

DIKTAMEN – Tema: Hälsa i Sverige

Motion

Instruktioner:

Läs upp en mening för deltagarna. Läs den flera gånger. Låt deltagarna skriva meningen i sitt skrivblock.

Skriv sedan meningen på tavlan. Gå igenom varför orden stavas så (t ex dubbelteckning vid kort vokal) samt några grammatiska saker som är relevanta (t ex varför ett substantiv i bestämd form avslutas med -t om det är ett-ord i obestämd form m m)

Välj de meningar som är lagom svåra för din grupp, men blanda gärna svårighetsgraden så att deltagarna känner att de kan och samtidigt utmanas till att lära sig mer.

I den här diktamen kan du särskilt uppmärksamma ordet "bättre". Prata om hur det böjs från bra – bättre – bäst och att stavningen ändras. Du kan också ta upp ordet "snabbare" och visa hur det böjs från snabb – snabbare – snabbast.

Prata om att uttalet av bokstaven O ibland kan uttalas som "å" (I den här texten finns "orkar", "om") men ibland bara som "o" (I den här texten finns exempelvis "motionerar").

Stavningen av ordet "motion". Uppmärksamma stavningen av sj-ljudet kan stavas på olika sätt. I orden "motion" och "motionera" stavas det alltså -ti-. Det finns fler men det kan stavas på fler sätt: sj- som t ex "sjukdomar", sk- som i "skära", skj- som i "skjorta", stj- som i "stjärna".

Ord som uttala som -j- kan stavas på olika sätt. I denna text förekommer ordet "hjärta", men det finns ju många andra stavningar också (g- som i "göra", gj- som i "gjort", lj- som i "ljuga" m m)

Om vokalen i ett ord uttals kort så kommer de oftast två konsonanter efter vokalen. Några exempel från texten: "kroppen", "stressad", "svettig", "kommer", "snabbare", "sitta", "stilla", "grann".

I texten förekommer olika synonymer för samma sak: "att röra på sig", "att motionera", "att träna".

Meningar:

1. Om du rör på dig orkar du mer.
2. Du sover bättre om du motionerar.
3. Kroppen blir starkare om du tränar.
4. Om du inte tränar ökar risken för sjukdomar.
5. Ät hälsosam mat och träna regelbundet så kommer du att må bättre.
6. Det är bra att ditt hjärta slår snabbare när du motionerar.
7. När man har tränat blir man varm och svettig.
8. Om man är stressad mår man bra av att motionera.
9. Det är inte bra att sitta stilla för mycket.
10. Rör på dig lite grann varje dag.