

MEDIS ... TISDAG 28. September

TVÅ MINUTERS UPPGIFT ... "KOMMER"

Några exempel: Kommer

- (a) Kommer: (anlända, nå fram, infinna sig, kommer att)
- (b) Kommer bort: (försvinna)
- (c) Kommer på: (träffa på/ertappa, plötsligt komma ihåg)
- (d) Kommer upp: (bli behandlad: t.ex. frågan kom upp i riksdagen)
- (e) Kommer ut: (bli publicerad)
- (f) Kommer åt: (t.ex. jag kan inte komma åt pengarna)
- (g) Kommer över: (få tag i en vara/produkt)

Du får två minuter för uppgiften

FIKA ... (INGÅR I TEMA ARBETE)

Öppna länken

https://www.bokus.com/bok/9789140688583/ingang-sfi-studievag-3-kurs-c-och-d-ovningsbok/?utm_source=Criteo&utm_medium=CPC&utm_campaign=Criteo_active&utm_term=1590611370

och läs om FIKA. PLEASE

Du får 10 min för den här uppgiften

VALIDERING

Validering innebär att du får din kompetens och dina kunskaper bedömda. Det gäller både kunskaper som du har skaffat dig genom studier, i arbetslivet och i vardagen.

Vad

Validering är en strukturerad bedömning och värdering av dina kunskaper och kompetenser. Det gäller både kunskaper du har skaffat dig genom studier, men även i arbetslivet eller i vardagen. Dina yrkeskunskaper bedöms genom praktiska och teoretiska prov. Efter bedömningen får du ett intyg eller betyg som gör att dina kunskaper

blir formellt erkända på den svenska arbetsmarknaden. Du kan också få rekommendationer om vad du kan behöva komplettera dina kompetenser med. Det kan innebära att du snabbare kan söka vidare till studier eller jobb.

En validering kan ta allt ifrån några dagar upp till några veckor.

För vem

Validering är till för dig som behöver få din kompetens och dina kunskaper formellt erkända. Du behöver vara inskriven som arbetssökande hos oss. Du behöver också uppfylla något av följande:

- **Du har fyllt 25 år eller har en funktionsnedsättning.**
- **Du har fyllt 18 år och står av särskilda skäl långt från arbetsmarknaden.**
- **Du har betyg eller intyg från utlandet som inte erkänns på den svenska arbetsmarknaden.**
- **Du har kompetens som inte kommer från en formell utbildning, utan till exempel från din fritid, ideellt arbete eller hobbyverksamhet.**

Så fungerar det

Tillsammans med dig gör vi först en kartläggning av dina tidigare erfarenheter. Utifrån detta bedömer vi om validering är lämpligt för dig. Valideringen genomförs sedan av yrkesbedömare hos en leverantör som har avtal med oss och som du själv väljer. Du väljer enklast här på webbplatsen. När du har valt bokar vi första lediga plats för dig.

Se filmen:

<https://www.youtube.com/watch?v=pGVD4YGzqSQ&t=9s>

Du får 15 minuter för uppgiften

KOMVUX PÅ GRUNDLÄGGANDE OCH GYMNASIAL NIVÅ

<https://utbildningsguiden.skolverket.se/utbildning-for-vuxna/olika-utbildningsformer-for-vuxna/komvux-pa-grundlaggande-och-gymnasial-niva>

Öppna länken ovan och läs. Du får 20 minuter för den här uppgiften.

OM FÖRKORTNINGAR

Förkortningar betyder att man gör ord och uttryck kortare, till exempel blir då t.ex. bland annat bl. a. Efter varje ord som man förkortar skriver man ibland en punkt.

t. (till) ex. (exempel) = t. ex.

bl. (bland) a. (annat) = bl. a.

Man förkortar ord för att spara plats. Det är praktiskt att kunna de vanligaste förkortningarna eftersom de finns överallt.

bl.a. bland annat m.fl. med flera

ca cirka m.m. med mera

d.v.s. det vill säga nr. nummer

el. eller obs. observera

em. eftermiddagen o.s.v. och så vidare

enl. enligt p.g.a. på grund av

etc. et cetera (och de övriga) s. sidan

f.d. före detta tel/tfn telefon

fm. förmiddagen (före 12.00) t.o.m. till och med

kl. klockan ung. ungefär

I annonser finns det ofta förkortningar eftersom det blir billigare att annonsera då. Ibland får man gissa vad förkortningarna betyder.

Till exempel:

tillträde omg. (omgående)

vard. eft. 18.30 (vardagar efter 18.30)

Du får 10 min för den här uppgiften.

... jag skulle vilja tänka att det var som på film. Att alla hade någon som höll dem i handen, strök dem över pannan och sa "jag älskar dig"

med vackra tårar i ögonen ...

V

ad händer om allting slutar fungera? Om det inte finns mat, elektricitet eller internet? Och om en mystisk sjukdom samtidigt härjar?

Det är precis det som händer i boken *En sekund i taget*. Det börjar med en helt vanlig feber, men det blir till något helt annat. Människor dör, och ingen svarar på larmnumret. För Hedvig vänds hela livet upp och ner. Vad gör man om man är 13 år och helt ensam?

Sofia Nordin är en svensk författare. Hon har gett ut flera böcker och bland annat blivit nominerad till Augustpriset för bästa barn- och ungdomsbok två gånger. Boken *En sekund i taget* kom ut 2013 och har sedan dess fått tre uppföljare:

- 1) Spring så fort du kan
- 2) Som om jag vore fantastisk
- 3) Om du såg mig nu.

EN SEKUND I TAGET

Öppna

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=obMVMbAK-q8&feature=emb_logo länken och titta. Vi börjar lite bakifrån.

- a. Vad är det som händer i klippet?
- b. Vad får ni reda på om huvudpersonen?
- c. Vad tror ni att huvudpersonen kommer att göra?
- d. Hur tror ni att ni hade reagerat om ni var i huvudpersonens situation?

En sekund i taget

Av Sofia Nordin 2013

J

ag cyklar till skolan. Min alldeles vanliga skola där jag började i sjuan för bara några veckor sen. Som om det var en vanlig skoldag och jag skulle ha vanliga, tråkiga lektioner. Bara det att det är kolsvart ute. Bara det att jag cyklar förbi tysta bilvrak. Bara det att det inte ens finns något som heter *vanlig* längre.

Men jag vet att det finns mat i skolköket och dessutom finns det tält och ryggsäckar och sovsäckar i ett förrådsrum. Det var Ingela, en av lärarna, som var tokig i skogen. Hon ville att alla elever skulle "få chansen att njuta av naturen". Hon fick till och med något pris för utomhuspedagogik.

Förut tyckte jag att hon var en tönt. Det skulle man liksom tycka. Inte för att jag hatar naturen eller så. Den verkade bara inte så viktig i jämförelse, när det fanns tv-serier och internet och skvaller och bästisar. Nu finns inget av det där och plötsligt är jag tacksam mot Ingela. Nu vet jag var jag ska hämta saker, och jag vet till och med ett och annat om hur man klarar sig. Det är klart att hon inte förberedde oss på någonting sånt här. Man överlever inte en katastrof bara för att man har lärt sig att grilla pinnbröd eller för att man har blivit tvingad att sova i vindskydd med hela sin jobbiga klass. Där lär man sig mest att man kan smeta ketchup i ansiktet på folk när de sover eller skrämman skiten ur alla som är mörkrädda, inklusive sig själv, bara genom att berätta spökhistorier som alla har hört tusen gånger. Men jag

kan i alla fall göra upp en eld. Jag fattar att jag måste hålla tändstickorna torra och jag kan sätta upp ett tält. Det skadar liksom inte.

Undrar var Ingela är nu? Är hon också död? Jag antar det. Undrar vad som var det sista hon gjorde? Om hon var ensam.

Jag skulle vilja tänka att det var som på film. Att alla hade någon som höll dem i handen, strök dem över pannan och sa "jag älskar dig" med vackra tårar i ögonen.

Som om jag gjorde det. Ludvig höll jag förstås i handen, men jag slet mig loss. Som om jag hann säga att jag älskade dem. Jag bara sprang med vattenglas och tryckte desperat på telefonknappar. Det sista de hörde mig säga var förmodligen "fan, fan fan", för att ingenting funkade, för att rädslan tätnade till sten i bröstet.

Förresten sa jag nog aldrig till dem att jag älskade dem innan de dog heller. Eller jag minns inte. Men jag tror inte det. Jag gick liksom inte runt och tänkte på att jag älskade min familj. Att jag skulle sakna dem om de försvann. För de skulle ju inte försvinna, eller hur?

Men jag ska inte tänka på det. Inte på för sent. Inte på feberhettan som fastnat i mina fingertoppar. Inte på *nej, stanna*. Jag ska bara tänka på att klara mig genom det kolsvarta mörkret till skolan.

När jag äntligen kommer fram låser jag fast min cykel i cykelstället. Förmodligen är det helt onödigt, men det är skönt att göra något som är som det brukar.

I mörkret ser skolbyggnaderna fruktansvärt stora ut. Fyra tegelmonster med massor av fönsterögon. Jag knäpper loss cykellyktan och smyger fram till porten. Varje gång mina fötter nuddar ett gruskorn så att det skrapar mot asfalten hoppar jag till.

Vid porten tvekar jag med nyckeln i handen. Jag sväljer, tänker på spöklikt tomma korridorer och klassrum.

Och om jag låser upp och går in – då säger jag på något sätt att alltihop är sant. Att världen verkligen är sån nu att jag måste låsa upp dörrar mitt i natten, med nycklar som inte är mina. Jag måste stjäla saker som ingen längre äger, försöka överleva på egen hand.

Min hand darrar, men nyckeln glider runt så lätt som om jag aldrig gjort annat än sprungit runt i skolan på nätterna. Porten faller igen med en tung duns bakom mig.

I mitt hemklassrum finns ingenting jag behöver, men fötterna går dit av sig själva. Handen hittar rätt nyckel och låser upp klassrumsdörren. Fötterna går fram till min plats. Kroppen sätter sig ner på stolen. Stolen som det står "Hedvig" på.

På whiteboarden står det "Kom ihåg lappen om friluftsdag!" och "Glosor, tisdag!".

Friluftsdag, glosor. Jag stirrar på orden, kan liksom inte riktigt komma ihåg vad de betyder. Jag blir arg på de där utropstecknen, på den glada, gröna färgen och bokstävernans runda form.

Jag reser mig så häftigt att stolen nästan välter, och går fram och suddar ut varenda bokstav. Tavlan ska vara helt ren och vit, som om ingenting någonsin har stått på den. När jag är klar är jag alldeles

andfådd.

Vilken idiot jag är. Har jag inte viktigare saker för mig?

Men jag går inte och gör något av det viktiga. Jag sätter mig på min plats igen. Namnlappen på stolsryggen är det enda som säger var jag hör hemma. Fast mitt namn har väl blivit meningslöst nu. "Hedvig" betyder ingenting längre.

Kanske kommer jag att glömma bort det. Om ingen någonsin kallar mig för det igen. Jag minns inte ens om det var mamma eller pappa eller Ludvig som sa det sist. Jag vet inte vem som använde mitt namn för sista gången. Jag skulle vilja minnas det.

"Hedvig", säger jag, men det blir bara en viskning. Rösten är hes och oanvänd. Jag harklar mig.

"Hedvig, Hedvig, Hedvig."

Rösten är klarare, men vem är Hedvig? Hon är bara bokstäver, ljud. Vad ska jag med ett namn till när det bara är jag kvar?

Jag kan inte resa mig. Då överger jag mig. Flickan som var Hedvig. Jag brukade tycka att det var barnsligt att vår klass fortfarande hade ett hemklassrum. Man brukar ju sluta med det när man börjar i sjuan, få skåp och klottriga korridorer i stället. Men jag vet inte vart jag skulle ha gått annars. Till sist somnar jag med armarna på bordet och huvudet på armarna, lukten av blyerts och gamla suddgummismulor i näsborrarna. Inte förrän jag vaknar igen fattar jag hur trött jag har varit. Klockan på klassrumsväggen visar att det har gått nästan fyra timmar. Nacken är så stel att den knappt går att räta ut, och båda händerna har somnat.

Det syns ett svagt gråaktigt ljus utanför fönstren men det känns som om jag behöver sova i hundra timmar till.

Jag hasar ner från stolen och kurar ihop mig på golvet. Knölar ihop min jacka som kudde. Jag tittar upp mot min namnskylt, och inser att jag faktiskt vågade resa mig. Och jag försvann inte.

När jag vaknar är det ljust på riktigt och min höft är öm.

Det tar säkert en sekund innan jag minns.

Om jag kunde leva så. En sekund i taget. Koncentrera mig på det praktiska. Inte minnas. Bara överleva.

Fast sen gör jag tvärtom. Det första jag tar med mig är minnessaker. Jag pillar loss min namnskylt från stolen, och efter att ha tvekat en stund tar jag med mig Lydias namnskylt också. När jag är långt härifrån, då ska jag tänka på Lydia. Då ska jag läsa hennes sms. Om inte batteriet tar slut. Jag hoppas nästan på det. Det känns som jag ska döö. Man skriver inte så om man verkligen tror att man ska dö. Jag önskar att jag hade haft en riktig hälsning i stället. Ett avsked. Kanske skulle det ha varit ett pappersbrev. Inte för att Lydia och jag någonsin skrivit pappersbrev till varandra, men ändå. Nu har jag ett sms med tre löjliga ö:n i rad. Och fast det är fånigt är det så spöklikt också.

I klassrumsdörren vänder jag mig om och tittar på alla tomma bord och stolar. Så många timmar som jag har suttit här inne och önskat att jag

var någon annanstans. Jag tror att det blir så om man har en mamma som är lärare och en bästis som är smartast i världen. Då är det så lätt att börja jämföra och känna sig dum.

Nu vill jag inget hellre än att få sitta här på en lektion och känna mig korkad. Jag lyfter handen och vinkar.

”Hej då”, säger jag.

Sen går jag till förrådet med friluftssaker.

Jag tar en stor ryggsäck, packar ner en varm sovsäck, ett liggunderlag, en pannlampa och ett stormkök. En kompass och kartor över skogsområdena häromkring. Vad jag ska göra när jag kommer utanför kartan vet jag inte. Massor av tändsticksaskar, snöre, färgglada plastkåsar att äta och dricka ur, bestick, två vassa knivar, en liten yxa och ett tält. Det finns inga enmanstält, så jag får lov att ta ett tremanstält, det är det minsta som finns.

Jag tar också påsar med frystorkad, hållbar mat, och några av Ingelas färdigblandade påsar med russin, nötter och choklad. Hon tjtade alltid om hur bra det var med russin, nötter och choklad, som om det plötsligt blir nyttigt med fett och socker bara för att man är ute i naturen. Men hon hade rätt i att det är massor av energi, och energi behöver jag nu.

Till sist tar jag en hopvikbar plastdunk att ta vatten i, och undrar om jag kommer att orka släpa med mig så mycket vatten som jag behöver. Och om vattnet kommer att vara rent. Kom febern med vattnet?

I skolköket finns det oändliga mängder mat. Jag står där och stirrar på tiokiloslådor med spagetti och ris, stora säckar med potatis och morötter och vitkål, som jag inte har någon chans att bära med mig. Ur frysarna rinner det redan vatten från allt som har börjat tina.

Egentligen borde jag stanna här och äta mig igenom förråden. Men jag vill i väg. Jag vill så långt bort som möjligt från mitt hus och dem som jag har lämnat kvar där. Från *nej, stanna*. Jag tror att jag skulle bli sjuk av att vara kvar. Inte bara i själen, utan alldeles vanliga sjukdomar, i kroppen. Jag tänker på råttor, bakterier – sånt som döda kroppar och ruttnande mat drar till sig.

Först tar jag allt som inte innehåller en massa vatten, sånt är lättare att bära med sig: knäckebröd och pulversoppa, pasta, ris. Sen tar jag en del tunga saker också, som frukt och grönsaker. Jag kan äta det tunga först.

Jag tar också några saker ur kylskåpen och frysarna, sånt som fortfarande känns kallt och inte luktar konstigt. Bacon, smör, ett paket grillkorv, en påse mjuka bröd.

Eld och grillad korv. Jag kan låtsas att det är ett äventyr. Jag skulle vilja ha ketchup också, men den finns bara i jätteflaskor som ska hänga upp och ner i stora ställningar. Flera kilo ketchup i varje.

Jag springer runt, runt och letar efter något smart att hålla upp lite ketchup i, bara lagom till min korv. Jag öppnar alla lådor och skåp flera

gångar. Det känns plötsligt otroligt viktigt med den där ketchupen – tills fötterna bara stannar av sig själva.

Jag stirrar ner på de gråblå golvplattorna. Har jag blivit knäpp? Vad spelar det för roll om jag har ketchup? Jag tar ett djupt andetag och tvingar mig att strunta i den. Tvingar mig att inte sätta mig ner och gråta för att jag inte får någon ketchup.

I stället samlar jag ihop plastpåsar i olika storlekar. De kan vara bra att ha för att hålla saker torra.

Sen fyller jag på min vattendunk. Jag stirrar på vattnet som rinner ur kranen ner i dunken, friskt och klart och alldeles som vanligt. Jag har ingen aning om varför det funkar när ingenting annat gör det, men jag tänker inte klaga.

Så går jag mot biblioteket. Jag tänder inte cykellyktan, för att inte ta slut på batterierna. Det är ju ljus ute nu. Men det finns många ställen i en skola som är långt från närmsta fönster, fler än jag någonsin har tänkt på. Hela korridorer som bara är fulla av klassrumsdörrar och skåp. Mörkret kryper kring fötterna på mig, och det känns tio gånger längre än vanligt att gå.

Varje gång jag ska svänga runt ett hörn vill jag stanna och vända om. Tänk om någon ligger död där bakom? Att de flesta dog ungefär samtidigt är ju bara som jag har gissat. Och någon kan ju ha varit här på kvällen. En vaktmästare, en lärare som glömt några viktiga papper. Men bakom varje hörn är det lika tomt. Golven sträcker ut sig, grå och ödsliga.

I biblioteket tar jag en bok om överlevnad och en bok om ätliga växter. Jag river också ut några sidor ur en Sverigeatlas. Inte för att jag vet vart jag är på väg, men om jag nu ska långt.

Så tar jag en sväng förbi lådan med kvarglömda kläder vid gympasalen också. Där finns det förstås mest gamla fula, svettiga gympakläder, men bättre det än att inte ha något ombyte. Jag tar en svart hoodie, en jättestor T-shirt med örnar på, ett par svarta joggingbyxor och några par äckliga tubsockor, fast de verkligen inte känns särskilt lockande. De ser ut att ha varit vita en gång i tiden, men det var innan de var ute och sprang i lera.

I lärarrummet hittar jag en stor flaska cola i kylskåpet. Jag tar med den, plus ett paket tepåsar och en burk med småkakor. Det är väl det jag alltid har misstänkt: lärarna har suttit här och druckit cola och ätit kakor, fast de alltid pratade om hur himla nyttiga vi borde vara och hur fantastiskt goda de skrumpna potatisarna i matsalen var. På något vis gillar jag det, att de har suttit här inne och varit olydiga.

Sen blir jag plötsligt stående och stirrar på kaffekopparna på diskbänken. Egentligen har jag sett dem hela tiden, i ögonvrån. Jag har struntat i dem allt vad jag har orkat. Men när jag tänker på glada lärare som sitter och smygäter kakor går det inte att titta bort längre. Jag kan nästan höra lärarskratten, lärarskvallret, puttret från kaffebryggaren. Och jag ser min mammas mugg. Den blommiga med lite för illrosa rosor på. Hon påstod att hon tog hit den för att den var för ful för att ha hemma, men jag tror att hon i hemlighet älskade den. Hon gick jämt runt med den, skyndade längs korridorerna med kaffekoppen i handen.

Jag borde strunta i den. Gå härifrån. I stället går jag fram till diskbänken, kikar ner i den rosablommiga koppen. På botten finns en mörkbrun intorkad ring av kaffe. Den har inte blivit diskad. Mamma har hållit den här koppen i handen, druckit ur den, och det var det senaste som hände med den. Jag kan inte sluta tänka på det. Att om jag lyfter koppen så har jag mina händer där hon hade sina. Sina levande, friska händer, innan de brann av feber.

Hemma ville jag knappt ta i min familjs saker, de var fulla av död. Men när min mamma drack kaffe ur den här koppen var hon inte sjuk än, och när hon gick härifrån så levde hon. Jag står där och tvekar. Tänker att det bara är en gång. Att det bara är första gången jag lyfter upp koppen som det kommer att vara som att röra vid hennes hand. Att sen är det borta. Sen har jag täckt över med mina egna fingeravtryck. Det går inte att spara på.

Förmodligen går det bara några minuter, men det känns som en evighet.

Till slut sträcker jag fram handen, sluter den runt blommönstret. Sen gör jag allting med en hand – packar det sista i ryggsäcken, stänger locket, öppnar dörrar, går ut. Jag lämnar nyckelknippan i porten, i fall det trots allt skulle finnas någon mer än jag som behöver tak över huvudet, skolmatsalsmat, kaffekoppströst.

- a. Vad får du reda på om huvudpersonen Hedvig?
- b. Varför tar hon sig till skolan mitt i natten?
- c. Vad tar Hedvig med sig från skolan? Varför väljer hon de sakerna?
- d. Varför tror du att Hedvig suddar bort det som står på tavlan i klassrummet?
- e. Varför tror du att kaffekoppen i lärarrummet blir så viktig för Hedvig?
- f. Vad tror du att Hedvig tänker göra nu?
- g. Varför tror du att boken heter *En sekund i taget*?

Du får 60 minuter för den här uppgiften

Tommy Nilsson - Öppna din dörr ...

... att dagen vaknar allt för fort
... för den himmel som jag nått
... och för allt det som jag nu förstått

<https://www.youtube.com/watch?v=Ug9KQU6IAmY>

Lyssna på låten, fyll i luckorna & ... enjoy

Den första gången jag såg på dig
och _____ hur du såg på mig
då föll allting jag trott var sant
jag vet du kände _____
du var så _____ då
som nåt jag aldrig kunnat nå
och _____ slog ett slag
för var förlorad dag
Jag gömde mig i _____
så rädd för vad du kunde bli
men var gång som jag ljög för mig
så såg jag _____ i dig
nu står du här idag
med allt jag någonsin velat ha
och hjärtat slår _____
för var förlorad dag

Öppna din dörr
och säg att du vill ha mig här
Säg att du inom dig bär
bara _____ röst
och jag ska _____ min dörr
och ge dig varje dag igen
leva här för sanningen
låt mig bli den som först
öppnar din dörr
Så _____ livet här till slut
vi gråter det som var förut
så somnar vi så tätt ihop
att dagen _____ allt för fort
för den himmel som jag nått
och för allt det som jag nu förstått
Ska hjärtat slå ett slag
för var förlorad dag
Öppna din dörr
och säg att du _____ ha _____ här
Säg att du inom dig bär
bara kärlekens röst
och jag ska öppna min dörr
och ge dig varje dag igen
leva här för sanningen
låt mig bli den som först
_____ dig
det du vill ha av mig
Och säg att jag får
alla _____ år
Jag ska öppna min dörr
och ge dig varje dag igen

Leva här för sanningen

**_ _ _ mig bli den som _ _ _ _ _
öppnar din dörr**

Fyll i luckorna medan Du lyssnar. Du har 12 minuter för uppgiften.

Med aldrig sinande vänlighet

Dj