

Tema välbefinnande och hälsa

2b

Etsi ilmaukset tehtävän 2a vuoropuhelusta.

1. Hur har du det? / Hur är det med dig?
2. jag känner mig så stressad
3. jag har bråttom
4. du borde varva ner
5. jag hinner inte vila och koppla av
6. det där är inte hälsosamt
7. Sover du tillräckligt?
8. för lite sömn
9. svårt att somna
10. jag använder mobilen
11. du orkar inte
11. tar det lugnt

2d

Esittäkää minidialogit parisi kanssa. Jatkakaa keskusteluja käyttämällä oheisia reagointifraaseja. Vaihtakaa rooleja.

1.
 - Hej. Hur har du det? / Hur är läget? Hur är det med dig?
 - Tack bara bra. / Tack, jag har det bra...
2.
 - Hej. Hur har du det? / Hur är läget? Hur är det med dig?
 - Inte så bra därför att / eftersom...

3a

Yhdistä.

1. d. orka I
2. g. vila I
3. e. ta IV det lugnt
4. j. koppla I av
5. f. lägga IV sig i tid
6. b. sova IV tillräckligt
7. h. motionera I
8. i. äta IV hälsosamt
9. c. planera I sin tid
10. a. tänka II positivt

3b

Taivuta tehtävän 3a verbit suullisesti parisi kanssa.

1. orka, orkar, orkade, orkat I
2. vila, vilar, vilade, vilat I
3. ta, tar, tog, tagit IV det lugnt
4. koppla, kopplar, kopplade, kopplat I av
5. lägga, lägger, lade, lagt IV sig i tid
6. sova, sover, sov, sovit IV tillräckligt
7. motionera, motionerar, motionerade, motionerat I
8. äta, äter, åt, ätit IV hälsosamt
9. planera, planerar, planerade, planerat I sin tid
10. tänka, tänker, tänkte, tänkt II positivt

4a

Yhdistä.

1. g. ha IV bråttom
2. d. äta IV ohälsosamt
3. h. sova IV för lite
4. e. använda II mobilen för mycket
5. c. ha IV sömnproblem
6. a. dricka IV alkohol
7. f. röka II
8. b. snusa I

4b

Taivuta tehtävän 4a verbit suullisesti parisi kanssa.

1. ha, har, hade, haft IV bråttom
2. äta, äter, åt, ätit IV ohälsosamt
3. sova, sover, sov, sovit IV för lite
4. använda, använder, använde, använt II mobilen för mycket
5. ha, har, hade, haft IV sömnproblem
6. dricka, dricker, drack, druckit IV alkohol
7. röka, röker, rökte, rökt II
8. snusa, snusar, snusade, snusat I

5a

Yhdistä.

1. e. frisk
2. b. sjuk
3. j. pigg
4. f. trött
5. a. glad
6. i. ledsen
7. d. lycklig
8. g. besviken
9. h. avkopplad
10. c. stressad

5b

Taivuta tehtävän 5a adjektiivit suullisesti parisi kanssa.

1. frisk, friskt, friska
2. sjuk, sjukt, sjuka
3. pigg, piggt, pigga
4. trött, trött, trötta
5. glad, glatt, glada
6. ledsen, ledset, ledsna
7. lycklig, lyckligt, lyckliga
8. besviken, besviket, besvikna
9. avkopplad, avkopplat, avkopplade
10. stressad, stressat, stressade

6a

Kuuntele ja täydennä lauseet.

1. hälsa
2. sover
3. orka
4. sjuk
5. motionera
6. äta hälsosamt

1. Det är viktigt att sköta sin hälsa.
2. Det är inte bra om man sover för lite.
3. Man måste ha tid att vila för att man ska orka.
4. Om man inte hinner återhämta sig kan man bli sjuk.
5. Man ska också komma ihåg att motionera.
6. Dessutom måste man äta hälsosamt.

6b

Lue tehtävän 6a lauseet ruotsiksi ääneen parisi kanssa ja suomentakaa ne.

1. On tärkeää hoitaa terveyttään.
2. Ei ole hyväksi, jos nukkuu liian vähän.
3. Täytyy olla aikaa levätä, jotta jaksaisi.
4. Jos ei ehdi palautua, voi sairastua.
5. Pitää myös muistaa kuntoilla/liikkua.
6. Sen lisäksi täytyy syödä terveellisesti.

7a

Sijoita sanat ja ilmaukset sopiviin lauseisiin.

1. har bråttom
2. planera sin tid / koppla av
3. koppla av / planera sin tid
4. stressa
5. lägga sig
6. tänker positivt

7b

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

1. Monella on koko ajan kiire.
2. He eivät ymmärrä, että on tärkeää suunnitella ajankäyttöänsä.
3. Muuten ei ole aikaa rentoutua.
4. Stressaaminen ei ole hyväksi terveydelle.
5. Siksi pitää mennä ajoissa nukkumaan.
6. On myös tärkeää tehdä jotakin hauskaa ja ajatella positiivisesti.

8

Kuuntele hyvinvointivinkit ja tiivistä ne suomeksi.

1. Nuku tarpeeksi.
2. Liiku joka päivä.
3. Syö säännöllisesti.
4. Ole ulkona.
5. Löydä tapasi päästä eroon negatiivisista tunteista.
6. Kerää positiivista energiaa.
7. Ole kiltti itseäsi kohtaan.
8. Vältä sellaista, joka saa sinut voimaan huonosti.
9. Löydä tasapaino aktiviteettien ja levon välille.
10. Muista, että terveys on tärkeämpää kuin tulokset koulussa.

9

Käännä.

1. Jag försöker (att) äta hälsosamt.
2. Jag lägger mig alltid i tid.
3. Jag motionerar regelbundet.
4. På veckosluten / På helgerna kopplar jag av / slappnar jag av.
5. Jag planerar min tid och vilar tillräckligt.
6. Därför känner jag mig sällan stressad.

12a

Käännä ilmaukset.

1. sköta sin hälsa
2. må bra
3. må dåligt
4. bli sjuk
5. bli frisk

12b

Numeroi kehonosat kuvaan.

kuvat vasemmasta yläreunasta alaspäin 1, 3, 11, 8, 5, oikeasta yläreunasta alas 6, 9, 2, 12, 10, 7, 4

12c

Yhdistä terveydentilaan liittyvä ilmaus oikeaan kuvaan.

2	1	9
5	8	7
6	4	3

13

Kuuntele keskustelut ja vastaa kysymyksiin suomeksi.

1

- Nuha ja kurkkukipu.
- Hän vilustui illalla rannalla istuskellessaan.
- Mennä kotiin lepäämään ja juoda jotain lämmintä.

2

- Yskä ja korkea kuume.
- Hänen on oltava kotona levossa kolme päivää.

1

- Hej Jessica. Du ser lite trött ut. Hur mår du?
- Inte så bra. Jag känner mig sjuk. Jag har snuva och ont i halsen också.
- Oj då. När började det då?
- Det var i går kväll. Jag tror att jag blev förkyld när vi satt ute på stranden och chillade.
- Det är lätt hänt. Nu måste du gå hem och vila. Kom ihåg att dricka något varmt och sova!

2

- Kim.
- Hej, Kim, det är Anders. Varför var du inte i skolan i dag?
- Hej. Du hör det säkert. Jag är sjuk. Jag har hosta och hög feber.
- Vad tråkigt! Du låter ju faktiskt hemskt förkyld!
- Ja, säg det!
- Har du varit hos läkaren?
- Ja, det har jag. Men jag fick ingen medicin utan läkaren sade att jag måste stanna hemma och vila i tre dagar.
- Då är det bara att göra som läkaren säger.
- Ja, det är det.
- Krya på dig då och vi hörs! Hej då!
- Tack, vi hörs! Hej då!