|  |  |
| --- | --- |
| **Terveystiedon yo-kokeet 2007–2023 – milloin aihe on kysytty YO-kokeessa** päivitetty 30.3.2024   * **Kysytty juuri edellisillä kirjoituskerroilla** * *”Tärpit” punaisella – ajankohtaista, ei kysytty / ei kysytty pitkään aikaan* | |
| **LIIKUNTA**  Liikunta ja nestetasapaino 08  Varusmiesten kunto ja painonnousu 09  Cooperin testi 11  Liikunnan ja mielialan yhteydet 12  Lihasvoiman lisääminen 13  Vähäisen liikunnan syyt aikuisilla 13  Aerobinen ja anaerob. energiantuotto 08,14  Liikunn. elämäntapa -selittävät tekijät 17  **Liikunta kansansairauksien ehkäisyssä 20**  **Syke 20**  *\* Liikunta-aktiivisuuden edistäminen 07*  *\* Kunnon harjoittamisen perusteet*  *\* Superkompensaatio ja palautuminen 16*  *\* Liikuntamotivaatio*  *\* Liikunnan merkitys eri ikävaiheissa*  *\* Fitness-buumin terveysvaikutukset*  *\* Doping (kilpaurheilu/kuntourheilu/työelämä)*  *\* Liikunta- ja terveysteknologia*  *\* Liikkumattomuus: terveys- ja YK-vaikutukset 18*  *\* Terveysliikunnan suositukset- uusittu 2019, lasten suositukset 2021 07* | **RAVITSEMUS**  *Energiatiheys 08*  Maitovalmisteet 09  Ravintokuitu 10  *Glykemiaindeksi 10*  *Toksisuus 10*  D-vitamiini 11  Maitoallergia ja laktoosi-intoleranssi 11  *Antioksidantti 12*  Karppaus 13  Energiaravintoaineet ja niiden tehtävät 13  Luontaistuotteiden haitallis. terveysvaik. 15  *Keliakia* ja vilja-allergia  *07*,15  Lautasmalli 18  Aterioiden ravintosisällön vertailu 18, 20  **Suolan käyttö 22**  **Ravintoaineet (C-, D-vitamiini, Kalsium, rauta, jodi) 23**  *\* Energiajuomat 14*  *\* Kasvisproteiinit*  *\* Funktionaaliset elintarvikkeet, superfood*  *\** *Ruokavalintojen eettisyys 16, 19*  *\* Ravitsemussuositukset – uudistuu 2024 07,12,14,21* |
| **PAINONHALLINTA**  *BMI 09*  Terveyden edistämisen keinot makeisten kulutuksen vähentämiseksi (WHO) 10  Nuoren kehonkuva 16  Laihdutusväitteiden arviointi 17  Uni ja lihavuus 17  Painonhallinta 20  **Lihavuuden yleisyys 24**  **Painonhallinnan YK:set keinot (WHO5) 24**  *\* Lihavuuteen liittyvät eettiset näkökulmat 07*  *\* Painonhallinta ruuan ja ravitsemuksen keinoin* | **UNI, LEPO JA NUKKUMINEN**  Vuoro- ja yötyön vaikutukset uneen 10  Nuorten nukkumaanmenoajat 11  Melatoniinin käyttö ja medikalisaatio 15  Uni ja lihavuus 17  Uniongelmat ja niiden syyt 18  Nuorten uni -kuvaajan laatiminen 20  *\* Terveydellinen merkitys 07, 14*  *\* Unen vaiheet 12*  *\* SOME ja uni, nuorten unirytmi*  *\* Narkolepsia*  *\* Unihygienia, unisovellukset* |
| **MIELENTERVEYS, SOSIAALINEN TUKI**  Nuorten masentuneisuus 07  Mielenterveyden ensiapu 10  *Ortoreksia 12*  Tunnetaidot - aggressiivisen käyttäytyminen 15  Masennus + yht. kunnalliset vaikutukset 17  Mielenterveyden käsite 17  Nuoret, perhe ja läheisyys 09  Miten yhteiskunta tukee vanhemmuutta 17  Mielenterveyttä suojaavat tekijät 20  MT edistäminen yksilön ja yhteisön tasolla 21  **Mielenterveyden tukeminen ympäristökriiseissä 23**  **Tunteet ja terveys 23**  **Yksinäisyys – some ja yksinäisyys 23**  *\* Stressin synty ja ehkäisy 13*  *\* Syömishäiriöt, seurauksia, hoito 08*  *\* Koulu-/SOMEkiusaaminen 11*  *\* Mielenterveyden haasteet nuoruusiässä*  *\* Itsetuhoisuus, itsemurha*  *\* Ahdistuneisuushäiriöt, paniikkihäiriö*  *\* Kaksisuuntainen mielialahäiriö*  *\* Sosiaalinen tuki > terveys 11,14, 20*  *\* Kehitykselliset ja traumaperäiset kriisit 09,18*  *\* Opiskelukykymalli* | **SEKSUAALITERVEYS**  Seksuaalikäyttäytyminen, kulttuuri 11, 14  Ehkäisypillerin vaikutus seksuaali- ja lisääntymisterveyteen 15  Ehkäisymenetelmät 07  Raskauden keskeytys 10  *Insesti 13*  *Klamydia* ja kondylooma 07,14  Alkoholin vaikutus seksuaaliterveyteen 19  Seksuaalinen monimuotoisuus, sateenkaarinuorten hyvinvoinnin edistäminen 08, 11, 21  **Seksitautiin sairastumisen etiikkaa 23**  **Seksuaalioikeudet 24**  *\*Transseksuaalisuus*  *\* HIV - suomessa vrt. globaali 12*  *\* Seksuaalinen häirintä – Me too-kampanja 13*  *\*Seksuaalirikokset; hyväksikäyttö, pedofilia, raiskaus*  *\* Prostituutio, ”sokerideittailu”*  *\* Lapsettomuus*  *\* Hedelmällisyys - syyt ja hoito 20* |
| **TARTUNTATAUDIT**  *Helikobakteeri 12*  Maanjäristys – TT riskit ja ehkäisy 13  *HPV 14*  Tarttuvat ja tarttumattomat taudit – syitä, ehkäisykeinoja 16, 19  Tuberkuloosi 21  **Flunssa vrt. Influenssa 24**  *\* Pandemian ehkäisyn keinot 07, 10*  *\* Borrelioosi ja puutiaisaivokuume 14*  *\*HIV Suomessa vrt. globaali*  *\* Rokottaminen, rokotevastaisuus 09, 15 \* Antibioottiresistenssi 15,21*  *\* Tuhkarokko*  *\* Epidemiologinen siirtymä* | **TURVALLISUUS, TAPATURMAT, ~~(EA)~~**  Paleltuma- ja palovammat 08  *Hypotermia 08*  *Heimlichin ote 10*  Jalkapalloon liittyvät urheiluvammat 10  Hukkumisonnettomuuksien vähentäminen 11  Veteen vajonneen ensiapu 11  Epilepsia ja runsas verenvuoto 13  Verenluovutus  AVH merkit ja ensiapu  Sydäninfarkti, defibrillaattori, nitrot, elvytys 21  *\*Turv. ja turv.tunteeseen vaikuttavat tekijät 14*  *\* Koti- ja vapaa-ajantapaturmat 09*  *\*Tulipalo, palokuolemat* *– riskit ja ehkäisy*  \* *Väkivalta 11, 18*  *\* Tieliikenneonnettomuuksien vähent. 07,13* |
| **TYÖHYVINVOINTI JA TYÖTURVALLISUUS**  Melun terveyshaitat 10,17, 23  Työympäristön riskitekijät 18  *\* Työterveyshuollon tehtävät 09*  *\* Ergonomia 09, 14, 20*  *\* Työpaikkakiusaaminen 07*  *\* Työhyvinvointi, työssä jaksaminen* | **MEDIA**  Kampanjajulisteen analyysi 08  Terveystuotteen mainosanalyysi 10, 12  Dr Phil – ohjelma-arvio 11  Geenitesti-verkkosivuston arviointi 17  Esteettisen kirurgian markkinointianalyysi 20  **Terveysviestintä**, luotettavuusarviot, disinformaatio 13,17,22  *\* Arviointia: Mainokset, Kampanjat, TV-ohjelmat, esim. Laihdutus- ja parisuhdeohjelmat - Fitness-buumi – Ravintoblogit, SOME tms.* |
| **PÄIHTEET JA RIIPPUVUUS**  Huumeet; tarjonta, käytön ehkäisy 08,10,11  Ravintolatupakoinnin kielto 08  *Dopamiini 09*  Alkoholinkäyttöön vaikuttaminen 08  Tupakka, häkä, terva ja nikotiini 12  Tupakkariippuvuuden synty 14  Tupakoinnin lopettamisen edut 16  Huumeiden käytön haitallisuusarviointi 17  Nuorten alkoholinkäyttö/ raittius 07,14,18  Tarkastele otsikkoa ”Viina vie unet” 19  Tupakkapolitiikan keinot, toteuttajat ja vaikuttavuus 13,19  Alkoholi, tupakka ja raskaus 09, 22  *\* Nuuska (ja urheilu), nuuskakauppa 09*  *\* Kannabis 10*  *\* Riippuvuuden kriteerit, toiminnalliset riippuvuudet (peli, some, liikunta…) 10, 16, 19*  *\* Muuntohuumeet*  *\* Huumepolitiikan keinot ja keinojen arviointi*  *\* Sähkösavukkeet, Nikotiinipussit 21* | **YMPÄRISTÖ JA TERVEYS**  Esittele 3 säteilylle altistavaa lähdettä 12  Talousveden riskitekijät Suomessa 14  Ulkoilman hiukkaset, elinikä 12,15,22  UV-säteilyn terveysvaikutukset, UV-indeksi 19  Terveyttä tukeva ympäristö -sosiaalinen, rakennettu ja luonnonympäristö 20  Ravinto ja ympäristön terveysriskit 21  **Melu – haitat, ehkäisy, opiskelukyky 10, 17, 23**  **One Health-lähestymistapa 23**  **Radon terveysriskinä 07,24**  *\* Sisäilman haitalliset tekijät ja seurauksia 08*  *\* Kemikaalit ja terveys*  *\* Ilmastonmuutos ja terveys 18*  *\* Psykososiaalinen ympäristö ja terveys* |

|  |  |
| --- | --- |
| **KANSANTAUDIT JA HOITO**  Rintasyöpä 09  *Karsinogeeni*  09  *BMI 09*  *Systolinen ja diastolinen vp.* 10  *HDL, LDL 10*  Insuliiniresistenssi 11  *Artroosin* prevention keinot 10,11  Astma 12  Metabolinen oireyhtymä 13  *Lasko eli senkka 13*  *Epikriisi 13*  *Verensokerin viitearvot, glukoosirasituskoe 13, 18*  **Diabeteksen ehkäisyn keinoja 07,15,21**  Syöpäilmaantuvuuden muutokset 15  Itse-,oma - ja ammattilaishoidon merkitys 15  Kansantautien fyysisten riskitekijöiden terveysindikaattorit 17  Vp ja veren rasva-arvot- elintapaohjeet 18  TULE-sairaudet 19  Päänsärky 19  *Rasvamaksa 20*  Suomalaisten kuolinsyyt + muutokset 20  Karies ja ehkäisy, suun terveys 7, 12, 18, 21  Allergia *08,21*  Ateroskleroosi, sydänkohtaus, EA 08,13,21  Tarttumattomat sairaudet WHO 2025 vrt. Suomen tilastot (alkoholi, tupakka, liikkumattomuus, lihavuus) 21  Muistisairaudet 09, 22  **Osteoporoosi 07,23**  **Aivoterveys 23**  *\* Lääkkeiden oikea käyttö 17*  *\* AVH*  *\*Tyypin 1 diabetes, Tyypin 2 diabetes*  *\* Lihavuus*  *\* Syöpä 14, 21*  *\* Epidemiologinen siirtymä* | **TERVEYS, TERVEYDEN EDISTÄMINEN, TERVEYSEROT, TERVEYSVAIKUTUKSET**  Elinajanodote - globaali vertailu 15  Tieliikenneonnettomuuksien vähent. 07,13  Alkoholinkäyttöön vaikuttaminen 08  Makeisten kulutuksen vähentäminen 10  Hukkumisonnettomuuksien vähentäminen 11  Huumeiden käytön vähentäminen 11  Koulukiusaamisen vähentäminen 11  Väestön ikärakenteen vaikutus 08  Terveysnäkemysten vertailu 15  Menetetyt elinvuodet 17  Promootion ja prevention vertailu 08,14,18  Terveet elinvuodet, alueelliset erot 18  M ><N elinajanodotteen eron selitykset 19  Kuntastrategia – miten terv. edist. näkyy 19  Terveysosaaminen 20  Suuret kansanterveysuhat Suomessa 20  Promootio, (WHO) 12,21  **SOME:n +/- terveyden edistämisen kannalta 23**  **Sepelvaltimotaudin alueelliset terveyserot 23**  **Mielenterv. tukeminen ymp.kriiseissä 23**  **Muutosvaihemalli 20,23**  **Medikalisaation vaikutukset 09,24**  **Sienestyksen terveysvaikutukset 24**  *\* Rokotusohjelma, rokotevastaisuus*  *\*Seulontatutkimukset (uutena suolistosyöpä)*  *\* Terveyteen vaikuttavat tekijät 16*  *\* Suunnitellun käyttäytymisen teoria 19*  *\* Terveyden eriarvoisuus Suomessa 07,12,13,15,22*  *\* Interventio*  *\* Terveysosaamisen käsite* |

|  |  |
| --- | --- |
| **TERVEYDEN JA SAIRAUDEN TUTKIMINEN**  Kouluruokailun terveellisyys 07  Nukkumistottumukset – laadull. ja määräll. 09  *Kohorttitutkimus 09*  Hyvinvointi ja turvallisuus lukiossa 10  Liikunta-aktiivisuus päiväkodissa 10  Kokeellinen tutkimusasetelma särkylääkkeen vaikuttavuudesta 11  Opettajien työkyky 13  Seksuaalinen häirintä 13  Niska- ja hartiasäryt 14  Toimintakyvyn käsite ja mittaaminen 16  Tutkimusasetelman suunnittelu- allergia 16  Kahden Diabetes-tutkimuksen vertailu 17  Tiivistelmästä tutkimusasetelman kaavio 19  Kokemustieto – Tieteellinen tieto 20  Sos.tuki lukiossa > tutkimussuunnitelma 21  Pitkittäis- ja poikittaistutkimuksen vertailu 21  **Plasebo eli lumevaikutus 22**  **Havainnointi tutkimusmenetelmänä 22**  **Tutkimusuutinen – luotettavuusarviointi 23**  **Käsitteet: empiirinen, kvalitatiivinen, pitkittäis-, tapaus-verrokkitutkimus 14, 21, 23**  **Terveysriskin käsite 23**  *\* Tutkimustulosten / -menetelmien / -uutisen sisällön tai luotettavuuden arviointi 09,12,15,17,18, 19*  *\* Epidemiologia 08, 13* | **TERVEYDENHUOLTO JA - JÄRJESTELMÄ**  Kunnan terveyspalvelut 07 Reseptilääke-itsehoitolääke 08  Yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa opiskelevien terveyspalvelut 11  *Geneerinen lääkevalmiste 11*  *WHO* 11  Terveydenhuollon palveluiden tulevaisuuden haasteet 14  *Hoitotakuu*; hyötyjä ja ongelmia 07,15  Neuvolatoiminnan sisältö ja järjestäminen 07,19  Potilaan oikeudet + aineisto 10,18, 21  Omakanta-palvelun edut/haitat 21  **Priorisointi 12,17, 23**  *\* Työterveyshuollon tehtävät 09*  *\* Kansanterveysjärjestöt, kolmas sektori 08*  *\* Omaishoito*  *\* Liikkuvat / Sähköiset terveyspalvelut*  *\* Uskomushoidot*  *\* SOTE-uudistus – tavoitteet, terveyspalvelujen rakenne 19*  *\* Diagnoosi*  *\* Itsehoito vrt. omahoito*  *\* Terveydenhuollon eettiset periaatteet* |
| **HISTORIAA, KANSANTERVEYDEN HISTORIAA**  Tartuntatautien ja kansansair. historia 08  Hygienian kehittyminen 11  Eliniän pidentymiseen vaikuttavat tekijät 12  Terveyspoliittiset toimenpiteet 1900-luvulla 14  Vastasynt. elinajanodotteen kasvu 17  Kansanterveyden edistämistoimet eri aikoina 1840🡪1990 17  Terveyden vaaliminen, sairauksien ehkäisy 1500-1800-luvuilla 18  Keuhkotuberkuloosin ehkäisy 1800-l > 21  **Alhaisen lapsikuolleisuuden selitykset 17, 23**  **Sairauden selitysmallit 09,13,19,24**  *\*Tieteen kehitys*  *\* Teknologian kehitys*  *\* Politiikka kansanterveyden edistäjänä eri vuosisadoilla*  *\* Tulevaisuuden terveyshaasteita ja mahdollisuuksia* | **TERVEYSTEKNOLOGIA**  Ikääntyneiden itsenäisessä asumisessa 10  Mobiiliteknologia terveyden edistämisessä 12  Terveysteknologia potilaan oikeuksien näkökulmasta 14  Terveyssovelluksen luotettavuusarviointi 19  *\* Omahoidon uudet mahdollisuudet*  *\* Hyvinvointi- ja terveysmittarit- edut/haitat*  *\* Liikkuvat / Sähköiset terveyspalvelut, etävastaanotto, robottihoitajat* |
| **TERVEYDEN ARVOT JA ETIIKKA**  Terveysterrorismi, terveysuskonto 08  Tupakoinnin rajoittaminen 11  Urheilun alkoholimainonta 12  Jääkiekkoväkivalta 13  Terveysteknologia ja potilaan oikeudet 14  Vanhemman alaikäiselle tarjoama alkoholi 15  Elinsiirtojen eettisyys 18  Ruokavalintojen eettisyys 19  Itseaiheutettujen sair. kustannukset, yksilönvapaus terveyskysymyksissä 07,14,19  Esteettinen kirurgia ja sen markkinointi 20  Rokotetutkimus, rokotteet 21  **Seksitautiin sairastumisen etiikkaa 23**  **Priorisoinnin eettisiä näkökulmia**  12, 17, **23**  **Biopankkitoiminnan etiikka 24**  *\* Eutanasia 07,13, 16*  *\*Doping 09*  *\* Abortti, aborttilainsäädäntö 10*  *\* Vanhustenhoito*  *\* Rokotevastaisuus*  *\* TH:n eettiset periaatteet* 17  *\* Lihavuus 07*  *\* Hedelmöityshoidot*  *\* Seulonnat*  *\* Geeniteknologia* | **KESTÄVÄ KEHITYS**  *\* Kestävän kehityksen ulottuvuudet*  *\* Köyhyys ja eriarvoisuus*  *\* Kestävät kaupungit ja yhteisöt*  *\* Luonnon monimuotoisuus ja vastuullinen kuluttaminen*  *\* Ilmastoteot* |