



Fólkaskúlin

DANSKT

9. FLOKKUR

Framseting

Mánadagur 22. maí 2023
Kl. 10.15-13.45



Tú skalt velja eitt av hesum evnum og skriva um tað:

1. Krig s. 3

Skriv et *essay om krig.

Overskrift: Krig

2. Mit projekt s. 4

Skriv en *blog om dig og dit projekt.

Overskrift: Mig og mit projekt

3. Hvordan har du haft det i dag? s. 5

Skriv en *kommentar til artiklen *Lad de unge få fred...*

Overskrift: Hvordan har du haft det i dag?

4. Den islandske model s. 8

Skriv et *debatindlæg.

Overskrift: Den islandske model

5. Fiskeren s. 11

Giv en analyse og fortolkning af reklamefilmen *Fiskeren*.

Overskrift: Fiskeren

1. Krig

Der er krig i Europa. Vi hører hver dag i nyhederne om krigen i Ukraine. Skriv et *essay om krig, du skal bl.a. komme ind på følgende:

- Hvad tænker du, når du hører ordet krig?
- Hvordan påvirker krigen i Europa dig?
- Hvilke konsekvenser har krigen i Europa for Færøerne?

Overskrift: Krig



**Et essay er en tekst, hvor du udtrykker dine tanker og meninger om emnet. Du kan fremstille og omtale problemstillinger uden selv at kende den fulde sandhed. Du kan udtrykke din tvivl om, hvad du skal mene, og du kan med din tekst få læseren til at tænke sig om.*

2. Mit projekt

Skriv en *blog om dig og dit projekt.

I din blog skal du komme ind på følgende:

- Hvorfor valgte du netop dét projekt?
- Hvem var du sammen med om projektet?
- Hvordan planlagde du dit projekt?
- Hvordan lykkedes det?
- Hvad blev du klogere på?

Overskrift: Mig og mit projekt

Et projekt bliver som oftest beskrevet som en omfattende arbejdsopgave, der typisk kræver grundig forberedelse.

Hvilke projekter har du haft?

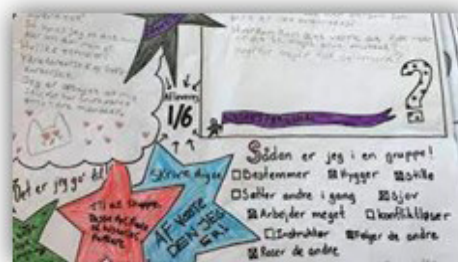
- Projekt opgave i skolen
- At lave om og indrette dit værelse
- At komme i form
- Eller?



laralil.dk



scootergalleri.dk



edu21.dk



nemesisbabe.dk

* En blog er en slags offentlig dagbog - man kan skrive om alt, der har ens interesse; både hvad der sker i ens dagligdag eller om et konkret emne.

3. Hvordan har du haft det i dag?

Skriv en *kommentar til artiklen *Lad de unge få fred...*

I din kommentar skal du bl.a. komme ind på følgende:

- Hvad mener du om alle spørgsmålene, som forældrene ofte stiller de unge?
- Hvad vil det sige at overtænke problemer?
- Hvad er din holdning til unges trivsel?
- Hvordan kan de unge blive bedre til at mestre livet?

Overskrift: Hvordan har du haft det i dag?

Lad de unge få fred, og lad os sammen normalisere udsvingene, som livet bringer

Kristeligt dagblad, KRONIK, 31.07.22

Vi forældre skal ikke reagere med ekstra opmærksomhed og bekymring, så snart vi ser en krusning i de unges humør. At føle ubehag, usikkerhed og tristhed er en helt almindelig del af det at være menneske

Sarah Møller og Pia Callesen



wLad os normalisere udsvingene, som livet bringer, skriver kronikørerne. . Foto: Signe Goldmann/Ritzau Scanpix.

Om få dage begynder skole- og gymnasielever på et nyt skoleår, og lidt ældre unge på videregående uddannelser. Derfor er der lige nu højsæson for nye og spændende oplevelser for Danmarks unge – og dermed også højsæson for forældre-spørgsmål: Hvordan har du haft det i dag? Har du fået nogle nye venner? Husker du at bruge tid med dine gamle venner? Er der god stemning i klassen? Kan du følge med i spansk? Har du brug for at snakke med studievejlederen? Læser du nok? Sover du ikke

for lidt? Hvorfor vil du stoppe til håndbold? Hvorfor skal du ikke til gymnasiefesten på fredag? Du ser lidt trist ud, er der sket noget i skolen?

Selvfølgelig skal vi forældre interessere os for vores børns trivsel. Vi skal spørge til deres dag og lade dem fortælle, når de vil. Men vi skal ikke reagere med ekstra opmærksomhed og bekymring, så snart vi ser en krusning i de unges humør. Vi skal ikke flytte al vores fokus hen på den unges humør og trivsel. Og vi skal ikke straks foreslå løsninger, der kan få den unges ubehag til at forsvinde.

At føle ubehag, usikkerhed og tristhed er en helt almindelig del af det at være menneske.

Det er helt normalt at have gode og dårlige dage med godt og dårligt humør. Det er normalt at føle sig usikker og sammenligne sig med de andre. Og det er helt normalt at blive frustreret og ked af det, når noget føles svært og uoverskueligt.

Når vi forældre reagerer ved at spørge og spørge og foreslå handlinger, for at få ubehaget til at gå væk, gør vi det normale unormalt. Vi forstørrer problemet gennem det enorme fokus. Og dermed risikerer vi at forværre og fastholde den unges mistrivsel.

Forleden fortalte den 17-årige gymnasieelev Anemone Camphausen i Berlingske og i Go' Morgen Danmark om netop dette store fokus på unges trivsel. "At man let bliver revet ned i negative følelser, når man taler rigtig meget om dem," og at nogle måske også bruger ordene "stress" og "angst" uden klinisk at have hverken stress eller angst. Flere fulgte efterfølgende gymnasieelevens erkendelser af, at et alt for stort fokus på unges trivsel kan give bagslag.

Vi håber, at den megen debat om unges mistrivsel kan blive mere nuanceret. Vi har brug for at lægge gammel vanetænkning fra os, når vi diskuterer resultaterne af de undersøgelser, der viser, at mange børn og unge mistrives, og at nogle udvikler psykisk lidelse, som angst og depression. Vi har brug for at se på alle bagvedliggende årsager – og turde erkende, at unges mistrivsel ikke (alene) opstår på grund af svære rammer for unges liv – med perfektionskultur, 12-talsstræben og uanede mængder af valg og krav.

Nyere forskning inden for metakognitiv terapi peger på, at årsagen til blandt andet angst og depression skal findes i mængden af tid, vi bruger på vores negative tanker og følelser. Vi taler her ikke om at pålægge nogen "skyld", men om at vi mennesker er forskellige. Og at vi – når vi erkender årsagen – kan hjælpe os selv og hinanden til at anerkende dårligt humør som en normaltilstand og til at lade det dårlige humør fordufte igen.

Alle mennesker har negative tanker og følelser indimellem, men vi udvikler ikke alle psykiske problemer. Der ser altså ud til, at nogle har sværere end andre ved at lægge de (helt normale) negative tanker fra sig. Nogle mennesker har lært eller har en medfødt evne til at lægge det negative bag sig og komme videre med livet, mens andre bruger megen tid på at tale om, bearbejde, analysere, gruble og bekymre sig. Og det er ifølge en række studier denne proces, der skaber og vedligeholder psykisk lidelse.

Med afsæt i denne forståelse, har gymnasieeleven Anemone fat i noget helt centralt: Vi kan ikke overvinde mistrivsel, angst og depression ved blot at give negative tanker og følelser endnu mere fokus. Overtænkning kan ikke overvindes med mere tænkning.

Hvad skal vi så stille op med unge i mistrivsel? Der er selvfølgelig reelle problemer, som vi skal tale om, forholde os til og løse. Mobning er helt uacceptabelt og skal håndteres. Sorg efter dødsfald, forældres skilsmisse eller sygdom skal have al nødvendig plads i en periode for så naturligt at vige

pladsen lidt efter lidt for det liv, der venter på at blive levet.

Vi forældre bør i stedet lære vores unge at mestre livet, også når det er svært og uretfærdigt. Vi bør vise de unge, at negative tanker og følelser som tristhed, angst, vrede og sorg, er lige så normale, uundgåelige og forbigående, som positive følelser, som glæde og stolthed. Vi må lære vores børn at vende sig ud mod livet og ikke bruge timevis dagligt på at gruble over alt det, de mærker i sig selv.

Et stort fokus indad fører naturligt til større usikkerhed end et stort fokus udad. Det er helt normalt at bekymre sig om alt det, der kan gå galt, gruble over alt det, der er sket eller vil ske, bebrejde sig selv for ikke at være gode nok og fokusere på problemer og udfordringer.

Men det er uhensigtsmæssigt i overdreven grad, fordi det forstørrelser de negative tanker og følelser. I stedet skal vi – og vores børn – lære at lade de negative tanker og følelser være. Derved skaber vi de bedste betingelser for, at sindet kan regulere sig selv. På samme måde som såret på armen heler sig selv, hvis vi undlader at pille i det konstant.

Når vores unge snart begynder i skole og igen bliver udsat for præstationskrav, konflikter og karakterræs, så lad os lytte til Anemone: Lad de unge få fred, og lad os sammen normalisere udsvingene, som livet bringer.

Sarah Møller, psykolog ved Center for Metakognitiv Terapi, og Pia Callesen, psykolog ved Center for Metakognitiv Terapi.

** En kommentar er din personlige holdning til emnet. Du skal argumentere og overbevise modtageren om din holdning.*

4. Den islandske model

Læs uddraget af artiklen om den islandske model.

Skriv et *debatindlæg, hvor du bl.a. kommer ind på følgende:

- Hvad går den islandske model ud på?
- Hvad er de væsentligste forskelle på, hvordan de færøske og de islandske unge lever?
- Hvad mener du om udgangsforbuddet for de unge?
- Hvad er din holdning til den islandske alkoholpolitik?

Overskrift: Den islandske model

Baggrund: I Island er det lykkedes at få de unge til at drikke mindre – hvad er der sket?

Julius Tromholt-Richter, januar, 2021

Engang drak de unge i Island mere alkohol end noget andet sted i Europa. Nu har de skiftet øllene ud med is og sport.

”Jeg ser tv med mine forældre. Eller mødes med mine venner for at spise is. Det er meget populært i Island. Hvis en af mine venner har et kørekort, så kan vi godt finde på at køre rundt i byen. Så mødes vi med vores venner og hænger ud. For eksempel foran centeret.”

Sådan vil Elma Hlín Valgeirsdóttir beskrive en typisk fredag eller lørdag aften. Hun er 17 år gammel. Hun bor i en forstad til Islands hovedstad, Reykjavik. Og så har hun aldrig været fuld.

For en islænding er hendes liv meget normalt. De unge i Island drikker nemlig sjældent alkohol. Men sådan har det ikke altid været. I slutningen af 1990'erne drak de unge i Island mest i hele Europa.

Men siden 2013 har de unge i Island været blandt dem, som drak mindst i Europa. Det er altså lykkedes Island at gå fra toppen til bunden på under 20 år.

I dag har Danmark overtaget førstepladsen. De danske unge drikker nu mest i hele Europa. Det har du sikkert hørt masser af gange.

Hvad har de gjort i Island, og kan vi i Danmark lære noget af vores nordiske venner?



Elma Hlin Valgeirsdóttir spiller frisbeegolf med sine venner en fredag aften. Det er blevet så populært i Island, at de unge står i kø ved banen. Foto: Andreas Hansen.

Unge og alkohol

- **I 2019 har 42 procent af de danske 15-årige været fulde minimum to gange. Det er det højeste tal i hele Europa.**
- **I 2019 har syv procent af de 15-årige i Island været fulde minimum to gange. Det er det laveste tal i hele Europa.**

Kilde: WHO – Verdenssundhedsorganisationen.

Den islandske model

“Vi har forsøgt at styrke alle de præventive faktorer. Og at minimere risikofaktorerne. Det er hele samfundet, som har besluttet, at vi ikke vil acceptere, at 14-årige drikker sig fulde. Fra politikerne og skolerne til forældrene og fritidsklubberne. Alle arbejder sammen,” forklarer Dagur B. Eggertsson, som er borgmester i Reykjavik.

Island

- Island er en ø, som ligger i Atlanterhavet.
- Island er cirka 2,5 gange så stort som Danmark.
- Der bor 356.991 mennesker på Island.
- Over halvdelen af øens befolkning bor i og omkring hovedstaden, Reykjavik.

Kilde: Nordisk Samarbejde.

Det har blandt andet betydet, at man har brugt penge på at styrke skolerne og fritidsaktiviteterne i Reykjavik. Og så har man sørget for, at de unge ikke er på gaden om aftenen.

”Vi har arbejdet med at forbedre alle skolerne i kommunen. Den bedste skole for 20 år siden ville rangere blandt de dårligste i dag,” forklarer han.

For at få de unge til at begynde til fritidsaktiviteter, så har man investeret penge i bedre trænere, faciliteter og muligheder for de unge. Og så giver Reykjavik Kommune hvert år de unge et kort med penge, som kan bruges til at melde sig til en fritidsaktivitet.

”Det skal ikke være pengene, som afgør, om de unge går til noget i fritiden. Med det her kort kan familier med få penge også melde deres barn til noget. I dag går 90 procent af alle unge i alderen 6-18 år til noget i deres fritid. Det er vi meget stolte af,” fortæller Dagur B. Eggertsson.



Borgmesteren i Reykjavik på sit kontor.

En stor del af de unge i Island går meget op i sport. Og så er der ikke tid til at drikke. Det forklarer Axel Thór Sigurþórsson. Han er 15 år og har aldrig drukket alkohol.

”Jeg spiller håndbold syv gange om ugen. Jeg drømmer om at blive professionel. Sport og alkohol hører ikke sammen. Hvis du vil nå til tops og få succes, så skal man holde sig fra alkohol,” fortæller han.

At gribe det hele videnskabeligt an samt de ændringer, som man har lavet i samfundet, kalder man for den islandske model.

Som en del af den islandske model har man også sat grænsen for at købe alkohol op til 20 år. I Danmark kan man købe øl, fra man er 16 år.

Det er også blevet forbudt at reklamere for tobak og alkohol. Og så er det ikke muligt at købe alkohol i supermarkedet. Man skal i stedet ind i en særlig forretning, som sælger alkohol. Og som er ejet af staten.

...

Udgangsforbuddet

- **Alle i alderen 13-16-årige skal være hjemme inden klokken 24 om sommeren. Om vinteren skal de være hjemme inden 22.**
- **Børn under 13 år skal være hjemme klokken 22 om sommeren. Om vinteren skal de være hjemme inden 20.**
- **Man må gerne være ude senere, hvis man er sammen med en voksen eller er på vej hjem fra en fritidsaktivitet.**
- **Der er ikke nogen straf, hvis man ikke overholder tiderne. Men politiet har ret til at sende dig hjem.**

Kilde: seismo.dk/baggrund-i-island-er-det-lykkedes-at-faa-de-unge-til-at-drikke-mindre-hvad-er-der-sket

**Et debatindlæg er en tekst, som udtrykker en holdning og kræver stillingtagen.*

5. Fiskeren

Giv en analyse og fortolkning af reklamefilmen *Fiskeren*.
I din analyse skal du bl.a. komme ind på følgende punkter:

- Afsenderen
- Din umiddelbare oplevelse
- Den historie, videoen fortæller
- Filmtekniske virkemidler
- Stemningen
- Målgruppen
- Budskab

Hvordan skal titlen forstås?

Hvad synes du om reklamefilmen og dens budskab?

Hvorfor har producenten valgt at have engelske sangtekster?

Overskrift: Fiskeren



Sjónbandalagið
liggur á fram-
síðuni saman við
uppgávuni undir
”fylgiskjøl”