Coimisiún na Scrúduithe Stáit
State Examinations Commission

LEAVING CERTIFICATE EXAMINATION, 2025

FINNISH
HIGHER LEVEL

Monday, 16 June
09:30 - 12:30

Do not hand this up.

This document will not be returned to the State Examinations Commission.

Ohje:

Vastaa kaikkiin tehtäviin suomeksi. Tehtävässä 1 on alakohta, joihin kaikkiin tulee vastata. Viimeisessä tehtävässä on kaksi esseen aihevaihtoehtoa. Niistä valitaan toinen.

Kokeen maksimipistemäärä on 100 pistettä.

Merkitse vastauspaperiin selvästi jokaisen tehtävän numero ja kirjain.

TEKSTI 1

Piipahdus luonnossa voi tehdä terveydelle ihmeitä: Suomalaisselvitys löysi lukuisia hyötyjä

(1) Sadan tutkimuksen yhteenvedossa selvitettiin, miten luonto vaikuttaa mielenterveyteen, fyysiseen terveyteen ja **kehon puolustusjärjestelmien** toimintaan. Luonnon terveyshyödyistä alkaa olla jo niin paljon tutkimusta, että tuloksista uskaltaa sanoa jotain varmaa. Pohjoisen luonnon terveysvaikutuksia on selvitetty Luonnonvarakeskuksen (Luke) ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) katsauksessa, joka julkaistiin tiistaina 29.10.2024.

(2) Yleiskuva luonnon terveyshyödyistä on kutakuinkin tämä: On selvää, että luonto vähentää stressiä ja parantaa mielialaa. Näyttö luonnon hyödyistä aikuisten mielenterveydelle on niin vahvaa, että luontoympäristöt pitäisi ottaa mukaan mielenterveysvaivojen ehkäisyyn ja hoitoon. **Kohtalaista näyttöä** on kertynyt myös siitä, että viheralueille pääsy näyttää suojaavan aikuisia lihavuudelta sekä kakkostyypin diabetekselta. Vastaavasta suojasta lapsille ei ole näyttöä.

(3) Tutkimusta luonnon terveyshyödyistä on tehty parikymmentä vuotta, joten käyttökelpoista tietoa alkaa nyt löytyä. Sitran (Suomen itsenäisyyden juhlarahasto) rahoittamaa selvitystä varten tutkijajoukko kävi laajasti läpi pohjoismaisia tutkimustuloksia luonnon terveyshyödyistä. Tarkasteluun otettiin mukaan kansanterveydellisesti merkittäviä sairauksia eli juuri mielenterveysvaivoja, sydän- ja verisuonisairauksia sekä hengityselinsairauksia ja allergioita.

(4) Kun kaikkiaan 660 tutkimuksesta **seulottiin** noin sata parasta, löytyi muun muassa tällaisia tuloksia:

- Viheralueiden suuri määrä asuinalueella vähentää riskiä sairastua masennukseen.
- Muutto alueelle, jossa on enemmän lähiluontoa, pienentää riskiä sairastua masennukseen.
- Säännölliset luontokäynnit vähentävät todennäköisyyttä käyttää mielialalääkkeitä pääkaupunkiseudulla.
- Parempi pääsy viheralueille lapsuudessa liittyy vähentyneeseen riskiin sairastua skitsofreniaan aikuisena.
- Tanskassa on havaittu, että asuinalueen vähäisempi vihreys alle ennen koulun alkamisikää on yhteydessä kohonneeseen ADHD-riskiin.

(5) Sydän- ja verisuonitaudeista näyttöä sen sijaan on vähän. Helppo pääsy viheralueille näyttää kuitenkin suojaavan ylipainolta, lihavuudelta ja kakkostyypin (eli usein vanhemmalla iällä saadulta) diabetekselta. Tämä **pätee** aikuisiin. Lasten kohdalla vastaavaa yhteyttä ei ole havaittu, sillä lapsia on tutkittu vasta vähän.

(6) Helppo pääsy viheralueille lisää fyysistä aktiivisuutta. Tämä pätee pohjoismaissa, mutta ei vaikkapa Yhdysvalloissa, jossa kaikkialle liikutaan autoilla. Suomalaisten tyypillisin liikuntapaikka on metsä.

(7) Kaikkein ristiriitaisinta on tieto luonnon vaikutuksesta allergioihin ja astmaan. Tutkimuksesta riippuen viheralueet saattoivat olla astman kannalta joko suojaava tai haitallinen tekijä tai sekä että. Siitä kuitenkin on viitteitä, että kosketus maaperän tai kasvillisuuden mikrobeihin voi vahvistaa ihmisen puolustusjärjestelmän toimintaa. Sitä ei vielä tiedetä, onko tällä yhteyttä varsinaiseen sairastumiseen.

(8) Luonnon tarjoamat mielenterveyshyödyt ovat rahanarvoisia. Suomalaisista aikuisista ainakin viidennes sairastaa vuoden aikana jotakin mielenterveyden häiriötä. Työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen yleisin syy on mielenterveysongelma. Viime vuonna yli 100 000 suomalaista joutui pitkälle sairauslomalle mielenterveyden takia. Samaan aikaan puhe säästöistä kiihtyy. Pelkästään mielenterveysvaivat maksavat meille 11 miljardia euroa, jos mukaan lasketaan terveyspalvelut ja poissaolot työstä.

(9) Luonnolla myös rahallista hyötyä. Luonnon terveyshyödyistä on kertynyt niin paljon tutkimustietoa, että myös luontovaikutusten rahallista arvoa on mahdollista mallintaa. Esimerkkilaskelmia on mukana Sitran rahoittamassa raportissa. Laskelmat on tehnyt analytiikka- ja asiantuntijayritys Nordic Healthcare Group.

(10) Laskelmien mukaan lähiluonnon vähentäminen kymmenellä prosentilla lisäisi masennuksen esiintymistä, mikä puolestaan lisäksi vuosittaisia kustannuksia 45 miljoonalla eurolla terveydenhuollossa sekä poissaoloina töistä. Vastaavalla tavalla laskettuna lähiluonnon vähentyminen lisäisi diabetesta ja siitä aiheutuvia vuosikustannuksia 34 miljoonalla eurolla.

(11) Koko kansanterveys huomioituna luonnon arvo voisi olla jopa 2,5 miljardia euroa. Se on kymmenisen prosenttia valtion terveydenhuoltomenoista. ”Luontotarjonnan vähentäminen aiheuttaa kustannuksia, ja tarjontaa lisäämällä taas tulee säästöjä”, sanoo tutkimusjohtaja Riikka-Leena Leskelä Nordic Healthcare Groupista.

(12) Selvitys päätyy myös antamaan suosituksia siitä, miten luonnon terveyshyödyt saataisiin käyttöön. ”Ihmisethän itse osaavat jo käyttää luontoa itsehoitona, sillä tiedämme, että **alavireinen ihminen** haluaa usein hakeutua luontoon”, sanoo tutkimusprofessori Liisa Tyrväinen Lukesta.

(13) Raportin viesti onkin suunnattu maan hallitukselle, kuntapäättäjille ja kaavoittajille sekä terveydenhuoltoon. Raportti suosittelee Suomeen kansallista luontoterveysohjelmaa. Luontoa pitäisi tarjota hoitona terveydenhuollossa niin vastaanottokäynneillä kuin erilaisissa digitaalisissa hoitopoluissa. Ja miksei vaikkapa synnytysvalmennuksia ja uniapneapotilaiden ryhmävastaanottoja voisi pitää kokoushuoneiden sijaan lähiluonnossa. Kaikki tämä pitäisi huomioida jo lääkärien ja hoitajien koulutuksessa.

(14) Kaupunkiluontoa ei saisi kasvukeskuksissa enää vähentää, vaan kaavoituksessa sitä pitäisi säästää. Samoin rakentamistavat pitäisi saada olemassa olevia puita säästäväksi. ”Se maksaa terveyspuolelle, jos kaupungin lähimetsä kaadetaan. Ja jos luonnon kerran kuluttaa pois, sen lisääminen on vaikeaa ja kallista. Helpompaa ja halvempaa olisi säästää olemassa olevaa luontoa”, sanoo johtava tukija Jaana Halonen THL:stä. Luontoa pitäisi olla etenkin päiväkotien ja koulujen pihoissa ja lähistöllä, koska niissä lapset viettävät paljon aikaa.

Piia Elonen, Helsingin Sanomat 29.10.2024

I TEHTÄVÄ **(30/100)**

1. Selitä omin sanoin seuraavat ilmaisut:

a) kehon puolustusjärjestelmä

b) kohtalainen näyttö

c) seuloa

d) päteä

e) alavireinen ihminen (5 × 1)

2. Kerro, mitä luonnon terveysvaikutuksesta on havaittu? (5)

3. Kerro omin sanoin, mitä pohjoismaalaiset tutkimustulokset tuovat esiin luonnon terveyshyödyistä. (5)

4. Miksi luonnon terveyshyötyjä ei kaikilta osin voida näyttää toteen tai niistä ei voida olla varmoja? (5)

5. Millä tavalla raha ja luonnon terveyshyödyt liitetään artikkelissa yhteen? (5)

6. Mitä mieltä olet ehdotuksesta, jonka mukaan olemassa olevia puita koulujen pihoista tai lähistöiltä ei saisi kaataa? Perustele vastauksesi. (5)

II TEHTÄVÄ **(30/100)**

“Luontoa pitäisi tarjota hoitona terveydenhuollossa niin vastaanottokäynneillä kuin erilaisissa digitaalisissa hoitopoluissa.”

Kirjoita noin 100–150 sanaa kommentti artikkelin esittämään ajatukseen.

III TEHTÄVÄ **(40/100)**

Kirjoita vähintään 300 sanan pituinen essee. Valitse aiheeksi toinen näistä.

1. “Mennään metsään”, sanoo suomalainen. Pohdi metsän merkitystä suomalaisille.

tai

2. ”Ellemme varmuudella tiedä, kuinka tulee käymään, olettakaamme, että kaikki käy hyvin”, on presidentti Mauno Koiviston (1923–2017) tunnettu sitaatti. Pohdi asenteen merkitystä nykymaailmassa.