

1. Terveiden perusteet

- Terveys koostuu kolmesta osa-alueesta:
 - **fyysinen terveys:** kunto, uni, terveellinen ruokavalio
 - **psyykinen terveys:** tunteiden hallinta, stressin käsittely, itsensä arvostaminen, avun hakeminen
 - **sosiaalinen terveys:** ihmissuhteet, kyky tulla toimeen muiden kanssa
-

2. Seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuus

- **seksuaalinen suuntautuminen** – kertoo, ketä kohtaan henkilö tuntee seksuaalista vetovoimaa:
 - **heteroseksuaali:** tuntee vetoa vastakkaiseen sukupuoleen
 - **homoseksuaali:** tuntee vetoa samaan sukupuoleen
 - **biseksuaali:** tuntee vetoa sekä samaan että vastakkaiseen sukupuoleen
 - **aseksuaali:** ei tunne seksuaalista vetovoimaa ketään kohtaan
 - **seksuaalivähemmistöt:** kaikki muut kuin heteroseksuaalit, kuten homo-, bi- ja aaseksuaalit
 - **sukupuoli-identiteetti** – miten henkilö kokee oman sukupuolensa:
 - **cis-sukupuolinen:** sukupuoli-identiteetti vastaa syntymässä määriteltyä sukupuolta (esim. syntynyt biologiseksi mieheksi -> tuntee olevansa mies)
 - **transsukupuolinen:** sukupuoli-identiteetti ei vastaa syntymässä määriteltyä sukupuolta (esim. syntynyt biologiseksi mieheksi -> tuntee olevansa nainen)
 - **muunsukupuolinen:** ei koe olevansa selkeästi mies tai nainen
 - **intersukupuolinen:** biologiset piirteet eivät sovi perinteiseen mies-/naisjakamaan (esim. henkilö on kasvatettu koko elämän poikana, mutta myöhemmin selviää, että hänellä onkin tytön kromosomit)
 - **tärkeää tietää:**
 - Seksuaalinen suuntautuminen ja sukupuoli-identiteetti ovat henkilökohtaisia, moninaisia ja yksilöllisiä
-

3. Sukuelimet

- Opettele tunnistamaan biologisen miehen ja naisen tärkeimmät sukuelimet

4. Ehkäisy

- Tarkoitus: estää raskauden alkaminen ja torjua seksitauteja

hormonaaliset ehkäisymenetelmät:

- *ehkäisytabletit* (e-pillerit): Sisältävät hormoneja, jotka estävät munasolun irtoamisen. Syödään päivittäin.
- *ehkäisyrengas*: Asetetaan itse emättimeen, missä vapauttaa hormoneja.
- *ehkäisykapseli*: Lääkäri asettaa ihon alle, missä se vapauttaa hormoneja 3–5 vuoden ajan.
- *ehkäisylaastari*: Kiinnitetään iholle, missä se vapauttaa hormoneja.
- *hormonikierukka*: Lääkäri asettaa kohtuun, missä se vapauttaa hormoneja.

hormonittomat ehkäisymenetelmät:

- *kondomi*: Ainoa ehkäisyväline, joka suojaa myös sukupuolitaudeilta.
- *kuparikierukka*: Lääkäri asettaa sen kohtuun, missä se estää raskauden ilman hormoneja.
- *sterilisaatio*: Pysyvä ehkäisymenetelmä, jossa estetään munanjohtimien tai siemenjohtimien toiminta. Voidaan tehdä tietyin ehdoin joko miehelle tai naiselle.

Jälkiehkäisytabletti voidaan ottaa yhdynnän jälkeen, jos muuta ehkäisyä ei ole käytetty tai se on pettänyt. Se estää raskauden alkamisen, eikä ole sama asia kuin aborttipilleri, joka keskeyttää jo alkaneen raskauden.

5. Seksitaudit

- Tarttuvat suojaamattomassa yhdynnässä tai muussa seksikontaktissa
- Osa taudeista voi olla **oireettomia**, mutta silti tarttuvia ja vahingollisia kantajalleen
- Esimerkkejä:

sairaus	mikrobi	oireet
klamydia	bakteeri	Usein oireeton, joskus virtsaamisvaikeuksia, valkovuotoa tai tiputtelua
sukuelinherpes	virus	Rakkuloita sukuelinten alueella, kipua, joskus kuumetta
HPV / visvasyyliä	virus	Usein oireeton, voi aiheuttaa visvasyyliä tai kohdunkaulan muutoksia

HIV	virus	Aluksi flunssan kaltaisia oireita, pitkään oireeton, heikentää kehon puolustusjärjestelmää
-----	-------	--

- **ehkäisy:** kondomi
- **hoito:** lääkärissä

6. Seksuaalioikeudet

- Oikeus päättää omasta kehosta ja seksuaalisuudesta
- Osa ihmisoikeuksia

7. Seksuaalirikokset

- Rikoksia, joissa loukataan toisen seksuaalista itsemääräämisoikeutta
- Esimerkkejä: raiskaus, seksuaalinen ahdistelu, **insesti** (= perheenjäsenen seksuaalinen hyväksikäyttö)
- Ilmoitettava poliisille
- **Suojaikäraja** on Suomessa 16 vuotta. Yli 16-vuotias ei saa harrastaa seksuaalista toimintaa alle 16-vuotiaan kanssa.

8. Ruokapyramidi

- Sen avulla ymmärtää, mitä ruokia kannattaa suosia ja mitä syödä harvemmin
- Opettele suurin piirtein, mitä ruokia milläkin pyramidin tasolla on

9. Ravintoaineet ja niiden tehtävät

- **hiilihydraatit** – pääasiallinen energianlähde
 - **nopeat hiilihydraatit:** verensokeri nousee, mutta myös laskee nopeasti, esim. sokerit, makeiset, valkoinen leipä
 - **hitaat hiilihydraatit:** imeytyvät hitaammin ja antavat tasaisemmin ja pitkäkestoisemmin energiaa, esim. täysjyväleipä, kaura, pavut
- **proteiinit** – antavat energiaa, rakentavat lihaksia ja kudoksia
 - Esim. liha, kala, kananmunat, palkokasvit
- **rasvat** – antavat energiaa, tarvitaan solujen toimintaan ja hormoneihin

- **pehmeät rasvat:** terveellisiä, esim. kala, kasviöljyt, pähkinät, avokado
 - **kovat rasvat:** liiallisina haitallisia, esim. voi, rasvainen liha, leivonnaiset
 - **kuidut** – eivät sisällä energiaa, edistävät ruoansulatusta ja ehkäisevät ummetusta
 - Esim. täysjyväleipä, vihannekset, hedelmät
 - **vitamiinit** – tärkeitä kehon toiminnalle
 - **vesiliukoiset:** C-vitamiini, B-vitamiinit
 - **rasvaliukoiset:** A-, D-, E- ja K-vitamiinit
 - **kivennäisaineet** – tärkeitä kehon toiminnalle
 - Esim. kalsium luuston vahvistamiseen
-

10. Energia

- Mihin energiaa tarvitaan:
 - elintoimintoihin (esim. sydämen pumppaaminen, hengitys)
 - liikkumiseen ja arkisiin toimintoihin
- **energiatiheys:**
 - Kuinka paljon energiaa (kaloreita) ruoassa on painoyksikköä kohden
 - Esim. rasvaiset herkut → korkea energiatiheys, vihannekset → matala energiatiheys
- **ravintoainetiheys:**
 - Kuinka paljon tärkeitä ravintoaineita (vitamiinit, kivennäisaineet, kuidut) ruoassa on suhteessa energiaan
 - Hyvä ravintoainetiheys: hedelmät, vihannekset, täysjyväviljat
 - Huono ravintoainetiheys: karkit, limut → paljon energiaa, vähän ravintoaineita
- **sokeri:**
 - Antaa paljon energiaa, mutta vähän ravintoaineita
 - Piilosokeri: limut, makeat jogurtit, mehut
- **suola:**
 - Tarvitaan pieni määrä elimistölle

- Liika suola voi olla haitallista
- Piilosuola: valmisruuat, leipä, sipsit