

Läsförståelse

Tid: 60 minuter
Inga hjälpmedel

Namn: _____

Födelsedatum: _____

Testdatum: _____

Maxpoäng: 35 _____

Del 1 - Insändare

Läs insändarna och svara på frågorna genom att kryssa för om varje påstående är rätt eller fel under varje insändare.

Insändare 1

Stockholms parker för mörka på kvällarna

Stockholms parker är populära mötesplatser för både stadsbor och besökare, men på senare tid har flera uppmärksammat att många av stadens grönområden är för mörka under kvällstid.

Detta skapar inte bara en otrygg miljö, utan gör det också svårt för oss stockholmare att känna oss säkra när vi passerar eller vistas där när det är mörkt.

Flera områden i Stockholm saknar tillräcklig belysning som skapar mörka områden som kan uppfattas som otrygga. Det har väckts en diskussion om behovet av bättre belysning i parkerna för att förbättra säkerheten och öka trivseln för både invånare och besökare.

Vi är nog alla överens om att en upplyst stad är en tryggare stad, och många efterlyser investeringar i bättre belysning för att göra Stockholms grönområden mer inbjudande även när mörkret faller.

Jag hoppas att politikerna snarast tar tag i problemet.

Anna

Fråga	Rätt	Fel
1. Anna tycker att det är bra belysning i Stockholms parker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Anna anser att politikerna omedelbart bör ta itu med belysningsproblematiken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Insändare 2

Efterfrågan på längre öppettider för Stockholms bibliotek

Vi är många stockholmare som tycker att biblioteken borde ha längre öppettider, särskilt på vardagskvällar och under helger. Flera av biblioteken stänger fortfarande alldeles för tidigt, vilket gör det svårt för oss som arbetar eller studerar att hinna dit i tid. Jag har personligen lämnat in synpunkter till det bibliotek som ligger närmast mig, och personalen där lovade att framföra förslaget vidare till ansvariga.

Det verkar dock inte som om det ännu har skett någon konkret förändring.

Biblioteksförvaltningen uppger att frågan är under diskussion och att de är medvetna om att många invånare vill ha bättre tillgång till biblioteken under större delar av dygnet. Samtidigt har flera andra svenska städer redan genomfört förlängda öppettider, vilket har tagits emot positivt av besökare. Jag och många andra undrar varför Stockholms bibliotek inte följer samma initiativ, när behoven och efterfrågan är så tydliga.

Peter

Fråga	Rätt	Fel
3. Peter framhåller att korta öppettider försvårar för både arbetande och studerande.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Biblioteksförvaltningen hävdar enligt Peter att inga stockholmare egentligen efterfrågar längre öppettider.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Insändare 3

Erbjud broddar till äldre – en viktig säkerhetsåtgärd i vintertider

Under de kalla vintermånaderna täcks ofta trottoarer och gångvägar av is och snö, vilket gör risken för halkolyckor mycket större. Äldre personer är särskilt utsatta eftersom de ofta har skörare skelett och sämre balans. Därför tycker jag att landstinget borde erbjuda eller subventionera broddar så att äldre får bättre möjligheter att röra sig säkert utomhus utan att riskera allvarliga skador.

Om landstinget beslutade att dela ut broddar eller sälja dem till ett reducerat pris skulle det sannolikt leda till färre frakturer och vrickningar. När en person bryter en höft eller en arm blir det dyrt och plågsamt, både för individen och för samhället. Genom att investera i förebyggande åtgärder, som broddar, kan vårdkostnaderna minska på sikt och äldre kan känna sig tryggare när de går ut. Detta är en enkel men effektiv lösning som dessutom ger många äldre ökad frihet och självständighet under vinterhalvåret.

Det finns flera varianter av broddar att köpa. Vissa sätts runt hela foten medan andra bara fästs vid hälen. Man kan hitta dessa i apotek, sportaffärer, skobutiker och järnhandlar.

Äldre med begränsad ekonomi kan dock tveka eftersom broddar kan kosta ett par hundralappar. Därför hoppas jag att landstinget nästa vinter inför ett initiativ där äldre får tillgång till broddar utan att själva behöva betala fullt pris.

Det skulle vara en stor lättnad för många och dessutom ett steg i rätt riktning för att förebygga både halkskador och onödigt lidande.

Karin

Fråga	Rätt	Fel
5. Äldre personer löper större risk att skadas eftersom de ser sämre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Karin menar att det skulle vara en investering på lång sikt att erbjuda gratis broddar till de äldre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Karin hoppas att landstinget kan införa en lösning inför nästa vintersäsong.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Insändare 4

Inför strängare straff för djurplågeri – ett steg mot ett mer djurvänligt samhälle

Djurplågeri är ett allvarligt brott som orsakar stort lidande för oskyldiga djur. Att skärpa straffen för denna typ av brott skulle inte bara öka djurskyddet, utan även sända en tydlig signal om att samhället ser djur som kännande och värdefulla varelser. Som jag ser det har djur rätt att bli behandlade väl, precis som människor, och de bör aldrig ses som slit-och-släng-varor.

Det är dock inte enbart straffen som behöver skärpas. Länsstyrelsens inspektörer och djurpolisen saknar ibland tillräckliga resurser för att utföra sina kontroller på ett effektivt sätt. Det vore bra om det fanns ett tydligt telefonnummer dit allmänheten kunde rapportera misstänkt misskötsel av djur, vilket skulle stärka den förebyggande insatsen. På så sätt kan vi alla hjälpas åt att reagera i tid när vi ser tecken på att djur far illa.

Om vi menar allvar med att bekämpa djurplågeri måste politiker och myndigheter prioritera frågan högre. Genom att ge större resurser till kontrollorgan och samtidigt höja straffnivån skulle brott mot djur kunna förhindras i större utsträckning. Jag anser att ett mer djurvänligt samhälle inte bara handlar om att straffa förövarna, utan också om att förebygga misshandel och försummelse. Djur förtjänar att leva under trygga förhållanden, och det är vårt gemensamma ansvar att se till att de gör det.

Sara

Fråga	Rätt	Fel
8. Sara anser att myndigheternas kontroller redan är tillräckligt omfattande och effektiva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ett gemensamt telefonnummer för anmälan av misstänkt vanvård kan bidra till att fler missförhållanden upptäcks i tid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Sara hävdar att strängare straff för djurplågeri inte har någon avskräckande effekt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Insändare 5

Höj åldersgränsen för övningskörning – en säkerhetsåtgärd för alla trafikanter

Jag anser att åldersgränsen för övningskörning bör höjas för att säkerställa att unga förare är tillräckligt mogna och ansvarstagande innan de får ge sig ut i en komplex trafikmiljö. Forskning visar att äldre ungdomar generellt har en bättre förmåga att hantera oväntade trafiksituationer och fatta välgrundade beslut vilket kan leda till färre olyckor. Den nuvarande situationen där 16-åringar får börja övningsköra medför risker eftersom den omognad som ofta råder i denna ålder kan öka antalet incidenter.

För att möta dessa utmaningar föreslår jag att åldersgränsen höjs till 18 år. Utöver detta bör ett obligatoriskt krav införas där varje elev måste genomgå minst tio lektioner med en professionell bilskollärare. Den strukturerade och professionella undervisning som ges på en trafikskola ger en gedigen grund i både praktiska färdigheter och teoretisk kunskap vilket är avgörande i dagens trafikmiljö. När eleverna därefter får övningsköra tillsammans med föräldrar eller andra vuxna har de fått erfarenheter och stöd som bidrar till en tryggare utveckling som förare.

Med dessa förändringar minskar vi potentiellt antalet trafikolyckor och ökar trafiksäkerheten för alla trafikanter. Jag uppmanar beslutsfattare att överväga denna reform eftersom den inte bara innebär en höjd åldersgräns utan även en förbättrad utbildningsprocess. En ansvarsfull och säker trafikmiljö gagnar hela samhället.

Gustaf

Fråga	Rätt	Fel
11. Gustaf anser att en höjd åldersgräns ensam är tillräcklig för att förbättra trafiksäkerheten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Körning med föräldrar ersätter behovet av professionell undervisning enligt Gustaf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Kravet på minst tio lektioner syftar till att ge blivande förare en stabil grund innan de börjar övningsköra privat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Del 2 – Porträtt

Läs texten om Anders Hansen och svara på frågorna. Det finns tolv frågor uppdelade i tre delar. Läs instruktionerna för varje del innan du svarar på frågorna. Frågorna kommer i kronologisk ordning i varje del.



Anders Hansen

Anders Hansen är en välkänd svensk psykiater och författare, mest känd för sitt arbete inom mental hälsa om hur våra tankar och hjärnor påverkar vårt välmående. Hans popularitet har vuxit genom hans engagemang i att öka förståelsen för psykologi och mental hälsa i samhället, särskilt genom hans böcker och framträdanden i media.

Anders Hansen föddes i Sverige och utbildade sig till läkare med inriktning på psykiatri. Han har länge arbetat som läkare och forskare, men hans intresse för hjärnan och psykologins roll för vårt välmående har gjort honom till en eftertraktad föreläsare och författare.

Han har varit verksam inom flera olika områden, från kliniskt arbete med att behandla patienter till att arbeta med forskning om hur psykisk hälsa och hjärnans funktioner samspelar. Genom sina omfattande erfarenhet har han blivit en auktoritet inom området och är en flitigt anlita talare vid bland annat konferenser och utbildningar.

Anders Hansen har skrivit flera böcker som har haft stor genomslagskraft i Sverige. En av de mest kända är *Hjärnstark – Hur motion och träning stärker din hjärna* där han förklarar hur fysisk aktivitet inte bara är bra för kroppen, utan också för hjärnan. Boken baseras på vetenskapliga studier

och ger konkreta råd om hur man kan optimera sitt fysiska och psykiska välmående genom träning.

I Hjärnsmart – Så tränar du hjärnan för bättre fokus och minne tar han också upp hur vi genom specifika övningar och livsstilsförändringar kan förbättra våra mentala förmågor och minska risken för psykisk ohälsa.

Förutom att skriva böcker är Hansen en flitig expertkommentator i media, där han ofta medverkar i debatter och diskussioner kring mental hälsa, psykologi och hjärnforskning. Hans engagemang i att sprida kunskap har gjort honom till en uppskattad profil inom områden som psykologi, stresshantering och personlig utveckling.

En stor del av Anders Hansens arbete bygger på forskning om hur hjärnan fungerar och hur den påverkas av våra livsstilsval. Han har bland annat undersökt sambandet mellan fysisk aktivitet och hjärnans förmåga att bearbeta information, vilket har lett honom till slutsatsen att regelbunden motion kan ha en positiv effekt på både hjärnans struktur och funktion.

Hansen talar ofta om vikten av att förstå hjärnan för att kunna leva ett hälsosammare liv. Han lyfter fram hur vi kan utnyttja våra egna resurser, genom exempelvis mental träning, för att bättre hantera stress, förbättra minnet och öka vårt välmående.

Anders Hansen är en passionerad och kunnig expert inom psykologi och psykiatri som har lyckats popularisera vetenskapliga insikter på ett sätt som gör dem tillgängliga för en bredare publik. Hans arbete som författare, talare och forskare har hjälpt många att få en bättre förståelse för hjärnans funktioner och hur våra livsstilsval påverkar vår mentala hälsa. Genom att kombinera forskning med praktiska råd och personlig erfarenhet har han blivit en viktig röst inom svensk psykologi och hälsa.

DEL A: Det finns fyra frågor och varje fråga har fyra svarsalternativ. Endast ett av alternativen är rätt, kryssa för detta.

14. Vad har varit en viktig faktor för Anders Hansens popularitet?

- A Hans arbete som kirurg inom hjärnforskning.
- B Hans forskning om medicinska behandlingar för depression
- C Hans förmåga att förmedla vetenskapliga insikter till allmänheten
- D Hans bidrag till utvecklingen av nya psykiatriska mediciner

15. Vad är ett av de centrala budskapen i boken *Hjärnstark*?

- A Hur mental träning kan minska risken för demens
- B Hur fysisk aktivitet kan stärka hjärnans funktioner
- C Hur rätt kost kan påverka hjärnans utveckling
- D Hur mediciner påverkar den mentala hälsan

16. På vilket sätt bidrar Anders Hansen till samhället utöver sitt författarskap?

- A Han utvecklar nya metoder för att behandla psykisk ohälsa
- B Han föreläser och deltar i debatter om mental hälsa
- C Han driver en klinik där han behandlar patienter i behov av hjärnträning
- D Han utbildar läkare i kognitiv beteendeterapi

17. Vad diskuteras INTE i texten?

- A Hans utbildning och karriär
- B Hans forskning om fysisk aktivitet och hjärnan
- C Hans personliga liv och familj
- D Hans arbete som psykolog i privat praktik

DEL B: Kryssa för ett alternativ som stämmer bäst med den markerade delen av utdraget.

18. "Anders Hansen har skrivit flera böcker som har haft stor genomslagskraft i Sverige." Vad innebär "**genomslagskraft**" här?
- A Att ha en liten och begränsad påverkan på samhället
 - B Att få stor uppmärksamhet och påverka många människor
 - C Att vara kontroversiell utan att få någon faktisk effekt
 - D Att publicera en stor mängd material utan vetenskaplig grund
19. "Genom sin omfattande erfarenhet har han blivit en auktoritet inom området och är en flitigt anlita talare vid bland annat konferenser och utbildningar." Vad menas med "**anlita**" i detta sammanhang?
- A Att vara efterfrågad och inbjuden att tala på olika evenemang
 - B Att undvika att tala offentligt om sitt expertområde
 - C Att endast arbeta med forskning och inte hålla föreläsningar
 - D Att ifrågasättas och kritiseras av andra forskare
20. "Vilket har lett honom till slutsatsen att regelbunden motion kan ha en positiv effekt på både hjärnans struktur och funktion." Vad betyder "**struktur**" i detta sammanhang?
- A Hur något är organiserat och uppbyggt
 - B En detaljerad beskrivning av en process
 - C Ett oplanerat och spontant system
 - D En samling av slumpmässiga fakta utan sammanhang
21. "Han lyfter fram hur vi kan utnyttja våra egna resurser, genom exempelvis mental träning, för att bättre hantera stress, förbättra minnet och öka vårt välmående." Vad innebär "**resurser**" här?
- A Begränsade alternativ utan utvecklingsmöjligheter
 - B Endast ekonomiska tillgångar och materiella resurser
 - C Möjligheter och verktyg som kan användas för att uppnå något
 - D En lista över fakta utan praktisk användning

DEL C: Svara kortfattat på frågorna.

22. Vad har gjort Hansen till en eftertraktad föreläsare?

Svar:

23. Vilka två områden har Hansen arbetat inom?

Svar:

24. Vilken roll har Hansen ofta i media?

Svar:

25. Vad nämner Hansen som ett sätt att utnyttja våra egna resurser?

Svar:

Del 3 – Artikel

Läs miniartikeln i rutan och komplettera sammanfattningen med hjälp av ordlistan, A-H, nedan. **Skriv rätt bokstav, A-I, i rutorna på ditt svarsblad.**

Mikrobiomets roll i människans hälsa

Ny vetenskaplig teknik har utmanat våra uppfattningar om hur spädbarn tänker. Under de senaste åren har forskningen om människans mikrobiom fått ökad uppmärksamhet inom medicin och biovetenskap. Mikrobiomet består av biljoner mikroorganismer, inklusive bakterier, virus, svampar och arkéer, som lever i och på människokroppen. Dessa mikroorganismer har visat sig spela en central roll i allt från matsmältning och immunförsvar till mental hälsa och kroniska sjukdomar. Framstegen inom genomisk sekvensering har gjort det möjligt att kartlägga mikrobiomet och förstå dess funktioner på en djupare nivå.

Det mänskliga mikrobiomet är unikt för varje individ och påverkas av genetik, kost, miljöfaktorer och livsstil. Majoriteten av dessa mikroorganismer finns i mag-tarmkanalen, där de bidrar till nedbrytningen av komplexa kolhydrater, syntesen av vitaminer och regleringen av immunsystemet. Forskning har visat att ett hälsosamt mikrobiom kan förbättra näringsupptaget och skydda mot patogena mikrober genom konkurrens om resurser och produktion av antimikrobiella ämnen.

Utöver dess roll i matsmältningen har mikrobiomet även kopplats till hjärnans funktion genom den så kallade gut-brain axis. Studier tyder på att vissa tarmbakterier kan påverka produktionen av neurotransmittorer såsom serotonin och GABA, vilket kan ha direkta effekter på såväl en människas psykisk hälsa som beteende.

Obalanser i mikrobiomet, även kallat dysbios, har associerats med flera sjukdomstillstånd, inklusive inflammatoriska tarmsjukdomar (IBD), metabola sjukdomar såsom typ 2-diabetes och fetma, samt neurodegenerativa sjukdomar som Alzheimers och Parkinsons sjukdom. En minskad mångfald av tarmbakterier har även observerats hos patienter med depression och ångest, vilket antyder att mikrobiomet kan spela en roll i utvecklingen av psykiska sjukdomar.

En av de mest framstående upptäckterna inom mikrobiomforskningen är kopplingen mellan antibiotikaanvändning och långvariga förändringar i tarmfloran. Studier har visat att upprepade antibiotikabehandling kan leda till en minskad mikrobiell diversitet, vilket kan öka risken för infektioner och autoimmuna sjukdomar.

Mikrobiomforskningen har öppnat dörren för nya behandlingsstrategier inom medicinen. Probiotika och prebiotika har visat sig kunna modulera tarmfloran och förbättra hälsotillstånd vid vissa sjukdomar. En annan lovande metod är fekal mikrobiota-transplantation (FMT), där friska tarmbakterier transplanteras till en patient för att återställa mikrobiell balans.

Framtida forskning fokuserar på att utveckla mer individanpassade mikrobiombehandlingar baserade på genetiska och miljömässiga faktorer. Med hjälp av avancerade analysmetoder, såsom metagenomik och metabolomik, kan forskare bättre förstå hur mikrobiomet påverkar människans fysiologi och hur det kan manipuleras för att förebygga och behandla sjukdomar.

Mikrobiomet har visat sig vara en central komponent i människans hälsa, med breda effekter på metabolism, immunförsvar och neurobiologi. Forskningen inom detta område fortsätter att expandera, och nya terapier baserade på mikrobiell reglering kan komma att revolutionera behandlingen av en rad sjukdomar. För att fullt ut förstå mikrobiometets potential krävs ytterligare studier och en tvärvetenskaplig ansats där medicin, genetik och mikrobiologi samverkar.

Komplettera sammanfattningen:

För trettio år sedan trodde vetenskapsmän att mänskliga spädbarn saknade forskning om människans **26.** har visat att mikroorganismer i och på kroppen spelar en central roll för hälsa och sjukdom. Mikrobiomet påverkas av faktorer såsom genetik, **27.** och livsstil. Det bidrar till matsmältning, immunförsvar och kan även ha en koppling till **28.** genom gut-brain axis. Obalanser i mikrobiomet, kallat **29.** , har kopplats till sjukdomar som typ 2-diabetes och neurodegenerativa sjukdomar. Framtida forskning fokuserar på att utveckla individanpassade behandlingar, inklusive **30.** , för att återställa mikrobiell balans och förbättra hälsan.

Välj bland orden i rutan. Du ska INTE använda alla orden.

- A. fekal mikrobiota-transplantation (FMT)
- B. psykisk hälsa
- C. Immunsystem
- D. kost
- E. blodcirkulation
- F. mikrobiom
- G. motion
- H. dysbios

Del 4 – Lucktest

Fyll i luckorna i nedanstående meningar. Skriv enbart ETT ord i varje lucka. Välj bland orden i rutan. Du ska INTE använda alla orden.

utsläpp - mingla – utrymning – anknytning - åskådare - avgas – uttala sig – läcka ut

- Journalisten vägrade att **31**..... om den kontroversiella händelsen innan all fakta var bekräftad.
- Under konferensen fick deltagarna möjlighet att **32**..... med experter från olika branscher.
- Miljöorganisationer varnar för att industriella **33**..... av koldioxid bidrar till klimatförändringarna.
- Vid fotbollsmatchen satt tusentals **34**..... på läktaren och hejade på sina lag.
- Dokumenten som skulle hållas hemliga råkade **35**..... till medierna, vilket orsakade stor debatt.

Slut på testet!