

Språkglosor

Stadie: Åk. 7-9

Ämne: Engelska

Tema: Health and well-being for teenagers

Att ha kunskap om ord och begrepp som rör hälsa och välmående är avgörande för tonåringar. På den här nivån handlar det om att förstå hur livsstilsval, som kost och motion, påverkar ens välbefinnande. Genom att känna till relevanta glosor kan eleverna bättre uttrycka sina tankar och känslor angående sina liv och hälsa, vilket är viktigt både i skolan och i deras framtida liv.

Mental Health

stigma

Översättning: stigmatisering

Exempelmening: Many teenagers face stigma when they talk about mental health issues.

anxiety

Översättning: ångest

Exempelmening: It's normal to feel anxiety before a big exam.

depression

Översättning: depression

Exempelmening: Depression can affect anyone, regardless of age.

therapy

Översättning: terapi

Exempelmening: Many people find therapy helpful for managing their emotions.

support

Översättning: stöd

Exempelmening: Friends can provide great support during tough times.

Physical Health

exercise

Översättning: träning

Exempelmening: Regular exercise is important for maintaining good health.

nutrition

Översättning: näring

Exempelmaning: A balanced diet provides the body with essential nutrition.

vitamins

Översättning: vitaminer

Exempelmaning: Vitamins are important for keeping our bodies healthy.

hydration

Översättning: vätskebalans

Exempelmaning: Proper hydration is crucial during hot summer days.

fitness

Översättning: kondition

Exempelmaning: She works out every day to improve her fitness level.

Healthy Lifestyle

balance

Översättning: balans

Exempelmaning: Finding a balance between work and relaxation is essential.

sleep

Översättning: sömn

Exempelmaning: Good sleep helps improve concentration and mood.

stress

Översättning: stress

Exempelmaning: Managing stress is important for overall health.

self-care

Översättning: egenvård

Exempelmaning: Practicing self-care can improve mental health.

mindfulness

Översättning: medveten närvaro

Exempelmaning: Mindfulness helps reduce stress and anxiety.

Social Health

communication

Översättning: kommunikation

Exempelmaning: Good communication is key to healthy relationships.

friendship

Översättning: vänskap

Exempelmaning: True friendship can provide strong emotional support.

community

Översättning: gemenskap

Exempelmening: Being part of a community can enhance social health.

bullying

Översättning: mobbning

Exempelmening: Schools must work to prevent bullying among students.

peer pressure

Översättning: gruppptryck

Exempelmening: Peer pressure can influence teenagers' choices.

Tags: [Språkglosor](#)