

# AJANKOHTAISTA SUOMEKSI

## 2020-10-31

### Programmanus

av Heidi Liekola

Moikka ja tervetuloa kuuntelemaan yläasteikäisille suunnattua UR:n ohjelmaa Ajankohtaista suomeksi. Minä olen Heidi Liekola ja tässä ohjelmassa käsittelemme seuraavia aiheita:

#### Suomalaisnuori voitti luontovalokuvauskilpailun

Valmistuva psykologi haluaa normalisoida alakuloisuuden tunteet

Taitoluisteluharrastus vaatii kovaa harjoittelua

#### Suomalaisnuori voitti luontovalokuvauskilpailun

Maaailman parhaat luontokuvat on valittu kymmenien tuhansien joukosta. Kansainvälisen kilpailun Vuoden nuori luontokuvaaja – palkinnon sai suomalainen 17-vuotias Liina Heikkinen. Hänen voitokkaassa kuvassaan on ketunpoikanen, joka on vienyt valkoposkihanhen syötäväkseen kallionkoloon. Lontoon luonnonhistoriallisen museon järjestämän arvostetun kilpailun eri sarjoihin lähetetään vuosittain kymmeniä tuhansia kilpailukuvia ympäri maailmaa. Tänä vuonna kuvia lähetettiin yli 49 000.

voitokas  
vinnande  
valkoposkihanhi  
vitkindad gås  
kallionkolo  
bergsskreva  
arvostettu  
ansedd

#### Valmistuva psykologi haluaa normalisoida alakuloisuuden tunteet

Lasten ja nuorten psyykkinen pahoinvointi on lisääntynyt Ruotsissa viime vuosina. Psykologiksi pian valmistuva Riina Kekäläinen arkipäiväistäisi psyykkisen pahoinvoinnin esiintuomista.

*Riina Kekäläinen, psykologiopiskelija*

*Kaikkihan me koetaan erilaisia tunteita ja ne kuuluu osaksi ihmisen elämää. Ja ruotsalaisista nuorista noin 30 prosenttia naisista ja 20 prosenttia miehistä kokee jonkunlaisia psyykkisiä oireita.*

*Tosi yleistä on se, että on jotain ihmissuhdeongelmia. Ne voi olla seurustelukumppanin kanssa tai ystävien kanssa tai oman perheen kanssa. Ja sitten toisaalta myös koulustressi ja huolet tulevaisuudesta on melko normaali aiheita, mistä podetaan alakuloisuutta ja ahdistustakin ehkä.*

Se, miten eri tilanteet kuormittavat nuoria, on kuitenkin yksilöllistä.

*Riina Kekäläinen, psykologiopiskelija*

*Vastustuskyky psyykkisille ongelmille on useinmiten synnynnäistä pitkälti ja liittyy tosi paljon siihen, millaisia persoonallisuuksia me kaikki ollaan. Monille esimerkiksi kavereiden kanssa riidat ei aiheuta sitä, että monta viikkoa nukkuu huonosti, mutta joillekin ne saattaa aiheuttaa*

alakuloisuus  
nedstämd  
psyykkinen  
pahoinvointi  
psykisk ohälsa  
valmistuva  
på väg att  
utexamineras  
ahdistus  
ångest  
masennus  
depression  
kuormittaa  
belasta  
yksilöllinen  
individuell  
vastustuskyky  
motståndskraft,  
(psykisk  
resiliens)  
synnynnäinen  
medfödd

*ahdistuneisuuskohtauksia tai tosi rankkaakin alakuloa. Ei oo mitään murhetta, mikä ois liian pieni vakavasti otettavaksi.*

Valmistuvan psykologin mukaan hyvät rutiinit edesauttavat jaksamista.

*Riina Kekäläinen, psykologiopiskelija  
Ehdottomasti, että hakee ammattiapua. Toisaalta voi omilla valinnoilla aika paljon yrittää ehkäistä. Todella hyvät arkirytmit, säännöllinen unirytmä –vähintään se kahdeksan tuntia yössä ois suositeltavaa. Syö säännöllisesti, liikkuu, pitää huolta itsestään tarpeeksi joka viikko. Ja rajoittaa työn tekemisen niihin työtunteihin, ettei koulun ulkopuolella tehdä yömyöhiin asti niitä läksyjä, vaan ne yritetään tehdä tiivistetysti.*

**murhe**  
bekymmer  
edesauttaa  
underlätta  
tiivistetysti  
koncentrerat  
vid ett/samma  
tillfälle.

## Taitoluisteluharrastus vaatii kovaa harjoittelua

*Isa Pauna  
Kun mä oon jäällä, niin se on niin ihanaa olla sen päällä. Ja kun mä kilpailen, tuntuu vielä paremmalta. Mä oon ihan yksin, saa olla mua itseään ja tehdä mun ohjelmaa. Se on tosi ihana tunne!*

Kuutena päivänä viikossa 14-vuotias Isa Pauna suuntaa jäähallille ja nyörittää luistimet jalkaansa. Taitoluisteluharrastus vaatii kovaa kuntoa ja positiivista asennetta.

*Isa Pauna  
Pitää syödä kunnolla, pitää nukkua kunnolla ja ajassa. Ja sitten pitää vain pepata itseään.*

Miten sä teet sen?

*Isa Pauna  
Luistelu on kivaa, mä tykkään luistella. Mä yritän olla niin positiivinen, kun mahdollisesti.*

Minkälaisia tavoitteita sulla on, kun sä treenaat noin paljon?

*Isa Pauna  
Nyt mä oon 14 vuotta ja ajattelen, että mä ehkä voisin luistella vielä ainakin jotkut vuodet lisää. Haluan ainaski tulla Elitserieniin tai SM-serieniin.  
Mun tavoite hyppyissä on tuplahyppy, tuplahyppy heti perikkäin. Sitten pirueteissa, mä yritän saada mun jalka yli mun pään ihan suorana.*

Kuulostaa aika hurjalta, kun sä kerrot...

*Isa Pauna  
No ei se oo niin hurjalta, kuin luulee. Se kuulostaa vain siltä...*

**taitoluistelu**  
konståkning  
**vaatii**  
kräver  
**jäällä**  
på isen  
**päällä**  
på, ovanpå  
**suunnata**  
rikta  
**nyörittää**  
snöra (skridskorna  
på)  
**kunto**  
kondition  
**ajoissa**  
i god tid  
**tavoite**  
målsättning  
**hyppy**  
hopp  
**askel**  
steg  
**lisää**  
mer  
**kuulostaa**  
låta  
**hurja**  
skrämmande,  
grym

Tässä tämän kertaiset aiheet. Kiitos, että kuuntelitte!