



Terveydestä hyvinvointia

	8
1 Monimuotoinen terveys	10
2 Terveysteen vaikuttavat tekijät	15
3 Terveysosaaminen	21
4 Terveystenhuoltoa läpi elämän	26
Kokoa tietosi	33



Terveelliset elintavat

	34
5 Syö hyvin	36
6 Ravintoaineet haltuun	42
7 Terveellisiä ruokavalintoja	50
8 Liikunta edistää terveyttä	56
9 Kuntoa kannattaa kehittää	61
10 Liikunta arjessa	66
11 Uni ja lepo	73
Kokoa tietosi	79





Riippuvuus ja päihteet

12	Mielihyvä ja riippuvuus	80
13	Netti- ja peliriippuvuus	82
14	Tupakointi vaarantaa terveyden	87
15	Yleisimpiä päihteitä	92
	<i>Kokoa tietosi</i>	96
		107



Terveys ja sairaus arjessa

16	Huolehdi hygieniasta	108
17	Turvallisesti auringossa ja pakkasessa	110
18	Oireenmukaista hoitoa	117
19	Tautien tartunta ja ehkäisy	123
20	Yleiset tartuntataudit	130
	<i>Kokoa tietosi</i>	136
		141
	Hakemisto	142
	Kuvalähteet	147

