med meget lavere lønninger. Mange arbejdere i de vestlige lande har mistet deres arbejde, fordi deres jobs er flyttet til lavtlønslande. Det gælder (5)..... i yderområderne, hvor mange fabrikker er lukket og udviklingen gået i stå. Men også i byerne bliver arbejderne ramt, fordi udenlandske arbejdere er flyttet til og har overtaget deres jobs og presser lønningerne.

(6)..... vender mange sig mod indvandring og frihandelsaftaler, som de ser som årsagen til deres situation. Mange arbejdere er kritiske over for EU, fordi de oplever, at deres jobs bliver overtaget af borgere fra andre EU-lande. Samtidig er den økonomiske ulighed vokset eksplosivt, fordi de laveste lønninger er (7)..... eller faldet, mens andre grupper har oplevet meget store stigninger i deres løn og formue.

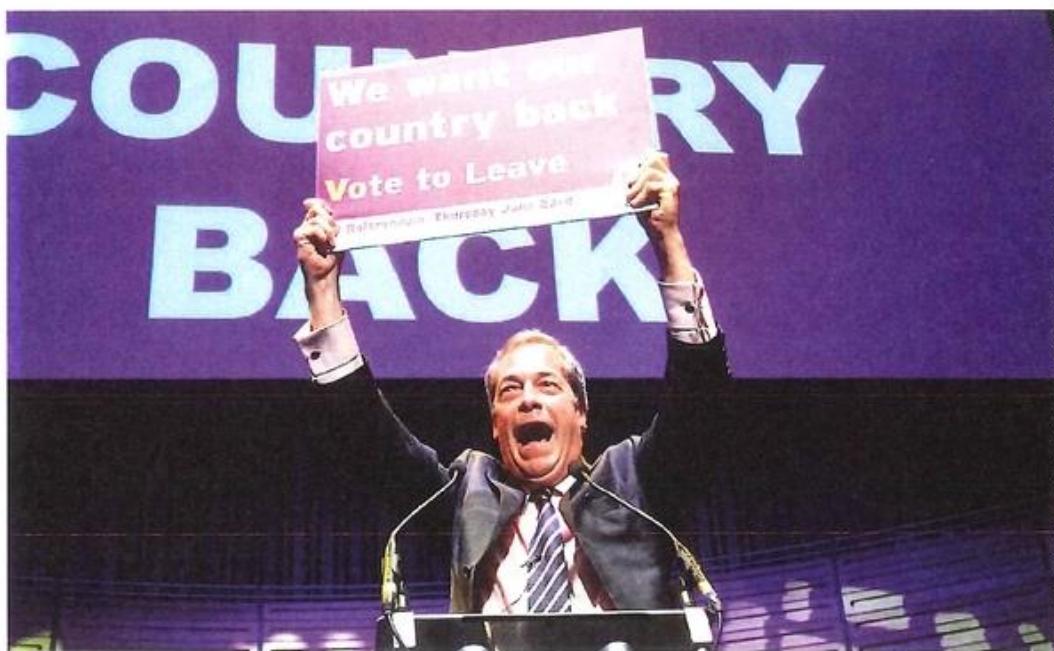
Alt dette har også betydet, at de utilfredse vender sig mod de etablerede politikere, som de mener har svaret for, at det er gået, som det er.

De populistiske politikere har fået meget opmærksomhed i medierne, og det har fået nogle til at give medierne skylden for deres store popularitet. Kritikken lyder, at medierne (8)..... de populistiske politikere så meget, fordi deres provokerende facon sælger flere aviser.

	A	B	C	D
0	forslag	alternativ X	projekt	medie
1	viser	bestemmer	præger	beskriver
2	er	udgør	omfatter	repræsenterer
3	eksempler	grupper	partier	tilfælde
4	snydt	behandlet	forvænt	ramt
5	kun	nok	især	mindst
6	alligevel	derfor	samtidig	således
7	steget	mindsket	stagneret	reduceret
8	omtaler	beskriver	forsvarer	præsenterer

Svar på spørgsmålene om populisme 2 og 2.

1. Kender I nogle aktuelle eksempler på populistiske politikere eller partier?
2. Hvorfor tror I, nationalismen bliver stærkere mange steder?
Hvilke konsekvenser tror I, det kan få?
3. Hvilke grupper i samfundet er blevet hårdst ramt af globaliseringen – og hvorfor?
4. I nogle lande er der en voksende modstand mod EU.
Hvad tror I, årsagerne kan være til det?



UDTALE AF VOKALER

Lyt og gentag.

Rundede vokaler

/y/	/ø/	/ö/	/ɔ/	
synlig	støtte	løn	større	
styrke	miljø	løntilskud	spørgsmål	
yderligtgående	flygtning	bønderne	førhen	
tyde	beskytte		forsørgelse	
fornyelse	ønske		størstedelen	
/u/	/o/	/å/	/ɔ/ kort	/ɔ/ lang
udsat	pension	bogstav	offentlig	reform
mulighed	periode	punkt	kontrol	transport
natur	boligkø	undgå	folkepension	borger
udlænding	koalition	nulvækst	vold	ordning
ulighed	økologisk	kul	omfordeling	
	fokus	undervisning	omstilling	

Urundede vokaler

/i/	/e/	/æ/	/ä/
parti	indføre	ændre	færre
politik	reducere	parlament	konservativ
bistand	regering	vækst	mærkesag
lige	midterparti	velfærdsstat	erhvervslivet
vilkår	problem	sektor	iværksætter
politi	deltage	bæredygtig	alternativ
/a/ kort	/a/ lang	/ɑ/	i eller e efter r
valg	skabe	magt	retssamfund
landbrug	radikal	tvang	regel
behandling	social	arveafgift	forurening
fastholde	sagsbehandling	samfund	oprindelig
detalje	national	straf	bremse
danne	statsborgerskab	dagpenge	begrænsning

SKRIFTLIG OPGAVE

Besvar enten opgave A eller opgave B hjemme. Du skal skrive mindst 200 ord.

A. Indvandring

Et af de mest omdiskuterede spørgsmål i dansk politik er konsekvenserne af indvandring. Det har påvirket partiernes politik og har været stærkt medvirkende til, at DF er blevet et af de største partier.

Nedenfor er der nogle synspunkter:

- Mange flygtninge og indvandrere er på overførselsindkomst og er svære at integrere.
- Det danske samfund har brug for indvandring af unge, da befolkningen bliver ældre og ældre.
- Arbejdere fra de andre EU-lande er med til at dumpe lønningerne på det danske arbejdsmarked.
- Indvandring er nødvendig for at opretholde arbejdsstyrken.
- Man burde kun give arbejds- og opholdstilladelse til veluddannede udlandinge, der er til nytte for det danske erhvervsliv.
- Mange flygter, fordi krig og katastrofer har ramt deres liv, og vi er nødt til at tage vores del af flygtningestrømmen.

Opgave

- Fortæl kort om dine egne erfaringer som udlanding på det danske arbejdsmarked eller i det danske velfærdssystem.
- Kommentér et eller to af synspunkterne ovenfor.
- Vurdér fordele og ulemper for det danske samfund ved, at der er flere og flere unge fra udlandet, der studerer i Danmark.

Begrund dine synspunkter.

B. Den voksende ulighed

De seneste årtier er den økonomiske ulighed i samfundet vokset. Den rigeste del af befolkningen har oplevet stor lønfremgang og formueforøgelse, mens mennesker på lave lønninger og overførselsindkomster har fået mindre eller ingenting.

Nedenfor er der nogle synspunkter:

- Ulighed skaber dynamik i et samfund, fordi den viser, at der er noget at stræbe efter.
- Ulighed får folk til at arbejde hårdere og øger produktiviteten.
- Ulighed skaber utilfredshed, fordi folk ser, at andre har det meget bedre end de selv.
- Ulighed giver øget kriminalitet, fordi de fattige hele tiden konfronteres med materiel overflod.
- Ulighed skaber konflikt og skader solidariteten i samfundet.
- Ulighed skader samfundet, fordi børn, der vokser op i fattige familier, føler sig uden for fællesskabet.

Opgave

- Fortæl kort om din oplevelse af ulighed i det danske samfund.
- Kommentér et eller to af synspunkterne fra listen.
- Vurdér, hvordan det vil gå med uligheden i det danske samfund i fremtiden.

Begrund dine synspunkter.

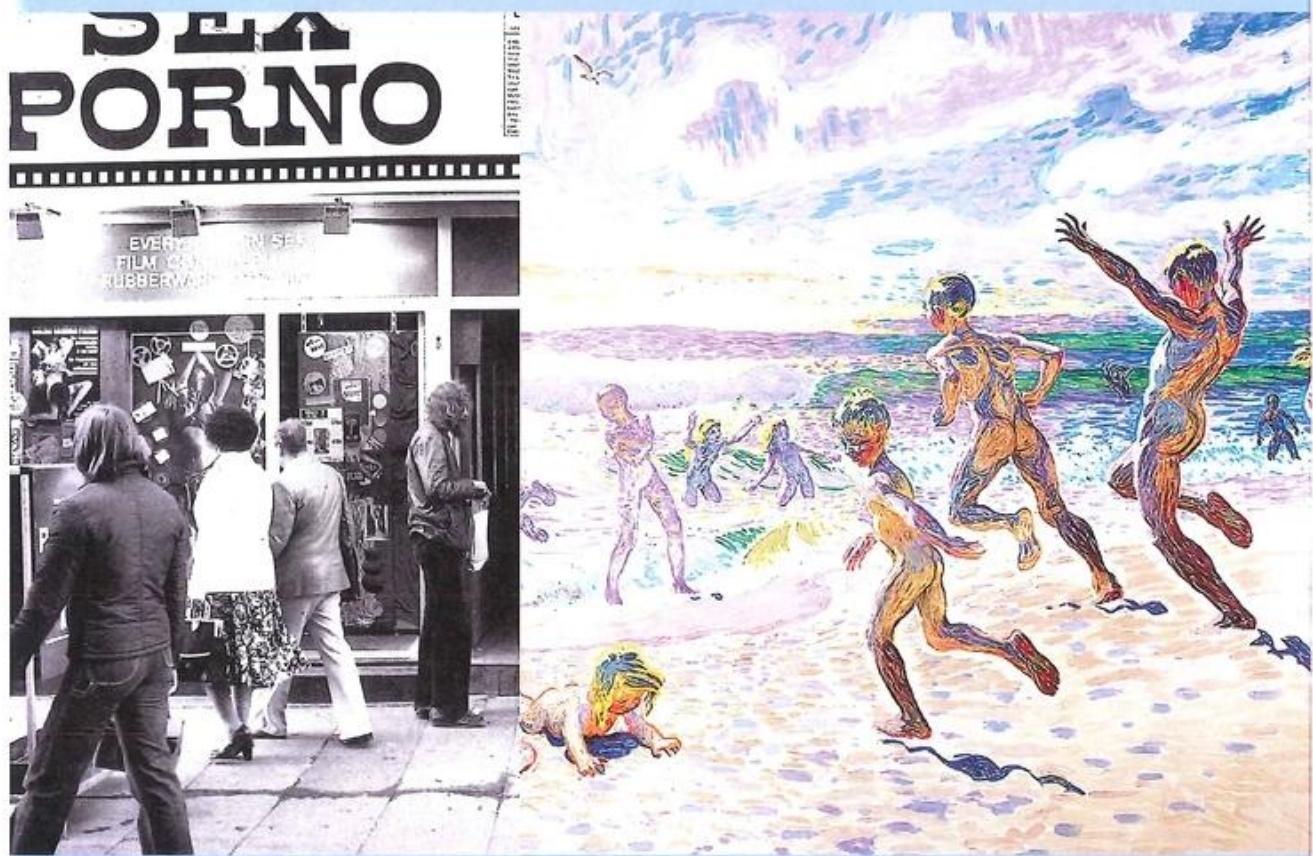
Luft under vingerne

– Om det danske frisind



Samtale 2 og 2

1. Frisind betyder en åben, tolerant, fordonstnø livsindstilling. Ordet bruges mest om ting som nogenhed, seksualitet, livsformer, børneopfagelse og alkohol. Danskerne har generelt en opfattelse af, at de er særligt frisindede. Er det jeres indtryk, at danskerne er mere frisindede, end folk er i andre lande? Hvis ja: Kan I give eksempler på det?
2. Er der også sket ændringer mod større tolerance og seksuel frihed andre steder i verden? Hvis ja, hvilke?
3. Synes I, frisindet giver større personlig frihed? Hvis ja, på hvilken måde?
4. Synes I, at frisindet og tolerancen er gået for vidt på nogle områder?



FRISIND I DANMARKSKANON

Danskerne har et ry i verden for at være frisindede og opfatter også sig selv som frisindede.

I 2016 lavede Kulturministeriet en Danmarks kanon, hvor alle kunne komme med idéer til, hvad der var de ti vigtigste værdier for det danske samfund. Det skulle 1) være immaterielle værdier 2) være historiske og have værdi for mange mennesker og 3) have relevans både nu og i fremtiden. Der kom over 2.425 forslag, hvoraf der blev udvalgt 20, som folk så kunne stemme om på nettet. Der blev afgivet over 300.000 stemmer. De 10 værdier, der fik flest stemmer, var i denne rækkefølge:

- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| 1. Velfærdssamfundet | 6. Det danske sprog |
| 2. Frihed | 7. Foreningsliv og frivillighed |
| 3. Tillid | 8. Frisind |
| 4. Lighed for loven | 9. Hygge |
| 5. Kønsligestilling | 10. Den kristne kulturarv |

Det er ikke specielt danske værdier, men det er de værdier, folk syntes, var vigtigst for det danske samfund, og frisind kom ind på en ottendeplads.

Kulturministeriets definition af frisind lyder:

"Det danske frisind bygger på en præmis om, at alle mennesker skal have ret til at bestemme over deres eget liv. At udvise frisind betyder at have en fordomsfri og tolerant indstilling og tankegang. Frisindet gælder andre, der ikke ligner én selv, eller som ikke deler ens egne holdninger og normer. Frisindet er beslægtet med frihedsbegrebet og derved en del af demokratiets værdigrundlag."

Samtale 2 og 2

1. Kan I genkende nogen af værdierne på top 10-listen som særligt danske?
2. Hvad ville I selv have stemt på som de vigtigste værdier?
3. Hvorfor tror I, der kom et behov for at lave kanoner over dansk kultur og danske værdier?



VOXPOP OM DET DANSKE FRISIND

Sofie, 31 år:

Det er svært at sige, hvad frisind præcis er. Og om det overhovedet eksisterer. For mange dukker nok billede op af barnevogne stående i det offentlige rum, eller kvinder der frimodigt ammer på caféer. Men her oplever jeg, at unge kvinder er ret forsigtige og diskrete, og det er helt normalt at høre, at der bliver spurgt om lov: "Er det OK med dig, hvis jeg ammer her?" Jeg oplever en kropsblufærdighed, som nogle gange kan overraske mig. Jeg tror, det var forrige år, vi havde et lille problem i vores vinterbadeklub, som virkelig provokerede mig. Jeg er med i en forening, hvor vi vinterbader og går i sauna, og det foregår nøgen. Det er simpelthen for koldt at have badetøj på. Men der var så den her vinter, hvor en børnehave havde klaget til kommunen over, at når de var på tur på stranden, så kunne de risikere at se nøgne mennesker bade.

Og der fik jeg virkelig lyst til at protestere. For hvornår er den normale, nøgne krop blevet forbudt? Og hvordan kan man skade andre ved at gå i vandet? Og hvad med alle de halvnøgne mennesker på reklamesøjler i hele byen? Her synes jeg, at en mærkelig form for blufærdighed over for den normale krop har overtaget det såkaldte frisind. Vi fik en reprimande af kommunen og blev bedt om at huske at dække os til med håndklæder, når vi kommer op af vandet. Naturligvis gør vi det, det er jo også for koldt andet – og vi bader heldigvis stadig!

Anders, 56 år:

Det danske frisind? Det første, der dukker op i mit hoved, er, at danskerne er blevet mere bornerte i forbindelse med bare bryster på strandene. Men når jeg så tænker lidt videre, kommer jeg i tanke om, at frisindet åbenbart omfatter områder,

jeg slet ikke forbinder med frisind som: Nøgenhed i eget hjem, fællesbadning, legende børn uden tøj og andet. Men disse ting tænker jeg faktisk ikke som frisind, men en del af den danske kultur. Ja, OK, vi var de første til at frigive pornoen, men jeg tror, det var et forsøg på også at afmystificere det seksuelle, og man kan spørge, om det lykkedes. Men alt i alt er jeg glad for frisindet og mener, vi skal kæmpe for det, dog uden at påvinge andre det. Til gengæld mener jeg så, at andre bør respektere vores måde at "opføre" os på.

Peter, 31 år:

Frisind er vel godt. Det er rart, at vi kan have alternative livsformer og livssyn. Men begrebet frisind er for mig at se mere et politisk redskab i en politisk debat, der kredser om, at vi skal beskytte noget, der bliver kaldt 'danskhed'. Frisind opträder i den såkaldte Danmarkskanon. Her opträder det blandt andet sammen med den kristne kulturarv og det danske sprog. Men også sammen med mere abstrakte begreber som hygge, frihed og tillid – som ingen frie mennesker i verden vel mener, er en dårlig ting. Frisind bliver kategoriseret som noget særligt dansk – og det er da også rigtigt, at Danmark var det første land til at frigive porno. Men det er ikke ligefrem en fordomsfri og tolerant tone, der præger debatten om danskhed og for eksempel flygtninge i dag. Frisind bliver altså et begreb, som bruges i en debat, der skaber splittelse, mistænksomhed og fordomme.

Arbejd sammen 3 og 3.

Læs en af de tre voxpop-tekster og skriv stikord til den. Fortæl hinanden om jeres tekst ud fra jeres stikord. Snak om, hvad I synes, er interessant.

DANSKE NORMER

Indsæt den manglende konjunktion.

I må gerne bruge de samme flere gange, men brug alle.

at der som men og selvom da om hvis

1. Man kan se billede i avisene af ældre mennesker, vinterbader nøgne.
2. Der kan være topløse kvinder på stranden, det nok er blevet mindre almindeligt de senere år.
3. Børn er ofte nøgne på stranden og i haverne, forældre og små børn går i bad sammen, i svømmehaller og efter gymnastik i skolerne tager man brusebad uden forhæng mellem bruserne.
4. Det er ikke usædvanligt, folk går med nogen hjem efter en fest eller en aften i byen, samme aften som de har mødt hinanden. Det sker selvfølgelig mange steder, i Danmark er der måske større accept af det end mange andre steder, man kan måske bedre tale højt om det end andre steder.
5. Forældre blander sig som regel ikke i, deres teenagebørn får en kæreste.
6. Mange forældre foretrækker, deres børn har en fast kæreste, de kender og har tillid til.
7. De fleste forældre går op i, deres børn passer deres skole.
8. Nogle forældre giver deres børn et kørekort, de lader være med at ryge.
9. Der er rigtig mange unge, har prøvet at være fulde, de unges alkoholforbrug faktisk er faldet, efter at der er kommet regler for salg af alkohol til unge.
10. Reglerne blev indført, en statistik viste, unge danskere havde et større alkoholforbrug end unge i andre lande.

Har I kommentarer til noget af det, der står i øvelsen?



MARIA-SOPHIE OM DET DANSKE FRISIND

Ord og udtryk: på godt og ondt, snerpet, forvrænget

Lyt hjemme og tag noter.



Samtale 2 og 2

1. Hvad synes Maria-Sophie er godt ved frisindet?
2. Hvorår synes hun, det går for vidt?
3. Hvad synes hun, er gået tilbage?
4. Hvad siger hun om sin mor og hendes generation?
5. Hvad synes hun, er en skam, og hvorfor?

ADJEKTIVER – DEN MODSATTE BETYDNING

Frisind hænger ikke altid sammen med alder. Jeg har mødt unge, der var ret fordømmende over for andre, og jeg kender ældre, der har et meget fordomsfrit syn på mange ting.

Match adjektiverne i sætningerne med dem til højre, der betyder det modsatte.

Eksempel: Skandinaviske piger fik ry som frigjorte. ← → bornert(e)

- | | |
|---|------------|
| 1. De har en <u>moderne</u> indstilling. | perfekt |
| 2. De viser aldrig en <u>tyk</u> model. | gammeldags |
| 3. Han går tit <u>nøgen</u> rundt derhjemme. | glat |
| 4. Det ser ret <u>naturligt</u> ud. | snerpet |
| 5. De retoucherer billedet, hvis huden er <u>rynket</u> . | kunstig |
| 6. Hans forældre er ret <u>frisindede</u> . | påklædt |
| 7. Reklamer viser aldrig den <u>almindelige</u> krop. | tynd |

Milepæle

Udviklingen er historisk gået fra et samfund med en streng moral og snævre grænser for den personlige frihed hen mod større frihed og tolerance på næsten alle områder. Det er selvfølgelig sket gradvis, men man kan alligevel pege på en række begivenheder, der vakte store protester og voldsom debat i samtiden, men som fik betydning for udviklingen mod ligestilling og større personlig frihed.

Vælg en af begivenhederne, bøgerne eller personerne nedenfor og find information på nettet. Tag noter, så du kan fortælle om det næste gang. (Højst to minutter)



1915 Kvinderne fik stemmeret

1918 Kvinderne fik valgret.

1924 Danmarks første kvindelige minister, Nina Bang.

1961 Kærlighedens ABZ
Inge og Stens Hegelers bog om seksuelle spørgsmål blev en bestseller.

Georg Brandes 1842-1927
Kritiker og litteraturforsker, der ville forny dansk åndsliv. Han talte for frisind og den frie tanke, om kritisk syn på ægteskabet, kirken og nationalismen, og han udgav *Hovedstrømninger 1872-90*, der blev oversat til 10 sprog.

Poul Henningsen/PH 1894-1967
Multikunstner og aktiv debattør. Arkitekt, formgiver, revyforfatter, skribent og kritiker. Kulturradikal, fortaler for frisind. Kæmpede mod prylstraf i skolen.

1948 Hvordan, mor?
Seksualoplysende bog for børnehavebørn af psykologen Sten Hegeler.

Den gennemgående Diskussion om sex
og deres praktiske anvendelse i skolen
1948. Og ikke bare 1948.
Måske også i fremtiden, med
de børn, der nu vokser op i skolen.
„Hvor, hvornår,
ta bør den til, og hvilke vilde
værdier og ideologier vil den få?
„Vores børn skal ikke være afslidt,
de bør ikke være i et forstørrelsesmæssigt
tilstand, og de bør ikke være i en tilstand, der
kan give dem en overdrivet følelse af sig
og deres egne værdier og ideologier.“

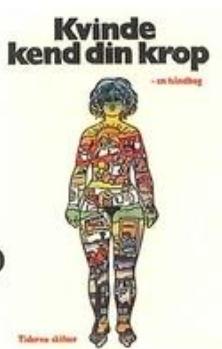


**1967 Folketinget
ophævede forbuddet
mod pornografi
(som første land i verden)**
1969 også mod billede-
pornografi.

**1967 Forbud mod at slå
børnene i skolen**
Et skridt mod den friere
skole. I 1997 blev al fysisk
afstraffelse forbudt, også
at slå sine egne børn. Nu
står der i loven, at man
har pligt til at beskytte
sine børn mod fysisk og
psykisk vold.

1973 Fri abort
Folketinget indførte ret
til svangerskabs-
afbrydelse indtil
12. svangerskabsuge.

**1973 Fri os fra
kærligheden**
Susanne Brøggers første
bog om kvinders ret til at
have et seksualliv uden
kærlighed og ægteskab
vakte stor opsigts. "Et
kønspolitisk tidsdokument."
Udkom i mange
oplag og blev genudgivet
i revideret form så sent
som i 2009.



1968 Ungdomsoprøret
Et kulturelt og politisk
vendepunkt inspireret
af bevægelser i USA
og majrevolten i Paris.
Ungdomsoprøret fik
mange former: elektrisk
musik, hash, LSD, langt
hår, fri sex, meditation,
ø-lejre og musikfestivaler,
protest mod autoriteter,
kapitalisme og forbrugersamfund.

**1975 Kvinder –
kend din krop**
Feministisk og samfunds-
kritisk håndbog om kvin-
ders krop og seksualitet.
Første udgave blev solgt
i over 100.000 eksemplar-
rer. Siden er der kommet
flere nye udgaver, som
har udviklet sig i takt
med synet på kvinden
i samfundet.



**1989 Homoseksuelle
fik ret til registreret
partnerskab
(første land i verden)**
2010 fik homoseksuelle
ret til at adoptere børn.
2012 fik de ret til kirkelig
vielse.

**2017 Transkønnethed
blev fjernet fra listen
over psykiske sygdomme
(første land i verden)**



TRE LÆSETEKSTER

I får en tekst hver af jeres lærer om *Sædelighedsfejden*, *Ungdomsoprøret i 70'erne* og *Censur af nøgenbilleder på internettet*.

Læs jeres tekst hjemme og tag noter, så I kan fortælle om den ud fra jeres noter næste gang.

Næste gang:

Arbejd sammen 3 og 3 med hver sin tekst.

Referér jeres tekst for de andre i gruppen ud fra jeres noter.

DEN SEKSUELLE FRIGØRELSE

Indsæt de manglende præpositioner.

I løbet 60'erne begyndte både mænd og kvinder at eksperimentere
deres seksualitet, og de fik et mere afslappet forhold sex – selvfølgelig kun
..... nogle miljøer og mest i de større byer. Periodens slagord var ”fri kærlighed,”
og det blev ikke forventet, at man var bundet én partner, men kunne frit være
sammen den, man havde lyst Der blev set ned ægteskabet
og de monogame forhold.

I 1969 blev verdens første sexmesse afholdt i K.B. Hallen, og gæster fra hele verden
kom til København at besøge den. Messen blev en kæmpe succes, men allerede
året faldt besøgstallet drastisk.

Danmark havde 1953 haft en socialdemokratisk ledet regering, men i 1968, da
ungdomsoprøret og det seksuelle frisind var sit allerhøjeste, blev den erstattet
..... en borgerlig regering bestående Venstre, Det Konservative Folkeparti
og Det Radikale Venstre. Derfor blev det overraskende nok en borgerlig regering, der
frigav billedpornografien (1969), lempede abortlovgivningen (1973) og
desuden fik de offentlige udgifter at stige med raketfart.

PÓRNÓ



KULTUR



Der skete dette årti et skred i opfattelsen sex som en udelukkende romantisk og privat oplevelse. Seksualiteten og oplevelsen omkring sex havde indtil da oftest været hæmmet tabuer og restriktioner omverdenen, men nu forsøgte man at frigøre sig og hermed få et mere naturligt og sundt forhold sex. Kravet frigivelsen af pornografien skal ses lyset af disse nye tendenser.

I 1967 blev den skriftlige pornografi frigivet i Danmark, og det var nu lovlige at købe, sælge og besidde pornografiske tekster, men ikke billedpornografi. Det var først i 1969, at billedpornografien, efter et forslag den konservative justitsminister, blev legaliseret. Han mente, at lovliggørelsen kunne mindske befolkningens nysgerrighed omkring pornografien.

Det viste sig dog hurtigt at slå fejl. Dansernes interesse pornoen daledede ikke, udlandets nysgerrighed blev hurtigt vakt, og porno blev en eksportvare. Selv i dag er Danmark kendt at have en af de mest liberale lovgivninger, når det gælder pornografi.

Kilde: Museet Tidens Samling/Odense,

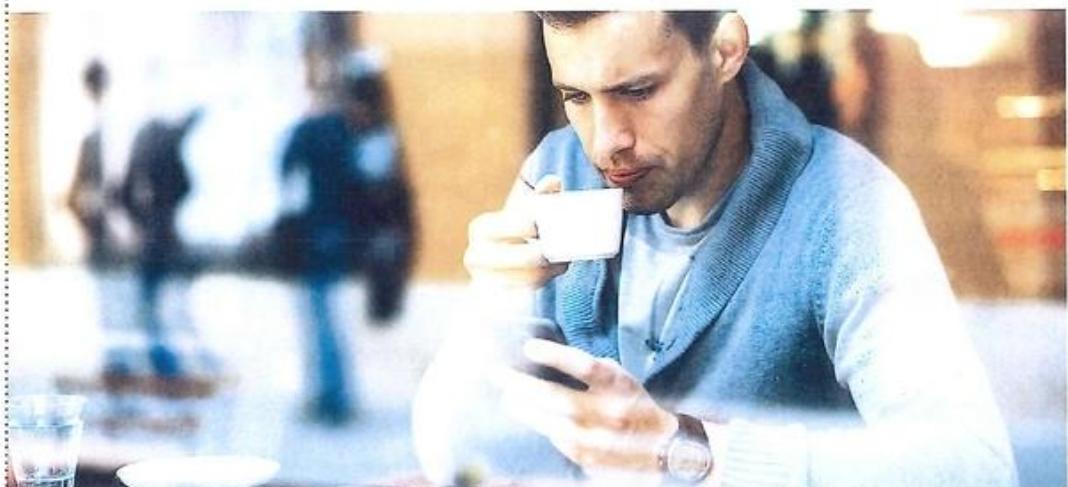
AT FÅ LOV AT VÆRE DEN, MAN ER

Jeg hedder Thomas, er 28 år og bor med min kæreste, Victor, på Nørrebro. Jeg tænker sjældent over, om jeg møder frisind i min hverdag. Det betyder måske, at det lige netop er det, jeg møder. Jeg føler mig sjældent anderledes end andre. Jeg lever bare: går på arbejde, møder mine venner og så videre. Og det er nok det, frisind betyder for mig – at jeg bare er en af alle de andre. Det er kun, når det en gang imellem sker, at der er en, der råber efter mig på gaden, at jeg føler mig anderledes. Så er jeg pludselig ikke en af alle de andre mere, og så føler jeg mig udstillet og sårbar. Det bliver siddende i mig et stykke tid, og så går det over. Det er heldigvis kun meget sjældent, at det sker. Andre gange kan jeg blive mødt med, at jeg skal være på en bestemt måde, fordi jeg er homoseksuel. At jeg skal være sjovere, vildere eller gå op i bestemte ting. Det er det værste for mig, fordi jeg bare gerne vil være mig selv. Når jeg tænker over det, er det heller ikke rigtigt frisind for mig, når man gør nogle mennesker særlige og forventer noget særligt af dem. Rigtigt frisind er for mig, når vi behandler hinanden som ligeværdige.

Samtidig ved jeg godt, at jeg er privilegeret. Jeg har en god uddannelse, et godt job og bor i en storby. Oftest oplever jeg derfor, at jeg er respekteret og møder frisind i de miljøer, hvor jeg kommer. Jeg tror ikke, at det er alle, der har det lige så let som mig. Nogle gange tænker jeg, at det ville være sværere, hvis jeg boede i et lille samfund på landet, men jeg ved det ikke. Det er måske bare mig, der har fordomme over for små samfund på landet... Jeg føler i hvert fald, at jeg møder frisind der, hvor jeg kommer.

Samtale 2 og 2

1. Hvordan oplever Thomas generelt, at han bliver behandlet af andre?
2. Hvilke dårlige oplevelser har han somme tider, og hvordan påvirker de ham?
3. Hvorfor tror I, at nogle mennesker har forventninger om, at han er på en speciel måde, fordi han er homoseksuel?
4. Tror I, at Thomas har ret i, at det er sværere at være homoseksuel i små samfund på landet? Hvis ja, hvorfor er det så sådan?
5. Tror I, forholdene for homoseksuelle er de samme andre steder i verden?



DET ER DA NOGET UNDERLIGT NOGET

Indsæt nogen, noget eller nogle. Se s. 124.

Eva: Jeg synes, det er mærkeligt, at der overhovedet ikke er, der har gardiner mere. Man kan jo se alt, hvad de laver. Der er ikke, der er privat mere.

Jan: Det er ikke, der generer mig. Folk laver vel heller ikke i deres stue, andre ikke kan tåle at se.

Eva: Det støder bare min blufærdighed, når der er, der går rundt uden tøj, når de har været i bad. Hvorfor tager de ikke lige en badekåbe på?

Jan: De tænker vel ikke på, at der kan være, der står og kigger på den anden side af gaden. Kan du ikke bare kigge væk?

Eva: Det kan altså være lidt svært gange, hvis man lige kommer til at kigge ud ad vinduet. Det er ligesom på stranden – der irriterer det mig også, at man bliver tvunget til at se på topløse kvinder, også, der er ældre og rynkede. Og overvægtige mænd med enorme maver, der hænger ud over sådan nogle bittesmå, stramme badebukser. Det er da ikke kønt syn.

Jan: Nej, nu må du da styre dig! Det kan da ikke kun være dem med ung, glat hud, der må være på stranden. De er jo ikke engang rigtig nøgne.

Eva: Jo, steder er de faktisk.

Jan: Jamen, så er det vel markeret, at man må være nøgen der.

Eva: Jeg synes bare godt, folk kunne tage hensyn til andre menneskers blufærdighed. Jeg snakkede med, der havde været på festival, og de sagde, at der var mange, der bare stillede sig og tissede i buske eller op ad et telt, selv om der sad lige ved siden af.

Jan: Ja, de har nok også fået øl. Og der er sygt lange køer ved toiletterne.

Eva: De sagde også, at der var piger, der bare satte sig ned og tissede, så man kunne se alt.

Jan: Det er vel sådan set også bare naturligt. Er du ikke lidt bornert?

Eva: ting må jeg indrømme, at jeg har svært ved at vænne mig til. Jeg synes, det er underligt at sætte sig ned og tisse lige foran andre.



MINIDIALOGER

Topløs på stranden

Lyt og sæt tryk i klassen.

A: Folk snakker så meget om, at vi er så frisindede, og at der er mange, der er topløse på stranden. Men det synes jeg da aldrig, man ser.

B: Det er da klart, når alle har mobiltelefon med og tager billede og lægger dem ud på nettet. Det vil man da ikke risikere.

A: Tror du, det er derfor? Måske er det bare gået af mode.

B: Jeg ved heller ikke, hvor fri man føler sig, når det kommer til stykket. Alle glor jo.

A: Men det er måske også naturligt nok at være lidt blufærdig.

Tømmermænd

Hjemmearbejde:

1. Hør dialogen og gentag.
2. Skriv den. (14, 17, 15, 9, 22 og 8 ord)
3. Sæt trykstregen.

at komme sig: få det bedre

PERSONLIGE VURDERINGER

Arbejd sammen 3 og 3.

Sig din mening om ting, du har hørt, læst eller oplevet i forbindelse med frisind, normer og moral.

I må gerne kommentere hinandens synspunkter.

Brug nogle af udtrykkene nedenfor og fortsæt enten med en infinitiv eller ledsætning.

Eksempler

Jeg synes, det er godt, at man ikke må slå børn, for det er en dårlig måde at opdrage dem på.

Jeg synes, det er dobbeltmoralsk at have en affære, hvis man ikke kan acceptere, at ens partner har én.

Jeg synes, det er , at , for

rart	forkert	for meget
dejligt	umoralsk	generende
naturligt	hyklerisk	stødende
positivt	dobbeltmoralsk	mærkeligt
menneskeligt	selvmodsigende	

Find gerne andre adjektiver, der kan bruges til at udtrykke jeres mening.





DANSK BØRNEFJERNSYN

Indsæt udtrykkene de rigtige steder i teksten.

at foregå	at lade	at få øjnene op for
at være med	at bevare	at genkende
at lægge mærke til	at gøre grin med	at gælde

I Danmark er der altid blevet produceret meget børnefjernsyn, DR har en hel kanal, Ramasjang, med udsendelser for børn hele dagen. Nogle udsendelser har været vist igennem flere årtier og har (1)..... deres popularitet fra generation til generation. Det (2)..... for eksempel Bamses Billedbog og Kaj og Andrea. Forældrene har set dem som små og ser dem nu med deres børn.

Vi tager dem som en selvfølge, fordi de så længe har været en del af vores tilværelse. Men kommer der et fremmed blik på dem, så ser vi pludselig på dem med nye øjne.

En journalist fra det britiske tidsskrift The Economist var med sin danske kone på ferie i Danmark, hvor han så Ramasjang og skrev om det kulturchok, det gav ham.

Han fandt det helt forskelligt fra både britisk og amerikansk børne-tv. En ting, han (3)....., var langsomheden – meget (4)..... i nærmest naturligt tempo, hvad der giver udsendelserne en helt anden stemning end de amerikanske børneudsendelser, der er klippet i et højt tempo og med mange special effects.

Men det, der især slog ham i programmet Onkel Rejes Sørøvershow var manglen på moraliseren og opdragelse. Onkel Reje fortæller sørøverhistorier, han bander og smadrer ting. Han piller næse, hans sure sokker fortæller hinanden vittigheder, hans mormor sætter ild til en prut, og han (5)..... dronning Margrethe, Gud og julemanden. Onkel Reje synger glad, at han ikke kan lide at gå i bad, uden at en voksen fortæller, at det er vigtigt at være ren. Humoren er plat og barnlig og ind imellem direkte uartig. Men den rammer børnenes humor.

I dansk børnefjernsyn er der ofte heller ikke nogen, der er castet som gode eller onde. Hovedpersonerne har alle mulige menneskelige egenskaber, som de selv og andre må leve med. Det (6)..... danskerne, da svensk fjernsyn, som ellers sender mange danske programmer, ikke ville vise Bamses billedbog. Måske troede de ikke på den gode påvirkning fra Bamse, som da også kan være både egoistisk og dominerende: "Her er en fødselsdagsgave til dig, Kylling. Nåh nej, jeg tror, jeg tager den selv," "Du må ikke (7)..... i legen, Ælling, du er for lille."

Men børnene (8)..... det og morer sig. Og forældrene kan bare grine med og taler måske, måske ikke med børnene om det problematiske i Bamses opførsel. Faktisk er der også udsendelser, der lærer børnene at stave, regne og andre "fornuftige" ting, men Onkel Reje er et eksempel på, hvordan dansk børnefjernsyn (9)..... børn være børn.

Spørgsmål 2 og 2

1. Siger teksten noget om det danske syn på børn og barndom?
2. Hvorfor tror I ikke, man har gode og onde karakterer i børneudsendelserne?
3. Tror I, at et program som Onkel Rejes Sørøvershow betyder noget for børns autoritetstro?
4. Er der noget i beskrivelsen af dansk børne-tv, der har noget med frisind at gøre?

UDTALE AF SVÆRE ORD

nøgenhed	børneopdragelse	seksualitet	et ry
en værdi	en rækkefølge	et begreb	en tankegang
blufærdighed	omverdenen	begivenhed	et eksemplar
nysgerrighed	et tabu	et årti	en eksportvare
gradvis	åbenbart	generelt	udelukkende
bornert	snerpet	fordomsfrei	tolerant
almindelig	frigjort	intim	ærgerlig
forvrænget	snæver	snæversynet	fordømmende
voldsom	seksuel	naturlig	monogam
lovlig	romantisk	umoralsk	dobbeltmoralsk
hyklerisk	generende	selvmodsigende	underlig
plat	barnlig	uartig	fremmed
egoistisk	dominerende	menneskelig	problematisk
afmystificere	inspirere	meditere	adoptere
eksperimentere	legalisere	markere	producere
risikere	fungere	censurere	argumentere



ALKOHOLKULTUR

Samtale 2 og 2

1. Der kan være mange forskellige grunde til at drikke øl, vin og spiritus. Hvilke?
2. Er der efter jeres mening nogen positive ting ved at drikke alkohol?
(at drikke sig fuld/at drikke med måde)
3. Er der nogen negative ting ved at drikke alkohol?
4. Mener I, at alkohol og livsnydelse hænger sammen?
5. Hvilke regler for salg af alkohol har vi i Danmark?

Luft under vingerne

– et syn på alkohol

Når der bliver skrevet om alkohol i dag, er det stort set kun negativt. Selvfølgelig er der problemer og risici ved at drikke for meget eller begynde for tidligt på det, men det er alligevel et helt skævt billede. For hvem af os ville undvære alkohol? Jeg tror faktisk, at alkohol er en nydelse og en glæde for de allerfleste af os og måske også en af vejene til et sjovere liv.

Det er ikke, fordi jeg er feinschmecker og går op i dyre vine fra bestemte områder og årgange. Jeg drikker da rødvin til maden, når jeg er ude eller bare sammen med andre mennesker. Men tit vil jeg hellere have en øl, hvis der kommer nogen forbi til en fodboldkamp, eller jeg mødes med venner til en frokost i byen. Og der er ikke noget, der så hurtigt får humøret i vejret og gør alle mere snakkesalige og lattermilde.

Min kone drikker mindre end mig og kan slet ikke lide spiritus. Så til en jule- eller påskefrokost med sild og snaps drikker hun bare en øl. Og hun har indrømmet, at alle andre ser ud til at have det sjovere end hende. Hun sidder der med sit ædru blik og lægger mærke til, at alle griner mere og højere, ja, får regulære grineflip over bemærkninger, der efter hendes vurdering ikke er SÅ fantastisk sjove.

Når man skal til fester, især med mennesker, man ikke kender så godt, er der ikke noget som alkohol til at tø stemningen op. Allerede når man får glasset med velkomstdrink i hånden, kan man mærke, at man løsner op og får lyst til at snakke med andre, selv om man ikke kender dem.

Nogle vil måske sige, at jeg er introvert, og jeg skal også overvinde mig selv lidt for at gå med til sociale sammenkomster. Selvfølgelig især runde fødselsdage med

andres store kreds af familie og venner. Men med nogle øl ender det næsten altid med, at jeg har en herlig aften, hvor jeg morer mig og får snakket med en masse mennesker. Det absurde er, at jeg først skal presses til at gå med og senere på natten ikke er til at trække med, når min mere afholdende kone bliver træt og vil hjem.

Hvis jeg skal mødes med en gammel ven eller kollega, aftaler vi som regel at mødes på et værtshus, og det er noget, jeg glæder mig til på forhånd. Der ved jeg, at vi får et par hyggelige timer og en god snak. Nogle gange falder vi i snak med folk ved andre borde og får nogle rigtig sjove samtaler eller gode diskussioner, og det er faktisk de situationer, hvor jeg for alvor oplever, at der bliver højt til loftet, og vi får luft under vingerne i diskussionerne.

De unges druk bliver altid voldsomt kritiseret, og ja, selvfølgelig drikker de meget, når de er til fest. Men for dem har det jo en ekstra og nok så vigtig funktion at blive fuld. Når man er ung, er man jo genert over for det modsatte køn, men alkoholen giver mod til at kontakte pigerne – eller for pigerne vedkommende drenge. Efter et par øl kan man både finde på noget sjovt at sige og får mod til at danse og flirte og i heldige tilfælde få nogen med hjem og hvem ved – finde en kæreste. Men ikke de fleste i virkeligheden har fået kontakt med deres kæreste efter et par øl eller glas vin, når det kommer til stykket?

Så hvor var vi uden alkohol?

Samtale 2 og 2

Snak om forfatterens syn på alkohol og diskutér, hvad I mener om hans synspunkter.



CLARA OM ALKOHOLKULTUREN I GYMNASIET

Lyt hjemme og tag noter.

Samtale 2 og 2

1. Hvad var situationen i Claras gymnasiekasse med hensyn til alkohol?
2. Efter studentereksamen er det tradition at køre rundt til alle klassekammeraternes familie, hvor man får noget at spise og drikke. Hvordan arrangerede de det i Claras klasse – og hvorfor?
3. Hvad gjorde de til festerne?
4. I andre gymnasier, hvor der er en stor del muslimer, lykkes det ikke altid så godt at få det til at fungere ved de lejligheder, hvor der traditionelt drikkes meget. Hvordan tror I, de to grupper opfatter hinandens alkoholkultur?
5. Hvorfor tror I, at alkohol er så stor en del af kulturen i danske gymnasier?



SKRIFTLIG OPGAVE

- Fortæl, hvordan du har oplevet den danske drikkekultur. Adskiller den sig fra dit lands drikkekultur?
- Tror I, der er noget, man kan gøre for at ændre de unges alkoholkultur? Hvem kan eventuelt gøre noget?
- Hvilke fordele og ulemper kan der være ved at hæve aldersgrænsen for køb af alkohol til for eksempel 21 år, som den er i nogle lande?

LEGALISERING AF HASH?

Der har i mange år været debat om, hvorvidt det skal gøres lovligt at ryge hash.

Brainstorm i klassen:

Hvilke argumenter kan der være for og imod en legalisering af hash?

Diskutér 3 og 3, om det skal være lovligt at købe og ryge hash.

Brug eventuelt nogle af disse udtryk, når du argumenterer:

Jeg synes (ikke/også), at

Jeg tror (ikke/også), at

Jeg er (ikke) sikker på, at

Det siger sig selv, at

Det er klart, at

Det tror/synes jeg også.

Jeg er enig/uenig i, at for

For eksempel (+ inversion)

Hvad så med/hvis?

For det første For det andet (+ inversion)

Kan du give et eksempel på det?

Efter min mening (+ inversion)

I klassen:

Fortæl om jeres synspunkter og argumentér for dem.

