

1 Terveys näkyy mediassa

s. 10-16

Tavoitteet

- Suhtautua kriittisesti terveyttä koskevaan viestintään.
- Tunnistaa keinoja, joilla mainonta muokkaa mielipiteitä.
- Osata etsiä luotettavaa terveyttä koskevaa tietoa.
- Osata toimia vastuullisesti sosiaalisessa mediassa.

Kriittisen lukijan kysymyslista

- Mihin tekstin tiedot perustuvat: tutkimuksiin, asiantuntijahaastatteluihin vai esimerkiksi yhden ihmisen kokemukseen?
- Mitä lähteitä on käytetty? Vaikuttavatko ne luotettavilta?
- Käsitelläänkö aihetta monipuolisesti?
- Mikä on tekstin tavoite?
- Keitä teksti hyödyttää?
- Kuka tai mikä taho on tekstin takana?
- Millaisia arvoja teksti välittää?
- Millaiseen toimintaan teksti ohjaa? Onko se terveyttä tukevaa vai haittaavaa?
- Vastaako otsikko juttua? Pyritäänkö otsikolla johtamaan harhaan tai keräämään vain klikkauksia?

Miten mainosten mielikuvia luodaan?

Tuotteesta luodaan sarja	
Pyritään lisäämään asiakkaan ostohalua, sillä häneltä puuttuu aina sarjasta jotakin. Pakkauksessa voi lukea esimerkiksi "tutustu myös sarjan muihin tuotteisiin".	Luo terveyden kannalta turhia tarpeita.
Tuotetta myydään suurissa erissä	
Syntyy mielikuva siitä, että kappalehinta tulee edullisemmaksi, jos ostaa kerralla esimerkiksi useamman virvoitusjuomapullon.	Voi heikentää muun muassa ihmisen ruokatottumuksia.
Kirkkaat värit	
Kirkkaat värit, kuten punainen ja keltainen, saavat aikaan mielikuvan tarjouksesta ja tuotteen edullisuudesta.	Ostaja ei tule välttämättä miettineeksi ruoan terveellisyyttä yhtä paljon kuin tarjoushintaa.
Vetoaminen sosiaalisiin tarpeisiin	
Eryteisesti nuorille kohdistetaan mainoksia, joissa kuvataan iloista joukkoa tai tuotteen käyttäjän menestystä kaveriporukassa.	Ostaminen ei takaa ystäviä eikä paranna sosiaalista terveyttä.
Kuuluisa henkilö mainoksessa	
Annetaan kuva, että tuotetta käyttää joku julkisuuden henkilö, kuten elokuvatähti tai menestyvä urheilija.	Voi luoda virheellisen mielikuvan tuotteen käyttämisen ja terveyden yhteydestä.
Seksi myyntikeinona	
Monissa mainoksissa luodaan mielikuvia seksistä, vaikka tuote ei liity seksuaalisuuteen mitenkään.	Voi luoda ulkonäköpaineita ja paineita omasta seksuaalisuudesta.



- Terveys on monella tavalla esillä mediassa.
- Tiedotusvälineissä terveyttä koskevien juttujen tavoitteena voi olla tiedon antaminen, valistus, asenteisiin vaikuttaminen, ostohalun herättäminen jne.
- Mediasta saadut tiedot terveysaiheista voivat olla myös ristiriitaisia tai virheellisiä.
- Terveysaiheiden tarkasteluun mediassa tarvitaan medialukutaitoa: kykyä etsiä, ymmärtää, tulkita ja arvioida erilaisia median tuottamia sisältöjä.

2 Ympäristön vaikutus terveyteen

s. 17-24

Tavoitteet

- Tietää, mistä ympäristöterveys rakentuu.
- Osata kertoa, miten ympäristö vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen.
- Osata edistää omalla toiminnalla ympäristön terveellisyyttä.
- Osata suojautua ympäristön terveysriskeiltä.

Ryhmätehtävä: Ympäristöterveyden osa-alueet

Ryhmien aiheet:

- Ruoka
- Vesi
- Hengitysilma
- Melu
- Säteily



Ydinasiat: Ympäristön vaikutus terveyteen



- Ympäristö voi vaikuttaa terveyteen ja turvallisuuteen sekä myönteisesti että kielteisesti.
- Ympäristön terveysvaikutukset voivat olla suoria tai epäsuoria eli välillisiä.
- Ympäristöterveyteen voi osin vaikuttaa myös omalla toiminnalla.
- Merkittävimpiä ympäristön terveystekijöitä ovat
 - ruoka
 - vesi
 - hengitysilma ulkona ja sisällä
 - melu
 - säteily.

3 Terveys eri puolilla maailmaa

s. 25-30

Tavoitteet

- Tietää, mitkä asiat vaikuttavat terveyseroihin eri maissa.
- Tietää, millaiset terveysriskit ovat tyypillisiä eri puolilla maailmaa.
- Osata etsiä luotettavaa tietoa eri maiden terveystilanteesta.
- Osata toimia matkalla terveyttä edistävästi ja välttää terveysriskejä.

Ydinasiat



- Terveyserot ovat suuria eri puolilla maailmaa.
- Terveyseroihin vaikuttavat muun muassa maan sijainti, ilmasto, elinolosuhteen ja varallisuus.
- Eriarvoisuutta pyritään vähentämään lisäämällä muun muassa lasten koulutusta (erityisesti tyttöjen).
- Matkailijan on otettava huomioon oma terveydentilansa ja kohtemaan terveysriskit.
- Terve järki ja varovaisuus ovat hyviä matkatovereita.

4 Ruokavalinnoilla on merkitystä

s. 34-40

Tavoitteet

- Osata hyödyntää elintarvikkeiden pakkausmerkintöjä.
- Osata kertoa, millaisilla terveys- ja ravitsemusväitteillä elintarvikkeita mainostetaan.
- Ymmärtää elintarvikkeiden lisäaineiden ja vierasaineiden eron.
- Osata antaa esimerkkejä eettisistä ja ekologisista ruokavalinnoista.

Ydinasiat



- Ruokavalintoihin on hyvä kiinnittää huomiota sekä yksilön että ympäristön terveyden vuoksi.
- Pakkausmerkinnät helpottavat kuluttajan valintapäätöstä ruokaostoksilla.
- Joskus ruokavalintoihin vaikuttavat eettiset tai ekologiset tekijät.

Mitä erilaisia
ruoan
terveellisyyden
mittareita
tiedät?

5 Monenlaiset ruokavaliot

s. 41-46

Tavoitteet

- Osata antaa esimerkkejä monenlaisista erityisruokavalioista.
- Osata kertoa syitä erityisruokavalioiden noudattamiseen.
- Tietää, mitä pitää ottaa huomioon, jos ryhtyy kasvissyöjäksi.

Ydinasiat



- Erityisruokavalioon voi olla monta eri syytä.
- Terveydellisiä syitä:
 - Laktoosi-intolerantikko ei siedä maitosokeria eli laktoosia.
 - Keliakikko ei syö kotimaista viljaa, koska sen gluteeni vaurioittaa ohutsuolen pintaa.
 - Ruoka-aineallergiaa sairastava välttää allergian aiheuttajaa.
- Uskonnollisia syitä:
 - esim. kosher, halal
- Itse valittuja syitä:
 - kasvisruoka eettisistä syistä
 - riistaliha ekologisista syistä
- Erityisruokavaliota noudattavan on erityisen tärkeää pitää huolta ravintoaineiden riittävästä saannista.

6 Painonhallinta tukee terveyttä

s. 47-52

Tavoitteet

- Tietää, mitä normaalipainolla tarkoitetaan.
- Osata kertoa, millaisia terveyshaittoja yli- ja alipainosta voi seurata.
- Tunnistaa ylipainolle altistavia tekijöitä yhteiskunnassa.
- Osata noudattaa painonhallintaa tukevia terveitä elintapoja.

Ylipainon haittoja

- Vähentää liikkumisen halua.
- Vaikuttaa omaan kehonkuvaan.
- Heikentää itsetuntoa.
- Voi altistaa kiusaamiselle.
- Lisää sairastumisvaaraa
 - tyypin 2 diabetekseen
 - kohonneeseen verenpaineeseen
 - tuki- ja liikuntaelinsairauksiin
 - sydän- ja verisuonitauteihin
 - joihinkin syöpiin.

Ydinasiat



- Normaalipaino on suositus paitsi fyysisen myös psyykkisen ja sosiaalisen terveyden kannalta.
- Pieni yli- tai alipaino ei kuitenkaan haittaa, jos syö terveellisesti ja liikkuu säännöllisesti.
- Nuoruusiässä pieni painonnousu kuuluu kehitykseen.
- Lihavuus on terveysriski.
- Painonhallinnan perustana ovat säännölliset ja terveet elämäntavat. Energiantarpeen ja -saannin tulee olla tasapainossa.

Painonhallinta

- energiansaannin ja -kulutuksen pysymistä tasapainossa siten, ettei rasvakudosta kerry elimistöön liikaa
- ei ole laihduttamista vaan **pysyviä terveellisiä tottumuksia elämäntavoissa**
- terveyden kannalta olisi parasta, että paino pysyisi aikuisiän kutakuinkin samana
- myös alipainon välttäminen on tärkeää, sillä se altistaa sairauksille, hidastaa sairauksista toipumista sekä häiritsee lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä
- painonhallinnassa onnistuminen:
 - rento ja joustava suhtautuminen syömiseen
 - ei ehdottomia kieltoja eikä tottumusten ja tapojen muuttamista liian rajusti tai nopeasti
 - syöminen pääsääntöisesti terveellisesti, mutta poikkeusten salliminen tuntematta siitä syyllisyyttä

10 syytä aamupalalle

1. Nestetasapaino

- Aineenvaihdunta käynnistyy lasillisella vettä.
- Muut juomat (mehu, maito, kahvi, tee, kaakao) vilkastuttavat aineenvaihduntaa.

2. Energia

- Aamupala antaa energiaa jaksamiseen. Niin fyysinen kuin henkinen vireys edellyttää ruokaa.

3. Aineenvaihdunta

- Aamupala herättää elimistön ja käynnistää ruoansulatuksen.
- Jos aamiaisen jättää väliin, elimistön energianpoltto menee säästöliekille, mikä edistää lihomista.

10 syytä aamupalalle

4. Jaksaminen

- Verensokerin tasaisuus vaikuttaa vireystilaan. Sitä ylläpidetään vain säännöllisellä ruokailulla.

5. Nälkä

- Hitaasti hajoavat hiilihydraatit pitävät näläntunteen loitolla ja verensokerin tasaisena. Niitä saa esimerkiksi puurosta ja leivästä.

6. Vastustuskyky

- Vitamiinit ja hivenaineet edistävät vastustus- ja keskittymiskykyä, vireystilaa ja muistin toimintoja.
- Väreillä saa vastustuskykyä: marjat, hedelmät ja vihannekset ovat osa aamiaista.

10 syytä aamupalalle

7. Painonhallinta

- Säännöllinen syöminen ja riittävä liikunta ovat avain pysyvään painonhallintaan.
- Aamiainen on tärkeä ateria, sillä se käynnistää elimistön energiankulutuksen.

8. Mieliala

- Kun verensokeri kohoaa, myös mieliala kohoaa.

9. Hyvinvointi ja terveys

- Monipuolisella ruoalla on vaikutus kehon ja mielen hyvinvointiin.

10. Suorituskyky

- Kunnollisella aamupalalla pääsee käyntiin alkavaan päivään – millainen siitä sitten tuleeekin.

Lihomisen syitä

Energiankulutusta vähentäviä tekijöitä:

- Ympäristö on suunniteltu sellaiseksi, että luontainen liikkuminen on vähentynyt.
- Koneellistuminen ja automatisoituminen ovat lisääntyneet.
- Arkiliikunta on vähentynyt.
- Moottoriajoneuvojen käyttö on lisääntynyt.
- Työn fyysinen rasittavuus on vähentynyt.
- Fyysisesti passiiviset vapaa-ajanviettotavat ovat yleistyneet.



Lihomisen syitä



Liiallista energiansaantia edistäviä tekijöitä:

- suuret annos- ja pakkauskoot
- lisääntynyt ruokatarjonta
- lisääntynyt ruokaviestintä
- epäsäännöllinen ruokailurytmi
- unen määrän väheneminen (valvominen lisää iltasyömistä)
- lisääntynyt alkoholinkäyttö
- perheen yhteisten ruokailuhetkien väheneminen.