

# 5 Stressa mindre!

## PARIHARJOITUS 1 \*\*/\*\*

### A

\*\*\*Täydennä parittomien kohtien lause suullisesti suomennoksen mukaan ja lue koko lause parillesi ruotsiksi.

\*\*Suomenna parillisten kohtien lauseet ja lue ne ääneen ruotsiksi.

1. \_\_\_\_\_ ofta?  
**Stressaatko usein?**
2. Har du många skolarbeten?
3. \_\_\_\_\_ stress?  
**Mikä aiheuttaa stressiä?**
4. Har du bråttom hela tiden?
5. Är du \_\_\_\_\_?  
**Oletko joskus stressaantunut?**
6. Vad gör du när du är irriterad?
7. Har du någonsin \_\_\_\_\_?  
**Onko sinulle koskaan tullut uniongelmia?**
8. Hur blir du av med stressen?
9. Hur \_\_\_\_\_ du \_\_\_\_\_?  
**Miten rentoudut?**
10. Vad hjälper mot stress?
11. Hur \_\_\_\_\_ du \_\_\_\_\_ stress?  
**Miten yrität ennaltaehkäistä stressiä?**
12. Brukar du planera din tid?
13. Är du \_\_\_\_\_ på att \_\_\_\_\_?  
**Oletko hyvä priorisoimaan?**
14. Brukar du sköta saker i god tid?
15. Har dina \_\_\_\_\_ höga \_\_\_\_\_ på dig?  
**Onko sinun vanhemmillasi korkeat odotukset sinun suhteesi?**
16. Koncentrerar man sig för mycket på resultat(en) i skolan?



Haastatelkaa toisianne tehtävän kysymyksillä.

# 5 Stressa mindre!

## PARIHARJOITUS 1 \*\*/\*\*

### B

\*\*\*Täydennä parillisten kohtien lause suullisesti suomennoksen mukaan ja lue koko lause parillesi ruotsiksi.

\*\*Suomenna parittomien kohtien lauseet ja lue ne ääneen ruotsiksi.

1. Stressar du ofta?
2. \_\_\_\_\_ många \_\_\_\_\_?  
**Onko sinulla paljon koulutöitä?**
3. Vad orsakar stress?
4. Har du \_\_\_\_\_?  
**Onko sinulla kiire koko ajan?**
5. Är du stressad ibland?
6. Vad \_\_\_\_\_ du när du \_\_\_\_\_?  
**Mitä teet, kun olet ärsyyntynyt?**
7. Har du någonsin fått sömnproblem?
8. Hur \_\_\_\_\_ med stressen?  
**Miten pääset eroon stressistä?**
9. Hur slappnar du av?
10. Vad \_\_\_\_\_ stress?  
**Mikä auttaa stressiä vastaan?**
11. Hur försöker du förebygga stress?
12. Brukar du \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_?  
**Onko sinulla tapana suunnitella ajankäyttösi?**
13. Är du bra på att prioritera?
14. Brukar du \_\_\_\_\_ i god \_\_\_\_\_?  
**Onko sinulla tapana hoitaa asiat hyvissä ajoin?**
15. Har dina föräldrar höga förväntningar på dig?
16. \_\_\_\_\_ man sig för mycket på \_\_\_\_\_ i skolan?  
**Keskitytäänkö koulussa liikaa tuloksiin?**



Haastatelkaa toisianne tehtävän kysymyksillä.