



Högst 6 frågor får besvaras. Svaren på de mer krävande frågorna, som är markerade med +, bedöms enligt betygsskalan 0-9 i stället för den normala 0-6.

1. Definiera följande begrepp och belys dem med exempel:
 - a) sjukdomsprevention (2 p.)
 - b) ergonomi (2 p.)
 - c) funktionella livsmedel (2 p.)
2. Redogör för och diskutera ur olika synvinklar förhindrande av graviditet i efterhand genom "dagen efter piller".
3. Nedan finns ett utdrag ur din kompis dagbok på nätet. Vilket slags företeelse är det fråga om? Diskutera din kompis situation med tanke på hälsa, förebyggande åtgärder och möjlighet att klara av situationen.

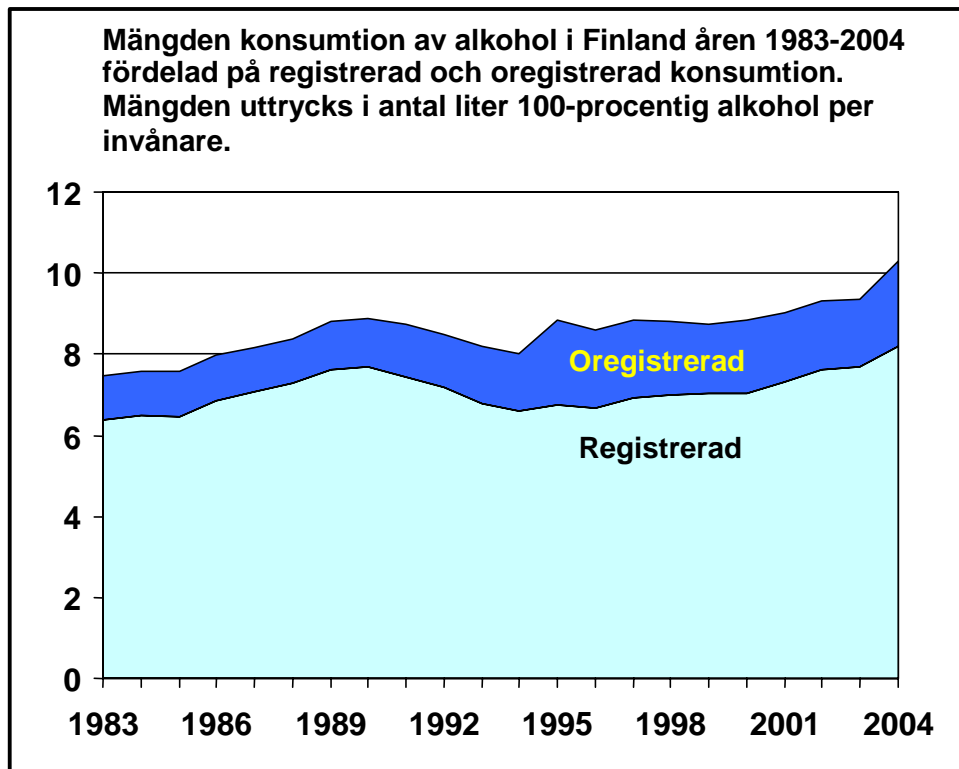
Det är redan tisdag... tre dagar och 427 sidor... en uppsats är redan en vecka försenad, det är frustrerande... tiden räcker bara inte till trots att jag har annullerat den här månadens danstimmar. Allt är ogjort och ramlar över mig. Jag kan inte längre koncentrera mig på det väsentliga och kan inte besluta mig för var jag skall börja. Dagens sjätte cigarett.

Mamma ber om hjälp med hushållsarbetet och pappa tjatar om att jag ska söka fram information om inträdesproven till universitetet - om jag ens klarar av skrivningarna. I matte hudar jag säkert. Jag snäste åt syrran helt i onödan och glömde min guddotters födelsedag.

I en veckas tid har jag drömt om tomma, oskrivna papper och oräknade matteuppgifter, vaknat klockan fem och börjat skriva listor i huvudet på allt jag borde göra under dagen. Datorn bråkar och trilskas nästan skadeglatt. Jag har halsbränna och i bakhuvudet bultar huvudvärken. Jag skulle vilja vara ifred... bara vara.

4. Naturen samt människorelationer, resor och sex är exempel på saker som för många människor är källor till välbehag. Lustkänslor försöker man få också genom droger, tobak och sötsaker.
 - a) Beskriv den biologiska grunden till lustkänslor. (3 p.)
 - b) Analysera med hjälp av exempel hur reklamen vädjar till lustkänslor. (3 p.)
5. I Finland finns det inom den tredje sektorn över hundra medborgarorganisationer som utför folkhälsoarbete. En del av organisationerna verkar i Finland och en del också internationellt. Redogör för och diskutera medborgarorganisationernas hälsofrämjande roll och betydelse.

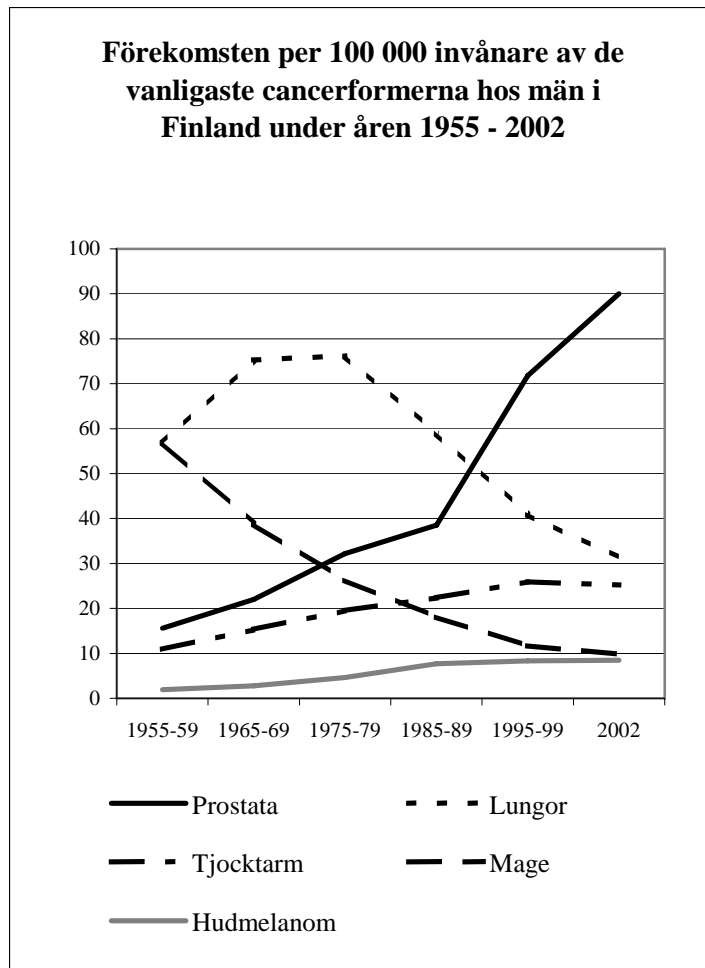
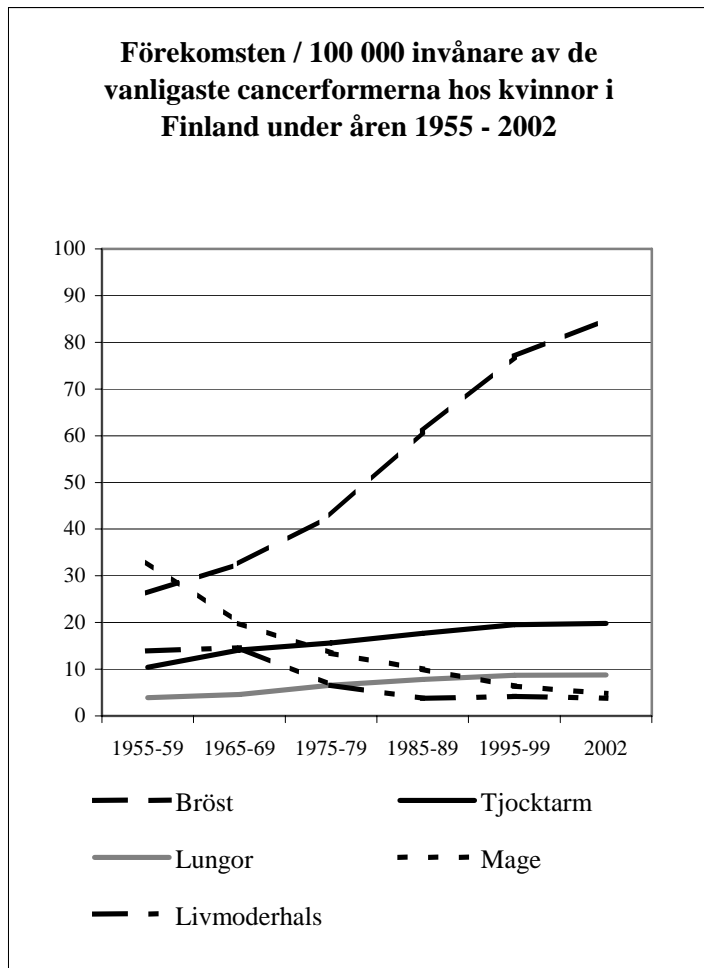
6. Fysisk aktivitet och matvanor betyder mycket för individens välmående och hälsa. Beskriv hur en hälsofrämjande vecka kan se ut för en 17-årig gymnasieelev i fråga om näring och fysisk aktivitet. Förklara vilken inverkan det du föreslår har ur hälsoperspektiv.
7. Diskutera och redogör för vilka rättigheter en sjukhuspatient har samt för de etiska principerna inom vården.
8. I din skola ska man sätta i gång ett projekt, vars syfte är att utvärdera och utveckla skolan med tanke på både lärarnas och elevernas hälsa. Planeringsgruppens första uppgift blir att ge ett utlåtande om situationen vid utgångsläget. Ge exempel på vad man skulle kunna utvärdera samt på vilka sätt man skulle kunna mäta och utvärdera välmåendet i din skola.
- +9. Figuren nedan visar förändringarna i mängden konsumerad alkohol i Finland 1983–2004. Med stigande konsumtion ökar också problemen. I statsrådets principbeslut från år 2003 konstateras att ett allmänt mål för alkoholpolitiken är att minska de negativa följderna av alkohol. Med vilka olika slags medel skall den på senare år ökade alkoholkonsumtionen kunna minskas?



Stakes 2005

Källa:

+10. Figuren nedan beskriver förändringarna i antalet personer som insjuknat i cancer 1955-2002. Varje år insjuknar ca 23 000 finländare i cancer. En stor del av sjukdomsfallen är sådana som skulle kunna förebyggas eller upptäckas i ett tidigt skede. Hurdana möjligheter finns det att förebygga cancer samt att upptäcka sjukdomen i ett tidigt skede?



Källa:

Syöpärekisteri 2003