

en avslappningsmetod  
sova  
somna

Tips för att somna:

- Gå igenom kroppen
- Räkna ner från hundra
- Lyssna på en mindfulness-inspelning
- Skriv ner dina tankar på papper

Om man lyssnar på samma sång varje gång som man ska sova, börjar man förknippa den sången med sömn.

en kudde  
ett gosedjur  
en nyckelpiga  
kolon = :  
en tunntarm  
en tjocktarm  
skilja sig  
De skilde sig i fjol.

-Jag somnade i soffan hemma hos min kompis. Och när jag vaknade nästa morgon var bara hans mamma där.  
-Oj! Vad pinsamt!

Vad cringe! = Vilken skämskudde!

sprit = stark alkohol

hembränt = stark alkohol som man gör hemma

en fiol = en violin

I dag blir det lite bakläxa.

Skapa ett konto på nok.se. Därefter kan du lyssna på ljudfiler och göra övningar.

<https://digi.nokportalen.se/products/EXTRA-1917?>

statisticsISBN=EXTRA-1917

-Han vill inte jobba på kvällarna.

-Jaså, han behöver kanske en extra drivkraft. Kanske lite mer pengar?

Han är tokig i ost! :-)

Jag blir tokig på dig när du gör så där! :-(

emot = mot

emellan = mellan

Jag ser fram emot att träffas i morgon.

Jag är emot hennes politik.

-----

Läxa till torsdag:

-Lyssna 20 minuter på avsnittet "Därför har du svårt att fokusera" och prata om det i klassen.

<https://sverigesradio.se/avsnitt/darfor-har-du-svart-att-fokusera>

-AO: 7c

-PV: Kapitel 4

-Renskriv era texter.

-Repetera bloggen.