



Enintään 6 tehtävään saa vastata. Tehtävät arvostellaan pistein 0–6, paitsi muita vaativimmat, +:lla merkityt jokeritehtävät, jotka arvostellaan pistein 0–9. Moniosaisissa, esimerkiksi a-, b- ja c-kohdan sisältävissä tehtävissä voidaan erikseen ilmoittaa eri alakohtien enimmäispistemäärät.

1. Esittele keskeisiä keinoja, joiden avulla yksilöt voivat torjua tartuntatauteja.
2. Ohessa on kuvattu 14-vuotiaan pojan elämäntilannetta. Luonnehdi pojan ongelmaa ja arvioi tekstissä esitettyjen avun hakemisen kanavien hyötyjä ja haittoja.

Pete on 14-vuotias poika, jolla koulu menee mukavasti ja joka harrastaa säännöllisesti liikuntaa. Hän selaa paljon kuntoilulehtiä ja ihailee niiden lihaksikkaita miesvartaloita. Omaan vartaloonsa Pete on tyytymätön. Hän on omasta mielestään liian lihava, hartiat ja käsivarret ovat hennot eikä pituuttakaan ole riittävästi. Hänestä tuntuu, että urheilijavartaloiset pojat ovat paljon suositumpia ja heillä on paljon kavereita.

Pete selailee sivuja internetissä ja löytää nuorille suunnatun avoimen verkkokeskusteluryhmän ja liittyy siihen. Aluksi Pete vain seuraa keskustelua lukien toisten nimettömiä kommentteja, mutta vähitellen hän rohkaistuu kirjoittamaan myös itsestään. Muilla on samantyyppisiä tuntemuksia, ja keskustelussa jaetaan myös vinkkejä lisäravinteiden käyttöön sekä soveltuviin kuntosaliohjelmiin.

Kouluterveydenhoitajan ikäkausitarkastuksessa Pete kertoo pituus- ja painonhuolistaan. Terveydenhoitaja mittaa ja punnitsee Peten ja keskustelee poikien kasvuprosessista hänen kanssaan. Pituus- ja painokäyrät ovat normaalit, mutta ryhdissä oli hieman korjattavaa. Petelle varataan aika fysioterapeutille, joka voi ohjata häntä sopivaan liikkumiseen. Aika saadaan kuukauden päähän. Terveydenhoitaja pyytää Peten myös käymään uudelleen keskustelemassa fysioterapia-ajan jälkeen.

3. a) Terveysteen vaikuttavat monet eri tekijät. Ryhmittele näitä tekijöitä suurempiin kokonaisuuksiin.
b) Esittele tiiviisti yleisiä periaatteita ja tapoja, joilla mainitsemasi tekijät voivat vaikuttaa terveyteen.
4. Ystäväsi tupakoi, mutta on alkanut pohtia sen lopettamista. Millä lääketieteellisillä perusteluilla voisit yrittää vakuuttaa hänet päätöksen hyödyllisyydestä?

5. Mistä ilmiöstä oheiset aineistot kertovat? Selitä, miten kyseinen ilmiö syntyy.



Lähde: Hanna Koljonen 2012, muokkaus YTL.

Sinä, sinä, sanonko mikä?
 Arjen tuhoaja, hyvyyden poistaja.
 Tekosyille kannustaja.
 Vallan himooja.
 Kauhea kirkas, värillinen, sekoituksellinen.
 Yksi johtaa toiseen, lopettaa ei voi.
 Pilaat kaiken, tuhoat kaiken.
 Olet viisasten juoma.
 Juoko, juoko sinua vain viisaat?
 Huudan ei, ei, ei.

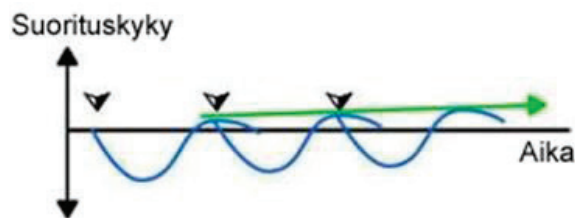
<<http://keskustelu.suomi24.fi>>.
 Luettu 18.3.2015, muokkaus YTL.

6. Tehtävänäsi on tutkia allergisten sairauksien ilmaantuvuutta maatilaympäristössä kasvaneilla lapsilla verrattuna muissa ympäristöissä kasvaneisiin lapsiin. Tarkastele perustellen, millaisella epidemiologisella tutkimusasetelmalla tutkimus voidaan toteuttaa luotettavasti.

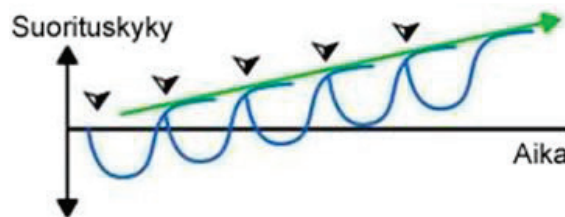
7. a) Miten superkompensaatio eli ylikorjautuvuus toteutuu oheisen tekstin kuvaamassa tilanteessa? Analysoi tilannetta kuvien 1–4 avulla.
 b) Selitä perustellen, miten elimistön palautumista fyysisestä kuormituksesta voidaan edistää.

Katkelma liikunnan harrastajan blogista:

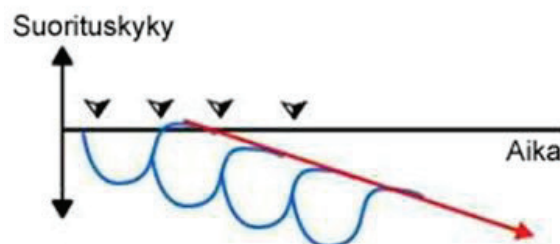
Kuudes treenipäivä peräkkäin tuplatunteja. Koko keho on kuin tulessa. Maitohapot polttelevat reisissä, pohkeissa, olkapäissä, käsissä... jopa vatsassa. Jalat tutisevat ja käsiä kirveltä. Liityttyäni kuntokeskuksen asiakkaaksi vuosi sitten en ole monta vapaapäivää pitänyt. Olen rakastunut ryhmäliikuntaan. Mitä rankempi tunti, sitä enemmän se antaa... Treenin jälkeen on olo, että on antanut kaiken! Se on kaiken sen hikoilun arvoista. Potkunyrkkeily ei ole mitään hissuttelua, Cross Training ottaa kaikki irti ja sisäpyöräilyssä saa sykkeet kunnolla nousuun. Huomenna aamulla kuntosalille ja illalla kokeilemaan uutta HIIT-tuntia. Mainos lupaa kovalla teholla tehtävää intervalliharjoitusta. Sillä se polte lähtee, millä on tullutkin!



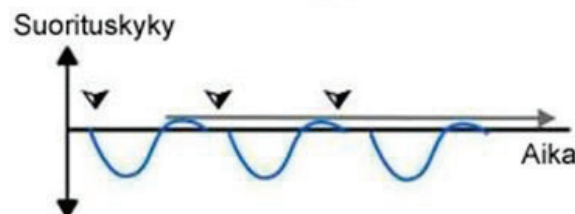
Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 4

▼ = Harjoitukset

Lähde: Zatsiorsky V. M. & Kraemer W. J. 2006. *Science and practice of strength training*. Second edition. Human Kinetics. Muokkaus YTL.

8. *Helsingin Sanomien* sivuilla käytiin keskustelua eutanasian sallimisesta Suomessa. Erittele, millaisia eettisiä näkökulmia oheisissa eutanasiaan liittyvissä teksteissä esiintyy.

Olin lukion jälkeen yhden kesän töissä geriatriisella osastolla, jossa työtäni oli pukea ja vaihtaa vaippoja huonokuntoisille vanhuksille, joita kukaan ei käynyt koskaan katsomassa. Sinne vanhukset vain dumpattiin, odottamaan mahdollisesti vuosikausiksi kuolemaa. Tämän kokemuksen jälkeen olen aina ajatellut kahta asiaa: ensinnäkin sitä, että jokaisen suomalaisen kansalaisvelvollisuuteen pitäisi kuulua vanhusten hoitaminen. Jokainen näkisi, miten ja missä nykyisin kuollaan. Toiseksi olen myös ajatellut, että varaan itselleni sellaisen annoksen myrkkyä, että voin tappaa itseni, jos näyttäisi siltä, että oma kohtaloni olisi päätyä vihannekseksi jollekin osastolle. Tässä on vain se ongelma, että saattaisin olla jo niin dementoitunut, etten muistaisikaan ottaa sitä myrkkyä. Tällaisen tilanteen varalle tarvittaisiin siis avustajaa, joka myrkyn antaa. Miksen saisi valita, miten kuolen, kun saan valita, miten elän?

Lähde: *Helsingin Sanomat* 25.5.2012. (lyhennetty)

Kuolema, jos mikä, on aina yksittäistapaus. Sen aktiivisesta edistämisestä on siksi vaikea sanoa mitään yleispätevää. Jokainen osaa kuvitella eutanasian ihannetapauksen: vakaan harkinnan jälkeen ihminen rakkaiden läheistensä tukemana päättää vapauttaa itsensä äärimmäisistä kärsimyksistä. Mutta oikeasti elämä ei aina mene niin. On myös rakkauttomuutta, piittaamattomuutta, vallankäyttöä, painostusta. En uskalla ottaa asiaan kantaa.

Lähde: *Helsingin Sanomat* 25.5.2012.

Keskustelu eutanasiasta on saavuttanut pölhön populismin tason. Useimmat eivät edes ymmärrä, mistä on kysymys ja mitä eutanasian salliminen käytännössä tarkoittaisi. Eutanasian sijaan ammatillisesti korkeatasoinen saattohoito ja kivunlievitys on tehtävä mahdolliseksi kaikissa sairaaloissa, joissa kuolemansairaita hoidetaan.

Lähde: *Helsingin Sanomat* 25.5.2012 (lyhennetty)

- +9. Sinut on kutsuttu puhujaksi seminaariin, jonka teemana on toimintakyky. Tehtävänäsi on kertoa seminaarissa toimintakyvyn tutkimiseen liittyviä keskeisiä asioita. Järjestäjä on pyytänyt sinua puhumaan seuraavista teemoista:

- 1) Mitä tulisi tutkia, kun halutaan tietoa toimintakyvystä?
- 2) Miksi toimintakykyä tutkitaan?

Laadi esitys.

- +10. Pohdi, millaisten kriteerien avulla voidaan arvioida ruuan terveellisyttä ja kestäväen kehityksen toteutumista ruokailuun liittyvissä valinnoissa.