

# EXEMPELTEXTER SKRIVA D



Folkuniversitetets förlag

## Beskriv – Må bra (s. 13)

En god hälsa är viktig. Om man vill ha ett långt och bra liv, måste man ta hand om både kropp och själ.

Jag försöker äta rätt för att må bra. Jag väljer ofta råa grönsaker till maten och jag har minskat på både godis och sötsaker.

Dessutom tränar jag yoga två gånger i veckan, eftersom det hjälper mig att koppla av efter en stressig dag. Men jag behöver bli bättre på att sova tillräckligt. Jag lägger mig ofta för sent, eftersom jag brukar titta på tv på kvällarna. Därför är jag ofta trött nästa dag.

Jag ska försöka lägga mig tidigt i kväll, så att jag blir pigg i morgon.

Nattugglan

Hej Martin!

Jag förstår att det känns jobbigt. Det är inte alltid så lätt att vara förälder och de flesta tonåringar sitter för mycket framför datorn. Men det är viktigt att ha regler i hemmet.

Säg att han måste göra sina läxor innan han spelar dataspel. Skola går före nöjen. Förklara att det är viktigt att göra läxorna för att få bra betyg och komma in på gymnasiet.

Du kan också fråga om han vill prova någon sport. Han sitter mycket vid datorn och det är bra att röra på sig. Det finns flera bra idrottsföreningar här i stan. Min dotter provade basket för ett år sedan och nu tränar hon två gånger i veckan och sitter mindre vid datorn.

Hoppas att det löser sig!

Kram Sofia

## Redogör – Arbetslagar (s. 21)

## Arbetstidslagen

En vanlig arbetsdag är åtta timmar. Det betyder att en arbetsvecka är 40 timmar.

Ibland måste man arbeta övertid. Man får arbeta högst 50 timmar övertid per månad, men inte mer än 200 timmar övertid per år.

Man har rätt till minst 30 minuter lunchrast, men lunchrasten räknas inte in i arbetstiden. Man har också rätt till en eller två korta pauser. Det är arbetsgivaren som bestämmer hur lång en paus ska vara.

Det måste vara minst elva timmar mellan två arbetsdagar. Det betyder att om man slutar klockan 20:00 får man tidigast börja jobba klockan 7:00 nästa morgon. En arbetstagare har rätt till minst 36 timmars vila under helgen eller under två andra veckodagar.

Det finns speciella regler för dem som arbetar natt.

Till stadsbiblioteket

Hej!

Vad positivt att vi invånare får komma med förslag på inköp och förändringar!

Jag tycker att ni ska köpa in fler barnfilmer, eftersom jag själv har två barn som är 5 och 7 år gamla. Nu finns det mest filmer för ungdomar och vuxna. Jag tycker också att ni ska köpa in fler ljudböcker i deckargenren. Jag åker tåg till jobbet och tiden går fortare när man har något spännande att lyssna på.

Sedan föreslår jag att ni har öppet lite längre på lördagar. Affärerna stänger klockan fyra men biblioteket stänger klockan två. Jag vill helst låna böcker när jag är klar med mina inköp, eftersom det blir tungt att bära med sig böcker på stan.

Hoppas att ni tar till er mina förslag!

Med vänlig hälsning

Anna Johansson

Jag tycker att det är helt ok att handla kläder på second hand.

Först och främst är det otroligt billigt. Begagnade plagg kostar nästan ingenting. Det är bra för mig, eftersom jag är student och inte har så mycket pengar.

Dessutom kan man hitta plagg som är lite mer originella. En gång, innan jag skulle på fest, var jag på jakt efter något snyggt. Då hittade jag en jättefin italiensk kavaj i en secondhand-butik. På festen beundrade alla den och jag kände mig verkligen snygg.

Sist men inte minst är plaggen från second hand faktiskt både hela och rena. Ofta är de bara använda en enda gång.

Jag tycker absolut att man kan handla kläder på second hand.

En välklädd student

## Skriv en insändare – Barn och mobil... (s. 33)

Nej till mobiler i skolan!

Jag håller verkligen inte med signaturen Småbarnsförälder, för jag anser att barn inte ska ha en mobil. De ska i alla fall inte ha den i skolan.

För det första är det väldigt störande med alla dessa mobiler i klassrummet. Jag är själv lärare och det piper här och där hela tiden. Vem kan tänka i en sådan miljö?

För det andra tar det fokus från undervisningen. Jag ser hur elever leker med mobilen i stället för att lyssna på läraren.

För det tredje påverkar det skolresultaten. Jag har läst att i skolor där man förbjuder mobiler, är betygen högre än i skolor där mobiler är tillåtna.

Föräldrar, tänk till innan ni köper mobiler till era barn. Låt skolan vara mobilfri!

Lärare i 3A