

# Sisällys

Itsearviointi	4
<b>I Terveystä hyvinvointia</b>	6
1 Monimuotoinen terveys	6
2 Terveysten vaikuttavat tekijät	9
3 Terveystosaaminen	12
4 Terveystenhuoltoa läpi elämän <i>Oppimispäiväkirja</i>	15 19
<b>II Terveelliset elintavat</b>	20
5 Syö hyvin	20
6 Ravintoaineet haltuun	23
7 Terveellisiä ruokavalintoja <i>Ruokapäiväkirja</i>	27 30
8 Liikunta edistää terveyttä	32
9 Kuntoa kannattaa kehittää	36
10 Liikunta arjessa <i>Liikuntapäiväkirja</i>	39 42
11 Uni ja lepo <i>Oppimispäiväkirja</i>	44 47
<b>III Riippuvuus ja päihteet</b>	48
12 Mielihyvä ja riippuvuus	48
13 Netti- ja peliriippuvuus	51
14 Tupakointi vaarantaa terveyden	55
15 Yleisimpiä päihteitä <i>Oppimispäiväkirja</i>	58 61
<b>IV Terveys ja sairaus arjessa</b>	62
16 Huolehdi hygieniasta	62
17 Turvallisesti auringossa ja pakkasessa	67
18 Oireenmukaista hoitoa	70
19 Tautien tartunta ja ehkäisy	73
20 Yleiset tartuntataudit <i>Oppimispäiväkirja</i>	76 79