

Terveystieto, minimipaketti

Opiskelijan nimi: _____

Ryhmä: _____

Tekijä

Miia Siukola
Koulutuskeskus Sedu
Lehtori, liikunta ja terveystieto

Lähteet

Kalaja S, Länsikallio R, Porevirta J, Tanhuanpää S. 2010: Lukion terveystieto, Ote. Otava.

Sihvola S. 2011: Timmit – Ammattinuoren terveystieto. Painoyhtymä Oy.

Fyysinen toimintakyky

Lue seuraavat sivut:

Lukion terveystieto Ote s. 6 (Terveys, mitä se on?)

Timmit – ammattiuoren terveystieto s. 116–117 (Toimintakyky)

Vastaa kysymyksiin:

1. Kuvaile muutamalla sanalla, mitä terveys kohdallasi tarkoittaa.

2. Piirrä ajatuskartta toimintakyvyn osa-alueista.

3. UKK-instituutti on kehittänyt liikuntapiirakan ohjaamaan aikuisten ihmisten liikuntaa. Etsi internetistä liikuntapiirakka (2009 päivitetty) ja piirrä se. Voit täyttää sitä myös omilla lajeillasi.

Lue:

Timmit – ammattinuoren terveystieto s. 60–61 (Liikunta)

Lukion terveystieto, Ote s. 18–20 (Liikunnan vaikutuksia terveyskuuntoon)

4. Mitkä ovat liikuntaharrastuksen hyödyt?

5. Mitä tarkoittaa terveyskuunto ja mitkä asiat siihen liittyvät?

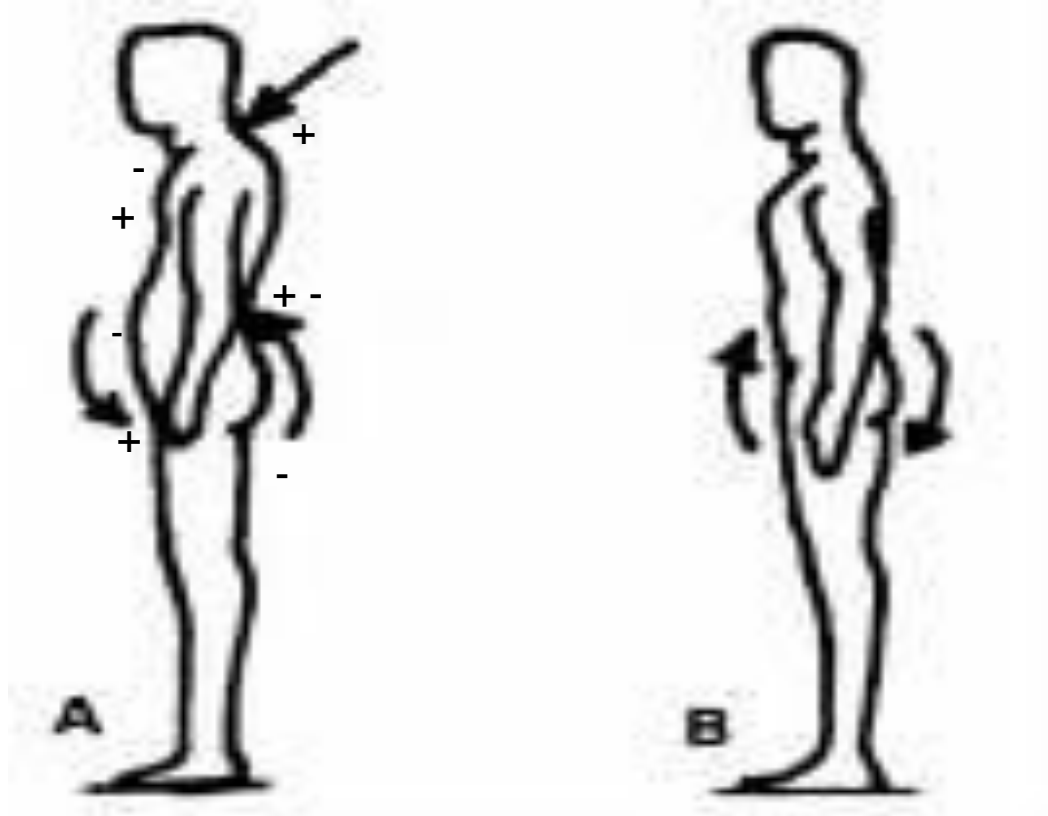
Lue:

Lukion terveystieto, Ote s. 27–31 (Oman liikkumisen arviointi)

6. Tee itsellesi liikunnan viikko-ohjelma. Ota huomioon elimistön monipuolinen kuormittaminen sekä lepopäivät.

7. Ryhti

Merkitse kuvaan yksi venytys jokaiselle kireälle alueelle (+) ja yksi vahvistava liike jokaiselle "löysälle" (-) alueelle.



Asentoa ylläpitävät lihakset (+)	Liikettä aikaansaavat lihakset (-)
Toiminta osittain tiedostamatonta	"Liikuntalihakset"
Ylläpitävät ryhtiä	Toiminta tahdonalaista
Hitaita staattisia liikkeitä	Nopeaa, hetkellistä lihastyötä
Voimakkaita: kiristyvät ja lyhenevät erityisesti iän myötä, joten VENYTTELY on tärkeää	Löystyvät ja venyvät käyttämättöminä, joten vaativat säännöllistä HARJOITUSTA!

Lue:

Timmit – ammattinuoren terveystieto s. 18–19 (Ateriat)

Lukion terveystieto Ote s. 32–36 (Ravitsemus)

Täytä ravintopäiväkirja LIITE 1.

8. Proteiinia saadaan mm. seuraavista ruuista: liha, kana, sisäelimet, kokoli-haleikkeet, makkarat, kala, kananmuna, lihahyytelö, liha- ja kalapyörykät, lihamureke, jauhemaksapihvit, raejuusto, maitorahka, juustot, pähkinät, soija-tuotteet ja tofu.

Saatko jokaisella aterialla proteiineja, millaisia?

9. Katso omasta täytetystä ravintopäiväkirjastasi, kuinka pitkät välit aterioide-si välillä on? Suositeltu ateriaväli on neljä tuntia, jotta verensokeri ei heilahte-le.

10. Minkä laatuaisia hiilihydraatteja syöt? Syötkö enemmän nopeita vai hitaita hiilihydraatteja?

12. Etsi internetistä lautasmalli ja piirrä se.

Lue:

Timmit – ammattinuoren terveystieto s. 14–15 (Alkoholi)

13. Mitä tarkoittaa tippailu?

Psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky

Lue:

Lukion terveystieto Ote s. 46–50 (Mielenterveys)

Timmit – ammattinuoren terveystieto s. 68–69 (Mielenterveys)

Timmit – ammattinuoren terveystieto s. 110–111 (Stressi)

Timmit – ammattinuoren terveystieto s. 66–67 (Masennus)

1. Mitä mielenterveys tarkoittaa?

2. Miten stressi vaikuttaa elimistöön?

3. Mitkä ovat masennuksen oireet?

Lue:

Lukion terveystieto Ote s. 50–52 (Lepo ja uni)

Timmit – ammattinuoren terveystieto s. 126–127 (Väsymys)

4. Kuinka monta tuntia aikuisen keskimäärin tulisi nukkua yössä?

5. Miksi uni on tärkeää?

6. Selitä unen vaiheet.

Työkyky, työhyvinvointi ja turvallisuus

Lue:

Lukion terveystieto Ote s. 58–59 (Tavoitteena työkykyisyys)

Lukion terveystieto Ote s. 60–61 (Kuormittuminen työssä ja opinnoissa)

Timmit – ammattinuoren terveystieto s. 120–121 (Työhyvinvointi)

1. Mitä tarkoittaa työhyvinvointi?

2. Millaista kuormitus on omassa tulevassa ammatissasi?

Lue:

Timmit – ammattinuoren terveystieto s. 12–13 (Alaistaidot)

3. Millaisia ovat hyvät alaistaidot?

Lue:

Lukion terveystieto Ote s. 64–65 (Häirintä ja kiusaaminen ovat usein seurausta yhteisön toimimattomuudesta)

Timmit – ammattinuoren terveystieto s. 54–55 (Kiusaaminen)

4. Mitä ovat häirintä tai kiusaaminen?

Lue:

Lukion terveystieto Ote s. 68–72 (Työturvallisuudella on pitkät perinteet, Työsuojelulla jokaiselle työpaikalle terveyttä ja turvallisuutta)

Timmit – ammattinuoren terveystieto s. 16–17 (Ammattiterveys)

5. Miten ammatissasi otetaan huomioon työturvallisuus? Mitkä ovat suurimpia terveyttä haittaavia tekijöitä ja miten niiltä suojaudutaan?

Seksuaaliterveys

Lue:

Lukion terveystieto Ote s. 88–93 (Riskien seuraukset – sukupuolitaudit)

Timmit – ammattinuoren terveystieto s. 98–99 (Seksuaaliterveys)

1. Mitkä ovat sukupuolitautilien oireet?

Lue:

Timmit – ammattinuoren terveystieto s. 100–101 (Seksuaalinen hyvinvointi)

2. Mistä syntyy seksuaalinen hyvinvointi?

Suomalaisten muuttuva tautikirjo

Lue:

Timmit – ammattinuoren terveystieto s. 50–51 (Kansantaudit)

1. Luettele suomalaisten kansantaudit.

Lue:

Lukion terveystieto Ote s. 94–96 (Sydän- ja verisuonisairaudet)

2. Mitä sairaudet kuuluvat sydän- ja verisuonisairauksiin?

3. Miten voit ehkäistä sydän- ja verisuonitauteja?

Lue:

Lukion terveystieto Ote s. 118–120 (Diabetes)

4. Miten tyypin 1 diabetes eroaa tyypin 2 diabeteksestä?

5. Mitkä sairaudet liittyvät tyypin 2 diabetekseen?

Lue:

Lukion terveystieto Ote s. 103–108 (Tuki- ja liikuntaelinsairaudet)

Timmit – ammattinuoren terveystieto s. 70–71 (Niskakipu)

Timmit – ammattinuoren terveystieto s. 108–109 (Selkäkipu)

6. Mitä kuuluu tuki- ja liikuntaelimistön sairauksiin?

7. Miten tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä ylläpidetään?

Auta itseäsi ja muita

Mene sivuille www.redcross.fi

1. Miten hätäilmoitus tehdään?

2. Etsi elvytysohje sivuilta ja selosta se.

