

Text 5 Stressa mindre!

1

Lue teksti ja vastaa kysymyksiin suomeksi.

1. Koulutyöt, tulevaisuudensuunnitelmat, läksyjen suuri määrä ja jatkuva kiire aiheuttavat stressiä
2. Hänestä tulee helposti ärtynyt ja kireä. Lisäksi hän muuttuu sisäänpäinkääntyneeksi eikä halua olla muiden ihmisten kanssa. Hänelle tulee joskus myös uniongelmia.
3. Hän tekee ne asiat, jotka täytyy tehdä ja rentoutuu sitten kavereiden kanssa.
4. Hän suunnittelee ajankäyttöänsä mahdollisimman hyvin. Sitten hän laittaa asiat tärkeysjärjestykseen ja tekee asiat ajoissa.
5. Vaatimukset ovat korkeat sekä koulussa, kotona että vapaa-ajalla. Monet harrastukset ovat liian kilpailupainotteisia ja koulussa keskitytään liian paljon tuloksiin.

2a

Sijoita sanat lauseisiin. Käytä jokaista sanaa vain kerran.

1. framtidsplaner
2. läxor
3. irriterad
4. kompisar
5. planerar
6. sköta

2b

Suomenna tehtävän 2a lauseet.

1. Kaikki koulutyöt ja tulevaisuudensuunnitelmat aiheuttavat stressiä lukiossa.
2. Lukiossa minulla on enemmän läksyjä kuin yläkoulussa ja minulla on koko ajan kiire.
3. Kun olen stressaantunut tulen helposti ärtyneeksi ja kireäksi.
4. Pääsen eroon stressistä, kun olen kavereiden kanssa.
5. Ennaltaehkäisen stressiä siten, että suunnittelen ajankäyttöäni
6. Yritän hoitaa kaikki asiat hyvissä ajoin.

4a

Etsi ilmaukset tekstistä.

1. många gymnasister är stressade
2. alla skolarbeten och framtidsplaner
3. orsakar stress
4. vad stressar dig
5. jag har bråttom hela tiden
6. dessutom får jag sömnproblem
7. hur blir du av med stressen
8. Sen slappnar jag av och är med mina kompisar
9. hjälper mot stress
10. förebygga stress
11. jag planerar min tid
12. föräldrarna har höga förväntningar

4b

Kerro parillesi tekstistä jatkamalla lauseita.

1. är stressade
2. orsakar stress
3. mer läxor än på högstadiet
4. lätt irriterad och spänd och han blir inåtvänd
5. sömnproblem
6. gör det som han måste göra
7. det hjälper mot stress
8. planerar sin tid och gör allt i god tid
9. kraven är så höga
10. koncentrerar man sig för mycket på resultat

5

Lukekaa väitteitä pareittain ja perustelkaa mallin mukaan, pitävätkö ne paikkansa vai eivät.

1. Det stämmer eftersom han har bråttom hela tiden.
2. Det stämmer inte eftersom han inte vill vara med andra människor när han är stressad.
3. Det stämmer eftersom han ibland får sömnproblem när han är stressad.
4. Det stämmer inte eftersom han inte har något speciellt knep för det.
5. Det stämmer inte eftersom han vill vara med sina kompisar då.
6. Det stämmer eftersom han prioriterar saker och försöker sköta allt i god tid.
7. Det stämmer eftersom många hobbyer är så tävlingsinriktade.
8. Det stämmer eftersom man koncentrerar sig för mycket på resultat.

6a

Yhdistä.

1. g. olla kiire
2. e. tulla uniongelmia
3. j. tulla ärtyneeksi ja kireäksi
4. b. suunnitella ajankäyttöään
5. h. rentoutua kavereiden kanssa
6. c. hoitaa kaikki hyvissä ajoin
7. a. olla stressaantunut
8. f. priorisoida asioita
9. d. keskittyä tuloksiin
10. i. ennaltaehkäistä stressiä

6b

Työskentele pariisi kanssa. Toinen kertoo imperfektissä, miten Åsa eli aikaisemmin. Toinen puolestaan kertoo preesensissä, miten hän elää nyt.

Tidigare

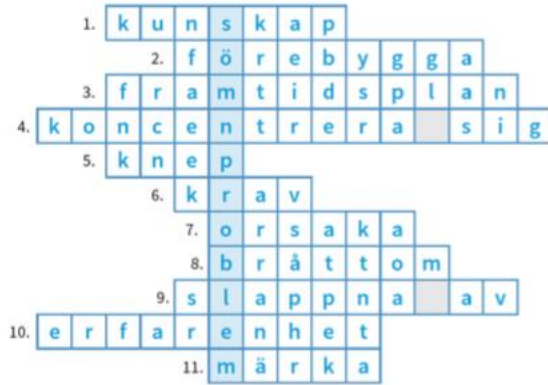
- Åsa hade bråttom.
- Hon fick sömnproblem.
- Hon var stressad.
- Hon blev irriterad och spänd.
- Hon koncentrerade sig på resultat.

Nu

- Åsa planerar sin tid.
- Hon prioriterar saker.
- Hon förebygger stress.
- Hon sköter allt i god tid.
- Hon slappnar av med kompisar.

7a

Ratkaise ristikko. Suomenna ratkaisusana.



Ratkaisu sana suomeksi: uniongelma

7b

Valitse lauseyhteyteen sopiva vaihtoehto.

1. erfarenhet
2. bråttom
3. orsakar
4. förebygga
5. knep

7c

Lue tehtävän 7b lauseet ruotsiksi ääneen parisi kanssa ja suomentakaa ne.

1. Lähes kaikilla lukiolaisilla on kokemusta siitä, millaista on olla stressaantunut.
2. Monella lukiolaisella on koko ajan kiire siksi että heillä on niin paljon läksyjä.
3. Tulevaisuudensuunnitelmat aiheuttavat myös stressiä monille.
4. Siksi on tärkeää, että osaa ennaltaehkäistä stressiä.
5. Täytyy myös olla niksejä, jotka auttavat rentoutumaan.

8

Täydennä. Lue vuoropuhelu sitten parisi kanssa ääneen.

1. har bråttom
2. stressar dig
3. alla skolarbeten
4. slappna av
5. koncentrera dig
6. planera sin tid
7. du kan få sömnproblem
8. erfarenhet
9. märker
10. jag blir av med stressen

9b

Käännä suomenkieliset repliikit ruotsiksi.

1. Jag håller med. / Det tycker jag också. Det är stressande eftersom vi har så mycket läxor.
2. Det stämmer. När man är stressad, kan man få sömnproblem.
3. Det tycker jag inte. / Jag håller inte med. Jag blir av med stressen när jag är med mina kompisar.
4. Det stämmer inte. Man kan förebygga stress när man gör skolarbeten i tid.
5. Det kan också vara tvärtom. Hobbyerna / Intressen kan stressa om de är för tävlingsinriktade.

10a

Suomenna vinkit stressin ehkäisemiseen parisi kanssa suullisesti.

- Suunnittele ajankäyttöäsi ja käytä kalenteria.
- Lopeta asioiden lykkääminen.
- Syö säännöllisesti ja monipuolisesti.
- Kuntoile.
- Mene ajoissa nukkumaan ja nuku riittävästi.
- Opettele sanomaan ei, sinun ei tarvitse osallistua kaikkeen.
- Lopeta itsesi vertaaminen muihin ihmisiin.
- Hyväksy se, että me olemme erilaisia.
- Älä ole perfektionisti.
- Muista, että sinä kelpaat sellaisena kuin olet.