

Oikeita vastauksia

1a (s. 90)

1. Ihminen on stressaantunut, kun sydän hakkaa, vatsa on kipeä ja ei saa nukuttua. Lisäksi tuntee itsensä ärsyyntyneeksi ja kärsimättömäksi.
2. Läksyt ja koulutyöt, jotka pitää palauttaa. Hän on stressaantunut parin kuukauden välein.
3. Muut ihmiset eivät halua olla hänen kanssaan. Hän on sulkeutunut ja jännittynyt. Hänellä on myös uniongelmia.
4. Hän tekee sisukkaasti vaadittavat työt ja rentoutuu sitten kavereitten kanssa.
5. Hän laittaa asiat tärkeysjärjestykseen ja tekee asiat ajoissa.
6. Vaatimukset ovat korkeita sekä koulussa, kotona että vapaa-ajalla. Monet harrastukset ovat myös kilpailupainotteisia.

1b (s. 90)

- Suunnittele ajankäyttösi ja käytä kalenteria.
- Lakkaa lykkäämästä asioita tuonnemmaksi.
- Opettele sanomaan ei, sinun ei tarvitse osallistua kaikkeen.
- Älä ole perfektionisti.
- Muista syödä säännöllisesti ja monipuolisesti.
- Kuntoile.
- Mene ajoissa nukkumaan ja nuku tarpeeksi.

2 (s. 90)

1. Se, mitä tunnet voi olla stressiä, ja et ole ainut, joka tuntee niin.
2. Ennen kuin Niklas aloitti lukion, hän ei edes tiennyt, mitä stressi on.
3. Niklas on stressaantunut parin kuukauden välein.
4. Hän vain puree hammasta yhteen ja tekee sen, mitä pitääkin tehdä.
5. Niklas ehkäisee stressiä siten, että laittaa asiat tärkeysjärjestykseen.
6. Vanhemmilla on korkeat odotukset meidän suhteemme ja monet harrastukset ovat kilpailupainotteisia.

3a (s. 90)

a

1. du har ont i magen
2. du kan inte sova
3. du är irriterad och otålig
4. många studerande på gymnasiet lider av stress
5. vad stressar dig
6. alla skolarbeten som man ska lämna in
7. innan jag började gymnasiet
8. med ett par månaders mellanrum
9. jag blir inåtvänd och spänd
10. dessutom får jag sömnproblem

b

1. hur blir du av med stress
2. sen slappnar jag av
3. hinna umgås med mina vänner
4. förebygga stress på något sätt
5. sköta allt i god tid
6. föräldrarna har höga förväntningar
7. i skolan koncentrerar man sig för mycket på resultat
8. lära sig sociala kunskaper
9. sluta jämföra dig med andra människor
10. du duger som du är

5 (s. 92)

1. stressar dig
2. otålig och spänd
3. Alla skolarbeten
4. jag inte kunde sova
5. Du kan få sömnproblem
6. sköta allt i god tid
7. jämföra dig med andra människor
8. irriterad och stressad
9. du kan förebygga stress
10. jag blir av med stressen

6a (s. 93)

1. f bli, blir, blev, blivit IV
2. h få, får, fick, fått IV
3. a före/bygga, -bygger, -byggde, byggt II
4. j jämföra, jämför, jämförde, jämfört II
5. c lägga, lägger, lade lagt IV sig
6. e lämna, lämnar, lämnade, lämnat I
7. b sköta, sköter, skötte, skött II
8. g slappna, slappnar, slappnade, slappnat I av
9. d sova, sover, sov, sovit IV
10. i äta, äter, åt, ätit IV

1 (s. 161)

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| 1. Svara! | Vastaa! / Vastatkaa! |
| 2. Glöm! | Unohda! / Unohtakaa! |
| 3. Tro! | Usko! / Uskokaa! |
| 4. Säg! | Sano! / Sanokaa |
| 5. Gör! | Tee! / Tehkää! |
| 6. Skriv! | Kirjoita! / Kirjoittakaa! |
| 7. Välj! | Valitse! / Valitkaa! |
| 8. Tänk! | Ajattele! / Ajatelkaa! |
| 9. Lär dig! / Lär er! | Opettele! / Opetelkaa! |
| 10. Skynda dig! / Skynda er! | Kiirehdi! / Kiirehtikää! |

2a (s. 162)

1. Jobba
2. Var
3. Läs
4. Svara
5. Översätt
6. Lämna
7. Lär er
8. Glöm
9. Stäng
10. Ät

2b (s. 162)

1. Työskennelkää pareittain!
2. Olkaa hyvät ja aloittakaa!
3. Lue/Lukekaa koko teksti!
4. Vastaa/Vastatkaa kysymyksiin suomeksi!
5. Kääntäkää lauseet suullisesti pareittain!
6. Palauttakaa kirjoitelmanne huomenna!
7. Opettele/Opetelkaa verbit ulkoa!
8. Älä unohda / Älkää unohtako ottaa kirjoitelmia mukaan!
9. Ole kiltti ja sulje ikkuna!
10. Olkaa kilttejä ja älkää syökö karkkia!

3a (s. 162)

1. e
2. c
3. i
4. j
5. a
6. d
7. g
8. f
9. h
10. b

3b (s. 162)

1. Vänta på mig!
2. Kom ihåg att komma i tid!
3. Hjälp mig!
4. Ta det lugnt!
5. Ring (till) mig!
6. Skriv snart!
7. Sov gott!
8. Kom inte hit!
9. Lyssna på mig!
10. Var tysta!