



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. Selvitä, mitä seuraavilla käsitteillä tarkoitetaan:
 - a) dopamiini
 - b) karsinogeeni
 - c) kohorttitutkimus.

2. Oheisen taulukon tulokset kuvaavat peruskoulun 7.- ja 9.-luokkalaisten vastauksia kysymykseen ”Kuinka helppoa sinun on puhua seuraavien henkilöiden kanssa sinua todella vaivaavista asioista?”.
 - a) Mitkä ovat taulukossa ilmenevät päätulokset? (2 p.)
 - b) Pohdi tuloksia nuorten terveyden ja perheen vuorovaikutuksen näkökulmista. (4 p.)

Tyttöt	7 lk		9 lk	
	Keskustelu isän kanssa (%)	Keskustelu äidin kanssa (%)	Keskustelu isän kanssa (%)	Keskustelu äidin kanssa (%)
Hyvin helppoa	9	34	6	26
Helppoa	47	49	41	50
Vaikeaa	34	15	37	19
Hyvin vaikeaa	10	2	16	5
Yhteensä % (N)	100 (820)	100 (863)	100 (806)	100 (867)

Pojat	7 lk		9 lk	
	Keskustelu isän kanssa (%)	Keskustelu äidin kanssa (%)	Keskustelu isän kanssa (%)	Keskustelu äidin kanssa (%)
Hyvin helppoa	24	34	19	28
Helppoa	54	53	52	52
Vaikeaa	18	11	24	17
Hyvin vaikeaa	4	2	5	3
Yhteensä % (N)	100 (793)	100 (823)	100 (718)	100 (756)

3. Kuvaile esimerkkien avulla, millä eri tavoin kulttuuri- ja taideharrastukset ja kulttuuri-kokemukset voivat vaikuttaa myönteisesti ihmisten terveyteen ja miten näiden harrastusten ja kokemusten terveyttä edistäviä vaikutuksia voidaan tulkita.
4. Varusmiespalveluksensa aloittavien nuorten miesten kunto on huonontunut ja keskimääräinen paino noussut viimeksi kuluneen 10–15 vuoden aikana. Mistä ilmiö kertoo, ja minkälaisia seurauksia siitä voi olla odotettavissa terveyden kannalta?
5. Väestön vanhenemisen seurauksena muistisairaudet yleistyvät.
 - a) Kuvaile väestön vanhenemiseen liittyviä muistisairauksia.
 - b) Pohdi väestön vanhenemiseen liittyvien muistisairauksien yleistymisen vaikutuksia omaisten ja sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaan.
6. Suomessa sattuu vuosittain yli miljoona jonkinasteisen vamman aiheuttavaa tapaturmaa. Näistä jopa useampi kuin neljä viidestä on koti- ja vapaa-ajantapaturmia. Koti- ja vapaa-ajantapaturmien arvioidaan aiheuttavan Suomessa vuositasolla neljän miljardin euron kustannukset (Koti- ja vapaa-ajan tapaturmat, Tilastokatsaus 2007). Kuvaile erilaisia kotona tapahtuvia tapaturmia ja niiden ennaltaehkäisyä.
7. Lehti uutisoi tutkimustuloksia suklaan terveysvaikutuksista oheisen tekstin tapaan. Mitä muita tietoja kyseisestä tutkimuksesta tulisi saada, jotta lukija voisi paremmin arvioida tutkimustulosten luotettavuutta?

Suojaa suklaasta

■ Säännöllinen kaakaon ja suklaan nauttiminen näyttää alentavan verenpainetta, todettiin alan-komaisessa tutkimuksessa.

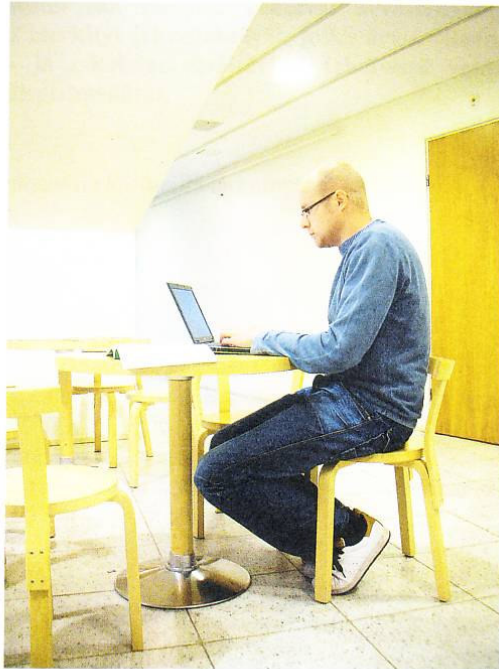
Siinä oli mukana 470 yli 65-vuotiaasta miestä, joiden verenpaineet mitattiin pari kertaa seuranan aikana. Ruokavaliosta kyseltiin kolmasti viiden vuoden välein. Analyysissä huomioitiin myös miesten ikä, painoindeksi, lääkitykset ja monia elämäntapoihin liittyviä seikkoja. Kolmasosa miehistä ei syönyt lainkaan kaakaota.

Eniten eli noin neljä grammaa kaakaota päivittäin nauttivien systolinen verenpaine oli 3,7 ja diastolinen verenpaine 2,1 mmHg:aa alhaisempi kuin niiden, jotka eivät nauttineet kaakaota juuri lainkaan.

Kaakaon terveysvaikutukset saattavat johtua terveydelle hyödyllisinä pidetyistä flavonoleista, joita kaakaossa on runsaasti. UUTISPALVELU DUODECIM

Aikakauslehti *Hyvä terveys*, huhtikuu 2005

8. Arvioi kuvassa esiintyvän miehen työpisteen ja työskentelyasennon ergonomiaa ja tee parannusehdotuksia.



Kuva: Lasse Kannas

- +9. Alkoholi, tupakka ja raskaus
- +10. Vertaile kehityksellisiä ja traumaperäisiä kriisejä ja kuvaile niihin liittyviä selviytymiskeinoja.