

Juniorquiz 2021:

Verdensdagen for psykisk helse



1. Hva heter Mental Helse sin hjelpetjeneste hvor man kan chatte istedenfor å ringe?

- a) Si det med ord
- b) Skriv det
- c) Si ifra

2. Hva er det viktigste å gjøre dersom du ser noe ekkelt eller rart på nett eller apper som Tik Tok?

- a) Å vise det til venner og andre barn
- b) Å snakke med en voksen
- c) Å holde det hemmelig

3. Hvorfor markerer vi Verdensdagen for psykisk helse?

- a) For at det skal bli enklere å snakke om følelser
- b) For å ha det gøy
- c) Fordi det er en FN-dag

4. Hva heter årets BlimE låt?

- a) Du er bra nok
- b) Alene sammen
- c) Dynamitt

5. Hva er Venn1?

- a) Et kurs i psykisk helse for ungdom
- b) En sang
- c) En TV-serie

6. Når er selve Verdensdagen for psykisk helse?

- a) 10.september
- b) 10.oktober
- c) 10.november

7. Hva er årets haghtag?

- a) #Følgopp
- b) #Følgmed
- c) #Følgmeg

8. Søvn er viktig for god psykisk helse. Hvor mange timer søvn trenger en ungdom på 14 år?

- a) 5-7 timer
- b) 8-10 timer
- c) 11-15 timer

9. Hvem kan markere Verdensdagen for psykisk helse?

- a) Skoler
- b) Psykologer
- c) Alle

10. Fleip eller fakta: Vi vet at man kan trene sin fysiske helse, men kan man trene sin psykiske helse?

- a) Fleip
- b) Fakta