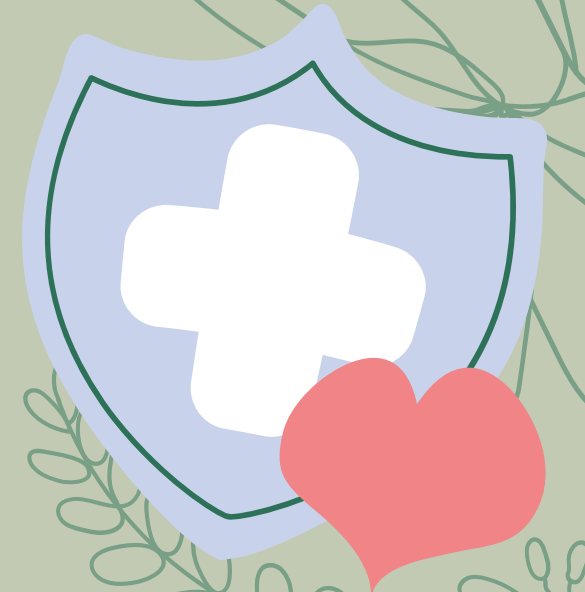


Terveys ja hyvinvointi



Sunnuntai 22.5.2021

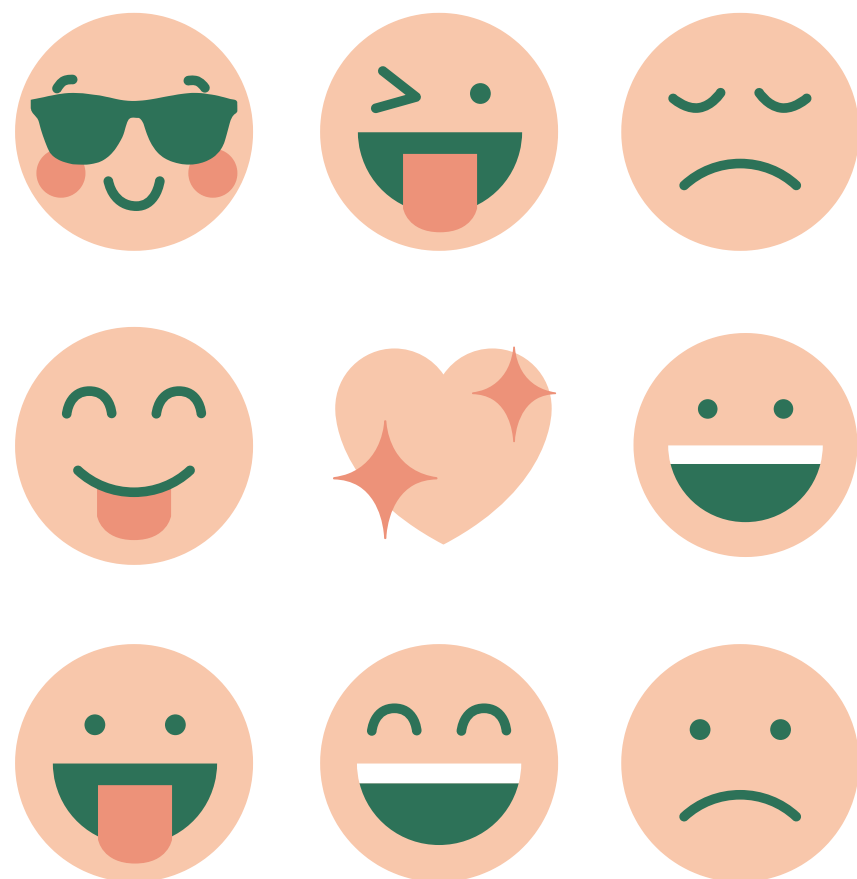
15. suomen kielen tunti

Miten te voitte?

How are you feeling?



Miten voin tällä hetkellä



Stressitaso



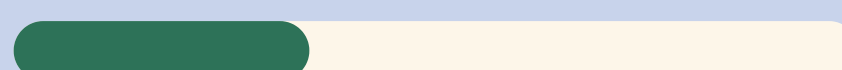
Onnellisuustaso



Surullisuustaso



Nälkätaso



Voin hyvin.

I feel good.

Voin huonosti.

I feel bad.

Olen stressaantunut.

I am stressed.

Olen väsynyt.

I am tired.

Olen onnellinen/surullinen.

I'm happy/sad.

Kaikki on hyvin.

Everything is okay.



HYVINVOINNIN KATEGORIAT

Categories of well-being

Fyysinen hyvinvointi

kehon hyvinvointi
*well-being of the **body***

kipu - *pain*

sairaus, tauti - *disease, illness*

sairastaa - *to be sick*

olla kipeää - *to be sick/hurt*

sattua - *to hurt*

Psyykinen hyvinvointi

mielenterveys - *mental health*

mielenterveyden häiriöt

- *mental health issues*

itsetunto - *self-esteem*

tunteet - *feelings*

ilo, onni - *joy, happiness*

suru - *sadness*

ahdistus - *anxiety*

Sosiaalinen hyvinvointi

ihmissuhteet - *relationships*

sosiaaliset taidot - *social skills*

ystävyyys - *friendship*

yksinäisyys - *loneliness*

keskustelu, juttelu - *talking*

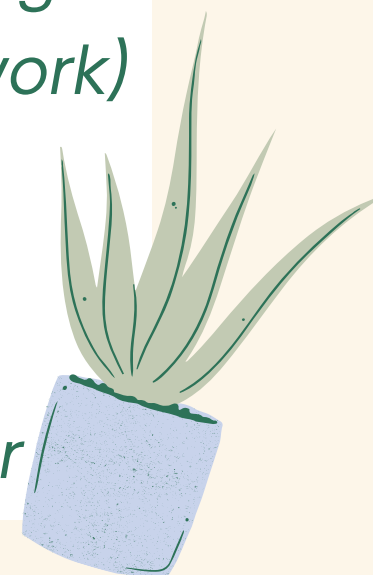
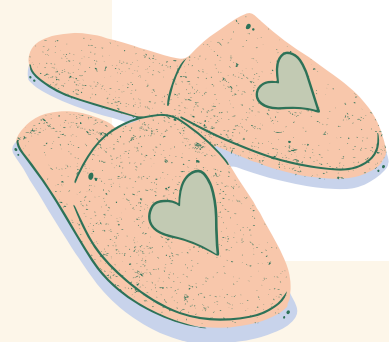
tuki(verkko) - *support (network)*

tukea - *to support*

auttaa - *to help*

viettää aikaa yhdessä

- *to spend time together*



Fyysinen kipu ja sairaudet

Physical pain and illnesses

Väliaikainen kipu <i>Temporary pain</i>	Minulla on pää / kurkku / vatsa / jalka kipeä. My head / throat / stomach / leg hurts. Päätä särkee. (päänsärky) - <i>Head aches. (headache)</i> Minuun sattuu. - <i>I'm hurting.</i>
Onnettomuudet <i>Accidents</i>	kaatua - <i>to fall</i> Kaaduin kadulla/portaissa. <i>I fell on the street/stairs.</i> murtuma - <i>fracture</i> Jalka/käsi murtui. - <i>Leg/hand got broken.</i> (palo)haava - <i>(burn)wound</i> Poltin käteni. <i>I burned my hand.</i> verenvuoto - <i>bleeding</i> Nenä vuotaa verta. <i>Nose is bleeding.</i>
Sairaudet ja oireet <i>Illnesses and symptoms</i>	Minulla on flunssa / nuha / yskä / kuumetta / vatsatauti. <i>I have the flu / the sniffles / cough / temperature / stomach bug.</i> Minua oksettaa. (oksennustauti) - <i>I feel like throwing up.</i> Minulla on diabetes / sydänsairaus / keuhkosairaus. <i>I have diabetes / heart disease / lung disease.</i>



Mielenterveyden ongelmat

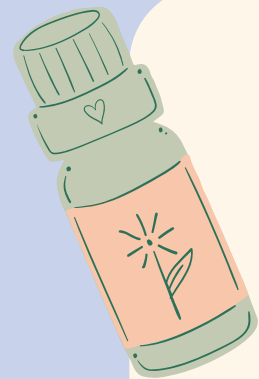
Mental health issues

<p>Mieliala ja oireet</p>	<p>ahdistus - <i>anxiety</i> pelko - <i>fear</i> suru - <i>sadness</i> epävarmuus - <i>uncertainty</i></p>	<p>väsymys - <i>tiredness</i> uupumus - <i>exhaustion</i> ei ruokahalua - <i>no appetite</i> eristäytyminen - <i>isolation</i></p>
<p>Diagnoosit <i>Diagnoses</i></p>	<p>ahdistuneisuushäiriö - <i>anxiety disorder</i> paniikkihäiriö - <i>panic disorder</i> masennus - <i>depression</i> kaksisuuntainen mielialahäiriö - <i>bipolar disorder</i> julkisten / sosiaalisten tilanteiden pelko <i>fear of public / social events</i> psykoosi - <i>psychosis</i>, skitsofrenia syömishäiriö - <i>eating disorder</i> (päihde/peli)riippuvuus - (substance/game)addiction</p>	



Daily Affirmation: I am loved. I am capable. I am enough.

Hoitokeinot



lääke, lääkitys
medicine, medication
ottaa lääkettä.
to take medicine

psyko/fysioterapia
psycho/physiotherapy
käydä terapiassa
to go to therapy

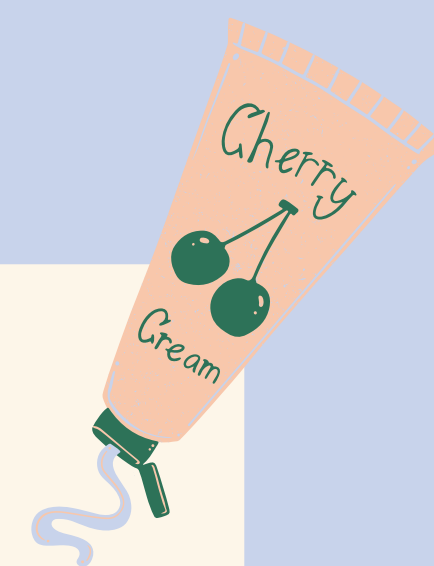


Treatment methods

sairaala, lääkäri
hospital, doctor

käydä sairaalassa/lääkärissä
to visit a hospital/doctor's

syödä terveellisesti - *to eat healthy*
liikkua ulkona - *to exercise outside*
nukkua riittävästi - *to sleep enough*
viettää aikaa läheisten kanssa
to spend time with close ones
levätä - *to rest*



Mitä sinä teet, jotta olosi paranee?