

Skrivlig próvtøka, 10. flokkur

MAI-JUNI 2011

Danskt



Prent: Føroyaprent



Mynd: HDD

Tú skalt velja eitt av hesum evnum:

1 Lykkelig skilsmisse?

(se side 2-3)

2 Penge, penge, penge

(se side 4-5)

3 Sundhed i hverdagen

(se side 6-7)

4 Frirum

(se side 8-9)

5 Orkanen

(se side 10-11)

1 Lykkelig skilsmisse?

- **Skriv et essay¹ med titlen *Lykkelig skilsmisse?***

I dit essay skal du komme ind på problemstillingerne i digtet og i artiklen.

Nu ser jeg min far

Jeg mistede min far da jeg var næsten 3
jeg husker det klart den hæslige dag
min mor var sur min far var vred
min søster og jeg vi sad og græd

Så kom de til stedet hvor tingene skulle deles
min mor var meget sur og ville skilles
min søster og jeg ville blive sammen
vi troede det hele blev fryd og gammen
men det gik ikke sådan for min søster og jeg
vi skulle gå hver vores vej
jeg med min mor hun med min far
jeg savnede sådan min søster Sarah

I årene der gik glemte jeg min far
jeg glemte at jeg havde en,
jeg glemte hvem han var
så tænkte min mor stakkels dreng
han skal se sin far måske var jeg for streng

Vi fik hjælp fra alle egne
men han kunne ikke findes nogen vegne
men så en dag fik vi at vide hvor han boede
han ville gerne se mig som min mor troede
Så en dag skulle jeg besøge ham
jeg glædede mig som et lille barn
jeg var så glad for at kende min far
nu huskede jeg ham jeg vidste hvem han var

Nu ser jeg min far hver 14. dag
det er noget min bror ikke kan ta'
han savner mig sådan hver gang jeg ta'r afsted
over til min far og vil gerne med
min bror er nu også meget sød
uden ham vidste jeg ikke hvad livet betød
at elske ven og familie højt hvor langt man
bor fra hinanden betyder ikke en døjt.

Sigurd Niclas Hougaard, 13 år – "For evigt borte" 126 digte om at miste
skrevet af børn og unge

¹**Essay:** Det er en tekst, hvor du udtrykker dine tanker og meninger om et bestemt emne. Du kan fremstille og omtale problemstillinger uden selv at kende den fulde sandhed. Du kan udtrykke din tvivl om, hvad du skal mene, og du kan med din tekst få læseren til at tænke sig om.

»Hvilke fordele oplever du ved, at dine forældre er skilt?»



KILDE: INTERRESEARCH, 373 13-19-ÅRIGE ADSPURGT. FOTOS: COLOURBOX

Mynd: intersearch/19årige/adspurgit/fotos/colourbox

Skilsmissebørn får masser af fordele

Af CHARLOTTE PRICE PERSSON

Søndagsavisen . dk 2. okt 2010

Når forældrene bliver skilt, får børnene ofte flere gaver og et tættere forhold til far og mor.

For børn er det en trist dag, når far og mor bliver skilt, men senere er der store gevinster at hente. Det oplever hele 76 procent af teenagerne i en undersøgelse, som Intersearch har foretaget for Søndagsavisen.

Jacob Horgaard Christiansen på 18 år er ikke i tvivl om, hvad de største fordele ved forældrenes skilsmisse har været for ham.

»Min mor er blevet gladere, og jeg har fået et tættere forhold til min far,« fortæller Jacob.

Det er især en bedre stemning i hjemmet, som mange af de unge nyder godt af. Flere

gaver og flere ferier er også blandt top-scorerne.

Opmærksomhed største fordel.

Jacob Horgaard Christiansen har ikke oplevet at svømme i fordele, men antallet af udlandsrejser og julegaver er da steget siden forældrenes skilsmisse i 2008.

»Det har aldrig haft den store betydning for mig, om man nu kom på to ferier, men det kan da være fedt at få lidt ekstra tid med den ene af sine forældre på den måde,« siger han. Jacob lægger mere vægt på den øgede opmærksomhed, han får fra sin far.

»Skilsmissen var lidt af et wakeup-call for min far, så nu koncentrerer han sig mere om sine børn.«

2 Penge, penge, penge

- **Skriv et debatindlæg¹ til ungdomsavisen UNG NU om unge og penge.**

Du skal kommentere hovedsynspunkterne i artiklen, og du skal komme ind på dit eget forhold til penge.

Ingen kvaler - forældrene betaler

Familier har altid hjulpet hinanden - også økonomisk - men med årene er omfanget blevet større. Det vil få stor betydning i fremtiden, mener generationsforsker.

Lidt småmønter til en is eller et par hundrede kroner til en cd. Lidt hist og lidt pist. Langsomt er det blevet mere og mere, og til sidst er det blevet til et fast månedligt beløb fra forældrene til deres børn.

Den udvikling vil mange forældre kunne nikke genkendende til - og det gælder også forældre, der ikke længere har børn, der stadig får økonomiske bidrag fra deres forældre. Det er nemlig gennem generationer et velkendt fænomen, at forældre hjælper deres børn økonomisk.

»I de fleste generationer op gennem det tyvende århundrede har forældrene hjulpet deres børn økonomisk, hvis de har haft mulighed for det. Men det er blevet mere og mere, og beløbene er blevet højere. Det højere forbrug og levestandard er noget, børnene får glæde af i form af tilskud. Det har man set i tidligere generationer,« siger hun.

I de fleste familier har der været store diskussioner om størrelsen af de unges lommepenge - og sikkert også hvad og hvor meget, der skulle laves for pengene. Men den økonomiske støtte er blevet almin-

delig, viser en undersøgelse, som Gallup har lavet for Berlingske Tidende. 70 pct. af de 15-20-årige unge modtager støtte fra deres forældre, mens tallet for 18-25-årige er 46 pct., viser undersøgelsen.



Forventer støtten fortsætter

Når ungdommen i dag lærer, at forældrene er villige til at støtte dem økonomisk, er det en holdning, der vil sætte sig fast, mener Anne Leonora Blaakilde. Men dér kan de unge få sig en gevaldig overraskelse:

»Forældre er »skaffere«, der kan blive ved med at supplere, når man ikke har midlerne selv. Det kan fortsætte hele livet - også i voksenalderen. Når de unge i dag modtager så stor og så meget økonomisk hjælp, vil det klart kunne frembringe den holdning, at det er noget, de kan blive ved med resten af livet. Og det er jo næppe tilfældet, fordi vi i dag ser, de ældre generationer har et ønske om at bruge pengene selv,« siger hun.



Sidste år offentliggjorde Nordea en undersøgelse af lommepenge blandt unge 13-17-årige. Den viste, at drengene er bedst til at spare de penge op, de får i lommepenge, mens pigerne får flere penge, som de hurtigt fyrer af på mindre indkøb. Faktisk forskelsbehandler mor og far med ti pct. i lommepenge mellem søn og datter.

Ondt i psyken

At forældrene i så stort et omfang, som Gallups rundspørge viser, støtter deres børn økonomisk, kan på sigt give nogle af de unge mennesker problemer, mener Sven Mørch, ungdomsforsker ved Københavns Universitet.

»I værste fald kan det føre til unge, der har ondt i psyken, fordi deres opfattelse af verden ikke stemmer overens med virkeligheden. Det kommer til at ske for mange,« siger han.

Men ifølge Johannes Andersen, samfundsforsker ved Aalborg Universitet, vil en manglende økonomi - og deraf punkteret drøm - ikke blive betragtet som et nederlag af de unge.

»Hvis de unge løber ind i en mur, er det ikke sådan, at de indædt kæmper videre, så går de i stedet bare videre til næste mulighed,« siger han.

Af Rune Langhoff og Casper Dall, indland@berlingske.dk

¹Debatindlæg er en tekst, som udtrykker en holdning og kræver stillingtagen.

3 Sundhed i hverdagen

Læs artiklen og forestil dig, at du skal præsentere Chris Mac-Donald i jeres emneuge "Sundhed i hverdagen".

- Skriv den tale, du skal holde for jeres skole.

I din tale skal du bl.a. præsentere Chris og komme med eksempler på, hvordan man kan omsætte de fem punkter i *Sådan får du succes til virkelighed*.

Sundhed i hverdagen- motion og motivation

af Lene Haugaard, Kristelig Fagbevægelse

"Alle kan forbedre deres livskvalitet", mener Chris Macdonald. Mød her manden, der siger: "Jeg er ikke sundhedsguru, men jeg gør mange af de rigtige ting".

Chris har en tung ballast - både videnskabeligt og erfaringsmæssigt. Han er uddannet fra København Universitetet inden for bl.a. træningsfysiologi og er tidligere roer på det amerikanske landshold. Chris har nogle skarpe holdninger til, hvordan man kommer i gang med at leve sundt og motiverer sig til at blive ved.

Er dit sundhedshjul ekset?

Chris mener, at den sunde livsstil bygger på fire hovedelementer:

- Mentalitet: arbejd med din motivation for sund livsstil, få balance mellem tiden til dig selv, arbejdet og familien
- Kost: spis min. 600 g frugt og grønt om dagen, spis varieret
- Træning: træn både styrke, smidighed og puls. Husk den daglige fysiske aktivitet
- Søvn/hvile (sov nok)

Chris MacDonald har udviklet sundhedshjulet, som er et redskab til at få overblik over, hvordan ens personlige sundhed har det. Og dermed at sætte ind, der hvor hjulet er ekset, og en øget indsats vil gøre godt. Læs mere om sundhedshjulet på www.chrismacdonald.dk (Sundhed i Balance - Sundhedshjulet).

Mavebøjninger – et nødvendigt onde

Chris fortæller, at han laver mavebøjninger næsten hver morgen. Ikke fordi han er "hellig" og altid gør det rigtige; men fordi, det gør ham godt. "Jeg har aldrig lavet en mavebøjning, der var sjov. They all sucked! Jeg gør det for bedre at tackle de udfordringer, livet giver mig. Så nu har jeg for eksempel aldrig hold i ryggen." For Chris er disciplin kunsten at gøre de ting, man ikke synes om; men at gøre det alligevel.

Det handler om vilje

Om du får succes med at øge din sundhedstilstand, afhænger af, om du sætter ind de rigtige steder.

For Chris er det vigtigt, at vi bruger vores evner rigtigt - at vi bruger de kort, vi har fået, så godt som muligt. Han taler også om forberedelse. Du skal beslutte dig for at gøre det. Når først du har besluttet dig,

så har du skåret alt fnidder væk. Et tredje parameter, der er vigtigt, er viljen. Vi skal udvise disciplin og mod for at nå vores mål - også når det er hårdt, det gør ondt, eller sofaen kalder i stedet for løbeskoene.

Endelig skal vi ud over stepperne og handle. Vi skal gøre en indsats. Belønningen i form af velvære vil komme tifold igen.



Chris MacDonald

Motions-, livsstils- og kostekspert
Brevkasseredaktør i Politiken

Har en baggrund indenfor træningsfysiologi, sportspsykologi og ernæring fra Københavns Universitet

Skaber af sundhed i balancekonceptet

www.chrismacdonald.dk

Sådan får du succes:

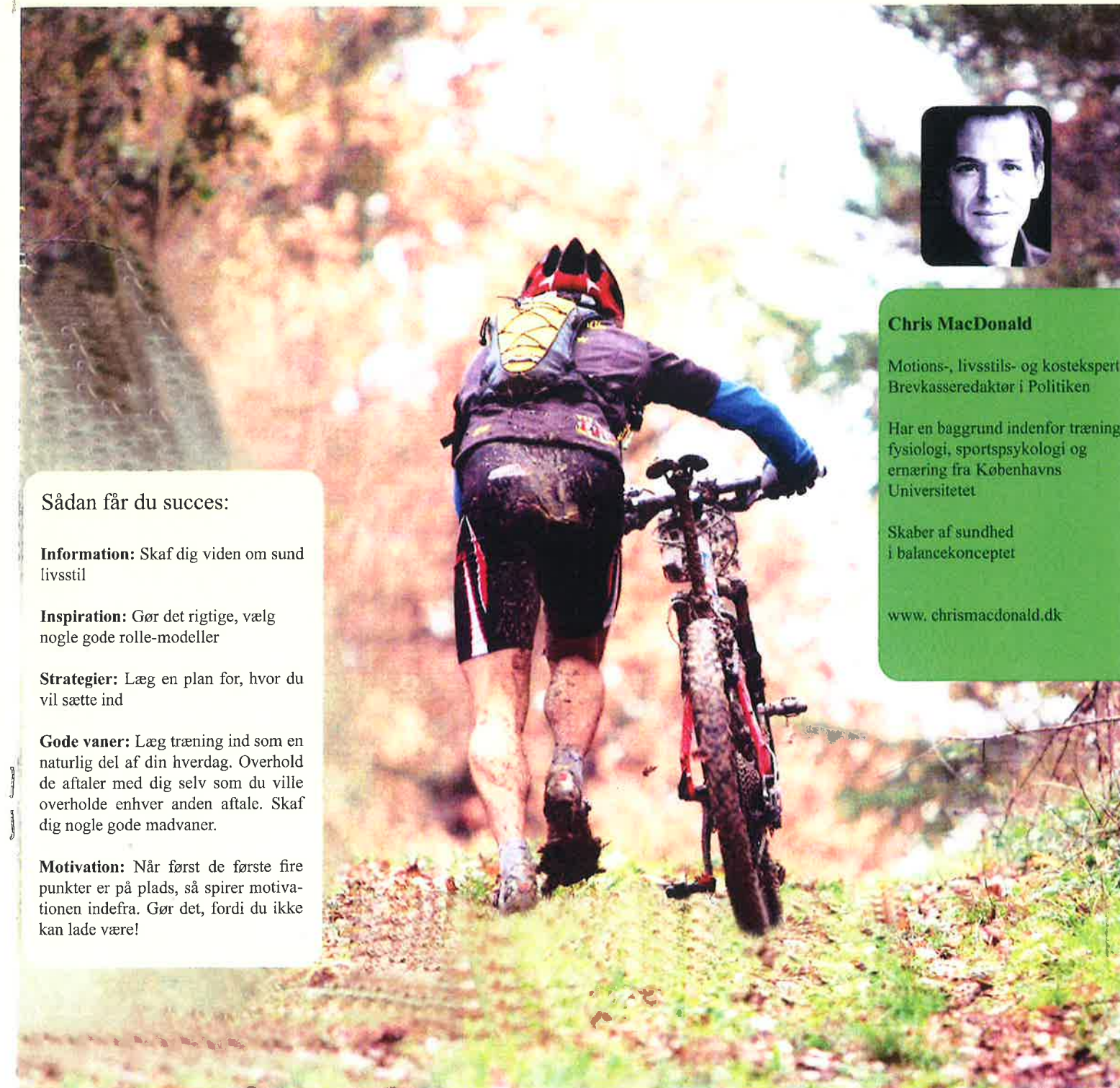
Information: Skaf dig viden om sund livsstil

Inspiration: Gør det rigtige, vælg nogle gode rolle-modeller

Strategier: Læg en plan for, hvor du vil sætte ind

Gode vaner: Læg træning ind som en naturlig del af din hverdag. Overhold de aftaler med dig selv som du ville overholde enhver anden aftale. Skaf dig nogle gode madvaner.

Motivation: Når først de første fire punkter er på plads, så spirer motivationen indefra. Gør det, fordi du ikke kan lade være!



4 Frirum

- Skriv en blog¹ om en dag, hvor du ikke er på² - hvor du har en tænkepause, hvor du ikke er online, hvor du sætter verden på standby og bare er dig selv.

¹**Blog:** indlæg, hvor du deler dine tanker med andre.

²**At være på:** at være synlig og tilgængelig for andre.



Vi indleder enhver telefonsamtale med at spørge: "Hvor er du?", "Hvad laver du? "Forstyrrer jeg?", fordi vi har vænnet os til at fange hinanden på farten. Og ingen tør rigtigt svare: "Jeg laver faktisk ikke rigtig noget lige nu". For vi skal altid være svarklar, i gang og på. På arbejde, på Facebook, på nettet, på, på, på konstant.

Men det er ikke spor svært at være på konstant. Den største udfordring i den moderne dagligdag er at være i stand til at gøre det modsatte. At stemple ud. Tillade sig selv at blive lidt væk.

Uddrag af Klummen, Samvirke okt. 2010

5 Orkanen

- Beskriv billedet og stemningen i det.

Forestil dig derefter, at du er en af besætningen ombord på skibet.

- Skriv en beretning i jeg-person, hvor du blandt andet kommer ind på, hvordan du er havnet i denne situation

Deutsch: Hubert Sattler (1817-1904), 10. März 1835, Orkan auf der Nordsee, 1836

