

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.