

Vad gör du för att må bra?

Anna:

- Hej, vad gör du för att må bra?
- Ja men, jag försöker väl att träffa mina kompisar och **umgås** med dem. **Det får mig att må bra**. Det är alltid **skönt** att träffas och prata lite, att sitta och fika tillsammans. **Annars** ja... jag försöker sova men det är inte så lätt när man är **småbarnsförälder**. Men jag och min man brukar **turas om** att sova på helgen så att vi i alla fall får **sova ut** en dag var.

Rojina:

Mitt namn är Rojina och för att må bra så tränar jag **kickboxning två gånger i veckan** och jag försöker att tänka på vad jag ska äta. Men **samtidigt** så gillar jag att äta lite godare saker som choklad och vin och kanske **skräpmat ibland**. Och det tycker jag får mig att må bra.

Stalina:

För att må bra så brukar jag träna. Jag går till gymmet **fyra till fem gånger i veckan**. Jag försöker vila **på helgerna**. Sedan så tycker jag också om att vara ute. Jag brukar gå ut och promenera **på kvällarna**. Sedan försöker jag tänka på vad jag ska äta, att äta **hälsosamt**. Men samtidigt så älskar jag sött: bakelser, godis, choklad, så jag försöker att äta sånt **en gång i veckan**. Så jag har en "äta-dag".

Nya ord och fraser

umgås	spendera tid med någon
det får mig att må bra	det gör att jag mår bra
skönt	något som känns bra
annars	här: förutom det
småbarnsförälder	mamma eller pappa till småbarn
turas om	göra något varannan gång (en gång du, en gång jag)
sova ut	sova så länge man vill och behöver
kickboxning	en kampsport
samtidigt	här: å andra sidan
skräpmat	snabb mat som inte är så hälsosam (t.ex. hamburgare och pommies)
hälsosamt	bra för hälsan, nyttigt

Grammatik

Hur ofta?

en gång i veckan
två gånger i veckan
fem gånger i veckan
en gång i månaden
på helgerna
på kvällar
ibland
en gång **om** året
två gånger **om** dagen

Hörförståelse: rätt eller fel?

1. Anna (den första personen) brukar sova länge på lördagar och söndagar för hennes man tar hand om barnen då.
2. Relationer med vänner gör att Anna mår bra.
3. Stalina tränar oftare än Rojina.
4. Både Stalina och Rojina gillar sötsaker.
5. Stalina unnar sig extra god mat en gång i veckan.
6. Stalina promenerar bara på helgerna.

Träna mera!

Vad gör du för att må bra? Hur ofta gör du det?

Lycka till ☺

och kom ihåg att du kan skriva till oss på bloggen

<http://sfipodd.se/category/storlek-m/>

eller mejla till sfi.centrumvux@gmail.com