



Terveys ja hyvinvointi -visailu

1. Mikä seuraavista on hyvä keino hyttysiltä suojautumiseen?

- A. Tuulettomien paikkojen välttely
- B. Tummaan pukeutuminen
- C. Voimakkaasti tuoksuvan shampoon käyttäminen

2. Mikä oli YK:n onnellisuusraportin mukaan maailman onnellisin maa vuonna 2019?

- A. Suomi
- B. Norja
- C. Yhdysvallat

3. Mitä aktiivinen ja vapaaehtoinen osallistuminen kulttuuritoimintaan vahvistaa?

- A. Hampaista ja luustoa
- B. Luottamusta itseän ja elämään
- C. Luottamusta hallitukseen ja terveydenhuoltoon

4. Mitkä seuraavista EIVÄT OLE liikunnan välittömiä terveysvaikutuksia?

- A. Stressin tunne kevenee ja ajatukset terävöityvät.
- B. Tupakanhimo ja makeanhimo vähenee.
- C. Mieliala kohenee ja nukut paremmin.

5. Mitä terveysvaikutuksia kahvinjuonnilla EI OLE todettu olevan?

- A. Kahvi voi vähentää tyypin 2 diabeteksen riskiä
- B. Kahvi suojelee Alzheimerin taudilta ja dementialta
- C. Kahvi parantaa unenlaatua ja vaikuttaa siksi monella tapaa terveyteen.

6. Mikä väittämä tupakoinnista EI PIDÄ paikkaansa?

- A. Tupakointi kaksinkertaistaa riskin sairastua aivoverenkierron häiriöön.
- B. Tupakointi kaksinkertaistaa riskin sairastua tyypin 2 diabetekseen
- C. Tupakointi lyhentää elinajanodotetta usealla vuodella

7. Mitä terveysvaikutuksia metsässä oleskelulla EI OLE todettu olevan??

- A. Metsä laskee sydämen sykettä ja verenpainetta
- B. Metsä rauhoittaa ja nopeuttaa stressistä palautumista
- C. Metsä poistaa lihasjännityksen ja ennaltaehkäisee migreeniä.

8. Mikä seuraavista pieruun liittyvistä väittämistä EI PIDÄ paikkaansa?

- A. Pierun mukana vapautuvat yhdisteet voivat suojella ihmisiä sairauksilta
- B. Pierun ääni laukaisee aivoissa mielihyvää tuottavan reaktion
- C. Jos pierua pidättää kauan, se voi karata kehosta hengitysilman mukana.

9. EU:ssa alkoholin on arvioitu aiheuttavan...

- A. 5,4 % vajaakuntoisuudesta ja ennenaikaista kuolemista.
- B. 7,4 % vajaakuntoisuudesta ja ennenaikaista kuolemista.
- C. 9,4 % vajaakuntoisuudesta ja ennenaikaista kuolemista.

10. Mikä seuraavista väittämistä EI PIDÄ paikkaansa?

- A. Itkeminen on terveellistä, koska se hoitaa silmiä.
- B. Itkeminen on terveellistä, koska se lieventää stressiä
- C. Itkeminen ei ole terveellistä, se tuhoaa aivosoluja.

Terveys ja hyvinvointi -visailun vastaukset:

1. A. Tuulettomien paikkojen välttely
2. A. Suomi
3. B. Luottamusta itseän ja elämään
4. B. Tupakanhimo ja makeanhimo vähenee.
5. C. Kahvi parantaa unenlaatua ja vaikuttaa siksi monella tapaa terveyteen.
6. B. Tupakointi kaksinkertaistaa riskin sairastua tyypin 2 diabetekseen.

7. C. Metsä poistaa lihasjännityksen ja ennaltaehkäisee migreeniä.
8. B. Pierun ääni laukaisee aivoissa mielihyvää tuottavan reaktion.
9. B. 7,4 % vajaakuntoisuudesta ja ennenaikaista kuolemista.
10. C. Itkeminen ei ole terveellistä, se tuhoaa aivosoluja.

Taustatietoja vastauksista:

Kysymys 1.

Jos haluaa välttää hyttysiä, kannattaa hakeutua tuuliseen paikkaan. Tuuli vaikeuttaa hyttysten lentoa.

Jostain syystä hyttysset suuntaavat tummia vaatteita kohti, siksi vaaleaan pukeutuminen suojaa hyttysiltä.

Kannattaa myös välttää tuoksuvia shampoita ja hajuvesiä, sillä hyttysset seuraavat tuoksua.

Kysymys 3.

Aktiivinen ja vapaaehtoinen osallistuminen kulttuuritoimintaan vahvistaa luottamusta itseän ja elämään.

Kulttuurin ja taiteen on todettu vähentävän myös koettua yksinäisyyttä.

Kulttuuri ja taide voivat myös joidenkin sairauksien hoidossa vähentää lääkityksen tarvetta.

Kysymys 4.

Riittävä liikunta ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia, esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta, tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja joitakin syöpätauteja.

Kysymys 6.

Tupakointi kyllä lisää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen, mutta riskin kaksinkertaistuminen on liioittelua.

Kysymys 7.

Metsässä oleskelulla on monia terveysvaikutuksia.

Myös lihasjännitys vähenee metsässä, muttei poistu.

Kysymys 8.

Pierun mukana vapautuvat rikkivety-yhdisteet voivat suojella ihmisiä joltain sairauksilta, esimerkiksi sydänkohtauksilta ja aivohalvauksilta.

Mikäli kaasu ei pääse pakoon "tavanomaista tietään", se voi imeytyä uudelleen verenkiertoon, jolloin ihminen hengittää kaasun ulos.

Kysymys 10.

Itkeminen on tehokas huoltotoimenpide silmille.

Kyynelehtiminen puhdistaa silmät ja ehkäisee niiden kuivumisen.

Itkiessä stressiä ja ahdistusta aiheuttavien hormonien määrä laskee.

