

Att göra när du mår dåligt • پیشنیار بۆ ئەم شتانهی که دەتوانیت بیکەیت، کاتیگ هەست بە نیکەرانى دەکەیت | BUP • مەلەبەندى نهخۆشیه دەروونیهکانى مندالان و لاوان

<p>بیا سه بهک بکه</p>  <p>ta en promenad</p>	<p>گوێگرتن له موزیک</p>  <p>lyssna på musik</p>	<p>ته له فۆنکردن بۆ هاوڕێیهک</p>  <p>ringa en vän</p>	<p>سه پرکردن، فلیم، یوتیوب</p>  <p>se film, youtube</p>	<p>بۆیه کردن، وینه کردن</p>  <p>måla</p>	<p>ههسته کانت بنووسه رهوه</p> <p>la manzana la manzana</p>  <p>skriva om dina känslor</p>	<p>راکردن</p>  <p>springa</p>
<p>دوو شکردن، مه له</p>  <p>duscha, bada</p>	<p>هه لگرتن، یارجه به فر</p>  <p>hålla i isbitar</p>	<p>دهسته ناز، به نازه لدا</p>  <p>klappa ett djur</p>	<p>گسکدان</p>  <p>städa</p>	<p>خۆخه ریککردن، به شتی که وه</p>  <p>pyssla</p>	<p>گوران، وتن</p>  <p>sjunga</p>	<p>بۆنکردن، شتی خۆش</p>  <p>lukta på något gott</p>
<p>وتووێژکردن، له گه، گه وره به کدا</p>  <p>prata med en vuxen</p>	<p>زهنين، نامير، موزیک</p>  <p>spela instrument</p>	<p>کایه کردن، به کۆمپیوتەر، کایه کردن، به ته له فزیۆن</p>  <p>spela data/TV-spel</p>	<p>کتیب / روژنامه خویندنه وه</p>  <p>läsa bok/tidning</p>	<p>شت جیا کردنه وه له یهک</p>  <p>sortera saker</p>	<p>بازارکردن، شت کرین</p>  <p>shoppa</p>	<p>خواردن، شتی که حهزت لیه</p>  <p>äta något du gillar</p>
<p>نوێژکردن، چوونه خه له وهته وه</p>  <p>be eller meditera</p>	<p>چیشته ناز، ئیش، هه ویرکردن</p>  <p>laga mat, baka</p>	<p>یاری، ئاسن کردن</p>  <p>styrketräna</p>	<p>به دواي، که سیکدا و ئیلبیت</p>  <p>söka fysisk närhet</p>	<p>نووسین، لیسته بهک</p>  <p>skriva en lista</p>	<p>بیرکردنه وه له شتی، باش</p>  <p>tänka på det som är bra</p>	<p>کردن، شت بۆ که سیک، تر</p>  <p>göra något för en annan</p>
<p>سه ماکردن</p>  <p>dansa</p>	<p>ئه نجامدان، راهینان، هه ناسه</p>  <p>göra andningsövningar</p>	<p>گووتنه وه، ریزه بندى، بیته کان، به بیجه وانه</p> <p>ABC...</p> <p>säga alfabetet baklänges</p>	<p>جاوییکه وتن، هاوړ؟</p>  <p>träffa vänner</p>	<p>به کارهینان، کریم، بیست</p>  <p>använda hudkräm</p>	<p>له بهرکردن، ئه و جله، مرۆف حه زى، لیه به تى</p>  <p>ta på favoritkläder</p>	<p>گه ران، به ناو سرووشندا</p>  <p>gå i naturen</p>