

KERTAUSKYSYMYKSIÄ 8TT/syksy

Terveyden perusteet

1. Määrittele
 - a) fyysinen terveys
 - b) psyykinen terveys
 - c) sosiaalinen terveys

Mihin edellisistä kuuluvat: uni, ruoka, ystävät, stressinhallinta, tunteet, perhe, liikunta

Seksuaalisuus ja sukuelimet

2. Mikä ero on seksuaali- ja sukupuoli-identiteetillä?
3. Määrittele
 - a) biseksuaali/panseksuaali
 - b) aseksuaali
 - c) transvestiitti
 - d) transsukupuolinen
 - e) muunsukupuolinen
 - f) intersukupuolinen
 - g) cis-sukupuolinen
3. Opettele tunnistamaan kuvasta naisen ja miehen tärkeimmät sukuelimet.
4. Mitä tarkoittavat käsitteet a) orgasmi b) ejakulaatio c) erektio? d) valkovuoto

Ehkäisy

5. Mihin perustuu naisille suunnattujen hormonaalisten ehkäisvälineiden ehkäisyteho?
6. Kerro seuraavista hormonaalisista ehkäisvälineistä. Miten niitä käytetään?
 - a) ehkäisypillerit
 - b) ehkäisyrengas
 - c) ehkäisykapseli
 - d) ehkäisylaastari
 - e) hormonikierukka

7. Millaiseen tilanteeseen *jälkiehkäisy* (katumuspilleri) on tarkoitettu?
8. Miten *sterilisaatio* tehdään
 - a) naiselle
 - b) miehelle?
9. Mikä ehkäisyväline suojaa sukupuolitaudeilta?
10. Miksi aborttipilleri ei ole ehkäisyväline?

Seksitaudit

11. Minkä mikrobin aiheuttama *klamydia* on? (Mikrobi: virus tai bakteeri)
Miten sen voi saada?
Millaisia näkyviä oireita siinä on?
Miten sitä hoidetaan?
12. Minkä mikrobin aiheuttama *sukuelinherpes* on?
Miten sen voi saada?
Millaisia näkyviä oireita siinä on?
Miten sitä hoidetaan?
13. Minkä mikrobin aiheuttama *visvasyyli* on?
Miten sen voi saada?
Millaisia näkyviä oireita siinä on?
Miten sitä hoidetaan?
14. Minkä mikrobin aiheuttama *HIV* on?
Miten sen voi saada?
Miten sitä hoidetaan?

Seksuaalirikokset

15. Määrittele sanat
 - a) *suojaikäraja*
 - b) *seksuaalinen häirintä*
 - c) *insesti*
 - d) *grooming*

Ravinto

1. Millainen on ruokapyramidi? Millaisia ruokia sen eri lokeroissa on? Mitkä ruuat muodostavat ruokapyramidin pohjan ja mitkä huipun?
2. Mitkä ravintoaineet ovat energiaravintoaineita ja mitkä suojaravintoaineita?
3. Millaisista ruuista saa ja mihin tarvitaan
 - a) hiilihydraatteja
 - b) proteiineja
 - c) rasvoja?
4. Mikä ero on hitailla ja nopeilla hiilihydraateilla?
Anna esimerkki ruuasta, josta saa nopeita hiilihydraatteja.
Anna esimerkki ruuasta, josta saa hitaita hiilihydraatteja
Kummat ovat suositeltavampia?
5. Millaisista ruuista saa kovia rasvoja ja millaisista pehmeitä rasvoja?
Kummat ovat suositeltavampia? Miksi?
6. Mihin vitamiineja tarvitaan?
7. Mitkä ovat rasva- ja mitkä vesiliukoisia vitamiineja? Mikä käytännön ero niillä on?
8. Mainitse jokin esimerkki kivennäisaineesta ja mihin sitä tarvitaan.
9. Mikä on hivenaine?
10. Mikä on osteoporoosi ja miten sitä voi ehkäistä?

Energia

11. Mitä tarkoittaa energiatiheys? Mainitse jokin ruoka, jolla on korkea energiatiheys.
Mainitse jokin ruoka, jolla on matala energiatiheys.
12. Mitä tarkoittaa ravintoainetiheys? Mainitse jokin ruoka, jolla on korkea ravintoainetiheys. Mainitse jokin ruoka, jolla on matala ravintoainetiheys.
13. Mihin asioihin kannattaa kiinnittää huomiota tutkiessa ruokapaketin ravintosisältöjä?