



En svår morgon

Introduktion till situationen

Nyckelord



Försenad

Försenad: senare än planerat, t.ex. bussen 15 min.



Stressad

Kände stress på grund av att vaknade för sent – pressad av tiden.



Glömma

Glömde datorn hemma – stort misstag.



Katastrof

Glömt datorn – katastrof för jobbet.

En vanlig morgon - men inte idag

Hur en bra morgon brukar vara

Vakna i tid, duscha, äta frukost, ta bussen i tid. Allt går lugnt.

Men inte i dag!

I dag vaknade jag plötsligt – klockan visade 07:45! Jag skulle vara ute klockan 07:15. Jag var **försenad** direkt.

Jag hoppade upp, drog på mig kläderna, glömde borsta tänderna Jag hade ingen tid att äta.



Vad hände när jag vaknade?

1. Jag vaknade sent

Min veckarklocka ringde inte. Jag försov mig.

2. Jag skyndade mig

Jag hoppade upp, glömde stumporna i byrån, snavade på skorna.

3. Jag sprang ut

Ingen frukost, ingen kaffe, jag bara sprang.

4. Jag missade bussen

Jag kom till hållplatsen andfådd – bussen hade just åkt.

5. Nästa buss? Försenad

En skylt sa: *Försening p.g.a. snö*. Jag stod och väntade, kall och stressad.

6. Jag kände mig orolig

Tänk om jag kommer för sent till jobbet!

Före och efter - min morgon



En lugn morgon (vänster) jämfört med min stressiga morgon (höger)

Morgonens händelser



Vaknade sent

Veckarklockan ringde inte.
Jag vaknade först klockan
07:45.



Rusade ut

Jag tog på mig kläder
snabbt, glömde väskan,
sprang ut.



Bussen försenad

Bussen kom inte i tid. Snö
på vägarna. Jag stod och
frös.

Känslor på morgonen



Frustrerad

"Varför ringde inte klockan? Varför är bussen sen?"

Orolig

"Kommer jag förlora jobbet? Vad säger chefen?"

Stressad

Hjärtat bankade. Jag tänkte på allt jag inte gjorde. Det kändes som en **katastrof**. Jag ville gråta – men jag orkade inte. Jag måste ta mig till jobbet.

Fyll i luckorna

I morse jag ____ sent och ____ direkt till dörren. Jag ____ min väska hemma. När jag ____ till busshållplatsen, ____ jag och väntade. Till slut ____ jag att ta tunnelbanan.

Ordbank 

sprang, vaknade, glömde, åt, ringde, glömde, stod, gick, kom

Svaren på nästa bild...

Fyll i luckorna

I morse jag **vaknade** sent och **sprang** direkt till dörren. Jag **glömde** min väska hemma. När jag **kom** till busshållplatsen, **stod** jag och väntade. Till slut **glömde** jag att ta tunnelbanan.

Ordbank 

sprang, vaknade, glömde, åt, ringde, glömde, stod, gick, kom

Varför blev morgonen så svår?



Ingen plan

Ingen frukost, ingen väska –
allt gick fel direkt.



Yttre faktorer

Snö och bussförseningar
kunde jag inte styra, men
planeringen kunde jag.



Känslomässig belastning

Stressen steg. Allt hände
efter varandra. Jag kunde
inte andas.



Sammanfattning

Idag lärde vi oss om en svår morgon i förfluten tid. Vi använde preteritum: vaknade, sprang, glömde, var försenad. Vi såg hur känslor som oro och frustration kan växa när planer går sönder. Nästa lektion: vad som hände på jobbet – och hur dagen blev ännu värre.