

2 *Må bra och lev gott!*

PARISUOMENNOS **/**

A

** Suomenna parittomat virkkeet ja lue ne ääneen ruotsiksi.

*** Tulkitse parilliset virkkeet ruotsiksi.

Tarkista parisi kohdat ja auta häntä tarvittaessa. Vaihtakaa lopuksi rooleja.

1. **Ditt välmående beror på många olika faktorer.**
2. Sinun tulee/pitää ajatella kokonaisuutta saadaksesi elämän tasapainoon.
3. **Det viktigaste för din hälsa är att du äter mångsidigt.**
4. Jotta aivot työskentelevät tehokkaasti, on tärkeää syödä terveellisesti ja säännöllisesti.
5. **Om du sover för lite kan det påverka minnet och sänka koncentrationsförmågan.**
6. Kannattaa sammuttaa kaikki elektroniset laitteet hyvissä ajoin, ennen kuin aiot nukahtaa.
7. **För att må psykiskt bra är det viktigt att ha goda sociala relationer i verkliga livet.**
8. On oltava rohkea, utelias ja avoin.
9. **Kloka målsättningar ger dig något att sträva efter och se fram emot.**
10. Kun sinulla on unelmia tulevaisuudesta, olet parempi käsittelemään kriisejä elämässä.

2 *Må bra och lev gott!*

PARISUOMENNOS **/**

B

** Suomenna parilliset virkkeet ja lue ne ääneen ruotsiksi.

*** Tulkitse parittomat virkkeet ruotsiksi.

Tarkista parisi kohdat ja auta häntä tarvittaessa. Vaihtakaa lopuksi rooleja.

1. Hyvinvointisi riippuu monista eri tekijöistä.
2. **Du ska tänka på helheten för att få balans i livet.**
3. Tärkeintä terveydellesi on se, että syöt monipuolisesti.
4. **För att hjärnan ska arbeta effektivt är det viktigt att äta hälsosamt och regelbundet.**
5. Jos nukut liian vähän, se voi vaikuttaa muistiin ja alentaa keskittymiskykyä.
6. **Det lönar sig att stänga av alla elektroniska apparater i god tid innan du ska somna.**
7. Voidakseen psyykkisesti/henkisesti hyvin on tärkeää, että on hyviä sosiaalisia suhteita todellisessa elämässä.
8. **Det gäller att vara modig, nyfiken och öppen.**
9. Viisaasti asetetut tavoitteet antavat sinulle jotain, mihin pyrkiä ja mitä odottaa.
10. **När du har drömmar om framtiden är du bättre på att hantera kriser i livet.**