

## Vejledning til postløb: Læseforståelse

Løbet består af 12 poster og varer mellem 40 og 60 minutter afhængig af gruppen af elever.

Målgruppen er 4.-7. klasse, men jeg har afprøvet løbet med en 5. og en 6. klasse.

Ved hver post skal eleverne læse en kort tekst og besvare opgave A og B. Opgaverne besvares på svararkene.

Teksttyper er varierede i form af skønlitterære tekster (Barndomsglimt) og et digt (Cecilie Eken), en opskrift (Valdemarsro), en guide (Bornetelefonen.dk), en fagtekst (Den store danske, Barcelona.dk og sundmund.kk.dk) og en artikel (dr.dk).

Der medfølger forslag til facitliste.

Klassen kan løse opgaverne individuelt eller i grupper afhængig af eleverne.

### Forslag til konkurrence-element

I forhold til eventuel pointgivning, som kan være motiverende for nogle klasser, har jeg givet følgende point:

Hvis opgave A er løst korrekt = 3 point

Hvis opgave B er løst korrekt = 3 point

Hvis begge opgaver på en post er løst korrekt = 10 point.

God fornøjelse 😊

Hilsen Karen Corfitsen

*Al kopiering, analogt og digitalt, af dette materiale eller dele deraf er tilladt i henhold til undervisningsinstitutionens aftale med Copydan Tekst & Node. Kopiering, der går ud over begrænsningsreglerne i aftalen med Copydan Tekst & Node, kan alene finde sted efter forudgående aftale med licensgiver.*

## Facitliste

	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>1</b>	Skole - mor - tøjet - køkkenet - ryggen - røgen - cigaretten - askebægeret - hår - sengen - loftet - børnehaven - voksne - uret - lærer - kommunen - rod - liv	Jeg-fortælleren hedder Cecilie
<b>2</b>	The Beatles - Liverpool - England - John Lennon - Paul McCartney - George Harrison - Ringo Starr - Star Club - Hamburg - The Cavern - Brian Epstein - EMI - Beatlemania - Love Me Do - Please Please Me	Debutsangen hed Love Me Do
<b>3</b>	Var - skinnede - sneede - legede - at sove - spise - lave - kunne - få - lov - skyndte - spille - lege - cyklede - skete - havde - røg - virkede - skulle - gøre - stoppe - besluttede - cykle - ramte - blev - fik - hylede - ville blive	Kæden røg af cyklen, kørte ind i en husmur, ekset forhjul og skrammer på knæene
<b>4</b>	Den er en albino	Barcelona Akvarium
<b>5</b>	beskidte - hullet - indgroet - ubehageligt - rød - dejligt - ren - pinligt - glatte - høj - spritnyt - fattige - småt - ny - lykkelig - nedværdigende	Forslag til temaer: barndom, svigt, normalitet, forældreansvar, børn
<b>6</b>	De sidste 400 meter mod toppen, hvor kroppen arbejder hårdt for at få ilt nok i den tynde luft	Mount Everest
<b>7</b>	hvedemel, hasselnødder, mørk chokolade, vaniljepulver og bagepulver	De flyder ud under bagning
<b>8</b>	Radiobiler - Spøgelseshuset - Skydetelt - Tombola - Andedam - Pariserhjulet - bamsekran	En gang om året
<b>9</b>	Jeg - mig Sko - ro Ler - ser	Forslag til temaer: Ensomhed, eksklusion, udelukkelse, skole, børn, fattigdom, mobning
<b>10</b>	Overblik, reaktionsevne, evne til ikke at blive distraheret	Forklar hvad du spiller, hvad spillet går ud på og hvad du lærer i spillet
<b>11</b>	Fra 10-års alderen	Fluorid
<b>12</b>	Mange er kede af at gå i en klasse med dårlig stemning - der er altid nogen der er kede af det - alle er på vagt	Råd 2

# 1

*En dag da jeg kom hjem fra skole kunne jeg se, at min mor slet ikke var kommet i tøjet. Hun sad i køkkenet med ryggen til mig. Jeg kunne se røgen fra cigaretten, som lå i askebægeret. Hendes hår var pjusket. Hun havde nok ligget i sengen og kigget op i loftet hele dagen.*

*Jeg havde afleveret Ellen i børnehaven inden jeg selv skulle videre i skole. Ellen savnede mor, så hun skabte sig hende i børnehaven: "Jeg vil have mor!" En af de voksne trøstede Ellen og sagde, at hun nok skulle overtage herfra, da jeg febrilsk kiggede på uret. Jeg måtte ikke komme for sent i skole. Min lærer havde sagt: "Cecilie. Hvis du kommer for sent en gang til er jeg nødt til at indberette det til kommunen!" Jeg var selvfølgelig ikke interesseret i, at kommunen skulle komme hjem til os og se hvilket rod vi boede i. Mor skulle nok få det godt igen, men lige nu var vores liv ét stort rod.*

Barndomsglimt fra 90'erne

**A) Nævn 8 forskellige navneord fra teksten.**

**B) Hvad hedder historiens jeg-fortæller?**

## 2

*The Beatles blev dannet i Liverpool i England i slutningen af 1950'erne. Oprindeligt bestod gruppen af John Lennon, Paul McCartney og George Harrison, men i 1962 sluttede Ringo Starr sig også til gruppen.*

*Gruppen optrådte på flere musikværtshuse, blandt andet på Star Club i Hamburg og The Cavern i hjembyen Liverpool.*

*I 1961 blev forretningsmanden Brian Epstein gruppens manager, og det var ham, der introducerede gruppen til pladeselskabet EMI, som tegnede kontrakt med gruppen.*

*I 1962 udgav The Beatles deres første singleplade. Sangen hed Love Me Do, men den opnåede ikke nogen større succes.*

*I 1963 udkom Please Please Me. Den sang gav gruppen et stort gennembrud, og The Beatles blev hurtigt idol for en hel generation af unge og startede en feber af Beatlemania.*

Den Store Danske

**A) Nævn 8 forskellige egennavne fra teksten.**

**B) Hvad hed gruppens debutsang?**

### 3

*Dengang var vejret meget mere forudsigeligt end i dag. Om sommeren skinnede solen og om vinteren sneede det.*

*Vi legede uden for hele sommeren. Vi var kun hjemme for at sove, spise og lave vores pligter. Så snart vi kunne få lov, skyndte vi os ned på legepladsen for at spille fodbold med de store eller lege fangeleg på legetårnet. Der var altid fuldt af unger på legepladsen.*

*Hvis vi ikke var nede på legepladsen, cyklede vi rundt i kvarteret.*

*Engang da min bror og jeg cyklede rundt i kvarteret skete der noget voldsomt. Jeg havde fuld fart på cyklen og pludselig røg kæden af. Håndbremsen virkede ikke, så hvad skulle jeg gøre for at stoppe cyklen? I et splitsekund besluttede jeg mig for at cykle direkte ind i en husmur. Jeg ramte muren med høj fart. Cyklens forhjul blev ekset og jeg selv fik lidt skrammer på knæene. Min bror og jeg cyklede hjem til vores forældre. Jeg hylede hele vejen hjem og var bange for, at min far ville blive sur over den ødelagte cykel.*

Barndomsglimt fra 90'erne

**A) Nævn 8 forskellige udsagnsord fra teksten.**

**B) Hvilket uheld skete der for jeg-fortælleren?**

## 4

*Barcelona byder ikke kun på historiske monumenter og moderne kunst, men også sjove og børnevenlige oplevelser. Oplev en spændende og sjov dag i Barcelona Akvarium og udforsk verdenen under havoverfladen! Her kan I tilbringe noget af dagen i børneafdelingen, hvor I kan deltage i interaktive aktiviteter og røre, se, lytte til og opdage naturen. I kan se dyrene blive fodret, og udforske de 450 forskellige dyrearter som lever i de forskellige akvarier. Der er sjov for hele familien!*

*I kan også besøge Barcelonas Zoologiske Have, som rummer mere end 400 dyrearter inklusiv efterkommere af den verdensberømte og nu afdøde albino gorilla Snowflake, delfiner, tropiske fugle og reptiler. Der tilbydes mange forskellige aktiviteter som ponyridning, miniature togbane, elektriske biler og delfinshows. Derudover er der restauranter, picnicområder og butikker.*

*Du kan også tage familien med på en tur op i bjergene. Fra Montjuic svævebane får du en fantastisk udsigt over havnen og Barcelona by. Det er en enestående oplevelse for både store og små!*

Barcelona.dk

**A) Hvad er særligt ved gorillaen Snowflake?**

**B) Hvor skal man hen for at opleve 450 forskellige dyrearter?**

## 5

*Hun sad en eftermiddag og tænkte tilbage på sin egen barndom. Hun var nok et af de mest beskidte børn i byen. Hun havde gravrust på halsen, tænderne blev sjældent børstet og tøjet var beskidt og hullet.*

*Gravrust er indgroet snavs. Når man har gravrust, så er det fordi man ikke kommer i bad og bliver vasket. Hun huskede tilbage på de få gange, hvor forældrene smurte hendes hals ind i stegemargarine i kampen for at fjerne gravrusten. Hun huskede hvor ubehageligt det var, når smørblokken blev gnedet op og ned af halsen. Efter sådan en omgang var halsen helt rød bagefter - men dejligt ren!*

*Tænderne blev kun børstet, hvis hun skulle til tandlæge. Så nåede hun for det meste at børste tænderne om morgenen inden hun skulle i skole. Hun lærte med tiden, at det var pinligt, hvis hun kom til tandlæge med tænder, der ikke var blevet børstet, for ofte skulle børnene tjekkes i hold. De klassekammerater, der var med hende inde hos tandlægen må have glædet sig over, at de i det mindste havde forældre, der gik op i deres børns tænder. Når hun en sjælden gang havde børstet tænder var de dejligt glatte! Hun havde 6 mindre søskende og forældrene havde ikke en høj indkomst, så spritnyt tøj kunne hun drømme længe om. Ofte arvede hun tøj fra børn fra andre familier. Måske havde de forbarmet sig over hendes fattige familie, fordi de kunne se, at børnenes tøj var for småt og hullet? Når der kom en ny sæk tøj følte hun nærmest, at hun havde vundet i lotteriet.*

*Der var aldrig nogen af klassekammeraterne, der kommenterede på hendes manglende hygiejne eller tøj.*

*Som hun sad der og nød synet af sine egne børn lege priste hun sig lykkelig over, at hun ikke var barn i dag, for så ville hun næppe slippe for nedværdigende kommentarer fra klassekammerater.*

Barndomsglimt fra 90'erne

**A) Nævn 5 forskellige tillægsord i teksten.**

**B) Skriv 2 temaer fra teksten.**

## 6

Danske Jakob Urth nåede toppen af Mount Everest i maj 2018. På sin vej op passerede han tre bjergbestigere, som var døde på deres vej op ad bjerget.

- Nogle bjergbestigere er frosset fast i tiden. Man genkender dem på det udstyr, de har på. Ud fra deres støvler eller deres dunjakke, kan man se, om de døde der i 1980'erne eller 1990'erne, fortæller han til dr.dk.

Det vides ikke med sikkerhed, hvor mange der har mistet livet på vej op ad det 8.848 meter høje bjerg, men det er flere end 300 personer.

Nogle af dem har opnået en form for ikonisk status.

Dels fordi de er kendte, og man som bjergbestiger ved, hvilket højdemål de ligger ved. Men også fordi de nærmest er en tidslomme.

Størstedelen er døde på den strækning, der bliver kaldt dødszonen. Det er de sidste 400 meter mod toppen, hvor kroppen arbejder hårdt for at få ilt nok i den tynde luft.

To tredjedele af de døde kroppe ligger der stadig. Men nu vil Nepals regering starte et større oprydningsprojekt på det nærmest sagnomspundne bjerg. De vil fjerne 10 ton affald, og døde mennesker skal bugseres ned fra bjerget.

Det er ikke alle lig, som bjergbestigere får øje på, når de bevæger sig opad. Mange af dem er begravet under is og sne, og der kan de have ligget skjult i årtier.

Men i takt med, at klimaforandringerne får temperaturerne til at stige på bjergsiderne, falder mængden af is og sne, og flere døde klatrere titter frem fra deres hvide grav.

- Vi har hentet ligene af nogle bjergbestigere, der er døde i løbet af de seneste år, ned, men de gamle, der indtil nu har været begravet, kommer frem nu, lød det fra den tidligere præsident for Nepals Bjergbestigning, Ang Tshering Sherpa, i marts.

*Dr.dk*

**A) Hvad er dødszonen?**

**B) Hvilket bjerg er der tale om?**



## Opskrift på cookies

### Ingredienser

150 g blødt smør  
100 g rørsukker  
100 g brun farin  
200 g hvedemel  
130 g hasselnødder, hakkede  
130 g mørk chokolade, hakket  
1 æg  
1 knivspids vaniljepulver  
1 tsk. bagepulver

### Fremgangsmåde

1. Smør piskes sammen med æg, brun farin og rørsukker.
2. De øvrige ingredienser kommes i, og det blandes godt sammen.
3. Form til små eller store kugler cookies, som placeres på en bageplade med bagepapir. Vælg selv om de skal have den lille småkage-størrelse eller en større cookie-størrelse. Brug enten en teske eller en spiseske.
4. Giv dem et lille tryk, så de flader en smule ud og lav god afstand i mellem, da de flyder ud under bagning
5. Bag dem i 10-14 minutter i en forvarmet ovn ved 175 grader varmluft.  
Hold øje med dem, de må kun lige blive svagt lysebrune i kanten. Det er svært at sige præcis hvor meget de skal have, da det kommer an på størrelsen og ovnen.

*Valdemarsro.dk*

**A) Hvilke 5 ingredienser skal tilsættes i punkt 2?**

**B) Hvorfor skal der være afstand imellem småkagerne på bagepladen?**

*Når Tivoliet kom til byen en gang om året, så skulle vi bruge alle de penge vi ikke havde. Det var altid hyggeligt, for det var en af de få ting vi lavede sammen med vores forældre.*

*Vi var hvert år spændte på om der mon var kommet en ny forlystelse. Der var jo altid radiobiler, Spøgelseshuset, skydetelt, Tombola, Andedam med hemmelige gevinster, Pariserhjulet og bamsekran. Derudover var det spændende at se, om der var kommet nye karusseller, og hvis der var, hvor mange gange kunne man så køre i dem før man blev dårlig og fik kvalme?*

*Godt nok var vi en fattig familie, men vores forældre kunne altid finde mellem 500 og 1000 kroner til et par timers fornøjelse, når Tivoliet var i byen. At de så et par dage senere måtte bede banken om et lån til at overleve resten af måneden, var der ingen af os der stillede spørgsmålstegn ved, for de par dages fornøjelse var noget af det bedste jeg husker.*

*Set i bakspejlet var det jo en helt vanvittig måde at bruge pengene på. Tænk, at vores forældre slet ikke overvejede at tænke et par uger fremad.*

*Barndomsglimt fra 90'erne*

**A) Nævn 5 forskellige forlystelser fra teksten.**

**B) Hvor tit kom Tivoliet til byen?**

**Skolegården**

*Der på bænken sidder jeg  
glemt af alle  
bare mig  
snottet næse, slidte sko  
tavse øjne  
ingen ro  
larm og fodbold  
nogen ler  
en skygge ingen andre ser*

Cecilie Eken

**A) Find digtets 3 rimpar****B) Skriv to af digtets temaer**

1

**Tal med dine forældre om gaming**

Forældre kan have svært ved at forstå computerspillet. De kan skælde ud og være vrede over dit computerspil. Men det kan nogle gange handle om, at de ikke forstår det eller fx at du ikke kommer i seng eller til aftensmaden til tiden. Så hjælp dine forældre til at forstå spillet: Forklar fx spillet går ud på og hvad du lærer i spillet.

2

**Planlæg computerspillet**

Du skal passe din skole og sengetider osv. Så det er en god idé at planlægge spillet efter det, du ellers skal i løbet af ugen. Spørg dine forældre, hvornår I skal spise aftensmad, og sørg for at dit spil slutter inden da. Så kan du både spise middag med familien og spille med vennerne.

3

**En god gamer er en sund gamer**

Din evne til at holde fokus i spillet er afgørende for at blive en god gamer. Fokus har både betydning for dit overblik i spillet, din reaktionsevne og din evne til ikke at blive distraheret. Ligesom Ronaldo får sund mad og massere søvn, så skal du også få det, hvis du vil være god. Sørg for at passe skolen, at røre dig, sove nok og få sund mad.

4

**Meld dig ind i et fællesskab**

Der findes mange esportsklubber og -foreninger, som dyrker diverse spil. Måske er det noget for dig at starte sådan et sted? Her får man i hvert fald fællesskab med andre unge, som gamer det samme, man får en god struktur om spillet, gode rammer og disciplin. Du kan undersøge, om der ligger en klub i nærheden af dig eller tale med dine forældre om muligheden.

5

**Børn under 18 år skal ikke gamble**

Måske kan du også godt lide at skinbette, åbne loot boxes eller sætte et bet når Astralis spiller turnering. Det er ikke tilladt for børn under 18 år at bette i Danmark. Hvis du better inden du er gammel nok øger du risikoen for at du får et problem med gambling. Derudover fjerner gambling dit fokus fra gamet.

Hvis du better alligevel så prøv at skriv ned hvor meget tid og hvor mange penge du bruger. Brug evt. app'en "[Mit Spil](#)"

**Bornetelefonen.dk**

**A: Hvilken betydning har FOKUS for at blive en god gamer?**

**B: Hvilke forslag får du i forhold til at undgå at blive uvenner med dine forældre?**

## Hvordan børster jeg bedst tænderne?

Børst tænder 2 gange dagligt med tandpasta med fluorid.

### Almindelig tandbørste

- Børst i små cirkler på tænderne og lidt ind over tandkødet.
- Børst tænderne på yderside, inderside og tyggeflader, samt så godt som muligt ind i tandmellemmrummene.
- Et barn kan først selv børste tænderne rene fra 10-årsalderen, indtil da skal der hjælpes af en voksen.
- Ved besøgene på tandklinikken bliver det undersøgt, om der børstes rent, og man supplerer med råd og vejledning.

### Elektrisk tandbørste

- Hvis der børstes med elektrisk tandbørste, behøver man ikke at bevæge børsten i cirkler, men ellers skal man børste som med almindelig tandbørste.

**OBS:** på emballagen til elektriske tandbørster anbefaler fabrikanterne, at børn skal være fra 3 år. Dette er af sikkerhedshensyn da produkterne indeholder smådele der kan skade barnet.

[sundmund.kk.dk](http://sundmund.kk.dk)

**A) Hvornår kan børn selv børste tænder?**

**B) Hvilket stof indeholder tandpasta?**

1

**Sig det til en voksen**

Det er vigtigt, at du snakker med en voksen, hvis du eller andre bliver udsat for mobning. Nogle problemer er så alvorlige, at du ikke selv kan løse dem. Hvis man bliver udsat for mobning, er det alvorligt, og så skal man have hjælp af en voksen.

2

**Du skal ikke finde dig i det**

Det er aldrig ens egen skyld, hvis man bliver mobbet! Måske tænker du: "Det er også, fordi jeg er så kedelig" eller "Jeg går ikke i smart tøj som de andre". Men det er ikke kun dem, der ser ud på en særlig måde, eller dem der er mere generte eller mere hidsige end andre der bliver mobbet. Man kan blive mobbet med alt, og måske er det netop fordi, man bliver mobbet, at man bliver mere stille eller mere hidsig. Det er ikke der bliver mobbet der er noget i vejen med, det er det fællesskab man er en del af, der ikke fungerer som det skal.

3

**Få hjælp af en ven**

Mange børn fortæller, at det hjælper, hvis en af de andre i klassen eller skolen tør at sige fra eller viser, at de gerne vil være sammen med den, der bliver mobbet. Måske har du en ven, der kan hjælpe dig ved at sige til dem der mobber, at de skal stoppe, fordi det ikke er sjovt.

4

**Husk: det er hele klassens problem**

Det er ikke kun den, der bliver mobbet, som synes det er ubehageligt. Ofte er det hele klassens trivsel det går ud over, hvis der er mobning i klassen. Mange børn er rigtig kede af at gå i en klasse, hvor der er dårlig stemning, og der altid er nogen der er kede af det. Det er ikke rart, når alle er på vagt overfor hinanden og er bange for at blive den næste, der bliver mobbet.

5

**Sig det igen**

Rigtig mange af dem, som ringer til BørneTelefonen på grund af mobning, fortæller at de har sagt det til klasselæreren og ofte også forældrene. Det betyder dog ikke altid, at mobningen stopper. Selvom det ikke hjalp første gang, må du ikke give op – måske skal de voksne bare høre det flere gange, før de får gjort noget ved det.

**Bornetelefonen.dk**

**A: Hvordan går mobning ud over hele klassens trivsel?**

**B: Under hvilket af de 5 råd kan man læse om hvad man bliver mobbet med?**

# Svarark - Læseforståelse

Besvaret af: \_\_\_\_\_

*Skriv svarene på opgaverne herunder*

	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		
<b>4</b>		
<b>5</b>		
<b>6</b>		

	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>7</b>		
<b>8</b>		
<b>9</b>		
<b>10</b>		
<b>11</b>		
<b>12</b>		