

# Frågehäfte – Del 3: Terminologi och ord i kontext

## Skriftligt prov för auktorisation som tolk

Fyll i ditt personliga provnummer. Provnumret står på ditt provkuvert.

Provnummer:	
-------------	--



# KAMMARKOLLEGIET



## Del 3.1 Ord och uttryck i kontext

### Länge leve John Blund

Visst är de duktiga, de där stora ledarna med sitt minimala sömnbehov. Eller? Nu ökar medvetenheten om hur extremt viktig sömnen är – inte minst för att fatta **[1]** genomtänkta beslut.

Flera amerikanska presidenter och stora entreprenörer, som Bill Clinton och Elon Musk, har sagt att de inte behöver sova mer än två till fyra timmar per natt. Det kan säkert bidra till det sömnförakt som finns i samhället, att vi kan tycka att många timmars sömn är **[2]** slöseri med tid eller beror på lathet. Och visst vore det fantastiskt om man kunde **[3]** halvera sin sömn, så att man hade ytterligare 30 timmar i **[4]** piggst och vaket tillstånd varje vecka.

De allra flesta av oss fungerar dock inte på det viset, även om forskare funnit att det finns genetiska skillnader hos en del individer som gör att de klarar sig med väldigt lite sömn. Men det gäller bara ytterst få av oss.

Sannolikt är i stället att de flesta som sover lite på natten på något vis kompenserar för det, enligt psykologen och sömnexperten Helena Kubicek Boye.

– Kanske tar man dagliga povernaps eller sover mycket på helgerna. Men det brukar ändå bara fungera i några år, sedan börjar de flesta må dåligt och prestera sämre. Nästan alla mår bäst av en regelbunden längre nattsömn, säger hon.

Att de flesta av oss behöver sova sju till åtta timmar för att må bra, **[5]** hålla oss friska och ha ork är en inställning som nu **[6]** vinner allt mer mark.

– Trenden går definitivt **[7]** åt det hållet. Medvetenheten ökar om hur viktigt det är med riktigt bra sömn för att vi ska prestera, säger Helena Kubicek Boye.

– Att sova ordentligt kan vara avgörande för ens karriär, eftersom den som är utsövd kan fokusera och koncentrera sig bättre utan att göra fel och **[8]** skjuta upp saker. Du blir mer effektiv om du är utsövd.

Den här inställningen **[9]** började gro i USA för några år sedan. En **[10]** pionjär på området var Arianna Huffington, en av grundarna av nyhetssajten The Huffington Post. Efter att ha sovit för lite **[11]** gick hon in i väggen och **[12]** hoppade av jobbet för att sedan bli sömnentreprenör och skriva en uppmärksamrad bok i ämnet. Även andra amerikanska ledare **[13]** har vittnat om att de behöver åtta timmars sömn för att **[14]** prestera på topp.

– I Sverige har ingen politiker eller ledare gått ut och sagt något liknande. Men nyligen berättade fotbollsstjärnan Cristiano Ronaldo att en ordentlig sömn har varit **[15]** hans hemliga vapen. Liksom att han har en sömncoach därför att han vet hur viktig sömnen är för att han ska prestera optimalt, säger Helena Kubicek Boye.

Sedan en rapport visat att anställdas sömnproblem kostar amerikanska företag 400 miljarder dollar per år försöker nu företagsledarna [ 16 ] bekämpa problemet genom att anlita sömncoacher och anordna sömnseminarier.

På LinkedIn finns sömnambassadörer som har utvecklat sömnprogram för företag. Samtidigt pågår mycket forskning i världen för att ta fram hjälpmedel för den perfekta sömnen. Enligt New York Times har det resulterat i en miljardindustri där tekniken ska hjälpa oss med allt från att mäta luftkvaliteten i sovrummet till att [ 17 ] ställa om kroppens inre klocka med hjälp av sömnglasögon med uv-ljus.

Det är alltså [ 18 ] inte längre inne att sova lite. I stället satsas det för fullt för att få oss att sova tillräckligt. Och nu har den nya trenden kommit till Sverige på allvar.

– Vi som är specialiserade på sömnproblem ser en enorm efterfrågan från arbetsgivarna. Nu visar en investering i sömnen att man tar ansvar för sina medarbetare och deras hälsa. Och då får vi komma och hålla sömnföreläsningar, erbjuda sömntester och exempelvis kbt-behandling, säger Helena Kubicek Boye.

Att behöva mer än fyra timmars sömn är alltså inget som [ 19 ] sjusovare behöver skämmas över.

– Tvärtom, dålig nattsömn försvagar även vårt immunsystem och [ 20 ] kan leda till kroniska sjukdomar. Att våga prioritera sin sömn är väldigt positivt. Det visar att vi tar ansvar för oss själva och vår hälsa, säger Helena Kubicek Boye.

[...]

Källa:  
Tidningen Kollega  
Anita Täpp  
<https://www.kollega.se/lange-leve-john-blund>  
Publicerad 29 mars 2018, kl 10:28

## Del 3.2 Terminologi

Termerna (nr 21-60) som du nu ska översätta från svenska till tolkspråket finner du i Svarshäftet.

Lycka till!

## Svarshäfte – Del 3: Terminologi och ord i kontext

### Skriftligt prov för auktorisation som tolk

Fyll i ditt personliga provnummer. Provnumret står på ditt provkuvert.

Provnummer:	
Tolkspråk:	

Du ska nu översätta 60 ord/uttryck och termer från svenska till tolkspråket. Läs instruktionerna noga. Inga hjälpmedel är tillåtna. Skriv tydligt. Skrivtiden är 60 minuter. **När provvakten meddelar att tiden är slut, lägg ner pennan.** Lägg sedan **både ditt fråge- och svarshäfte** i provkuvertet, därefter kommer provvakten att samla in det.

Del 3.1 – 20 ord och uttryck i kontext ska översättas från svenska till tolkspråket. Texten som orden är hämtade ifrån och som du behöver för att se vilka sammanhang orden står i, hittar du i frågehäftet. **Du ska besvara alla uppgifter här i detta svarshäfte.**

Del 3.2 – 40 fristående termer ska översättas från svenska till tolkspråket. **Du ska besvara alla uppgifter här i detta svarshäfte.** När du skriver dessa översättningar, tänk på att använda **rätt ordklass**, dvs. substantiv översätts med substantiv, verb med verb osv.

Varje korrekt översättning ger tre poäng. Du ska endast ange ett alternativ till översättning. Om du skriver fler alternativ varav ett är fel bedöms hela svaret som felaktigt och ger noll poäng.

#### Exempel:

61. Anställningsintyg	удостоверение за трудов стаж
--------------------------	---------------------------------

Lycka till!

## Del 3.1 Ord och uttryck i kontext

Skriv din översättning till tolkspråket i tabellen nedan av de understrukna svenska orden eller uttrycken i den betydelse de har i texten som finns i Frågehäftet.

Ord och uttryck	Din översättning
1. genomtänkta beslut	
2. slöseri med tid	
3. halvera	
4. piggt och vaket	
5. hålla oss friska	
6. vinner allt mer mark	
7. åt det hållet	
8. skjuta upp saker	
9. började gro	
10. pionjär	

Ord och uttryck	Din översättning
11. gick hon in i väggen	
12. hoppade av jobbet	
13. har vittnat om	
14. prestera på topp	
15. hans hemliga vapen	
16. bekämpa	
17. ställa om kroppens inre klocka	
18. inte längre inne	
19. sjusovare	
20. kan leda till	





## Del 3.2 Terminologi

Skriv din översättning av termerna i den betydelse de har inom det aktuella fackområdet som anges i tabellens första kolumn.

Social och samhälle	Din översättning
21. ekonomiskt bistånd	
22. färdtjänst	
23. hemmavarande barn	
24. kontaktfamilj	
25. kvinnojour	
26. orosanmälan	
27. rösträtt	
28. socialtjänsten	
29. spelberoende	
30. tillfällig föräldrapenning	

## Del 3.2 Terminologi

Skriv din översättning av termerna i den betydelse de har inom det aktuella fackområdet som anges i tabellens första kolumn.

Arbetsmarknad och utbildning	Din översättning
31. arbetsmarknads- utbildning	
32. etablerings- programmet	
33. frånvar oanmälan	
34. inlärnings- svårigheter	
35. inskolning	
36. karensdag	
37. lärling	
38. löneförhandling	
39. nationella prov	
40. sommarjobb	

## Del 3.2 Terminologi

Skriv din översättning av termerna i den betydelse de har inom det aktuella fackområdet som anges i tabellens första kolumn.

Vård och omsorg	Din översättning
41. akne	
42. amningshjälpmedel	
43. belastningsskada	
44. diagnos	
45. luftstrupe	
46. operationssår	
47. psykisk hälsa	
48. skov	
49. smärtstillande läkemedel	
50. ätstörning	

## Del 3.2 Terminologi

Skriv din översättning av termerna i den betydelse de har inom det aktuella fackområdet som anges i tabellens första kolumn.

Juridik och migration	Din översättning
51. aktilaga	
52. familjeanknytning	
53. kärande	
54. mened	
55. mottagningsenhet	
56. personkrets (LSS)	
57. svaromål	
58. uppsåt	
59. äktenskapsförord	
60. överprövning	

Anteckningar: