

TEMAORD - VÄLBEFINNANDE OCH HÄLSA

Ta hand om dig själv!

Hur mår du? - suomenna lihavoidut ilmaisut.

Mikael har brutit benet. on murtanut / katkaissut jalkansa

Jag har redan tagit tempen.

Olen jo mitannut kuumeen.

Kanske borde du gå till skolsköterskan/läkaren? kouluterveyden hoitajalle

Jag har hemsk tandvärk! hammaskipu / -särky



= Parane pian!
Kokeeseen!

Det gör ont! = Sattuu / Tekee kipeää!

Kirjoita vastakohtat ruotsiksi.

bli sjuk bli frisk

trött pigg

deprimerad lycklig / glad

avslappnad spänd

bra dålig

vakna somna

Hur sköter du din hälsa (Miten hoidat terveyttäsi?)

Jag orkar bäst i vardagen när jag rör på mig / motionerar (kuntoilen), planerar min tid (suunnittelen ajankäyttöäni) och sover tillräckligt

(nukun riittävästi). Ibland har jag svårigheter att återhämta mig (palautua) men då gäller det bara att vila (levätä) ^{kunnolla} ordentligt. Jag blir sällan förkyld

(vilustun harvoin) men när jag känner mig stressad (tunnen itseni stressaantuneeksi)

blir jag lätt illamående (huonovointinen) och kan även spy / kräkas

(oksentaa) då. Jag har ändå inte sömnproblem (uniongelmia) utan jag lägger mig i tid (menen ajoissa nukkumaan). Jag är lycklig över att jag är frisk (terve)!

NÅGOT FARLIGT!

Jag är beroende av choklad!



vara IV beroende av ngt

olla riippuvainen

dricka IV alkohol / supa, super, söp, supit IV

juoda alkoholia / ryyppätä, juopotella

nuuskata

röka II

tupakoida

använda II droger / knark / narkotika [droogär]

käyttää huumeita

vejpa I

vapettaa / käyttää sähkö-
tupakkaa

Sund själ i sund kropp!

STJÄRNOR

pettynyt besviken

rentoutunut avslappnad

ärtynyt irriterad

surullinen / pahoillaan ledsen [lessen]

banta | ~ hålla diet

laihduuttaa

gå IV ner/upp i vikt

laintua / lihoa

