

# HORISZONT

dansk B1/B2

## 02 | For meget af det gode

dansk for viderekomne

Alessa Johannsen, Morten Meisner, Jens Schemschat



**Herausgeber:**

Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein

Dr. Gesa Ramm (Direktorin)

Schreberweg 5, 24119 Kronshagen | [info@iqsh.landsh.de](mailto:info@iqsh.landsh.de)

Telefon +49 431 5403-0

[www.iqsh.schleswig-holstein.de](http://www.iqsh.schleswig-holstein.de)

Diese Broschüre wurde aus Recyclingpapier hergestellt.



Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der schleswig-holsteinischen Landesregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Personen, die Wahlwerbung oder Wahlhilfe betreiben, im Wahlkampf zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zu Gunsten einzelner Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.

Dieses Projekt wird durch den Bürgerpool unter Interreg Deutschland-Danmark und der Europäischen Union gefördert.

Mit freundlicher Unterstützung des Ministeriums für Allgemeine und Berufliche Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur des Landes Schleswig-Holstein.

**Interreg**Kofinanziert von  
der Europäischen Union  
Medfinanziert af  
Den Europæiske Union**Deutschland – Danmark**SH Schleswig-Holstein  
Ministerium für Allgemeine und  
Berufliche Bildung, Wissenschaft,  
Forschung und Kultur**Autorin / Autoren**

Alessa Johannsen (IQSH), Morten Meisner und Jens Schemschat (IQSH)

**Projektkoordination**

Anja Peist

**Grafik & Layout****FRESHKONZEPT**  
*Original*  
MAIKE

FRESHKONZEPT GmbH, Maike Liepolt,

Mühlendamm 21, 24937 Flensburg, [www.freshkonzept.de](http://www.freshkonzept.de)**Fotonachweise:**

Sie finden die Copyrighthinweise an den Abbildungen sowie auf Seite 70.

Erscheinungsjahr 2026

1. Auflage, ISBN 978-87-977067-0-1

# HORISZONT

02 | FOR MEGET AF DET GODE

dansk for viderekomne

Alessa Johansen, Morten Meisner, Jens Schemschat

## INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord - 5

*Wozu ist dieses Buch da?* - 5

*Was erwartet dich?* - 5

For meget af det gode - 8

**01** Internetsangen - 12

**02** Hvordan påvirker gaming din hjerne? - 16

**03** Hun tjener penge på at snyde - 20

**04** Perfektion - 26

**05** Og så drukner jeg - 34

**06** Den perfekte elev findes slet ikke - 42

**07** Et opgør med den danske drukkultur - 46

**08** Unge stemmer om alkohol - 50

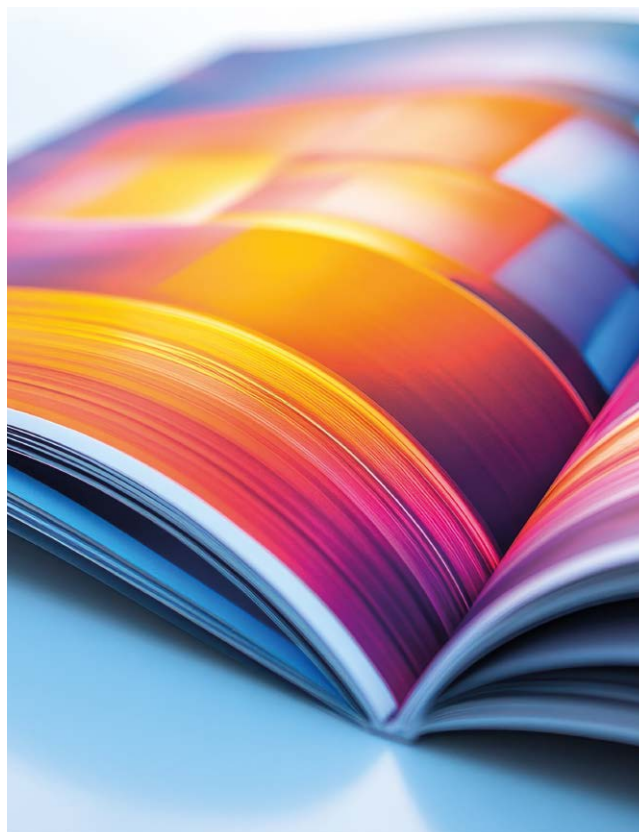
**09** Alkohol og sammenhold - 54

**10** Eksamen i alkoholdning - 62

Mødestedsopgaver - 64

Forfatterportrætter - 68

Litteraturliste - 69



### Icons der forklarer hvordan der skal arbejdes og en QR-kode til materiale på nettet.

materiale på nettet:

<https://on.soundcloud.com/iskXJHNDqdxPsiQpaB>



#### SOCIALFORMER



individuelt arbejde



partnerarbejde



grupperarbejde



i klassen

#### AKTIVITETSFORMER



lytte



tage stilling, præsentere alene



samtale



skrive



tænke



tænke - drøfte - præsentere



liste



kreativ opgave



søge på nettet



nabosprogligt samarbejde

## Vorwort

Schleswig-Holstein und Dänemark verbinden hervorragende nachbarschaftliche Verhältnisse und der Sprachunterricht ist vielerorts fester Bestandteil des schulischen Angebots. Um diese Beziehungen weiter zu stärken und neue aufzubauen, soll das Wissen über die Nachbarländer verbessert und das Interesse am Erlernen der Nachbarsprache gefördert werden. Genau dieser Aufgabe dient das vorliegende Lehrmaterial für den Dänischunterricht an Gymnasien in Schleswig-Holstein und das parallel entstandene Material für den Deutschunterricht in Dänemark. Es ist mit der Expertise von Autorinnen und Autoren entstanden, die als Lehrkräfte aus beiden Ländern ihr Wissen und ihre Kompetenz in der Sprach- und Kulturvermittlung gebündelt und die Materialien erstellt haben.

Dieses Lehrwerk ist auch deshalb besonders, weil Schülerinnen und Schüler deutscher und dänischer Schulen aktiv eingebunden waren. Es ist praxisorientiert und ideal an die Bedürfnisse im deutschen Dänischunterricht und dänischen Deutschunterricht angepasst – und damit stellt es eine große Verbesserung für die Lehrkräfte in Schleswig-Holstein und Dänemark dar. Zugleich ist es eine Einladung, die Nachbarsprache zu vertiefen und Gelegenheiten für Begegnungen zu schaffen. Ich wünsche Ihnen und Euch viel Freude beim Lernen – und Weiterlernen.

Ihre  
Dr. Gesa Ramm  
Direktorin des Instituts für Qualitätsentwicklung  
an Schulen Schleswig-Holstein



# WOZU IST DIESES BUCH DA?

## Gemeinsam Dänisch lernen!

Du lernst Dänisch – und dabei soll dich dieses Themenheft unterstützen. Direkt vor deiner Haustür liegt ein Land, dessen Sprache, Kultur und Menschen dir viel näher sind, als du vielleicht dachtest. Dieses Heft lädt dich ein, genau das zu entdecken.

## Wie ist dieses Heft entstanden?

Das Heft, das du gerade in den Händen hältst, wurde im Rahmen eines besonderen deutsch-dänischen Projekts von Lehrkräften aus beiden Ländern gemeinsam erstellt – und zwar auf der Grundlage echter Begegnungen: Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte aus Schulen im deutsch-dänischen Grenzgebiet haben sich getroffen, ausgetauscht und gemeinsam Ideen für einen modernen und lebendigen Nachbarsprachenunterricht entwickelt. Dabei ging es nicht nur darum, eine Sprache zu lernen, sondern auch darum, einander besser zu verstehen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Das Ergebnis sind Themenhefte für den Dänischunterricht in Schleswig-Holstein und den Deutschunterricht in Dänemark, die inhaltlich und methodisch aufeinander abgestimmt sind. Diese Hefte schaffen also eine gemeinsame Grundlage für Austausch und Zusammenarbeit. Sie eröffnen dir die Möglichkeit, deine Sprachkenntnisse nicht nur im Unterricht anzuwenden, sondern auch im echten Kontakt mit Jugendlichen aus dem Nachbarland – digital oder bei persönlichen Begegnungen.

## Warum lohnt sich das?

Dänisch zu lernen bedeutet mehr als Grammatik und Vokabeln. Es bedeutet, mit echten Menschen in ihrer eigenen Sprache zu sprechen – Menschen, die vielleicht gar nicht so anders sind als du und die doch die Welt manchmal etwas anders sehen. Genau das macht Begegnungen über die Grenze so spannend: Du lernst nicht nur etwas über Dänemark und die Däninnen und Dänen – du lernst auch etwas über dich selbst. Kurz gesagt: Dieses Buch ist eine Einladung. Nimm sie gerne an!

## God fornøjelse! — Viel Spaß!

Alessa Johannsen, Morten Meisner und Jens Schemschat

Dieses Heft gehört zu der Reihe Horis/zont, die für eine gemeinsame deutsch-dänische Anwendung im Nachbarsprachenunterricht entwickelt wurden und zu thematisch ausgerichteten, deutsch-dänischen Schülerbegegnungen einladen:

[Forbandede ungdom \(01\)](#)

[For meget af det gode \(02\)](#)

[Kom med! Tag stilling! \(03\)](#)

[Zu viel des Guten | Teil von etwas Größerem](#)

[Appendix – Værktøjskasser](#)

Dieses Heft ist im Rahmen des von Interreg Deutschland-Danmark und der Europäischen Union geförderten Bürgerpool-Projekts *Schülerbegegnungen als Grundlage für die Entwicklung von nachbarsprachdidaktischen Unterrichtsmaterialien / Elevmøder som grundlag for udviklingen af nabosprogsdidaktiske undervisningsmaterialer* entstanden.

Projektpartner: IQSH, Nykøbing Katedralskole, Alssundgymnasiet Sønderborg



## Das Konzept dieser Reihe

Auf deutscher Seite besteht die Reihe aus drei Heften, die sich alle mit dem Thema **„Ung i Danmark“** befassen. Jedes Heft folgt demselben Prinzip:

### HVAD TÆNKER DU?

Was denkst du? Hier geht es um dich und dein Vorwissen zu diesem Themenbereich. Was verbindest du mit dem Thema? Was interessiert dich? Was überrascht dich vielleicht? Mit welchen Aspekten dieser Thematik möchtest du spontan gerne im Unterricht arbeiten?

### HVAD HANDLER DET OM?

Worum geht es? Hier tauchst du in das Thema ein und arbeitest mit Themen, die dich inspirieren, aber auch inhaltlich und sprachlich herausfordern. Du arbeitest mal alleine, mal zu zweit, mal in der Gruppe – und auf jeden Fall mit authentischer dänischer Sprache.

### OG HVAD SÅ?

Und was nun? Hier bist du gefragt. Du diskutierst, reflektierst und entwickelst deine eigene Haltung zum Thema. Denn Sprache lernt man am besten, wenn das, worüber man spricht, für einen von Bedeutung ist.

Du wirst in den Heften durchgängig durch sprachliche Hilfen in Form von Satzanfängen, Chunks und Worterklärungen sowie durch die Rubrik **„Sproglig Hængekøje“** (sprachliche Hängematte 🛏️) unterstützt, die dich auf Besonderheiten der dänischen Sprache und Grammatik aufmerksam machen und sie erläutern.

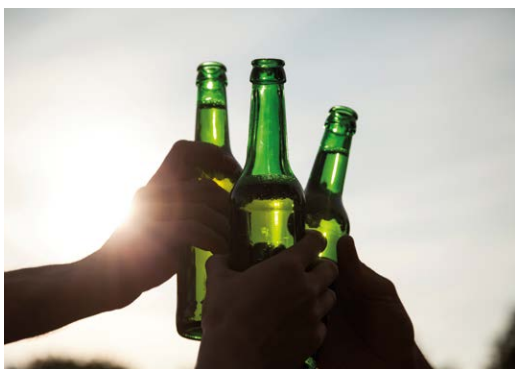
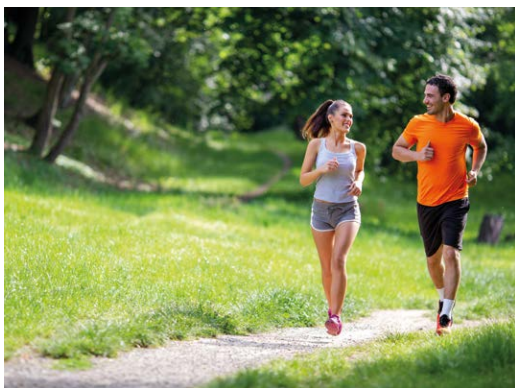


Am Ende des Heftes findest du außerdem die **„Mødestedsopgaver“** – besondere Aufgaben, die speziell für Begegnungen mit dänischen Schulklassen gedacht sind und Anregungen für gemeinsame Projekte geben. Aber keine Sorge: Viele davon kannst du auch einfach in deiner eigenen Klasse ausprobieren.



### Værktøjskasser

Zusätzlich steht dir das Heft **„Værktøjskasser“** zur Verfügung: Diese Werkzeugkästen schulen gezielt bestimmte Fertigkeiten und geben dir sprachliche Mittel an die Hand, die du für die Bearbeitung der Aufgaben benötigst.



01

**Vælg tre billeder.** Beskriv dem og snak med en partner om dine følelser, når du ser dem.



Værktøjskasse

3



02

**Vælg et billede og fortæl om personen / personerne på billedet.**  
Hvem er det? Hvad tænker og føler han / hun?



03

**Dette kapitel hedder "for meget af det gode".**

- Snak med en partner og prøv at finde en definition for udtrykket "for meget af det gode".
- Spekulér over hvad kapitlet kunne handle om, sammenlign dine idéer med din makkers idéer og saml dem i klassen.





## 04

Læs teksten og find svar på spørgsmålene:

- Hvordan adskiller "for meget af det gode" sig fra det gode?
- Hvornår bliver sport "for meget af det gode"?
- Hvornår bliver produktion i fabrikkerne "for meget af det gode"?
- Hvorfor opstår der situationer, der er "for meget af det gode"?

## For meget af det gode

Noget kan være godt. Men hvis der er rigtigt meget af det, kan der også være 'for meget af det gode'. Dermed **adskiller** det **sig** fra det gode og bliver i virkeligheden noget dårligt. Lad os tage et par eksempler:

- 5 • Bevægelse er godt for mennesker. Sport er sundt. De olympiske lege har et motto: Hurtigere, højere, stærkere. Engang troede man, at de sundeste mennesker var dem, der vandt medaljer til de olympiske lege: de der kunne løbe hurtigst, springe længst og løfte de tungeste vægte. Men i dag ved man, at der er risiko for at medaljevinderne slet ikke er sunde, men tværtimod er usunde; fordi de **slider** på deres krop og doper smerterne væk, så de ikke kan mærke at kroppen protesterer mod **presset** fra alle de sportslige anstrengelser. Det ender med at de oplever 'for meget af det gode'.
- 10 • I vores **samfund** producerer fabrikker varer som kunderne glæder sig over. Jo flere varer der produceres, jo flere kunder kan måske **få glæde af** varerne. Fabrikker, der producerer varer, har brug for hele tiden at producere flere af slagsen og sælge flere og flere – ellers tjener de ingen penge og de ansatte har ikke noget arbejde. Men fabrikkens produktion af alle varerne bringer ikke kun glæde. Den skaber også problemer: Der bruges flere og flere råvarer og mere og mere energi, og det **har**
- 15 **indflydelse** på hvor meget CO<sub>2</sub> der produceres og dermed på stigende temperaturer, tørke og oversvømmelser. Det ender med at vi får et dårligere liv, fordi der er 'for meget af det gode'.

De to eksempler handler om **konkurrence**. Og den holder ikke op. I sport betyder det blandt andet, at nogle bliver **afhængige** af doping, i samfundet betyder det, at vi er afhængige af olie og gas, som skaber klimaproblemer. I begge tilfælde er dét, der skulle være så godt i virkeligheden ikke bare godt.

- 20 *Og det skyldes, at der overdrives.* Det viser sig dels i forhold til hvad kroppen kan klare og dels i forhold til hvad menneskelivet på jorden kan klare.





Vigtige ord for dette tema er fremhævet.

### Når unge

- drikker for meget alkohol,
- gamer så meget at hjernen tager skade af det,
- **kræver af** sig selv, at de skal have den højeste karakter på skolen,
- i timevis scroller på telefonen og derfor bliver kede af det fordi de ikke på skærmen får oplevelse af **fællesskab**,

så er det alt sammen et udtryk for at unge slås med de **forventninger** der stilles til dem og med de forhåbninger, som de selv har. Forventningerne fører til **præstationskrav**. Unge er bange for at **skuffe**, bange for ikke at kunne være **stolte** af sig selv og bange for ikke at kunne opleve sig selv som en succes både i deres kammeraters, deres forældres og deres egne øjne.

**Holdningen** til hvor grænsen er mellem det gode og 'for meget af det gode' må den enkelte selv finde. Men man er ikke ene om at have et **ansvar** for at finde grænsen. Der kan man fx hente **støtte** hos familie og venner. I den **forstand** er man ikke ene – men hvis det ikke lykkes at finde grænsen, kan man føle sig meget alene.



## 05 Har du hørt om nogen, der har oplevet "for meget af det gode"?

Notér eksempler.



## 06 Diskutér hvor ansvaret ligger for at en person oplever "for meget af det gode"?



Værktøjskasse 9

en selv	forældre	venner
lærere / skolen / trænere	sociale medier	aviser / fjernsyn
politikere	reklame	...

## 07 Indsæt de passende præpositioner i sætningerne:

på (2x) fra (2x) af (2x) til for

- a) Mange unge er i dag afhængige \_\_\_\_ sociale medier, men det er vigtigt at adskille sig \_\_\_\_ mængden og finde sin egen identitet.
- b) Forældre er ofte stolte \_\_\_\_ deres børn, når de tager ansvar \_\_\_\_ deres handlinger og lever op til forventninger der stilles \_\_\_\_ dem.
- c) Mange unge føler, at de bliver nødt til at slide \_\_\_\_ deres krop for at klare sig godt i skolen, samtidig med at de mærker presset \_\_\_\_ samfundet om at præstere.
- d) Forældrene har ofte en stor indflydelse \_\_\_\_ deres børns valg, men det er vigtigt, at de selv får lov til at træffe beslutninger.

## 08 Kig på ordene i teksten og brug en ordbog for at finde de tilsvarende substantiver, adjektiver eller verber, hvis de findes. Notér dem i tabellen.

substantiv	verbum	adjektiv (eller participium brugt som adjektiv)
en afhængighed (-er)	at afhænge (afhang, afhængt)	afhængig (-t, -e)
		presset (-, -ede)
en forventning (-er)		
et ansvar		
		stolt (-, -e)
	at kræve (-de, -t)	
en forstand		
	at skuffe (-de, -t)	
en præstation (-er)		
en glæde (-r)		
en konkurrence (-r)		
	at støtte (-de, -t)	



## 09 Skriv en kort tekst om en ambitiøs gamer eller atlet. Brug mindst fem udtryk fra tabellen.



▶  
1

**INTERNETSANGEN**



## HVAD TÆNKER DU?



### 01 Diskutér følgende opfattelser med en partner:

- A > "For meget skærmtid ødelægger vores mentale helbred."
- B > "Sociale medier gør os ensomme."
- C > "De sociale medier viser dig et perfekt liv, som ikke findes."
- D > "Det kræver disciplin ikke at lade sociale medier stjæle din tid."



- Jeg kan (godt / ikke) lide den første / anden / tredje / fjerde opfattelse, fordi...
- Jeg synes (ikke), at opfattelsen er rigtig, fordi ...
- Efter min mening er ...
- Det synes jeg også / ikke, fordi ...
- Jeg synes, at de sociale medier er mere positive end negative, fordi ...



### 02

a) Forestil dig, at du skal skrive en sang med titlen "Internetsangen".  
Hvad handler sangen om? Lav en liste med emner.

b) Find en partner og sammenlign jeres lister.  
Bliv enige om de tre vigtigste emner.



- Hvad har du på din liste?
- Er der nogle emner på vores lister, som er de samme?
- Hvilke(t) af mine emner synes du er vigtigst? Hvorfor synes du det?
- For mig er ét vigtigt emne ... , fordi ...
- Jeg foreslår, at vi bliver enige om de tre emner ...
- Det er jeg (ikke) enig i.
- Hvad betyder ...? Prøv at forklare, hvad du mener med ...
- Det er, når ... / Det er det samme som ...



## HVAD HANDLER DET OM?

**03** Lyt til Internetsangen af Ella Augusta og notér de manglende ord i teksten.

Vi alle sammen \_\_\_\_\_ (Ooh)

Det **nærmest**<sup>1</sup> kun min \_\_\_\_\_ der ved hvem jeg er

Men det jeg ikke alene om (Ooh)

Så langt mit øje rækker **stirrer**<sup>2</sup> folk i en \_\_\_\_\_

5 Jeg har det sådan hele tiden (hele tiden)

Det ikke kun en del af tiden (del af tiden)

Alt skal være \_\_\_\_\_ for **tiden**<sup>3</sup> (hele tiden)

Og det går kun nedad med mit mentale helbred

Måske vil jeg **ku mærk** dig

10 Hvis \_\_\_\_\_ virkelig gik ned

Det **tit**<sup>4</sup> du ignorerer mig

Og virker mindre \_\_\_\_\_

Du siger vi **ik** har et \_\_\_\_\_ men det har vi

**Hvor** vores forstand

15 Tænk at vi aldrig, kigger på \_\_\_\_\_

Måske vil jeg **ku mærk** dig

Hvis \_\_\_\_\_ virkelig gik ned

Har du det mon godt for tiden (Ooh)

Du smiler kun når nogen tager et \_\_\_\_\_ af dig

20 Vi ser så sjældent \_\_\_\_\_ (Ooh)

Hvorfor har de andre det **federe**<sup>5</sup> end mig

Jeg har det sådan hele tiden (hele tiden)

Det ikke kun en del af tiden (del af tiden)

Alt skal være \_\_\_\_\_ for tiden (hele tiden)

25 Og det går kun nedad med mit mentale helbred

**refrain**

(Eej) Jeg har en \_\_\_\_\_ addiction ligesom dig

Der er ikke længere plads til vores \_\_\_\_\_

Og det går kun nedad med vores mentale helbred

30 **refrain**

## Forkortelser

I sangtekster og i talesprog forkorter man ofte ordene.

vi = vi er

det = det er

ku = \_\_\_\_\_

mærk = \_\_\_\_\_

ik = \_\_\_\_\_

hvor = hvor er



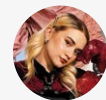
<sup>1</sup> nærmest (adj, sup.): fast

<sup>2</sup> at stirre (vb) -r, -de, -t: *starren*

<sup>3</sup> for tiden (fast udtryk): i øjeblikket

<sup>4</sup> tit (adv): ofte

<sup>5</sup> federe (adj, komp.): her: bedre



Ella Augusta



Pressefoto Ella Augusta



Sangen blev skrevet af sangeren Ella Augusta i 2024. Hun er født 2005 og udgav sin første sang da hun var 17 år gammel.

**04** Sammenfat indholdet i hver strofe i én sætning.

strofe 1 (l. 1-4)

strofe 2 (l. 5-8)

refrain (l. 9-17)

strofe 3 (l. 18-21)

strofe 4 (l. 22-25)

strofe 5 (l. 27-29)

**05** Hvad tror du, er sangens budskab? Forklar.**06**

a) Find de udsagn i teksten som er de vigtigste for dig og begrund dit valg.

b) Saml jeres udsagn på tavlen og diskutér jeres svar i klassen.

**OG HVAD SÅ?****07** Skriv et digt eller tilføj en strofe til sangen om internettets indflydelse på dig eller på samfundet.**08** Tænk på hvad der kunne ske, hvis internettet virkelig gik ned. Skriv sætningerne i opgave a), b) og c) færdig. Læg dig i hængekøjen hvis du har brug for hjælp med irrealis.a) Hvis internettet virkelig **gik** ned, ...

b) Hvordan kunne de følgende sætninger begynde for at det, der står i den anden sætningsdel giver mening?

..., **måtte** vi alle sammen **slikke** frimærker for at kunne sende breve med meddelelser til hinanden...., **ville** jeg kun **få** vigtige beskeder på min mail...., **ville** jeg ikke **skamme mig** over at lægge billeder op på min instagramprofil...., **kunne** vi **bruge** KI for at løse alle vores opgaver i skolen.c) Hvis internettet ikke **var blevet opfundet**, ...**Sproglig hængekøje - Irrealis****Irrealis (nutid, fremtid)**Hvis jeg **havde** mange penge, **ville** jeg **købe** et hus.

præteritum

modalverbum infinitiv

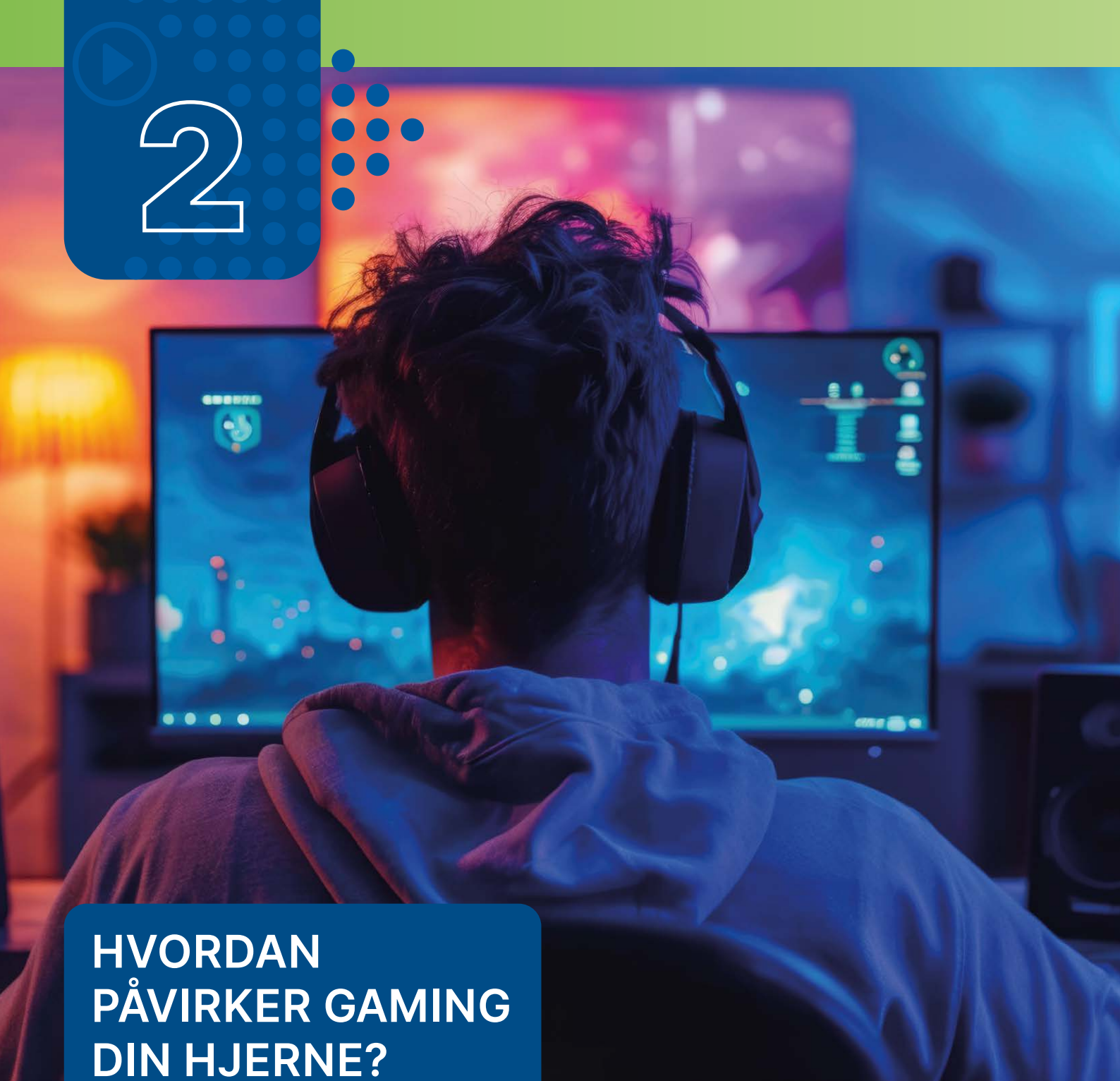
**Irrealis (fortid)**Hvis jeg **havde haft** mange penge som barn, **ville** jeg **have købt** en masse byggeklodser.

pluskvamperfektum

modalverbum infinitiv + perfektum participium



# 2



## HVORDAN PÅVIRKER GAMING DIN HJERNE?

### HVAD TÆNKER DU?

 Værktøjskasse 3



**01**

Kig på billederne på denne og den næste side og saml ord, som man kunne bruge til at beskrive dem. Brug en ordbog. Sammenlign jeres lister i klassen.



**02**

Beskriv billederne.



**03**

Kan du lide at game? Forklar, hvorfor (ikke).



**04**

Lav en liste med argumenter for og imod gaming.

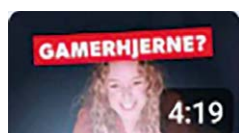


## HVAD HANDLER DET OM?

### 05

Før du ser videoen:

- Kig på de følgende glosler nedenunder i tre minutter, lyt til udtalen og prøv at huske dem. Brug QR-koden i begyndelse af bogen og find den rigtige lydoptagelse.
- Arbejd sammen med en makker, der giver dig en forklaring. Du siger det passende ord.



<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=Ul-M85UEnOA&t=25s%29>



**P3 Essensen** er en del af DR (Dansk Radio), der laver videoer til unge og unge voksne om aktuelle emner.

at game (vb) -r, -de, -t gaming (sb) -en gamer (sb) -en, -e, -ene	
evne (sb) -n, -r, -rne	det at være i stand til at gøre noget bestemt
hjerne (sb) -n, -r, -rne	
hukommelse (sb) -n, -r, -rne	en persons evne til at huske noget
leg (sb) -en, -e, -ene; at lege (vb) -r, -de, -t	fx legende børn, lege med biler/dukker, lege i haven, ...
spil (sb) -let, -, -lene; at spille (vb) -r, -de, -t	fx spille fodbold, et instrument, kort, en rolle, ...
skarp (adj) -t, -e	her = intelligent, klog
væv (sb) -et, -, -ene	et sammenhængende net af celler som beskytter organer også inden i hjernen
at tage (vb) -r, tog, taget raske beslutninger	schnelle Entscheidungen treffen
at adskille (vb) -r, adskilte, adskilt	at holde forskellige dele væk fra hinanden
det danske forsvar (sb)	det danske militær
værnepligt (sb) -en	Wehrpflicht
at have fat i (fast udtryk)	her = at være interesseret i



## HVORDAN PÅVIRKER GAMING DIN HJERNE?



### 06 Læs udsagnene nedenunder før du ser videoen. Rigtig eller forkert? Sæt kryds og ret fejlene mens du ser videoen.

- a) En tredjedel af drengene og mændene mellem 13 og 29 spiller dagligt på konsol eller computer. >  rigtig  forkert
- b) 5% af pigerne og kvinderne gamer. >  rigtig  forkert
- c) Forskerne er enige i at gaming er dårligt for hjernens udvikling. >  rigtig  forkert
- d) Amygdala og cortex cingularis anterior er to centre i hjernen, der arbejder, når man gamer. >  rigtig  forkert
- e) Det danske forsvar vil indføre cyberværnepligt for at kæmpe mod psykopater. >  rigtig  forkert
- f) Når man gamer, frigiver hjernen lige så meget dopamin som når man tager hårde stoffer. >  rigtig  forkert



### 07

Se videoen igen flere gange og sæt den på pause indimellem for at skrive stikord om de argumenter for og imod gaming, der bliver nævnt i videoen og tilføj dem til din liste fra opgave 04.



Hvilke argumenter er du overrasket over?



## OG HVAD SÅ?



### 08

**Lav en plakat om gaming og dens indflydelse på hjernen.**

Brug informationerne fra videoen og find flere fakta på internettet.



### 09

*“Der var engang, hvor børn fik tiden til at gå med at lege med en pind, de fandt i haven eller slå smut med en flad sten, de samlede op ved stranden. Men her, ca. 40 år efter, har en ny vild leg taget over: gaming.”*

**Forestil dig at rejse 40 år tilbage i tiden. Hvad laver unge mennesker i stedet for at game? Hvilke effekter har det på dem?** Du kan også spørge dine forældre og / eller bedsteforældre. Skriv et dagbogsnotat om dine oplevelser på tidsreisen.



Værktøjskasse 12



### 10

**Fremstil en digital quiz, som hele klassen skal spille.**

Stil spørgsmål til fakta og vigtige udtryk, der har med emnet gaming at gøre.



### 11

**Find andre “P3 Essensen”-videoer på nettet.** Vælg én, se den flere gange, og forbered en præsentation på ét minut om den til din næste dansktime.



# 3

## HUN TJENER PENGE PÅ AT SNYDE

### HVAD TÆNKER DU?



#### 01

Snak med din nabo om følgende spørgsmål:

- Hvornår er I stolte af jeres præstationer?
- Hvornår lyver I? Er det okay at lyve?  
Fortæl i klassen, hvor I var enige og hvor I var uenige.



#### 02

Gå sammen to og to og find så mange situationer som muligt, hvor folk kunne have dårlig samvittighed<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Dårlig samvittighed (fast udtryk): en følelse af at man ikke har gjort hvad man skulle gøre



03

Læs artiklen og markér alle udtryk, der har med motion at gøre.

Brug ordene i de følgende opgaver:

a) Forklar, hvad en "købe-løber" er.

b) Skriv en tekst om din sidste idrætstime og brug mindst 5 udtryk, som du har markeret.

## Hun tjener penge på at snyde...

Den 19-årige Louise er studerende. Hun arbejder også i en fitness klub, hvor hun hjælper kunderne med de forskellige øvelser og tilbyder kurser for grupper. Men nu har hun fået et nyt job: Hun tjener

5 penge på at løbe for andre. Hun er en såkaldt 'købe-løber'. Det foregår sådan: Louise logger sig ind på kundens løbeapp, løber en tur som registreres, som var det kunden, der havde løbet, og kunden er villig til at betale hvad det koster.

- 10 "For mig og kunden er det win-win", mener Louise. "Kunden kan over for vennerne i løbefællesskabet stolt bilde dem ind, at vedkommende<sup>1</sup> er enorm aktiv og jeg tjener lidt ekstra", tilføjer hun. Louise har skrevet på sin profil på de sociale medier, at hun
- 15 gerne vil hjælpe dem, der ikke rigtig kan tage sig sammen til at løbe, men som gerne vil give indtryk af, at de er meget løbende. Louise fortæller det ikke til nogen. Kunderne vil være anonyme. Ellers ville de
- 20 indrømme<sup>3</sup>, at de ikke træner, men lader Louise løbe.

### Et problem?

Louise er ikke den eneste, der laver det nummer. Over hele verden betaler folk gerne for at fremstå<sup>4</sup> mere aktive end de er. De prøver også at være det, men det kan være svært at nå det hele. Arbejdet skal

25 passes, indkøb skal passes, rengøring skal passes,

<sup>1</sup> vedkommende adj -, - : som det drejer sig om i den givne sammenhæng; *die betreffende Person*

<sup>2</sup> dårlig samvittighed (fast udtryk): psykisk ubehag som skyldes at man ved at man har handlet forkert eller har undladt at gøre noget som man burde have gjort; *schlechtes Gewissen*

<sup>3</sup> at indrømme (vb) -de, -t: indse og erklære at noget forholder sig på en bestemt måde, ofte en anden måde end hvad man tidligere har ment, troet eller givet udtryk for; *zugeben, einräumen*

<sup>4</sup> at fremstå (vb) fremstod, fremstået: præsentere sig eller se ud på en bestemt måde





tøjet skal vaskes. Derudover fortæller eksperterne os, at vi skal sove mindst otte timer i døgnnet, have en hobby, udvikle os gennem kulturelle aktiviteter (læse bøger, gå i biografen, i teatret, til koncerter, besøge udstillinger, museer), udvikle vores faglige viden, pleje samværet med naboer, familie og venner og på arbejdet, støtte børnene i deres liv i børnehave, skole og fritidsorganisering og hjælpe de gamle forældre. Endelig skal vi sørge for at finde tid til at slappe af og samle kræfter. Alle idealerne er samlet set meget krævende<sup>5</sup>. Det kan ligefrem<sup>6</sup> være meget stressende. Og når medier og eksperter hele tiden fortæller, at vi i hverdagen derudover også skal huske at holde os i form ved at styrketræne, spille badminton, dyrke gymnastik, gå til afspænding<sup>7</sup> eller yoga, så er det, at Louises tilbud bliver enormt attraktivt.

“Jeg fik ideen med at tjene penge på at løbe fra de sociale medier. Jeg tænkte, at det ville være en let måde at tjene lidt penge på. Og jeg løber jo allerede i forvejen, så det er ikke noget ekstra arbejde for mig”, forklarer Louise. Men lidt planlægning og aftaler kræver det: Hun skal løbe en distance og med en hastighed der passer til den person, som hun løber for. For ellers vil det virke alt for mærkeligt, hvis

50 vedkommende pludseligt fremstår som en, der løber helt andre distancer eller med en hel anden hastighed<sup>8</sup>. Dertil kommer at hun også skal sørge for geografisk at løbe i et område som det er realistisk, at den person hun løber for også ville kunne have løbet.

### Forarget<sup>9</sup>

55 Når Louise fortæller sine venner om sin måde at tjene penge på, bliver de ofte forargede. Vennerne føler, at hun er med til at hjælpe folk med at snyde. Men Louise synes, at det er en mærkelig kritik: “Det er da det samme som hvis man går til plastikkirurg og får lavet om på sit udseende. Så håber man også, at andre synes, at man ser bedre ud”, mener Louise.

Og hvis man tror, at andre også ser anderledes på én, hvis man løber, så kan man, også hvis man måske ikke har tid til at løbe, få hjælp af Louise. I forvejen er de sociale medier fulde af ’løgn’. Dér pyntes der på ens profil med alle mulige tricks. Og så håber man, at der ikke er nogen, der fatter mistanke<sup>10</sup> om, at der er noget, der måske ikke passer<sup>11</sup>.



<sup>5</sup> krævende (adj) - , -: hier: *anstrengend, herausfordernd, ambitioniert*

<sup>6</sup> ligefrem (adv): *geradezu, durchaus*

<sup>7</sup> afspænding (sb) -en: befrielse for fysiske eller psykiske spændinger; *Entspannung*

<sup>8</sup> hastighed (sb) -en, -er, erne: en hurtighed eller fart som noget foregår eller bevæger sig med, ofte udtrykt som forholdet mellem tilbagelagt strækning og anvendt tid

<sup>9</sup> forarget (adj) forargede: *empört*

<sup>10</sup> at fatte mistanke (fast udtryk): at tro at nogen gør noget bestemt; *Verdacht schöpfen*

<sup>11</sup> at passe (vb) -de, -t: være sand; *stimmen, richtig sein*



Forskere, der har specialiseret sig i, hvorfor nogle mennesker har et næst usundt behov for at lave fysisk træning, er ikke i tvivl. “Vi er bekymrede og mener, at det er meget problematisk, hvad Louise 70 gør“, siger en ekspert og fortsætter: “Det er på den ene side moralsk problematisk at bilde andre mennesker noget ind. Men det er også med til at støtte en pervers kultur, der kræver af os, at vi performer optimalt på alle parametre, og at vi skal skamme os, 75 hvis vi ikke gør det”. Eksperten mener, at dermed er Louise i gang med at løse nogles problem - der ikke kan dokumentere, at de har løbet - ved at bekræfte og forstærke de samme personers selvhad<sup>12</sup>. De skammer sig både over at de ikke løber og at de 80 også snyder - bidrager det til et bedre liv? Ville det ikke være en fordel for disse mennesker at blive stoppet i deres sygelige følelse af at være nødsaget<sup>13</sup> til at snyde?

Men Louise afviser kritikken: “Det er noget grundlæggende menneskeligt: Vi pynter gerne på os selv, siger 85 hun og henviser til at det gælder alt fra en klipning hos frisøren, brug af cremer, parfumer, køb af tøj, køb/leje af den rigtige bolig i det rigtige kvartér<sup>14</sup>, møbler til hjemmet, køb af en (eller to?!) biler af den rigtige slags, 90 eller en cykel (lige fra den rigtige racercykel til den rigtige ladcykel<sup>15</sup>). Alt i ens tilværelse<sup>16</sup> kan forvandles til tegn på, hvor god man er, og der er nok af reklamefolk, der tjener penge på at fortælle os, hvad der er rigtigt og vigtigt at anskaffe sig for at være med på den sidste 95 modebølge.

Louise synes, at det alt sammen er snyd, for det handler ikke om hvordan vi har det med os selv, men om hvordan vi udstiller<sup>17</sup> os selv. “Men hvis det gør os glade, hvad så? Det er jo ikke noget vi er tvunget til. Så er det 100 da også i orden at blive glad, når jeg løber for én der har brug for den hjælp”, mener Louise..



<sup>12</sup> selvhad (sb) -t: had til sig selv

<sup>13</sup> at føle sig nødsaget til noget (fast udtryk): at føle sig tvunget til noget; sich genötigt fühlen

<sup>14</sup> kvartér (sb) -et, -er, -erne: lokalområde i en by med sit eget præg af enhed og samhørighed, fx pga. befolkningens sammensætning og de karakteristiske huse; = bydel, Stadtviertel

<sup>15</sup> ladcykel (sb) ladcyklen, ladcykler, ladcyklerne: transportcykel

<sup>16</sup> tilværelse (sb) -n, -r, -rne: livet som det former sig for det enkelte individ

<sup>17</sup> at udstille (vb) -r, -de, -t: at præsentere

## HUN TJENER PENGE PÅ AT SNYDE



### HVAD HANDLER DET OM?



**04**

- Formulér fem spørgsmål til tekstens indhold.
- Stil spørgsmålene i klassen. De andre skal finde svarene.



**05**

Sammenlign Louises mening om at tjene penge som "købe-løber" med det, som eksperterne siger.



Værktøjskasse **7**



**06**

Forklar, hvorfor de fleste af Louises kunder vil være anonyme.



Værktøjskasse **7**

### OG HVAD SÅ?



**07**

Er det i orden at tilbyde løbeture for andre?  
Diskutér.



Værktøjskasse **9**



**08**

Hvilke lignende tendenser kender du, hvor folk forbedrer deres profiler på de sociale medier med »fakes«?  
Vurdér, hvilke konsekvenser de kan have.



09

Skriv en kort historie om en dag i skolen.  
Brug mindst 7 af de følgende udtryk.

at være flov

at få andre til at tro

at stresse

at bilde nogen ind

at vise noget frem

at føle sig nødsaget til noget

at snyde

at fatte mistanke

at være villig til at gøre noget

at være bekymret over noget

at føle sig tvunget til noget

at have / få dårlig samvitighed over noget

at få nogen til at stoppe med noget

det er usundt, at



10

a) **Skriv sætninger med følgende udtryk i singularis og pluralis**

Læg dig i hængekøjen, hvis du har brug for hjælp med adjektiver.

- at være flov over
- at være villig til
- at være bekymret over
- at føle sig tryk
- at være stolt over

b) **Tal med en partner om skolens hverdag. Brug udtrykkene fra a).**

Sproglig hængekøje



Jeg er stolte over

vi er stolte over

Du er stolte over

I er stolte over

han/hun er stolte over

De er stolte over

- Pas på at adjektiver, som ender på -et danner deres bestemte form og deres pluralisform på -ede, fx: stribet - stribede.
- Adjektiver, som har kort vokal, bruger dobbeltkonsonant i bestemt form og pluralisform, fx: dum - dumme.



▶

4



**PERFEKTION**



## HVAD TÆNKER DU?



### 01

- Saml ord og udtryk du forbinder med perfektion i en mindmap.
- Sammenlign dit resultat af a) med din partners og bliv enige om de 3 ord / udtryk der passer bedst.
- Saml alle klassens ord / udtryk på tavlen eller i en interaktiv ordsky.
- Vælg mindst fem ord / udtryk fra tavlen / ordskyen og brug dem i et digt eller en besked til din mor.



### 02

Vælg ét af de følgende udtryk og beskriv / definér hvad begrebet betyder for dig. Giv en definition eller et eksempel.

- |                                       |                             |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| <b>A</b> en perfekt dag               | <b>B</b> en perfekt ven     |
| <b>C</b> en perfekt weekend           | <b>D</b> den perfekte ferie |
| <b>E</b> det perfekte liv             | <b>F</b> en perfekt stræber |
| <b>G</b> et perfekt snyd <sup>1</sup> | <b>H</b> et perfekt bluf    |
| <b>I</b> en perfekt løgn              |                             |

For mig betyder ..., at • Jeg synes, at ... er, når ... • Et eksempel på ... er ...



### 03

Forklar hvert af de følgende udtryk i en sætning:

- reinkarnation (-en, -er)
- elitesvømmer (-en, -e)



<sup>1</sup> Et snyd er en handling, hvor nogen snyder eller bedrager for at opnå en fordel, fx i spil eller til eksamen.



HVAD HANDLER DET OM?

## PERFEKTION

af Naiha Khiljee

*Hvis reinkarnation er virkelig  
Er jeg sikker på jeg kommer tilbage som elitesvømmer  
Jeg har øvet mig hele livet  
På at holde vejret  
Og gøre mig mindre for at glide nemmere igennem strømmen*

© 2020 Naiha Khiljee



Foto: Anne Ahn Lund

**Naiha Khiljee** er en dansk digter og psykolog med dansk-pakistansk baggrund. I 2020 udgav hun digtsamlingen "Kære søster". Digtene bidrager bl.a. til debatter om kvinderettigheder, racisme og perfektionskultur.



## 04 Snak med en partner om jeres første indtryk af digtet.



- Jeg tror, digtet handler om ...
- Den første/anden/... linje minder mig om ...
- Pointen i digtet er for mig, at ...
- Jeg forstår digtet på den måde, at ...



## 05

Forklar de nedenstående udtryk sammen med en partner.

- i deres konkrete betydning
- i deres overførte / metaforiske betydning

at holde vejret      at gøre sig mindre      at glide igennem strømmen



## 06 Kig på følgende udsagn fra forskellige personer til digtet. Tag stilling.



Værktøjskasse 8

“Teksten indeholder to forskellige slags perfektion: på den ene side positiv perfektion med elitesvømmeren som helt, på den anden side negativ perfektion hvor en person er fuldstændig selvudslettende<sup>1</sup> i form af en perfekt selvundertrykkelse<sup>2</sup>.”

“Jeg synes ikke, at overskriften passer til digtet.”



<sup>1</sup> selvudslettende (adj): overdreven høflighed, beskeden, *selbstlos*  
<sup>2</sup> selvundertrykkelse (sb) -n, -r, -rne: undertykke behov, *Selbstunterdrückung*



07

Tegn et billede, der passer til digtet. Beskriv dit billede derefter og forklar, hvorfor du har tegnet billedet sådan.



Værktøjskasse 3

## OG HVAD SÅ?



08



Værktøjskasse 11

a) Vælg et af de følgende spørgsmål og svar med et blogindlæg.

- Hvordan oplever du perfektion i dit liv – som et mål og / eller som et pres?
- Er det at være perfekt for dig det samme som at have succes?
- Hvad betyder perfektion for dig? Kan du identificere dig med dét, der står i digtet?

b) I klassen: Læs jeres blogindlæg og skriv kommentarer.



09

Forestil dig, at du selv blev reinkarneret / genfødt. Hvilken person eller hvilket dyr ville du være? Hvorfor?

- Hvis jeg blev genfødt, ville jeg gerne være ...
- Hvis jeg kunne vælge, ville jeg være ...
- Jeg tror, at jeg ville blive genfødt som ... , fordi ...
- Det kunne være spændende at opleve livet som ... , fordi ...





10

Kig på billederne og sammenlign ting og mennesker.

Snak sammen med en partner. Læg dig i hængekøjen på næste side, hvis du har brug for hjælp med adjektivernes komparation.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



11

Karakterisér dig selv: Hvad er du (ikke)? Hvad vil du (ikke) være?  
Brug forskellige adjektiver i forskellige former, fx dem fra kassen.

Fx Jeg er **hurtigere** end mine venner, men jeg er ikke så **stærk** som dem. Mit mål er at blive **bedre** til dansk. Jeg er **mest målrettet**, når jeg dyrker sport. Når jeg venter på andre, er jeg **for utålmodig**.

stærk	smuk	dygtig	arbejdsom	simpel	selvsikker
charmerende	målrettet	empatisk	tålmodig	klog	kreativ
hurtig	modig	effektiv	venlig	overbevisende	ambitiøs ...





Sproglig hængekøje - Adjektivernes komparation



	positiv	komparativ	superlativ
	stærk	stærkere	stærkest
adjektiver med kort betonet vokal	smuk	smukkere	smukkest
adjektiver på -ig	dygtig	dygtigere	dygtigst
adjektiver på -som	langsom	langsommere	langsomst
adjektiver på -el, -er	simpel, selvsikker	simplere, selvsikrere	simplest, selvsikrest
længere adjektiver	charmerende arbejdsom	<b>mere</b> charmerende <b>mere</b> arbejdsom	<b>mest</b> charmerende <b>mest</b> arbejdsom
participier	mårettet	<b>mere</b> mårettet	<b>mest</b> mårettet
adjektiver på -sk, -e, -en	empatisk	<b>mere</b> empatisk	<b>mest</b> empatisk

OBS: Nogle adjektiver kan danne komparativ og superlativ både med -ere / -est og med mere / mest.



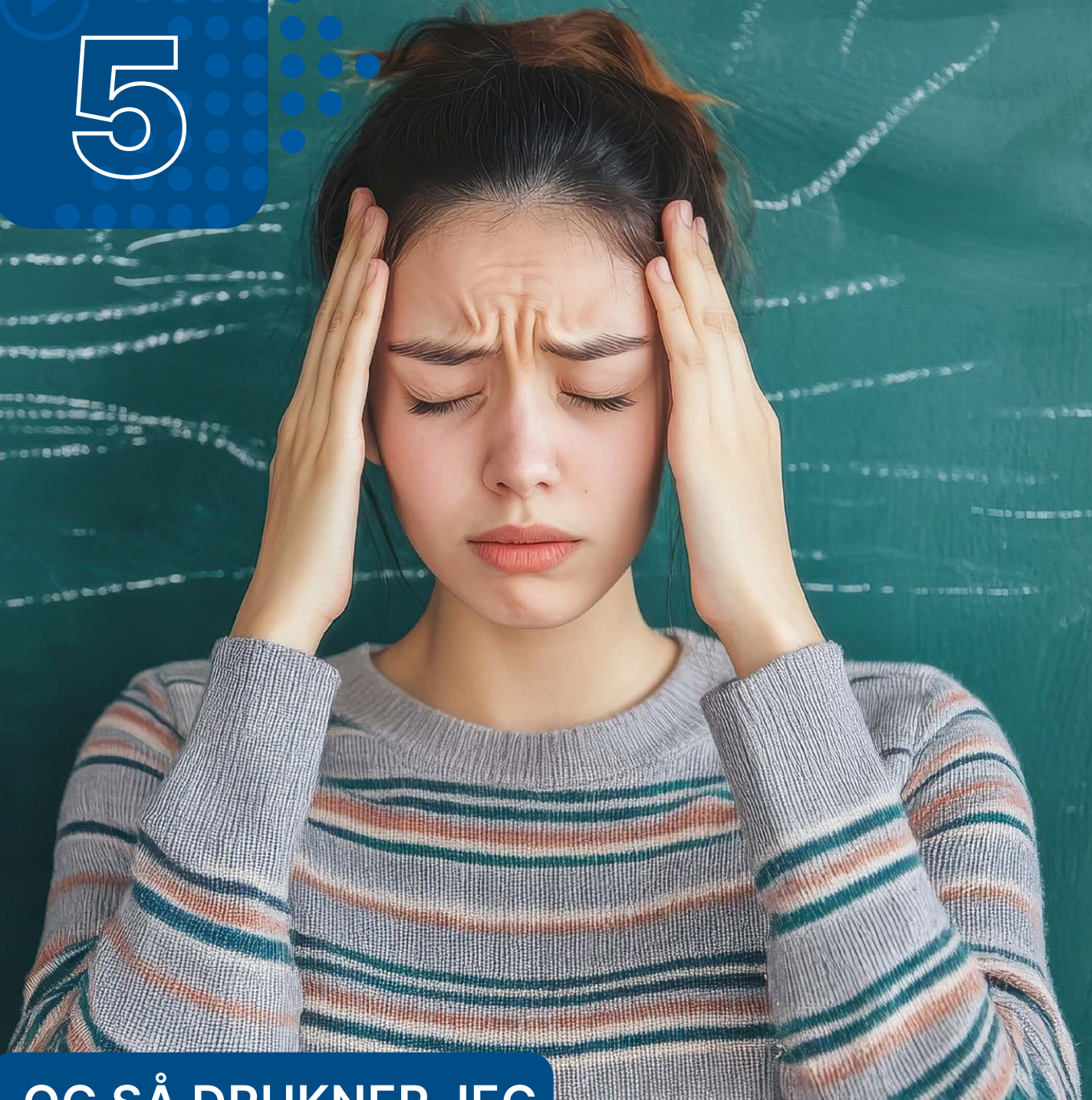
**uregelmæssig  
komparation**

god	bedre	bedst
dårlig / slem	værre/slemmere	værst/slemmest
lille	mindre	mindst
stor	større	størst
gammel	ældre	ældst
ung	yngre	yngst
lang	længere	længst
nær	nærmere	nærmest
mange	flere	flest
meget	mere	mest
få	færre	færrest



... er lige så god som ...    ... er bedre end ...    ... er bedst.  
 ... er ikke så god som ...    ... er **den** bedste.  
 ... er for god.

# 5



## OG SÅ DRUKNER JEG

HVAD TÆNKER DU?

 Værktøjskasse 6



01

Læs øverst på næste side infoteksten om eksamener i danske gymnasier.

- a) Sammenfat informationerne idet du tager sketchnotes.
- b) Sammenlign det som du har læst med det som du kender fra Tyskland.
- c) Din tyske veninde Lena skal deltage i et udvekslingsprogram og vil gå et år på et dansk gymnasium. Derfor vil hun gerne vide noget om eksamenssystemet i Danmark. Hun finder på nettet den forklaring, der står øverst på næste side. Desværre er hendes dansk endnu ikke godt nok til at forstå teksten. Hjælp hende ved at mediere de vigtigste informationer.



## Eksamener i danske gymnasier

Gymnasieelever går tre år i gymnasiet. De bliver studenter<sup>1</sup>, når de er ca. 18-19 år gamle. I løbet af de tre år går de til flere eksamener, nogle mundtlige og nogle skriftlige. Det er det danske undervisningsministerium, der hvert år udvælger hvilke fag eleverne skal op i mundtligt<sup>2</sup>. Opgaver til de mundtlige eksamener stiller læreren. Den enkelte elev vælger tilfældigt én af opgaverne, der ligger i en anonym 5 kuvert<sup>3</sup>. Eleven får tid til at forberede sig på besvarelsen. Ved en enkelt tværfaglig opgave skal eleven ved en mundtlig prøve forsvare en større skriftlig hjemmeopgave. Eleven skal til denne prøve komme med en synopsis. En synopsis er en oversigt over hvordan vedkommende<sup>4</sup> vil disponere<sup>5</sup> det, han eller hun vil sige til eksamen. Under eksaminationen er det især elevens lærer, der stiller spørgsmål, og der er derudover en lærer fra en anden skole – en censor – som sammen med læreren bestemmer hvilken 10 karakter, som eleven skal have.



### 02 Har du nogensinde været stresset eller bange, før du skulle skrive en opgave eller gå til eksamen?



- a) Hvis ja, så skriv ned, hvordan du havde det, hvad der gik gennem dit hoved, hvad du gjorde, hvordan du oplevede situationen.  
Hvis nej, så skriv ned, hvordan du undgår stress i sådanne situationer, hvad der hjælper dig med at tage det afslappet.
- b) Snak med en partner om dine erfaringer.

#### at tale om stress

- at føle sig presset / under pres
- at ikke kunne koncentrere sig
- at være bange for at fejle
- at sammenligne sig med andre
- at ikke kunne sove om natten
- at altid kun kunne tænke på lektierne / prøven
- at føle at man ikke er god nok eller ikke kan noget
- at tro, at man vil skuffe læreren / forældrene / ...



### 03

#### Det danske skolesystem



- a) Hvad ved du om skolerne i Danmark? Snak med en partner.
- b) Find karaktérskalaen i Danmark. Hvad tror du, en 12-talspige er?

<sup>1</sup> student (sb) -en, -er, -erne: person, der har bestået studentereksamen  
<sup>2</sup> skal op i mundtligt (fast udtryk): skal prøves mundtligt  
<sup>3</sup> kuvert (sb) -en, -er, -erne: et omslag af papir  
<sup>4</sup> vedkommende (sb): personerne som det drejer sig om i denne sammenhæng  
<sup>5</sup> at disponere (vb) -r, -de, -t: opbygge





### Ditte Wiese – Og så drukner jeg ...

Jeg lukker langsomt døren bag mig. Klikket irriterer mig. Jeg er så træt, at jeg knapt nok kan slæbe mig over til bordet. Selvom jeg bevæger mig i slowmotion, så tilføjer hvert skridt et jag<sup>1</sup> til den kvalmende hovedpine<sup>2</sup>. Kaffe, panodil<sup>3</sup> og 47 sekunders afspænding<sup>4</sup> på skolens toilet har ikke hjulpet.

”Miss Josephine Agnethe Dark,” siger Martin veloplagt<sup>5</sup>.

5 ”Mørck,” retter<sup>6</sup> jeg ham og kigger på censor, så hun ikke tager fejl af, hvem jeg er.

Martin blinker til mig. Han er i hopla<sup>7</sup>. Jeg kommer til at skuffe ham. Jeg kommer helt sikkert til at skuffe ham. Jeg kan mærke det i de alt for hårde hjerteslag og kvalmen.

”Welcome, miss Mørck,” siger censor.

”Pleased to meet you,” hilser jeg og forsøger at køre tungen rundt i den tørre hule<sup>8</sup>, som skulle være min mund.

10 Jeg rækker min synopsis til dem begge. De sidste 24 timer er gået for hurtigt. Alt for hurtigt. Fra jeg trak opgaven i går morges til nu. Jeg har ikke sovet. Overhovedet. Min arm ryster, da jeg vil trække stolen ud. Stolebenene giver en raslende lyd over gulvet. Jeg sætter mig og trækker ikke stolen ind til bordet igen.

”Please enlighten us.” Martin læner sig afslappet tilbage.

15 ”Ja. I mean yes,” mumler jeg og slår op i mit eget eksemplar af den synopsis, jeg har knoklet med<sup>9</sup>. Og som jeg faktisk var tilfreds med, da jeg kørte hjemmefra, men nu er der ingenting, der hænger sammen.

”Yes,” siger jeg igen og prøver at fokusere på ordene på papiret. Ingenting.

”The theory of ... ehm ... of ...”

”It’s okay. Breathe. I know you got this,” siger Martin.

20 Hans øjne smiler. ”She got a radio bite from Radio24syv and an article from Den Korte Avis,” siger han så til censor og taler videre. Er han ved at købe mig tid<sup>10</sup>? Han køber mig tid. Træk vejret, Josephine! Tag dig sammen! Træk vejret. Du skal jo bare fortælle, hvad der står på papiret foran dig. Jeg blinker.

”Yes,” siger jeg så. Igen.

”It’s all right there,” peger Martin på papiret. Jeg nikker. Men jeg kan ikke se gennem de knappenålshuller<sup>11</sup>, mine pupiller er blevet til. JOSEPHINE! For fanden da! Kom så i gang! Sig noget! Hvad som helst.

25 ”You did write this yourself?” spørger censor nu.



**a)** Hvad er Josephines fysiske og mentale tilstand i starten af eksamen? Find eksempler i teksten.

**b)** Beskriv hvordan Martin og censor reagerer på Josephines nervøsitet.

**c)** Tal med en partner, og overvej, hvordan historien fortsætter.

<sup>1</sup> jag (sb) -et, -, -ene: pludselig kort smerte

<sup>2</sup> kvalmende hovedpine (fast udtryk): *Kopfschmerzen mit Übelkeit*

<sup>3</sup> panodil (sb) -en, -er, -erne: smertestillende piller

<sup>4</sup> afspænding (sb) -en: det at slappe af

<sup>5</sup> veloplagt (adj) -, -e: frisk, munter, med energi

<sup>6</sup> at rette (vb) -r, -de, -t: at korrigere

<sup>7</sup> fuld af hopla (fast udtryk): fuld af energi

<sup>8</sup> hule (sb) -n, -r, -erne: *Höhle*

<sup>9</sup> at knokle (vb) -r, -de, -t: at arbejde hårdt

<sup>10</sup> at købe tid (fast udtryk): *Zeit verschaffen*

<sup>11</sup> knappenålshul (sb) -let, -ler, -lerne: *Stecknadelloch*

## Afsnit 2

### Ditte Wiese – Og så drukner jeg ...

"Of course." Jeg kan bare ikke lige huske, hvad jeg skrev. Der er fuldstændig tomt. Som en strand før en tsunami. Forskellen er, at jeg inderligt håber, at noget kommer skyllende ind. Enten noget, jeg kan finde ud af at sige, eller noget, som tager mig med væk. Tårerne trækker op i mine øjne. For fucks da også! Martin skubber et glas vand over bordet til mig. Det skvulper ud over min hånd og ned på mine bukser.

30 Min hud krymper sig under den våde plamage<sup>1</sup>. Jeg forsøger at drikke lidt. Bare der vil glide en smule forbi den klump, der har samlet sig i min hals. Måske er det ikke en klump, men faktisk mit hjerte. Det slår hårdt, og pulsslagene larmer i mine ører. Vandet vil ikke ned. Det bliver bare varmt i min mund. Jeg er nødt til at lade, som om jeg drikker mere, for at spytte vandet tilbage i glasset.

"Perhaps you can read a bit from the part where you define the problem of the synopsis?"

35 Martin har lænet sig helt frem over bordet. Hans ene hånd holder mine papirer. Den anden ligger fladt ind mod midten. Jeg nikker. "If you start at page two, halfway down, beginning with the discourse of..." Jeg nikker igen. Og bladrer i papirerne i min rystende hånd.

40 "The discourse of," begynder jeg. Igen. Og igen. Og igen. Og jo mere jeg tænker over, hvad der står, jo mindre ved jeg det. Og så klikker døren igen, og jeg ved ikke engang om jeg hader lyden. Den er der bare, og der er ikke mere, jeg kan gøre.

"Hvordan gik det?" Miriam står med store øjne. Hun rækker ud og fanger en tot hår, som jeg ikke har opdaget, der hænger ned i mit ansigt, og sætter den bag mit øre.

"Fint," svarer jeg. Oliver kommer løbende hen ad gangen. Han vinker, da han ser mig. Jeg forsøger at vinke tilbage, men nu reagerer min krop heller ikke på min hjernes ordrer.

45 "Du var hurtigt færdig, hva'." Det er ikke et spørgsmål. Det er godt, for jeg ved ikke, hvad jeg skal svare. Jeg blev ikke hurtigt færdig. Jeg kom slet ikke i gang.

"Har du fået karakter?", og det lykkes mig at ryste på hovedet.

50 "Åhr, du er træt. Hvis jeg kender dig ret, så har du også bare kørt på<sup>2</sup> og skrevet hele natten." Miriam trækker totten tilbage bag mit øre igen. Oliver hiver den ned og kilder mig på kinden med den, inden han kysser mig. De snakker og griner. Tror jeg. Ordene trænger ikke helt ind. Jeg smiler bare og håber, det er nok. Hvad fanden skete der? Hvordan kunne jeg slet ikke svare på noget? Jeg kunne fucking ikke engang læse op! Af min egen tekst! Jeg lukker øjnene, men alt kører rundt, så jeg læner mig op ad væggen og forsøger at smile. Tiden går langsommere, end da jeg sad derinde. Men til sidst kommer Martins ansigt til syne i døren igen, og jeg får kroppen til at følge efter ham ind i rummet.



## 05

- Hvilke problemer har Josephine under eksamenen?
- Hvordan har Josephine det og hvordan opfører hun sig over for sin veninde Miriam og sin kæreste Oliver, da hun forlader eksamenslokalet?
- Hvordan reagerer Miriam og Oliver?

<sup>1</sup> plamage (sb) -n, -r, -rne:  
(goßer) Fleck, Klecks

<sup>2</sup> at køre på (vb) -r, -te, -t:  
vedblivende, utrætteligt og energisk  
fortsætte med noget





## Afsnit 3

### Ditte Wiese – Og så drukner jeg ...

55 "Sæt dig lige et øjeblik," siger han, og jeg sætter mig.

"Hvad fanden skete der?" Jeg kigger overrasket op på ham.

"I don't know," svarer jeg.

"Bare tal dansk." Han kører hånden over sit ansigt.

"Ja," svarer jeg.

60 "Vi har læst så meget af din synopsis, som vi kunne nå," siger censor. "Det er ikke normal praksis, men din lærer var meget insisterende på, at du kan dine ting. Jeg er ked af det, for det var jo ikke det, jeg så til eksamen. Din præstation var langt under middel. Men Martin har ret, din synopsis, det jeg har nået at se, er virkelig god. Det kan vi desværre ikke bedømme på alene." Censor trækker vejret langsomt. Martin forsøger at fange mit blik. Han råber nærmest undskyld med øjnene.

65 "Men det er nok til, at du består. Du får 02," siger censor så. Og så er der ingen, der siger noget. Jeg er ikke engang sikker på, at jeg tænker noget. Der er kun den sindssyge brusen i mine ører og fornemmelsen af iskolde floder gennem kroppen. Frosset blod, der lammer mit åndedræt og udvider sig så meget, at det presser væske op i mine øjne.

70 "Det er jeg simpelthen så ked af," siger Martin. "For fanden, Josephine, du er virkelig dygtig og en af de mest arbejdsomme elever, jeg nogensinde har haft. Det giver ingen mening, det her ... Jeg synes, du skal tage fat i eksamensvejlederen med det samme, så du ikke kommer til at sidde fast i det her. Få snakket med dine venner og din familie, brug de værktøjer, som vejlederen kan give dig. Og ..." han nikker, "så skal du måske alligevel få betablokker<sup>1</sup> eller sådan noget her til eksamen. For din egen skyld."

Jeg har spist max dosis den sidste halvanden måned.

75 "Ja. Tak," siger jeg uden at ane hvorfor. Og så slår mit overlevelsesinstinkt til. Og min evne til at tale.

"Jeg er syg. Jeg må være syg. Så jeg vil gerne gå til reeksamen."

"Eksamen er gennemført, og så er det den, der tæller," sukker Martin. "Sådan er reglerne. Jeg ved, at du forstår, når du lige har sundet dig." Hvad er det, han regner med, at jeg forstår? At jeg virkelig er dum og bare har været heldig indtil nu? Hvis jeg var i stand til at bevæge mig, ville jeg ruske i ham, men mine

80 arme hænger bare slapt ned.

"Men."

"Pas nu på dig selv. Held og lykke," siger Martin og krammer mig. Det er noget vrøvl at sige. Held har intet med det at gøre. Lykke er noget helt andet. Men jeg nikker igen. Giver hånd til censor og lader så døren klikke bag mig.



<sup>1</sup> betablokker (sb) -en, -e, -ne: medicin der hæmmer adrenalins stimulerende virkning på fx hjerte; bruges fx mod forhøjet blodtryk, hjertesmerter og stress



## 06

- Sammenfat i tre sætninger samtalen mellem Josephine, hendes lærer Martin og censor, da eksamensresultatet bliver meddelt.
- Hvordan beskrives Martins reaktion på Josephines situation. Find eksempler i teksten.
- Hvordan forklarer censor, at Josephine med nød og næppe består eksamen på trods af sit blackout?
- Hvordan reagerer Josephine, da hun får sin karakter at vide?
- Hvilke råd giver Martin Josephine under samtalen?

## Afsnit 4

### Ditte Wiese – Og så drukner jeg ...

- 85 "Shit, Musse! Du ser helt fucked ud! Hvad er der sket?" Miriam løfter hænderne og lader dem falde ned til siden igen.
- "Selvfølgelig er der ikke sket noget, hun er jo miss Brainz," griner Oliver. "Du prøver bare at lave pis med os."
- "Selvfølgelig," svarer jeg.
- 90 "I knew it! Jeg kan læse dig som en åben bog," griner han til mig og klapper så Miriam triumferende på håret.
- "Fuck, jeg troede fandeme lige." Hun ser lettet ud. "Nå, men skidegodt. Så skal jeg bare lige ind og gøre dig kunsten efter om lidt." Jeg kan ikke finde ud af at sige noget, så jeg bliver bare ved med at smile og ved med at nikke, og ved med at smile og nikke.
- 95 Miriam overtager eksamenslokalet. Med en finger trækker jeg tørklædet op fra skjortekraven. Det er for varmt, selvom jeg ved, at de røde flammer stadig brænder på min hals. Oliver er ræset<sup>1</sup> hjem igen. Midt i sin eksamensopgave er han også ved at flytte. Heldigvis har han ikke spurgt, om jeg vil slæbe kasser. Det er rigeligt at slæbe mig selv hen til stolen på gangen. Her er kun mig. Og Mathias, som skal ind efter Miriam. Det passer mig fint. Han er fordybet i sine noter.
- 100 Hvordan gik det?  
skriver far.
- Fint 😊
- Selvfølgelig. 12 igen, right? Du er en dygtig datter
- Der er ikke noget, jeg kan svare. Ikke noget, jeg kan sige. Eller gøre. Jeg failede!
- 105 Jegfailedejegfailedejegfailede! Jeg må jo være dum. Hvis ikke engang hårdt arbejde og planlægning kan redde min sørgelige røv, så er der intet, der kan. Intet. Hvis ikke engang jeg kan dét her, hvad kan jeg så? Hvem er jeg så? Jeg er for dum til at klare så meget som et enkelt semester på uni. Hvad fanden havde du regnet med, Josephine? [...]
- Bliver du derude, til jeg er færdig? 😍
- 110 skriver Oliver. Fuck altså, det kan jeg jo ikke. Jeg skal læse. Jeg er nødt til at samle mig og finde ud af, hvad der gik galt, så jeg kan rette op.
- Er du faldet i søvn, smukke?
- Han er så utålmodig, og jeg er så tåbelig<sup>2</sup>. Han vil se mig, og jeg undviger, fordi jeg skal læse. Men jeg skal altså læse. Forstår han slet ikke, at jeg er nødt til at læse.



07

- Hvad siger Josephine til Miriam, Oliver og sin far om eksamensresultatet?
- Hvorfor fortæller hun dem ikke sandheden?
- Hvordan tror du, Miriams eksamen kommer til at gå?



08

I dette afsnit er der mange udtryk fra daglig tale og ungdomssprog.

- Hvilke kan du finde?
- I hvilke situationer burde man måske ikke bruge disse udtryk?

<sup>1</sup> at ræse (vb) -r, -de, -t: bevæge sig meget hurtigt af sted; skynde sig - flitzen

<sup>2</sup> tåbelig (adj) -e, -t: som opfører sig eller udtaler sig dumt, uovervejnet eller lignende



Afsnit 5

Ditte Wiese – Og så drukner jeg ...

115 "Miriam kommer ud. Hun er helt bleg. "Det gik ikke så godt," mumler hun.

"Hva'? Hvorfor?"

"Det var bare jeg er ikke så skideklog som dig."

"Men du kunne jo det hele," forsøger jeg. Med det samme blusser min hud op igen.

120 "Åh," smiler Miriam forsigtigt og lægger en hånd på min hals. "Det er virkelig slemt med det der i år, hva'? Du kører nok lidt for hårdt."

"Jeg er sikker på, at det gik okay for dig alligevel," forsøger jeg at trøste hende. Jeg ved, hvordan det føles at stå her og føle sig som en taber. Døren går op. Jeg undgår<sup>1</sup> at kigge op. Langsomt slipper Miriam min hånd. Jeg har lyst til at gå med hende og tigge<sup>2</sup> og bede om en ny chance. Det vil ikke være mere ydmygende<sup>3</sup> end det, jeg allerede har vist dem. Men Martins blik på mig får mig til at krympe<sup>4</sup> i stedet. Det føles som meget lange minutter, før hun kommer ud igen. Hun siger ingenting, men hendes tænder er helt bidt sammen.

130 "Knæk og bræk<sup>5</sup>," mumler jeg til Mathias og løber efter Miriam, som allerede er væk om hjørnet. Hun går med stormskridt gennem gangene, men i samme sekund hun kommer ud ad døren, giver hun slip. Hun bukkes sammen. Tasken rammer fliserne, mens hendes hænder forsøger at holde kroppen oprejst ved at stemme imod på hendes lår.

"FUUUUCK!" Hun lyder nærmest som et dyr, der brøler. Jeg kan mærke, hvordan knuden i maven strammer sammen. "Det skal fejres. Og du skal med!"

"Hvad?" Jeg forstår ingenting.

"12, Josse! Jeg fik 12. Vi er de sejeste kællinger. Kom, vi tager ind til byen!"

135 Hun hvad? Hendes hadefag over dem alle, og så tørrer hun røv<sup>6</sup> i mig? Hvad helvede sker der i den her verden?! Hvilken gud sidder og griner hånligt<sup>7</sup> af mine kampe og maser mig bare længere ned? Hvorfor skal jeg rammes? Jeg har fandeme aldrig gjort andet end det rigtige! [...]

<sup>1</sup> undgå (vb) -r, undgik, undgået: *vermeiden*

<sup>2</sup> tigge (vb) -r, -de, -t: *betteln*

<sup>3</sup> ydmygende, - , - (adj): *demütigend*

<sup>4</sup> krympe (vb) -r, -de, -t: blive mindre

<sup>5</sup> knæk og bræk (fast udtryk): *Hals und Beinbruch*

<sup>6</sup> at tørre røv i -de, -t: *hier in etwa: verarschen*

<sup>7</sup> hånlig (adj) -e, -t: *spöttisch, höhnisch, hämisch*



09

a) Hvordan har Miriam det, da hun forlader eksamenslokalet?

b) Hvordan prøver Josephine at trøste hende?

c) Hvilken karakter får Miriam til sidst og hvordan har Josephine det med det?



10 Opsummér teksten i 1-3 sætninger.



Værktøjskasse 4



## 11

Læs teksten igen, og lav en liste over Josephines stresssymptomer før, under og efter eksamenssituationen. Husk at angive linjenummer.



## 12

Brug mindst syv af de udtryk du samlede i opgave 11 og skriv

- en samtale mellem en stresset elev og læge/psykolog eller...
- en historie om en ung teenagers første date eller...
- en indre monolog af en lærer som skal undervise i en anstrengende 7. klasse.



## 13

Vælg en af de følgende opgaver:

- Undersøg hendes klassekammerats og hendes kærestes forventninger og adfærd<sup>1</sup> i situationen.
- Undersøg Josephines holdning til sig selv i situationen.
- Undersøg hvorfor Josephine ikke er ærlig over for sine venner?

Pressefoto Ditte Wiese



**Ditte Wiese** er en dansk forfatter, der bl. a. skriver ungdomsromaner. Bogen "Og så drukner jeg" er forfatterens anden roman og udkom i 2019.



## 14



Værktøjskasse 9

Er Josefine et offer eller er hun selv skyld i denne situation?

Saml argumenter og diskutér derefter i klassen. I kan også forberede rollekort til begge positioner.

## OG HVAD SÅ?



## 15

Diskutér de følgende spørgsmål:

- Hvordan påvirker stress vores evne til at præstere?
- Hvordan skildrer teksten unges pres og forventninger i dagens samfund? Er det realistisk? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvad tror I er romanens budskab om eksamenspres og perfektionisme?



Værktøjskasse 6



## 16



Værktøjskasse 15

I grupper på tre vælger I en bestemt passage fra teksten og skaber et stillbillede af situationen i teksten. De andre skal gætte, hvilken situation det er.

<sup>1</sup>adfærd (sb) -en: den måde, en person opfører sig på



# 6



## DEN PERFEKTE ELEV FINDES SLET IKKE

### HVAD TÆNKER DU?



01

- a) Skriv de fem vigtigste egenskaber ned, som du synes, at en perfekt elev bør have.  
b) Tag tre begreber fra kassen og forklar, hvad det betyder at være ...

fedterøv <sup>1</sup>	stræber	engageret	organiseret
opmærksom	social	flittig	



- c) I Peter har problemer med at løse sine opgaver, fordi han ikke er opmærksom i undervisningen. II Alena afleverer sine opgaver tit for sent, fordi hun ikke kan tage sig sammen til at få dem lavet til tiden. III Pelle føler sig lidt udenfor i klassen og har svært ved at få kontakt til klassekammeraterne. Saml gode råd til Peter, Alena og Pelle. Saml også idéer om hvad klassekammeraterne og lærerne kan gøre for at hjælpe dem. Diskutér idéerne i klassen.



02

### Er der forskelle på elever i dag og på elever dengang jeres forældre gik i skole?

Diskutér med en partner og notér de to vigtigste pointer fra jeres diskussion. Præsenter dem i klassen.

<sup>1</sup> fedterøv (sb) -en, -e, -ene: *Schleimer*



## HVAD HANDLER DET OM?



# 03

Læs teksten og notér 5 ord, som du ikke kender. Slå dem op i en ordbog og forklar deres betydning på dansk.

**Politiken** er en af Danmarks tre store aviser. Avisen bliver placeret i det venstre-liberale spektrum.

<https://politiken.dk/>



### Den perfekte elev eller studerende findes slet ikke (redigeret)

*Kronikken var bragt i Politiken den 5. august 2024.*

*Af Christina Barfoed-Høj, Direktør, Danmarks Evalueringsinstitut (EVA).*

Jeg kendte en studerende – vi kan kalde ham Rune. Han er ikke længere studerende. Han holdt op efter to år. Rune kommer fra en middelklassefamilie<sup>1</sup> uden akademisk baggrund<sup>2</sup>, han har altid været samfundsinteresseret og har skrevet lange opgaver om Nelson Mandela<sup>3</sup>. Men på universitetet kunne han ikke finde ud af det.

Han blev mere og mere frustreret og umotiveret og stoppede til sidst. Måske var det også det bedste. Måske skulle Rune noget andet. Men det kunne også være, at Rune med en anden undervisning på studiet, andre redskaber eller andre rollemodeller til at guide, havde forstået hvordan man studerer, ville overkomme frustrationerne og få mod på studiet.

Der findes mange som Rune på vores ungdomsuddannelser og videregående uddannelser, som ikke synes at det at være elev eller studerende er let. Og der er blevet flere de senere år, fordi flere tager en ungdomsuddannelse – især gymnasiet – og bagefter en videregående uddannelse.

Det er godt, at uddannelse ikke kun er til de få med privilegeret baggrund og uden udfordringer. Det er godt for den enkelte, men også godt for samfundet, at vi har en veluddannet befolkning, hvor mennesker fra forskellige dele af samfundet er med til at finde løsninger på dets udfordringer.

Unge har udfordringer under uddannelsen af mange grunde, ikke kun på grund af skolen eller uddannelsesstedet. Familie, fritid, venner, økonomi og sociale medier påvirker også, hvordan de unge oplever deres tid på f.eks. gymnasiet, mureruddannelsen eller læreruddannelsen. Men vi har som samfund ansvar for at sikre, at uddannelsesstederne og underviserne kan skabe god undervisning og studiemiljøer for en stadig mere mangfoldig elev- og studentergruppe. (...) >>>

<sup>1</sup> middelklassefamilie (sb) -en, -er, -erne: en familie i midten mellem på den ene side 50% af familierne i samfundet der er rigere og på den anden side 50% som er fattigere end middelklassefamilien

<sup>2</sup> akademisk baggrund (fast udtryk): person fra en familie med uddannelse fra et universitet eller fra en højere læreanstalt

<sup>3</sup> Nelson Mandela (1918-2013): Sydafrikansk frihedskæmper og efter 27 års fængsel præsident for Sydafrika 1994-1999





>>>

Nogle gange kan man i debatten få indtryk af, at der findes den perfekte elev eller studerende. Hvilken lærer vil ikke gerne have eleven eller den studerende, der har sovet 8 timer sidste nat, hvis forældre ikke slås i en skilsmisse<sup>1</sup>, har 10 i gennemsnit, som har lyttet efter samt har fået læst alt materialet til timen eller forelæsningen?

Men den perfekte elev eller studerende findes ikke. Vi lærere har ofte en forestilling om, hvordan eleverne og de studerende bør være, og det styrer hvordan vi underviser, i stedet for at vi tager udgangspunkt i de elever og studerende, vi faktisk har.

Når man spørger elever i gymnasiet, hvordan de oplever den større mangfoldighed i elevgruppen, er svarene meget nuancerede. De fagligt stærke elever peger på, at det kan være irriterende, at alle ikke deltager aktivt i timerne, mens fagligt svagere elever finder det frustrerende ikke altid at kunne sige noget i timerne. Samtidig er alle unge glade for, at deres kammerater har forskellige forudsætninger og sociale baggrunde, fordi det giver dem almen dannelse og forbereder dem til livet efter skolen, hvor der også for det meste vil være forskellighed i erfaring og kompetencer.

Eleverne nævner, at forskellige måder at undervise på, hvor det ikke kun foregår ved tavlen, vil føre til at flere siger noget i timerne. Så det ser ud som om, at mangfoldighed bidrager til en øget forståelse for andre og betyder, at man ikke ender i ekkokamre<sup>2</sup>, hvilket bl.a. er godt for fremtidige studier og job. Dog er det igen helt afgørende, at lærerne husker, at der i klasserne er forskellige forudsætninger og udfordringer.



<sup>1</sup> skilsmisse (sb) -n, -r, -erne:  
*Scheidung*

<sup>2</sup> ekkokammer (sb) -et, -re, -rene:  
et rum hvor det, der bliver sagt, kun er en gentagelse af det, der allerede er blevet sagt



**05****Svar på spørgsmålene:**

- a) Hvad kunne ifølge teksten måske have hjulpet Rune?
- b) Hvorfor er der flere i skolerne og på universitet der har det som Rune?
- c) Hvad er ifølge teksten "den perfekte elev"?
- d) Hvad menes der med "at tage udgangspunkt i de elever og studerende, vi faktisk har"?
- e) Hvorfor er det godt at eleverne i en klasse har forskellig baggrund?
- f) Hvorfor er det et problem hvis eleverne "ender i ekkokamre"?

**06****Find det for dig vigtigste aspekt i teksten og forklar, hvorfor det er vigtigt for dig som elev.****OG HVAD SÅ?****07****Kommentér følgende citat fra teksten:**

"Eleverne nævner, at forskellige måder at undervise på, hvor det ikke kun foregår ved tavlen, vil føre til at flere siger noget i timerne."

**08**

**Giv eksempler på hvordan et ubehageligt pres kan vise sig (fx fra lærere / i de sociale medier / i familien / blandt skolekammerater / blandt venner eller veninder / andre steder).**

Diskutér hvorfor de nævnte eksempler er ubehagelige.



Værktøjskasse

9

**09**

**Forklar hvilken forskel der er mellem enten at gå i en klasse, hvor alle forventer at man er perfekt eller i en klasse hvor der ikke er sådanne forventninger?**

**10**

**Forestil dig, at du er undervisningsminister i ét år. Hvad ville du gøre for at støtte elever og studerende?**

- a) Notér dine idéer og skriv et manuskript til en tale / et foredrag.
- b) Øv dig på din tale, og præsentér den for klassen.



# 7



## ET OPGØR MED DEN DANSKE DRUKKULTUR

### HVAD TÆNKER DU?



**01**

Læs på næste side informationsteksten om alkohol i Danmark.

- a) Snak med en partner om hvad I synes er spændende, overraskende, skræmmende eller morsomt.
- b) Find oplysninger om alkoholforbruget i Tyskland og sammenlign dem med de danske oplysninger i teksten.





## Alkohol i Danmark

I sidste århundrede var der en engelsk vittighed om Danmark, der lød sådan her: "The Danish national drink is a beer. And the Danish national weakness is another one!" Dengang syntes man i Danmark, at den vittighed var morsom og at den viste hvor kendt dansk øl var. Det var man også stolt af.

I dag er det anderledes. Alle ved at unge i Danmark drikker meget alkohol. Men man er ikke længere stolt over det i Danmark. Nu synes man, at det er et problem. Fordi

1. omkring 500.000 danskere har alkoholproblemer;
2. næsten 10% af alle danske børn vokser op i familier hvor én af forældrene har et alkoholproblem;
3. der er 200 forskellige sygdomme som bl.a. skyldes for meget alkohol;
4. 30% af alle overfald bliver lavet af personer der var fulde.

Lægeforeningen i Danmark har stillet 9 forslag til hvordan man måske kan nå frem til, at der i fremtiden bliver drukket mindre alkohol. Især af unge.



### 02 Snak med en partner om de følgende spørgsmål:

- a) Hvornår kunne du godt finde på at drikke alkohol – og hvorfor?
- b) Hvis du aldrig eller meget sjældent drikker alkohol – hvorfor er det sådan?
- c) Hvilken rolle har alkohol for dig og dine venner når I mødes i fritiden eller til en fest?
- d) Hvad tror du ville hjælpe hvis man vil have unge til at drikke mindre alkohol?

Du kan godt bruge chunks fra kassen eller danne dine egne sætninger.



- Jeg kan godt lide at drikke alkohol når ...
- Jeg drikker (næsten) aldrig alkohol fordi ...
- Når man drikker lidt alkohol fører det til, at ...
- Jeg kan lide det, fordi ...
- Når vi mødes til en fest er der (ikke så) mange der ...
- Jeg tror det ville hjælpe hvis ...

## ET OPGØR MED DEN DANSKE DRUKKULTUR



### HVAD HANDLER DET OM?



## LÆGEFORENINGEN

**Lægeforeningen** er den faglige interesseorganisation for læger i Danmark. Den forsøger bl. a. at påvirke politiske holdninger og beslutningsprocesser, der har med sundhed at gøre.

### Lægeforeningens 9 forslag til en mere bæredygtig alkoholkultur

#### BEGRÆNS TILGÆNGELIGHEDEN

1. Hæv grænsen for salg af alle typer alkohol til 18 år
2. Indfør minimumspriser på alkohol
3. Gem spiritus væk i butikkerne
4. Stop salg af alkohol mellem kl. 22.00-08.00
5. Stop salg af alkohol på tankstationer
6. Luk ned for markedsføring af alkohol

#### ALKOHOLFRIE FÆLLESSKABER

7. Indfør alkoholaftaler i grundskolen<sup>1</sup>
8. Fjern alkohol fra ungdomsuddannelser
9. Udbred alkoholfrie fællesskaber





## 03

- a) Snak i en lille basisgruppe på fem personer om forslagene.
- b) Bliv enige om hvilke af lægeforeningens forslag, som I synes er de mest interessante.
- c) Lav en afstemning om hvilke fem forslag klassen foretrækker.
- d) Brug QR-koden i begyndelse af bogen og find de tekster (med baggrundsinformationer) der passer til de fem forslag, som klassen foretrak.  
Fordel teksterne på gruppemedlemmerne, således at hvert gruppemedlem får ansvaret for én tekst.
- e) De der har de samme tekster går sammen i ekspertgrupper: Læs teksten (hver for sig) med baggrundsinformationerne. Bliv derefter i ekspertgrupperne enige om følgende spørgsmål.
- 1) Hvilke 2 informationer synes I er de vigtigste?
  - 2) Hvilke gloser om emnet var nye / interessante?
- f) Gå tilbage i basisgrupperne og præsentér jeres resultater og notér dem i et skema der er ligesom skemaet nedenfor.  
Lav skemaet med så mange linjer som du har brug for.

forslag nr. _____	vigtige informationer	nye gloser

## OG HVAD SÅ?



Værktøjskasse 11



## 04

Brug informationerne fra opgave 03 til at skrive en artikel til skolens hjemmeside om mulighederne for at reducere alkoholforbruget blandt unge.

Som inspiration kan du bruge følgende spørgsmål:

- Hvilke forslag har du som Lægeforeningen ikke nævner?
- Hvilke fordele og hvilke problemer ville der være hvis man forbød salg af alkohol?
- Hvem synes du skal bestemme 'alkoholpolitikken' i din familie?



▶

8

Mykola - stock.adobe.com

# UNGE STEMNER OM ALKOHOL



## HVAD TÆNKER DU?

### 01 Brug ordbogen og undersøg betydningerne af følgende udtryk:

en genstand    at have tømmermænd    en shot    en brandert    sprut  
 en fadøl    at blive / være fuld    at blive / være beruset  
 at sove branderten ud    en drink    at vælte rundt    at brække sig    ædru



### 02

**Snak med en partner om alkoholvaner i jeres årgang. Hvornår og hvor meget drikker I? Hvad drikker I? I hvilken alder begyndte I at drikke alkohol?**

- Jeg synes, at unge i vores årgang drikker alt for meget / ikke drikker ret meget / drikker en passende mængde / ...
- Jeg kender mange, der ...
- Jeg kan godt lide / ikke lide at drikke ...
- Jeg drikker tit / sommetider / aldrig / ...



### 03

**Læs udtalelser på næste side fra elever i 9. klasse på en skole i Kolding om, hvordan de håndterer alkohol. Lav en tabel og udfyld den med informationerne fra teksterne.**

Skriv ned, hvad de siger om **a)** hvorfor **b)** hvad og hvor meget **c)** hvornår de drikker og **d)** hvad deres forældre synes om det.

hvorfor?	hvad og hvor meget?	hvornår?	forældrenes holdning?
det er hyggeligt	nogle øl og shots	når man er sammen med venner	forældre ved om alkoholforbruget og giver lov til det

## UNGE STEMME OM ALKOHOL



### HVAD HANDLER DET OM?

Emil

**Jeg drikker** fordi de andre gør det. Det er sjovt, når man sidder sammen med vennerne med nogle øl og shots på bordet. En 10 genstande får jeg da drukket. Det er vist ret normalt.

Malthe

**Jeg drikker** ikke fordi det er sejt. Men de andre drikker jo også, og så er det bare skægt. Jeg drikker ca. én gang om måneden. Sådan omkring de 10 øl kan det sagtens blive.

Silas

**Jeg drikker** sjældent. Højest en gang hver anden måned. Mine forældre ved godt, at jeg somme tider drikker lidt sprut. Jeg bliver aldrig fuld. At blive fuld er jo ikke specielt sejt.

Freia

**Jeg drikker** mindst én gang om ugen. Det bliver ofte til ret meget. Derhjemme drikker vi også af og til alkohol. Det gør man jo. Første gang jeg smagte, var det til min konfirmationsfest.

Ida

**Jeg drikker** hver weekend og måske lidt meget. Det giver bare ekstra fart på en fest. Så længe man ikke vælter rundt og brækker sig, så synes jeg det er ok. Det behøver ikke være så meget.



**Jeg drikker** ikke så tit. Og mest når de andre gør det. Og det er jo også hyggeligt. Og lidt sejt. Og når nu alle de andre også gør det, så hvorfor ikke?



**Jeg drikker** aldrig alkohol. Det smager virkelig ikke godt! Og jeg griner til fester mindst lige så meget som de andre, der drikker. Så det er en billig omgang for mig.



**Jeg har** aldrig snakket med mine forældre om det. Jeg drikker for at have det sjovt, men ikke så tit. Når jeg drikker, bliver det måske til tre-fire shots. Så er jeg rigtig glad.



**Alkohol er godt** når man vil hygge. Første gang jeg smagte alkohol var derhjemme. Mine forældre ved godt, at jeg drikker alkohol. De synes ikke, det er et problem. Også selv om jeg nok drikker lidt mere end mine klassekammerater.

#### OG HVAD SÅ?



**04**

Hvad synes I om det alkoholforbrug, som de unge i teksterne snakker om? Sammenlign det med jeres alkoholforbrug da I var i 9. klasse.

9



## ALKOHOL OG SAMMENHOLD

HVAD TÆNKER DU?



01

Læs på næste side informationsteksten om akademier.

- Forklar med egne ord, hvad et akademi er.
- Kunne du forestille dig at være medlem af et akademi? Hvorfor (ikke)?



## Akademier

I Danmark er der akademier. Nogle af dem er offentlige universiteter, andre er private foreninger, der kalder sig for et akademi. I de private akademier kan grupper af mennesker mødes og deltage i fælles aktiviteter. Nogle af de private akademier har et religiøst grundlag at arbejde på, andre vil fremme kunst eller kultur. De søger ofte støtte til deres arbejde hos 05 private fonde.

På et af disse private akademier var en gruppe gymnasieelever, der ved siden af deres skoletid også brugte noget af deres fritid på at mødes og diskutere spørgsmålet om hvordan man kan lave gymnasiefester uden meget druk – og således at der alligevel kommer nogle til festerne. Resultatet af deres overvejelser fortalte de om i en artikel i 10 dagbladet Information, som du finder på næste side.



**02**

**I hvilke situationer har du det sjovest med dine venner?**

Snak sammen med en partner.



**03**

**Saml i klassen: Hvordan er alkoholreglerne på jeres skole?  
Hvornår må der (ikke) drikkes alkohol?**

Spørg også jeres lærer eller skolens ledelse.

Tænk på skolefester, rejser, fester efter studentereksamenen, ...

Information, 19. august 2024

## Lad os tale om, hvordan vi unge bedst indgår i nye fællesskaber<sup>1</sup> – både med og uden alkohol

*Dette er ikke en forsvarstale<sup>2</sup> for druk, men en opfordring til at tale om, hvad vi bør gøre for at finde nye veje til at forhindre de negative konsekvenser, der følger med danske unges alkoholindtag*

05 Skrevet af: Amalie Østergaard, Gustav Kolster, Laura Bagge (Medlemmer af Akademiet for Fællesskabende Unge)

**Dette er et debatindlæg. Indlægget<sup>3</sup> er udtryk for skribenternes<sup>4</sup> egne holdninger.** Ved hver en

10 skolestart skriver medieerne om, at danske unge har EU-rekord i druk, og at gymnasiefester er blevet drukfester. Der råbes op om, at man bør sætte flaskerne bag lås og slå<sup>5</sup>, mens nogle af os 'uansvarlige unge' stiltfærdigt replicerer, at vi også gerne vil have lov til at drikke en øl.

15 Blå Kors<sup>6</sup> har netop offentliggjort, at 60 procent af danskerne ønsker at forbyde fadøl til gymnasiefesterne. Det har flere af os været testpersoner på. Vores oplevelse er, at mange elever så fravælger<sup>7</sup> fredagens gymnasiefællesskab og i stedet går til privatfester med masser af shots, drinks og måske også suspekter typer med alternative rusmidler.

Til gengæld<sup>8</sup> må vi åbenbart gerne drikke alkohol, når vi – ofte inviteret af jer voksne – i hverdagen fejrer, spiser, hygger og ser fodbold. Man kunne derfor driste sig til

25 at<sup>9</sup> tænke, at forudsætningen for, at vi unge må drikke, er, at der er en voksen til stede<sup>10</sup>. Men vores voksne gymnasielærere tæller åbenbart ikke i denne sammenhæng, selv om de om nogle<sup>11</sup> har erfaringer med at håndtere unges brandterter.

30 [...] [Dette] er [...] en opfordring til at tale om, hvad vi bør gøre for at forhindre alle de negative konsekvenser, der følger med danske unges alkoholindtag. Det er en opfordring til jer voksne om en konstruktiv dialog om, hvordan vi realistisk kan ændre unges alkoholforbrug.



<sup>1</sup> at indgå nye fællesskaber (fast udtryk): at lære nye vennegrupper at kende

<sup>2</sup> forsvarstale (sb) -n, -r, -rne: *Plädoyer*, tale for at støtte én bestemt opfattelse

<sup>3</sup> indlæg (sb) -get, -, -gene: noget som skrives eller siges af deltagere i en diskussion

<sup>4</sup> skribent (sb) -en, -er, -erne: en der skriver bøger eller artikler

<sup>5</sup> bag lås og slå (fast udtryk): *hinter Schloss und Riegel*

<sup>6</sup> Blå Kors: en kirkelig hjælpeorganisation for alkoholafhængige

<sup>7</sup> at fravælge (vb) -r, fravalgte, fravalgt: at lade være med at vælge noget, som man ikke vil

<sup>8</sup> til gengæld (fast udtryk): på den anden side

<sup>9</sup> at driste sig til at (fast udtryk): *sich erdreisten etwas zu tun / wagen etwas zu tun*

<sup>10</sup> at være til stede (fast udtryk): at være på et bestemt sted og være en del af fællesskabet

<sup>11</sup> selv om de om nogle: *obwohl gerade diese*

Information, 19. august 2024

## Politikere [og elever]

- 35 Politikerne i Hillerød fortjener ros, fordi de ikke vil fjerne alkoholen fra vores skolefester, men supplere<sup>1</sup> med nye ungedrevne<sup>2</sup> alkoholfrie fællesskaber, hvor vi også kan møde nye venner, have flings (flirtrelation, red.) og kærester. Sådanne fællesskaber har et enormt
- 40 potentiale, fordi de kan 'holde åbent' hver dag og ikke blot fredag og lørdag aften, og fordi de inkluderer alle os, der ikke føler os hjemme på dansegulvet eller i baren.

Skolernes elevdrevne festudvalg tager året rundt selv

45 mange initiativer for at inkludere alle og skabe andet end drukfester – og opnår gode resultater. Et udvalg<sup>3</sup> indførte eksempelvis gratis sodavand i fadølsbaren og reducerede straks alkoholrelaterede problemer betragteligt.

## Fortællinger om alkohol

50 [...] [Politikernes og elevernes gode idéer] modarbejdes dog af alkoholindustriens marketingmaskine, der hvert år investerer mange kroner i at fortælle den modsatte historie.

Ja, vi ser ironien i, at investeringen i alkoholfrie

55 fællesskaber kun er en promille af alkoholindustriens marketingindsats. Kan vi tage en snak om regulering af markedsføring<sup>4</sup> af alkohol?

[...] Industrien, og I voksne, har altså for længst lært os, at alkohol er naturligt, når livet er smukt og skal

60 fejres. Og når det er anspændt og skal dulmes<sup>5</sup>.



- 1 at supplere (vb) -r, -de, -t: tilføje noget
- 2 ungedrevne (fast udtryk): noget de unge har ansvar for
- 3 udvalg (sb) -et, -, -ene: få personer, der er valgt af en større gruppe for at arbejde med bestemte opgaver
- 4 markedsføring (sb) -en, -er, -erne: reklame; *Werbung*
- 5 at dulme (vb) -r, -de, -t: at få smerter til at gøre mindre ondt



Information, 19. august 2024


## Alkohol er et redskab<sup>1</sup>

Fra vi fylder 15 til vi runder 20 rives vi op med rode og plantes i nye fællesskaber på efterskoler og ungdomsuddannelser. Samtidigt skal vi hitte ud af<sup>2</sup> vores identitet, seksualitet og særinteresser<sup>3</sup> samt 65 filosofiske og politiske ståsteder<sup>4</sup>. Vi forventes også at få styr på<sup>5</sup> vores fremtidsplaner.

På samme måde som I voksne drikker en øl for lige at falde ned efter en stresset arbejdsuge, så gør vi 70 med vores livsfase. Alkoholen tager også toppen af<sup>6</sup> vores stress og nervøsitet, når vi igen og igen skal skabe nye relationer – og særligt i weekenden, når vi fester, flirter og forelsker os.

Vi har ikke trænet i at drikke med måde lige så længe 75 som jer, og vi ved derfor ikke, hvilket glas der er dråben, der får bægeret til at flyde over<sup>7</sup> og gør os dumme. Vi øver os, og det larmer og er grimt. Det ved vi godt.

>>>>

- 
- <sup>1</sup> redskab (sb) -et, -er, -erne: noget, der kan hjælpe én med at opnå eller gøre noget; *Werkzeug*
  - <sup>2</sup> at hitte ud af (fast udtryk): finde ud af
  - <sup>3</sup> særinteresse (sb) -n, -r, -erne: speciel interesse
  - <sup>4</sup> ståsted (sb) -et, -er, -erne: holdning, opfattelse
  - <sup>5</sup> at få styr på (fast udtryk): at få kontrol over
  - <sup>6</sup> at tage / skære toppen af (fast udtryk): fjerne det værste
  - <sup>7</sup> dråben, der får bægeret til at flyde over (fast udtryk): *Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt*





Information, 19. august 2024

>>>

## Tragedien

I 2019 blev en 19-årig gymnasieelev kørt ihjel, da han  
80 lagde sig til at sove midt på landevejen efter en  
gymnasiefest i Nyborg. Tragedien rystede naturligvis  
både hele skolen og lokalsamfundet – og tændte  
samtidig en ild hos skolens rektor, der i årene derefter  
målrettet investerede i alkoholreducerende tiltag<sup>1</sup>  
85 og alkoholfrie fællesskabende aktiviteter.

Til hver fest venter rektor i døren med et alkometer,  
som ædru elever kan puste i – og hvis promillen er  
0,0 får de refunderet billetprisen mandag morgen. Op til  
en fjerdedel af eleverne kommer nu ædru til en  
90 fest, som ud over koncert, fadølsbar og dansegulv byder  
på vandbar, mocktailbar, brætspil og hænge ud lounges  
uden høj musik.

Gymnasiefesterne i Nyborg er nu alt andet end den  
drukkert, som medierne hvert år beskriver. Ingen elever  
95 føler de mister<sup>2</sup> noget – for alle optages naturligt i et  
fællesskab, hvis diverse og inkluderende kraft mini-  
merer behovet<sup>3</sup> for barens redskaber og forsikringer.  
I Akademiet for Fællesskabende Unge elsker vi Nyborg  
Gymnasiums mod til at gå nye veje – og deres  
100 stædighed<sup>4</sup> til at holde kursen, når forandringerne  
møder naturlig modstand.

## Vi ved det godt

Akademiet for Fællesskabende Unge består af unge  
Ildsjæle<sup>5</sup>, der etablerer og driver unge fællesskaber,  
særligt i skolerummet. Alkohol fylder derfor rigtigt  
105 meget i vores hverdag – både som almindelige,  
festglade unge og som tovholdere<sup>6</sup> for aktiviteter, der  
samler unge.

[...] Vi ved godt, at alkohol har mange negative sider,  
og vi synes ikke, at tømmermænd er sjove. Vi ved  
110 godt, at vi har europarekord i druk, og vi er ikke stolte  
af det. Vi ved godt, at vi kan komme til skade, og vi  
forfærdes<sup>7</sup> hver gang, vi mister en jævnaldrende på  
grund af alkohol.

Men vi har brug for jeres hjælp til at skabe de fysiske  
115 og økonomiske rammer for nye alkoholfrie ungefæl-  
lesskaber, så vi selv kan etablere de bæredygtige  
alternativer til vores allesammens danske festkultur.

<sup>1</sup> tiltag (sb) -et, -, -ene: initiativ

<sup>2</sup> at miste (vb)-r, -de, -t: *verpassen*

<sup>3</sup> behov (sb) -et, -, -ene: noget meget vigtigt som man har brug for (fx at sove, drikke, spise)

<sup>4</sup> stædighed (sb) -en: holde (alt for meget) fast i noget man vil gøre eller som man mener; *Sturheit*

<sup>5</sup> ildsjæl (sb) -en, -e, -ene: person som er meget engageret og begejstret

<sup>6</sup> tovholder (sb) -en, -e, -ne: leder

<sup>7</sup> forfærdes: at blive meget chokeret





## HVAD HANDLER DET OM?



### 04

Find en partner, snak om de følgende tre udtryk fra teksten og forklar hver af dem med en eller to sætninger.

- "suspekte typer med alternative rusmidler" (l. 20)
- "Fra vi fylder 15 til vi runder 20 rives op med rode og plantes med nye fællesskaber på efterskoler og ungdomsuddannelser." (l. 61)
- "barens redskaber og forsikringer" (l. 97)



### 05

Læs teksten, lav tabellen og udfyld den.

Disse ting fra teksten kender jeg fra min skole / hverdag.	Det er anderledes i min skole / hverdag.



### 06

Angiv de metoder til at reducere alkohol på gymnasiefester, der bliver nævnt i teksten. Har du flere idéer?



## OG HVAD SÅ?



### 07

**Interview eleverne i jeres danske partnerklasse om deres alkoholvaner i skolen.**

- Lav et spørgeskema.
- Send det til jeres partnerklasse eller brug det ved et besøg på jeres partnerskole til at lave et interview dér.  
Sammenlign svarene med det, I kender fra jeres skole.



### 08



Værktøjskasse 9

**Vælg en af de følgende opgaver:**

**a)** I gruppen: En af jer er skoleleder, den anden er én af eleverne, der er med til at organisere den næste gymnasiefest i Danmark. Fremstil rollekort og diskutér et muligt alkoholforbud til festen og bliv enige om en løsning.



**b)** Forestil dig, at du er gæsteelev på et dansk gymnasium. Du prøver at overbevise festudvalget om dine idéer til håndteringen af alkohol ved den næste skolefest. Skriv en tale hvor du tager stilling til emnet. Alternativt: Brug din tale som åbningstale for en debat i klassen. En halvdel af klassen er for alkohol til skolefester, de andre er imod. Saml argumenter for jeres position og debatter i klassen.



Værktøjskasse 13

og



Værktøjskasse 9

# 10

## EKSAMEN I ALKOHOLDNING

HVAD TÆNKER DU?



**01** Hvilke aftaler og regler om alkohol har I med jeres forældre?  
Hvad synes I om aftalerne?

**02** Forbind nedenfor gloserne med den rigtige forklaring:

en håndtering (-er)

moralsk forpligtelse til at sørge for noget eller nogen

at tage (tog, taget) stilling

ubehagelig følelse af fx skyld eller af at have gjort noget forkert eller pinligt

en brøler (-e)

Det er, når man gør sig tanker om sin holdning eller standpunkt til et bestemt spørgsmål eller emne.

en aftale (-r)

det at behandle noget eller beskæftige sig med noget

ansvar (-et)

noget som to eller flere parter bliver enige om

at føle (-te, -t) skam over

en stor fejl

HVAD HANDLER DET OM?



[https://www.youtube.com/watch?v=64\\_gBE4jctw](https://www.youtube.com/watch?v=64_gBE4jctw)

**03** Se videoen "Eksamen i alkoholholdning" første gang.  
Svar på spørgsmålene i stikord.

- Hvem bliver testet i eksamen?
- Hvem tester dem?
- Hvad skal de eksamineres i?





## 04 I videoen foreslår de tre vigtige ting, forældre skal gøre mht. alkoholdialogen:

### Er du klar til alkoholdialogen?

Her er de 3 vigtigste ting, du skal huske til alkoholdialogen:

- 1. Tag stilling** - Gør dig tanker om, hvad din egen holdning til din teenagers alkoholforbrug er. Når du har taget stilling, er det lettere for din teenager at navigere i.
- 2. Tal sammen** - Og gerne mere end én gang. Alkoholsamtalen skal helst være en løbende dialog igennem hele gymnasietiden.
- 3. Lav aftaler** - Nogen i begge har det godt med. Om de omhandler antallet af genstande, hjemkomsttider, transport eller noget helt andet er op til jer.

Se videoen igen og hold pauser indimellem, hvis du har brug for det. Udfyld tabellen nedenfor med informationer om hvad de enkelte forældre siger om de tre vigtige ting.

				
tage stilling				
tale sammen				
lave aftaler				
karakter				



**Kræftens Bekæmpelse**

**Kræftens Bekæmpelse** er Danmarks største sygdomsbekæmpende organisation og patientforening. Den tager sig af forskning og forebyggelse af kræft og støtter og rådgiver patienter.



## 05

Se videoen igen og vær særlig opmærksom på eksamenssituationen.

Hvordan fungerer eksamenen? Notér de enkelte skridt og sammenlign med det, du kender fra mundtlige prøver i Tyskland.

### OG HVAD SÅ?



## 06

Hvis du skulle give dine forældre en karakter i alkoholdialog, hvilken karakter ville du give?

Forklar, hvorfor. Tag hensyn til de tre forslag om alkoholdialogen.



## 07

Forestil dig, at du var mor eller far.

Hvordan ville du håndtere alkoholdialogen sammen med dit barn? Tag stilling.



## 08



Værktøjskasse 6

Hvilke andre vigtige emner skal forældre snakke med deres børn om?

- Lav en liste med emner.
- Notér spørgsmål til en "forældreksamen".
- Gennemfør eksamenen og optag den på video.

- Hvis jeg var mor/far, ville jeg ...
- Det vigtigste for mig er, at ...
- Jeg ville i hvert fald (ikke) ...
- Jeg synes (ikke), at faste rammer er vigtige, fordi ...



# MØDESTEDSOPGAVER



I dette hæfte har du arbejdet med unges forhold til digitale medier, gaming, alkohol, præstationspres og samfundets forventninger.

I de følgende projektopgaver skal I **samle jeres viden, tage stilling og arbejde kreativt**.

**Mødestedsopgaverne løses enten i jeres egen klasse eller som et projekt hvor I mødes med en klasse fra den anden side af grænsen og i fællesskab løser opgaven.**

I arbejder i grupper og skaber et fælles kreativt produkt, som præsenterer jeres perspektiv på temaet "for meget af det gode". Produktet kan fx være følgende:

- en (digital) plakat
- en film (dokumentar, stop motion, kort film / video til sociale medier, ...)
- et teaterstykke eller performance
- en social media post eller video
- en podcast eller podcast-serie
- et digt, en sang eller en poetry slam
- en artikel, et blogindlæg eller en website
- interviews, interview artikel, video interview
- en udstilling eller plakatserie
- ...



## Arbejde med en dansk partnerklasse

Hvis I arbejder sammen med en partnerklasse:

- I arbejder i **blandede skolegrupper**.
- I må bruge **både dansk og tysk**.
- Produkterne skal være **tosprogede**.
- Samarbejdet kan foregå **digitalt**.



## 01

### Projekt opgave A: Balance i livet – vores ungdomsguide

**Opgave:** Udarbejd en guide for unge om, hvordan man kan finde balance i livet.

**Guiden skal indeholde mindst tre af følgende temaer:**

- sociale medier og skærmtid
- gaming og fritid
- alkohol og festkultur
- skole, sport og præstationspres
- søvn, pauser og mental sundhed
- kropsidealer
- work-life-balance

**Perspektivering:**

Guiden skal indeholde både **fakta, personlige erfaringer og konkrete råd.**

#### Sådan gør I:

1. Træf en fælles beslutning i jeres gruppe om, hvilke tre af de ovenfor nævnte emner I ønsker at behandle i jeres guide.
2. Tal først om jeres egne erfaringer med de valgte emner.
  - Hvordan ser en sund tilgang til disse emner ud for jer?
  - I hvilket omfang lykkes det jer i jeres liv at handle i overensstemmelse med jeres egne forestillinger om den rigtige håndtering af disse emner?

Tag noter under jeres samtale.

3. Saml og diskuter først jeres egne tips og råd til unge om, hvordan de bedre kan håndtere disse emner. Find og diskutér derefter yderligere forslag på internettet, og skriv de gode råd (jeres egne og dem I fandt på nettet) ned på en liste.
4. Vælg et passende kreativt produkt til at præsentere jeres ideer, og overvej, hvordan I bedst kan formidle og omsætte jeres viden i dette produkt.
5. Lav jeres produkt og præsentér det for klasserne.

### Projekt opgave 1b (Alternativ til projekt opgave 1)

**Guide til at blive ulykkelig**

Følg instruktionerne i projekt opgave 1, men med den forskel, at I skal give råd om en **usund** tilgang til emnerne.





## 02

### Projekt opgave B: For meget af det gode? – Medieprojekt

**Opgave:** Skab et kreativt medieprodukt, der viser, hvornår noget bliver for meget i unges liv.

**Vælg ét fokusområde:**

- sociale medier
- computerspil
- alkohol / chokolade / energy drinks / ...
- præstationspres i skole, ved sport eller på arbejde

**Krav:**

Produktet skal:

- vise en problemstilling
- stille spørgsmål
- pege på mulige løsninger

#### Sådan gør I:

1. Træf en fælles beslutning i jeres gruppe om, hvilket fokusområde I vil arbejde med.
2. Tal først om jeres egne erfaringer med det valgte emne.
  - Hvordan ser en sund tilgang til disse emner ud for jer?
  - Hvornår bliver noget for meget?
  - I hvilket omfang lykkes det jer i jeres liv at handle i overensstemmelse med jeres egne forestillinger om den rigtige håndtering af dette område?
  - Hvilke råd kan I give til unge, der oplever for meget af det gode i forbindelse med dette emne?

Tag noter under jeres samtale.

3. Vælg et passende kreativt produkt til at præsentere jeres ideer, og overvej, hvordan I bedst kan formidle og omsætte jeres viden i dette produkt. Her kan I fx skrive et script til jeres film.
4. Lav jeres produkt og præsentér det for klasserne.



## 03

### Projekt opgave C: Unges stemmer – interview og podcast

*(Særligt interessant ved elevmøder, da der hurtigt kan gennemføres interviews med native speakers.)*

**Opgave:** Gennemfør interviews med unge om temaet *balance i livet*.

**Interviewene skal indeholde mindst to af følgende temaer:**

**Mulige emner:**

- sociale medier og skærmtid
- gaming og fritid
- alkohol og festkultur
- skole, sport og præstationspres
- på arbejdet
- ...

**Ekstra (partnerklasse):**

Sammenlign svar fra begge klasser og diskuter forskelle og ligheder.



**Sådan gør I:**

1. Træf en fælles beslutning i jeres gruppe om, hvilke emner I vil spørge om.
2. Lav en liste af mulige spørgsmål som fx:
  - Hvornår bliver noget for meget for dig?
  - Føler du pres fra skole, sociale medier eller samfundet? Hvornår og hvordan?
  - Hvordan finder du balance i din hverdag?

Find selv på flere spørgsmål til de emner, I har valgt.
3. Vælg et passende produkt til at præsentere jeres interviews, og overvej, hvordan I bedst kan formidle og omsætte dem i dette produkt. Her kan I fx skrive et script til et intro spe-  
ak til en podcast.
4. Lav jeres produkt og præsentér det for klasserne.

**04****Projekt opgave D: Ung & online – Social Media Awareness**

**Opgave:** Udarbejd en oplysningskampagne for unge om sund brug af sociale medier og digitale vaner.

**Indhold:**

- typiske udfordringer
- advarselstegn
- gode vaner og alternativer

**Sådan gør I:**

1. Diskutér i jeres gruppe, hvad "social media awareness" betyder for jer, og overvej sammen, hvad en kampagne for en mere bevidst og kritisk omgang med sociale medier bør indeholde. Tag noter.
2. Vælg et eller flere passende produkter til at præsentere jeres kampagne, og overvej, hvordan I bedst kan formidle og omsætte jeres ideer i dette produkt eller produkterne. Her kan I fx designe udkast til plakater eller opslag på sociale medier.
3. Lav jeres produkt og præsentér det for klasserne.

# FORFATTERPORTRÆTTER

## Autorin und Autoren für die Themenhefte zum Nachbarsprachenunterricht Dänisch:

**Alessa Johannsen**, Lehrerin für Dänisch und Französisch am Gymnasium (TSS Husum) und Studienleiterin für Dänisch. Führt regelmäßig verschiedene internationale Austauschprojekte mit Schülerinnen und Schülern durch.

**Morten Meisner** hat an der Duborg-Schule in Flensburg Geschichte, Geografie und Wirtschaft/Politik unterrichtet und an der Syddansk Universitet Gymnasialpædagogik. Er hat sich mit interkulturellen Themen befasst, unter anderem im Zusammenhang mit dem Buch „Interkulturel didaktik“ von T. Brøndum, P. Hobel und M. Meisner, Verlag Frydenlund (2020). Er hat sich auch im Rahmen von interkulturellen Studienreisen mit Schülerbegegnungen von Sønderborg bis Beijing beschäftigt.

**Jens Schemschat**, Landesfachberater und Studienleiter für Dänisch am IQSH; Lehrer für Dänisch, Englisch und Darstellendes Spiel zunächst an einem Gymnasium (FPS) in Niebüll und dann an einer Gemeinschaftsschule mit Oberstufe (KTS) in Flensburg. Dort in zahlreichen Erasmus+- und Austauschprojekten engagiert.

## Autorinnen für das Themenheft zum Nachbarsprachenunterricht Deutsch:

**Julia Feller** unterrichtet in den Deutschstudiengängen an der Universität Aarhus und am VIA University College in Dänemark und hat zuvor Deutsch am Gymnasium unterrichtet. Sie verfügt über langjährige Erfahrung im interkulturellen Unterricht sowie in der Entwicklung didaktischer Materialien. Darüber hinaus ist sie an deutsch-dänischen Projekten sowohl im Bereich der Kultur- und Literaturvermittlung als auch an der Schnittstelle zwischen Bildung und Wirtschaft beteiligt.

**Anke Heier**, Dr., unterrichtet als Dozentin an der Universität Aarhus unter anderem Sprachwissenschaft und Sprachkompetenz, Kultur und gesellschaftliche Verhältnisse sowie interkulturelle Kommunikation. Sie ist an der Ausbildung der zukünftigen Lehrkräfte, Übersetzerinnen und Übersetzer und Kommunikationsprofis beteiligt. Auf der Grundlage ihrer Forschung hat sie digitales Unterrichtsmaterial für Gymnasien und Universitäten sowie Leitfäden zu Kulturbegegnungen, interkultureller Zusammenarbeit und interkulturellem Lernen im dänisch-deutschen Kontext erstellt.

## Koordination:

**Anja Peist**, Projektkoordinatorin mit langjähriger Erfahrung in der deutsch-dänischen Zusammenarbeit als Sprach-, Kultur- und administrative Mitarbeiterin für die Region Sønderjylland-Schleswig sowie Aabenraa Kommune.

## Dank an...

... alle, die uns mit wertvollem Input für die Materialien geholfen haben.

... Philipp Baunsgaard Koll, Bitten Posselt Langhede, Kisna Sheikh Dona, Florian Schuhmann, Katharina König, Ingwer Jensen, Stefan Klindworth, Carolin Hinrichs für die Mitwirkung an Begegnungen.

... allen Schülerinnen und Schülern und Anna Tams, die uns bei der Erstellung von Interviews unterstützt haben.

... das IQSH für die Rolle als Leadpartner im Projekt.

... den Bürgerprojektefonds, Interreg Deutschland-Danmark und das Regionkontor & Infocenter der Region Sønderjylland-Schleswig für die finanzielle und ideelle Unterstützung.

## Vi takker...

...alle forfattere, kunstnere, fotografer, forlag, pladeselskaber og øvrige rettighedshavere for venlig tilladelse til at gengive tekster, billeder og musik i denne publikation og i den digitale udgave. Hvis vi trods vores bestræbelser har krænket nogen rettigheder, vil vi gerne kontaktes med henblik på at rette fejlen i kommende oplag.

# LITTERATURLISTE

**Barfoed-Høj, Christina (2024):** Den perfekte elev eller studerende findes slet ikke (redigeret), *Politiken* den 5.8. Copyright © Politiken, Christina Barfoed-Høj, 5.8.2024

**DR P3 (P3 Essensen). (2023):** Hvordan påvirker gaming din hjerne? Video på YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=UI-M85UEnOA>

**Ella Augusta:** "Internetsangen". Copyright © 2024 Ella Augusta Drori Mikkelsen, Katrine Ravn, The Bank Records

**Khiljee, Naiha (2020):** "Perfektion" fra: *Kære søster*. Copyright © 2020 Naiha Khiljee

**Kræftens Bekæmpelse (2024):** Eksamen i alkoholdning. Video på YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=64\\_gBE4jctw](https://www.youtube.com/watch?v=64_gBE4jctw)

**Lægeforeningen (udgiver) (2024):** Et opgør med den danske drukkultur. Online publikation (pdf). <https://www.ft.dk/samling/20241/almdel/BUU/bilag/49/2937048.pdf> Copyright © 2024 Lægeforeningen

**Wiese, Ditte (2019):** *Og så drukner jeg*. (let forkortet uddrag) Copyright © 2019 Forlaget Carlsen

**Østergaard, A., Kolster G., Bagge L. (2024):** Lad os tale om, hvordan vi unge bedst indgår i nye fællesskaber – både med og uden alkohol (uddrag), *Information* 19.8. Copyright © Dagbladet Information, Amalie Østergaard m.fl., 19.8.2024

## BILDNACHWEISE

- 01 Titel obere Reihe v.l.n.r.  
Pete - stock.adobe.com  
Галя Дорожинська - stock.adobe.com  
Handz - stock.adobe.com  
Titel untere Reihe v.l.n.r.  
My Ocean studio - stock.adobe.com  
nuclear\_lily - stock.adobe.com  
Галя Дорожинська - stock.adobe.com
- 04 nanskyblack - stock.adobe.com
- 05 Firefly AI
- 08 obere Reihe v.l.n.r.  
Home-stock - stock.adobe.com  
Ellionn - stock.adobe.com  
mittlere Reihe v.l.n.r.  
NDABCREATIVITY - stock.adobe.com  
Masque - stock.adobe.com  
Robby Fontanesi - stock.adobe.com  
untere Reihe v.l.n.r.  
sp4764 - stock.adobe.com  
alexandra koch - stock.adobe.com  
Syda Productions - stock.adobe.com
- 09 IllustrationAlchemy - stock.adobe.com
- 10 Stefan Schurr - stock.adobe.com
- 12 Галя Дорожинська - stock.adobe.com
- 13 Handz - stock.adobe.com
- 16 Ellionn - stock.adobe.com
- 17 links: Naknakhone - stock.adobe.com  
rechts: nuclear\_lily - stock.adobe.com
- 18 Gorodenkoff - stock.adobe.com
- 19 Jacob Lund - stock.adobe.com
- 20 Syda Productions - stock.adobe.com
- 24 PhotoArtBC - stock.adobe.com
- 25 lassedesignen - stock.adobe.com
- 26 Osterland - stock.adobe.com
- 27 Игорь Кляхин - stock.adobe.com
- 28 Thares2020 - stock.adobe.com
- 29 mimi - stock.adobe.com
- 30 Asghar - stock.adobe.com
- 31 Abb. 1: Africa Studio - stock.adobe.com  
Abb. 2: blackday - stock.adobe.com  
Abb. 3: Ivan - stock.adobe.com  
Abb. 4: creativenature.nl - stock.adobe.com  
Abb. 5: Reddogs - stock.adobe.com  
Abb. 6: Jacky - stock.adobe.com  
Abb. 7: Stefan - stock.adobe.com  
Abb. 8: Pomez - stock.adobe.com  
Abb. 9: Lifeisbeautiful - stock.adobe.com
- 32 FocusFusion - stock.adobe.com
- 33 Jessy Art - stock.adobe.com
- 34 kwangze - stock.adobe.com
- 42 My Ocean studio - stock.adobe.com
- 45 GB - stock.adobe.com
- 46 Coffee Cafe Lover - stock.adobe.com
- 47 pressmaster - stock.adobe.com
- 48 Oben: Kondor83 - stock.adobe.com  
Mitte: orelphoto - stock.adobe.com
- 49 bluesdesign - stock.adobe.com
- 50 Mykola - stock.adobe.com
- 51 anaumenko - stock.adobe.com
- 52 Davide Angelini - stock.adobe.com
- 53 deagreez - stock.adobe.com
- 54 JackF - stock.adobe.com
- 55 brillianata - stock.adobe.com
- 60 Mood - stock.adobe.com
- 61 deagreez - stock.adobe.com
- 62 luchschenF - stock.adobe.com
- 63 4 Portraits: KI generiert
- 64 Gustavo - stock.adobe.com
- Auf verschiedenen Seiten - Papier-Abrisskante:  
Mariquita vector - stock.adobe.com



