|  |
| --- |
| **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 08Varusmiesten kunto ja painonnousu 09 Cooperin testi 11 Liikunnan ja mielialan yhteydet 12 Lihasvoiman lisääminen 13 Vähäisen liikunnan syyt aikuisilla 13 Aerobinen ja anaerob. energiantuotto 08,14Liikunn. 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*,15Lautasmalli 18Aterioiden 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) 10Nuoren kehonkuva 16Laihdutusväitteiden arviointi 17Uni ja lihavuus 17Painonhallinta 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 15Uni ja lihavuus 17Uniongelmat ja niiden syyt 18Nuorten 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 15Masennus + yht. kunnalliset vaikutukset 17 Mielenterveyden käsite 17 Nuoret, perhe ja läheisyys 09 Miten yhteiskunta tukee vanhemmuutta 17Mielenterveyttä suojaavat tekijät 20MT 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 15Ehkäisymenetelmät 07 Raskauden keskeytys 10*Insesti 13**Klamydia* ja kondylooma 07,14 Alkoholin vaikutus seksuaaliterveyteen 19Seksuaalinen 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, 19Tuberkuloosi 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 VerenluovutusAVH merkit ja ensiapuSydäninfarkti, 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, 23Työympäristön riskitekijät 18*\* Työterveyshuollon tehtävät 09**\* Ergonomia 09, 14, 20* *\* Työpaikkakiusaaminen 07**\* Työhyvinvointi, työssä jaksaminen* | **MEDIA**Kampanjajulisteen analyysi 08Terveystuotteen mainosanalyysi 10, 12 Dr Phil – ohjelma-arvio 11Geenitesti-verkkosivuston arviointi 17Esteettisen 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 14Tupakoinnin lopettamisen edut 16Huumeiden käytön haitallisuusarviointi 17Nuorten alkoholinkäyttö/ raittius 07,14,18Tarkastele otsikkoa ”Viina vie unet” 19Tupakkapolitiikan keinot, toteuttajat ja vaikuttavuus 13,19Alkoholi, 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 14Ulkoilman hiukkaset, elinikä 12,15,22UV-säteilyn terveysvaikutukset, UV-indeksi 19 Terveyttä tukeva ympäristö -sosiaalinen, rakennettu ja luonnonympäristö 20Ravinto 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 15Itse-,oma - ja ammattilaishoidon merkitys 15Kansantautien fyysisten riskitekijöiden terveysindikaattorit 17Vp ja veren rasva-arvot- elintapaohjeet 18 TULE-sairaudet 19Päänsärky 19*Rasvamaksa 20*Suomalaisten kuolinsyyt + muutokset 20Karies ja ehkäisy, suun terveys 7, 12, 18, 21 Allergia *08,21*Ateroskleroosi, sydänkohtaus, EA 08,13,21Tarttumattomat sairaudet WHO 2025 vrt. Suomen tilastot (alkoholi, tupakka, liikkumattomuus, lihavuus) 21Muistisairaudet 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 15Tieliikenneonnettomuuksien vähent. 07,13 Alkoholinkäyttöön vaikuttaminen 08 Makeisten kulutuksen vähentäminen 10 Hukkumisonnettomuuksien vähentäminen 11 Huumeiden käytön vähentäminen 11Koulukiusaamisen vähentäminen 11Väestön ikärakenteen vaikutus 08 Terveysnäkemysten vertailu 15Menetetyt elinvuodet 17Promootion ja prevention vertailu 08,14,18Terveet elinvuodet, alueelliset erot 18M ><N elinajanodotteen eron selitykset 19Kuntastrategia – miten terv. edist. näkyy 19Terveysosaaminen 20Suuret kansanterveysuhat Suomessa 20Promootio, (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 13Niska- ja hartiasäryt 14 Toimintakyvyn käsite ja mittaaminen 16Tutkimusasetelman suunnittelu- allergia 16Kahden Diabetes-tutkimuksen vertailu 17Tiivistelmästä tutkimusasetelman kaavio 19Kokemustieto – Tieteellinen tieto 20Sos.tuki lukiossa > tutkimussuunnitelma 21Pitkittäis- 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* 11Terveydenhuollon palveluiden tulevaisuuden haasteet 14 *Hoitotakuu*; hyötyjä ja ongelmia 07,15Neuvolatoiminnan 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 17Kansanterveyden 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 10Mobiiliteknologia terveyden edistämisessä 12Terveysteknologia potilaan oikeuksien näkökulmasta 14Terveyssovelluksen 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 14Vanhemman alaikäiselle tarjoama alkoholi 15Elinsiirtojen eettisyys 18Ruokavalintojen eettisyys 19Itseaiheutettujen sair. kustannukset, yksilönvapaus terveyskysymyksissä 07,14,19Esteettinen kirurgia ja sen markkinointi 20Rokotetutkimus, 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* |