

5 Stressa mindre!

SUOMENNOSTEHTÄVÄ **

Lue teksti 5 ja korjaa virheelliset kohdat.

Monet yläkoululaiset ovat stressaantuneita. Kaikki kotityöt ja tulevaisuudensuunnitelmat ehkäisevät stressiä. Niklas, joka käy ensimmäistä vuotta lukiota, kertoo kokemuksistaan.

Mikä kiinnostaa sinua?

Lukiossa meillä on paljon enemmän läksyjä kuin meillä oli alakoulussa. Minulla on tylsää koko ajan.

Mistä huomaat, että olet väsynyt?

Minulla ei ole mitään erityistä vinkkiä siihen. Teen mitä minun täytyy tehdä. Sitten urheilen ja olen kavereideni kanssa. Se on hauskaa, sillä juuri se auttaa stressiä vastaan.

Yritätkö lievittää stressiä jollain tavalla?

Kyllä, yritän suunnitella ajankäyttöni niin hyvin kuin osaan. Priorisoin tehtäviä, jotka minun pitää tehdä, ja haluan hoitaa ne hyvissä ajoin.

Miksi luulet, että nykyajan opiskelijat ovat niin stressaantuneita?

Vaatimukset ovat niin kohtuuttomat; kotona, vapaa-ajalla ja koulussa. Opettajilla on korkeat odotukset meidän suhteemme, ja monet harrastukset ovat liian kalliita. Koulussa keskitytään liian paljon kokeisiin. Olen sitä mieltä, että on vähintään yhtä tärkeää oppia kädentaitoja.

5 Stressa mindre!

SUOMENNOSTEHTÄVÄ **

Lue teksti 5 ja korjaa virheelliset kohdat.

Monet lukiolaiset ovat stressaantuneita. Kaikki koulutyöt ja tulevaisuudensuunnitelmat aiheuttavat stressiä. Niklas, joka käy toista vuotta lukiota, kertoo kokemuksistaan.

Mikä stressaa sinua?

Lukiossa meillä on paljon enemmän läksyjä kuin meillä oli yläkoulussa. Minulla on kiire koko ajan.

Mistä huomaat että olet stressaantunut?

Minulla ei ole mitään erityistä vinkkiä siihen. Teen mitä minun täytyy tehdä. Sitten rentoudun ja olen kavereideni kanssa. Se on tärkeää, sillä juuri se auttaa stressiä vastaan.

Yritätkö ennaltaehkäistä stressiä jollain tavalla?

Kyllä, yritän suunnitella ajankäyttöni niin hyvin kuin osaan. Priorisoin asioita, jotka minun pitää tehdä, ja yritän hoitaa ne hyvissä ajoin.

Miksi luulet, että nykyajan nuoret ovat niin stressaantuneita?

Vaatimukset ovat niin korkeat; kotona, vapaa-ajalla ja koulussa. Vanhemmilla on korkeat odotukset meidän suhteemme, ja monet harrastukset ovat liian kilpailuhenkisiä. Koulussa keskitytään liian paljon tuloksiin. Olen sitä mieltä, että on vähintään yhtä tärkeää oppia sosiaalisia taitoja.