



Dit liv, din læring

Mentorforløb Arbejdsark

Kolofon

Dato

Sidst opdateret: 13. maj 2020

Overskrift

Dit liv, din læring

Mentorforløb Arbejdsark

Udviklet for

Børne- og Undervisningsministeriet

Udviklet af

Projektdirektør og forskningsansvarlig:

TrygFondens Børneforskningscenter

Materiale til mentorforløbet er udviklet af:

Lærerfaglig Efter- og Videreuddannelse,
Københavns Professionshøjskole

VIA Efter- og Videreuddannelse

VIA University College

Indhold

Arbejdsark 1.1 - Zonerne	3
Arbejdsark 1.2 - Måltrappe	4
Arbejdsark 1.3 - Filmaften	5
Arbejdsark 2.1 – Artikel ”Borgmester kræver redegørelse (...)”	6
Arbejdsark 2.2 - Til og fra skole i bus	8
Arbejdsark 3.1 - Ord på arbejde	9
Arbejdsark 3.2 - Læs og forstå	10
Arbejdsark 3.3 - Køb af tablet	13
Arbejdsark 4.1. - Argumentér for og imod (elevopgave)	14
Arbejdsark 4.2 - Talknuser	17
Arbejdsark 4.3 - Indkøb	18
Arbejdsark 5.1 - Gi’ madpakken en hånd	19
Arbejdsark 5.2 - Sport	21
Arbejdsark 6.1 - Uddrag af ungdomsromanen: Kopierne	23
Arbejdsark 6.2 - Mobiltelefoni	27
Arbejdsark 7.1 - Lønseddel 1	28
Arbejdsark 7.2 - Lønseddel 2	29
Arbejdsark 8.1 - At flytte hjemmefra	30

Arbejdsark 1.1 - Zonerne

Sæt situationer eller opgaver ind i cirklen, hvor du oplever, at du er i hhv. 'comfort zone', 'learning zone' og 'panic zone' i forhold til dansk, matematik og personlige og sociale kompetencer.

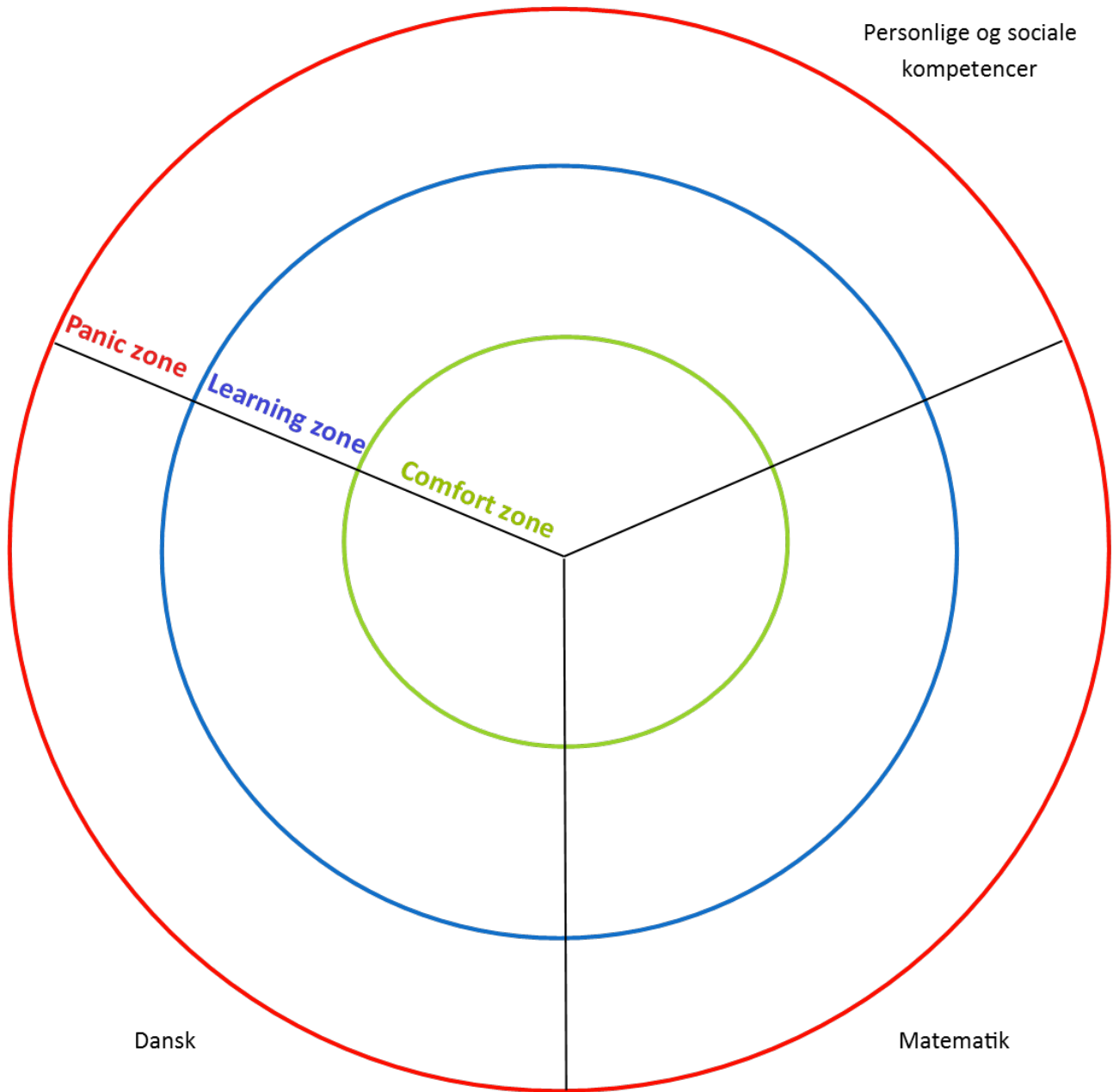


Illustration: VIA

Arbejdsark 1.2 - Måltrappe

Udfyld et mål på trappens øverste trin, og skriv på de øvrige trin, hvordan du vil nå derhen.

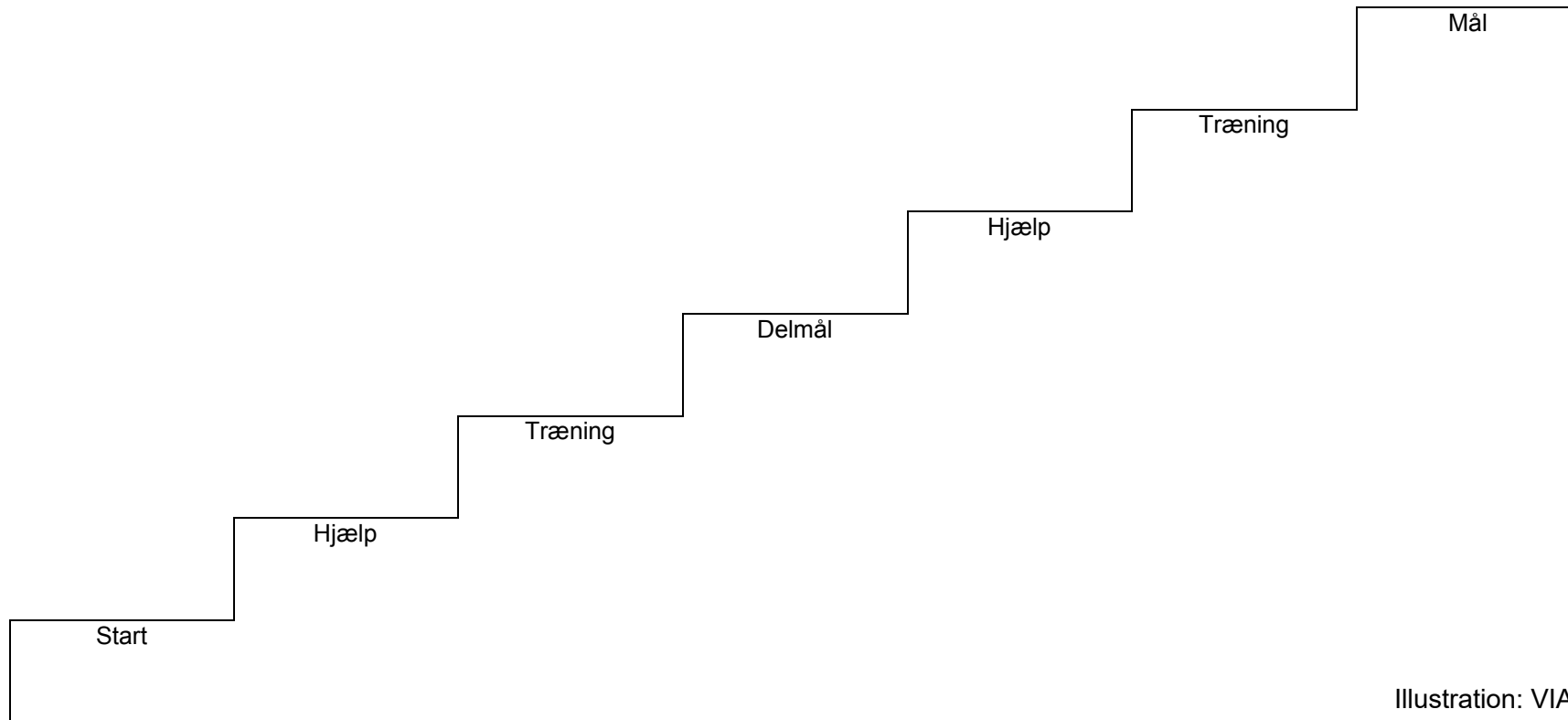


Illustration: VIA

Arbejdsark 1.3 - Filmaften

Opgave A

8.A holder filmaften, hvor de skal have pizza. De er 19 i klassen. 10 personer spiser pizza, mens 9 personer spiser pizza.

Hvor mange pizzaer skal de bestille?



Opgave B

Til deres pizza har de købt cola. De har i alt købt otte flasker. Hver flaske indeholder liter cola.

De er 12 personer i alt, og i deres glas kan der være liter.

Hvor mange glas kan hver person få?

Opgave C

Der er pizza i rest. To elever deler dem imellem sig.

Hvor meget kan hver person få?

Opgave D

Otte personer skal dele to flasker cola, der hver indeholder liter cola.

Hvor meget kan hver person få?



Illustration af: Sara Holm/VIA

Arbejdsark 2.1 - Artikel ”Borgmester kræver redegørelse (...)”

Borgmester kræver redegørelse om brandoverfald i Ry

Beskyldningerne fyger frem og tilbage fra de involverede familier. Dog kritiserer de alle skolen.



Alle fem indblandede unge går på Mølleskolen i Ry, men hændelsen fandt ikke sted på skolen (Foto: Tom, S. Udgivet af: Freeimages.com)

AF THOMAS KLOSE JENSEN
09. FEB. 2017 KL. 07.34 | OPDATERET 09. FEB. 2017 KL. 07.41

Sagen om den afghanske teenager fra Ry, der i mandags blev overfaldet med en benzinbombe af fire elever og blev voldsomt forbrændt, er også nået op på lokalpolitikernes bord.

Borgmester i Skanderborg Kommune, Jørgen Gaarde (S) bad nemlig allerede i tirsdags om at få udarbejdet en redegørelse af sagen.

- Det, som interesserer os, om den her helt ekstraordinære og voldsomme handling er selvfølgelig, hvad vores indsats har været i tiden op til, og hvad der i øvrigt er foregået, siger han.

- Det har vi brug for, at vores professionelle skolefolk og så videre, sætter sig sammen og udarbejder en beskrivelse af.

Jørgen Gaarde kalder sagen for en "ulykkelig situation".

Byrådet i Skanderborg Kommune samles torsdag eftermiddag, og her vil sagen fra Ry blandt andet blive diskuteret, oplyser Jørgen Gaarde.

Imens fyger beskyldningerne fra familierne involveret i overfaldet. Til flere medier - blandt andre BT - fortæller den afghanske drengs familie, at deres søn har været udsat for racisme og tidligere også er blevet truet med en saks, og at de også ser denne sag som racistisk motiveret.

På den anden side forklarer en far til en af de nu fængslede drenge til Ekstra Bladet, at den 16-årige afghanske dreng burde være taget ud af skolen for længst, fordi der angiveligt skulle have været så mange problemer med ham.

Begge parter er dog enige om én ting. Nemlig at skolen - Mølleskolen - burde have grebet ind langt tidligere og taget hånd om situationen.

DR Nyheder arbejder på at få en kommentar om beskyldningerne fra både skolens daglige ledelse samt skolebestyrelsen.

Til Berlingske erkender konstitueret skoleleder på Mølleskolen, Alma Schack Andersen, at der har været konflikter mellem drengene "on and off", men at skolen ikke er klar over, hvad der præcist har udløst overfaldet. Sagen har også ført til overvejelser om, hvad man kunne have gjort.

- Man kan vel altid sige, at når sådan noget sker, så er der noget, der ikke er gjort godt nok. Jeg kan ikke på nuværende tidspunkt sige, hvad det er, eller hvem der må påtage sig et hovedansvar, siger hun.

Arbejdsark 2.2 - Til og fra skole i bus

19 Tilst Vest - Mårslet

Gyldig 7/8 2016 - 24/6 2017

Zone		Hverdage undt. 24-31/12, 10-12/4 og 26/5																				
				Faste minuttal 8.56 - 11.56		Faste minuttal 12.26 - 13.56		Faste minuttal 14.22 - 16.22				Faste minuttal 18.00 - 21.00										
302	Tilst Vest, Munkevejen	af	5.13	5.45	6.16	6.46	7.14	7.34	7.56	8.26	56	26	26	56	22	52	16.54	17.24	00	22.00	23.00	0.00
302	Søhøjen		5.16	5.48	6.20	6.50	7.18	7.38	8.00	8.30	00	30	30	00	26	56	16.58	17.28	03	22.03	23.03	0.03
302	Havkær Lokalcenter		5.17	5.49	6.22	6.52	7.20	7.40	8.02	8.32	02	32	32	02	28	58	17.00	17.30	04	22.04	23.04	0.04
302	Viborgvej/Havkærvej		5.21	5.53	6.27	6.57	7.26	7.46	8.07	8.37	07	37	37	07	33	03	17.05	17.35	08	22.08	23.08	0.08
302	Viborgvej/Åby Ringvej		5.25	5.57	6.32	7.03	7.32	7.52	8.13	8.43	12	42	42	12	39	09	17.10	17.40	12	22.12	23.12	0.12
301	Hasle Torv		5.26	5.58	6.33	7.04	7.33	7.53	8.14	8.44	13	43	43	13	40	10	17.11	17.41	13	22.13	23.13	0.13
301	Viborgvej/Vestre Ringgade		5.29	6.01	6.36	7.07	7.36	7.56	8.17	8.47	16	46	46	16	43	13	17.14	17.44	16	22.16	23.16	0.16
301	Thorvaldsensgade, Mølleparken		5.32	6.04	6.39	7.11	7.41	8.01	8.21	8.51	19	49	49	19	47	17	17.17	17.47	19	22.19	23.19	0.19
301	Park Allé/Banegårdspladsen		5.35	6.07	6.42	7.14	7.44	8.04	8.24	8.54	22	52	52	22	50	20	17.20	17.50	22	22.22	23.22	0.22
301	Rutebilstationen		5.37	6.09	6.45	7.17	7.47	8.07	8.27	8.57	25	55	55	25	53	23	17.23	17.53	24	22.24	23.24	0.24
301	Tangkrogen		5.41	6.13	6.50	7.22	7.52	8.12	8.32	9.02	30	00	00	30	58	28	17.28	17.58	28	22.28	23.28	0.28
301	Mindeparken		5.43	6.15	6.52	7.25	7.55	8.15	8.35	9.05	32	02	02	32	01	31	17.30	18.00	30	22.30	23.30	0.30
303	Saralystparken		5.46	6.18	6.55	7.28	7.58	8.18	8.38	9.08	35	05	05	35	04	34	17.33	18.03	33	22.33	23.33	0.33
303	Kridthøjvej		5.47	6.19	6.56	7.29	8.00	8.20	8.39	9.09	36	06	07	37	05	35	17.35	18.05	34	22.34	23.34	0.34
303	Tunnelen		5.49	6.21	6.58	7.31	8.02	8.22	8.41	9.11	38	08	09	39	07	37	17.37	18.07	36	22.36	23.36	0.36
303	Lokalcenter Skåde		5.51	6.23	7.00	7.33	8.04	8.24	8.43	9.13	40	10	12	42	10	40	17.40	18.10	38	22.38	23.38	0.38
303	Skåde Skole		5.54	6.26	7.03	7.36	8.07	8.27	8.46	9.16	43	13	16	46	14	44	17.44	18.14	41	22.41	23.41	0.41
308	Hørret		5.59	6.31	7.08	7.41	8.12	8.32	8.51	9.21	48	18	21	51	20	50	17.49	18.19	46	22.45	23.45	0.45
308	Agervej		6.04	6.36	7.13	7.46	8.17	8.37	8.56	9.26	53	23	26	56	26	56	17.54	18.24	51	22.49	23.49	0.49
308	Mårslet, Nymarks Allé	an	6.06	6.38	7.15	7.48	8.19	8.39	8.58	9.28	55	25	28	58	28	58	17.56	18.26	53	22.51	23.51	0.51

Kilde: Midttrafik

Johanne tager bussen hver dag i skole. Hun møder kl. 8. Hun står på ved Hasle Torv og står af igen ved Kridthøjvej.

Det tager 7 minutter at gå hen til Hasle Torv og 10 min. at gå fra Kridthøjvej til skolen.

- Hvornår skal Johanne tage hjemmefra?
- Hvor lang tid bruger hun på at tage i skole?

Om eftermiddagen er Johanne hjemme igen kl. 15.45

- Hvor lang tid er der gået, siden hun tog afsted om morgenen?
- Find selv på en god opgave, der passer til busplanen

Arbejdsark 3.1 - Ord på arbejde

Klip kortene ud. Bland kortene, og læg kortene med forsiden op. Parvis skal eleverne sætte betydningsdelene sammen til ord.

brand	overfald
benzin	bombe
lokal	bestyrelse
politiker	skole

Arbejdsark 3.2 - Læs og forstå

Læs:

Borgere og borgmestere: Lad være med at bygge ny bro over Vejle Fjord

Opdateret. I nat var sidste chance for at sende hørings svar i forbindelse med den måske kommende bro over Vejle Fjord. Det har 64 gjort.



En bro over Vejle Fjord er nok, hvis man skal tro de fleste af de 64 hørings svar, der er kommet forud for en eventuel ny bro (Foto: Freeimages.com)

AF LARS VON MAGIUS OG ANNETTE JESPERSEN
09. FEB. 2017 KL. 10.41 | OPDATERET 09. FEB. 2017 KL. 14.04

Opdateret kl. 14:00: I en tidligere udgave af artiklen fremgik det, at der var kommet 35 hørings svar. Det er nu rettet til 64 hørings svar.

Vigtig natur vil blive ødelagt, hvis en togforbindelse over Vejle Fjord bliver til virkelighed, og det er ikke gevinsten værd.

Det er indholdet i en god portion af de hørings svar, der er kommet i forbindelse med VVM-undersøgelsen af en ny forbindelse over Vejle Fjord.

Fristen for at sende hørings svar udløb ved midnat, og der er kommet 64 reaktioner fra private, grundejerforeninger samt Hedensted og Vejle kommuner.

- Vi har været ganske klare i mælet om, at vi overhovedet ikke ønsker en baneforbindelse over Vejle Fjord, siger Vejles borgmester, Arne Sigtenbjerggaard (V).

Kommunens svar peger på, at der ikke er dokumentation for at passagertallet stiger så meget, at det berettiger til at ødelægge store naturmæssige interesser.

Nord for fjorden hos Hedensteds borgmester, Kirsten Terkilsen (V), er modstanden lige så stor.

- Vi mener ikke, at det er den rigtige investering, siger hun.



Her ses planen for den nye togbro over Vejle Fjord. Det er den røde linje. Den sorte linje er der, hvor jernbanen i dag snor sig rundt om. Kilde: Transportministeriet

Grundejerforeningen Sellerup Strand på den anden side af Vejle Fjord skriver, at mange mennesker får ødelagt den natur de færdes i.

- Vi mener ikke, at en tidsbesparelse på otte minutter mellem Odense og Aarhus står mål med de store ødelæggelser, en bro eller tunnelanlæg vil medføre for naturen og mennesker, lyder det i høringsvaret.

Vejrdirektoratet skriver nu høringssvarene sammen til en rapport. Den ryger videre til Transportministeriet og derfra videre til den endelige beslutning i Folketinget.

- Broen over Vejle Fjord anlægges for penge fra Togfonden
- Den skal skære omkring otte minutter af rejsetiden mellem Aarhus og Odense
- Pris: Knap fem milliarder kroner
- Vejdirektoratet har lagt tre forslag til linjeføring ud – tre broer og en tunnel

Udgivet af: dr.dk

Hvad passer? Sæt kryds ved det rigtige svar

Opgave 1

- a. Det er stadig muligt at indsende hørings svar.
- b. I nat var sidste chance for at indsende hørings svar.
- c. Frist for hørings svar er i morgen.
- d. Man kan ikke indsende hørings svar.

Opgave 2

- a. Der er indkommet 35 hørings svar.
- b. Der er indkommet 25 hørings svar.
- c. Der er indkommet 64 hørings svar.
- d. Der er ikke indkommet hørings svar.

Opgave 3

- a. Hedensteds borgmester er tilhænger af en bro
- b. Hedensteds borgmester vil ikke udtale sig om broen.
- c. Hedensteds borgmester glæder sig til broen kommer.
- d. Hedensteds borgmester er modstander af en bro.

Opgave 4

- a. En ny bro giver en tidsbesparelse på 8 minutter mellem Odense og Aarhus.
- b. En ny bro giver en tidsbesparelse på 12 minutter mellem Odense og Aarhus.
- c. En ny bro giver en tidsbesparelse på 10 minutter mellem Odense og Aarhus.
- d. En ny bro giver ingen tidsbesparelse mellem Odense og Aarhus.

Opgave 5

- a. Den endelige beslutning om bygning af ny bro tages i Transportministeriet.
- b. Den endelige beslutning om bygning af ny bro tages af Grundejerforeningen Sellerup Strand.
- c. Den endelige beslutning om bygning af ny bro tages i Folketinget.
- d. Den endelige beslutning om bygning af ny bro tages af Vejdirektoratet.

Arbejdsark 3.3 - Køb af tablet

Tabletshoppen

Førpris 899 kr.

Spar 150 kr.

Elektronika

Førpris 1163 kr.

Spar 30 %

Omar skal købe en ny tablet. Han har set på priser hos Tabletshoppen og Elektronika, hvor de har tilbud.

a) Hvor er det billigst at købe tabletten?

Da Omar er i Elektronika, er der yderligere 25 % på hele butikken.

b) Hvad koster tabletten med den ekstra rabat?

Din ven vil overbevise dig om, at den ekstra rabat betyder, at der i alt er 55% rabat på tabletten.

c) Hvordan vil du overbevise ham om, at han tager fejl?

d) Er der forskel på, om man først får 25% og efterfølgende 30% eller først 30% og derefter 25%?

e) Hvornår og hvorfor er det interessant at vide, hvor mange procent en vare er sat ned?

Arbejdsark 4.1. - Argumentér for og imod (elevopgave)

Elevopgave: Argumenter for og imod at være på facebook.

Tal sammen to og to om *Før jeg læser* på **Støtteark til læseforståelse**.

Følg med i artiklen "Undersøgelse: Facebook gør os dummere" (på næste side) og lyt til jeres lærers oplæsning

Efter Jeres lærer har læst teksten højt, så skriv Jeres argumenter for og imod **facebook** ind i tokolonnenotatet herunder.

For facebook	Imod facebook

Undersøgelse: Facebook gør os dummere

Vi opsøger for det meste kun viden på Facebook, som vi selv er enige i. Det gør os dummere, mener forskere.



Vores holdninger bliver ofte mere ekstreme, når vi kun taler med folk, vi er enige med, mener professor Vincent F. Hendrick
Foto: VIA

REDIGERET AF LINE KJÆRGAARD LARSEN
13. JAN. 2016 KL. 14.22

Forskere fra Italien har i fem år undersøgt, hvordan forskellige informationer spreder sig på Facebook.

Forskerne har fundet ud af, at vi mest opsøger og 'synes godt om' informationer, som vi i forvejen er enige i, skriver Berlingske.

- Vi kan se, at brugere for det meste udvælger indhold relateret til et bestemt verdensbillede – og så ignorerer de resten, siger Michela Del Vicario til Berlingske. Han er en af forskerne bag undersøgelsen.

Vi samler os i grupper, der er enige

Ifølge forskerne betyder det, at mange brugere mest samler sig i grupper med folk, de er enige med, og som minder om dem selv.

Det kan betyde, at man kun kommer til at kende til én side af en bestemt sag. Hvis man for eksempel er bange for, om en vaccine er farlig, vil man

nemt kunne finde andre på Facebook, der er også bange for vaccinen.

På den måde bliver man bekræftet i, at ens egen opfattelse er den rigtige, og man hører eller opsøger ikke andre holdninger til vaccinen.

Vores holdninger bliver mere ekstreme

Vincent F. Hendricks er professor og leder af Center for Informations- og Boblestudier på Københavns Universitet.

Han mener, det er et demokratisk problem, at vi kun søger informationer på Facebook, som vi selv er enige i.

- Hvis du samler folk, der i øvrigt er enige, er det ikke sådan, at de nødvendigvis bliver mere nuancerede i deres standpunkter, når de diskuterer, siger han.

Ofte bliver vores holdninger faktisk mere ekstreme, når vi kun taler med folk, vi er enige med, mener Vincent F. Hendricks.

Udgivet af: dr.dk

Arbejdsark 4.2 - Talknuser

Indsæt tallene 1 til 9, så regnestykkerne passer. Alle tal må kun indsættes én gang.

$$\underline{\quad\quad\quad} + \underline{\quad\quad\quad} = \underline{\quad\quad\quad}$$

$$\underline{\quad\quad\quad} - \underline{\quad\quad\quad} = \underline{\quad\quad\quad}$$

$$\underline{\quad\quad\quad} \times \underline{\quad\quad\quad} = \underline{\quad\quad\quad}$$

Arbejdsark 4.3 - Indkøb



Det er fredag, og Martin skal købe fredagsslik. Der er to butikker, som begge sælger bland-selv-slik. I Slikhjørnet koster 100 gram slik 5,75 kr. I Sukkerskålen koster 200 gram slik 11 kr.

Lav overslag over:

- Hvis Martin skal købe 300g slik, hvilket sted er så billigst?
- Hvis Martin skal købe 50 g slik, hvilket sted er så billigst?
- Hvad er kiloprisen for hvert tilbud?

Regn de samme opgaver med lommeregner for at tjekke efter.

Martin skal også købe kylling med hjem til sin mor. Han kan vælge mellem to slags kylling: En økologisk kylling til 27,50 kr. for 350g, og en landkylling til 60 kr. for 1100g.

- Lav overslag over kiloprisen for de to slags kylling. Hvilken kylling er billigst?
- Regn derefter opgaven med lommeregner for at tjekke efter.



Illustration af: Sara Holm/VIA

Arbejdsark 5.1 - Gi' madpakken en hånd

Hent den også her

<http://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/gimadpakken-en-haand/> [1. maj 2020]

GI' MADPAKKEN EN HÅND



En sund madpakke:

- **BRØD** – HELST RUGBRØD ELLER FULDKORNSBRØD
- **GRØNT** – SNACKGRØNT, SALAT ELLER PÅLÆG
- **PÅLÆG** – KØD, OST ELLER ÆG
- **FISK** – MINDST EN SLAGS FISK
- **FRUGT** – DET FRISKE OG SØDE

Madpakkehånden – hjælp til at huske det hele

MADPAKKEHÅNDEN MED DENS FEM FINGRE ER EN ENKEL HUSKEMODEL FOR, HVAD DER SKAL I MADPAKKEN. DEN GØR DET NEMMERE AT HUSKE DET HELE TIL MADPAKKEN, BÅDE NÅR DU KØBER IND, OG NÅR DEN SKAL SMØRES. DET ER DEN SAMME HUSKEMODEL, UANSET OM MADPAKKEN ER TIL ET BARN ELLER EN VOKSEN, MAND ELLER KVINDE, ELLER OM MAN BRUGER FÅ ELLER MANGE PENGE PÅ MADPAKKEN.

FOLDEREN GIVER GODE IDÉER TIL MADPAKKEN UD FRA DE OFFICIELLE KOSTRÅD.



Ekstra aftensmad kan give madpakken variation

HVIS DU LAVER LIDT EKSTRA AFTENSMAD, SÅ TAG FRA OG SÆT PÅ KØL, ALLEREDE INDEN AFTENSMADEN SERVERES. PÅ DEN MÅDE KAN DU VARIERE MADPAKKERNE OG SPARE TID.

FRYS FXFRIKADELLER OG KYLLINGELÅR NED ENKELTVIS, SÅ DE IKKE HÆNGER SAMMEN.

IDÉER TIL RETTER, DER KAN KOMMES I MADPAKKEN

- | | |
|--|---------------------|
| ■ KARTOFFELSALAT | ■ KYLLINGELÅR |
| ■ RIS, PASTA OG BÆLGFRUGTER TIL EN SALAT | ■ PIZZA |
| ■ RÅKOST ELLER SALAT | ■ HUMMUS |
| ■ BAGTE RØDFRUGTER | ■ TÆRTE |
| ■ FRIKADELLE OG HAKKEBØF | ■ FALAFFEL |
| ■ FISKEFRIKADELLE | ■ PITABRØD MED FYLD |
| ■ FISKEFILET | ■ ÆGGEKAGE |

EN SUND MADPAKKE

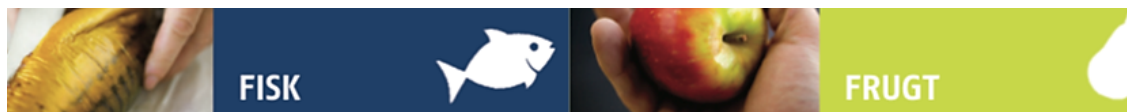


EKSEMPEL PÅ EN MADPAKKE TIL EN VOKSEN.



IDÉER

- LÆG EN DRIKKEFLASKE HALVT FYLDT MED VAND I FRYSEREN DAGEN FØR. FYLD DEN OP DAGEN EFTER MED VAND OG BRUG DEN TIL AT HOLDE MADPAKKEN KOLD.
- BRUG SMÅ BØTTER I MADKASSEN TIL FUGTIGT PÅLÆG, NØDDER, FRISK FRUGT, GRØNT OSV.



FISK



FRUGT

- FISKEFILET
- FISKEFIKADELLE
- FISKEPATÉ
- FOREL
- KARRYSILD
- LAKS
- MAKREL I TOMAT
- REJER
- SILD, FX MARINERET
- TORSKEROGN
- TUN
- ØRRED

FISK – mindst en slags fisk

FISK ER SUNDT. OG VI KAN MED FORDEL SPISE MEGET MERE FISK. DET ANBEFALES AT SPISE FISK MINDST TO GANGE OM UGEN SOM HOVEDRET, OG FLERE GANGE OM UGEN SOM PÅLÆG ELLER I EN FROKOSTSALAT. SPISER DU FISK HVER DAG TIL FROKOST, FÅR DU CA. HALVDELEN AF DEN FISK, SOM DET ANBEFALES AT SPISE OM UGEN.

DER FINDES MANGE FORSKELLIGESUNDENÆRINGSSTOFFER I FISK, BL.A. D-VITAMIN OG FISKEOLIER. DERFOR ER DET BEDRE AT SPISE FISK END BLOT AT TAGEN EN KAPSEL MED FISKEOLIE.

DET ER BEDST AT SPISE FORSKELLIGE SLAGS FISK. BÅDE DE FEDE: LAKS, SILD, MAKREL OG HELLEFISK. OG DE MAGRE: SKRUBBER, RØDSPÆTTER, TORSK OG TUN. FEDE FISK INDEHOLDER MERE FISKEOLIE END MAGRE FISK. NØGLEHULLETTET KAN HJÆLPE DIG TIL ET SUNDERE VALG, OGSÅ NÅR DU KØBER FISKEPRODUKTER.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ, AT BØRN OG UNGE UNDER 14 ÅR ANBEFALES MAX. AT SPISE EN DÅSE TUN OM UGEN.

IDÉER

- SMÅ BOKSE ER GODE TIL AT OPBEVARE FISK I MADPAKKEN, FX MARINERET SILD ELLER REJER.
- KOGT ELLER STEGT FISK FRA AFTENSMADEN DAGEN FØR KAN BRUGES SOM PÅLÆG ELLER I EN SALAT.
- EN IDÉ, MÅSKE MEST TIL VOKSNE, ER IND I MELLEM AT TAGEN EN HEL DÅSE MAKREL MED, SOM DU KAN ÅBNE I FROKOSTPAUSEN.
- DER FINDES FISKEPÅLÆGSTYPER PAKKET I SMÅ PORTIONER TIL BRUG I MADPAKKEN. OG MAN KAN KØBE FISK PÅ TUBE LIGE TIL AT SMØRE PÅ BRØDET, FX MAKREL I TOMAT.

- ABRIKOS
- ANANAS
- APPELSIN
- BANAN
- BLOMME
- BÆR
- FERSKEN OG NEKTARIN
- FIGENPÅLÆG
- GRAPEFRUGT
- KIWI
- MANGO
- MELON
- MANDARIN
- PÆRE
- VINDRUER
- ÆBLE
- TØRRET FRUGT
- ANANAS
- MANGO
- PAPAYA
- SVESKER
- TØRREDE BÆR
- USALTEDE NØDDER
- CASHEW NØDDER
- HASSELNØDDER
- VALNØDDER
- MANDLER

FRUGT – det friske og søde

FRUGT ER LET, FRISKT, SØDT OG HAR FLOTTE FARVER.

FØLG ÅRSTIDERNE – SÅ ER FRUGTERNE BEDST OG BILLIGST. SOMMERENS FRUGT ER FX JORDBÆR, KIRSEBÆR OG ANDRE BÆR. OM EFTERÅRET ER DET ÆBLER OG PÆRER, DER ER I SÆSON. APPELSINER OG KLEMENTINER ER SÆRLIGT GODE OM VINTEREN.

ET EKSTRA STYKKE FRUGT I MADPAKKEN KAN VÆRE ET MELLEMÅLTID I LØBET AF DAGEN. ELLER ET MELLEMÅLTID KAN VÆRE EN LILLE HÅNDFULD TØRRET FRUGT OG USALTEDE NØDDER. SELVOM DER ER MEGET ENERGI I TØRRET FRUGT OG NØDDER, ER DET BEDRE END FX KAGE ELLER SLIK.

IDÉER

- FRUGT HOLDER SIG FRISKT OG SPRØDT, HVIS DET OPBEVARES I SMÅ PLASTIK POSER ELLER BOKSE.
- STYKKER AF FRUGT KAN GIVE SØDME I SALATEN. ELLER BLAND RÅKOSTEN MED REVET ÆBLE, PÆRE ELLER STYKKER AF APPELSIN.
- FRUGT KAN OGSÅ VÆRE PÅLÆG PÅ BRØD, FX KIWI, ÆBLE, BANAN, ROSINER ELLER FIGENPÅLÆG.

EN GOD MADPAKKE KAN HOLDE DIG KØRENDE HELE DAGEN

Få idéer her til at gøre madpakken sund og lækker

MENS VI ER PÅ ARBEJDE, I SKOLE ELLER I BØRNEHAVE, SPISER VI OP IMOD HALVDELEN AF DAGENS MAD. FOR MANGE ER FROKOSTEN ET TIDSPUNKT, HVOR MAN KAN NYDE SIN MAD I FÆLLESSKAB MED ANDRE. EN SUND OG LÆKKER MADPAKKE – BÅDE TIL FROKOST OG TIL MELLEMMÅLTIDERNE – GIVER ENERGI, MÆTHED OG VELVÆRE I HVERDAGEN. DEN GAVNER HELBREDET OG KONCENTRATIONSEVNE.



FØDEVARER MED NØGLEHULLETTET LEVER OP TIL ET ELLER FLERE KRAV TIL INDHOLD AF FEDT, SUKKER, SALT ELLER KOSTFIBRE – DERFOR GØR NØGLEHULLETTET DET NEMT AT VÆLGE SUNDERE OG BRUGE KOSTRÅDENE I HVERDAGEN.

- SPAR PÅ FEDT
- SPAR PÅ SUKKER
- SPAR PÅ SALT
- SPIS FLERE KOSTFIBRE OG FULDKORN

DU KAN FINDE NØGLEHULLETTET PÅ BRØD OG KORNDPRODUKTER, MEJERIPRODUKTER, GRØNSAGER, KARTOFLER, FRUGT, BÆR, FISK OG FISKEPÅLÆG, SKALDYR, KØD, KØD PÅLÆG, FEDTSTOFFER, FÆRDIGRETTER OG VEGETABILSKPRODUKTER. LÆS MERE PÅ NOEGLEHULLETTET.DK



FULDKORNSLOGOET "VÆLG FULDKORN FØRST" MÅ SIDDE PÅ PRODUKTER, DER HARETHØJT INDHOLDER FULDKORN. "VÆLG FULDKORN FØRST" GØR DET NEMT AT VÆLGE FULDKORNSPRODUKTER INDEN FOR BRØD OG GRYSAMT RIS, PASTA OG MORGENMADSPRODUKTER. LÆS MERE PÅ WWW.FULDKORN.DK

TILMELD DIG NYHEDSBREVET OG FIND OPSKRIFTER PÅ WWW.ALTOMKOST.DK



FAGLIGT FÆLLES FORBUND



Miljø- og Fødevarerministeriet
Fødevarerstyrelsen

Arbejdsark 5.2 - Sport

Signe går til løb i den lokale løbeklub. Hun træner 3 gange om ugen, og hun er til stævne i weekenden. Hendes træningsplan ser således ud:

Dag	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
Aktivitet	Løb		Styrke	Løb		Stævne	
Tid	1,5 time		1 time	2 timer		3,5 time	

- Hvor mange timer dyrker Signe sport om ugen?
- Hvad er gennemsnittet pr. dag?

I Signes klasse går der 19 elever. I tabellen kan man se, hvilken sport og hvor mange timer om ugen, hver elev træner.

Navn	Sport	Træningstid pr. uge (timer)
Harald	Fodbold	3 t. 30 min.
Rasmus	Håndbold	9
Signe	Løb	8
Christian	Fodbold	6 t. 30 min.
Aishia		0
Sara	Fitness	2 t. 30 min.
Thor	Fodbold	4 t. 30 min.
Kasper		0
Cecilie	Løb	7 t. 30 min.
Martin	Håndbold	10
Aya	Håndbold	8
Noah		0
Anders	Fodbold	3
Johanne	Fodbold	6
Line		0
Karoline	Kampsport	7
Omar	Håndbold	8
Pernille	Fodbold	4
Maja	Fitness	7 t. 30 min.

- c) Hvor lang tid træner en elev, der dyrker håndbold, i gennemsnit om ugen?
- d) Hvor lang tid træner en elev i gennemsnit om ugen?
- e) Hvor lang tid træner en elev i gennemsnit om dagen?

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man er aktiv i 1 time om dagen.

- f) Lever klassen op til denne anbefaling?
- g) Kom med et eksempel på, hvor meget Pernille og Omar hver skal træne mere, hvis hele klassen i gennemsnit skal komme over 1 time om dagen

Arbejdsark 6.1 - Uddrag af ungdomsromanen: Kopierne

Af Jesper Wung-Sung

HVAD ER JEG SÅ?

Kender du den der tanke: *Det kunne være en roman. Gør du?*

Så kunne den begynde sådan her:

Jeg er en dreng, der kommer gående hen ad vejen, på vej hjem fra fodbold. At jeg skal gå hjem fra stadion betyder ingenting. Ikke denne dag. Tværtimod, jeg vælger med vilje at gå en omvej langs skoven, fordi jeg – selv efter en hel fodboldkamp – har så megen energi, som jeg skal brænde af.

Kender du den der følelse: *Aldrig har jeg været så meget MIG! Så hel. Så rigtig. Gør du?*

Det var sådan, jeg havde det den dag på vej hjem fra stadion. At det hele bare var perfekt! Vejret. Fodboldkampen. Maria. Mig.

Jeg gik rask til – jeg kunne slet ikke lade være – med sportstasken over skulderen. Solen skinnede, fuglene fløjtede, og jeg fløjtede med. Selv det trælår, jeg havde fået over venstre knæ, kunne ikke lægge en dæmper på min glæde – det var beviset på, at jeg havde spillet en suveræn fodboldkamp. Alt, hvad jeg gjorde i løbet af kampen, var godt. Enhver aflevering, takling, dribbling lykkedes. Jeg skød på mål tre gange – og scorede tre mål. Ved det sidste mål dribblede jeg forbi tre mand og sparkede den op i det højre målhjørne. Da jeg kom ud af holdkammeraternes omfavnende flok, fik jeg øjenkontakt med Maria ude blandt tilskuerne. Hun stod mellem sine veninder, og hun smilede, enten af noget de sagde eller til mig. Måske begge dele.

Når man spiller fodbold, har man normalt både gode, dårlige og okay kampe. Men denne kamp var fejlfri og fuldendt. Jeg satte ikke én fod forkert. Den eneste måde, modstanderne kunne stoppe mig på, var ved at lave frispark. Hive i min trøje, træde mig i hælen eller fælde mig. Deres anfører blev til sidst så frustreret, at han gav mig det voldsomme trælår, som jeg faktisk stadig svagt kan mærke. Mærkeligt ik'? Men jeg rejste mig og spillede videre. Og da kampen blev fløjtet af, var jeg overhovedet ikke træt, jeg kunne have spillet til det blev mørkt.

Jeg fik ros af alle. Træneren, medspillere og modspillere, selv dommeren roste mig. Men ligegyldigt hvem jeg talte med, så forsøgte jeg hele tiden at holde øje med, hvor Maria

befandt sig, og da jeg sad på trappen ind til omklædningsrummene og tog støvlerne af, kunne jeg fornemme, at hun nærmede sig. Hendes næsten glidende skridt. Hendes lange, sorte hår, de der brede kindben, som gjorde øjne smalle, så det så ud, som om hun syntes, alt var lidt morsomt. De hvide tænder.

”Hej,” sagde hun. ”Tillykke med sejren.”

”Tak,” svarede jeg.

Så sagde hun: ”Gør det meget ondt?”

Gør det meget ondt? GØR DET MEGET ONDT?

Det var selvfølgelig trælåret, Maria hentydede til. Men nu er jeg ved at tude. Gør det meget ondt?! Jeg fisker skildpadden op ad lommen og tænker på dengang efter kampen, hvor Maria stak hånden i lommen og overrakte den til mig. Hendes øjne blev store og runde, da hun med ét forekom gravalvorlig.

”En gave,” sagde hun. ”Jeg har sparet sammen til den, siden jeg var fem.”

Den var cirka fire centimeter lang. Af grøn plastic. Og støvet og ridset.

”Okay,” sagde hun. ”Jeg har fundet den i gruset for fem minutter siden, og det er sikkert en vanartet unge, der har tabt den uden at gide samle den op, fordi den er så lille og grim og stammer fra et stykke chokolade til to og en halv. *Men*: Det er tanken, der tæller!”

Hun havde ret: Den var lille og grim. De sorte pupiller i de hvide, udstående øjne var næsten forsvundet, som var skildpadden blevet blind. Jeg kom i tanke om en vittighed. Jeg kan godt huske vittigheder, men jeg plejer ikke at fortælle dem, men allerede der, var jeg så fyldt af ord, som bare måtte ud. Jeg holdt skildpadden op i luften og sagde:

”Den lille skildpadde forsøgte at kravle op i et træ. Det tog en, to, tre timer, inden den nåede toppen, hvorefter den kastede sig ud, baskede med forbenene – og faldt til jorden.” Jeg lod plasticskildpadden ramme trappen.

”Det gentog sig hele dagen: Flere timers kravlen opad – to sekunder: ned – bang! Imens sad to fugle og betragtede skildpadden bekymret. Så sagde den ene endelig: *Helt ærligt, skat! Det går bare ikke længere! Vi bliver nødt til at fortælle ham, at han er adopteret!*”

Maria lo. Hun lo kort, men hjerteligt. Jeg kan stadig høre hendes latter. Så gav hun den hånd, som jeg holdt skildpadden i, et klem.

”Vi ses senere,” sagde hun og forsvandt med de der glidende skridt.

Da jeg gik hjemad, kunne jeg ikke lade være med at forbinde ømheden over venstre knæ med hende. Maria. Den helt perfekte skabning. Men midt i denne følelse af glæde og overskud var der alligevel en lille ærgrelse: Det var første gang, hverken min mor eller far havde været på stadion, når jeg spillede kamp. Normalt var de der begge to. Enkelte gange kun den ene af dem. Men lige netop i dag skulle de begge noget.

Men ord. Jeg skulle bare finde de helt rigtige ord til at genfortælle kampen for dem. Ord, der var lige så stærke og varme som solstrålerne. Jeg var sikker på, at jeg nok skulle finde dem, inden jeg var hjemme. Jeg gik på stien langs med skoven. Jeg følte, at mine sanser var skarpe som aldrig før: Jeg kunne dufte blomsterne på skråningen og shampooen fra mit hår. Jeg kunne høre fuglene, og jeg ville kunne høre en bille kravle gennem græsset. Jeg kunne se som en ørn, få øje på det mindste insekt – og ud af øjenkrogen så jeg et glimt af en dreng! Oppe på skråningen, inden han forsvandt ind i skoven.

Han var væk med det samme, men alligevel var jeg sikker. Jeg havde set drengen før. Ugen før, mente jeg. Nogenlunde samme sted. Hans hår var lyst, næsten helt hvidt, under hættten, som han havde oppe, selv om det var så varmt. Han havde set så alvorlig ud. Han var på min alder, men jeg kendte ham ikke. Han kom ikke i fodboldklubben, og han gik ikke på skolen. Måske var han bare en dreng, der samlede på biller, svampe eller grannåle i skoven! Hvad vidste jeg – jeg var også ligeglad! Der skulle mere end en underlig *bille-boy* til at ødelægge mit gode humør!

Jeg åbnede lågen i det hvide stakit med den ene tåspids, lukkede den også elegant bag mig med hælen. Bagdøren kunne jeg ikke få op med hverken fod eller hånd. Den var låst. Det plejede den ikke, men jeg gik om og benyttede hoveddøren.

”Det er mig!” råbte jeg og sparkede skoene af.

Dog huskede jeg at samle skoene op og stille dem pænt ude på trappen, men så stod mor i døren og så på mig, som havde jeg anbragt dem oven på hendes rene vasketøj. Hun så så mærkelig ud i ansigtet, at jeg pludselig blev bange for, at der var sket en ulykke.

”Er det noget med far?” spurgte jeg.

Da hun ikke reagerede, var jeg sikker. Der var sket noget med far! Jeg kunne mærke mit hjerte hamre. Åh, hvor det hamrede. Men så dukkede far op bag hende i entreen. Han stod ved døren til stuen og så ikke ud til at fejle noget som helst.

”Er det moster Judith?” spurgte jeg. Jeg ved ikke, hvorfor jeg tænkte på moster Judith, men det gjorde jeg bare. Men mor rystede på hovedet.

Jeg sagde: ”Hvem så?”

Hun blev bare ved med at ryste på hovedet.

”Det er ...”

”Hvem?”

”Det er ... Det er ikke så godt ...”

”Hva’ er ikke så godt?!”

Så sagde far: ”Det er bedst, du lukker døren nu, Sara!”

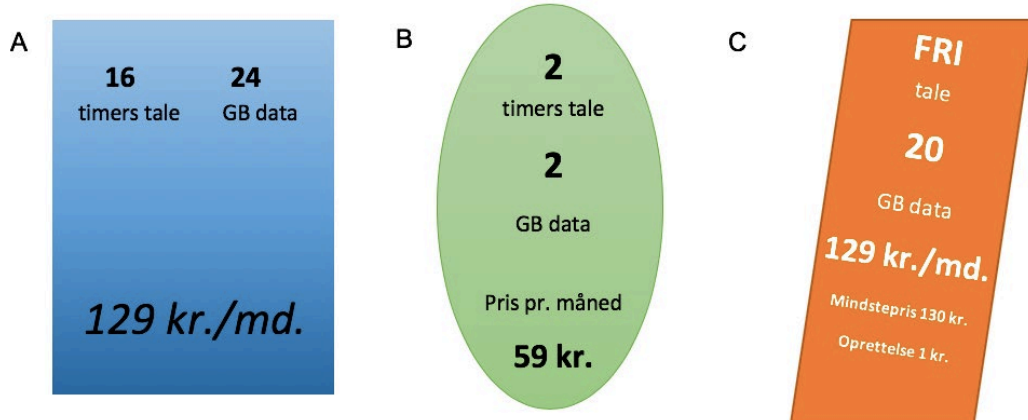
Min mor sagde: ”Noget må være gået galt.”

Min far svarede: ”Luk døren. Så ringer jeg til dem.”

Mor så ikke på mig, da hun gjorde det: Hun lukkede døren foran næsen på mig. Jeg blev stående forvirret på trappestenen i strømpe sokker. Så kunne jeg høre, at døren blev låst indefra.

Udgivet af: Høst & Søn, 2010

Arbejdsark 6.2 - Mobiltelefoni



D	Abonnement pr. md.	29 kr.
	Tale pr. min (sekundtakseret)	59 øre
	Opkaldsafgift	0 øre
	SMS pr. stk.	20 øre
	MMS pr. stk.	1,99 kr.
	Data pr. MB	1,00 kr.

Ovenfor ses fire abonnementer på mobiltelefoni.

De øverste abonnementer (A, B, C) inkluderer taletid, dataforbrug og fri sms (Bemærk, at det orange firma har en oprettelsesafgift på 1 kr.).

I det nederste abonnement D betales der for et abonnement pr. måned, og derudover betales der for ens forbrug.

- Mads skal vælge et nyt mobilabonnement. Han har tjekket sit forbrug for sidste måned, hvor han brugte 5 timers taletid, 15 GB og sendte 20 SMS'er.
Hvilket abonnement er billigst for Mads?
- Lav selv andre opgaver, som passer til informationerne på mobiltelefoni
- Byt dine opgaver med din sidekammerats

Arbejdsark 7.1 - Lønseddel 1

På billedet nedenfor ses en lønseddel.

- a) Forbind ordene nederst på siden med stederne på lønsedlen, hvor det kan aflæses. Se eksemplet.

Art	Antal enheder	Sats	Ydelse	Fradrag
Timeløn	23,25	112,42	2613,77	
Forskudt tid (man-fre efter 18)		30,25	0	
Forskudt tid (lørdag efter 15)	2,25	44,75	100,69	
Forskudt tid (søndag)	11,5	50,60	581,9	
Pension (4 %)				131,85
AM-bidragsgrundlag	3164,51			
AM-bidrag (8 %)				253,16
Skattefradrag	2165			
A-skat (38 %)				429,92
I alt			3296,36	
Overført til Nemkonto				2481,43

Antal timer

AM-bidrag

Skattefradrag

Betalt A-skat

Udbetalt i alt
Pension

Antal timer om søndagen

Arbejdsark 7.2 - Lønseddel 2

Camilla tjener 3296,36 kr. i februar måned.

b) Hvor står dette på lønsedlen?

Ifølge hendes lønseddel skal Camilla betale pension, AM-bidrag og skat.

Først skal hun betale 4 % ind til en pensionskasse

c) Hvor meget er 4 % af 3296,36 kr.?

d) Hvor mange timer har hun arbejdet samlet?

e) Hvor mange timer har hun arbejdet om søndagen?

Camillas grundtimeløn er 112,42 kr.

f) Hvor meget er hendes timeløn om søndagen?

g) Forklar, hvad man gør med tallene i kolonnen "ydelsen"?



Illustration af: Sara Holm/VIA

Arbejdsark 8.1 - At flytte hjemmefra

Sigurd vil gerne flytte hjemmefra, men han er i tvivl om, hvorvidt han har råd.

Det koster 2350 kr. om måneden at leje et kollegieværelse. Han regner med at spise for cirka 100 kr. om dagen.

- a) Hvad kommer Sigurd til at have af årlige udgifter på mad og husleje?

Sigurd går til fodbold og betaler 750 kr. hvert halve år i kontingent. Desuden har han et tøjforbrug på 1000 kr. om måneden.

- b) Hvad kommer de samlede udgifter til at være om året, når han regner kontingent og tøjforbrug med?

Sigurd regner med at få 3.859 kr. i SU om måneden

- c) Hvor stort et underskud vil Sigurd få om måneden, hvis han har de anslåede udgifter?

Hvis Sigurd vælger kun at bruge 500 kr. på tøj og stopper med at gå til fodbold.

- d) Hvor meget vil han så kunne købe mad for om dagen?
e) Hvilke udgifter synes du, at Sigurd mangler i sit budget?
f) Mener du, at det er realistisk, at Sigurd flytter hjemmefra?



Illustration af: Sara Holm/VIA