

Koe koostuu yhdeksästä tehtävästä, joista vastataan viiteen. Tehtävät on jaettu kolmeen osaan. Osassa I on kolme 20 pisteen tehtävää, joista vastataan yhteen. Osassa II on kolme 20 pisteen tehtävää, joista vastataan kahteen. Osassa III on kolme 30 pisteen tehtävää, joista vastataan kahteen. Kokeen maksimipistemäärä on 120. Halutessasi voit tuottaa vastausten tueksi piirroksia, kaavioita tai taulukoita ja liittää niistä kuvakaappauksen mihin tahansa tekstivastaukseen. Palauta vastaukset Tuomolle drivessa.

OSA I 20 pisteen tehtävät. Vastaa yhteen tehtävään.

1. Tartuntataudit ja niiden ehkäiseminen.

Kuuaile erilaisia tapoja joilla tartuntataudit voivat levitä ihmisiin tai ihmisistä toisiin ja keinoista joilla näitä tartuntoja voitaisiin ehkäistä.

2. Raskausajan tupakointi ja sikiön terveys

- a. Miten odottavan äidin tupakointi voi vaikuttaa sikiön tai vastasyntyneen lapsen terveyteen? (10p)
- b. Millä keinoilla Suomessa yritetään tai voitaisiin yrittää vähentää raskaana olevien naisten tupakointia? (10p)

3. Liikuntasuositukset

UKK instituutti julkaisi uusimmat liikuntasuosituksensa lokakuussa 2019. Mitä nämä suositukset pitävät sisällään ja mihin niillä tähdätään?

OSA II 20 pisteen tehtävät. Vastaa kahteen tehtävään.

4. Naisten ehkäisymenetelmät

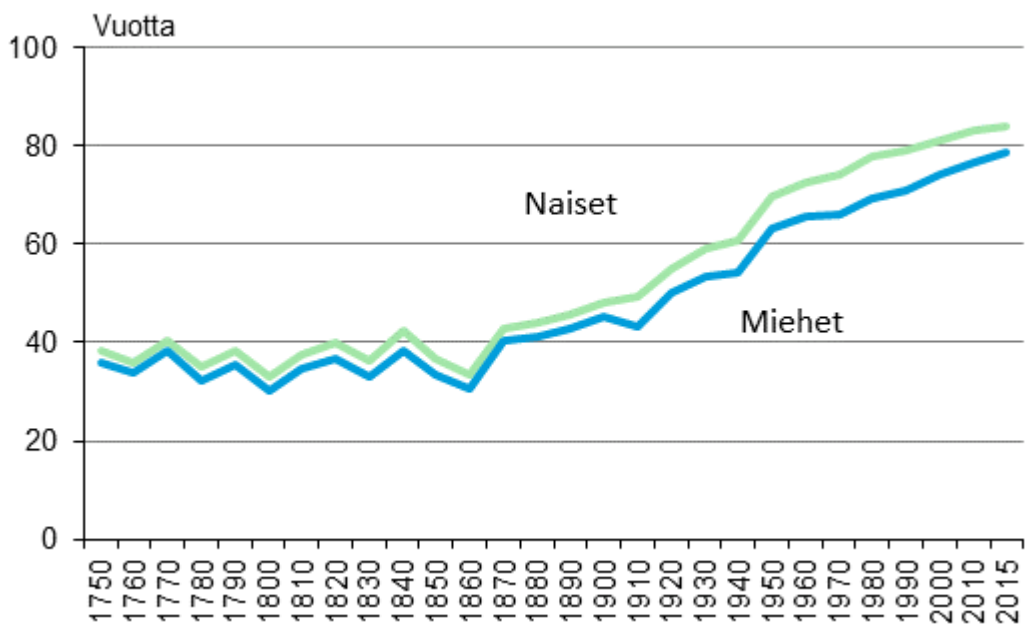
Ehkäisytablettien tulo markkinoille 1960-luvulla mahdollisti ensimmäistä kertaa historiassa luotettavan ehkäisyn käytön myös naisille.

- a. Mitä terveydellisiä vaikutuksia ehkäisytablettien käytöllä on? (10p)
- b. Mitä yhteiskunnallisia vaikutuksia ehkäisytablettien käyttöön otolla on ollut? (10p)

5. Eliniänodotteen kehitys Suomessa

Alla olevassa taulukossa on kuvattu sekä miesten että naisten eliniän odotetta Suomessa vuosina 1750-2015 (lähde: Tilastokeskus).

- a. Erittele syitä jotka ovat johtaneet kuvaajan mukaiseen eliniänodotteen nousuun. Huomioi myös sukupuolten väliset eroavaisuudet. (10p)
- b. Tuoreessa raportissaan maailman terveysjärjestö WHO varoittaa eliniänodotteen nousun taittuvan länsimaissa lähivuosina. Pohdi tekijöitä jotka uhkaavat johtaa tähän kehitykseen. (10p)



6. Rakennettu ympäristö ja terveys

Laadi toteuttamiskelpoinen suunnitelma siitä, miten yksittäisestä kouluympäristöstä olisi mahdollista tehdä terveyttä paremmin tukeva kokonaisuus. Anna esimerkkejä toimista joita voitaisiin tehdä ja arvioi arvio niiden vaikuttavuutta.

OSA III 30 pisteen tehtävät. Vastaa kahteen tehtävään.

7. Proteinit osana ravintoa.

Aineisto: <https://www.youtube.com/watch?v=4XKxVra7q54>

- Kuvaile proteiinin merkitystä ihmisen kehon normaalille toiminnalle. (7p)
- Mistä ihminen saa proteiinia ruokavalionsa ja miten paljon hän sitä tarvitsee? (7p)
- Arvioi aineistona olevan videon uskottavuutta ja siinä esitettävien väitteiden paikkansapitävyyttä. (16p)

8. Lähisuhdeväkivalta

Aineisto (osa Ylen artikkelia):

Aluksi Anne on onnellinen parisuhteestaan. Tietysti. Vatsanpohjassa kutittaa. On tuore rakkaus, elämä edessä ja kaikki mahdollista.

Uusi poikaystävä on armeijassa ja viikonloputapaamiset ovat mukavia piristysruiskeita arjen lomassa. Nopeasti kaikki kuitenkin muuttuu. Riidat lisääntyvät ja jokainen riita paisuu entistä suuremmaksi. Yhtään riitaa ei selvitetä jälkikäteen, eikä asioista keskustella. Henkinen väkivalta hivuttautuu parisuhteen normiksi.

– Riidat alkoivat olla enemmän ja enemmän minuun kohdistuvaa syytelyä. Loppujen lopuksi aloin itsekin uskoa, että ansaitseen sen kaiken ja hänellä on oikeus kohdella minua niin.

Riidat ja jatkuva syyllistäminen lisääntyvät ja sitten tulee ensimmäinen riita, jossa pelkät sanat eivät enää riitä.

Huonekalujen kolina ja riitelyn äänet kantautuvat naapuriin asti. Anne makaa lattiaa vasten miehensä painon alla, kunnes naapuri soittaa ovikelloa ja katkaisee riidan.

Anne kokee jälleen syyllisyyttä. Minä ansaitsin tämän kaiken.

"Jäin suhteeseen ja uskottelin, että ehkä kaikki vielä muuttuu paremmaksi."

Ehkä kaikki riidat ja erimielisyydet johtuvatkin liian pienestä asunnosta. Isommassa asunnossa kummallekin olisi enemmän omaa tilaa. Niin Anne puolisonsa kanssa järkeilee ja pariskunta päättää muuttaa.

Mutta muutto ei muuta mitään. Riidat eivät ole jokapäiväisiä, mutta yhä useammin Anne huomaa haaveilevansa elämästä ilman tätä jatkuvaa vuoristorataa. Suhde ei toimi, eikä onnellisen elämän näytteleminen tunnu enää hyvältä.

– Halusin erota. Tajusin, ettei arkemme muutu yhtään helpommaksi tai riidattomaksi. Emme sopineet toisillemme alkuunkaan. Mutta eroaminen ei ollutkaan niin helppoa.

Tyydyin kohtalooni.

Annen puoliso pääsee armeijasta juhannuksena. Anne alkaa puhua erosta samana kesänä. Puoliso on toista mieltä: Yhdessä on päätetty pysyä, joten yhdessä pysytään.

– Hän oli luvannut pitää minusta huolen koko loppuelämän. Minulla ei tuntunut olevan asiassa mitään sanavaltaa. Hän päätti, että me emme eroa ja koin vaihtoehtoni todella vähäisiksi. Asunto oli minun nimissäni, enkä halunnut lähteä siitä. Ja kun hänkään ei suostunut lähtemään, tyydyin kohtalooni.

– Jäin suhteeseen ja uskottelin, että ehkä kaikki vielä muuttuu paremmaksi. Ehkä hän muuttuu.

Hän luki viestejä puhelimestani ja käyttäsi kaikkea, mitä tein.

Annen ensimmäisistä eropuheista on ehtinyt kulua puoli vuotta. Kesä on vaihtunut syksyn myötä talveksi, eikä Anne suostu enää elämään huonossa suhteessa.

Yksin vietetty kotiviikonloppu sinetöi Annen päätöksen. Aika ilman jatkuvan tarkkailun alla olemista tuntuu hyvältä ja saa naisen ymmärtämään, että hän voi paljon paremmin ilman poikaystäväänsä.

– En pystynyt enää siihen suhteeseen ja lopulta sain hänetkin ymmärtämään, ettei meillä ole yhteistä tulevaisuutta. Siitä huolimatta jäimme vielä hetkeksi asumaan saman katon alle. Se oli suuri virhe.

Mies luo yhdessä asumiselle säännöt. Vaikka seurustelu virallisesti päättyisi, asioita tehdään siitä huolimatta yhdessä – harrastetaan seksiä, kerrotaan toisille menoista ja toimitaan muutenkin kuin pariskunta.

– En suostunut siihen ja se aiheutti pahimmat riitamme. Hän alkoi soitella minua takaisin lenkiltä ja tivasi, missä olen milloinkin.

– Hän luki viestejä puhelimestani ja käyttäsi kaikkea, mitä tein.

Eron jälkeen mustasukkaisuus astuu kodin seinien sisäpuolelle. Riidat kovenevat ja Anne joutuu pakenemaan yöksi muualle. Kun mies seisoo oven edessä yrittäen estää Annen ulospääsyn, joutuu Anne turvautumaan itsekin väkivaltaan. Hän lyö miestä avokämmenellä kasvoihin ja pääsee lähtemään kodistaan.

--

a. Mitä lähisuhdeväkivallalle tyypillisiä piirteitä tekstistä on löydettävissä? (15p)

b. Miten suomalaisessa yhteiskunnassa yritetään auttaa lähisuhdeväkivallan kohteeksi joutuvia? (15p)

9. Tutkimusasetelma

Laadi tutkimusasetelma jolla pyritään selvittämään avokadon syömisen potentiaalista syöpää ehkäisevää vaikutusta. Arvioi suunnittelemasi tutkimuksen tieteellistä paikkansapitävyyttä, uudelleen toteutettavuutta ja tutkimusasetelmaan liittyä haasteita.