

## Text 5 Viktiga ord och fraser



sydän jyskyttää	hjärtat dunkar
sinulla on vatsa kipeänä	du har ont i magen
ärsyyntynyt - kärsimätön	irriter/ad, -at, -ade – otålig, -t, -a
valtava monet lukio-opiskelijat kärsivät stressistä	väldigt många studerande lider av stress
Niklas kertoo kokemuksistaan	Niklas berättar om sina erfarenheter
ennen kuin aloitin lukion	innan jag började gymnasiet
parin kuukauden välein	med ett par månaders mellanrum
Kuinka huomaat että...?	hur märker du att...?
sulkeutunut – jännittynyt	inåtvän/d, -t, -da – spänd, spänt, spända
lisäksi saan uniongelmia	dessutom får jag sömnproblem
Miten pääset eroon stressistä?	Hur blir du av stressen?
ei mitään erityistä temppua/niksiä	inget speciellt knep
puren vain hammasta yhteen	jag biter bara ihop
sitten rentoudun	sen/sedan slappnar jag av
ehtiä seurustella ystävien kanssa	hinna umgås med mina vänner
ennaltaehkäistä stressiä jollakin tavalla	förebygga stress på något sätt
asetan etusijalle/priorisoin	jag prioriterar
yrityn hoitaa kaiken hyvissä ajoin	jag försöker sköta allt i god tid
suoritusvaatimukset ovat niin korkealla	prestationskraven är så höga
kotona, vapaa-aikana, koulussa	hemma, på fritiden, i skolan
korkeat odotukset meidän suhteen	höga förväntningar på oss
keskittyä johonkin + prep.	koncentrera sig på ngt / fokusera (sig) på
vähintään yhtä tärkeää	minst lika viktigt
oppia sosiaalisia taitoja	lära sig sociala kunskaper
lopeta asioiden lykkääminen	sluta skjuta upp saker
opi sanomaan ei	lär dig säga nej
sinun ei tarvitse osallistua kaikkeen	du behöver inte delta i allt
muista syödä säännöllisesti ja monipuolisesti	kom ihåg att äta regelbundet och mångsidigt
liiku/kuntoile	motionera
mene nukkumaan ajoissa	lägg dig i tid
nuku tarpeeksi	sov tillräckligt
lakkaa vertaamasta itseäsi muihin ihmisiin	sluta jämföra dig med andra människor
parempi laulamaan	bättre på att sjunga
hyväksy että olemme erilaisia	acceptera att vi är olika
kelpaat sellaisena kuin olet	du duger (sådan) som du är