

## Syke 7



### **Terveydestä hyvinvointia** 10

- 1 Monimuotoinen terveys 12
  - 2 Terveyteen vaikuttavat tekijät 17
  - 3 Terveysosaaminen 23
  - 4 Terveydenhuoltoa läpi elämän 28
- Kokoa tietosi** 35



### **Terveelliset elintavat** 36

- 5 Syö hyvin 38
  - 6 Ravintoaineet haltuun 44
  - 7 Terveellisiä ruokavalintoja 52
  - 8 Liikunta edistää terveyttä 58
  - 9 Kuntoa kannattaa kehittää 63
  - 10 Liikunta arjessa 68
  - 11 Uni ja lepo 75
- Kokoa tietosi** 81



### **Riippuvuus ja päihteet** 82

- 12 Mielihyvä ja riippuvuus 84
  - 13 Netti- ja peliriippuvuus 89
  - 14 Tupakointi vaarantaa terveyden 94
  - 15 Yleisimpiä päihteitä 101
- Kokoa tietosi** 109







## **Terveys ja sairaus arjessa** 110

- 16 Huolehdi hygieniasta 112
- 17 Turvallisesti auringossa ja pakkasessa 119
- 18 Oireenmukaista hoitoa 125
- 19 Tautien tartunta ja ehkäisy 132
- 20 Yleiset tartuntataudit 138

***Kokoa tietosi*** 143

## **Syke8**



## **Minä ja muut** 144

- 21 Tunne itsesi 146
- 22 Tunteiden kirjo 151
- 23 Sosiaaliset taidot 157
- 24 Ihmissuhteet terveyden tukena 162
- 25 Ihastumisesta seurusteluun 169

***Kokoa tietosi*** 175



## **Kehittyvä seksuaalisuus** 176

- 26 Murrosiän muutokset 178
- 27 Seksuaalisuuden monet muodot 186
- 28 Vastuullista seksiä 192
- 29 Ehkäisymenetelmät 197
- 30 Seksitaudeita suojautuminen 202
- 31 Raskaus 207

***Kokoa tietosi*** 213







## Turvallisuus terveyden tukena 214

- 32 Turvallisuus luodaan yhdessä 216
- 33 Toiminta tapaturmatilanteissa 223
- 34 Ensiaputaidot hätätilanteessa 228
- 35 Paloturvallisuus 236
- 36 Turvallisesti liikenteessä ja vesillä 242

*Kokoa tietosi* 249

## Syke 9



## Terveys yhteiskunnassa 250

- 37 Terveys näkyy mediassa 252
- 38 Ympäristön vaikutus terveyteen 259
- 39 Terveys eri puolilla maailmaa 267

*Kokoa tietosi* 273



## Ruoka ja hyvinvointi 274

- 40 Ruokavalinnoilla on merkitystä 276
- 41 Monenlaiset ruokavaliot 283
- 42 Painonhallinta tukee terveyttä 289

*Kokoa tietosi* 295







## Mielen hyvinvointi

	296
43 Mielenterveys voimavarana	298
44 Mielen hyvinvointi koetuksella	303
45 Syömishäiriöt	309
<i>Kokoa tietosi</i>	315



## Päihteetön terveys

	316
46 Tupakoimattomuus kannattaa	318
47 Alkoholi yhteiskunnassa	323
48 Huumeiden vaarat	328
<i>Kokoa tietosi</i>	335



## Kansantaudit

	336
49 Tavoitteena kansanterveys	338
50 Sydän- ja verisuonitaudit	343
51 Tuki- ja liikuntaelinsairaudet	348
52 Diabetes	354
53 Allergia ja astma	360
54 Syöpätaudit	365
55 Mielenterveyden häiriöt	371
<i>Kokoa tietosi</i>	377

Hakemisto	378
Kuvalähteet	392

