

Lærerveiledning for «Nuoret» - kvensk for 8.-10. trinn

1. Innledning
 2. Mål for opplæringen
 3. Veiledning
 4. Tips til bruk av episodene i klasserommet
 5. Svar på episodeoppgaver
-

1. Innledning

Kvensk er et nasjonalt minoritetsspråk i Norge og har stor kulturhistorisk betydning. Opplæringen i kvensk skal bidra til å styrke elevenes språklige og kulturelle identitet og gi dem ferdigheter til å bruke kvensk i dagliglivet. Denne lærerveiledningen tar utgangspunkt i læreplanen i kvensk og finsk som andrespråk (LK20) og kompetansemål for 8.-10. trinn (ungdomsskolen).

Nuoret er et digitalt læremiddel som inneholder 16 filmer på kvensk. Filmene er laget med en sammenhengende fortelling og vi anbefaler at episodene vises kronologisk. Læremiddelet består også av to rollespill-episoder og 15 oppgaver til hver episode.

Læremiddelet tilgjengeliggjøres på finsk. På den måten vil elever som har finsk som andrespråk, få undersøke og reflektere over ulike sider ved kvensk/norskfinsk kultur, samt oppleve hvor nært beslektet språkene er.

Filmene og oppgavene skal brukes av læreren i klasserommet, men kan også benyttes i omvendt undervisning* der elevene kan se filmene og gjøre en del oppgaver hjemme, for eksempel i forkant av undervisningen. På den måten kan elevene bruke «Nuoret» både på skolen og hjemme på egen hånd. Dette er særlig viktig for elever med lese-, skrive- eller konsentrasjonsvansker fordi det gir anledning til å se og lytte gjentatte ganger, og få repetert innhold og sentrale begreper. I dette læremiddelet er lyttingsaspektet særskilt viktig ettersom dialogen er på kvensk og språket ikke kan høres så ofte i dagliglivet til elevene. Et digitalt læremiddel er viktig også for elever som arbeider med kvensk- og finskfaget selvstendig, uten oppfølging av lærer.

* “Flipped classroom instruction for inclusive learning” av Lisa Altemueller, Cynthia Lindquist, 2017, <https://doi.org/10.1111/1467-8578.12177>. “The flipped classroom: for active, effective and increased learning – especially for low achievers” av Jalal Nouri, 2015, <https://educationaltechnologyjournal.springeropen.com/articles/10.1186/s41239-016-0032-z>.

2. Mål for opplæringen

«Nuoret» gir elever anledning til å lese, lytte, gjenta, skrive og sette sammen dialog om temaer som engasjerer dem og samtidig ivaretar kvensk kulturarv. Opplæringen skal styrke språklige ferdigheter og språkbevissthet, samt øke kulturell forståelse og identitet hos ungdom.

Kompetansemål for opplæringen er at eleven skal kunne:

- delta i spontane og planlagte samtaler om ulike emner
- finne informasjon om kjente temaer, og bruke den i egen produksjon
- bruke modelltekster i egen produksjon
- bruke kunnskap om språk og tekststruktur i egen tekstskaping
- undersøke og reflektere over ulike sider ved kvensk/norskfinsk kultur og historie og ulike sider ved «tre stammers møte»

3. Veiledning

Det er viktig at undervisning med «Nuoret» tilpasses den enkelte elevens kunnskapsnivå, slik at det oppleves hensiktsmessig og engasjerende for elevene. Vi oppfordrer til en klassepraksis hvor elevene svarer på kvensk så mye som mulig.

Vanskelighetsgrad

Ved oppstart av «Nuoret» er det opp til læreren å velge vanskelighetsgrad for sine elever. Lærerens valg må basere seg på nivået i klassen og på antall elever med tanke på om det er best å jobbe i en gruppe, parvis eller enkeltvis.

Tips til valg av metode (nedadgående vanskelighetsgrad):

- se filmene med kvensk teksting først og svar på oppgavene.
- se filmene med kvensk teksting, bruk de kvenske manusene som støtte og svar på oppgavene.
- se filmene med kvensk teksting, bruk de norske manusene som støtte og svar på oppgavene.
- se filmene med bokmål eller nynorsk teksting og svar på oppgavene.

Spørsmål på kvensk

Nedenfor kan læreren se forslag til setninger som kan brukes underveis i læremiddelet. Vi anbefaler at episodene avspilles i sin helhet første gang de sees for å gi elevene anledning til personlig innlevelse og spontane reaksjoner. Når episodene avspilles for andre eller tredje gang anbefaler vi kan læreren stoppe opp og stille følgende spørsmål:

- Mitä hän tekkee? Hva gjør han/hun?
- Minkälaiset vaatteet hänelä oon? Hva slags klær har han/hun på?
- Mitä tämä meinaa? Hva betyr dette?

- Mitä tämä oon kvääniksi? Hva er dette på kvensk?

Oppgaver

Oppgaven i læremiddelet kan deles inn i to typer. Det er flervalgsoppgaver og enkeltstående oppgaver. I flervalgsoppgavene vil elevene bli presentert med ulike svaralternativer, og de kan trykke på det alternativet som de mener er riktig. I enkeltstående oppgaver blir ikke elevene presentert for svaralternativ. I oppgavene som oppfordrer til refleksjon og samarbeid må læreren bidra til å få samarbeid og dialog i gang. Eksempelvis kan lærer spørre, «hvilke utfordringer møter en ung kven i samfunnet vårt?», «hvorfors er det viktig å lære seg kvensk?» og «hvorfors er kvensk et viktig språk?». I noen oppgaver er det oppfordret til å jobbe sammen to og to eller i en gruppe. Mot slutten av læremiddelet er noen av oppgavene skrevet på kvensk for å øke vanskelighetsgraden. Om læreren mener det er hensiktsmessig, er det mulig å gjøre oppgavene vanskeligere ved å oversette dem til kvensk. Når alle episodene og oppgavene er gjennomgått, oppfordrer vi læreren til å bruke enkelte episoder på nytt knyttet til særskilte temaer eller grammatiske oppgaver som elevene arbeider med. Læreren står på den måten fritt til å bruke materialet slik det passer med egen undervisning.

Til noen av oppgavene er det støttefunksjoner slik som “hint” og “begrepsavklaring”, som elevene kan trykke på. Vi anbefaler at læreren viser elevene disse funksjonene ved oppstart, slik at elevene lærer seg å bruke disse.

Uttale

Det er viktig at elevene får øvet på å uttale ord og setninger på sin dialekt og talemåte, og at de lærer om varietetene.

Det kvenske skriftspråket blir delt inn i tre varieteter:

- Porsanger/Nordreisa
- Varanger
- Elvedal.

I “Nuoret” er det Porsanger/Nordreisa varianten som blir brukt, men det vil være variasjoner i den kvenske uttalen til karakterene i filmene. Vi gjør oppmerksom på at læreren må sikre riktig uttale i klasserommet uavhengig av dialogen i filmene, fordi ingen av skuespillerne snakker kvensk flytende eller har kvensk som morsmål. Noen av episodene legger opp oppgaver knyttet til uttale, men vi oppfordrer læreren til å gjennomføre lyttings- og uttaleoppgaver knyttet til alle episodene, uavhengig av de eksisterende oppgavene. En metode er å la elevene lese kvensk manus, skrive ned ord som elevene synes er vanskelige å uttale og deretter øve på uttale i felleskap.

Aktivitet

Det oppfordres til aktiv læring gjennom hele læremiddelet ved at læreren oppmuntrer til deltakelse, spørsmål og diskusjoner, samt la elevene selv være med å vurdere hvordan episoder og oppgaver skal håndteres. Dette trenger ikke være lik tilnærming til hver episode.

Episode 14 og 15 er rollespill-episoder og består av manus og oppgaver. Elevene skal oversette og lære dialogen i manus, tolke meningen og spille ut handlingen som rollespill. Her vil elevene kunne leve seg inn i karakterene som de kjenner fra tidligere episoder og tolke rollene overfor hverandre. Dette er en spesielt god anledning til å øve på kvensk uttale. Det er viktig å oppfordre elevene til å spille ut handlingen i manus med innlevelse og fysiske bevegelser, ikke kun opplesing.

Litteratur som vi anbefaler å bruke underveis, sammen med læremiddelet:

- *Fraasikirja-Norsk-kvensk frasebok* for ungdom fra Kvääninuoret/Kvenungdommen
- *Kainun-ruija-kainu koulusanakirja* av Agnes Eriksen
- *Kvensk grammatikk* av Ann-Mari Isaksen
- *Kväänin kursihähti-Kurshefte i kvensk* fra Kainun Institutti/ Kvensk Institutt
- Nettidigisanat, digitalt oversettelse- og språkverktøy av Giellatekno/UiT, <https://sanat.oahpa.no/>

4. Tips til bruk av episodene i klasserommet

1. Forberedelse før filmvisning

Mål: Skape forventning og engasjement hos elevene

- **Forutsigelser:** Be elevene gjette hva episoden kan handle om basert på tittel, episodebeskrivelse eller tidligere episoder.
- **Diskusjon om tema:** Spør elevene om de har erfaringer eller tanker rundt temaene som skal tas opp i episoden.
- **Ord- og uttrykksforberedelse:** Del noen nøkkelord eller uttrykk som kan dukke opp i episoden. Be elevene prøve å finne betydningen under visningen. Nøkkelordene kan læreren finne i manuset til episoden.

2. Under filmvisning

Mål: Styrke observasjonsevne og konsentrasjon

- **Aktiv lytting og observasjon:** Be elevene følge nøye med på bestemte elementer. Det kan være dialoger, kroppsspråk, stemninger, symboler eller karakterenes utvikling.
- **Notater:** Elevene bør ta korte notater om viktige hendelser, karakterutvikling eller språklige uttrykk som er interessante eller ukjente.

- **Gjentagelse:** Episoden kan spilles av igjen for å få økt utbytte, velg gjerne annen variant av undertekst enn den som ble brukt under første avspilling. Dette hjelper til med å opprettholde konsentrasjon og forståelse.

3. Etter filmvisning

Mål: Reflektere, analysere og anvende kunnskap

- **Oppsummering:** Be elevene diskutere i grupper hva episoden handlet om, hvilke konflikter eller temaer som ble presentert, og hvordan de ble løst (eller ikke). Her kan elevene bruke sine egne notater og tanker fra før visningen.
- **Karakteranalyse:** Fordyp dere i en eller flere karakterer. Hvordan har karakteren utviklet seg i episoden? Hvordan påvirker karakterens handlinger andre? Hva tror elevene motivasjonen bak disse handlingene er?
- **Tema-diskusjon:** Hvilke temaer ble tatt opp? Hvordan relaterer disse temaene til ungdommenes egne liv og erfaringer?

4. Evaluering og refleksjon

Mål: Lære av prosessen og forbedre ferdigheter

- **Tilbakemelding:** Gi elevene mulighet til å gi tilbakemelding på hva de synes om arbeidsmåten. Hva fungerte bra? Hva kunne vært gjort annerledes?
- **Selvevaluering:** La elevene vurdere egen innsats. Hvordan har de selv utviklet sine ferdigheter?

5. Svar på episodeoppgaver

Episode 1 Bonusordningen

Spørsmål 8

Svar: Kello kuudeksi

Spørsmål 9

Svar: Penger

Spørsmål 10

Svar: Mie autoin faarii

Spørsmål 15

Paralleltekst: Mikä se palkinto-oorninki oli?

Episode 2 Kaffeost

Spørsmål 9

Begrepsforklaring: Elativ er lokalkasus som brukes for å vise retningen ut av noe. Endelsen som brukes er sta/stä. I dette tilfellet brukes kasusen sammen med et verb. Det er noen få tilfeller der elativ står sammen med verb. Verbet Tykätä er en av disse.

Spørsmål 10

Svar: Mie juon kaffii ja tykkään juustosta

Spørsmål 11

Svar: Ämmi sanoi ushein ette ei ole ko vartti aikkaa vielä ennen ko kväänin kieli kuolee pois...

Spørsmål 15

Opgaven kan gjøres som en del av mat og helse, eller som lekse.

Episode 3 Treningsplan

Planene som deles ut av treneren i filmen finnes på slutten av lærerveiledningen, og kan deles ut til elevene.

Spørsmål 7

Begrepsforklaring: Dobbel vokal, for eksempel -uu i muuta, uttales som "mooda". U uttales som O og med lang lyd ved dobbel vokal. Bruk gjerne "Kvensk grammatikk" av Ann-Mari Isaksen om "Korte og lange lyder", side 10.

Spørsmål 8

Svar: Mie nukun hyvin

Spørsmål 10

Svar: Å hente. Mie nouđan, sie nouđat, hän nouttaa

Episode 4 Teaterroller

Spørsmål 7

Uttrykkene "no niin", "voi voi" og "joo" brukes ofte som forsterkere, og tonefallet som brukes sier noe om meningen.

Spørsmål 8

Svar: Pappa har sett at blodet stopper.

Spørsmål 9

Svar: Oo, mie en tiedä.

Spørsmål 13

Begrepsforklaring: Det finnes flere versjoner av ordet «halttii». Ordboka bruker haltija/halttija.

Denne oppgaven kan jobbes videre med som fordypningsoppgave hvor elevene undersøker nærmere hva «halttii» betyr.

Episode 5 Finnefondet

Spørsmål 2

Tips: se på flere kvenske stedsnavn i undervisning knyttet til dette spørsmålet.

Spørsmål 8

Svar: sie valittit, hän valitti.

Spørsmål 11

Radiostemmen sier: Sää oon kylmää, mutta täälä sisälä oon lämmintä ja mukavaa, tervettulemaa lähetyksheen.

På norsk: Været er kaldt, men her inne er det godt og varmt, velkommen til sendinga.

Episode 6 Pappesker

Spørsmål 10

Lytteøvelse: Den mannlige radiostemmen er Terje Aronsen og her er det en god mulighet for elevene å lytte til en som snakker kvensk som morsmål med Porsanger-varietet. Dette gir også en anledning til å snakke om ulike varieteter.

Spørsmål 11

Uttaleøvelse, med fokus på lange og korte lyder:

Kvensk sangtekst:

Maanantaina makkarat vallaat

Tiistaina tikhuun tukkiit

Keskiviikkona keittäät

Tuorestaina tungan tukkiit

Perjantaina perheele jakkaat

Lauantaina liemen lakkiit

Sunnuntaina suun pyhkiit

Norsk oversettelse:

Mandag fyller man pølsene

Tirsdag trer man dem på en stokk

Onsdag koker man dem

Torsdag fyller man kjesemagen

Fredag deler man dem til familien

Lørdag slurper man i seg buljongen

Søndag tørker man seg om munnen

Musikk: "Kadonu loru (Den forsvunne regla)», av Karine Jacobsen og Kine Johansen
Utgitt av © Idut AS, 2005

Spørsmål 13

Svar: Meldingen er til gjengen og Aaron skriver, "Jeg skal flytte og jeg hater det..."

Episode 7 Armen

Spørsmål 11

Svar: Saiko hän appuu?

Spørsmål 12

Svar: Saitko sie appuu?

Episode 8 Flytte

Spørsmål 7

Svar: Du må snakke med Eva

Spørsmål 8

Begrepsforklaring: Genitiv + kansa uttrykker "sammen med" eller "med hjelp av noe". F.eks. mie syön muorin kansa. Ettersom kansa (med) kommer etter ordet bøyd i genitiv kaller vi det en postposisjon.
Hint: Mie menen Marin kansa - Jeg drar med Mari.

Spørsmål 9

Svar: Fordi hun mener at han bare lyver.

Spørsmål 12

Tips: Se på opplæringsloven for retten til opplæring i kvensk sammen med elevene.

Spørsmål 13

Tips: Diskuter med elevene hva som er naturlige hverdagssituasjoner for å øve effektivt på ord. F.eks. lapper med ord inni skap og skuffer? I notat på mobilen og daglig alarmpåminnelse eller som skjermbilde?

Episode 9 Monolog

Spørsmål 4

Begrepsforklaring: Presens er nåtid, preteritum er fortid. Infinitiv har gjerne "å" foran på norsk, eksempel: "å se".

Spørsmål 10

Begrepsforklaring: Genitiv er eieform. Illativ er stedsform "til et sted". Inessiv tilsvarer preposisjon "inne i" eller "på innsiden av".

Spørsmål 13

Svar: Hän/se oli lomassa.

Spørsmål 14

Svar: Sie olet kippee, hän oon kippee.

Episode 10 Veggen

Spørsmål 7

Svar: Aaron lähti

Spørsmål 8

Oversettelse: Nei, bo her på ordentlig. Aarons familie skal flytte, men han vil ikke dra, og da kan han fortsette i teatret.

Spørsmål 11

Begrepsforklaring: ko/kö brukes etter et verb for å gjøre det spørrende. På norsk sier vi "sover du?". På kvensk blir det «Nukutko sie?».

Episode 11 Hjelpetrener

Fordypningsoppgave: I episoden henges det opp en plakat (se nedenfor). Elevene skal oversette teksten på plakaten (oversettelse: Ungdomsteateret presenterer: «Med kraft til å stoppe blod»)

Basert på tittelen på plakaten, skal elevene gruppevis lage en handling til teaterstykket, med forskjellige karakterer og dramatiske hendelser. Denne oppgaven kan gjøres på norsk, ettersom det krever aktiv droling og idémyldring. Hver gruppe skal presentere sin tolkning av hva stykket handler om, gjerne med innlevelse og engasjement. Be for eksempel elevene forestille seg at de selger inn forestillingen til forbipasserende på gata for å få dem til å kjøpe billett.

Denne oppgaven kan også gjøres alene, og presenteres til hverandre en til en.

Plakat:

Nuortenteatteri esittää

Ko oon taito topata vertä



Episode 12 Bussen

Spørsmål 9

Begrepsforklaring: Illativ er indre lokalkasus som forteller om forflytting til noe.

Hint: Tromssa betyr Tromsø. Tromsshaan betyr til Tromsø.

Aktivitet, rollespill: I filmen leker teaterelvene en improlek som kalles "Bussen" (på nett kan man søke på ordene «On the bus» og «Character bus»). Gjennomfør "Bussen" i klassen med 4 eller flere elever. Aktiviteten kan gjennomføres på 10-15 minutter. Improleken fokuserer på å opptre i øyeblikket, karakterutvikling og samspill. Elevene må akseptere en annen elevs karakterforslag og hoppe raskt inn i den andre elevens fantasiverden.

Gjennomføring:

- Sett opp stoler for å ligne en buss, slik at hver elev i gruppen har plass.
- En elev velges til å være bussjåfør.
- Andre elever tenker på en karakter med en klart definert holdning, følelse eller karaktertrekk. F.eks. sint fordi bussen er forsinket, nettopp dumpet av kjæresten, synes alt er morsomt e.l. De

må gjøre det klart gjennom handlinger og dialog hva deres karaktertrekk er. Bruk minst mulig dialog, eller fjern dialog helt for å holde fokus på uttrykk og følelser.

- Bussen stopper for å plukke opp en passasjer av gangen. Sjøføren og de andre passasjerene må innta samme karakter som den nye passasjer. Det vil si samme holdning, følelser eller egenskap, og deres dialog og kroppsuttrykk skal gjenspeile det. Passasjerene må holde på karakteren inntil neste holdeplass og ny passasjer kommer ombord.
- Spillet avsluttes når alle passasjerene er på bussen og bussjåføren roper at endemålet er nådd.

Episode 13 Minner

Spørsmål 3

Hint: Setningen betyr "Det ville vært forferdelig om du ikke ville bo hjemme" på norsk.

Spørsmål 4

Hint: Setningen betyr "Men han vil ikke flytte" på norsk.

Spørsmål 11

Svar: Jeg håper at du kommer ofte tilbake på besøk.

Episode 14 Lytt

Dette er en rollespill-episode og elevene får ikke «servert» en ferdig film. De skal lese manus med kvensk dialog, lytte til lydfiler med uttale, øve på kvensk dialog og spille ut handlingen i manuset som rollespill. Manus foreligger i to versjoner: en med kun kvensk dialog, og en versjon med kvensk og norsk dialog. Det finnes lydfiler på to varieteter til manuset. Vi anbefaler at elevene får muligheten til å lytte til begge. Kvinnelig stemme er Anna Katriina Pedersen. Hun snakker kvensk med Elvedal/Varanger varietet. Mannlig stemme er Terje Aronsen. Han snakker kvensk med Porsanger varietet.

Før oppgavene

Del ut manus med kvensk dialog til elevene først. Del ut manus med norsk dialog ved behov.

Les gjennom i felleskap.

Legg vekk manusene og svar på spørsmålene.

Spørsmål 2

Spørsmålet er på kvensk for å øke vanskelighetsgraden. Elevene kan bruke ordbok.

Spørsmål 3

Spørsmålet er på kvensk for å øke vanskelighetsgraden. Elevene kan bruke ordbok.

Spørsmål 4

Spørsmålet er på kvensk for å øke vanskelighetsgraden. Elevene kan bruke ordbok.

Etter oppgavene

Aktivitet, rollespill: Les gjennom scenebeskrivelsene og dialogen i manus i fellesskap. Diskuter hva som skjer i scenebeskrivelsene og hvordan hver karakter opplever situasjonen fra hvert sitt perspektiv. Fordel roller, lytt til kvensk uttale i lydfilene og la elevene få tid til å øve på den kvenske dialogen. Fem elever spiller ut scenen om gangen. Bruk en ball som rekvisitt. Spill ut scenen flere ganger slik at de elevene som ønsker det får anledning til å spille rollene som har mye dialog. Rollespillet kan gjennomføres i klasserommet, gymsalen eller utendørs.

Episode 15 Sauna

Dette er en rollespill-episode og elevene får ikke «servert» en ferdig film. De skal lese manus med kvensk dialog, lytte til lydfile med uttale, øve på kvensk dialog og spille ut handlingen i manuset som rollespill. Manus foreligger i to versjoner: en med kun kvensk dialog, og en versjon med kvensk og norsk dialog. Det finnes lydfile på to varieteter til manuset. Vi anbefaler at elevene får muligheten til å lytte til begge. Kvinnelig stemme er Anna Katriina Pedersen. Hun snakker kvensk med Elvedal/Varanger varietet. Mannlig stemme er Terje Aronsen. Han snakker kvensk med Porsanger varietet.

Før oppgavene

Del ut manuset med kun kvensk dialog til elevene, slik at vanskelighetsgraden nå økes. Elevene kan bruke ordbok. Som lærer kan du avgjøre når det passer å introdusere manuset med både kvensk og norsk dialog. Les gjennom i fellesskap. Legg vekk manusene og svar på spørsmålene.

Spørsmål 3

Spørsmålet er på kvensk for å øke vanskelighetsgraden. Elevene kan bruke ordbok. Her er det 2 rette svar: glatt eller sleipt

Spørsmål 4

Spørsmålet er på kvensk for å øke vanskelighetsgraden. Elevene kan bruke ordbok.

Spørsmål 5

Spørsmålet er på kvensk for å øke vanskelighetsgraden. Elevene kan bruke ordbok.

Spørsmål 15

Svar: Varhain, päivä, ilta.

Begrepsforklaring: Nominativ er utgangspunktet for ordet før det bøyes.

Etter oppgavene

Aktivitet, rollespill: Les gjennom scenebeskrivelsene og dialogen i manus i fellesskap. Diskuter hva som skjer i scenebeskrivelsene og hvordan hver karakter opplever situasjonen fra hvert sitt perspektiv. Fordel

roller, lytt til kvensk uttale i lydfilene og la elevene få tid til å øve på den kvenske dialogen. To elever spiller ut scenen om gangen. Bruk gjerne rekvisitter som bjørkeris, øse, bømme og håndklær. Spill ut scenen flere ganger slik at de elevene som ønsker det får anledning til å spille rollene. Rollespillet kan gjennomføres i klasserommet, utendørs eller i en sauna.

Episode 16 Ballonger

Spørsmål 7

Svar: Imperativ

Spørsmål 8

Svar: Aaron kulta, met tulema kaippamhaan sinnuu!

Spørsmål 9

Svar: Nils, tenk om bestefaren din vil lære deg det!

Episode 17 Tyveri

Spørsmål 7

Svar: Lakki, myssy, vantthuut, takki, jakki, jakka ja kenkät.
Her kan det være flere ord for plaggene.

Spørsmål 8

Svar: Jeg lurte bare på hvor er alle eskene er blitt av?

Spørsmål 9

Svar: Vet du hvor de er?

Spørsmål 10

Svar: Kirjat, köökineuvot, vaattheet, klasit ja kuvat

Spørsmål 11

Svar: Porsanki, Naavuono, Alattio ja Pykeä

Spørsmål 12

Svar: Kööki, tupa, lohta ja loma

Spørsmål 14

Svar: Mie siiryn, Sie siiryt, Hän siirttyy

Spørsmål 15

Svar: Mie siiryin, Sie siiryit, Hän siirtyi

Episode 18 Overtaskelsesfest

Spørsmål 8

I slike oppgaver der elevene skal bøye verb, anbefaler vi at de først prøver selv, men kan bruke ordboken til hjelp eller får å sjekke om de har gjort det riktig.

Svar: 2. person entall: sie freistaat. 2. person flertall: tet freistaatta

Treningsplaner:



TRÄÄNINKIPLAANA

KAISA SALAMONSEN

Maanantai, oma trääninki

Tiistai, kello 18–20

Keskiviikko, kello 18–20

Tuorestai, lepo

Perjantai, kello 16–20

Lauvantai, kello 12–14

Sunnuntai, lepo

NM

RUOKAPLAANA

KAISA SALAMONSEN

Ruokkaa 5 kertaa päivässä

Juomaa vähhiimitten 2 liitterii päivässä

Syö ja juo niin paljon ko halluut.

Pidä sommaa! 😊



OMA TRÄÄNINKI

KAISA SALAMONSEN

Venyttäminen ja hengitysharjoitukset

Intervalli 3 x 30:

Plankku

Jalkkoinnosto

Pungerus

NM

PLAANA

KAISA SALAMONSEN

Pidä sommaa!

