



Nukutko mielestäsi tarpeeksi?
Mikä mielestäsi on hyvä/riittävä/tarvittava määrä unta?
Mitä vaikutuksia liian vähäisellä nukkumisella on?

هل تنام بما فيه الكفاية من وجهة نظرك؟ ما هو قدر النوم الجيد الكافي/اللازم من وجهة نظرك؟ ما هي تأثيرات النوم بقدر قليل جداً؟

به نظر خودتان به اندازه کافی می خوابید؟ به نظر شما چه مقدار خواب خوب/کافی/لازم است؟ نداشتن خواب کافی چه تأثیراتی می تواند داشته باشد؟

Ma u malaynaysaa in aad hesho hurdo kugu filan? Maxaad u malaynaysaa in ay tahay wakhtiga hurdada ee wanaagsan/kugu filan/lagama maarmaanka ah? Waa maxay waxyaabaha ay sababto in aadan seexan hurdo kugu filan?



Liikutko mielestäsi tarpeeksi?
Miksi liikunta on tärkeää?

هل تتحرك (تمارس الرياضة) بما فيه الكفاية من وجهة نظرك؟ لماذا تُعتبر الحركة/الرياضة مهمة؟

به نظرتان به اندازه کافی ورزش می کنید؟ چرا ورزش کردن مهم است؟

Ma u malaynaysaa in aad hesho jimicsi kugu filan? Waa maxay sababta jimicsigu uu muhiimka u yahay??



Osaatko mielestäsi nauttia vapaa-ajasta?
Miten nautit vapaa-ajasta?

هل تستطيع من وجهة نظرك أن تستمتع بوقت الفراغ؟ كيف تستمتع بوقت الفراغ؟

به نظرتان آیا می توانید از اوقات فراغت خود لذت ببرید؟ چگونه لذت می برید؟

Ma umalaynaysaa in aad awooddo in aad ku raaxaysato wakhtigaaga firaagaada? Sideed ugu raaxaysataa?



Mitä on hyvä ravinto ja mikä merkitys sillä on hyvinvoinnillesi?

ما هو الطعام الجيد، وما مدى أهميته لرفاهيتك؟

تغذیه خوب چیست و چقدر برای تندرستی تان مهم است؟

Waa maxay nafaqada waaagsan, sidee se ayay muhiim ugu tahay caafimaadkaaga?



Mitä asioita tekemällä sinulle tulee hyvä olo?

ما هي الأشياء التي تخلق لديك شعور جيد عندما تقوم بها؟

بأنجام دادن چه کارهایی احساس خوب به شما دست میدهد؟

Waa maxay waxyaabaha aad dareento in ay wanaagsan yihiin marka aad samaynayso?





Minkälainen on mielestäsi hyvä päivärytmi?
Voisimmeko keskustella yhdessä esimerkiksi
nukkumaanmenoajoista?

ما هو نسق النظام اليومي الجيد من وجهة نظرك؟ هل بإمكاننا أن
نتحدث معاً على سبيل المثال عن مواعيد الذهاب للنوم؟

به نظرتان روال روزانه خوب چیست؟ آیا می‌توانیم باهم درباره (مثلاً) زمان
خواب صحبت کنیم؟

Waa maxay waxyaabaha aad u malaynayso in ay yihiin
howl maalmeed wanaagsan? Maka wada hadli karnaa
waxyaabaha ku saabsan (tusaale ahaan) waqtiga hurdada?



Voitko hyvin? Mitkä asiat lisäävät hyvinvointia
ja mitkä asiat vähentävät sitä?
Miettikää asiaa yhdessä.

هل تشعر بأن أمورك جيدة؟ ما هي الأشياء التي تزيد الرفاهية وما هي
الأشياء التي تقللها؟ فكراً في الأمر معاً

آیا حالتان خوب است؟ چه عواملی تندرستی را افزایش می‌دهند و چه عواملی
آن را کاهش می‌دهند؟ با هم در این باره فکر کنید

Ma wanaagsan tahay (xaaladaada caafimaad jir ahaan)?
Waa maxay waxyaabaha kordhiya caafimaadka, iyo
waxyaabaha hoos u dhiga?
Si wadajir ah uga fikirira arinkan.



Minkälaiset asiat lisääisivät koko perheen hyvinvointia?
Miettikää yhdessä kolme asiaa.

ما هي الأشياء التي تزيد رفاهية العائلة كلها؟ فكراً معاً في ثلاث أشياء.

چه چیزهایی سلامت کل خانواده را افزایش میدهد؟ با هم به سه چیز فکر کنید.

Waa noocma waxyaabaha sare u qaadi kara caafimaadka
goyska oo dhan? Si wadajir ah saddex shay uga fikirira.



Mitä ovat mielestäsi terveelliset elämäntavat?
Mitä asioita tekemällä voit vaikuttaa omaan terveyteesi?
Keskustelkaa asiasta yhdessä.

ما هي الأطباق المعيشية الصحية من وجهة نظرك؟ ما هي الأشياء
التي بإمكانك أن تؤثر على صحتك عن القيام بها؟ تحدثنا عن الأمر معاً.
به نظرتان عادات سالم چه است؟ انجام چه فعالیت‌هایی می‌تواند بر سلامتی شما
تأثیر بگذارد؟ (با هم در این باره صحبت کنید.)

Maxaad u malaynaysaa in ay yihiin qaab nololeedka
caafimaad qabku ku jiro? Waa maxay waxqabadyada
saamaynta ku yeelan kara caafimaadkaaga marka aad
samayso? (Ufatanqeeya si wadajir ah.)



Milloin koet olosi rentoutuneeksi?
Mikä merkitys rentoutumisella on?

متی تشعرك بأنك مسترخياً؟ ما هي أهمية الاسترخاء؟
چه زمانی احساس آرامش می‌کنید؟ چه چیزی در مورد آرامش مهم است؟

Goorma ayaad dareentaa inaad nasasho fiican helayso?
Waa maxay waxyaabaha muhiimka ah ee ku saabsan
nasashada?





Mikä merkitys ystäväillä on hyvinvoinnillesi?

ما أهمية الأصدقاء بالنسبة لرفاهيتك؟

دوستان چه تأثیری در تندرستی شما دارند؟

Waa maxay saamaynaha ay saaxiibadaa ku leeyihiin
caafimaadkaaga??



Mitkä asiat aiheuttavat sinulle stressiä?
Mistä huomaat olevasi stressaantunut?
Mitä asioita tekemällä voit vähentää stressiä?

ما هي الأشياء التي تسبب لك الإرهاق؟ كيف تلاحظ أنك مرهق؟ ما هي الأشياء التي بإمكانك أن تقلل من الإرهاق عند القيام بها؟

چه چیزهایی باعث استرس شما می‌شوند؟ چگونه متوجه می‌شوید دچار استرس شده‌اید؟ برای کاهش استرس چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟

Waa maxay waxyaabaha welwelka kugu keena?
Waa maxay waxyaabaha aad ogaato in ay welwel kugu hayaan?
Waa maxay waxyaabaha aad samayn karto si aad u yarayso
welwelkaaga?



Mitkä ovat tärkeimmät asiat elämässäsi nyt?

ما هي الأشياء الأهم في حياتك الآن؟

در حال حاضر مهمترین چیزهای زندگی شما چه هستند؟

Waa maxay waxyaabaha ugu muhiimsan nololshaada
waqti xaadirkaan?



Mitä asioita haluaisit muuttaa elämässäsi?
Miksi?

ما هي الأشياء التي تُريد أن تُغيرها في حياتك؟ لماذا؟

چه چیزهایی را در زندگی خود دوست دارید تغییر دهید؟ چرا؟

Waa maxay waxyaabaha aad jeclaan lahayd in aad
nololshaada ka badasho?
Waayo?



Mitä vaikutuksia uskot puhelimella/pelaamisella olevan
hyvinvointiisi? Miten voisimme yhdessä sopia ja
keskustella kännykän käytöstä?

ما هي وجهة نظرك بخصوص تأثيرات الهاتف/الألعاب على رفاهيتك؟
كيف بإمكاننا أن نتفق ونتحدث معاً عن استخدام جهاز الهاتف؟

به نظر شما استفاده از گوشی تلفن یا بازی کردن (بازی های گوشی تلفن یا کامپیوتری) چه تأثیری در سلامتی شما دارند؟ چگونه میتوانیم در مورد استفاده از گوشی تلفن با هم صحبت کنیم و در این باره به توافق برسیم؟

Maxaa aad umalaynaysaa inay yihiin saamaynaha ay teleefoonadu/
ciyaaruhu ku leeyihiin caafimaadkaaga? Sidee ayaan uga wada
falanqayn karaa si wadajir ah waxyaabaha ku saabsan
isticmaalka teleefoonada, aanna u gaari karnaa heshiis laba
geesood ah oo ku saabsan arinkaan?





Kerro elämäsi kolme tärkeintä arvoa, miksi ne ovat sinulle tärkeitä? Miksi arvoista on tärkeä keskustella?

تحدث عن ثلاث قيم الأكثر أهمية في حياتك، لماذا تُعتبر الأهم بالنسبة لك؟ لماذا من المهم الحديث عن القيم؟

سه مورد از مهمترین ارزشهای شما در زندگی چیست؟ چرا آنها برای شما مهم هستند؟ چرا صحبت با یکدیگر درباره ارزشها مهم است؟

Waa maxay saddex kamid ah waxyaabaha qiimaha ugu muhiimsan u leh noloshada? Waa maxay sababta ay muhiimka kuugu yihiin? Waa maxay sababta ay muhiimka u tahay in aan kawada hadalno waxyaabaha qiimaha leh?



Tuntuuko sinusta siltä, että olet turvassa?
Miltä turvallisuus tuntuu?

هل تشعر من وجهة نظرك بأنك في أمان؟ كيف يكون الشعور بالأمان؟

أيا احساس امنیت می کنید؟ احساس امنیت چگونه است؟

Ma dareemaysaa xassilooni iyo nabad? Sidee ayaad udareemaysaa xassiloonida iyo nabaddan?



Onko Suomeen muutto lisännyt vai vähentänyt perheemme hyvinvointia? Miksi näin?

هل الانتقال إلى فنلندا زاد أم قلل رفاهية عائلتنا؟ لماذا الأمر هكذا؟

آيا نقل مكان به فنلاند سلامت کلی خانواده ما را افزایش داده است یا آن را کاهش داده است؟ چرا این چنین بوده/نبوده است؟

Usoo guuriddaadii Finland miyay kordhisay mise wey yaraysay guud ahaan caafimaadka qoyskaaga? Waa maxay sababta ay u saamysay/ama aysan u samayn caafimaadk qoyskaaga?



Mikä on mielestäsi päivän paras hetki?

ما هي من وجهة نظرك اللحظة الأفضل أثناء اليوم؟

به نظر شما بهترین لحظه روز چیست؟

Maxaad u malaynsaa in uu yahay wakhtiga ugu wanaagsan ee maalinta?



Voiko joku perheenjäsenemme sinusta huonosti? Jos joku voi perheessä huonosti, miten voisimme auttaa häntä?

هل يُعتبر حال أي فرد من أفراد عائلتنا سيئاً من وجهة نظرك؟ إذا كان حال أحد أفراد العائلة سيئاً، فكيف بإمكاننا مساعدته؟

به نظر شما آیا عضوی از خانواده ما ناخوش احوال است؟ اگر یکی از اعضای خانواده ناخوش باشد، چگونه می‌توانیم به او کمک کنیم؟

Ma u malaynsaa in xubno kamid ah qoyskaaga uusan caafimaadkoodu wanaagsanayn? Haddii xubin qoyska kamid ah uusan caafimaadkiisu wanaagsanayn, sidee ayaan ku caawin karnaa asaga/ayada?

