

Quiz junior

1. Når er Verdensdagen for psykisk helse?
 - a. 01.01
 - b. 10.10
 - c. 11.11
 - d. 01.10
2. Hva er nummeret til barnas alarmtelefon?
 - a. 116 111
 - b. 113 113
 - c. 911
 - d. 116 123
3. Hva heter den døgnåpne telefontjenesten du kan ringe dersom du har behov for å snakke med noen?
 - a. 24/7 U
 - b. Døgnåpen linje
 - c. Hjelpetelefonen
 - d. Åpen linje
4. I hvilken NRK-serie blir vi kjent med åtte unge mennesker som forteller om sin psykiske helse?
 - a. Jeg mot meg
 - b. Modige meg
 - c. Meg mot meg
 - d. Skam
5. Hva er den vanligste psykiske diagnosen blant barn og unge i Norge?
 - a. ADHD
 - b. Angst
 - c. Depresjon
 - d. Fobi
6. Hvilken kvinnelig artist synger om sitt «Poker Face»?
 - a. Astrid S
 - b. Gabrielle
 - c. Britney Spears
 - d. Lady Gaga
7. Helsesista er populær på Snapchat. Hva er hennes egentlig navn?
 - a. Tale Maria Krohn Engvik
 - b. Maria Iversen
 - c. Tale Krohn Johannessen
 - d. Sandra Krohn Engvik
8. Hva heter emoji'en fra Emoji-filmen som ikke ser så fornøyd ut?



- a. Pinlig
 - b. Meh
 - c. Hjelpeløs
 - d. Dum
9. Hvem av skuespillerne fra NRK-serien Skam har gitt ut bok?
- a. Josefine Frida Pettersen
 - b. Tarjei Sandvik Moe
 - c. Ulrikke Falch
 - d. Thomas Hayes
10. Hva er årets tema for Verdensdagen?
- a. Vær raus
 - b. Gledens dag
 - c. Noe å glede seg over
 - d. Hverdagsgleder
11. Kan hvem som helst markere verdensdagen?
- a. Ja
 - b. Nei
12. Hvordan ser logoen til verdensdagen ut?
- a. En blomst
 - b. En skilpadde
 - c. Et tre og en fugl
 - d. Et menneske og en sommerfugl
13. Verdensdagen for psykisk helse har som mål å:
- a. Øke kunnskap om psykisk helse
 - b. Gi barn en uvanlig skoledag
 - c. Ha flere merkedager
 - d. Redusere stressnivået på folk flest
14. Hva kan du gjøre for å ha det bra?
- a. Snakke om ting du sliter med
 - b. Få god søvn
 - c. Være sammen med venner
 - d. Alt over
15. Hvilken norsk blogger har skrevet boken «Forbilde»?
- a. Fotballfrue
 - b. Sophie Elise
 - c. Lene Alexandra
 - d. Linnea Myhre
16. Hva sliter du med hvis du har agorafobi?
- a. Angst
 - b. Redd for edderkopper



- c. Redd for åpne plasser
 - d. Redd for trange rom
17. Synes folk at det er like lett å snakke om psykiske og fysiske plager?
- a. Ja, de mener det er like lett
 - b. Nei, flere mener det er vanskeligere å snakke om psykiske utfordringer
18. Det er mulig å trene sin psykiske helse
- a. Sant
 - b. Usant
19. Hvilken norsk artist synger låten «Håper du har plass»?
- a. Atle Pettersen
 - b. Cezinando
 - c. Sondre Justad
 - d. Sondre Lerche
20. Hva heter karakteren i The Hunger Games som har som mantra å være seg selv?
- a. Peeta
 - b. Katniss
 - c. Cashmire
 - d. Rue
21. Endorfin er kroppens lykkehormon. Hvordan kan du øke nivået?
- a. Se på TV i 30 minutter
 - b. Spise ½ kilo med godteri
 - c. Gjøre lekser i 45 minutter
 - d. Løpe i 20 minutter
22. Hva heter karakteren i NRK-serien Skam som hadde en psykisk lidelse?
- a. Noora
 - b. Isak
 - c. Sana
 - d. Even
23. En god latter forlenger livet. Hvor ofte ler et barn i løpet av en dag?
- a. 100
 - b. 220
 - c. 400
 - d. 85
24. Hvilket land har fått sin egen ensomhetsminister?
- a. Finland
 - b. Italia
 - c. Storbritannia
 - d. Danmark