

5 Stressa mindre!

PARISUOMENNOS **/**

A

**Suomenna parittomat lauseet ja lue ne ääneen ruotsiksi. Parisi auttaa ja tarkistaa.

***Tulkitse parilliset lauseet ruotsiksi. Parisi auttaa ja tarkistaa.

1. **Många gymnasister är stressade.**
2. Kaikki koulutyöt ja tulevaisuudensuunnitelmat aiheuttavat stressiä.
3. **Niklas som går andra året på gymnasiet berättar om sina erfarenheter.**
4. Mikä stressaa sinua?
5. **På gymnasiet har vi mycket mer läxor i alla ämnen än vad vi hade på högstadiet.**
6. Minulla on kiire koko ajan.
7. **Hur märker du att du är stressad?**
8. Kun olen stressaantunut, tulen helposti ärsyyntyneeksi ja kireäksi.
9. **Jag blir också inåtvänd och vill inte vara med andra människor.**
10. Sen lisäksi minulle tulee joskus uniongelmia.
11. **Hur blir du av med stressen?**
12. Minulla ei ole mitään erityistä niksiä siihen.
13. **Jag gör det som jag måste göra.**
14. Sitten rentoudun ja olen kavereideni kanssa.
15. **Det är viktigt, för det är just det som hjälper mot stress.**
16. Yritätkö ennaltaehkäistä stressiä jollain tavalla?
17. **Ja, jag planerar min tid så gott jag kan.**
18. Priorisoin asioita, jotka minun pitää tehdä, ja yritän hoitaa ne hyvissä ajoin.
19. **Varför tror du att dagens ungdomar är så stressade?**
20. Vaatimukset ovat niin korkeat; kotona, vapaa-ajalla ja koulussa.
21. **Föräldrarna har höga förväntningar på oss.**
22. Monet harrastukset ovat liian kilpailuhenkisiä.
23. **I skolan koncentrerar man sig för mycket på resultat.**
24. Olen sitä mieltä, että on vähintään yhtä tärkeää oppia sosiaalisia taitoja.

5 Stressa mindre!

PARISUOMENNOS **/**

B

**Suomenna parilliset lauseet ja lue ne ääneen ruotsiksi. Parisi auttaa ja tarkistaa.

***Tulkitse parittomat lauseet ruotsiksi. Parisi auttaa ja tarkistaa.

1. Monet lukiolaiset ovat stressaantuneita.
2. **Alla skolarbeten och framtidsplaner orsakar stress.**
3. Niklas, joka käy toista vuotta lukiota, kertoo kokemuksistaan.
4. **Vad stressar dig?**
5. Lukiossa meillä on paljon enemmän läksyjä kuin meillä oli yläasteella.
6. **Jag har bråttom hela tiden.**
7. Miten huomaat, että olet stressaantunut?
8. **När jag är stressad blir jag lätt irriterad och spänd.**
9. Tulen myös sisäänpäinkääntyneeksi enkä halua olla toisten ihmisten kanssa.
10. **Dessutom får jag sömnproblem ibland.**
11. Miten pääset eroon stressistä?
12. **Jag har inget speciellt knep för det.**
13. Teen sen, mikä minun täytyy tehdä.
14. **Sen slappnar jag av och är med mina kompisar.**
15. Se on tärkeää, sillä se on juuri se, mikä auttaa stressiä vastaan.
16. **Försöker du förebygga stress på något sätt?**
17. Kyllä, suunnittelen ajankäyttöni niin hyvin kuin osaan.
18. **Jag prioriterar saker som jag ska göra och försöker sköta dem i god tid.**
19. Miksi luulet nykyajan nuorten olevan niin stressaantuneita?
20. **Kraven är så höga; hemma, på fritiden och i skolan.**
21. Vanhemmilla on korkeat odotukset meidän suhteemme.
22. **Många hobbyer är för tävlingsinriktade.**
23. Koulussa keskitytään liikaa tuloksiin.
24. **Jag tycker att det är minst lika viktigt att lära sig sociala kunskaper.**