



### **Pisteitys (20 p.)**

Asiasisältö (0-10 p.)

#### **3 pistettä**

Vastauksessa on esitelty oikein elämäntapamuutoksen toteutumisen kaksi vaihetta ja annettu molemmista niitä kuvaava esimerkki.

#### **6 pistettä**

Vastauksessa on esitelty oikein elämäntapamuutoksen toteutumisen kolme vaihetta ja annettu jokaisesta niitä kuvaavia esimerkkejä.

#### **9 pistettä**

Vastauksessa on esitelty elämäntapamuutoksen toteutumisen neljä vaihetta ja annettu jokaisesta niitä kuvaavia esimerkkejä.

Tiedonkäsittely arvioidaan pistein 0-10 taulukon 1 kriteerien mukaan (käsitteiden käyttö, soveltaminen, kokonaisuus)

### **4. Painonhallinta (20 p.)**

Painonhallinnan hoidon Käypä hoito -suosituksissa on mainittu keskeiset ruokavaliomuutosten periaatteet, joilla pyritään syömisen hallintaan, energian saannin vähentämiseen, kuitujen saannin lisäämiseen, suojaravintoaineiden sekä proteiinin saannin turvaamiseen. Suositusten mukaan päivässä kuuluisi syödä viisi ateriaa. Lisäksi painonhallintaa edistetään liikunnan avulla.

Syömistä hallitaan säännöllisen ateriarytmien ja pienten annoskokojen avulla. Paastodieetissä syödään kolme ateriaa 8 tunnin aikana ja vältetään syömistä 16 tunnin aikana. Ohjeessa kehoitetaan laihduttamisen kannalta parhaan mahdollisen tuloksen saavuttamiseksi jättämään aamiaisen sijaan väliin jokin päivän pääaterioista. Ateriaväli klo 15:stä klo 7:ään on liian pitkä, mikä voi johtaa ateriasuunnitelmaa huomattavasti runsaampaan syömiseen näläntunteen takia.

Laihdutuksessa on oleellista turhien kalorien, kuten kovan rasvan, sokerin, valkoisten viljavalmisteiden, sokeripitoisten juomien ja alkoholin, välttäminen. Tämä toteutuu paastodieetissä hyvin. Aterioilla puuttuvat kokonaan ravintorasvat, joten



välttämättömiä rasvahappoja ei ruokavaliosta saada riittävästi. Ateriasuunnitelmassa **kehoitetaan juomaan vettä**, mikä myös on laihtuksessa tärkeää.

Laihdutettaessa tulisi lisätä kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä ja suosia täysjyväviljaa, koska niiden sisältämä **ravintokuitu** lisää kylläisyyden tunnetta, vähentää näläntunnetta sekä pienentää energiansaantia ja siten **tehostaa samalla** laihtumista. Dieetissä suositellaan syötäväksi hyviä ravintokuidun lähteitä.

Ateriasuunnitelmassa ei ole mainittu leipää, joten liukenemattoman ravintokuidun saanti voi jäädä vähäiseksi.

Riittävä **proteiinin** saanti (60–120 g/vrk) tulee turvata. Proteiini ylläpitää kylläisyyden tunnetta ja toimii lihaskudoksen rakennusainena. Päivän aterioilla on proteiinia sisältäviä ruokia, mutta niiden annosmääriä ei mainita. Proteiinin riittävä saanti edellyttäisi dieettiin kuuluville kolmelle aterialle huomattavasti normaalia suurempia annoskokoja, joten proteiinin saanti jäänee riittämättömäksi.

Rasvanpolttajiksi nimetyt ruoka-aineet sisältävät proteiinia sekä pähkinöitä ja papuja lukuun ottamatta vähän tai ei lainkaan rasvaa. Ruoansulatuksessa **proteiinien pilkkoutuminen vaatii enemmän energiaa kuin rasvan**. Pähkinöissä ja pavuissa on runsaasti rasvaa, niiden sisältämä runsas kuidun määrä hidastaa rasvan kertymistä elimistöön.

Laihdutettaessa on tärkeä huolehtia erityisesti **kalsiumin ja D-vitamiinin** sekä muiden **vitamiinien ja kivennäisaineiden** riittävästä saannista. Maitotuotteita, jotka sisältävät runsaasti kalsiumia ja D-vitamiinia, on dieettiohjeessa, mutta ateriasuunnitelmassa niiden määrä näyttää jäävän vähäiseksi. D-vitamiinin saantiin vaikuttaa myös ravintorasvojen puuttuminen aterioilta. Muiden vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteitä on luettelossa mainituissa terveyttä edistävissä elintarvikkeissa, mutta ateriasuunnitelmassa niiden annosmääriä ei mainita, joten niiden saannin arviointi on vaikeaa.

Laihdutusvaiheessa yleisesti suositeltu **laihtumisnopeus** on 0,5–1 kg viikossa.

Laihdutus dieetillä on mahdollista, mutta jos 8 tunnin aikana syödään lähes taukoamatta mitä sattuu, painonpudotusta tuskin tapahtuu. Tiukka dieetin noudattaminen ja aterian tai aterioiden väliin jättäminen, kuten ateriasuunnitelmassa esitetään, voi johtaa liian nopeaan painonpudotukseen ja edelleen lihaskatoon.



Maltillinen laihtumisnopeus, proteiinin riittävä saanti ja liikunta ehkäisevät lihaskatoa. Painonhallintaa voidaan edistää **liikunnalla**. Esimerkiksi reipasta kävelyä tai muuta vastaavaa liikuntaa tulisi harrastaa 30-60 minuuttia päivässä. Dieettiohje ei anna ohjeita liikunnasta.

### **Pisteitys 20 p.**

Asiasisältö (0-10 p.)

#### **3 pistettä**

Vastauksessa on arvioitu 16:8-paastodieettiä kahdesta painonhallinnan periaatteiden (lihavoinnit tekstissä) näkökulmasta ja ateriasuunnitelmaa yhdestä näkökulmasta.

#### **6 pistettä**

Vastauksessa on arvioitu 16:8-paastodieettiä neljästä painonhallinnan periaatteiden (lihavoinnit tekstissä) näkökulmasta ja ateriasuunnitelmaa kolmesta näkökulmasta.

#### **9 pistettä**

Vastauksessa on arvioitu 16:8-paastodieettiä kuudesta painonhallinnan periaatteiden näkökulmasta (lihavoinnit tekstissä) ja ateriasuunnitelmaa viidestä näkökulmasta.

Tiedonkäsittely arvostellaan pistein 0-10 taulukon 1 kriteerien mukaan (soveltaminen, arviointi, kokonaisuus).

## **Osa III**

### **7. Esteettinen kirurgia (30 p.)**

Plastiikkakirurgia voi olla joko rekonstrukttiivista eli korjaavaa kirurgiaa (esim. toiminnallisuuden ja ulkonäön palauttaminen tapaturman jälkeen) tai esteettistä kirurgiaa, jolla muokataan luonnolliseen ulkonäköön tai ikääntymiseen liittyviä seikkoja. Esteettistä kirurgiaa kutsutaan arjessa myös kauneuskirurgiaksi. Korjaavan ja esteettisen kirurgian välinen raja ei ole selkeä. Esteettistä kirurgiaa tehdään pääasiassa yksityisinä terveyspalveluina, eivätkä nämä toimenpiteet kuulu Kela-korvausten piiriin.



### 10 pistettä

Vastauksessa esitellään oikein viisi kuolinsyyn muutosta ja eritellään jokaisesta kaksi tekijää, jotka voivat selittää näitä kuolinsyiden muutoksia. Kuvio on laadittu oikein.

### 13 pistettä

Vastauksessa esitellään oikein kuusi kuolinsyyn muutosta ja eritellään jokaisesta kaksi tekijää, jotka voivat selittää näitä kuolinsyiden muutoksia. Kuvio on laadittu oikein.

Tiedonkäsittely arvostellaan pistein 0–15 taulukon 1 kriteerien mukaan (käsitteiden käyttö, argumentaatio, kokonaisuus).

Mikäli vastauksessa ei ole esitetty kuviota vähennetään 10 pistettä.

## 9. Kaupungistuminen (30 p.)

Kaupungistumisella on sekä negatiivisia että positiivisia terveysvaikutuksia. Vaikutusten voimakkuus ja niiden jakautuminen liittyvät yhteiskunnan yleiseen kehitystasoon (esimerkiksi lainsäädäntö), vaurauteen (esimerkiksi liikennematkailu, palvelut) ja lähiyhteisön olosuhteisiin (esimerkiksi rakennetun ympäristön ratkaisut, asumistiheys, teollisuus).

<b>Negatiivisia terveysvaikutuksia aiheuttavat tekijät</b>	<b>Niiden vaikutuksia</b>
Väestötiheyden kasvu ja elämäntapavalinnat (esimerkiksi seksuaalikäyttäytyminen, huumeiden käyttö)	Lisäävät tartuntatautien vaaraa
Kaupunkimaiseen elämään liittyvät elämäntapavalinnat	Fyysinen aktiivisuus voi olla vähäisempää, ruokavalio yksipuolista ja päihteen käyttö yleisempää; nämä lisäävät tarttumattomien tautien (esimerkiksi diabetes, sydän- ja verisuonitaudit, syövät) vaaraa.
Kaupunkiympäristön epäpuhtaudet ja saasteet, kuten hengitysilman epäpuhtaudet, riittämätön tai saastunut juomavesi, hygienian ja jätehuollon	Lisäävät sairastuvuutta.



<b>Negatiivisia terveysvaikutuksia aiheuttavat tekijät</b>	<b>Niiden vaikutuksia</b>
puuttuminen	
Sosiaalisen ympäristön muutokset, yksinäisyys ja syrjäytyminen	Lisäävät henkisen pahoinvoinnin ja mielenterveysongelmien vaaraa.
Luontoyhteyden heikentyminen	Saattaa lisätä erilaisia allergioita ja yliherkkyyksiä.
Väestömäärän kasvu ja sosiaalisten ongelmien lisääntyminen	Väkivalta ja rikollisuus voivat lisääntyä.
Väestömäärän hallitsematon kasvu ja resurssien niukkuus	Voivat johtaa kaupunkialueiden slummiutumiseen, joka heikentää palveluja ja lisää sosiaalisia ongelmia ja sairastuvuutta.
Väestötiheyden ja liikenteen kasvu	Liikenne- ja muut onnettomuudet lisääntyvät.
Rakennetun ympäristön ratkaisut	Voivat korostaa äärimmäisten sääilmiöiden (sateet, helle) vaikutuksia.



<b>Positiivisia terveysvaikutuksia aiheuttavat tekijät</b>	<b>Niiden vaikutuksia</b>
Erilaiset sosiaali- ja terveyspalvelut nopeasti ja helposti saatavilla.	Parantaa mahdollisuuksia sairauksien ehkäisyyn ja sairauksista paranemista.
Parempi koulutustarjonta ja työllistyminen	Parantavat elintasoja ja mahdollistavat palveluiden käytön.
Korkeampi koulutus	Lisää terveyden lukutaitoa sekä halukkuutta ja osaamista käyttää erilaisia palveluja.
Monipuoliset harrastusmahdollisuudet ja runsaampi ja monipuolinen kulttuuritarjonta	Lisäävät sosiaalista pääomaa ja hyvinvointia.
Lisääntynyt vapaa-aika, parempi elintaso ja terveystietoisuus	Voivat lisätä terveyttä edistäviä elintapoja: lisätä liikuntaa, parantaa ruokavaliota ja vähentää päihteiden käyttöä

### **Pisteitys (30 p.)**

Asiasisältö (0-15 p.)

#### **4 pistettä**

Vastauksessa on esitelty neljä kaupungistumiseen liittyvää tekijää, joilla on terveysvaikutuksia, sekä esitelty niiden terveysvaikutukset.

#### **7 pistettä**

Vastauksessa on esitelty seitsemän kaupungistumiseen liittyvää tekijää, joilla on terveysvaikutuksia, sekä esitelty niiden terveysvaikutukset. Sekä positiiviset että negatiiviset terveysvaikutukset on huomioitu.

#### **10 pistettä**

Vastauksessa on esitelty 10 kaupungistumiseen liittyvää tekijää, joilla on kaupungistumisen terveysvaikutuksia, sekä esitelty niiden terveysvaikutukset. Sekä positiiviset että negatiiviset terveysvaikutukset on huomioitu.

#### **13 pistettä**



Vastauksessa on esitelty 13 kaupungistumiseen liittyvää tekijää, joilla on kaupungistumisen terveysvaikutuksia, sekä esitelty niiden terveysvaikutukset. Sekä positiiviset että negatiiviset terveysvaikutukset on huomioitu.

Tiedonkäsittely arvioidaan pistein 0-15 taulukon 1 kriteerien mukaan (käsitteiden käyttö, analysointi, kokonaisuus)

### **4 Kuvaile ja pohdi, minkälaisia vaikutuksia päivittäisellä ruutuajalla voi olla nuorten terveyteen.**

Lasten ja nuorten liikuntasuositusten mukaan koululaiset eivät saisi viettää ruutuaikaa (esim tv, dvd-filmit, tietokone, kännykkä) kuin korkeintaan kaksi tuntia päivässä ja yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulisi välttää. Yleensä ruutuaikaa tarkastellaan fyysisen passiivisuuden näkökulmasta. Yhtä tärkeää on tarkastella myös sitä mitä ”ruudusta” katsotaan. Ruutuajan fyysiset terveysvaikutukset syntyvät passiivisen istumisen ja huonon asennon myötä ja psykososiaaliset terveysvaikutukset mediasta tai tietoverkoista saaduista kokemuksista sekä elämyksistä. Ruutuajan psykososiaaliset terveysvaikutukset voivat olla myös myönteisiä. Ruutuajan kriteerejä lasten ja nuorten osalta on tutkimuksellisesti vaikea määrittää.

#### **Psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset terveyteen, esim.**

- netti- ja peliriippuvuus
- identiteetin ja roolimallien haku: kielteiset terveystavat ja asennemallit (esim. tupakointi ja alkoholin käyttö), seksuaalisuuden ja ulkonäön korostuminen, väkivalta, suvaitsemattomuus ja rasismimallit
- tv:n sisältöjen esim. kauhuelokuvien, sodan, terrorismin, luonnonmullistusten ja köyhyyden tuottama pelko, maailmantuska ja ahdistus
- altistuminen mainonnalle
- nettikiusaaminen, seksuaalinen häirintä ja turvattomat kontaktit
- uhkarohkeuden ja riskinoton käyttäminen kypsyysriittinä (esim. kauhun katsominen tai omien kuvien julkaiseminen netissä)
- sosiaalisen elämän kaventuminen
- intensiivisen pelaamisen aiheuttama levottomuus ja keskittymisvaikeudet, tunteiden turmuminen
- aistimuksia vain kuulolle ja näölle
- + oppiminen, terveystiedot ja taidot (myös väärää tietoa), kielitaito
- + rentoutuminen
- + uudet sosiaaliset verkostot, yhteydenpidon mahdollisuudet
- + yhdessä tv:n katselu tai pelaaminen (esim. kisastudiot)
- + mahdollisuus itsensä ilmaisuun
- + tunne-elämykset, sijaiskokemukset ja eläytyminen kehittävät tunnetietoisuutta ja itseyttä
- + vertaistuki esim. keskustelupalstoilla ja yhteisöissä

Nuorilla on jo edellytyksiä ymmärtää ja käsitellä tv:n herättämiä tunne-elämyksiä, jäsentää tietotulvaa ja maailman uutisia sekä erottaa mediamaailma ja todellinen maailma toisistaan. Moraalinen kehitys mahdollistaa myös mediasisältöjen arvopohdinnat. Nuoret ovat herkkiä elämyksille, kokemuksille ja ideologisille vaikutteille, mutta elämäkokemus ei välttämättä riitä kriittiseen arviointiin. Mitä heikommin kehittynyt nuoren identiteetti on, sitä voimakkaampia ovat median antamat mallit hänelle.

#### **Fyysiset vaikutukset terveyteen, esim.**

- runsas ruutuaika voi heikentää fyysistä kuntoa ja on jo itsessään riskitekijä
- riittämätön liikkuminen ja staattiset asennot tuottavat lihasjännitystä sekä selkä- ja niskavaijoja sekä päänsärkyä, utika luuston kehitykselle
- ylipaino (ruutuaikaan liittyvä napostelu, pikaruokakulttuuri ja liikkumattomuus)



- väsymys, valvominen, unihäiriöt
  - silmien väsyminen ja kuivuminen
  - kehonhahmotus ei kehity istuen
- + liikuntapelit

### 3 pistettä

Vastauksessa on kuvattu ainakin 4 ruutuajan terveysvaikutusta, joukossa sekä fyysisiä että psykososiaalisia vaikutuksia. Vastaus on luettelomainen ja vaikutusten pohdinta pintapuolista. Kolmeen pisteeseen voi päästä myös käsittelemällä vain toista näkökulmaa laajasti.

### 5 pistettä

Vastauksessa on kuvattu ainakin 5-6 terveysvaikutusta. Vastaus on edellistä monipuolisempi, esimerkkejä antava ja sisältää sekä myönteisiä että kielteisiä terveysvaikutuksia.

**Lisäansioita:** Huomioitu nuorisoryhmiä, joille ruutuajan terveysvaikutus voi olla erityisen myönteinen tai kielteinen (esim. syrjäseudulla ja ulkomailla asuvat nuoret, joilla ei ole muita mahdollisuuksia harrastaa, vammaiset).

TÄMÄN TEHTÄVÄN  
(PISTEET TULEE VIELÄ

KERTIA VIIDELLÄ

MAX 30!