

AJANKOHTAISTA SUOMEKSI

2020-10-31

Arbetsblad

av Silja Levander

Sanalista

Suomalaisnuori voitti luontovalokuvauskilpailun

voitokas
valkoposkihanhi
kallionkolo
arvostettu

*vinnande
vitkindad gås
bergsskreva
ansedd*

Valmistuva psykologi haluaa normalisoida alakuloisuuden tunteet

alakuloisuus
psykkinen pahoinvointi
valmistuva
ahdistus
masennus
kuormittaa
yksilöllinen
vastustuskyky
synnynnäinen
murhe
edesauttaa
tiivistetysti

*nedstämd
psykisk ohälsa
på väg att utexamineras
ångest
depression
belasta
individuell
motståndskraft, (psykisk resiliens)
medfödd
bekymmer
underlätta
koncentrerat vid ett/samma tillfälle.*

Taitoluisteluharrastus vaatii kovaa harjoittelua

taitoluistelu
vaatia
jäällä
päällä
suunnata
nyörittää
kunto
ajoissa
tavoite
hyppy
askel
lisää
kuulostaa
hurja

*konståkning
kräver
på isen
på, ovanpå
rikta
snöra (skridskorna på)
kondition
i god tid
målsättning
hopp
steg
mer
låta
skrämmande, grym*

Kysymykset

Suomalaisnuori voitti luontovalokuvauskilpailun

1. Minkälaisesta kilpailusta ohjelmassa puhutaan?

- a. luontomaalauskilpailusta
- b. luontovalokuvauskilpailusta
- c. kaupunkivalokuvauskilpailusta

2. Kuka on Liina Heikkinen?

3. Mitä Heikkisen kuvassa on?

- a. ketunpoikanen kallionkolossa
- b. valkoposkihanhi järvessä
- c. ketunpoikanen ja valkoposkihanhi ystävinä

4. Miten monta kuvaa kyseiseen kilpailuun lähetetään vuosittain?

- a. kymmeniä
- b. kymmeniä tuhansia
- c. neljäkymmentäyhdeksän



Googlaa ”Wildlife photographer of the year”. Pohdi, mikä kuvahaun tuloksista on oma suosikkisi ja miksi.

Valmistuva psykologi haluaa normalisoida alakuloisuuden tunteet

1. Mitä tarkoitetaan arkipäiväistämisellä?
 - a. normalisointia
 - b. syyllistämistä
 - c. tunteilua

2. Haastateltu mainitsee yleisiä syitä alakuloisuuteen. Mainitsematta jää:
 - a. Työstressi ja rahahuolet.
 - b. Ihmissuhdeongelmat perheen tai kumppanin kanssa.
 - c. Koulustressi ja huoli tulevaisuudesta.

3. Mitä Kekäläinen kertoo psyykkisistä ongelmista?
 - a. Niitä syntyy lähinnä suurista murheista.
 - b. Niistä ei kannata riidellä kavereiden kanssa.
 - c. Niiden vastustuskyky on yksilöllistä.

4. Millä Kekäläisen mainitsemilla keinoilla voi parantaa omaa jaksamista?



Pohdi, millä keinoilla itse huolehdit psyykkisestä hyvinvoinnistasi.

Taitoluisteluharrastus vaatii kovaa harjoittelua

1. Mikä taitoluistelussa on ihanaa Isa Paunan mielestä?

- a. kova harjoittelu
- b. jään päällä istuminen
- c. jäällä olo ja kilpaileminen

2. Miten usein Pauna harjoittelee?

- a. neljätoista kertaa viikossa
- b. kuutena päivänä viikossa
- c. joka kuudentena päivänä

3. Mitä taitoluisteluharrastus EI vaadi?

- a. Kunnan unta, kovaa kuntoa ja positiivista asennetta.
- b. Itsensä ”peppaamista” ja sitä, että ottaa yhden treenin kerrallaan.
- c. Kunnianhimoa ja synnynnäistä lahjakkuutta.

4. Mitä tavoitteita Isa Paunalla on?



Pohdi, mistä harrastuksesta voisi tehdä itselleen ammatin ja mitä siihen vaadittaisiin.

Vastaukset

Suomalaisnuori voitti luontovalokuvauskilpailun

1. B
2. *Liina Heikkinen on 17-vuotias suomalainen, joka sai Vuoden nuori luontokuvaaja – palkinnon.*
3. A
4. B

★ [omaa pohdiskelua...]

Valmistuva psykologi haluaa normalisoida alakuloisuuden tunteet

1. A
2. A
3. C
4. *Vältä ylitöitä työskentelemällä tehokkaasti, syö ja nuku hyvin, liiku, pidä huoli itsestäsi, ylläpidä hyviä rutiineja ja tarvittaessa hae ammattiapua.*

★ [omaa pohdiskelua...]

Taitoluisteluharrastus vaatii kovaa harjoittelua

1. C
2. B
3. C
4. *Isa Pauna haluaa päästä Elitserieniin tai SM-serieniin. Hänen teknisiä tavoitteitaan on saada jalka pään yli piruetissa ja onnistua peräkkäisissä tuplahypyissä.*

★ [omaa pohdiskelua...]