

KPL 1-4

- Mitkä ovat terveyden osa-alueet ja mitä ne sisältävät?
- Mitä tarkoitetaan subjektiivisella ja objektiivisella terveydellä?
- Mitä on toimintakyky?
- Mitkä tekijät vaikuttavat terveyteen?
- Preventio ja promootio
- Mitkä ovat terveysosaamisen osa-alueet ja mitä ne sisältävät?
- Arkitieto ja tieteellinen tieto
- Mitä sosiaalisen tuen muotoja on?
- Mitä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja voi olla?
- Mitä ravintoaineita on ja mitä niihin kuuluu?
- Miten hiilihydraateista saadaan energiaa?
- Mitä hyötyä on kuitupitoisten ruokien syömisestä?
- Millainen on terveyttä edistävä ruokavalio ja mikä sitä havainnollistaa?
- Mitkä tekijät vaikuttavat ruokavalintoihin ja syömiskäyttäytymiseen?
- Yleisimmät erityisruokavaliot
- Millaisia kasvispainotteisia ruokavalioita on?

KPL 5-7

- Mitä myönteisiä vaikutuksia säännöllisellä liikunnalla on terveyteen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta?
- Liikkumisen suositukset 18–64-vuotiaille
- Mitkä ovat fyysisen kunnon osa-alueet ja mitä niillä tarkoitetaan?
- Mitä haittoja liiallisesta istumisesta voi olla?
- Mitkä ovat liikuntaharjoittelun periaatteet?
- Mitä superkompensaatiolla tarkoitetaan?
- Millainen on energiantuotto aerobisessa ja anaerobisessa liikunnassa?
- Miten liikuntavammoja voidaan ehkäistä?
- Unentarve
- Mitä univaje voi aiheuttaa?
- Millaisista vaiheista uni koostuu? Mitkä ovat unen vaiheiden tehtävät, eli mitä niiden aikana tapahtuu?

- Mitä uni-valverytmillä tarkoitetaan ja miten se toimii?
- Mitkä ovat yleisimmät unihäiriöt ja mistä ne johtuvat?

KPL 8-10

- Mitä painonhallinnalla tarkoitetaan?
- Mitkä tekijät altistavat lihomiselle yksilön ja ympäristön näkökulmasta?
- Mitä haittaa keskivartalolihavuudesta on?
- Mitä seksuaali- ja lisääntymisterveydellä tarkoitetaan ja mitkä tekijät tukevat niitä?
- Mitä seksuaalisella suuntautumisella tarkoitetaan ja mitä sen moninaisuuteen kuuluu?
- Mitä sukupuolivähemmistöillä tarkoitetaan?
- Mitkä tekijät vaikuttavat hedelmällisyyteen?
- Mitä hedelmöityshoitoja on?
- Mitä seksuaali- ja lisääntymisoikeuksilla tarkoitetaan ja mitä niihin kuuluu?
- Hormonaaliset ja hormonittomat ehkäisymenetelmät
- Yleisimmät seksitaudit ja niiden tartuntatavat
- Mitä seksuaalinen häirintä ja väkivalta on?

KPL 11-13

- Mitä tarkoitetaan käsitteillä itsetunto, minäkuva ja identiteetti?
- Mitkä ovat mielen hyvinvointia lisääviä taitoja?
- Mitä tunnetaidoilla ja tunteiden säätelyllä tarkoitetaan?
- Millä keinoilla tunteita voidaan viestiä?
- Mitä sosiaalsiin taitoihin eli vuorovaikutustaitoihin kuuluu?
- Mitä resilienssi tarkoittaa?
- Mitä koherenssilla tarkoitetaan?
- Mitä mielenterveyden sisäisiä ja ulkoisia kuormittavia tekijöitä voi olla?
- Mitä keinoja yksilöllä, yhteisöllä ja yhteiskunnalla on mielen kuormituksen hallintaan?
- Mitä yksinäisyydellä tarkoitetaan?
- Mitä eroa on kehitys- ja elämänkriisillä?
- Äkillisen kriisin tunnuspiirteet ja auttamisen keinoja
- Mistä osa-alueista opiskelukyky koostuu?

- Mitä eroa on eustressillä ja distressillä?
- Mitä stressireaktiossa tapahtuu?
- Mitkä ovat tyypillisimpiä stressioireita?
- Mitkä tekijät voivat aiheuttaa stressiä?

KPL 14-15

- Mistä terveystekijä muodostuu?
- Mitä medikalisaatiolla tarkoitetaan ja mistä se johtuu?
- Mitä haittaa medikalisaatiosta voi olla?
- Mitä terveyden sairastumisella tarkoitetaan?
- Mitä lääketieteen ulkopuolisiin hoitoihin kuuluu?
- Mitä yhteiskunnallisia keinoja ihmisten elintapoihin vaikuttamiseen on?
- Mitä terveyskäyttäytymisellä tarkoitetaan?
- Mitkä tekijät vaikuttavat terveyskäyttäytymiseen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan näkökulmasta?
- Mitä edellytyksiä terveyskäyttäytymisen muuttamiselle on?
- Mitkä ovat sosiaalis-kognitiivisen teorian lähtökohdat?
- Mihin terveysuskomusmalli perustuu?
- Mitkä tekijät vaikuttavat yksilön terveyskäyttäytymisen suunnitellun käyttäytymisen teorian mukaan?
- Mihin muutosvaihemalli pohjautuu?