



Varva ner och ta det lugnt!

- Olga: Hej Micke! Vet du att på vår skola har vi många nationella prov nästa vecka?
- Micke: Absolut! Det vet jag.
- Olga: Och jag tänkte att många av våra elever är lite **oroliga** inför proven, de **stressar** så mycket. Har du några tips hur man ska göra för att skriva prov?
- Micke: Några tips för att **minska stressen** innan provet... Ja, det viktigaste som jag skulle säga då är att man sover **ordentligt** kvällen innan provet. Det **gäller** också att äta en bra frukost.
- Olga: Men om man inte kan **somna** så bra?
- Micke: Om man inte kan somna så bra då är det ju bra att göra någonting under dagen där, som gör att man blir lite trött, som att kanske ta en promenad, få mycket **frisk** luft... eller man kanske behöver göra lite **hårdare träning** kanske, på ett gym, eller springa lite, eller någonting för att man har lättare för att somna på kvällen. Det är i alla fall viktigt att sova mellan 7 och 8 timmar så att man känner sig **utvilad**.
- Olga: Så sova bra och vara utvilad när man kommer till provet. Något mera man ska tänka på?
- Micke: Ja. Det är ju viktigt att komma till provet i tid. Så att man inte kommer i sista sekunden och är **stressad** för att man kommer för sent, utan försök åtminstone komma en halvtimme innan skulle jag vilja säga, så att man hinner **varva ner**, ta det lugnt, kanske dricka lite extra vatten.
- Olga: Eller kaffe kanske.

- Micke: Eller kaffe. Man blir lite mer **pigg**. Det är också bra att kanske ha med sig lite vatten eller någonting in att dricka under provet. Eller en frukt om man blir lite hungrig eller så.
- Olga: Eller lite choklad.
- Micke: Choklad, absolut!
- Olga: Det är några som säger att det hjälper att tänka.
- Micke: Jaha?
- Olga: Det är socker!
- Micke: Socker är bra för **hjärnan**. Precis man blir ju lite, man blir kanske lite **snabbtänkt** om man tar lite choklad.
- Olga: Ja, det sa min mamma i alla fall.
- Micke: Och mamma har alltid rätt!
- Olga: Tack för dina tips!
- Micke: Tack så mycket!

Nya ord och fraser

orolig / stressad

inte lugn, nervös

*Många elever är **oroliga** inför ett test. De **stressar**.*

stressar

är **stressad**, jäktar

minskar stressen

gör stressen mindre, reducerar

*Micke ger oss några tips hur man **minskar** stressen.*

ordentligt

noggrant, bra

*Man behöver sova **ordentligt** innan provet.*

gäller

handlar om

*Det **gäller** att sova ordentligt.*

somnar

börjar sova

*Man kan inte **somna** när man är stressad.*



frisk luft

fräsch, ny
*Öppna fönstret och släpp in
lite **frisk luft!***

utvilad

inte trött
*Man känner sig **utvilad** om man har
sovit ordentligt.*

varva ner

lugna ner, slappna av
*En lång promenad hjälper dig att **varva
ner.***

pigg

inte trött, har mycket energi
*Man blir **pigg** av kaffe.*

hjärnan

en organ som finns i huvudet och tänker
***Hjärnan** behöver energi för att tänka.*

snabbtänkt

en som tänker fort
*Man blir **snabbtänkt** av socker och
choklad.*

Minska stressen genom att andas:

En guide hur man kan andas för att minska stress <https://youtu.be/qqIcwa69mhl>

Lycka till ☺

och kom ihåg att du kan skriva till oss på bloggen [http://sfipodd.se/
category/storlek-m/](http://sfipodd.se/category/storlek-m/) eller mejla till sfi.centrumvux@gmail.com