



Dansk, skriftlig prøve FP10

Folkeskolens prøver

1. del

a Læsning og sprogbrug TEKSTER

Anslået tidsforbrug til opgave a er 60 minutter

Onsdag den 7. december 2022
kl. 09.00-13.00

SENERE MØDETID I FOLKESKOLEN OG PÅ UNGDOMSUDDANNELSERNE

BORGERFORSLAG:

Folkeskolen skal understøtte elevernes forskellige døgnrytmer. Folketinget pålægger derfor uddannelses- og forskningsministeren at indføre en mødetid kl. 9 på halvdelen af landets folkeskoler samt en mødetid kl. 9.30 på halvdelen af landets ungdomsuddannelser.

I Danmark begynder undervisningen på skoler, ungdomsuddannelser og universiteter ofte kl. 8. Dette mødetidspunkt kan resultere i, at mange børn og unge får for lidt søvn, dårligere indlæring og potentielt lavere karakterer, for vi mennesker har forskellige døgnrytmer.

En døgnrytme betyder, hvornår du foretrækker at være vågen, og hvornår du foretrækker at sove. Det er ikke alle børn, der vågner af sig selv kl. 6 om morgenen. Nogle børn vågner kl. 8, hvis vi ellers vil lade dem sove, til de vågner.

Kronobiologi er studiet af menneskets døgnrytmer. Den førende forsker i kronobiologi, professor Till Roenneberg fra Ludwig-Maximilians-Universität i München, har kortlagt mere end 250.000 menneskers døgnrytmer.



Forskning viser entydigt, at et tidligt mødetidspunkt får teenagere til at sove mindre.

Ifølge Till Roenneberg spænder fordelingen af døgnrytmer (kronotyper) fra ekstremt A-menneske (tidlig kronotype) til ekstremt B-menneske (sen kronotype), ligesom menneskers højde varierer mellem lav og høj. Din døgnrytme er uafhængig af, hvor mange timers søvn du har brug for.

Din døgnrytme har stor indflydelse på din livskvalitet, dit helbred og din produktivitet, og det har store helbredsmæssige konsekvenser for B-mennesker at skulle tilpasse sig 8-16-samfundet. Et britisk-amerikansk studie fra 2018 viser, at B-mennesker har 10 procent større risiko for at dø tidligt end A-mennesker.

En undersøgelse af en folkeskole på Frederiksberg, der tilbød en mødetid kl. 9, viste, at nogle børnehaveklasseelever fik op til halvanden times mere søvn per døgn end ved en mødetid kl. 8. Forældrene til børn, der naturligt vågner kl. 8 om morgenen, kunne også fortælle, at de havde langt færre konflikter med børnene om morgenen nu, hvor de ikke længere behøvede at vække børnene. Veludhvilede børn har stor betydning for familiernes livskvalitet.

Teenagere er B-mennesker, og deres naturlige rytme er at gå senere i seng og stå senere op. Derfor vil teenagerne kunne få mere søvn, hvis vi indfører en senere mødetid i skolerne og på ungdomsuddannelserne. Forskning viser, at det er godt at sove inden for vores søvnvindue.

Et søvnvindue er det tidsrum, som dit indre ur definerer som dit mest optimale sovetidsrum. Et søvnvindue for et A-menneske kunne eksempelvis være fra kl. 22-6, og for et B-menneske kunne det være fra kl. 1-9. Hvis vi sover inden for vores søvnvindue, er vi mindre trætte i løbet af dagen, vi er i

Tekst 1

bedre humør, vi arbejder bedre, vi er sundere, og vi har et bedre helbred.

Forskning viser entydigt, at et tidligt mødetidspunkt får teenagere til at sove mindre. Samfundet tvinger dem således til at være vågne, når deres krop ønsker at sove, samtidig med at det forsøger at tvinge dem til at sove, når deres krop ønsker, at de skal være vågne. Hollandsk forskning af Everline Crone viser, at kun de færreste unge mennesker kan falde i søvn før kl. 23. For de er B-mennesker, der er fulde af energi om aftenen, men svære at vække om morgenen – og efterfølgende uoplagte eller fraværende i skolens første timer.



Det er endvidere veletableret viden i forskerkredse, at en senere mødetid kan forbedre elevers karakterer.

I oversigtsartiklen ”Synchronizing education to adolescent biology: ’let teens sleep, start school later’” fra 2014 analyserer forskerne Kelley og kolleger videnskabelige undersøgelser fra de seneste 30 år, hvor der er blevet målt sammenhænge mellem teenageres mødetider og deres indlæring og sundhed. Og ifølge artiklen er der ikke nogen tvivl om, at det er en god idé at lade teenagerne sove længe, hvis man vil have dem til at få mest muligt ud af skoletiden.

Forskerne konkluderer, at mødetidspunktet for 16-årige bør være omkring kl. 10, hvis det skal passe bedst muligt med deres biologiske døgnrytme, og for 18-årige bør det rykkes til omkring kl. 11. Det er endvidere veletableret viden i forskerkredse, at en senere mødetid kan forbedre elevers karakterer. Et hollandsk studie foretaget af van der Vinne og kolleger har set på sammenhængen mellem kronotype og eksamensresultater blandt 11-18-årige. A-mennesker fik her de højeste karakterer tidligt om morgenen (kl. 8.15-9.45) og sidst på formiddagen (kl. 10-12.15).

Men der var ingen forskel på A-mennesker og B-menneskers præstation tidligt om eftermiddagen (kl. 12.45-15). Hvis B-mennesker går til eksamen kl. 8 om morgenen, går de til eksamen midt i deres biologiske nat.

I princippet sover de stadig, mens de er til eksamen. Samtlige eksamener for unge mennesker burde derfor placeres om eftermiddagen for at forhindre, at B-mennesker diskrimineres, og for at sikre, at alle studerende opnår lige muligheder.

Der er også god økonomi i senere mødetider i skolen. Jacob og Rockoff har vist, at en senere mødetid i skolen er en billig måde at øge elevernes karaktergennemsnit på, idet en senere skolestart ser ud til at forbedre deres søvn og præstationer. Forskerne har vist, at hver gang man investerer én krone i en senere mødetid, så får man ni kroner igen.

*borgerforslag.dk/se-og-stoet-forslag,
1. januar 2019*

TILLYKKE, DU HAR FUNDET

DNA-detektiven Anette Hallev blev først et helt menneske, da hun i 2000 fandt sin forsvundne far. Siden har hun og andre frivillige hjulpet mere end 15.000 personer med at finde deres savnede. Et arbejde, der kræver knofedt, kirkebogskendskab og kreativ tænkning.

Tekst: Line Rasmussen Illustration: Gitte Skov

I DEN SYDLIGE ende af S-togslinje E bor en kvinde med en meningsgivende hobby. I 20 år har hun hjulpet andre med at finde frem til deres længe søgte og savnede fædre, mødre, grandfætre, grand-grandkusiner og venner. Spisebordet i rækkehuset i Køge er dækket med tilkradsede post-it-noter, og det er blandt andet her – eller i bussen, i frokostpausen og alle mulige andre steder, hvor telefonen, detektivens foretrukne arbejdsredskab, kan hives frem – at hun gør det, hun er god til: at finde mennesker.

56-årige Anette Hallev har netop fået hul igennem i endnu en sag, men den er så ny, at den er for sårbar at tale om, siger privatopdageren, der begyndte sin metier, da hun efter års intenst detektivarbejde selv fandt den mand, hun havde ledt efter, siden hun var 12 år.

Hun havde altid haft fornemmelsen af, at den far, hun voksede op med, på en eller anden måde ikke var gjort af det samme stof som hende selv. Da hun som tidlig teenager fik at vide, at han faktisk ikke var hendes biologiske far, gav det mening – og genererede stor lettelse. Men hvem var hendes rigtige far så? Moren kunne ikke give så mange detaljer, ikke andet, end at han hed John Meisler.

Med de 11 bogstaver i bagagen begav hun sig ud på en årelang eftersøgning. Først skævede hun til manden i huset ved siden af: Var han hendes far? Så gennemløjede hun hver en skuffe i hjemmet og hver eneste telefonbog, hun kunne få fingre i, både hjemme i Danmark, og når hun var på ferie i udlandet. Hun skrev noter en masse for at kortlægge sit detektivarbejde, og sådan foregik det famlende i flere år indtil det første gennembrud.

”Som 17-årig flyttede jeg hjemmefra og ind i min egen lejlighed i Københavns Nordvestkvarter. En dag, da min mor var på besøg for at hjælpe med noget, sagde hun henkastet: ’Din farmor bor i opgangen ved siden af.’ Det tog mig et halvt år at tage mig mod til at gå op og ringe på hos hende. Jeg var nok bange for at blive afvist. Da jeg endelig gjorde det, og hun åbnede døren halvt på klem, sagde hun bare: ’Jeg har ventet dig.’ Og gav mig nogle få, men afgørende detaljer om min far.”

Anette Hallevs farmor havde ikke haft kontakt med sin søn i mange år, men kunne fortælle, at han var udvandret og rejste rundt i verden som maskiningeniør på boreplatforme. En detalje, som fik hende på sporet, men som ikke kastede mere af sig på det tidspunkt. Alligevel blev hun stædigt ved med at lede efter ham, hvor end hun var.

EFTER ÅR MED læsning af kirkebøger, kontakt med ambassader, kommunale instanser, sømandskirker, advokater og detektiver valgte Anette Hallev at lade ’projekt far’ ligge. Men det blev genoptaget, da hun fik en livskrise midt i trediverne. Hun ville gerne have, at hendes to små børn kunne møde deres morfar. I mellemtiden var internettet kommet til som hjælper, og det blev afgørende for sagen, da hun via den danske ambassade i London fik viden om, at John Meisler, hendes far af kød og blod, måske boede i Leeds. Anette Hallev satte en annonce i Yorkshire Post, og det gav pote.

”Jeg fik en opringing fra en kirketjener i en sømandskirke i Hull. Han sagde, at det højst sandsynligt var min far, der troligt dukkede op i kirken hver søndag i sit stiveste puds.”



Anette Hallev fik kort efter et opkald fra faren. ”Det var i år 2000, 12. august klokken 16, jeg kan tydeligt huske det. Det første, han sagde, var: ’Jeg elsker dig, skat.’ Og vi hylede i kor.”

Faren, der i mellemtiden havde taget navneforandring til James og i øvrigt næsten havde glemt sit modersmål, kom hurtigt til Danmark for at besøge Anette og hendes to piger. Det var en kæmpe stor, men ikke kun rosenrød oplevelse.

”Allerførste møde var ret svært for mig, også fordi det var svært for ham. Han så mig stadig som en lillebitte pige. Han kunne slet ikke forholde sig til, at jeg var 35 år. Han tog mig i hånden og sagde: ’Kom nu, lille skat.’” fortæller Anette Hallev, der havde stor forståelse for sin fars reaktion. Han havde haft et svært liv, og det var han ærlig omkring. Hendes forældre blev skilt, da hun var spæd. Hvorfor hendes far siden forsvandt, er hun aldrig helt blevet klog på.

”I stedet sendte jeg børnene over til ham. Faktisk fik mine børn den tætteste relation til ham, og det betød utrolig meget for mig.”

Far og datter nåede at have ti gode langdistance-år sammen, inden han døde som 65-årig.

At møde det menneske, hun havde ledt efter i mere end 20 år, gav Anette Hallev en fornemmelse af at blive hel. Den følelse blev hun optaget af at give videre til andre, og derfor stiftede hun i 2000, året, hvor faren blev fundet, sin egen nonprofit-eftersøgnings-tjeneste og kaldte den Genforening. Et navn og en idé, hun fandt på, 24 timer inden hun skulle i tv for at fortælle sin historie. Det var længe før, programmer som ’Spørløs’ fandtes.

GENFORENING HAR TO grupper på Facebook. En åben, hvor andre kan følge med, når der er bid i en sag, hvilket kommer til udtryk med et stort ’Bingo’ og en varm, overraskende eller vild historie. Og så er der en lukket støttegruppe, hvor arbejdet foregår. Det er her, Anette Hallev, de søgende selv og en masse frivillige hjælpere udveksler informationer og hjælper hinanden.

*udogse.dk/tillykke-du-har-fundet,
17. januar 2022*

