

QUIZ

GA' DIG GLAD

		1	x	2
1	Hvad er definitionen på "mental sundhed"?	En tilstand af glæde, hvor bekymringer om sundhed ikke fylder i bevidstheden	En tilstand hvor psykiske lidelser er fraværende	En tilstand af trivsel, hvor det enkelte menneske kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre mennesker
2	Hvilke slags lyde kan være medvirkende til at skabe bedre mental sundhed?	Barnelatter og babygråd	Fuglefløjt og bølgeskvulp	Knallertkørsel og cykelringeklokker
3	En halv times ophold i grønne omgivelser sænker blandt andet det akutte stressniveau. Hvilken anden mærkbar effekt har de grønne omgivelser?	De øger frigivelsen af hormonerne kortisol og adrenalin	De gør dig søvrig	De fremmer dine kognitive funktioner
4	Hvilket begreb bruger man om det at opholde sig i naturen og udelukkende have sin opmærksomhed på skovens sanseindtryk?	Skovmeditation	Naturyoga	Skovbadning
5	Hvorfor er gående møder gode for vores mentale sundhed?	Gående møder øger kvaliteten af vores diskussioner og styrker dermed samarbejdet og de kollegiale relationer	Gåture sammen med andre mennesker øger i sig selv vores trivsel og giver velvære	Gående møder er effektive, og vi får faktisk noget fra hånden, hvilket giver mentalt overskud
6	En tur udenfor i løbet af arbejdsdagen viser sig at styrke vores evne til at koncentrere os. Hvad er forklaringen?	Frisk luft giver ilt til hjernen og øger vores koncentrations-evne	Naturlige miljøer har færre stimuli, som ufrivilligt stjæler vores opmærksomhed	Variation i temperaturer skærper vores opmærksomhed
7	Hvilken forandring oplever du (næsten) altid, når du kommer hjem fra en gåtur?	Du føler dig mere mæt	Du er i bedre humør	Dine fødder dufter bedre
Navn		Antal rigtige		

QUIZ – SVAR

GÅ DIG GLAD

		1	x	2
1	Hvad er definitionen på "mental sundhed"?	En tilstand af glæde, hvor bekymringer om sundhed ikke fylder i bevidstheden	En tilstand hvor psykiske lidelser er fraværende	En tilstand af trivsel, hvor det enkelte menneske kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre mennesker
2	Hvilke slags lyde kan være medvirkende til at skabe bedre mental sundhed?	Barnelatter og babygråd	Fuglefløjt og bølgeskvulp	Knallertkørsel og cykelringeklokker
3	En halv times ophold i grønne omgivelser sænker blandt andet det akutte stressniveau. Hvilken anden mærkbar effekt har de grønne omgivelser?	De øger frigivelsen af hormonerne kortisol og adrenalin	De gør dig søvrig	De fremmer dine kognitive funktioner
4	Hvilket begreb bruger man om det at opholde sig i naturen og udelukkende have sin opmærksomhed på skovens sanseindtryk?	Skovmeditation	Naturyoga	Skovbadning
5	Hvorfor er gående møder gode for vores mentale sundhed?	Gående møder øger kvaliteten af vores diskussioner og styrker dermed samarbejdet og de kollegiale relationer	Gåture sammen med andre mennesker øger i sig selv vores trivsel og giver velvære	Gående møder er effektive, og vi får faktisk noget fra hånden, hvilket giver mentalt overskud
6	En tur udenfor i løbet af arbejdsdagen viser sig at styrke vores evne til at koncentrere os. Hvad er forklaringen?	Frisk luft giver ilt til hjernen og øger vores koncentrations-evne	Naturlige miljøer har færre stimuli, som ufrivilligt stjæler vores opmærksomhed	Variation i temperaturer skærper vores opmærksomhed
7	Hvilken forandring oplever du (næsten) altid, når du kommer hjem fra en gåtur?	Du føler dig mere mæt	Du er i bedre humør	Dine fødder dufter bedre
Navn		Antal rigtige		

