



Oikeat vastaukset on tummennettu.

1. Millä seuraavista keinoista edistät hyvinvointia? Valitse kaikki oikeat vastaukset.
 - a. **liikkumalla säännöllisesti**
 - b. **syömällä monipuolisesti**
 - c. **nukkumalla riittävästi**
 - d. **pitämällä yhteyttä kavereihin**

Hyvinvointiimme vaikuttavat monet asiat. Liikunta, ruoka, uni ja ystävät ovat keskeisempiä hyvinvointiimme vaikuttavia tekijöitä.

2. Montako tuntia unta vuorokaudessa murrosikäinen tarvitsee?
 - a. 6 tuntia
 - b. 8 tuntia
 - c. **10 tuntia**
 - d. 12 tuntia

Murrosikäinen nuori tarvitsee unta 10 tuntia. Pidäthän huolta, että nuket riittävästi.

3. Miten koostuu perinteinen lautasmalli ruokailussa?
 - a. **50 % kasviksia, 25 % proteiinia (lihaa, kanaa, kalaa) ja 25 % hiilihydraattia (perunaa, riisiä, pastaa), lisäksi leipä ja maito/vesi.**
 - b. 60% kasviksia, 20 % proteiinia (lihaa, kanaa, kalaa) ja 20 % hiilihydraattia (perunaa, riisiä, pastaa), lisäksi leipä ja maito/vesi.
 - c. 25% kasviksia, 50 % proteiinia (lihaa, kanaa, kalaa) ja 25 % hiilihydraattia (perunaa, riisiä, pastaa), lisäksi leipä ja maito/vesi.
 - d. 70% kasviksia, 10 % proteiinia (lihaa, kanaa, kalaa) ja 20 % hiilihydraattia (perunaa, riisiä, pastaa), lisäksi leipä ja maito/vesi.

Syömällä lautasmallin mukaisesti saat ravinnosta kaikki tärkeät ravintoaineet.

4. Mistä seuraavista koostuu terveellinen aamu-, väli- tai iltapala?
 - a. leipää, hedelmiä, kahvia ja porkkanoita
 - b. kasviksia, jogurttia, energiajuoma ja karkkia
 - c. **kasvikset/hedelmät, rahka/jogurtti ja leipä/mysli**
 - d. puuro, maito, hillo ja leipä

Terveellinen välipala koostuu viljatuotteista, proteiineista (mm. jogurtti, viili, kananmuna) sekä kasviksista/hedelmistä ja marjoista.

5. Mitkä asiat tukevat mielen hyvinvointia?
 - a. kuormittavat ihmissuhteet
 - b. **hyvät ihmissuhteet, harrastaminen ja hyvän huomaaminen**
 - c. paha olo
 - d. epävarmuus ja epätietoisuus

Hyvät ihmissuhteet, harrastukset ja hyvän huomaaminen elämässä ovat esimerkiksi asioita, jotka tukevat mielesi hyvinvointia.

6. Paljonko 7–17 -vuotiaan tulisi liikkua päivässä?
 - a. 15 minuuttia

- b. 30 minuuttia
- c. Tunti**
- d. 1,5 tuntia

Kaikille 7–17 -vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään tunti päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

7. Maksimisyke tarkoittaa sydämen suurinta mahdollista lyöntitiheyttä tilanteessa, jolloin syke ei enää nouse vaikka rasitus lisääntyisi. Miten lasket maksimisykkeesi?
- a. **220 – ikävuosina**
 - b. 210 – (0,65 x ikävuosina)**
 - c. 207– (0,7 x ikävuosina)
 - d. 202– (0,5 x ikävuosina)

Laskentaan on olemassa useita tapoja. Laskennallinen syke on suuntaa antava, jolla arvioida harjoittelun tasoja.

8. Mitkä kaksi muutosta liittyvät tyttöjen sekä poikien fyysiseen kehitykseen murrosiässä?
- a. Äänenmurros
 - b. Pituuskasvu**
 - c. Kuukautiset
 - d. Kömpelyys**

Murrosiässä kaikki kasvat pituutta ja kehon mittasuhteiden muuttumisen takia voi ilmetä tilapäistä kömpelyyttä.

9. Miksi on tärkeää huolehtia henkilökohtaisesta hygieniasta? Hygienialla tarkoitetaan mm. hampaiden pesua, suihkussa käymistä sekä sukkien ja alushousujen vaihtamista päivittäin.
- a. Hygienialla on merkitystä terveyden kannalta ja alusvaatteiden vaihtaminen ehkäisee tulehduksia.**
 - b. Näet paremmin käyttää kännykkää, kun olet puhdas.
 - c. Käsien pesemättä jättäminen vähentää riskiä erilaisiin sairauksiin.
 - d. Suihkun raikkaana kuulet opettajan puhetta paremmin.

Puhtaana olosi on raikas sekä varma ja myös muilla on miellyttävä olla seurassasi. Nuorena oman elimistön toiminta muuttuu, jonka takia omasta puhtaudesta huolehtiminen kannattaa ottaa osaksi päivittäisiä rutiineja.

10. Ystäväsi pyytää sinua lainamaan rahaa. Todennäköisesti lainaat rahaa, vaikka et haluaisi. Miksi voi olla vaikea kieltäytyä ystävän pyynnöstä?
- a. Pelkää, että ystävyssuhteessa tulee ongelmia.**
 - b. Et halua pahoittaa ystäväsi mieltä.**
 - c. Haluat miellyttää ystäväsi.**
 - d. Ystäväsi lainaa sinulle rahaa, kun sinä olet lainannut hänelle.**

Kysymykseen ei ole oikeaa tai väärää vastausta. Joudumme usein erilaisiin valintatilaisiin. On tärkeää harjoitella myös ein sanomista. Ein sanominen on tervettä ja välttämätöntä oman itsen psyykkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista huolehtimista. Pohdi, miten voisit ystävällisesti kieltäytyä lainaamasta rahaa?