

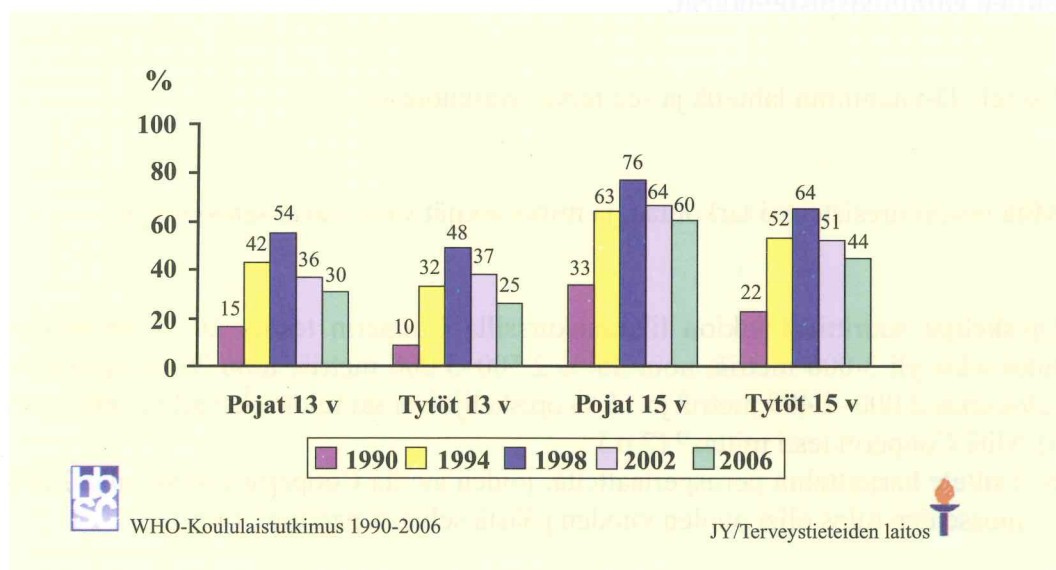


Enintään 6 tehtävään saa vastata. Tehtävät arvostellaan pistein 0–6, paitsi muita vaativammat, +:lla merkityt jokeritehtävät, jotka arvostellaan pistein 0–9. Moniosaisissa, esimerkiksi a-, b- ja c-kohdan sisältävissä tehtävissä voidaan erikseen ilmoittaa eri alakohtien enimmäispistemäärät.

1. Esittele D-vitamiinin lähteitä ja sen terveysvaikutuksia.
2. Mitä insuliiniresistenssi tarkoittaa, ja mitkä tekijät vaikuttavat sen syntyyn?
3. Opiskelijat suorittivat lukion liikuntakurssilla Cooperin testin. 20 % opiskelijoista sai tulokseksi yli 3 000 metriä, noin 35 % 2 500–3 000 metriä, noin 30 % opiskelijoista sai tulokseksi 2 000–2 499 metriä ja 15 % opiskelijoista sai tulokseksi alle 2 000 metriä.
 - a) Mitä Cooperin testi mittaa? (2 p.)
 - b) Esittele harjoittelun perusperiaatteita, joiden avulla Cooperin testissä alle 2 000 metriä juosseiden tulos olisi puolen vuoden päästä selvästi parempi. (4 p.)
4. Tarkastele perhe- ja lähisuhdeväkivallan ilmenemistä Suomessa ja sen vaikutuksia sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaan.
5. Kuvaile ja arvioi artroosin prevention keinoja.
6. Pohdi tupakkalaissa esitettyjä kieltoja ja tupakoinnin rajoittamiskeinoja eettisestä näkökulmasta.
7. Tarkastele seksuaalista suuntautumista ja sukupuolista identiteettiä psyykkisen terveyden näkökulmasta.

8. Oheisessa kuviossa esitetään tutkimustuloksia niiden suomalaisten 13- ja 15-vuotiaiden poikien ja tyttöjen osuuksista, jotka ilmoittivat menevänsä nukkumaan kello 23.00 tai sen jälkeen koulupäivää edeltävänä päivänä. Tutkimusaineistot on kerätty neljän vuoden välein vuodesta 1990 vuoteen 2006.

- a) Mitkä ovat tutkimuksen päätulokset? (2 p.)
b) Miten selität ja tulkitset näitä päätuloksia? (4 p.)



- + 9. Tarkastele esimerkkien avulla hygienian kehittymistä, ja arvioi tämän kehityksen merkitystä suomalaisen väestön terveydelle 1800-luvulta tähän päivään.
- + 10. Viime vuosina on Suomessa menehtynyt noin 150 ihmistä vuosittain hukkumis-
onnettomuuksissa.
- a) Laadi perusteltu esitys terveyden edistämisen toimenpiteistä, joilla hukkumis-
onnettomuuksia voitaisiin maassamme vähentää. (6 p.)
- b) Kuvaa veteen vajonneen ensiapu. (3 p.)