

# Swedex

Examen i svenska som främmande språk

## B1

## Läsförståelse

45 min

Namn: .....

*Swedex*

## **B1 - LÄSFÖRSTÅELSE**

### ***Vilken rubrik passar?***

***Läs igenom text 1-7 och välj rubrik A-K.***

***Observera att det finns fyra rubriker som inte passar.***

***Skriv till exempel: 1. M***

- A. All världens mat**
- B. Bli friskare och lyckligare**
- C. Den nya cykeln**
- D. Drömfabriken**
- E. En enmansexpedition**
- F. Han nådde inte fram**
- G. Hundar och barn**
- H. Livet på chokladfabriken**
- I. Mer sport på TV**
- J. Vårgodis**
- K. Ändra barnens vanor**

**1. \_\_\_\_\_**

Salomon August Andrée (1854-1897) hade bestämt sig för att bli den första människan som kom till Nordpolen. Många expeditioner hade försökt ta sig dit under 1800-talet, men ingen hade lyckats. Andrée och hans två medarbetare skulle flyga till Nordpolen i luftballong. 1897 startade Andrées expedition från Spetsbergen. Man hörde dock aldrig något från expeditionen, den hade slutat i katastrof.

**2. \_\_\_\_\_**

- Vi är inte gjorda för att sitta stilla framför datorn, utan för att röra på oss, säger Martin Lidberg, en av världens bästa brottare. Han påpekar att många ungdomar blir överviktiga idag av fel mat och för lite motion. Han tycker att föräldrarna måste sätta en gräns för hur länge barnen ska sitta framför datorn eller TV:n varje dag. Det är också viktigt att de inspirerar sina barn att idrotta och motionera.

*Swedex*

## **B1 - LÄSFÖRSTÅELSE**

### **3. \_\_\_\_\_**

Den 16 oktober 1995 började Göran Kropps fantastiska resa. Fyra månader senare var han framme. Då hade han ensam cyklat de 8500 kilometerna från Sverige till Katmandu, Nepals huvudstad. Nu var det dags för nästa etapp, att klättra upp på Mount Everest, 8 848 meter över havet. Hans dröm var att bli den första i världen som nådde Mount Everests topp utan syrgas. Och han klarade det! Sedan var det dags att ta sig hem till Sverige igen – på cykel, förstås.

### **4. \_\_\_\_\_**

Tiden före påsk äter svenskarna semlor.

Så här gör man en äkta semla enligt semleakademien:

Man tar en vanlig rund vetebulle med kardemumma och skär av toppen på den. I den undre delen gör man ett hål som man fyller med mandelmassa. Därefter lägger man på rikligt med vispad gräddde. Till sist lägger man försiktigt på den avskurna toppen som ett lock och strör lite florsocker över.

### **5. \_\_\_\_\_**

För statardottern Margit Nielsen blev arbetet en doft av det goda livet. Från 14 års ålder fram till pensionen arbetade hon på Mazettis fabrik, varje natt är hon tillbaka där. Hon drömmer om snacket med töserna, om packandet av pralinerna. I filmen ”En doft av choklad” ser Margit Nielsen tillbaka på sitt liv och berättar om den fattiga uppväxten. Bakom filmen står Magnus Gertten och Stefan Berg.

### **6. \_\_\_\_\_**

I rulltrappan ner till Hötorgshallen slår dofter av kryddor och exotiska anrättningar emot dig och otaliga språk surrar i luften. Hit strömmar folk från hela Stockholm och det centrala läget lockar också många turister. Här kan du köpa råvaror från jordens alla hörn och låta dig frestas av de färdiglagade rätterna. Slå dig ner vid någon av de små serveringarna och njut av en kopp kaffe och en chokladpralin. Eller prova något nytt - här finns allt du kan tänka dig och lite till!

### **7. \_\_\_\_\_**

Blir du också barnsligt glad när du möter en hund? Väldigt många blir det och nu är det bevisat att hundar har många positiva effekter på oss människor. När man pratar med en hund och klappar den sänks både puls och blodtryck. En brittisk undersökning visar att familjer med hund ökar sin fysiska aktivitet betydligt. Hundägare har dessutom lägre kolesterolhalt i blodet och lägre blodtryck och de går till läkaren mycket mer sällan än hundlösa människor.

*Swedex*

## **B1 - LÄSFÖRSTÅELSE**

*Läs texten om ljusterapi. Svara på frågorna på nästa sida.*

### **Ljusterapi - hjälp i vintermörkret**

(1)För lite dagsljus gör att många vuxna människor i Norden mår dåligt under vinterhalvåret. (2)Några blir irriterade och arbetar och tänker långsammare än normalt. (3)Andra blir extra hungriga och sugna på sötsaker. (4)Många är också onaturligt trötta och har svårt att vakna på morgonen. (5)Ungefär 20 procent av de som bor i Sverige har problem under det mörka halvåret. (6)En del får till och med vad man kallar säsonsdepression.

(7)Innan snön faller och lyser upp i vintermörkret är det ofta som svårast. (8)Vid Polcirkeln har ungefär en femtedel av befolkningen så svåra problem vid den här tiden på året att de inte kan arbeta och måste sjukskriva sig. (9)Problemen beror på att kroppen behöver solljus, och att det finns för lite solljus i Norden vintertid. (10)Många äter vitaminer och mineraler mot tröttheten och försöker vara ute i friska luften så mycket som möjligt. (11)Men det hjälper inte. (12)Eftersom dagarna är så korta i Norden på vintern får man inte tillräckligt av det solljus som kroppen behöver.

(13)Man har länge vetat att kroppen behöver ljus. (14)Redan på 40-talet började man med hjälp av kvartslampor ljusbehandla gruvarbetare, som arbetade långt under jord och därför nästan aldrig såg solen. (15)Behandlingen hjälpte faktiskt lite. (16)Den tidens lampor var inte så effektiva, men i Finland har man nu gjort en lampa med ett speciellt helvitt, starkt ljus som man använder inom den så kallade ljusterapin för att hjälpa människor genom den mörka tiden. (17)Mörkret gör att man känner sig trött, eftersom kroppens eget sömnhormon, melatonin, tillverkas i lilla hjärnan när det är mörkt.

(18)Flera sjukhus använder ljusterapi mot depressioner och sömnproblem. (19)Resultat har varit gott, 75 procent av de patienter som har fått ljusterapi känner sig bättre. (20)Behandlingen ges i speciella rum där allt är vitt, till och med patientens kläder är vita. (21)Under terapin kan patienten läsa en bok, lyssna på klassisk musik eller dricka en kopp te eller kaffe. (22)Det är mycket viktigt att man har ögonen öppna under behandlingen, eftersom ljuset som är på 2000 lux påverkar hjärnan via ögonen. (23)När ljuset från den starka lampan träffar ögonen tror hjärnan att det är dagsljus och slutar producera sömnhormon och man känner sig piggare. (24)En halvtimmes ljusbehandling på morgonen är effektivast för de flesta med normal dygnsrytm, men naturligtvis inte för dem som arbetar på natten.

(25)Det är inte bara på sjukhus man kan få ljusterapi. (26)Några arbetsplatser har byggt upp speciella ljusrum för att personalen ska hålla sig pigg och frisk. (27)I Helsingfors har man till och med ljusterapi i en av sina bussar. (28)Under vintermånaderna kan passagerarna få dagsljus inne i bussen, även när det är alldeles mörkt ute. (29)Det är så ordnat att det vid varje sittplats finns en liten speciellampa som passageraren kan tända om han eller hon önskar lite ljusbehandling under resan.

(30)Det blir allt vanligare att köpa en egen ljusterapilampa att ha hemma. (31)Man placerar lampan på bordet eller hänger den på väggen, så att man kan äta frukost och läsa tidningen medan ansiktet badar i ljus. (32)Man måste vara lite försiktig med lampan, för mycket ljus kan nämligen göra att man i stället får problem med att somna.

*Swedex*

## **B1 - LÄSFÖRSTÅELSE**

***Var exakt i texten står det? I vilken mening? (Numret står före meningen.)  
Observera att du kanske inte hittar svaret till någon eller några uppgifter i texten. Svaret blir då: Mening: 0***

Exempel:

Man vill äta godis.

Mening: 3

Vintern gör människorna i Norden piggare.

Mening: 0

8. Man vill sova mer och stiga upp senare än normalt.  
Mening: \_\_\_\_\_
9. Man gav även tidigare en sorts ljusterapi till dem som fick för lite dagsljus.  
Mening: \_\_\_\_\_
10. Det är naturligt att man blir sömnig av mörker.  
Mening: \_\_\_\_\_
11. Man ska inte blunda under ljusterapin.  
Mening: \_\_\_\_\_
12. Det är dyrt för privatpersoner att köpa en ljusterapilampa.  
Mening: \_\_\_\_\_
13. Man kan själv bestämma om man vill ha ljusterapi på bussen.  
Mening: \_\_\_\_\_
14. För mycket ljusterapi kan göra att man är för pigg när man ska sova.  
Mening: \_\_\_\_\_

*Swedex*

## **B1 - LÄSFÖRSTÅELSE**

***Läs texterna och svara på frågorna på följande sidor.***

.....

Visst är det skönt att få sova tills man vaknar och inte väckas klockan sju, att äta frukost i lugn och ro med mamma och sedan leka en liten stund innan man klär på sig. Det är livskvalité för barn. Det är synd att inte fler föräldrar förstår hur viktigt det är för deras barn att få vara hemma i sin vanliga trygga miljö. De flesta rycks upp ur sina sängar alldeles för tidigt på morgonen av en stressad förälder. De hinner inte äta frukost hemma och måste småspringa till dagis för att föräldrarna inte ska komma för sent till sina jobb. Själv har jag valt att göra en paus i karriären så att jag kan vara hemma med mina barn. Mina barn behöver mig. Jag kan inte tänka mig att springa iväg till ett arbete och lämna mina barn på dagis. Jag förstår inte idén med att låta andra människor ta hand om mina barn. Inte heller tror jag att det kan vara bra för barnen att de måste vara så många tillsammans hela dagen. Dagismiljön är bullrig och barnen blir stressade och personalen har inte tid med alla barn. Hemma är det tyst och skönt och jag kan ge mina barn den tid de behöver. Barnen kommer förkylda till dagis, eftersom föräldrarna inte kan vara hemma från jobbet. Sjukdomarna går runt bland både personal och barn. Mina barn är sällan sjuka och om de är det kan de bara lugnt stanna i sängen tills de känner sig bättre. Naturligtvis kostar det att vara hemma. Mina barn har t ex aldrig varit utomlands, men jag tror att det är viktigare för dem att få en lugn och bra start i livet.

Tvåbarnsmamma

.....

Kan någon förklara för mig varför pensionärer måste åka tunnelbana i rusningstrafik? De står mitt i en överfull tunnelbanevagn och gnäller om att gamla människor ska få företräde av och på vagnen och att de ska få sitta. Det är illa att övriga resenärer, som inte kan välja vilken tid de ska åka, måste lyssna på gnäll från människor som har hela dagen att åka på.

När man väl har tagit sig hem går man in i mataffären för att handla. Då står det en pensionär längst fram vid kassan och gnäller om några rabattkuponger. Där står jag längst bak och kastar mördande blickar, men vad hjälper det? Kvinnan framför mig hoppar nästan jämfota, hon skulle ha varit på dagis och hämtat sina barn för 15 minuter sedan.

Pensionärer, tänk lite! Åk kollektivt och handla på andra tider än i rusningstid. Jag tror att alla skulle tjäna på det.

Ulf Unge

*Swedex*

## **B1 - LÄSFÖRSTÅELSE**

***Vilket alternativ är rätt? Kryssa för rätt alternativ!***

### **15. Tvåbarnsmamma tycker att barnen ska**

- a. vakna av sig själva.
- b. väckas klockan sju.
- c. väckas till frukost.

### **16. Tvåbarnsmamma säger att det är bra för barnen att**

- a. byta miljö ibland.
- b. inte behöva gå hemifrån.
- c. träffa andra barn.

### **17. Hon säger att**

- a. hennes tid inte räcker för barnen.
- b. hon har tillräckligt med tid för sina barn.
- c. personalen på dagis har tid för varje barn.

### **18. Vilket alternativ passar som rubrik för småbarnsmammans text?**

- a. Dagiskompisar
- b. Karriärmamma
- c. Mjukstart

### **19. Ulf Unge tycker att pensionärer**

- a. borde tänka mer på andra.
- b. inte ska få åka tunnelbana.
- c. ska få sittplats på tunnelbanan.

### **20. Vilket alternativ passar som rubrik för Ulf Unges text?**

- a. Lyssna på pensionärerna
- b. Pensionärer har alternativ
- c. Pensionärsrabatt