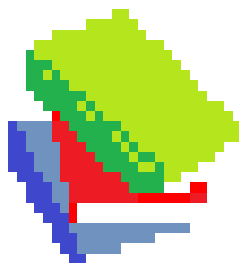


## **Terveystieto 9**



# Sisällysluettelo:

- Terveystieto 9
  - 1. Terveystiedon Aakkoset
    - A on Aivoterveys
    - B on Baari – Elämän ravintola
    - C on Coping – Selviytymiskeinot
    - D on D-vitamiini
    - E on Empatia
  - 1.1 Terveystieto - Mikä se on?
    - Terveys on enemmän kuin sairauden puuttuminen
    - Terveystiedon osa-alueet
    - Fyysinen terveys
    - Psyykinen terveys
    - Sosiaalinen terveys
    - Seksuaaliterveys
    - Terveystiedon merkitys sinulle
  - 1.2 Oma tie terveystietäjäksi - Tarinasi alkaa tästä
    - Miksi terveystieto on tärkeää?
    - Terveystiedon tavoitteet
    - Sinun terveystietosi polku
  - 1.3 Terveiden taikapiiri - Osa-alueet pelissä
    - Itsetuntemus ja oma vastuu
    - Arjen taidot
    - Sosiaalinen terveys
    - Tunteiden hallinta
    - Tiedonhallinta
    - Kriittisyys ja päätöksenteko
    - Itsenäistyminen
  - 2. Hyvinvointisi Koostumus
    - Mikä on fyysinen terveys?
    - Ruokavalion rooli
    - Liikunnan ilo
    - Uni ja lepo
    - Mielenterveyden ja fyysisen terveyden yhteys
    - Henkilökohtaisen vastuun ymmärtäminen
  - 2.1 Kehosi elämän teatterina - Näytös alkaa
    - Elimistön orkesteri, solujen sinfonia

- Hengitys - Elämän happi
- Sydän - Elämän pumppu
- Ravitseminen - Kehon polttoaine
- Liikunta - Kehon voimaharjoitus
- Levollinen uni - Kerää voimia
- Mielenterveys - Kehon ja mielen sopusointu
- 2.2 Ruoka - Bensaa koneeseesi
  - Energian lähteet
  - Ravintokuitu ja vitamiinit
  - Tasapainoinen ruokavalio
  - Ruokatottumukset
  - Muutamia vinkkejä parempiin ruokatottumuksiin:
  - Loppusanat
- 2.3 Liike ja uni - Akkujesi lataajat
  - Liike - Sinun Energiajuomasi
  - Lepo - Sinun Reset-nappisi
  - Liikunnan ja Unen Tasapaino
  - Muutama Vinkki Tasapainoon:
- 3. Tunnetaiturin Matka
  - Tunne-elämän hermolaboratorio
  - Mitä ovat tunnetaidot?
  - Tunnetaiturin työkalupakki
  - Matka kohti tunneälykkyyttä
  - Tunnetaituri ja hyvät ystävät
- 3.1 Mietityttääkö?
  - Mikä on mielen terveys?
  - Mielenterveyden häiriöt - mitä ne ovat?
  - Miten tunnistaa mielenterveysongelmat?
  - Mikä sitten auttaa?
  - Yhteisön voima
- 3.2 Mielen kartta - Tunteiden tutkiskelua
  - Tunteiden tunnistaminen
  - Tunteiden kirjo
  - Tunteiden käsittely
- 3.3 Stressinmurtajat - Kiireen kesyttäjät
  - Mikä on stressi?
  - Stressin syyt nuorilla
  - Stressin oireet

- Stressinmurtajat – Näin hallitset stressiä
- 4. Yhdessä enemmän - Sosiaalisuuden supervoimat
  - Mikä on sosiaalinen hyvinvointi?
  - Miksi se on tärkeää?
  - Sosiaalisen hyvinvoinnin supervoimat:
  - Miten voit parantaa sosiaalista hyvinvointiasi?
- 4.1 Ystävät, Perhe ja Sinä
  - Ystävyys: Yhteys, joka tukee ja kasvattaa
  - Miksi ystävät ovat tärkeitä?
  - Miten rakennetaan ja ylläpidetään ystävyssuhteita?
  - Perhe: Ensimmäinen tiimisi elämässä
  - Perheen merkitys
  - Kuinka vahvistat perhesuhteita?
  - Ystävät, perhe ja sinä – tasapainon löytäminen
- 4.2 Suhderikkaruohoja kitkemässä - Vuorovaikutustaidot testissä
  - Mikä on vuorovaikutustaito?
  - Kuuntelemisen kultaa
  - Puheen voima
  - Eleiden ja ilmeiden sanattomat sanat
  - Kunnioitus kaiken A ja O
  - Tunteidenhallinta: myrskyjen kesyttäjä
  - Kiusaamisesta kielipolitiikkaan
  - Yhteenveto
  - Tehtäviä mietittäväksi
- 4.3 Kiusaamista kampittamassa - Puuttujasta päärooliin
  - Miksi kiusataan?
  - Tunnista kiusaaminen
  - Ennaltaehkäisy alkaa yhteisöllisyydestä
  - Mitä tehdä, jos koet kiusaamista?
  - Yhdessä voimme tehdä eroa
  - Avun lähteitä
- 5. Rakkautta Ilmassa
  - Seksuaalisuus ja sukupuoli
  - Mikä on seksuaalisuus?
  - Sukupuoli - Ei aina niin yksinkertaista
  - Biologinen sukupuoli
  - Sukupuoli-identiteetti
  - Sukupuolen ilmaisu

- Mitä on arvostava kohtaaminen?
- Rakkaus ja sen monet muodot
- Turvallisuus ja suostumus
- 5.1 Seurustelun salaisuudet - Parisuhteen poluilla
  - Seksuaalisuus kasvun osana
  - Sukupuoli-identiteetti ja ilmaisu
  - Seurustelu – yksilöllinen valinta
  - Kommunikointi ja kunnioitus
  - Kunnioitus itseä ja toisia kohtaan
  - Yhteenveto
- 5.2 Seksuaalinen sinfonia - Kehosi soitto valokeilassa
  - Kehityksesi kaari
  - Seksuaalisuus ja identiteetti
  - Seksuaalioikeudet - sävellys, joka kuuluu kaikille
  - Suostumus - Yhdessä sovittu melodia
  - Turvallisuuden tunne - Ensimmäinen askeleesi harmoniaan
  - Seksuaaliterveyden ammattilaiset - Orkesterin tukilaulajat
- 5.3 Turvallinen tunnustelu - Ehkäisyn ABC
  - Mikä on turvallinen seksi?
  - Kondomit – ensilinjan puolustus
  - Muuta muistettavaa kondomien kanssa:
  - Muut ehkäisymenetelmät
  - Hormonaaliset ehkäisymenetelmät:
  - Hormoniton ehkäisy:
  - Seksitaudit
  - Luottamus ja kommunikaatio
  - Vastuu ja itsemääräämisoikeus
- 6. Päihteet ja Addiktiot: Pitäisikö Pelätä?
  - Miksi ihmiset käyttävät päihteitä?
  - Mitä riskejä päihteisiin liittyy?
  - Addiktiot: Milloin nautinto muuttuu pakoksi?
  - Miten tunnistaa riippuvuus?
  - Entä jos pelottaa, onko jo liian myöhäistä?
  - Miksi tietää ja ymmärtää?
- 6.1 Päihtymyksen pelikenttä - Vaikutukset tutkassa
  - Alkoholin maailma
  - Tupakka ja nuuska: savun ja nikotiinin noidankehä
  - Huumeiden houkutus ja harhat

- Lääkkeet: Tarpeellisesta tuesta vaaralliseen väärinkäyttöön
- Miksi päihteiden käyttöä tulisi välttää?
- 6.2 Kohti kirkkaampaa huomista - Riippuvuuden ratkaisut
  - Mitä on riippuvuus?
  - Miksi raittius on hyvä valinta?
  - Mitä päihdekasvatus pitää sisällään?
  - Miten tunnistaa riippuvuus ja hakea apua?
- 6.3 Apua, minne mennä? - Avun ABC
  - Riippuvuus – mistä on kyse?
  - Milloin hakea apua?
  - Merkkejä riippuvuudesta voivat olla:
  - Auttavat palvelut
  - Kouluterveydenhuolto
  - Nuorisoneuvolat ja -asemat
  - Matalan kynnyksen palvelut
  - Erikoisemmat palvelut
  - Riippuvuuden hoito
  - Muista nämä ABC-ohjeet:
  - A - Aikainen havaitseminen:
  - B - Bussikyyti apuun:
  - C - Chat ja kontakti:
- 7. Auta, Pelasta, Ehkäise - Terveystieto Toiminnassa
  - Auta - Ensiapu on Jokaisen Oikeus ja Vastuu
  - Pelasta - Ensiaputaidot Käytäntöön
  - Ehkäise - Onnettomuudet Ei Tyhjästä Synny
- 7.1 Riskit radalla - Ennakoivaa elämää
  - Mikä on turvallisuusriski?
  - Mitä tarkoittaa riskien hallinta?
  - Turvallisuus verkossa
  - Liikenneturvallisuus
  - Ei kaaduta kiusauksiin
  - Mitä tehdä, jos riski realisoituu?
- 7.2 Ensimmäinen apu - Sinustako supersankari?
  - Mitä on ensiapu?
  - Tavallisimpia hätätilanteita ja ensiavun antamista:
  - Pienet haavat ja naarmut
  - Nyrjähdykset ja venähdykset
  - Tajuttomuus

- Elvytys
- Ensiapukoulutus
- 7.3 Verkossa vaeltamassa - Digitaalinen neljäs seinä
  - Tiedä, kuka on verkossa
  - Salasanat ja yksityisyysasetukset
  - Terve skeptisyys viekään!
  - Tunne rajasi
  - Netiketti - Hyvät tavat netissä
  - Apua on saatavilla
- 8. Sinä ja Maailmanlaajuinen Terveys
  - Mikä on terveyden edistäminen?
  - Miksi maailmanlaajuinen terveys on tärkeää?
  - Mitä sinä voit tehdä?
  - Haasteet ja Tulevaisuus
- 8.1 Muuttuva maailma - Terveiden tulevaisuus
  - Terveiden edistämisen ydinajatuksat
  - Yhteisöllisyys ja tuen verkostot
  - Ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen
  - Kestävä kehitys ja ympäristöterveys
  - Globalisaatio ja terveys
  - Teknologian hyödyntäminen terveydenhuollossa
  - Kehollinen ja henkinen tasapaino
  - Tehtävä: Liikunta ja hyvinvointi
- 8.2 Ympäristö - Maapallo sinun silmin
  - Ympäristön terveys on sinun terveytesi
  - Mitä voit tehdä?
  - Yhteisön voima
  - Pienistä puroista suuri virta
  - Innostu ja vaikuta!
  - Meidän kaikkien vastuu
- 8.3 Kulttuuri kohtaa terveyden
  - Kulttuurin monet kasvot
  - Yhteiskunnan muutos ja terveys
  - Kansanterveyden nykyhaasteet
  - Tulevaisuuden suunnat
  - Yhteisöllisyys ja tasa-arvo
  - Mitä sinä voit tehdä?
- 9. Terveys Tiekartta - Oppilaan Hyvinvointimatkalla

- Terveys ja Yhteiskunta: Yhteinen Tahtotila
- Terveys ja Taloudellinen Tasa-arvo
- Ympäristöterveys: Yhteispeliä Luonnon Kanssa
- Terveys ja Teknologia: Digiajan Hyvinvointi
- Sinun Polkusi: Vastuunottoa ja Valintojen Tekemistä
- 9.1 Mitä terveystalviteuita on?
  - Julkinen ja yksityinen terveydenhuolto
  - Perusterveydenhuolto
  - Erikoissairaanhoido
  - Mielenterveys- ja päihdepalvelut
  - Ensiapu ja päivystys
  - Neuvolat ja kouluterveydenhuolto
  - Miten pääset käyttämään terveystalviteuita?
  - Terveystalviteuitiden merkitys
- 9.2 Ymmärrä myös ympäristöä
  - Mitä on ympäristöterveys?
  - Mikä on ekologinen kestävyys?
  - Ilmastonmuutos ja sen vaikutukset
  - Ekologinen jalanjälki ja sinä
  - Kuinka voit toimia?
- 9.3 Kulttuuri kohtaa terveyden - Maailman mozaikin mestari
  - Kulttuurien kirjo
  - Terveys kulttuurisena käsitteenä
  - Arjen tottumukset ja perinteet
  - Terveydenhuoltopalvelut ja yhdenvertaisuus
  - Kommunikoonien merkitys
- 10. Nyt tiedät terveydestä, mitä seuraavaksi?
  - Terveystiedon soveltaminen arjessa
  - Terveystiedon tutkimus
  - Kriittinen ajattelu ja terveystalviteuitit
  - Jatkuva oppiminen
- 10.1 Aiheuttaako tämä syöpää? – Kriittisen terveystalviteuitaidon tärkeys
  - Mikä on kriittinen terveystalviteuitaito?
  - Tutkimustieto vs. huhut
  - Tunnista luotettavat lähteet
  - Arvioi todisteiden vahvuus
  - Syy-seuraussuhteet ja korrelaatio
  - Pysy ajan tasalla



- Ole kriittinen, mutta avoin
- Tehtävä: Väitteen arviointi
- 10.2 Mittaamalla mittavat hyödyt
  - Älykkäät apurit
  - Päivittäinen aktiivisuus
  - Uni ja palautuminen
  - Ravinto
  - Terveyden seuranta
  - Tietoisuus ja vastuu
  - Rajat teknologialle
  - Tulevaisuuden hyvinvointia rakentamassa
- 10.3 Henkilökohtainen terveysprojekti - askeleittain kohti ammattinäkymiä
  - Mikä on terveysprojekti?
  - Projektin suunnittelu
  - 1. Aiheen valinta
  - 2. Tavoitteet
  - 3. Tiedonhankinta
  - 4. Suunnitelman laatiminen
  - 5. Toteutus
  - 6. Arviointi ja palaute
  - Oppiminen ja ammattinäkymät
  - Projektin dokumentointi
  - Päättösanat
- 11. Jokapäiväisten valintojen viisaus - Käytännön tekojen voima
  - Arjen terveysvalintojen ydin
  - Tietoisesti kohti tulevaisuutta
  - Pienet askeleet, suuret vaikutukset
  - Elinikäisyys vs. hyvinvointi
  - Yhteisöllisyyden voima
  - Tulevaisuuden lupaus
- 11.1 Kerrataan vielä terveydestä
  - Mitä terveys on?
  - Fyysinen terveys
  - Psyykkinen terveys
  - Sosiaalinen terveys
  - Terveelliset elämäntavat
  - Itsestä huolehtiminen
  - Reflektio ja itsetuntemus

- Tehtäviä
- 11.2 Mikä on terveellistä huomenna?
  - Geneettinen tieto ja räätälöity terveys
  - Kestävä kehitys ja terveys
  - Teknologia ja terveys
  - Mielenterveys
  - Ravitseminen – mikä ruoka on terveellistä?
  - Tulevaisuuden terveysammattilaiset
  - Mitä sinä voit tehdä?
- 11.3 Päivä päivältä parempaan - Vinkkejä viisaampaan arkeen
  - Mikä on terveellinen elämäntapa?
  - Tavoitteiden asettaminen
  - Ravinto
  - Liikunta
  - Uni ja lepo
  - Mielenterveys ja rentoutuminen
  - Yhteenveto

# Terveystieto 9

## 1. Terveystiedon Aakkoset

Tervetuloa tutkimusmatkalle terveystiedon maailmaan! Terveystiedon tunneilla pääset sukeltamaan aiheisiin, jotka koskettavat jokaista meistä arjessa, niin koulussa, kotona kuin vapaa-ajallakin. Terveystieto opettaa sinua ymmärtämään, miten voit pitää huolta itsestäsi, sekä fyysisesti että henkisesti. Se auttaa sinua tekemään terveyttä edistäviä valintoja ja antaa välineitä selviytyä elämän erilaisissa tilanteissa.

### A on Aivoterveys

Aloittaessamme terveystiedon aapiskirjan, pyörähtäkäämme ensin äärimmäisen tärkeän aiheen äärelle: aivoterveYTEEN. Aivot ovat kuin komentokeskus, joka huolehtii siitä, että pystyt ajattelemaan, opiskelemaan, liikkumaan ja tuntemaan. Terveet aivot mahdollistavat opiskelumenestyksen, hyvät ihmissuhteet ja monipuolisen harrastamisen. Aivoterveys liittyy kiinteästi riittävään uneen, ravitsevaan ruokaan, liikuntaan ja stressinhallintaan.

### B on Baari - Elämän ravintola

Mitä laitat koneistosi polttoaineeksi? Baari, eli ravintola, josta elämäsi kokkaus ammentaa mausteensa, on tuttavallisemmin tunnettu nimellä keittiö. Ravitseva ruoka ja sen laadukkaat ainekset ovat terveytesi tukipilareita. Ruoka ei vain täytä vatsaa, vaan se myös rakentaa ja uusii kehoasi. Siksi on tärkeää, että ymmärrät eri ravintoaineiden merkityksen ja löydät tasapainon herkkujen ja terveellisen ruoan välillä.

### C on Coping - Selviytymiskeinot

Elämä heittää eteemme monenlaisia haasteita, ja coping tarkoittaa niistä selviytymiskeinoja. Terveystiedossa perehdymme siihen, mitä keinoja ja taitoja tarvitsemme stressinhallintaan, pettymysten käsittelyyn ja yllättävien tilanteiden kohtaamiseen. Coping auttaa meitä saavuttamaan mielen tasapainon ja säilyttämään terveytemme silloinkin, kun elämän koulu opettaa meille vaikeampia oppitunteja.

### D on D-vitamiini

D-vitamiini on kuin aurinko purkissa. Se on erityisen tärkeä vitamiini kasvavassa kehossa ja mielenterveyden ylläpidossa. D-vitamiini auttaa kehoasi käsittelemään kalsiumia, joka on

välttämätöntä luuston ja hampaiden terveydelle. Terveystiedon tunneilla keskustelemme siitä, miten voimme saada tarpeeksi D-vitamiinia ruoasta ja auringonvalosta – sekä syksyn ja talven pimeinä kuukausina mahdollisesti vitamiinilisän muodossa.

## **E on Empatia**

Yksi tärkeimmistä sosiaalisen ja emotionaalisen terveyden kulmakivistä on empatia. Empatia tarkoittaa sitä, että voimme asettua toisen ihmisen asemaan ja ymmärtää heidän tunteitaan ja kokemuksiaan. Kyky tuntea empatiaa rikastuttaa ihmissuhteitamme ja auttaa meitä rakentamaan ystävällisen ja tukevan yhteisön.

Terveystiedon aakkoset ovat nyt avattu, ja matkasi terveyden ja hyvinvoinnin maailmaan alkaa. Muista, että vaikka tietoa on paljon, jokaisen kirjaimen takaa löytyy käytännön vinkkejä, jotka auttavat sinua elämään terveempää ja onnellisempaa elämää. Tunnilla saat mahdollisuuden oppia lisää itsestäsi, ystävistäsi, perheestäsi ja maailmasta, jossa elät – ja ennen kaikkea, miten voit vaikuttaa omaan terveyteesi ja hyvinvointiisi.

## **1.1 Terveystieto - Mikä se on?**

Terveystieto on tiede, joka tutkii terveyttä, sairauksia, niiden ennaltaehkäisyä ja hoitoa sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Terveystiedossa yhdistyvät monen eri tieteenalan – kuten biologian, psykologian, yhteiskuntatieteiden ja liikuntatieteiden – näkökulmat.

Terveystiedon opiskelun tarkoitus on antaa sinulle valmiuksia tehdä hyvinvointiasi tukevia valintoja ja ymmärtää, miten ympäristösi ja yhteiskunta vaikuttavat terveyteesi.

### **Terveys on enemmän kuin sairauden puuttuminen**

Usein ajatellaan, että terveys tarkoittaa sairauksien ja vammojen puuttumista, mutta terveys on paljon laajempi käsite. Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan terveys on "täydellisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, eikä ainoastaan sairauksien tai heikkouden puuttumista". Terveys siis käsittää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, johon kuuluu monia eri osa-alueita.

### **Terveystiedon osa-alueet**

#### **Fyysinen terveys**

Fyysinen terveys kattaa kehon toimintakyvyn ja terveyden. Terveelliset elämäntavat, kuten monipuolinen ruokavalio, riittävä uni, säännöllinen liikunta ja terveellinen ympäristö, ovat

tärkeitä fyysisen terveyden ylläpitämisessä. Myös tartuntatautien ehkäisy ja rokotukset kuuluvat fyysisen terveyden piiriin.

## **Psyykkinen terveys**

Psyykkinen terveys käsittää mielen hyvinvoinnin eli sen, miten tunnemme, koemme ja selviydymme elämän tapahtumista. Hyvä psyykkinen terveys mahdollistaa esimerkiksi ongelmanratkaisukyvyn, stressinsietokyvyn ja itseluottamuksen. Psyykkistä terveyttä voi vahvistaa opettelemalla erilaisia mielenhallintatekniikoita ja huolehtimalla sosiaalisista suhteista.

## **Sosiaalinen terveys**

Sosiaalinen terveys on kykyä saada ystäviä ja ylläpitää terveitä ihmissuhteita. Sosiaalinen verkosto, yhteisö ja perhe tukevat yksilön hyvinvointia ja auttavat selviämään elämän haasteista. Kiusaaminen ja yksinäisyys ovat esimerkkejä tekijöistä, jotka voivat heikentää sosiaalista terveyttä.

## **Seksuaaliterveys**

Seksuaaliterveys sisältää turvallisen ja miellyttävän seksuaalisen toiminnan sekä kyvyn lisääntyä ja tehdä päätöksiä lisääntymisestä kohtaamatta pakkoa, syrjintää tai väkivaltaa. Seksuaalikasvatus on tärkeää terveysvalistusta, joka auttaa ymmärtämään omaa kehoa ja ihmisten välisiä suhteita.

## **Terveystiedon merkitys sinulle**

Terveystiedon opiskelu ei ole vain faktojen pönttäämistä. Opit tarttumaan arjen tilanteisiin, jotka vaikuttavat omaan ja ympäröivien ihmisten hyvinvointiin. Terveystietoa hyödynnät tulevaisuudessa esimerkiksi tehdessäsi valintoja liittyen liikuntaan, ravintoon, lepoon, päihteiden käyttöön ja ihmissuhteisiin. Lisäksi terveystieto antaa sinulle välineitä arvioida terveysväittämiä ja -tietoa kriittisesti, mikä on tärkeää nyky-yhteiskunnassa, jossa tietoa on saatavilla enemmän kuin koskaan.

Terveystieto myös kannustaa sinua ottamaan vastuuta omasta terveydestäsi sekä ymmärtämään, miten voit olla mukana edistämässä koko yhteisön terveyttä ja hyvinvointia. Tietämällä, miten tehdä terveellisiä valintoja ja miten terveydenhuoltojärjestelmä toimii, pystyt paremmin vaikuttamaan omalla toiminnallasi terveyteesi ja elämänlaatuusi.

Muista, että jokainen päivä on mahdollisuus oppia lisää terveydestä ja tehdä hyviä valintoja, jotka tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia. Terveystieto on väline, joka auttaa sinua

kulkemaan terveellisen ja onnellisen elämän polulla.

## 1.2 Oma tie terveystietäjäksi - Tarinasi alkaa tästä

Tervetuloa tutkimaan, oppimaan ja ihmettelemään terveystiedon maailmaan! Terveystieto ei ole vain koulun penkillä pönttävää tietovarantoa, vaan se on avain henkilökohtaiseen hyvinvointiin, yhteisösi terveyden ymmärtämiseen ja terveempiin valintoihin koko elämäsi polulla.

### Miksi terveystieto on tärkeää?

Elämä on täynnä valintoja ja päätöksiä. Miten syöt, liikut, lepäät, suhtaudut ihmissuhteisiin tai toimit stressaavissa tilanteissa – kaikki tämä vaikuttaa hyvinvointiisi. Terveystiedon opiskelu antaa sinulle työkaluja arvioida tietoa, tehdä perusteltuja päätöksiä ja toimia vastuullisesti omasta ja muiden terveydestä.

Maailma on täynnä tietoa – ja joskus harhaanjohtavaakin sellaista. Terveystiedon osaaja kykenee seulomaan uskottavat lähteet epäluotettavista ja tekemään tietoisia valintoja sen pohjalta.

### Terveystiedon tavoitteet

Terveystiedon opetuksessa pyritään kolmeen päätavoitteeseen:

#### 1. Tietotaidon kehittäminen:

- Opi ymmärtämään ihmiskehon toimintaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä.
- Tutustu terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttaviin elintapoihin, ympäristötekijöihin sekä psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen.

#### 2. Taitojen harjaannuttaminen:

- Harjoitellaan arjen taitoja, kuten terveellisten ruokailutottumusten omaksumista, liikunnan ilon löytämistä ja lepoa sekä rentoutumista arjessa.
- Opitaan tunnistamaan ja hallitsemaan tunteita ja vahvistetaan itsetuntemusta.

#### 3. Asenteiden muokkaus:

- Rohkaistaan suhtautumaan myönteisesti itseensä ja muihin.
- Kannustetaan ottamaan vastuuta omasta terveydestä ja hyvinvoinnista.
- Ohjataan ymmärtämään terveyden yhteiskunnallista merkitystä ja terveystietopalvelujen toimintaa.

### Sinun terveystietosi polku

Jokainen meistä on yksilö, ja terveystiedon polku tarjoaa yksilöllisiä oivalluksia ja löytöjä omasta itsestämme ja ympäröivästä maailmasta. Kun kuljet tätä polkua, muista, että oppiminen ei aina tapahdu kirjan sivuilta. Se tapahtuu myös keskusteluissa, kokeiluissa, ulkoillessasi, kokatessasi, pelatessasi ja olemalla ystävien kanssa. Elämä itsessään on paras opettaja – terveystieto vain valaisee polkua ja antaa välineitä sen kulkemiseen.

Älä pelkää kysyä, kyseenalaistaa ja haastaa itseäsi. Terveystietäjä on utelias, avoin ja valmis kasvamaan. Nyt on sinun vuorosi ottaa askelia omalla terveystiedon tielläsi – se on osa tarinaasi, joka alkaa juuri tästä.

## **1.3 Terveystiedon taikapiiri - Osa-alueet pelissä**

Terveys ei ole vain sairauksien puuttumista. Se on kokonaisuus, joka muodostuu useista eri osa-alueista ja vaikuttaa siihen, kuinka hyvinvoivalta sinusta tuntuu päivästä toiseen. Kun puhutaan terveysosaamisesta, puhutaan taidosta pitää huolta omasta ja muiden terveydestä tietoisesti ja taitavasti. Terveysosaaminen on ikään kuin taikapiiri, joka suojaa sinua, mutta jonka kaikki portit sinun tulee itse avata ja pitää kunnossa. Katsotaanpa, mitä nuo portit ovat ja miten ne auttavat sinua pitämään taikapiirisi vahvana!

### **Itsetuntemus ja oma vastuu**

Terveysosaamisen ensimmäinen portti on itsetuntemus. Tuntemalla itsesi, tiedät mitä kehosi ja mielesi tarvitsevat voidakseen hyvin. Muistathan, että vain sinä voit kantaa vastuun omasta terveydestäsi. Se tarkoittaa oikeita valintoja ruokavaliossa, liikunnassa ja levossa.

### **Arjen taidot**

Terveen elämän toinen portti avautuu päivittäisten valintojesi kautta. Osaa valita terveellisiä aterioita, hoida hygieniaasi, ja pidä huolta siitä, että nukut tarpeeksi. Arjen taidot ovat perintöä, joka kannattaa opetella jo nuorena.

### **Sosiaalinen terveys**

Kolmas portti terveyden taikapiiriin on sosiaalinen terveys. On tärkeää, että sinulla on ystäviä ja perhettä ympärilläsi, ja että opit rakentamaan hyviä suhteita muihin. Tuki ja turva toisilta ihmisiltä ovat kuin taian voimaa terveydellesi.

### **Tunteiden hallinta**

Neljännessä portissa pääset harjoittamaan tunteiden tunnistamista ja hallintaa. On normaalia kokea vihaa, surua ja pettymystä, mutta on tärkeää oppia käsittelemään näitä tunteita terveellä tavalla. Tunteiden hallinta on kuin suojaava loitsu taikapiirissäsi.

## **Tiedonhallinta**

Viides portti on tiedonhallinta. On tärkeää osata etsiä luotettavaa tietoa terveyteen liittyen ja tehdä perusteltuja päätöksiä sen pohjalta. Olipa kyse ravitsemuksesta, liikunnasta tai mielen hyvinvoinnista, tieto on voimavara.

## **Kriittisyys ja päätöksenteko**

Seuraava portti kätkee taakseen kriittisyyden ja päätöksenteon. Osa terveysosaamista on kyseenalaistaa väitteitä ja trendejä, sekä tehdä itsenäisesti hyviä valintoja. Oppimalla kriittiseksi ajattelijaksi, suojaat itseäsi väärien tietojen magialta.

## **Itsenäistyminen**

Viimeinen portti terveyden taikapiiriin on itsenäistyminen. Itsenäistyessäsi opit ottamaan vastuuta itsestäsi yhä enemmän. Se tarkoittaa omien valintojen tekemistä ja seurauksista vastaamista. Itsenäistyminen varmistaa, että terveytesi taikapiiri pysyy eheänä, kun astelet elämäsi polulla eteenpäin.

# **2. Hyvinvointisi Koostumus**

Tervetuloa tutkimusmatkalle, jonka aikana perehdymme ihmisen hyvinvoinnin peruspilareihin! Fyysinen terveys on kuin rakennuksen perusta, jonka varaan rakentuu kaikki muu. Se on välttämätön osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja voi vaikuttaa siihen, miten koemme maailmaa ympärillämme. Tässä luvussa tutustumme siihen, miten voimme pitää huolta kehostamme ja ylläpitää fyysistä terveyttämme.

## **Mikä on fyysinen terveys?**

Fyysinen terveys tarkoittaa kehon normaalia ja toimivaa tilaa, jossa elimet toimivat oikein, olemme sopivan energisiä päivittäisiin toimiimme, ja kykenemme liikkumaan ilman kipuja. Se ei ole pelkästään sairauksien tai vammojen puutetta, vaan myös kykyä ylläpitää terveellisiä elämäntapoja ja sopeutua ympäristön haasteisiin.

## **Ruokavalion rooli**



Oikeanlainen ravinto on kuin laadukasta polttoainetta kehollemme. Jokainen ateria on tilaisuus ravita kehoamme ja mieltämme. Hyvä ruokavalio sisältää runsaasti kasviksia, hedelmiä, täysjyväviljoja sekä laadukkaita proteiinin ja rasvojen lähteitä. Vältä liiallista sokerin, suolan ja rasvojen saantia, sillä ne voivat aiheuttaa terveysongelmia pidemmällä aikävälillä. Muista, että säännöllinen ateriarytmi auttaa pitämään energiatasosi tasaisena läpi päivän.

## **Liikunnan ilo**

Ihminen on luotu liikkumaan! Liikunta vahvistaa lihaksia, parantaa kuntoa, tukee kasvua ja kehitystä, sekä tuo hyvää oloa. Oleellista on löytää itselle mieluisia tapoja liikkua, olipa se sitten pallopelejä, tanssimista, lenkkeilyä tai vaikkapa joogaa. Suositus teini-ikäisille on vähintään tunnin verran reipasta liikuntaa päivässä. Muista, että liike on lääke - se auttaa jopa lievässä alakulossa ja stressissä!

## **Uni ja lepo**

Kuten kaikki elämän alueet, myös hyvinvointi vaatii tasapainoa. Uni on kehollemme korjaavaa ja palauttavaa aikaa, jonka aikana käsitellään päivän tapahtumia ja ladataan akkuja. Teini-ikäisille suositellaan noin 8–10 tuntia unta joka yö. Huomioi, että nukkumisen laatu on yhtä tärkeää kuin määrä. Varmista siis, että nukkumisympäristösi on hiljainen ja pimeä, ja pyri vähentämään näyttöpäätteiden käyttöä iltaisin.

## **Mielenterveyden ja fyysisen terveyden yhteys**

Fyysinen terveys ja mielenterveys kulkevat käsi kädessä. Stressi, ahdistuneisuus ja masentuneisuus voivat vaikuttaa ruokahaluun, unenlaatuun ja jopa immuunijärjestelmään. Toisaalta, fyysisellä aktiivisuudella ja terveellisellä ravinnolla voi olla positiivinen vaikutus mielenterveyteen. Siksi on tärkeää huolehtia kokonaisvaltaisesti hyvinvoinnistasi.

## **Henkilökohtaisen vastuun ymmärtäminen**

Sinun hyvinvointisi on ennen kaikkea sinun käsissäsi. Oppimalla terveellisiä tapoja nuorena voit nauttia niiden hyödyistä läpi elämäsi. Ei ole koskaan liian aikaista tai myöhäistä aloittaa huolehtiminen omasta hyvinvoinnista. Muista, että pienetkin muutokset voivat johtaa suuriin tuloksiin.

Fyysinen terveys on yksi hyvinvoinnin kulmakivistä ja jotain, mihin voit itse vaikuttaa monin tavoin. Luodaan yhdessä kestäviä pilareita terveelliselle ja onnelliselle elämälle! Muista, että sinulla on voimaa vaikuttaa omaan hyvinvointiisi päivittäin, joten ota positiivisia askeleita paremman terveyden suuntaan jo tänään!

## 2.1 Kehosi elämän teatterina - Näytös alkaa

Tervetuloa kehosi elämän teatteriin – näyttämölle, jossa joka hetki tapahtuu jotakin kiehtovaa. Kehosi on kuin monimutkainen näytös, jossa eri osat toimivat saumattomasti yhteen luoden sinulle mahdollisuuden elää, nauttia ja oppia. Jokaisen elämänteatterin ensimmäinen ja kaikkein tärkein näytös on Kehon toiminta ja terveys.

### **Elimistön orkesteri, solujen sinfonia**

Kehosi koostuu biljoonista soluista, jotka ovat kaiken elämän perusyksiköitä. Jokainen solusi toimii kuin pienoisorkesteri; on olemassa soluja sydämessäsi jotka lyövät rytmiä, aivosoluja jotka säveltävät ajatuksiasi ja lihassoluja jotka tanssivat jokaista liikkettäsi. Solun sisällä tapahtuu lukemattomia kemiallisia reaktioita, jotka mahdollistavat sen, että se voi toimia, kasvaa ja jopa luoda uusia soluja.

### **Hengitys - Elämän happi**

Hengitys on yksi elämän perusteista. Hapen otto ilmasta ja sen kuljettaminen kehon jokaiseen kolkkaan on tähdellistä, jotta kaikki elimet toimivat kunnolla. Kun hengität sisään, ilman happi siirtyy keuhkoistasi verenkiertoon ja kulkeutuu sydämen pumppaamana kaikkialle kehoon. Hengittäessäsi ulos poistat kehosta jätetuotteen, hiilidioksidin, pitäen yllä tasapainoa.

### **Sydän - Elämän pumppu**

Sydämesi on väsymätön työntekijä, joka jyskyttää yötä päivää pumppaamalla verta kehosi joka kolkkaan. Se varmistaa, että kudoksesi saavat happea ja ravinteita sekä keräävät pois kuona-aineita. Sydän on kuin teatterin pääjohtaja; se varmistaa, että kaikki muut elimet saavat tarvitsemansa työskennelläkseen sujuvasti.

### **Ravitsemus - Kehon polttoaine**

Sinä tarvitset energiaa samalla tavalla kuin auto tarvitsee polttoainetta. Terveellinen ja monipuolinen ruoka on kehosi polttoainetta. Kun syöt, ruoansulatusjärjestelmäsi pilkkoo ruoan pieniksi osiksi, joista kehosi voi ottaa ravinteet käyttöön. Näitä ravinteita käytetään energiana, solujen rakennuspalikoina ja kehon korjaamiseen.

### **Liikunta - Kehon voimaharjoitus**

Liikunta ei ole vain hiki ja rasitus – se on tapa vahvistaa kehoasi ja mieltäsi. Säännöllinen liikunta pitää lihaksesi, luusi ja verenkiertosi vahvina, sekä parantaa mielialaasi. Liikunnan

aikana kehosi vapauttaa kemikaaleja, kuten endorfiineja, jotka saavat sinut tuntemaan olosi onnelliseksi ja rentoutuneeksi.

### **Levollinen uni - Kerää voimia**

Nukkuminen on sinulle elintärkeää. Uni ei ole vain lepoa aktiivisesta päivästä; se on aikaa, jolloin kehosi korjaa itseään ja aivosi järjestävät tietoa. Riittävä ja laadukas uni on avain terveeseen elämään ja se auttaa sinua olemaan valmis kohtaamaan uuden päivän haasteet.

### **Mielenterveys - Kehon ja mielen sopusointu**

Mielenterveystaitojen harjoittaminen, kuten stressinhallinta, positiivinen ajattelu ja tunteiden käsittely, ovat yhtä tärkeitä kuin fyysisen terveyden ylläpito. Ne auttavat sinua sopeutumaan ja selviytymään elämän monista näytöksistä tasapainossa ja onnellisena.

Näytös kehosi teatterissa jatkuu joka päivä, ja sinä olet pääosassa joka hetki. Pitämällä huolta itsestäsi – syömällä oikein, liikkumalla, nukkumalla hyvin ja huolehtimalla mielenterveydestäsi – voit varmistaa, että tämä elämän näytös on mahdollisimman pitkä ja laadukas. Muista, että sinun kehosi on sinun elämänteatterisi päätähti – kunnioita sitä ja anna sille parhaat mahdollisuudet loistaa!

## **2.2 Ruoka - Bensaa koneeseesi**

Ruoka on kuin polttoaine, joka pitää sinut liikkeessä. Aivan kuten auto tarvitsee bensaa tai sähköä kulkeakseen, sinun kehosi tarvitsee ruokaa toimiakseen kunnolla. Tässä luvussa opit, miten ruoka vaikuttaa energiatasoihin ja terveyteen, samoin kuin miten kohentaa ruokatottumuksiasi tasapainoisen ja terveellisen elämän edistämiseksi.

### **Energian lähteet**

Päivän mittaan suoritat erilaisia toimintoja, kuten kävelet, puhut, naurat ja opiskelet. Jotta voit tehdä näitä asioita, kehosi tarvitsee energiaa. Energiat tulevat ravinnosta monina eri muotoina: hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja. Jokaisella näillä ravintoaineilla on oma tärkeä roolinsa kehossasi:

- **Hiilihydraatit** ovat nopein energian lähde. Ne jaetaan pitkiin (esimerkiksi: täysjyväviljat ja palkokasvit) ja lyhyisiin (esimerkiksi: sokeri, valkoinen leipä ja makeiset) ketjuihin. Pitkäketjuiset hiilihydraatit antavat energiaa hitaammin, mutta pitempään aikaan, kun taas lyhyet antavat nopean, mutta lyhytkestoisen energiapurkauksen.

- **Proteiinit** ovat kuin kehosi rakennuspalikat. Ne eivät vain korjaa ja rakenna lihaksiasi, vaan ovat myös tärkeitä hormonien ja entsyymien muodostuksessa. Saat proteiinia esimerkiksi lihasta, kalasta, pähkinöistä ja pavuista.
- **Rasvat** ovat tärkeitä pitkäkestoisen energian lähteenä. Ne myös suojaavat sisäelimiäsi ja auttavat kehoasi imemään vitamiineja. Rasvojen laatuun kannattaa kiinnittää huomiota: tyydyttymättömät rasvat (olivat, pähkinät, siemenet) ovat terveellisempiä kuin tyydyttyneet rasvat (voi, rasvainen liha).

## Ravintokuitu ja vitamiinit

**Ravintokuidut** eivät anna energiaa, mutta ovat tärkeitä ruoansulatuksellesi. Ne pitävät vatsasi toiminnassa ja auttavat säätelemään verensokeriasi. Paljon kuitua sisältäviä ruokia ovat täysjyväviljat, hedelmät, kasvikset ja palkokasvit.

**Vitamiinit** ja **kivennäisaineet** ovat kehosi pieniä superpaketteja. Ne eivät sisällä energiaa, mutta ovat elintärkeitä moneen toimintoon. Esimerkiksi C-vitamiini auttaa haavojen paranemista ja raudan imeytymistä, ja kalsium vahvistaa luita.

## Tasapainoinen ruokavalio

Tietäen kaiken tämän, miten sitten voit syödä oikein? Avain on **tasapainoisen ruokavalion** ylläpitäminen. Tämä tarkoittaa, että otat ruokavaliosi kaikista edellä mainituista ryhmistä sopivia määriä. Voit käyttää apunasi lautasmallia, joka suosittelee puolet lautasestasi täytettävän kasviksilla, neljäsosalla täysjyväviljoilla ja neljäsosalla proteiinipitoisella ruoalla.

## Ruokatottumukset

**Ruokatottumukset** ovat tapoja, joita seuraat syömisessäsi. Ne voivat olla hyviä tai huonoja. On tärkeää oppia tunnistamaan, milloin olet oikeasti nälkäinen ja milloin saatat syödä esimerkiksi tylsyyteen tai mielialan takia. Myös riittävä vesi on tärkeää kehosi bensa lisäksi. Juo päivän mittaan vettä ja pidä itsesi hyvin nesteytettynä.

## Muutamia vinkkejä parempiin ruokatottumuksiin:

- Syö säännöllisin väliajoin ja älä jätä aterioita väliin.
- Aloita päiväsi kunnon aamiaisella - se antaa sinulle energiaa koko päivän ajaksi.
- Kokeile uusia ruokia – saatat löytää uusia suosikkeja!
- Kuuntele kehoasi: lopeta syöminen, kun tunnet olosi kylläiseksi.
- Tee syömisestä sosiaalinen tapahtuma: syö perheen tai ystävien kanssa.

## **Loppusanat**

Ruoka on paljon enemmän kuin vain bensaa koneeseesi - se voi olla nautinto, tapa pitää huolta itsestäsi ja yhteinen kokemus. Kun opit syömään oikein ja muovaamaan terveitä ruokatottumuksia, tuet kehosi kasvua, kehitystä ja hyvinvointia pitkällä aikavälillä.

Nauti ruoasta, nauti elämästä!

## **2.3 Liike ja uni - Akkujesi lataajat**

Tiesitkö, että sinulla on omanlainen sisäinen akku, joka vaatii säännöllistä latausta? Toisin kuin puhelimellasi, sinun akkuasi ladataan kahdella elintärkeällä tavalla: liikunnalla ja unella. Nämä kaksi tekijää ovat kuin yin ja yang terveydellesi, ne toimivat parhaiten tasapainossa. Mutta miksi ne ovat niin tärkeitä, ja kuinka voit varmistaa, että saat niistä maksimaalisen hyödyn?

### **Liike - Sinun Energiajuomasi**

Liikunta on kuin energiajuomaa kehollesi - se virkistää sekä kehoa että mieltä. Kun liikut, verenkiertosi vilkastuu ja solusi alkavat pumpata happea ja ravinteita tehokkaammin. Liikunta myös vapauttaa kemikaaleja, kuten endorfiineja, jotka voivat auttaa sinua tuntemaan olosi onnelliseksi ja rentoutuneeksi.

13-15-vuotiaana sinun kannattaa liikkua monipuolisesti. Sopiva liikunta voi olla mitä tahansa - kävelyä, juoksua, pyöräilyä, uimista, tanssimista, joukkue- tai pallopelejä, tai vaikkapa kiipeilyä. Tärkeintä on löytää liikuntamuoto, joka saa sinut innostumaan ja jota teet mielelläsi.

### **Lepo - Sinun Reset-nappisi**

Lepo ja erityisesti uni, toimii kuin reset-nappi kehossasi. Kun olet hereillä, aivosi luovat jatkuvasti uusia yhteyksiä ja käsittelevät päivän aikana saamaasi tietoa. Se on suuren suuri urakka, ja siksi tarvitset riittävästi unta. Nukkuessasi kehosi korjaa itseään: lihakset palautuvat, hormonit tasapainottuvat ja immuunijärjestelmä vahvistuu.

Teini-ikäisenä suositeltava unimäärä on noin 8-10 tuntia yössä. Jos uneen ei ole kiinnitetty huomiota, voi se johtaa väsymykseen, keskittymisvaikeuksiin ja jopa mielialan muutoksiin. Siksi onkin tärkeää kiinnittää huomiota paitsi siihen, kuinka kauan nukut, myös unen laatuun.

### **Liikunnan ja Unen Tasapaino**

Liikunnalla ja unella on yhteys: riittävä liikunta päivän aikana voi auttaa sinua nukahtamaan helpommin ja nukkumaan sikeämmin. Toisaalta, jos et saa tarpeeksi lepoa, et ehkä jaksaisi tai

innostu liikkua. Siksi on tärkeää löytää sopiva tasapaino näiden kahden välille.

### **Muutama Vinkki Tasapainoon:**

1. **Rytmi kunniaan:** Yritä mennä nukkumaan ja heräämään suunnilleen samaan aikaan joka päivä – myös viikonloppuisin. Säännöllinen rytmi auttaa kehoasi ja mieltäsi valmistautumaan sekä aktiivisuuteen että lepoon.
2. **Liikkuva koulu:** Käytä koulupäivääsi hyväksi! Osallistu liikuntatunneille energisesti ja hyödynnä välitunnit liikkumalla. Pienetkin aktiiviset tauot päivän aikana voivat parantaa vireystilaa.
3. **Vältä iltavirikkeitä:** Älylaitteet voivat häiritä unen saantia, sillä niiden valo hämää aivojen unirytmiiä ajattelemaan, että on vielä päivä. Siksi on hyvä lopettaa niiden käyttö ainakin tunti ennen nukkumaanmenoa.
4. **Kuuntele kehoasi:** Jos tunnet olosi väsyneeksi, anna itsellesi lupa levätä. Jos taas olet energinen ja levoton, liikunnan lisääminen voi auttaa purkamaan ylimääräistä energiaa.

Liikunta ja lepo eivät ole vain terveytesi kannalta tärkeitä; ne voivat myös parantaa oppimista ja koulumenestystä. Alleviivaa tässä oppikirjassa asioita, jotka innostavat sinua eniten pitämään huolta liikunnasta ja unesta – ne ovat akkuasi lataavia voimavaroja!

## **3. Tunnetaiturin Matka**

Oletko koskaan miettinyt, mitä tarkoittaa olla henkisesti hyvinvoiva? Se ei ole pelkästään sitä, että olo on hyvä, vaan paljon muuta. Henkinen hyvinvointi tarkoittaa sitä, että tunnet itsesi sisäisesti tasapainoiseksi, voit kohdata erilaisia elämän haasteita ilman, että ne kaatavat sinut, ja että tunnet olosi onnelliseksi ja tyytyväiseksi omassa elämässäsi. Kaiken tämän saavuttaminen ja ylläpitäminen ei välttämättä ole helppoa, mutta se on matka, jolle jokainen meistä voi lähteä.

### **Tunne-elämän hermolaboratorio**

Aivoissamme on alueita, jotka käsittelevät ja säätelevät tunteita. Nämä aivomme osat voimme kuvitella eräänlaiseksi turvallisuushuoneeksi tai hermolaboratorioksi, joka mittaa ja tasapainottaa tunnetilojamme. Joskus tunteet saattavat yllättää meidät intensiteetillään – esimerkiksi äkillinen vihan tunne tai suunnaton ilo. Oppimalla tuntemaan nämä tunteet ja niiden syntyprosessit, voimme harjoittaa tunnetaituruuttamme.

## Mitä ovat tunnetaidot?

Tunnetaidot ovat kykyjä tunnistaa, ymmärtää, kokea ja ilmaista tunteita sekä käsitellä niitä terveellä tavalla. Tunnetaitoihin kuuluu myös muiden ihmisten tunteiden huomioon ottaminen ja empatian osoittaminen. Taidot kehittyvät vähitellen, ja harjoittelu tekee mestarin.

Tunnetaituruus ei tarkoita, että tunnekuohut poistuisivat elämästämme – eikä tarvitsekaan. Jopa voimakkaat tuntemukset, kuten suru tai pettymys, ovat osa rikasta ja täyttä elämää. Ne auttavat meitä kasvamaan ja ymmärtämään itseämme syvemmin.

## Tunnetaiturin työkalupakki

Tunnetaiturina sinulla on käytössäsi työkalupakki, jossa on monenlaisia työkaluja. Näitä ovat esimerkiksi:

- **Itsetuntemus:** Ymmärrät, mitä ja miksi tunnet tietyssä tilanteessa.
- **Tunteiden nimeäminen:** Kykenet antamaan tunteille nimiä ja ilmaisemaan niitä.
- **Tunteiden säätely:** Hallitset tunteitasi, etkä anna niiden määrätä toimintaasi kokonaan.
- **Resilienssi:** Pystyt kohtaamaan vaikeuksia ja toipumaan niistä.
- **Myötätunto:** Osoitat ymmärrystä ja empatiaa itseäsi ja muita kohtaan.

## Matka kohti tunneälykkyyttä

Psyykkinen ja henkinen hyvinvointi ovat kuin taide - ne vaativat harjoittelua ja omistautumista. Matkallasi kohti tunneälykkyyttä kohtaat monenlaisia tilanteita, jotka testaavat ja kehittävät tunnetaitojasi.

- **Kuuntele itseäsi:** Huomaatko, kun olet väsynyt tai stressaantunut? Opettele tunnistamaan kehosi ja mielesi signaaleja.
- **Puhu tunteistasi:** Älä pidä tunteita pullossa. Jaa niitä ystävien tai perheen kanssa tai kirjoita ne päiväkirjaan.
- **Harjoittele positiivista ajattelua:** Muista, että jokaisessa kokemuksessa on jotain opittavaa. Etsi vaikeistakin tilanteista positiivinen puoli.
- **Kehitä empatiaa:** Samastu toisen ihmisen tunteisiin, yritä ymmärtää niitä ja osoita tukea.
- **Ole kärsivällinen:** Tunteiden käsittely ja tunneälyyden kehittyminen vievät aikaa. Anna itsellesi lupa oppia ja kasvaa omaan tahtiisi.

## Tunnetaituri ja hyvät ystävät

Muista, että olet matkalla yhdessä muiden kanssa. Ystävät, perhe ja yhteisö ovat tärkeitä tukiverkkoja. He auttavat sinua nousemaan, kun kaadut, ja juhlivat kanssasi onnistumisasi.

Psyykkinen ja henkinen hyvinvointi ovat matka, joka on täynnä oppimista, kasvua ja kehitystä. Tule Tunnetaituriksi ja opi hallitsemaan tunteitasi, niin teet matkastasi onnellisemman ja rikkaamman.

Tämä luku on siis vain alku – matkasi kohti tunneälykästä elämää jatkuu. Pidä työkalupakkisi mukana, ole avoin uusille oppimiskokemuksille ja muista arvostaa jokaista askelettasi tällä ihmeellisellä matkallasi.

## 3.1 Mietityttääkö?

Terveys ei ole vain sitä, että pysymme fyysisesti toimintakykyisinä ja vapaina sairauksista. Se on myös mielen hyvinvoinnin tila. Mielen terveys on aivan yhtä tärkeää kuin fyysinen terveys – itse asiassa ne usein vaikuttavat toisiinsa.

### Mikä on mielen terveys?

Mielen terveys tarkoittaa hyvää oloa itsesi kanssa, kykyä käsitellä tunteita ja vastoinkäymisiä, sekä tukea ympärilläsi olevia ihmisiä. Se tarkoittaa sitä, että voit nauraa ja itkeä, kun tunnet sen tarpeelliseksi, etkä pelkää näyttää oikeita tunteitasi. Se on kykyä luoda ja ylläpitää ihmissuhteita ja rohkeutta kohdata uusia tilanteita ja haasteita.

### Mielenterveyden häiriöt – mitä ne ovat?

Vaikkakin mielen terveys on normaali osa elämää, joskus kohtaamme vaikeuksia, jotka voivat johtaa mielenterveyden häiriöihin. Mielenterveyden häiriö voi tuntua pelottavalta sanalta, mutta todellisuudessa se tarkoittaa joukkoa tiloja, jotka vaikuttavat ihmisen mielialaan, ajatteluun ja käyttäytymiseen.

Näitä häiriöitä voivat olla esimerkiksi masennus, ahdistuneisuushäiriöt, syömishäiriöt ja monet muut. Ne ovat yleisempiä kuin ehkä uskotkaan – itse asiassa **joka toinen** ihminen kokee jonkinasteisen mielenterveyden ongelman elämänsä aikana.

### Miten tunnistaa mielenterveysongelmat?

Joskus mielenterveysongelmat ovat ilmeisiä, mutta toisinaan ne voivat olla hankalia tunnistaa. On tärkeää oppia tuntemaan merkit, jotta voimme tukea itseämme ja muita. Merkkejä voivat



olla esimerkiksi yleinen mielialan lasku, kiinnostuksen menetys asioihin, jotka ennen tuottivat iloa, univaikeudet, ruokahalun muutokset, väsymys, ahdistuneisuus tai keskittymisvaikeudet.

### **Mikä sitten auttaa?**

Jos epäilet, että sinulla tai ystävälläsi saattaa olla mielenterveysongelmia, ensimmäinen askel on puhua siitä. Se voi olla vanhemman, ystävän, opettajan tai koulupsykologin kanssa jutteleminen. Muistetaan, että apua on saatavilla ja se on merkki rohkeudesta pyytää apua.

Kun tunnemme olomme henkisesti huonoksi, meidän on tärkeää pitää huolta itsestämme. Varmista, että saat tarpeeksi unta, syöt terveellisesti, liikut säännöllisesti ja pidät yhteyttä ystäviin ja perheeseen.

Joskus saatat tarvita ammattiapua, kuten terapiaa tai lääkitystä – eikä siinä ole mitään hävettävää. Ammattilaiset ovat koulutettuja auttamaan ja tukemaan sinua matkalla kohti mielen terveyttä.

### **Yhteisön voima**

Ympäristömme ja yhteisö voi vaikuttaa mielen terveyteen monin tavoin. Koulu, ystävät ja harrastukset voivat antaa tärkeää tukea ja mahdollisuuksia kehittää itsetuntemusta ja sosiaalisia taitoja. Muistetaan, että jokaisella on oma roolinsa yhteisössä – ja että meidän kaikkien hyvinvointi on tärkeää.

Mielen terveydestä huolehtiminen ei ole ainoastaan yksilön vastuulla. Jokainen meistä on vastuussa yhteisöstämme – olemmepa sitten perheenjäseniä, ystäviä tai koulun henkilökuntaa. Kun meistä jokainen auttaa toisiaan, voimme luoda turvallisemman ja terveemmän ympäristön kaikille.

## **3.2 Mielen kartta - Tunteiden tutkiskelua**

Oletko koskaan pysähtynyt miettimään, mikä saa sydämesi sykkimään nopeammin tai miksi joskus tunnet olosi rauhalliseksi kuin hiljainen järvenpinta? Tunteet ovat kuin monimuotoinen mielen kartta, joka ohjaa meitä elämän poluilla. Ne ovat olennainen osa ihmisyyttä ja arkea, mutta niiden maastot voivat olla haastavia tutkia. Tässä luvussa opit tunnistamaan ja käsittelemään tunteita paremmin.

### **Tunteiden tunnistaminen**

Tunteiden tunnistaminen on kuin maaston lukemista: se vaatii tarkkaavaisuutta ja kärsivällisyyttä. Tunteet voivat olla ilmeisiä tai hienovaraisia, mutta ne paljastavat meille, mitä mielessämme liikkuu. Tunnistaaksesi tunteita, voit kiinnittää huomiota seuraaviin:

- **Kehon viestit:** Yksi tapa tunnistaa tunteita on tarkkailla omaa kehoa. Esimerkiksi jännitys saattaa saada hartiasi kiristymään, kun taas onnen tunne voi tuntua lämpönä rinnassasi.
- **Ajatukset:** Tunteiden tunnistamiseen auttaa myös ajatusten seuranta. Pohdi mitä ajatuksia tietyt tunteet herättävät tai mitä ajatuksia seuraa tietynlaisen tunteen kokemisesta.
- **Nimeäminen:** Kun tunnistat tunteen, anna sille nimi. Tunnistaminen vahvistuu, kun voit sanoittaa, oletko esimerkiksi iloinen, surullinen, vihainen tai peloissasi.

## Tunteiden kirjo

Tunteita on monenlaisia ja ne voivat liukua toisistaan toiseen aivan huomaamatta. Aivan kuin kartalla on monenlaisia maastoja, myös tunteiden maailmassa on monta maisemaa: iloa, surua, pelkoa, vihaa, inhoa, ylpeyttä, häpeää ja niin edelleen. Jokainen tunne on tärkeä ja niillä on oma tehtävänsä.

- **Pohjatunteet:** Nämä ovat perustunteita, jotka ovat biologisesti ohjelmoituja ja yhteisiä kaikille ihmisille. Esimerkkejä ovat ilo, suru, pelko, viha, yllätys ja inho.
- **Sekoitettu maasto:** Joskus tunteet sekoittuvat yhteen ja voit kokea monimutkaisempia tunteiden yhdistelmiä, kuten pettymyksen surun tai jännityksen ilon.

## Tunteiden käsittely

Kun tunne on tunnistettu, seuraava askel on käsittely. Tunteiden käsittely tarkoittaa niiden läpikäymistä ja ymmärtämistä.

1. **Hyväksyminen:** Ensimmäinen askel on tunnistaa, että jokainen tunne on ok. Kaikkia tunteita saa kokea, eikä niitä tarvitse hävetä.
2. **Uteliaisuus:** Ole avoin ja utelias tunteiden suhteen. Kysy itseltäsi, miksi koet tietyn tunteen ja mitä tilanne opettaa sinulle itsestäsi.
3. **Rauhoittuminen:** Opi keinoja rauhoittua, mikäli tunne on voimakas tai epämiellyttävä. Hengitysharjoitukset, meditaatio tai rauhallinen kävely voivat auttaa.
4. **Purkaminen:** Pura tunteita keskustelemalla jonkun luotettavan henkilön kanssa tai kirjoittamalla ajatuksiasi ylös. Tämä auttaa sinua prosessoimaan ja ehkä näkemään uusia

näkökulmia.

5. **Toiminta:** Lopuksi, mieti, tarvitaanko tunteeseen liittyen jonkinlaista toimintaa. Jos olet esimerkiksi vihainen epäoikeudenmukaisesta tilanteesta, mieti, miten voisit toimia asioiden korjaamiseksi.

Muista, että mielen kartta on jatkuvasti liikkeessä, ja eri tunteiden maastot kutsuvat sinua tutkimaan niitä. Tunteiden opiskeleminen ja niiden maaston hahmottaminen auttaa sinua navigoimaan elämässäsi ymmärryksen ja itsetuntemuksen kanssa. Joten, varustaudu uteliaisuudella ja avoimuudella – matka mielen kartan syövereihin on juuri alkanut!

## 3.3 Stressinmurtajat - Kiireen kesyttäjät

Hei, nuori ystävä! Elämä voi joskus tuntua kuin jonglööraisi sirkusklovneja – välillä on kaikkea liikaa yhtä aikaa ja tuntuu, että hallinta karkaa käsistä. Silloin puhumme stressistä: kehon ja mielen reaktiosta, kun vaatimukset ylittävät voimavaramme. Katsotaanpa, miten voimme kesyttää tämän kiireen. Tapaamme stressinmurtajat!

### Mikä on stressi?

Stressi on kehon luonnollinen tapa reagoida haasteisiin. Se valmistaa sinut kohtaamaan haasteita, antaen lisäenergiaa ja tarkkaavaisuutta. Stressi voi olla hyvästä, kun se auttaa sinua keskittymään kokeeseen tai nopeuttamaan vauhtiasi juoksuradalla. Tätä kutsutaan positiiviseksi stressiksi. Mutta joskus stressi voi muuttua krooniseksi ja kuormittavaksi – tämä on negatiivista stressiä, joka voi vaikuttaa negatiivisesti terveyteen ja hyvinvointiin.

### Stressin syyt nuorilla

Nuorilla on monia elämänsä osa-alueita, jotka voivat aiheuttaa stressiä: koulutyö ja kokeet, ystävyssuhteet, perheen odotukset, harrastukset, sosiaalinen media ja oman identiteetin rakentaminen. Jotkut voivat myös kokea paineita olla jatkuvasti parhaimmillaan ja menestyä kaikessa, mitä tekevät.

### Stressin oireet

Stressin tunnistaminen on ensimmäinen askel sen hallintaan. Stressioireita voivat olla:

- Vaikeudet keskittyä tai muistaa asioita
- Levottomuus ja ärtyneisyys
- Unihäiriöt

- Päänsäryt tai vatsavaivat
- Väsymys tai uupumus
- Motivaation puute

## **Stressinmurtajat - Näin hallitset stressiä**

### **Aikataulutus ja organisointi**

Jaa suuret tehtävät pienempiin osiin ja suunnittele etukäteen. Tämä auttaa sinua välttämään viime hetken paniikin ja saa kuormituksen tuntumaan hallittavammalta.

### **Liikunta ja lepo**

Liikunta vapauttaa endorfiineja, jotka ovat kemikaaleja aivoissasi ja auttavat sinua tuntemaan olosi onnellisemmaksi ja rauhallisemmaksi. Riittävä uni on myös elintärkeää, joten varmista, että saat noin 8-10 tunnin yöunet.

### **Hengitysharjoitukset ja rentoutuminen**

Syvä hengitys auttaa rauhoittamaan hermostoa ja rentouttamaan kehoa. Kokeile rentoutumistekniikoita, kuten meditaatiota tai joogaa, joista löytyy paljon ohjeita ja videoita netistä.

### **Sosiaalinen tuki**

Puhuminen perheenjäsenten, ystävien tai luotettavan aikuisen kanssa voi auttaa sinua tuntemaan, että et ole yksin haasteidesi kanssa.

### **Ajan ottaminen itselle**

Toisinaan on tärkeää ottaa aikaa vain itselle ja tehdä asioita, jotka tekevät sinut onnelliseksi. Olipa kyse sitten lempimusiikin kuuntelemisesta tai kirjan lukemisesta, nämä pienet tauot voivat olla tehokkaita stressin lievittäjiä.

Stressi on normaali osa elämää, mutta se ei saisi hallita sinua. Opettelemalla stressinmurtajia ja kiireen kesyttämistekniikoita voit ohjata oman aluksesi rauhallisempiin vesiin. Muista, että olet nuori ja sinulla on lupa tehdä virheitä ja oppia niistä. Huolehdi itsestäsi, tunnista rajasi ja etsi apua, kun tunnet tarvitsevasi sitä. Sinun ei tarvitse käsitellä stressiä yksin.

# 4. Yhdessä enemmän - Sosiaalisuuden supervoimat

Hyvä terveys ei koostu vain siitä, miten usein käyt lenkillä tai kuinka monta hedelmää syöt päivässä. Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi on jotain, mikä liittää meidät toisiimme ja yhteisöihimme – kyse on sosiaalisesta hyvinvoinnista. Mutta mitä se sosiaalinen hyvinvointi oikein on ja miksi se on niin tärkeää? Sukellamme nyt sen supervoimien salaisuuksiin.

## Mikä on sosiaalinen hyvinvointi?

Sosiaalinen hyvinvointi tarkoittaa, että sinulla on hyvät suhteet perheeseesi, ystäviisi ja muihin ihmisiin ympärilläsi. Siihen lukeutuu myös kykysi toimia eri sosiaalisissa tilanteissa – napata kiinni kiusallisista hetkistä ja selvitä niistä voittajana, sekä taito olla tukena muille ja pyytää apua kun sitä tarvitset.

## Miksi se on tärkeää?

Sosiaaliset suhteet voivat vaikuttaa positiivisesti mielialaasi ja itsetuntoosi. Ne tarjoavat tuen verkoston, johon voit luottaa ja joka on siellä sinua varten niin hyvinä kuin huonoinakin aikoina. Kun olet aktiivisesti yhteydessä muihin, voit myös kehittää tärkeitä elämän taitoja, kuten yhteistyökykyä ja ongelmanratkaisua.

## Sosiaalisen hyvinvoinnin supervoimat:

1. **Ystävyyys:** Aitojen ja luotettavien ystävyyssuhteiden muodostaminen on kuin supervoiman rakentamista. Ystävät auttavat sinua kasvamaan henkilönä, tarjoavat lohtua ja naurua sekä ovat vierelläsi uusissa seikkailuissa.
2. **Kuulumisen tunne:** Kun kuulumme johonkin ryhmään tai yhteisöön, tunnemme olomme turvallisemmiksi ja arvostetuiksi. Tämä vahvistaa itsetuntoamme ja antaa meille voimaa kohdata maailma rohkeammin.
3. **Empatia:** Kyky asettua toisen asemaan ja ymmärtää heidän tunteitaan on kuin supervoima. Empatia auttaa meitä solmimaan syvempiä yhteyksiä toisiin ja rakentamaan vahvempia yhteisöjä.
4. **Yhteistyö:** Kun työskentelemme yhdessä toisten kanssa, voimme saavuttaa paljon suurempia asioita kuin yksin. Yhteistyö opettaa meitä kunnioittamaan toisten näkemyksiä ja hyödyntämään jokaisen vahvuuksia.

5. **Viestintä:** Selkeä ja avoin viestintä on avain hyviin ihmissuhteisiin. Se auttaa meitä välittämään ajatuksiamme ja tunteitamme tehokkaasti ja ehkäisemään väärinkäsityksiä.

## **Miten voit parantaa sosiaalista hyvinvointiasi?**

1. **Ole aktiivinen:** Liity kerhoihin, joukkueisiin tai osallistu koulun toimintaan. Tämä antaa sinulle mahdollisuuden kohdata uusia ihmisiä ja kokeilla uusia asioita.
2. **Harjoittele kuuntelemista:** Kuuntele aktiivisesti, kun toiset puhuvat. Näytät kunnioituksesi ja osoitat, että arvostat heitä.
3. **Ole ystävällinen:** Ystävällisyys levittää hyvää mieltä ja kannustaa muita olemaan ystävällisiä vastavuoroisesti.
4. **Osallistu vapaaehtoistyöhön:** Auttamalla muita voit kokea yhteisön tunnetta ja saada uusia näkökulmia elämään.
5. **Harjoittele itseilmaisua:** Kehitä tapoja ilmaista tunteitasi ja ajatuksiasi turvallisella ja terveellä tavalla.

Muista, että sosiaalinen hyvinvointi on matka, ei määränpää. Jokainen askel, jonka otat ystävyyksien ja yhteisöjen rakentamisessa, on askel kohti terveempää ja täyttävämpää elämää. Ole siis rohkea, ole avoin ja muista, että yhdessä olemme todellakin enemmän!

## **4.1 Ystävät, Perhe ja Sinä**

Elämäsi matkalla ympärilläsi on monenlaisia ihmissuhteita, jotka ovat tukipilareitasi, ilosi lähteitä ja oppimisesi kouluja. Niistä tärkeimmissä rooleissa ovat ystävät ja perhe. Tässä luvussa keskitymme selvittämään, mikä tekee ystävyys- ja perhesuhteista niin erityisiä, miten ne muovaavat sinua ihmisenä, ja kuinka voit vaalia näitä suhteita terveellä ja myönteisellä tavalla.

### **Ystävyys: Yhteys, joka tukee ja kasvattaa**

Ystävät ovat ihmisiä, joihin voit samastua, jaotella iloja ja suruja, ja luottaa hyvässä ja pahassa. Hyvä ystävä voi auttaa vaikeina aikoina ja juhlia kanssasi onnistumisiasi. Mieti hetki: millaisia ominaisuuksia arvostat ystävässäsi? Luotettavuus, huumorintaju, empatiakyky, rehellisyys – ystävien piirissä voimme itsekkin kehittää näitä arvokkaita piirteitä.

### **Miksi ystävät ovat tärkeitä?**

1. **Tuki ja turva:** Ystävät tarjoavat olkapään, johon nojata, kun elämä koettelee. He voivat myös antaa neuvoja ja olla tukemassa sinun kasvuasi henkilönä.
2. **Elämäntaitojen oppiminen:** Vuorovaikutus ystävien kanssa opettaa tärkeitä sosiaalisia taitoja, kuten kuuntelemista, yhteistyötä ja konfliktien ratkaisua.
3. **Itsetunnon vahvistuminen:** Ystävät auttavat sinua näkemään omat vahvuutesi ja antavat palautetta, joka voi rohkaista ja motivoida sinua.
4. **Hauskanpito ja vapaa-aika:** Ystävät ovat mainioita kumppaneita harrastuksissa ja vapaa-ajan viettämisessä. Heidän kanssaan koet parhaat naurut ja seikkailut.

## Miten rakennetaan ja ylläpidetään ystävyysuhteita?

1. **Ole avoin ja läsnäoleva:** Kuuntele mitä ystäväsi puhuvat ja ole heille läsnä myös vaikeina aikoina. Avaa myös omaa elämääsi heille.
2. **Arvosta ystäviäsi:** Kerro heille, että välität. Kiitos, anteeksi ja ystävälliset eleet ovat yksinkertaisia, mutta voimakkaita keinoja osoittaa arvostusta.
3. **Ratkaise ristiriidat rakentavasti:** Eri mieltä oleminen kuuluu ihmissuhteisiin. Tärkeää on, miten niitä käsitellään: kunnioittaen, avoimesti ja rehellisesti.
4. **Pidä yhteyttä:** Säännöllinen yhteydenpito vahvistaa suhdetta. Pienet viestit, yhteiset harrastukset tai yhdessä vietetty aika lujittavat ystävyyttä.

## Perhe: Ensimmäinen tiimisi elämässä

Perheesi on ainutlaatuinen kokoonpano ihmisiä, jotka ovat vaikuttaneet elämääsi alusta alkaen. Perheenjäsenet antavat rakkauden ja turvan tunnetta ja sinä opit heiltä ensimmäiset askeleet kohti itsenäisyyttä.

## Perheen merkitys

1. **Turvaverkko:** Perhe tarjoaa suojan ja turvan niin fyysisesti kuin emotionaalisestikin.
2. **Arvojen ja asenteiden perusta:** Kotona opit ensimmäiset käsitykset oikeasta ja väärästä, hyväksynnästä ja yhteisöllisyydestä.
3. **Elinikäiset suhteet:** Vaikka ystävät saattavat tulla ja mennä, perheenjäsenet pysyvät usein elämässäsi pitkäaikaisina tukihenkilöinä.

## Kuinka vahvistat perhesuhteita?

1. **Kommunikoi:** Keskustele avoimesti ja säännöllisesti. Jaa ajatuksiasi ja kuuntele, mitä perheenjäsenesi ajattelevat ja tuntevat.

2. **Tee yhdessä asioita:** Perheen yhteiset hetket, kuten ruoanlaitto tai peli-illat, lähentävät ja luovat yhteisiä muistoja.
3. **Tunnista ja hyväksy erilaisuus:** Jokainen perheenjäsen on yksilö omilla piirteillään. Oppimalla hyväksymään ja arvostamaan näitä eroja, vahvistat perhesiteitä.

## **Ystävät, perhe ja sinä - tasapainon löytäminen**

On tärkeä muistaa, että sinä olet oman elämäsi keskipiste. Vaalimalla ja vaikuttamalla myönteisesti ystävyys- ja perhesuhteisiin, rakennat vankan pohjan hyvinvoinnillesi. Muista, että jokainen suhde vaatii työtä ja huolenpitoa pysyäksesi terveenä ja elinvoimaisena. Samalla on tärkeä huolehtia itsestäsi, sillä vain siten voit olla paras mahdollinen ystävä ja perheenjäsen muille.

Nyt on sinun vuorosi miettiä: Miten voit tänään osoittaa arvostusta ystävillesi tai perheellesi? Miten voit pitää yllä ja kehittää näitä suhteita? Muistathan, että pienetkin teot voivat merkitä paljon.

## **4.2 Suhderikkaruohoja kitkemässä - Vuorovaikutustaidot testissä**

Hei nuori ystävä! Olet ehkä huomannut, että elämä on täynnä erilaisia ryhmiä - perhe, koululuokka, urheilujoukkue, ja niin edelleen. Jokainen ryhmä on kuin oma pieni ekosysteeminsä, jossa kaikilla on erilaiset roolit ja vastuut. Vuorovaikutustaidot ovat kuin puutarhuri, joka pitää tämän ekosysteemin kukoistavana. Mutta kuten kaikissa puutarhoissa, joskus eteen kasvaa rikkaruohoja, jotka voivat haitata ryhmän hyvinvointia. Nämä niin sanotut "suhderikkaruohoja" voivat ilmetä mm. kiusaamisena, väärinkäsityksinä ja kommunikaatiokatkoksina. Ei hätää! Katsotaanpa, miten näitä rikkaruohoja voidaan kitkeä pois, jotta voimme kaikki kasvaa yhdessä.

### **Mikä on vuorovaikutustaito?**

Vuorovaikutustaidot ovat kuin työkalupakki, joka auttaa sinua tulkitsemaan, ymmärtämään ja vastaamaan toisten ihmisten sanomaan ja tekemiseen. Nämä taidot muodostuvat monista osista: kuunteleminen, puhuminen, eleet, ilmeet, oma ja toisen kunnioittaminen, sekä tunteiden hallinta. Käyttämällä näitä työkaluja oikein, voit rakentaa vahvoja, terveellisiä suhteita ja välttää väärinkäsityksiä.

### **Kuuntelemisen kultaa**



Yksi tärkeimmistä vuorovaikutustaidoista on kuunteleminen. Tämä ei tarkoita vain hiljaisuutta, kun toinen puhuu, vaan aidon kiinnostuksen osoittamista siihen, mitä toisella on sanottavanaan. Aktiivinen kuuntelu tarkoittaa keskittymistä, yhteydenpidon signaalien lähettämistä (kuten nyökkäys tai "mm-hmm"), ja tarvittaessa keskustelun sisällön toistamista omilla sanoillasi osoittaaksesi, että olet todella ymmärtänyt.

## **Puheen voima**

Kun on sinun vuorosi puhua, ole selvä ja ytimekäs. Käytä "minä" -viestejä, kun puhut tunteistasi tai ajatuksistasi, kuten "Minusta tuntuu..." tai "Ajattelen, että...". Tämä auttaa välttämään syytöksiä, jotka saattavat saada toisen puolustuskannalle. Muista, että äänesi sävy, voimakkuus ja nopeus vaikuttavat siihen, miten sanomasi tulkitaan.

## **Eleiden ja ilmeiden sanattomat sanat**

Kehonkieli puhuu usein kovemmin kuin sanat. Eleesi ja ilmeesi voivat paljastaa paljon todellisista tuntemuksista. Muista, että ristissä olevat kädet voivat vaikuttaa sulkeutuneelta, kun taas avoin kehon asento ja katsekontakti rohkaisevat avoimeen vuorovaikutukseen. Opi lukemaan myös muiden eleitä ja ilmeitä, jotta ymmärrät paremmin heidän viestejään.

## **Kunnioitus kaiken A ja O**

Jotta ryhmässä tulisi toimeen, on keskeistä osoittaa kunnioitusta jokaiselle jäsenelle. Tämä tarkoittaa toisen mielipiteiden, tunteiden ja ajatusten arvostamista. Muista, että erilaisuus rikastuttaa ryhmää eikä kaikkien tarvitse olla aina samaa mieltä. Oppimalla toisten arvostamista voit oppia paljon uutta sekä vahvistaa ryhmän yhtenäisyyttä.

## **Tunteidenhallinta: myrskyjen kesyttäjä**

Joskus keskusteluissa syntyy ristiriitoja. Tunteiden kiihtyessä, pidä pää kylmänä. Opi tunnistamaan omat tunnekuohusi ja käyttämään hengitystekniikoita tai muita rauhoittumiskeinoja saadaksesi tilanteen hallintaan. Tunteiden sanoittaminen auttaa myös toisia ymmärtämään näkökulmaasi. Muista, ettei toisten ihmisten loukkaaminen koskaan johda mihinkään hyvään.

## **Kiusaamisesta kielipolitiikkaan**

Rikkaruohona ryhmässä voi rehottaa kiusaaminen. Tämä ei kuulu hyvän ryhmädynamiikan puutarhaan. Olipa kyse nimittelystä, jättämisestä ulkopuolelle tai verkossa tapahtuvasta häirinnästä, kiusaaminen on kitkettävä juurineen pois. Jos joku ryhmässäsi kiusaa, astu

rohkeasti esiin ja kerro siitä aikuiselle. Hyvä ryhmä puolustaa jokaista jäsentään ja luo turvallisen ympäristön kaikille.

## **Yhteenveto**

Vuorovaikutustaidot ovat välttämättömiä sujuvan ja terveen ryhmäelämän kannalta. Opettelemalla kuuntelemaan, puhumaan, lukemaan kehonkieltä, osoittamaan kunnioitusta ja hallitsemaan tunteita, sinusta voi tulla mestari 'suhderikkaruohojen' kitkemisessä. Näiden taitojen käyttö luo pohjaa vahvoille ja myönteisille ihmissuhteille niin koulussa, kotona kuin vapaa-ajallakin. Muista, että jokainen ryhmä on mahdollisuus oppia ja kasvaa yhdessä!

## **Tehtäviä mietittäväksi**

1. Keskustele ryhmässä tai kirjoita ylös: Miten aktiivinen kuuntelu eroaa passiivisesta kuuntelusta?
2. Harjoittele "minä"-viestien välittämistä ryhmätoiminnassa. Millaisia reaktioita havaitset muissa?
3. Havainnoi ihmisten kehonkieltä julkisessa paikassa (esim. koulussa, kaupassa). Mitä voit päätellä ilman sanoja?
4. Listaa kolme tapaa, joilla voit rauhoittua, kun tunnet olevasi vihainen tai turhautunut.
5. Kuvittele tilanne, jossa näet kiusaamista tapahtuvan. Millaisia askeleita otat kitkeäksesi tämän 'suhderikkaruohon'?

Kun omaksumme nämä tärkeät vuorovaikutustaidot, meistä jokainen voi olla puutarhuri, joka luo kauniita sosiaalisia maisemia ympärillemme!

## **4.3 Kiusaamista kampittamassa - Puuttujasta päärooliin**

Kiusaaminen on toistuvaa ja tarkoituksellista toisen satuttamista, niin sanallisesti, fyysisesti kuin sosiaalisestikin. Kiusaaminen voi tapahtua koulussa, vapaa-ajalla tai verkossa, ja se voi kohdistua kenelle tahansa. Se tekee kipeää, jättää arpia ja voi vaikuttaa itsetuntoon sekä koulumenestykseen. Mutta mitä me voimme tehdä, jotta kukaan ei joutuisi kokemaan kiusaamista? Tässä luvussa opimme, kuinka voimme ryhtyä puuttujan rooliin ja tehdä koulustamme – ja koko yhteiskunnastamme – turvallisemman paikan kaikille.

### **Miksi kiusataan?**

Kiusaamiseen voi olla monia syitä. Joskus kiusaaja voi itse olla kokenut kiusaamista tai hänellä voi olla ongelmia kotona. Kiusaaja saattaa myös kokea saavansa valtaa tai huomiota muiden kustannuksella. Kiusaaminen on kuitenkin aina väärin, eikä sitä tule hyväksyä. Ongelmat tulee ratkaista puhumalla ja hakemalla apua, ei satuttamalla muita.

## Tunnista kiusaaminen

Kiusaaminen voi esiintyä monin eri tavoin:

- **Sanallinen kiusaaminen:** Haukkuminen, nimittely, uhkailu tai häpäiseminen.
- **Fyysinen kiusaaminen:** Töniminen, lyöminen, nipistäminen tai muu väkivalta.
- **Sosiaalinen kiusaaminen:** Jättäminen ryhmän ulkopuolelle, juorujen levittäminen tai kaverisuhteiden rikkomisyhtykset.
- **Verkkokiusaaminen:** Nimittely, uhkailu tai nolostelu sosiaalisen median kautta, tekstiviestitse tai muussa verkko- ympäristössä.

## Ennaltaehkäisy alkaa yhteisöllisyydestä

Kiusaamista voi ehkäistä luomalla kouluyhteisöön positiivista ilmapiiriä, jossa jokainen tulee kohdatuksi arvostavasti ja ystävällisesti. Tässä sinäkin voit olla avainroolissa!

1. **Osallista:** Huomioi kaikki ryhmässäsi. Kutsu hiljaisia mukaan toimintaan ja kiinnitä huomiota siihen, että jokaisella on paikka porukassa.
2. **Toimi roolimallina:** Näytä esimerkkiä positiivisella käytöksellä. Kohtele muita niin kuin toivoisit itseäsi kohdeltavan.
3. **Puutu ja puhu:** Jos näet tai koet kiusaamista, puutu asiaan. Ole rohkea ja puhu siitä aikuiselle. Kiusaamisen katkaiseminen vaatii, että siitä puhutaan ääneen.
4. **Tuki ja turva:** Ole tukijana niille, jotka kiusaamista kokevat. Pienikin ele tai tukisana voi merkitä paljon.

## Mitä tehdä, jos koet kiusaamista?

Jos itse joudut kiusaamisen kohteeksi tai olet huolissasi ystävästäsi, toimi näin:

1. **Puhu rohkeasti:** Kerro kokemastasi kiusaamisesta jollekulle, johon luotat - vanhemmalle, opettajalle tai koulukuraattorille. Älä jää yksin kokemuksiesi kanssa.
2. **Dokumentoi:** Kirjaa ylös milloin, missä ja miten kiusaaminen tapahtuu. Näin aikuiset voivat puuttua asiaan paremmin ja tarkemmin.

3. **Etsi tuki:** Käänny ystävien, perheenjäsenten tai vaikka koulun oppilaskunnan puoleen. Sinulla on oikeus saada tukea ja apua.
4. **Pidä puolesi, mutta älä vastaa kiusaamiseen samalla mitalla:** Lujita itsetuntoasi ja älä anna periksi. Sinulla on oikeus tulla kohdatuksi kunnioittavasti.

## **Yhdessä voimme tehdä eroa**

Muista, että kukaan ei ole yksin, ja meillä on yhdessä valtava voima muuttaa asioita parempaan. Pienilläkin teoilla, kuten hymyllä tai kannustavalla sanalla, voimme auttaa toisiamme ja rakentaa koulusta – ja koko yhteiskunnasta – paikan, jossa jokainen voi tuntea olonsa turvallisesti ja arvostetuksi. Kiusaamista vastaan taistelu on meidän kaikkien yhteinen tehtävä, ja puuttumalla aktiivisesti kiusaamistapauksiin voimme kaikki ottaa pääroolin turvallisemman huomisen rakentamisessa.

## **Avun lähteitä**

- **Koulun henkilökunta:** Opettajat, kuraattorit ja muu koulun henkilökunta ovat valmiita auttamaan.
- **Verkkoapu:** Verkossa on paljon resursseja ja palveluita, kuten Mannerheimin Lastensuojeluliiton tai Nuorten mielenterveysseuran sivustot.
- **Ystävät ja perhe:** He voivat olla suuri tuki arjessa ja kiusaamistilanteissa.

Olemalla valveutunut, puuttumalla kiusaamiseen ja tukemalla toisiamme, voimme vähentää kiusaamista ja luoda ympäristön, jossa kaikkien on hyvä kasvaa ja kehittyä. Kiusaamista kampittamassa - siirrytään yhdessä puuttujasta päärooliin!

# **5. Rakkautta Ilmassa**

## **Seksuaalisuus ja sukupuoli**

Seksuaalisuus ja sukupuoli ovat keskeisiä osia ihmisen elämää ja identiteettiä. Ne vaikuttavat siihen, miten näemme itsemme ja miten muut näkevät meidät. Tässä luvussa käsittelemme seksuaalisuutta ja sukupuolia niiden moninaisuudessaan. Autamme sinua ymmärtämään omia tunteitasi ja toisia ihmisiä paremmin.

## **Mikä on seksuaalisuus?**

Seksuaalisuus on laaja käsite, joka kattaa seksuaaliset tunteet, halut, identiteetin ja seksuaalisen käyttäytymisen. Seksuaalisuus voi olla viehtymystä toista ihmistä kohtaan, halua

olla lähellä ja jakaa intiimejä hetkiä. Se voi olla myös rakkauden tuntemista, ihastumista tai romanttisia ajatuksia.

Seksuaalisuus voi olla suuntautunutta tiettyyn sukupuoleen, useampaan sukupuoleen tai sukupuoleen katsomatta. Nämä ovat yleisemmin tunnettuja suuntautumisia kuten heteroseksuaalisuus, homoseksuaalisuus, biseksuaalisuus ja panseksuaalisuus. Muista, että seksuaalisuus on jokaiselle henkilökohtainen ja voi muuttua elämän aikana.

## **Sukupuoli - Ei aina niin yksinkertaista**

'Sukupuoli' tarkoittaa niitä fyysisiä, biologisia, sosiaalisia ja kulttuurillisia ominaisuuksia ja rooleja, joita pidetään miehille tai naisille ominaisina. Mutta se ei ole aina niin mustavalkoista, kuin ehkä olet oppinut ajattelemaan.

## **Biologinen sukupuoli**

Biologinen sukupuoli määräytyy kromosomeista, hormoneista ja lisääntymiselinten rakenteesta. Yleensä puhutaan kahdesta biologisesta sukupuolesta, miehestä ja naisesta, mutta joillekin ihmisille syntymässä annettu sukupuoli ei vastaa kokemusta omasta itsestä.

## **Sukupuoli-identiteetti**

Sukupuoli-identiteetti on ihmiselle sisäinen tietoisuus siitä, kokeeko itsensä naiseksi, mieheksi, molemmiksi, kummaksikaan tai joksikin aivan muuksi. Transsukupuolinen henkilö on esimerkiksi sellainen, jonka sukupuoli-identiteetti tai sukupuolen ilmaisu eroaa hänelle syntyessä määritellystä sukupuolesta.

## **Sukupuolen ilmaisu**

Sukupuolen ilmaisu puolestaan on tapa, jolla henkilö ilmaisee sukupuoltaan pukeutumisella, käytöksellä ja ulkonäöllä. Tämä voi olla linjassa tai ei linjassa vallitsevien sukupuolinormien kanssa.

## **Mitä on arvostava kohtaaminen?**

Jokaisella meistä on oikeus tulla kohdatuksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin olemme. Arvostavassa kohtaamisessa pyritään näkemään ihminen ennakkoluuloitta ja arvostamalla hänen ainutlaatuisuuttaan ja kykyään määritellä oma identiteettinsä. Seksuaalisen suuntautumisen tai sukupuoli-identiteetin perusteella ei tule kohdistaa leimaamista, syrjintää tai kiusaamista.

## **Rakkaus ja sen monet muodot**

Rakkaus ei ole vain yksi tunne tai kokemus, vaan se voi ilmetä monina eri tavoin ja muodoin. Se voi olla ystävyyttä, perhesuhteita, romanttista rakkautta tai seksuaalista vetovoimaa. Tärkeintä on, että rakkaus perustuu molemminpuoliseen kunnioitukseen, yhdenvertaisuuteen ja toisen ihmisen hyvinvoinnin huomioimiseen.

## **Turvallisuus ja suostumus**

Osa seksuaalisuutta on ymmärtää ja kunnioittaa omaa ja toisten kehoa ja rajoja. Turvallinen seksuaalinen kanssakäyminen perustuu aina suostumukseen – se tarkoittaa sitä, että kaikki osalliset ovat selvästi ilmaisseet halunsa ja suostumuksensa toimiin, joita ollaan tekemässä. Jokaisella on oikeus päättää itse omasta kehostaan ja seksuaalisuudestaan, sekä oikeus kieltäytyä mistä tahansa, mikä ei tunnu hyvältä.

Muista, että seksuaalisuus ja sukupuoli ovat henkilökohtaisia ja ainutlaatuisia kokemuksia. Ne ovat osa jokaisen ihmisen kasvua ja itsetuntemusta. Kunnioittamalla toisten ja omia tunteita sekä arvoja, voimme kaikki rakentaa ymmärrystä ja empatiaa, joka on rakkautta ilmassa kaikkein puhtaimmillaan.

## **5.1 Seurustelun salaisuudet - Parisuhteen poluilla**

Seksuaalinen kehitys on yksi merkittävä osa murrosikää ja nuoruutta. Tässä luvussa tutustutaan siihen, miten seksuaalisuus ja sukupuoli-identiteetti vaikuttavat nuoren elämään ja seurusteluun.

### **Seksuaalisuus kasvun osana**

Jokainen ihminen kokee seksuaalisen kehityksen eri tavoin, mutta se on luonnollinen osa kasvamista. Murrosiän aikana kehosi ja mielesi kokevat monia muutoksia. Sukupuolihormonit saattavat herättää uudenlaisia tunteita, kuten ihastumista ja seksuaalista kiinnostusta.

Seksuaalinen orientaatio kertoo siitä, ketä kohtaan tunnemme seksuaalista tai romanttista viehätystä. Joillekin tämä tarkoittaa kiinnostusta vastakkaista sukupuolta kohtaan, toisille samaa sukupuolta ja joillekin sekä samaa että vastakkaista sukupuolta olevia ihmisiä. On myös ihmisiä, jotka eivät tunne seksuaalista kiinnostusta kehenkään, mikä on yhtä lailla normaalia.

### **Sukupuoli-identiteetti ja ilmaisu**

Sukupuoli-identiteetti taas on henkilön sisäinen kokemus omasta sukupuolestaan. Se voi vastata syntymässä määritellyä sukupuolta tai poiketa siitä. Jotkut ihmiset voivat tuntea kuuluvansa ei-binäärisiin sukupuoli-identiteetteihin tai kokea sukupuolensa vaihtelevana.

Sukupuolen ilmaisu viittaa siihen, kuinka ilmaiset sukupuoltasi pukeutumisen, käytöksen ja kehonkielen kautta. On tärkeää muistaa, että jokaisen tulee saada ilmaista itseään tavalla, joka tuntuu itselleen oikealta ja mukavalta.

## **Seurustelu - yksilöllinen valinta**

Seurustelu voi alkaa eri ikäisenä, ja se on hyvin henkilökohtainen valinta. Joillekin se tarkoittaa yhdessäoloa, toisille keskustelua ja yhteisiä harrastuksia. Seurustelun aikana voi oppia paljon itsestään ja toisesta ihmisestä, ja se on yksi tapa kokea läheisyyttä ja yhteyttä toiseen ihmiseen.

## **Kommunikointi ja kunnioitus**

Seurustellessa on olennaista oppia hyviä kommunikointitaitoja ja ymmärtää kunnioituksen merkitys. On tärkeää pystyä puhumaan rehellisesti ja avoimesti tunteistaan, rajoistaan ja tarpeistaan. Molemminpuolinen kunnioitus luo perustan terveelle ja tasapainoiselle suhteelle.

## **Kunnioitus itseä ja toisia kohtaan**

Jokaisen tulisi muistaa, että seksuaaliseen toimintaan ryhtyminen on henkilökohtainen päätös, jota ei saa painostaa tekemään. On tärkeää kunnioittaa omaa kehoa ja päätöksiä sekä partnerin päätöksiä ja rajoja. Turvallisuus, suostumus ja ehkäisy ovat avainasemassa, kun seksuaalisuutta aletaan tutkia.

## **Yhteenveto**

Muista, että kaikki kehittyvät yksilöllisesti ja omaan tahtiinsa. Seurustelussa ei ole yhtä oikeaa tapaa toimia—jokaisen parisuhde on yhtä ainutlaatuinen kuin ihmiset siinä. Seksuaalinen kehitys ja sukupuoli-identiteetti ovat osa sinun ainutlaatuista tarinaasi ja on tärkeää, että tunnet olosi turvalliseksi ja tuetuksi niiden kanssa. Kunnioita itseäsi ja muita, ja muista, että apua on aina saatavilla, olipa kyse sitten tunteista, identiteetistä tai seurustelusta.

Tämä luku tarjoaa teille pohjan ymmärtää ja keskustella seksuaalisesta kehityksestä ja sukupuoli-identiteetistä. Nämä ovat tärkeitä aiheita, jotka vaikuttavat monin tavoin nuoren elämään. Seuraavaksi opimme lisää terveistä ihmissuhteista ja siitä, kuinka tärkeää on ylläpitää henkilökohtaista hyvinvointia parisuhteen kaikissa vaiheissa.

## 5.2 Seksuaalinen sinfonia - Kehosi soitto valokeilassa

Seksuaaliterveys ei tarkoita vain sitä, että olemme vapaita sukupuolitaudeista tai että meillä on kyky saada lapsia. Se on moniulotteinen asia, joka sisältää fyysisen, emotionaalisen, mentaalisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin, kun puhutaan seksuaalisuudesta. Seksuaaliterveys merkitsee myös sitä, että meillä on myönteinen ja kunnioittava suhtautuminen seksuaalisuuteen ja seksuaalisiin suhteisiin. Hyvä seksuaaliterveys on yksi sinfonian sointuvista nuoteista, joka tasapainottaa kehosi ja mielesi orkesterin.

### Kehityksesi kaari

Murrosiässä kehosi ja mielesi kokevat valtavan muutoksen – kuin nuotit vaihtaisivat paikkaa nuottiviivastolla. Hormonit ovat kapellimestareita, jotka johtavat tätä valtavaa muutosta. Pojilla ääni madaltuu ja lihakset kasvavat, tytöillä rinnat kehittyvät ja kuukautiskierto alkaa. Sekä tytöille että pojille kasvaa karvoja uusiin paikkoihin ja iholle saattaa ilmestyä näppylöitä. Tämä kaikki on täysin luonnollista. On tärkeää oppia tuntemaan oma keho ja kunnioittaa sitä muutosten aikana.

### Seksuaalisuus ja identiteetti

Seksuaalisuus on kuin sinfonia, jossa on monta erilaista ääntä ja rytmiä. Se on osa ihmisen identiteettiä ja se voi vaihdella laajasti. Jotkut meistä tuntevat vetoa vastakkaiseen sukupuoleen, toiset samaan sukupuoleen, ja jotkut molempiin. On myös niitä, jotka eivät koe seksuaalista vetovoimaa lainkaan. Tärkeää on muistaa, että kaikkien seksuaalisuus on yksilöllistä ja jokaisen tulisi saada ilmaista se turvallisesti ja omalla tavallaan.

### Seksuaalioikeudet - sävellys, joka kuuluu kaikille

Seksuaalioikeudet kattavat oikeuden päättää vapaasti omasta seksuaalisuudesta, valinnanvapauden, oikeuden seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuoli-identiteetin ilmaisemiseen sekä oikeuden seksuaali- ja lisääntymisterveyspalveluihin. Ne takaavat myös, että voit elää ilman seksuaalista hyväksikäyttöä, kiusaamista tai väkivaltaa. Jokainen nuotin lyönti säveltää sinulle tarinaa, jossa kunnioitus, suostumus ja turvallisuus ovat keskiössä.

### Suostumus - Yhdessä sovittu melodia

Suostumus on kuin musiikki, joka on sovittu yhteisesti. Se tarkoittaa selkeää ja vapaaehtoista myöntymystä osallistua seksuaaliseen toimintaan. Jotta melodia soi oikein, kaikkien osapuolten on ymmärrettävä ja hyväksyttävä, mitä on tapahtumassa – ilman painostusta tai kiristystä. Kommunikaatio ja rajat ovat avaintekijöitä, jotta kaikki soittajat ovat samoilla nuoteilla.



## **Turvallisuuden tunne - Ensimmäinen askeleesi harmoniaan**

Kommunikointi, luottamus ja vastavuoroisuus ovat perusteita turvallisuuden tunteelle seksuaalisessa suhteessa. On tärkeää, että keskustelet ja jaat tunteesi ja ajatuksesi kumppanin kanssa. Lisäksi on ensiarvoisen tärkeää tietää, miten suojautut seksitaudeilta ja ei-toivotuilta raskauksilta. Käyttämällä kondomia tai muita ehkäisymenetelmiä pidät oman kehosi sinfonian soinnukkaana.

## **Seksuaaliterveyden ammattilaiset - Orkesterin tukilaulajat**

Jos sinulla on kysyttävää seksuaalisuudesta, ehkäisystä, suhteista tai kehon muutoksista, on monta paikkaa, josta saat tietoa ja tukea. Voit kääntyä seksuaalineuvojan, terveydenhoitajan, lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen puoleen. He ovat kuin orkesterin tukilaulajat, valmiina auttamaan, kun solisti tarvitsee tukea.

Muista, seksuaaliterveys ja -oikeudet ovat tärkeitä säveliä elämäsi sinfoniassa. Tunne kehosi, kunnioita itseäsi ja muita, ja muista, että sinulla on oikeus laadukkaaseen ja turvalliseen seksuaaliterveyteen.

## **5.3 Turvallinen tunnustelu - Ehkäisyn ABC**

Tervetuloa tutustumaan seksiin, turvallisuuteen ja raskauden ehkäisyyn! Seksin pitäisi aina olla turvallista, molempia osapuolia kunnioittavaa ja myös molemmille miellyttävää. On äärimmäisen tärkeää ymmärtää, kuinka voimme suojata itseämme ja toisiamme niin ei-toivotuilta raskauksilta kuin seksitautienkin varalta.

### **Mikä on turvallinen seksi?**

Turvallinen seksi tarkoittaa seksuaalisen kanssakäymisen harjoittamista tavalla, joka minimoi mahdollisuuden saada seksitauti ja/tai aiheuttaa ei-toivottu raskaus. Tämä sisältää kondomin käytön, seksitautien testaamisen, seksikumppanien määrän tarkan pitämisen, sekä avointa ja rehellistä keskustelua seksistä ja siihen liittyvistä riskeistä yhdessä kumppanin kanssa.

### **Kondomit - ensilinjan puolustus**

Kondomi on ehkä yksinkertaisin ja helpoimmin saatavilla oleva ehkäisymenetelmä. Sen käyttö on helppoa: kondomi pujotetaan erektiossa olevan peniksen päälle ennen yhdyntää. Kondomit suojaavat sekä raskaudelta että useimmilta seksitaudeilta, kuten HIViltä, klamydialta ja herpeseltä. Ne ovat kertakäyttöisiä, ja niitä on saatavilla niin apteekeista, kaupasta kuin erilaisista terveystieteistäkin – usein jopa ilmaiseksi.

## **Muuta muistettavaa kondomien kanssa:**

- Kondomin tulee sopia oikein; liian iso voi luiskahtaa pois, ja liian pieni voi rikkoutua.
- Säilytä kondomeja viileässä ja kuivassa paikassa, äläkä käytä niitä viimeisen käyttöpäivän jälkeen.
- Käytä vesipohjaista tai silikonipohjaista liukuvoidetta välttääksesi kondomin rikkoutumisen.

## **Muut ehkäisymenetelmät**

Vaikka kondomi onkin mahtava väline, on markkinoilla useita muitakin ehkäisymenetelmiä. Näistä keskustelu perheen, terveydenhuollon ammattilaisen tai kouluterveydenhoitajan kanssa auttaa löytämään jokaiselle sopivimman ratkaisun. Tässä joitakin yleisiä vaihtoehtoja:

### **Hormonaaliset ehkäisymenetelmät:**

- Ehkäisypillerit, jotka otetaan suun kautta joka päivä
- Kierukka, joka asetetaan kohtuun antamaan hormonaalista suojaa
- Ehkäisyimplantaatti, joka asetetaan ihon alle vapauttamaan ehkäisyhormoneja
- Ehkäisylaastari, joka kiinnitetään iholle ja vaihdetaan säännöllisesti
- Ehkäisyrengas, joka asetetaan emättimeen vapauttamaan hormoneja

Nämä menetelmät vaativat reseptin ja keskustelua terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Muista, että hormonaaliset ehkäisykeinot eivät suojaa sukupuolitaudeilta.

### **Hormoniton ehkäisy:**

- Kuparikierukka asetetaan kohtuun ja voi suojata raskaudelta jopa 5–10 vuotta.

## **Seksitaudit**

Turvallinen seksi on myös suojautumista seksitaudeilta. Kondomi on paras suoja, mutta rutiininomaiset testaukset ja avoin keskustelu kumppaneiden kanssa ovat myös tärkeitä osia seksuaaliterveydessä.

## **Luottamus ja kommunikaatio**

Seksistä puhuminen voi tuntua joskus kiusalliselta, mutta se on olennainen osa turvallista seksuaalielämää. Tunne olosi turvalliseksi ja luota siihen, että voit keskustella ehkäisyasioista, rajoista ja testeistä kumppanisi kanssa avoimesti ja rehellisesti.

## **Vastuu ja itsemääräämisoikeus**

Jokaisella on oikeus päättää omasta kehostaan ja seksielämästään. Tämä tarkoittaa, että jokaisella on myös vastuu pitää huolta omasta ja toisen seksuaaliterveydestä. Ehkäisy on kahden kauppa – olipa kyse sitten kondomin käytöstä tai muusta ehkäisykeinosta.

Muista, että turvallisen seksin harjoittaminen ei ole pelkästään vastuuta, se on myös tapa pitää huolta omasta ja toisten hyvinvoinnista. Olet arvokas, ja sinulla on oikeus nauttia seksistä turvallisesti ja terveellisesti. Kun olet valmis, ole valmis vastuullisesti – kunnioittaen itseäsi ja muita.

## 6. Päihteet ja Addiktiot: Pitäisikö Pelätä?

Päihteet ovat aineita, jotka vaikuttavat mielen ja kehon toimintaan, usein muuttamalla ihmisen tajunnantilaa. Niihin kuuluvat alkoholi, tupakka, huumausaineet sekä jotkut lääkkeet ja liuottimet. Addiktio taas on tila, jossa ihminen on kehittänyt voimakkaan riippuvuuden johonkin päihteeseen tai toimintaan, kuten pelaamiseen, internetin käyttöön tai jopa urheiluun. Nämä asiat voivat olla osa monen nuoren elämää, ja on tärkeää ymmärtää niiden vaikutukset sekä riskit.

### **Miksi ihmiset käyttävät päihteitä?**

Monet tekijät voivat johtaa päihteiden käyttöön. Uteliaisuus, halu olla osa ryhmää, paeta stressiä tai ikäviä tunteita – nämä ovat vain joitakin syitä, miksi jotkut kokeilevat ja jatkavat päihteiden käyttöä.

### **Mitä riskejä päihteisiin liittyy?**

Päihteiden käyttö vahingoittaa terveyttä ja hyvinvointia monin tavoin. Ne voivat aiheuttaa fyysisiä vammoja, kuten aivojen toiminnan häiriöitä, sydänongelmia ja maksavaurioita. Ne voivat myös heikentää mielenterveyttä, lisäten ahdistusta, masennusta ja muita mielenterveyden häiriöitä.

Erityisesti nuorille päihteet ovat vaarallisia, koska keho ja mieli ovat vielä kehitysvaiheessa. Päihteiden käyttö voi häiritä tätä kehitystä ja aiheuttaa pysyviä haittoja.

### **Addiktiot: Milloin nautinto muuttuu pakoksi?**

Addiktio voi alkaa huomaamatta. Aluksi päihteiden käyttö saattaa tuntua viattomalta tai jopa miellyttävältä, mutta vähitellen se voi muuttua tarpeeksi, jota ilman on vaikea tulla toimeen.

Addiktio on aivojen ja kehon saavuttama tila, jossa päihteitä tai muita toimintoja tarvitaan yhä enemmän saavuttamaan sama vaikutus tai tunne – tätä kutsutaan toleranssiksi.

## **Miten tunnistaa riippuvuus?**

On tärkeää oppia tunnistamaan addiktion merkit itsessä ja muissa. Näitä saattavat olla mm. päihteiden yhä suurempi käyttö, voimakas halu saada päihteitä, ja kyvyttömyys lopettaa tai hallita käyttöä. Riippuvuus voi aiheuttaa ongelmia kouluissa, perheessä ja sosiaalisissa suhteissa.

## **Entä jos pelottaa, onko jo liian myöhäistä?**

Ei koskaan ole liian myöhäistä pyytää apua! Jos sinä tai ystäväsi olette huolissanne päihteiden käytöstä tai addiktioista, kannattaa puhua luotettavan aikuisen, kuten vanhemman, opettajan tai terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Monilla paikkakunnilla on myös nuorille suunnattuja neuvontapalveluita, joihin voi ottaa yhteyttä anonyymisti.

## **Miksi tietää ja ymmärtää?**

Tietäminen ja ymmärtäminen ovat avainasemassa, kun puhutaan päihteistä ja addiktioista. Mitä enemmän tiedät, sitä paremmin osaat tehdä terveyttä ja hyvinvointia tukevia päätöksiä. Päihteet ja riippuvuudet voivat tuntua hankalilta ja pelottavilta aiheilta, mutta niiden ymmärtäminen on osa terveen ja tasapainoisen elämän oppimista.

On syytä muistaa, että jokainen teko ja päätös vaikuttaa paitsi omaan elämääsi myös muiden ympärilläsi olevien ihmisten elämään. Sen vuoksi on tärkeää pysähtyä miettimään näitä valintoja. Päihteet ja addiktiot saattavat tuntua houkuttavilta tai jännittäviltä, mutta pitkällä tähtäimellä ne tuovat enemmän ongelmia kuin hyötyjä. Rohkea ei ole se, joka ei pelkää, vaan se, joka osaa asettaa terveytensä ja hyvinvointinsa etusijalle.

# **6.1 Päihtymyksen pelikenttä - Vaikutukset tutkassa**

Päihteet ovat aineita, jotka vaikuttavat ihmisen aivoihin ja tajuntaan. Ne voivat muuttaa mielialaa, tunteita ja käyttäytymistä. Päihteisiin lukeutuvat muun muassa alkoholi, tupakka, nuuska, huumeet ja jotkin lääkkeet. On tärkeää ymmärtää, miten nämä aineet vaikuttavat kehoon ja mieleen, jotta osaat tehdä tietoisia valintoja ja suojella terveyttäsi. Tässä luvussa tutustutaan päihteiden maailmaan ja niiden vaikutuksiin.

## **Alkoholin maailma**

Alkoholi on Suomessa yleisin päihde, ja sen käytön vaikutukset ovat moninaisia. Jo pieni määrä voi saada aikaan hetkellistä rentoutumista ja euforiaa, mutta samalla alkoholi heikentää arvostelukykystä ja motorisia taitoja, kuten tasapainoa ja reagointikykyä. Mitä enemmän alkoholia nautitaan, sitä voimakkaammat ovat sen haitalliset vaikutukset – alkoholimyrkytys voi johtaa tajuttomuuteen ja jopa kuolemaan. Pitkäaikainen käyttö voi myös aiheuttaa vakavia terveysongelmia, kuten maksasairauksia ja riippuvuutta.

## **Tupakka ja nuuska: savun ja nikotiinin noidankehä**

Tupakka ja nuuska sisältävät nikotiinia, joka on vahvasti riippuvuutta aiheuttava aine. Nikotiini stimuloi aivojen välittäjäainetoimintaa, mikä tuottaa mielihyvää ja helpottaa keskittymistä lyhyellä aikavälillä. Kuitenkin nikotiini aiheuttaa myös negatiivisia vaikutuksia, kuten verenpaineen ja sydämensykkeen nousua, hengitysongelmia ja suurentaa riskiä sairastua moniin sairauksiin, kuten syöpään ja sydän- ja verisuonitauteihin.

## **Huumeiden houkutus ja harhat**

Huumeet, kuten kannabis, heroiini, kokaiini ja amfetamiinit, vaikuttavat erittäin voimakkaasti aivoihin ja voivat aiheuttaa vahvoja mielihyvän tunteita aluksi. Mutta ne voivat myös aiheuttaa nopeasti riippuvuutta ja johtaa vakaviin terveysongelmiin ja henkisiin seuraamuksiin, kuten persoonallisuuden muutoksiin, masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Huumeiden käyttö häiritsee myös ihmisen kykyä tehdä järkeviä päätöksiä ja arvioida riskejä.

## **Lääkkeet: Tarpeellisesta tuesta vaaralliseen väärinkäyttöön**

Lääkkeet on suunniteltu hoitamaan sairauksia ja oireita, kun niitä käytetään lääkärin ohjeiden mukaan. Väärinkäyttö tarkoittaa lääkkeiden ottamista ilman lääkärin määräystä, suurempia annoksia kuin suositellaan tai väärään tarkoitukseen. Lääkkeiden väärinkäyttö voi johtaa vakaviin terveysriskeihin, kuten riippuvuuden kehittymiseen, yliannostukseen ja jopa kuolemaan.

## **Miksi päihteiden käyttöä tulisi välttää?**

Päihteiden käyttö vaikuttaa negatiivisesti kehitykseesi, oppimiseesi ja ihmissuhteisiisi. Ne voivat myös altistaa sinut onnettomuuksille ja väkivallalle, koska ne heikentävät kykyäsi tehdä harkittuja päätöksiä. Lisäksi, päihteiden käyttö voi olla laitonta, erityisesti alaikäisenä.

Muista, että päihteettömyys on vahva valinta terveyden ja hyvinvoinnin puolesta. Jos kohtaat paineita tai kysymyksiä päihteiden käytöstä, on tärkeää keskustella luotettavan aikuisen kanssa. Tukea ja tietoa saat myös monista järjestöistä ja verkkopalveluista.

Päihteiden käyttö on kuin peliä pelikentällä, jossa panoksena on oma hyvinvointisi. Ole fiksu pelaaja, pidä vaikutukset tutkassasi ja tee terveyttäsi suojelevia valintoja joka päivä.

## **6.2 Kohti kirkkaampaa huomista - Riippuvuuden ratkaisut**

Päihteet ovat aineita, jotka vaikuttavat ihmisen mieleen ja tunteisiin, mutta niillä voi olla myös vakavia haittavaikutuksia terveydelle ja hyvinvoinnille. Raittius tarkoittaa valintaa elää ilman näitä haitallisia aineita. Miksi se on tärkeää, ja miten voit tukea itseäsi ja muita kohti terveellisiä valintoja? Tässä luvussa käymme läpi, mitä riippuvuus on, miksi se on ongelma, ja miten siihen voi saada apua.

### **Mitä on riippuvuus?**

Riippuvuus on tila, jossa ihminen tulee fyysisesti tai psyykkisesti riippuvaiseksi tietyistä aineista tai toiminnoista. Alkoholi, nikotiini, huumeet ja jopa jotkut digitaaliset viihteen muodot voivat johtaa riippuvuuteen. Riippuvuus vaikuttaa aivojen palkitsemisjärjestelmään, mikä tarkoittaa, että jatkaakseen miellyttävien vaikutusten saamista, henkilön täytyy käyttää päihdettä yhä enemmän.

### **Miksi raittius on hyvä valinta?**

Raittius on tapa välttää päihteiden aiheuttamat terveysriskit kokonaan. Näitä riskejä ovat muun muassa:

- Aivotoiminnan heikkeneminen (muisti, keskittymiskyky, oppiminen)
- Sydän- ja verisuonitaudit
- Maksa- ja munuaisongelmat
- Riippuvuuden aiheuttamat sosiaaliset ongelmat, kuten ihmissuhdeongelmat ja työkykyyn vaikuttaminen
- Henkinen kuormitus, kuten ahdistus ja masennus

Raittius tukee sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia, ja auttaa pitämään mielen kirkkaana, mikä on erityisen tärkeää kasvuiässä.

### **Mitä päihdekasvatus pitää sisällään?**

Päihdekasvatus on prosessi, joka auttaa ymmärtämään päihteiden riskejä ja tarjoaa taitoja tehdä terveellisiä valintoja. Hyvä päihdekasvatus sisältää:

- Tiedon välittämistä päihteiden vaikutuksista
- Keskustelua erilaisista sosiaalisista paineista, jotka saattavat ajaa päihteiden käyttöön
- Itsetuntemuksen lisäämistä ja stressinhallintakeinojen opettelua
- Vastuullisen päätöksenteon ja ongelmanratkaisutaitojen kehittämistä

## **Miten tunnistaa riippuvuus ja hakea apua?**

Riippuvuudesta voi olla useita merkkejä, kuten:

- Pakonomainen tarve käyttää päihdettä
- Viehätyksen menetys muihin aktiviteetteihin
- Salailu ja valehtelu päihteiden käytöstä
- Fyysiset vieroitusoireet, kuten päänsärky tai väsymys, kun päihteiden käyttö lopetetaan

Jos sinä tai joku tuntemasi kamppailee päihderiippuvuuden kanssa, muista, että apua on saatavilla:

1. Puhu luotettavalle aikuiselle, kuten vanhemmalle, opettajalle tai kouluterveydenhoitajalle.
2. Etsi tukea verkosta tai paikallisista nuoriso-, mielenterveys- tai päihdepalveluista.
3. Tutustu vertaistukiryhmiin, joissa jaetaan kokemuksia ja tuetaan toinen toisiaan.
4. Useissa kunnissa on saatavilla erityisiä nuorten päihdehuollon palveluita.

Muista, että raittius ja terveelliset elämäntavat eivät ole vain valintoja tänään, vaan ne voivat rakentaa perustan kirkkaammalle huomisolle. Kun tiedät valintojesi seuraukset ja olet valmis hakemaan tukea tarvittaessa, olet vahvempi ja itsenäisempi ihminen.

## **6.3 Apua, minne mennä? - Avun ABC**

Kun kohtaat elämässäsi haasteita, voi tuntua, että olet yksin ongelminesi. Mutta et ole! On olemassa monia auttavia palveluita, jotka on suunniteltu auttamaan juuri sinua. Tässä luvussa käymme läpi, mitä palveluja on olemassa riippuvuuden ja muiden haasteiden kohtaamiseen, miten niitä voi käyttää ja mitä voit odottaa saavasi niistä.

### **Riippuvuus - mistä on kyse?**

Riippuvuus voi tarkoittaa pakonomaista tarvetta käyttää erilaisia aineita, kuten alkoholia tai huumeita, mutta myös pakonomaista tarvetta tietyn tyyppiseen käyttäytymiseen, kuten pelaaminen, somen käyttö tai syöminen. Riippuvuus voi aiheuttaa ongelmia arkipäivässäsi, ihmissuhteissasi ja terveydessäsi. Tärkeintä on tunnistaa ongelma ja hakea apua ajoissa.

## **Milloin hakea apua?**

Jos tunnistat itsessäsi merkkejä riippuvuudesta tai huomaat, että jonkin asian jatkuva toistaminen alkaa hallita elämääsi ja aiheuttaa sinulle tai lähipiirillesi ongelmia, on aika hakea apua.

### **Merkkejä riippuvuudesta voivat olla:**

- Jatkuva halu käyttää ainetta tai toistaa tiettyä käyttäytymistä.
- Kyvyttömyys lopettaa tai vähentää käyttäytymistä, vaikka haluaisit.
- Ajatusten pyöriminen usein kyseisen aineen tai käyttäytymisen ympärillä.
- Pakonomainen tarve jatkaa, vaikka huomaa negatiivisia seurauksia.

## **Auttavat palvelut**

### **Kouluterveydenhuolto**

Aloita keskustelemalla kouluterveydenhoitajan kanssa. He ovat koulutettuja auttamaan monenlaisissa ongelmatilanteissa tai ohjaamaan sinut eteenpäin muille ammattilaisille.

### **Nuorisoneuvolat ja -asemat**

Monissa paikkakunnilla on nuorisoneuvoloita tai -asemia, joissa tarjotaan apua ja tukea sekä terveysneuvontaa.

### **Matalan kynnyksen palvelut**

Matalan kynnyksen palvelut, kuten nuorten nettineuvolat tai chat-palvelut, tarjoavat mahdollisuuden keskustella anonyymisti ja ilmaiseksi.

### **Erikoisemmat palvelut**

Monet järjestöt, kuten Mielenterveysseura tai A-klinikkasäätiö, tarjoavat apua ja neuvontaa. Puhelinpäivystykset ja verkkopalvelut ovat myös olemassa, kun tarvitset jonkun kanssa puhumista.

### **Riippuvuuden hoito**

Riippuvuuden hoito alkaa aina arvioinnista, jossa selvitetään ongelman laatu ja siihen vaikuttaneet seikat. Tämän jälkeen laaditaan yksilöllinen hoitosuunnitelma, joka voi pitää sisällään esimerkiksi yksilö- tai ryhmäterapiaa, tukitapaamisia tai lääkitystä. Muista, että



paraneminen vie aikaa ja asioiden läpikäymiseen on varattava riittävästi aikaa ja kärsivällisyyttä.

### **Muista nämä ABC-ohjeet:**

#### **A - Aikainen havaitseminen:**

Huomaa muutokset käyttäytymisessäsi ja tunteissasi. Jos olet huolestunut, puhu jollekin.

#### **B - Bussikyyti apuun:**

Jos oma-aloitteinen liike on hankalaa, muista että voit aina kysyä luotettavalta aikuiselta kyytiä tai seuraa käyntiin avun luona.

#### **C - Chat ja kontakti:**

Käytä nykyaikaista teknologiaa avuksesi. Lähetä viesti, soita tai käytä chat-palveluita.

Muista, että jokaisella on oikeus saada apua ja hoitoa riippuvuuden kohtaamiseen. Sinun ei tarvitse selviytyä yksin ja apua on saatavilla. Ikkunan takana on aina auringonpaistetta, vaikka sade ropisisi juuri nyt. Apua etsiessäsi olet jo matkalla parempaan huomiseen.

## **7. Auta, Pelasta, Ehkäise - Terveystieto Toiminnassa**

Tervetuloa oppimaan tärkeää ja käytännöllistä tietoa, joka voi pelastaa henkiä! Terveystiedon luvussa "Auta, Pelasta, Ehkäise" käymme läpi perusteet siitä, miten voit auttaa onnettomuustilanteissa, miten pelastustoimia tulisi tehdä ja miten onnettomuuksia voidaan ennaltaehkäistä.

### **Auta - Ensiapu on Jokaisen Oikeus ja Vastuu**

Ensiapu on hätään joutuneen henkilön välitön avustaminen ennen ammattiauttajien saapumista. Jos näet onnettomuuden tai jonkun tarvitsevan apua, on tärkeä muistaa ensin turvata oma ja uhrin turvallisuus, jotta vältetään lisävahinkojen syntyminen.

Toimi näin:

1. **Rauhoitu** ja arvioi tilanne.
2. **Turvaa** paikka hälyttämällä apua ja merkitsemällä onnettomuuspaikka selkeästi.

3. **Hälytä apua** soittamalla hätänumeroon 112. Muista kertoa selkeästi, missä olet ja mitä on tapahtunut.
4. **Auta** loukkaantunutta vain, jos voit tehdä sen turvallisesti.

## Pelasta - Ensiaputaidot Käytäntöön

Oikein suoritettuna ensiapu voi pelastaa ihmishenkiä. Tässä oppaassa käymme läpi yleisimmät ensiaputilanteet ja niissä toimimisen.

- **Painelu-puhalluselytys (PPE):** Jos uhri ei hengitä normaalisti, aloita PPE. Tarkista ensin hengitystiet ja aloita painelut rytmillä 30 painallusta ja 2 puhallusta.
- **Verenvuodon tyrehtyttäminen:** Jos uhri vuotaa verta, nosta vuotava kohta sydämen tasoa korkeammalle ja paina suoraan haavalle puhtaalla sidoksella tai kankaalla.
- **Sokkitila:** Jos henkilö on sokissa, pyri pitämään hänet lämpimänä ja rauhallisena. Aseta hänet mahdollisuuksien mukaan makuulle ja nosta jalat ylös.
- **Palovammat:** Huuhtelee palanut alue viileällä vedellä noin 15-20 minuuttia. Älä puhko rakkuloita tai levitä voiteita.

## Ehkäise - Onnettomuudet Ei Tyhjästä Synny

Monet onnettomuudet voi ennaltaehkäistä.

- **Liikenteessä:** Käytä heijastimia ja valoa pimeällä, noudata liikennesääntöjä ja pidä huolta pyöräsi kunnosta.
- **Kodin turvallisuus:** Varmista, että kotiisi ei jää vaarallisia esineitä lojumaan eikä liukkaita mattoja. Tutustu kodinkoneiden turvaohjeisiin.
- **Henkilökohtainen turvallisuus:** Opettele tunnistamaan vaaratilanteita ja välttämään riskejä.

Ennaltaehkäisemällä ja toimimalla oikein onnettomuustilanteissa, voimme kaikki olla osa turvallisempaa yhteiskuntaa. Muista, että terveystieto ei ole vain kirjoista luettavaa, vaan taitoja, jotka kulkevat mukanaamme päivittäin.

Tämän luvun tarkoitus on antaa sinulle valmiuksia toimia oikein ja vastuuntuntoisesti, kun siihen tulee tarve. Taitojen harjoittelu ja kertaaminen on tärkeää, joten suosittelemme ensiapukurssin suorittamista ja harjoittelua myös käytännössä. Ei koskaan tiedä, milloin voi olla hetki, jolloin sinun tietosi ja taitosi pelastavat päivän – tai jopa henkiä.

## 7.1 Riskit radalla - Ennakoivaa elämää

Tervetuloa tutustumaan turvallisuusriskien ihmeelliseen maailmaan! Monet arkipäiväiset tilanteet pitävät sisällään riskejä, joista emme välttämättä edes ole tietoisia. Radalla pysyminen turvallisessa elämässä edellyttää ennakointia ja vastuullisia valintoja.

## **Mikä on turvallisuusriski?**

Turvallisuusriski on mahdollisuus, että jokin tilanne, toiminta tai tapahtuma aiheuttaa haittaa terveydelle, omaisuudelle tai ympäristölle. Nämä riskit voivat olla fyysisiä, kuten liukastuminen jäisellä kadulla, tai henkisiä, kuten kiusaaminen sosiaalisessa mediassa.

## **Mitä tarkoittaa riskien hallinta?**

Riskien hallinta tarkoittaa toimia, joilla pyritään ehkäisemään, rajoittamaan tai valmistautumaan potentiaalsiin riskeihin. Se voi olla suunnitelmallista tai hetkessä tehtäviä päätöksiä, jotka vähentävät todennäköisyyttä joutua ongelmatilanteeseen tai lieventävät mahdollisten vahinkojen seurauksia.

## **Turvallisuus verkossa**

Nuorten elämässä digitaalinen maailma on läsnä joka päivä. Tässä maailmassa piilee erilaisia turvallisuusriskejä, kuten henkilötietojen väärinkäyttö, huijausyritykset ja nettikiusaaminen. Verkossa liikkussa on tärkeää:

- **Suojata yksityisyytesi:** Älä jaa herkästi henkilökohtaisia tietoja, kuten osoitetta tai puhelinnumeroa.
- **Käyttää vahvoja salasanoja:** Luo erilainen salasana jokaista palvelua varten ja pidä ne salassa.
- **Olla tarkkana linkkien ja liitteiden kanssa:** Älä avaa tuntemattomia tai epäilyttäviä linkkejä.

## **Liikenneturvallisuus**

Moni teistä liikkuu päivittäin koulun ja kodin välillä. Liikenteessä on omat riskinsä, mutta niitä voi hallita noudattamalla muutamia periaatteita:

- **Noudata liikennesääntöjä:** Ne ovat tehty suojelemaan sinua ja muita liikenteessä olevia.
- **Käytä heijastimia ja valoja hämärässä:** Näin varmistat, että muut tiellä liikkuvat näkevät sinut.
- **Älä käytä mobiililaitteita pyöräillessä tai kävellessä:** Tämä häiritsee keskittymistäsi ja saatat joutua vaaratilanteisiin.

## Ei kaaduta kiusauksiin

Huumeet, tupakka ja alkoholi voivat tuntua kiehtovilta kokeilla, mutta niiden käyttö sisältää merkittäviä riskejä terveydelle ja hyvinvoinnille. Henkilökohtainen voimasi on tiedostaa nämä riskit ja tehdä valintoja, jotka suojelevat sinua ja ystäviäsi pitkällä tähtäimellä.

## Mitä tehdä, jos riski realisoituu?

Vaikka ryhdymme toimiin riskien vähentämiseksi, aina emme voi estää kaikkea. On tärkeä tietää, kuinka toimia, jos jotain tapahtuu:

- **Pysy rauhallisena ja arvioi tilanne.** Älä panikoi. Paniikki pahentaa useimmiten tilannetta.
- **Hae apua tarvittaessa.** Jos kyseessä on esimerkiksi loukkaantuminen, soita hätänumeroon 112.
- **Opettele ensiaputaitoja.** Perustaidot voivat pelastaa kriittisissä tilanteissa niin omasi kuin muidenkin hengen.

Muista, että elämässä riskienhallinta ei tarkoita pelon ilmapiirissä elämistä. Se tarkoittaa fiksua valmistautumista ja ennakoluulotonta suhtautumista mahdollisiin riskeihin. Turvallisuusriskien ymmärtäminen ja asianmukainen hallinta lisää itsetuottamusta ja mahdollistaa terveemmän ja onnellisemman elämän.

## 7.2 Ensimmäinen apu - Sinustako supersankari?

Elämä voi olla täynnä yllätyksiä, ja joskus ne eivät ole niitä miellyttävimpiä. Loukkaantumisia voi sattua koulussa, kotona, urheillessa tai vaikka luontoretellä. On tärkeää, että jokainen meistä osaa toimia oikein, jos itselle tai kaverille tapahtuu onnettomuus. Ensimmäisellä avulla voit pelastaa ihmishenkiä - se tekee sinusta supersankarin ilman viittaa! Anna kun kerromme, miten saat sen aikaan.

### Mitä on ensiapu?

Ensiapu on välitöntä apua, jota annetaan loukkaantuneelle tai äkillisesti sairastuneelle henkilölle. Tavoitteena on estää tilanteen paheneminen ja auttaa kunnes ammattiapu saapuu paikalle. Ensiaidossa on pari pääperiaatetta, jotka jokaisen tulisi muistaa:

1. **Rauhallisuus:** Hätätilanteessa on tärkeää säilyttää maltti. Paniikissa tehty toiminta ei auta ketään, joten hengitä syvään ja keskity tehtävään.

2. **Turvallisuus:** Varmista ensin oma turvallisuutesi ja sitten muiden paikalla olevien. Esimerkiksi jos onnettomuus on sattunut tiellä, pidä huolta, ettet itse jää auton alle.
3. **Arviointi:** Katso nopeasti, mikä on vialla ja miten voit parhaiten auttaa. Jos uhri ei hengitä, AED:n (automaattisen ulkoisen defibrillaattorin) käyttö ja elvytys ovat etusijalla.
4. **Hälyttäminen:** Soita hätänumeroon 112 niin pian kuin mahdollista. Kerro mahdollisimman tarkasti mitä on tapahtunut, montako uhria on ja missä olet.

## **Tavallisimpia hätätilanteita ja ensiavun antamista:**

### **Pienet haavat ja naarmut**

Vaikka eivät olisi hengenvaarallisia, myös pienet haavat vaativat huomiota:

- Puhdista haava juoksevalla vedellä ja peitä se puhtaalla sidoksella tai laastarilla.
- Tarkkaile haavan paranemista ja pidä se puhtaana.

### **Nyrjähdykset ja venähdykset**

Näissä tilanteissa muista muistisääntö KKKP:

- **Kylmä:** Aseta kylmäpussi tai jääpala kääritty pyyhkeeseen vammautuneelle alueelle vähentääksesi turvotusta.
- **Kohoasento:** Nosta loukkaantunut raaja sydämen tason yläpuolelle.
- **Kompressio:** Sidontaan käyttämällä tiukkaa sidettä, mutta ei niin tiukkaa, että verenkierto estyy.
- **Paluu:** Vie loukkaantunut lääkäriin, mikäli kipu on voimakasta tai turvotus ei laske.

### **Tajuttomuus**

Tajuton henkilö on vedettävä kylkiasentoon:

- Käännetään henkilö varovasti kyljelleen, tukien päätä.
- Taivutetaan yläpuolella oleva jalka ja käsivarsi tukemaan asentoa.
- Pään tulee olla alaviistossa, jotta hengitystiet pysyvät auki ja oksennus pääsee ulos.

### **Elvytys**

Jos uhri ei hengitä normaalisti:

- Soita 112 tai pyydä toista henkilöä soittamaan.

- Aloita paineluelvytys: paina rintalastaa noin 100–120 kertaa minuutissa.
- Jatka elvytystä, kunnes ammattiapu saapuu tai uhri alkaa hengittää normaalisti.

## **Ensiapukoulutus**

Tieto ja taidot ovat ensiaputilanteessa korvaamattomia. Suosittelemme, että osallistut ensiapukursseille, joita järjestävät monet järjestöt, kuten Punainen Risti. Koulutuksessa opit syvemmin ensiaputaidot ja saat enemmän itseluottamusta toimia hätätilanteissa.

Muista, että ensiapu ei ole vain taito, se on teko, jolla on suuri merkitys. Sinun tarvitsee vain pysyä rauhallisena, toimia ohjeiden mukaan ja uskoa itseesi. Ja jos joskus huomaat antavasi ensiapua - onneksi olkoon, olet todellinen arjen supersankari!

## **7.3 Verkossa vaeltamassa - Digitaalinen neljäs seinä**

Elämäsi on varmasti täynnä jännittäviä hetkiä digitaalisessa maailmassa. Pelien pauhu, somen suhina ja tiedon tulva internetissä voivat tuntua kuin seikkailuilta omassa pienessä universumissasi. Digitaalinen neljäs seinä erottaa sinut ja digimaailman toisistaan – mutta kuinka pitää tämä seinä ehjänä ja turvallisena?

### **Tiedä, kuka on verkossa**

Kun pelaat netissä, keskusteleet tuntemattomien kanssa tai jaat tietoja someen, et aina voi tietää, kuka on linjan toisessa päässä. Muista, että vaikka digimaailma tuntuu turvalta ja omalta, se on myös paikka, jossa on oltava varuillaan. Ole tietoinen omasta julkisesta digitaalisesta jalanjäljestäsi ja mitä tietoja jaat itsestäsi. Lähdekohtainen kriittisyys on tärkeää; älä usko kaikkea mitä näet tai luotettavuutta väittävät. Muista, etteivät kaikki ole yhtä hyväntahtoisia kuin sinä.

### **Salasanat ja yksityisyysasetukset**

Nettiturvallisuutesi ensimmäinen linnoitus on vahva salasana. Käytä pitkiä, monimutkaisia ja ainutlaatuisia salasanoja eri palveluille. Vältä yleisiä sanoja ja valitse yhdistelmä, joka sisältää isoja ja pieniä kirjaimia, numeroita sekä erikoismerkkejä. Pidä ne tallessa esimerkiksi salasananhallintaohjelmassa.

Yksityisyysasetuksilla voit hallita sitä, mitä tietoja jaat ja ketkä niitä voivat nähdä. Tarkista ja räätälöi asetuksia säännöllisesti kaikissa käyttämässäsi sovelluksissa ja palveluissa.

### **Terve skeptisyys vieköön!**

Internetissä hyvään tarinaan tai näennäiseen "faktaan" on helppo tarttua. Mutta tietojen tarkistaminen on tärkeää. Etsi tietoa luotettavista lähteistä ja ole skeptinen erityisesti silloin, kun pyydetään henkilökohtaisia tietojasi tai rahaa.

## **Tunne rajasi**

Nettimaailmassa vietetään helposti paljon aikaa. Tunnista rajasi ja pidä taukoja digimaailmasta. Liian pitkään näytön ääressä istuminen voi vaikuttaa unenlaatuusi, keskittymiskykyysi sekä fyysiseen että henkiseen terveyteesi. Aseta itsellesi pelisäännöt - kuinka paljon aikaa vietät verkossa ja mitä teet siellä.

## **Netiketti - Hyvät tavat netissä**

Netissä käytävässä kommunikaatiossa voi joskus olla haastavaa tulkita toisen tunteita ja sävyjä. Siksi on tärkeää käyttää selkeää kieltä ja olla kohtelias. Muista, että sanat ja teot voivat satuttaa toista myös digitaalisessa maailmassa.

## **Apua on saatavilla**

Jos tuntuu, että kohtaat netissä ongelmia, kuten kiusaamista, häirintää tai epäilyksiä jonkun turvallisuudesta, älä jää yksin asian kanssa. Kerro aikuiselle, kuten vanhemmalle, opettajalle tai koulupsykologille, niin saat apua ja tukea.

Muistilista digitaaliseen neljanteen seinääsi:

1. **Tunne turva:** Pysy tietoisena omasta turvallisuudestasi ja tunne somealustojen turvaominaisuudet.
2. **Vahvista salasanasi:** Tee salasanoistasi monipuolisia ja muista vaihtaa niitä säännöllisin väliajoin.
3. **Tunne tunteet:** Netin välityksellä on helppo unohtaa, että toisessa päässä on oikea ihminen. Ole empaattinen ja ystävällinen.
4. **Pidä taukoa:** Aseta aikarajoja digitaaliseen elämääsi ja nauti myös oikean maailman ihmeistä.
5. **Etsi apua:** Kun kohtaat ongelmia, hae apua ja neuvoja luotettavilta aikuisilta.

Verkossa vaeltaminen on mukaansatempaavaa ja opettavaista, mutta aina kun olet linjoilla, pidä huolta omasta digitaalisesta neljännestä seinästäsi. Näin pysyt turvassa ja voit hyödyntää internetin tarjoamia mahdollisuuksia viisaasti ja vastuullisesti.

# 8. Sinä ja Maailmanlaajuinen Terveys

Terveyden edistäminen on kuin koominen seikkailu - toimintaa, jännitystä ja lopussa voittajana on terveempi versio sinusta! Mutta ennen kuin aloitat tämän matkan, on tärkeä ymmärtää, mitä terveyden edistäminen tarkoittaa. Pelkästään itsestäsi huolehtiminen ei ole koko tarina, vaan jokainen meistä voi vaikuttaa koko maailman terveyteen.

## Mikä on terveyden edistäminen?

Terveyden edistäminen ei ole vain sairauksien hoitoa, vaan ennen kaikkea terveiden elämäntapojen ylläpitämistä ja tukemista. Tähän sisältyy monenlaisia toimia, jotka auttavat sinua kehittämään ja ylläpitämään terveellisiä tapoja, kuten tasapainoisen ruokavalion noudattaminen, säännöllinen liikunta, riittävä uni ja stressinhallinta.

## Miksi maailmanlaajuinen terveys on tärkeää?

Maailmanlaajuinen terveys tarkoittaa terveyden edistämistä globaalisti. Taudin tai ongelman puhjetessa yhdessä paikassa se voi nopeasti levitä muualle maailmaan. Siksi jokaisen meidän on tehtävä osamme terveyden ylläpitämiseksi. Esimerkiksi rokottautuminen ei suojaa vain sinua, vaan se auttaa torjumaan taudin leviämistä myös muihin ihmisiin.

## Mitä sinä voit tehdä?

- Opi ja opeta:** Tieto on voimaa! Opi terveellisistä elämäntavoista ja jaa tätä tietoa ystäville ja perheellesi. Mitä enemmän ihmiset tietävät, sitä paremmat mahdollisuudet meillä on ylläpitää hyvää terveyttä.
- Rokottaudu:** Rokotukset auttavat ehkäisemään vakavia sairauksia. Kun otat rokotuksia, et vain suojaa itseäsi, vaan myös muita ihmisiä ympärilläsi.
- Syö terveellisesti:** Valitse ruokavalioon paljon hedelmiä, vihanneksia ja kokonaisia jyviä. Vältä liikaa sokeria, suolaa ja rasvaisia ruokia. Mitä terveellisempiä valintoja teet, sitä enemmän tuet paikallisia tuottajia ja autat vähentämään ympäristölle haitallista tuotantoa.
- Liiku päivittäin:** Kehosi tarvitsee liikettä pysyäkseen vahvana ja terveenä. Liikkuminen auttaa myös mieltäsi pysymään kirkkaana ja voi vähentää stressiä.
- Pidä huolta mielenterveydestäsi:** Terve mieli on yhtä tärkeä kuin terve keho. Puhu jollekulle, jos koet olosi hankalaksi tai stressaantuneeksi. Muista, että on normaalia hakea apua.



6. **Osallistu yhteisösi toimintaan:** Liity koulu- tai paikallisyhteisösi terveysprojekteihin. Voit auttaa järjestämään terveystapahtumia tai kerätä varoja terveyspalvelujen parantamiseksi.

## **Haasteet ja Tulevaisuus**

Me kaikki olemme osa globaalia yhteisöä, ja jokaisen tekemällä pienelläkin teolla on merkitystä. Vaikka maailmassa on monia terveyshaasteita, kuten sepelvaltimotauti, diabetes ja ilmansaasteet, jokainen meistä voi auttaa ratkaisemalla näitä ongelmia omilla valinnoillaan.

Joskus sinusta saattaa tuntua, että et voi tehdä suurta eroa, mutta muista, että jokainen teko lasketaan. Yhteistyössä ystävien, perheen ja yhteisön kanssa voit todella vaikuttaa – niin omassa elämässäsi kuin maailmanlaajuisestikin. Ja arvaa mitä? Se matka alkaa juuri sinusta!

## **8.1 Muuttuva maailma - Terveiden tulevaisuus**

Elämme jännittävässä maailmassa, joka muuttuu jatkuvasti. Teknologia kehittyy silmänräpäyksessä, ympäristömme muuttuu, ja nämä muutokset vaikuttavat terveyteemme monella tavalla. Tässä luvussa sukellamme terveyden edistämisen periaatteisiin, jotka opastavat meitä kohtaamaan tulevaisuuden haasteita rakentaen samalla terveellisempää ja onnellisempaa yhteisöä.

### **Terveiden edistämisen ydinajatuks**

Terveiden edistäminen ei tarkoita pelkästään sairauksien ennaltaehkäisyä tai hyvän kunnon ylläpitoa. Se on paljon laajempi käsite, joka sisältää hyvinvointimme fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ulottuvuudet. Se käsittää myös ympäristöömme liittyvän terveyden. Tärkeänä osana terveyden edistämisessä on myös yksilön oma vastuu terveydestään, mutta yhtä lailla yhteiskunnan tuki on välttämätöntä hyvinvoinnin takaamisessa.

### **Yhteisöllisyys ja tuen verkostot**

Yhteisöllisyys on suuri voimavara terveyden edistämisessä. Kun tuemme toisiamme, jaamme tietoa ja toimimme yhdessä, voimme saavuttaa paljon enemmän kuin yksin toimiessamme. Monimuotoiset tukiverkostot kouluissa, työpaikoilla ja harrastuksissa auttavat meitä pysymään fyysisesti ja henkisesti vahvoina.

### **Ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen**

Ongelmien ennaltaehkäisy on paljon helpompaa ja tehokkaampaa kuin jo syntyneiden ongelmien hoitaminen. Terveelliset elämäntavat, kuten riittävä uni, säännöllinen liikunta ja terveellinen ravinto, ovat ensisijaisen tärkeitä terveen elämän kulmakiviä. Varhainen puuttuminen on myös tärkeää, kun tunnistamme terveysriskit varhaisessa vaiheessa - oli kyse sitten stressistä tai epäterveellisistä tottumuksista.

## **Kestävä kehitys ja ympäristöterveys**

Kestävä kehitys on keskeisessä osassa, kun puhutaan terveyden tulevaisuudesta. Vain elämällä harmoniassa luonnon kanssa ja suojelemalla ympäristöämme voimme turvata terveellisen elinympäristön tuleville sukupolville. Ilman, veden ja maaperän laatu vaikuttavat suoraan terveyteemme - niin fyysiseen kuntoon kuin mielen hyvinvointiinkin.

## **Globalisaatio ja terveys**

Globalisaatio tarkoittaa maailman eri osien yhä tiiviimpää yhteyttä toisiinsa, mikä voi tuoda sekä terveydellisiä mahdollisuuksia että haasteita. Kansainvälinen yhteistyö voi edistää tiedon ja resurssien jakamista terveydenhuollossa. Toisaalta taudit leviävät globalisoituneessa maailmassa nopeammin, kuten olemme nähneet esimerkiksi erilaisten pandemioiden yhteydessä.

## **Teknologian hyödyntäminen terveydenhuollossa**

Teknologia tarjoaa uusia mahdollisuuksia terveyden edistämiseen. Digitaaliset terveyssovellukset, tekoälyavustajat ja etälääketiede ovat esimerkkejä innovaatioista, jotka voivat auttaa meitä ylläpitämään ja parantamaan terveyttämme. Teknologian avulla voimme seurata kuntoamme, oppia uusia tapoja säilyttää terveytemme ja saada nopeammin apua, kun sitä tarvitsemme.

## **Kehollinen ja henkinen tasapaino**

Henkinen hyvinvointi on yhtä tärkeää kuin fyysinen terveys. Mielen tasapainon löytäminen on avainasemassa onnellisuuden ja elämänlaadun kannalta. Stressinhallinta, mindfulness ja hyvät sosiaaliset suhteet ovat esimerkkejä välineistä, jotka auttavat meitä ylläpitämään mielenterveyttämme. Meidän täytyy oppia kuuntelemaan kehoamme ja mieltämme sekä reagoimaan niiden tarpeisiin asianmukaisesti.

## **Tehtävä: Liikunta ja hyvinvointi**

Suunnittele itsellesi viikon liikuntasuunnitelma, joka sisältää erilaisia aktiivisuutta edistäviä elementtejä, kuten kävelyä, juoksua, lihaskuntoharjoittelua tai jopa tanssia. Tarkkaile, miten

tämä liikunta vaikuttaa fyysiseen ja henkiseen olotilaasi päiväkirjan avulla.

Terveyden tulevaisuus riippuu siitä, miten me jokainen ymmärrämme ja omaksumme edellä mainitut periaatteet. Terveellinen elämä ei tarkoita pelkkiä valintoja, vaan myös niitä yhteisiä toimia, joilla voimme rakentaa kaikille parempaa huomista. Muistakaa, että jokainen teistä voi olla terveystieteen sankari omalla panoksellaan!

## **8.2 Ympäristö - Maapallo sinun silmin**

Kun avaat silmäsi aamulla, maailma heräilee ympärilläsi. Linnut laulavat, autojen äänet täyttävät ilman, ja tuuli suhisee puiden lehvistössä. Elämme suuressa, monimuotoisessa kodissa - planeetalla nimeltään Maapallo. Jokainen tekemme, olipa se pieni tai suuri, jättää jälkensä ympäristöömme. Tässä luvussa pohdimme, miten sinun ja yhteisösi teot vaikuttavat terveyteemme ja planeettamme hyvinvointiin.

### **Ympäristön terveys on sinun terveytesi**

Jos ilma on saasteista ja vesi likaista, se ei ole vain ympäristön ongelma. Se on myös terveysongelma. Sinä, kuten kaikki muutkin elävät olennot, tarvitset puhdasta ilmaa hengittääksesi ja puhdasta vettä juodaksesi. Ympäristön terveys onkin suoraan kytköksissä omaan terveyteesi. Kehomme ja mieleemme voivat paremmin, kun ympärillämme oleva luonto voi hyvin.

### **Mitä voit tehdä?**

Jokainen voi omalta osaltaan vaikuttaa positiivisesti ympäristöömme. Jätteiden lajittelu, turhan sähkön käytön välttäminen ja kemikaalien käytön vähentäminen ovat tekoja, joilla on suuri merkitys. Voit myös valita kävellä tai pyöräillä autolla ajamisen sijaan. Nämä teot eivät ainoastaan auta ympäristöä, vaan edistävät myös omaa terveyttäsi liikunnan ja raittiin ilman muodossa.

### **Yhteisön voima**

Yksin voimme tehdä paljon, mutta yhdessä voimme tehdä enemmän. Kouluissamme, naapurustoissamme ja kaupungeissamme voimme yhdessä luoda vihreämpiä tiloja, suojella luonnonsuojelualueita ja järjestää siivoustalkoot ympäristön puhtaanapitoa varten. Näillä teoilla rakennamme terveempää ympäristöä ja vahvistamme yhteisöjen hyvinvointia.

### **Pienistä puroista suuri virta**

Kun katsot ympärillesi, näet, että kaikki teot - niin ihmisten kuin eläintenkin - kietoutuvat yhteen suureksi, koko maapalloa syleileväksi tarinaksi. Jokainen pieni teko, kuten roskan poimiminen maasta tai veden säästäminen, on kuin pisara suuressa meressä. Mutta monet pisarat yhdessä voivat muodostaa valtavia aaltoja muutosta.

### **Innostu ja vaikuta!**

Muista, että sinulla on ääni ja voima vaikuttaa. Voit järjestää tai osallistua ympäristöaiheisiin projekteihin, tiedottaa ja keskustella ympäristöasioista ja ennen kaikkea toimia esimerkkinä ympäristötietoisesta elämästä. Ole utelias ja aktiivinen. Tiedon ja toiminnan kautta voit vaikuttaa siihen, millaisessa maailmassa me kaikki elämme huomenna.

### **Meidän kaikkien vastuu**

Ympäristön terveys ja hyvinvointi eivät ole vain sinun tai minun vastuullamme - ne ovat meidän kaikkien yhteinen vastuu. Pidetään huolta kodistamme, Maapallosta, jotta se pysyy elinkelpoisena ja ihana paikkana elää niin meidän kuin tulevien sukupolvienkin kannalta.

Kun tiedostamme omat toimintamme vaikutukset, tunnistamme myös sen, kuinka tärkeää on ottaa vastuuta omasta ja ympäristömme terveydestä. Sinun panoksesi on arvokas ja tärkeä osa suurempaa kokonaisuutta. Ympäristöystävälliset valinnat ovat terveystekoja, joita jokainen meistä voi tehdä. Tulevaisuus on meidän käsissämme - näe maapallo omilla silmilläsi ja vaikuta!

## **8.3 Kulttuuri kohtaa terveyden**

Terveys on elämän peruspilareita, ja se on olennainen osa jokaisen arkea. Kansanterveys käsittelee terveyttä kokonaisuutena: miten yhteiskunnassa voi tarjota kaikille mahdollisuuden hyvään terveyteen ja miten terveysongelmia voidaan ehkäistä ja hoitaa. Kansanterveyden haasteita ovat muun muassa sairauksien ehkäiseminen, terveellisten elintapojen edistäminen ja terveyspalveluiden tasavertainen saavutettavuus. Mutta miten kulttuuri liittyy tähän kaikkeen?

### **Kulttuurin monet kasvot**

Kulttuuri koostuu uskomuksista, arvoista, normeista, taidemuodoista ja käyttäytymistavoista, jotka vaikuttavat siihen, miten ihmiset ajattelevat ja toimivat. Se on kuin silmälasit, joiden läpi näemme maailman, ja sillä on suuri vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Esimerkiksi ruokakulttuuri määrittelee, mitä pidämme herkullisena ja terveellisenä ruokana, kun taas liikuntakulttuuri vaikuttaa siihen, kuinka aktiivisia olemme päivittäin.

## **Yhteiskunnan muutos ja terveys**

Maailma, jossa elämme, ei pysy paikallaan. Teknologian kehitys, globalisaatio ja väestön muuttuminen ovat esimerkkejä tekijöistä, jotka vaikuttavat suoraan tai välillisesti kansanterveyteen. Nämä muutokset voivat tuoda uusia mahdollisuuksia terveydenhuoltoon, kuten parempia diagnoosimenetelmiä tai tehokkaampia hoitoja, mutta ne voivat myös aiheuttaa uusia haasteita.

## **Kansanterveyden nykyhaasteet**

Nykypäivänä huomaamme useita kansanterveyden haasteita. Nämä haasteet jakautuvat monesti kahteen osaan: tarttuvat taudit kuten influenssa ja koronavirus sekä ei-tarttuvat taudit, kuten sydän- ja verisuonitaudit, diabetes ja mielenterveysongelmat. Elintavat, kuten epäterveellinen ruoka, liian vähäinen liikunta ja tupakointi, ovat suuria riskitekijöitä monille sairauksille.

## **Tulevaisuuden suunnat**

Entäpä tulevaisuus? Voimme ehkäistä ja hoitaa monia terveysongelmia paremmin kuin koskaan aikaisemmin, mutta edessä on myös uusia haasteita. Ilmastonmuutos, maapallon väestönkasvu ja luonnonvarojen käytön kestävyys ovat esimerkkejä globaaleista kysymyksistä, jotka vaikuttavat kansanterveyteen. Toisaalta digitalisaatio ja teknologian kehittyminen tarjoavat uusia työkaluja paitsi sairauksien hoitoon myös terveysvalistukseen.

## **Yhteisöllisyys ja tasa-arvo**

Kulttuurin kautta voi edistää terveyttä yhteisöllisyyden ja tasa-arvon keinoin. Kun ymmärrämme toistemme kulttuuria, voimme paremmin tukea eri taustoista tulevia ihmisiä terveellisempiin valintoihin. Terveyspalveluiden tulee olla kaikkien saatavilla riippumatta heidän sosioekonomisesta asemastaan tai kulttuuritaustastaan. Tämä vaatii toimintaa sekä yksilöiltä että yhteisöiltä, ja ennen kaikkea, se vaatii pitkäjänteistä yhteistyötä.

## **Mitä sinä voit tehdä?**

Jokaisella meistä on rooli kansanterveyden edistämisessä. Pienilläkin arjen teoilla, kuten valitsemalla terveellisiä vaihtoehtoja aterioilla, liikkumalla säännöllisesti ja pitämällä huolta mielenterveydestä, voimme vaikuttaa omaan ja toistemme hyvinvointiin. Kulttuurinen ymmärrys ja avoimuus auttavat meitä löytämään uusia tapoja kohdata terveyshaasteita ja rakentaa terveempiä tulevaisuuden yhteisöjä.

Kulttuuri ja terveys kulkevat käsi kädessä. Kun kulttuuri kohtaa terveyden, meillä on mahdollisuus luoda tasapainoisempaa yhteiskuntaa, jossa jokainen voi nauttia paremmasta ja täyttävämmästä elämästä. Tämä luku on vasta alkupiste suurelle keskustelulle, jota meidän jokaisen tulisi käydä niin itsensä kuin ympärillä olevan yhteisön kanssa. Mitä sinä voit tehdä, jotta kulttuurin ja terveyden risteyskohta olisi kauniimpi huomenna kuin tänään?

## 9. Terveys Tiekartta - Oppilaan Hyvinvointimatalla

Terveys on kuin kompassi, joka ohjaa sinua elämäsi matkalla kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia. Mutta miten yhteiskunta ja ympäristö vaikuttavat tähän matkaan? Katsotaanpa yhdessä, miten voit navigoida tässä monimutkaisessa maisemassa.

### **Terveys ja Yhteiskunta: Yhteinen Tahtotila**

Kaikilla on oikeus terveyteen. Tämä tarkoittaa, että yhteiskunnan pitäisi tarjota kaikille jäsenilleen mahdollisuudet elää terveellistä elämää. Suomessa järjestelmämme huolehtii, että sairaanhoidon palvelut ovat kaikkien saatavilla ja että kouluruoka on terveellistä ja monipuolista. Kouluterveydenhuolto taasen tukee sinun ja luokkatovereidesi terveyttä tarkastuksilla ja rokotusohjelmilla.

Terveys myös tarkoittaa, että meillä pitäisi olla mahdollisuus vaikuttaa asioihin, jotka koskevat omaa terveyttämme. On tärkeää, että äänesi kuuluu, kun päätetään esimerkiksi koulun liikuntatunneista tai lähialueesi rakentamisprojekteista.

### **Terveys ja Taloudellinen Tasa-arvo**

Yhteiskunnan taloudellinen tilanne vaikuttaa suoraan terveyteen. Hyvin toimiva talous mahdollistaa laadukkaat terveydenhuollon palvelut ja terveysedistämisen toimet. Taloudellinen tasa-arvo taas tasoittaa terveyseroja. Tämä tarkoittaa, että perheesi tulotasosta riippumatta sinulla on samanlaiset mahdollisuudet terveeseen elämään.

### **Ympäristöterveys: Yhteispeliä Luonnon Kanssa**

Ympäristömme, kuten ilma, vesi ja maaperä, vaikuttavat terveyteemme joka päivä. Terveellinen ympäristö tukee terveyttämme, kun taas saastunut ympäristö voi aiheuttaa sairauksia ja allergioita. Suomessa, onneksemme, riittää puhdasta ilmaa ja vettä, mutta meidänkin täytyy tehdä töitä sen eteen, että näin on myös tulevaisuudessa.

## **Terveys ja Teknologia: Digiajan Hyvinvointi**

Teknologia voi olla sekä terveyden ystävä että haastaja. Älypuhelimet ja sovellukset voivat auttaa meitä seuraamaan liikuntamme määrää ja laatua, nukkumistamme ja syömistämme. Toisaalta liiallinen ruutu-aika ja sosiaalisen median koukuttavuus voivat vaikuttaa unen laatuun ja mielenterveyteen.

## **Sinun Polkusi: Vastuunottoa ja Valintojen Tekemistä**

Terveelliset elämäntavat eivät synny sattumalta, vaan niiden eteen täytyy tehdä tietoisia valintoja. Syömisessä kannattaa suosia kasviksia ja kokonaisia ruoka-aineita, liikkua säännöllisesti ja huolehtia tarpeeksi levosta. Ystävyys-suhteet, harrastukset ja mieluisat aktiviteetit taas tukevat mielenterveyttä ja auttavat stressinhallinnassa.

Muista, että terveyden tiekartalla jokainen askel on tärkeä. Kun opit arvostamaan terveyttäsi ja teet päivittäin valintoja, jotka tukevat sitä, luot pohjaa onnelliselle ja tasapainoiselle elämälle. Matkasi hyvinvoinnin maailmassa on sekä henkilökohtainen että yhteisöllinen, ja jokainen meistä voi vaikuttaa siihen, miltä terveystiesäma huomenna näyttää.

## **9.1 Mitä terveystiesäpalveluita on?**

Terveydenhuoltojärjestelmä on kuin iso, monimutkainen koneisto, joka koostuu monista eri osista, jotka kaikki työskentelevät yhdessä yhtä tärkeää tavoitetta varten: pitääksemme meidät terveisinä ja tarjotaksemme apua, kun satumme sairastumaan. Suomessa terveydenhuolto tukeutuu periaatteeseen, jonka mukaan jokaisella on oikeus laadukkaisiin terveystiesäpalveluihin. Tämä tarkoittaa, että riippumatta siitä, missä asut tai mitä taustaa kannat, sinulla on pääsy erilaisiin terveystiesäpalveluihin.

### **Julkinen ja yksityinen terveydenhuolto**

Terveystiesäpalvelut jaetaan yleensä julkisiin ja yksityisiin palveluihin. Julkinen terveydenhuolto rahoitetaan verovarjoilla, ja sen tavoitteena on turvata kaikille samat mahdollisuudet terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Yksityiset terveystiesäpalvelut puolestaan toimivat usein yrityspohjalta, ja niiden palvelut maksetaan joko itse, vakuutuksen kautta tai työnantajan tarjoamana etuna.

### **Perusterveydenhuolto**

Perusterveydenhuolto on kuin kodin perusta; se kantaa kaikkea muuta. Se on ensimmäinen paikka, jonne menemme, kun tarvitsemme apua terveyteen liittyvissä kysymyksissä.

Terveydenhuollon ammattilaiset, kuten lääkärit, sairaanhoitajat ja muut asiantuntijat, työskentelevät lähellä kotiasi sijaitsevilla terveyskeskuksissa ja tarjoavat monenlaisia palveluita:

- Tapaamiset lääkärin tai sairaanhoitajan kanssa.
- Rokotukset ja ennaltaehkäisevät toimenpiteet.
- Laboratoriopalvelut ja kuvantamistutkimukset, kuten röntgen.
- Pienet toimenpiteet ja jatkohoitoon ohjaus.

## **Erikoissairaanhoito**

Mikäli sairauden hoito vaatii erityisosaamista, siirrytään perusterveydenhuollosta erikoissairaanhoitoon. Erikoissairaanhoito käsittää vaativammat tutkimukset ja hoidot, joita tarjoavat sairaalat ja erikoisklinikat. Sinne sinut ohjataan tavallisesti lähetteellä:

- Erikoislääkäreiden vastaanotot, esimerkiksi sydänsairauksiin tai ortopedisiin ongelmiin erikoistuneet lääkärit.
- Leikkaukset ja muut toimenpiteet, kuten täyhystykset.
- Tarkat diagnostiset tutkimukset, kuten magneettikuvaukset.
- Pitkäaikaissairauksien kuten diabeteksen hoitosuunnitelmat.

## **Mielenterveys- ja päihdepalvelut**

Mielenterveys on yhtä tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia kuin fyysinen terveys. Mielenterveyspalvelut ovat tärkeitä, kun ihmiset kokevat haasteita mielialansa, ahdistuksensa tai muiden mielenterveyteen liittyvien asioiden kanssa. Päihdepalvelut puolestaan auttavat niitä, jotka kamppailevat riippuvuusongelmien kanssa. Näiden palveluiden joukkoon kuuluvat:

- Matalan kynnyksen keskustelutuki ja neuvonta.
- Terapia ja psykologiset arvioinnit.
- Tukiryhmät ja vertaistuki.
- Vieroitus- ja kuntoutuspalvelut.

## **Ensiapu ja päivystys**

Joskus terveysongelmat ovat niin vakavia tai ne kehittyvät niin nopeasti, että tarvitaan välitöntä apua. Ensiapu ja päivystyspalvelut ovat siinä tapauksessa oikea osoite:

- Vakavien vammojen ja sairauksien hoito, kuten murtumat tai voimakas astmakohtaus.



- Päivystävä lääkäri tai sairaanhoitaja arvioi tilanteen ja tarjoaa tarvittavan hoidon.
- Ympäri vuorokautinen päivystys on olemassa, jotta apu on saatavilla milloin tahansa.

## **Neuvolat ja kouluterveydenhuolto**

Lapset ja nuoret sekä odottavat ja tuoreet vanhemmat saavat tukea neuvoloista ja kouluterveydenhuollosta. Ne tarjoavat:

- Rokotukset, terveystarkastukset ja neuvot.
- Tukea vanhemmuuteen ja kasvatukseen.
- Apua kouluikäisille, joilla on oppimisvaikeuksia tai muita haasteita.

## **Miten pääset käyttämään terveyspalveluja?**

Terveyspalveluihin pääsy voi vaihdella riippuen siitä, missä asut ja minkä tyyppistä apua tarvitset. Yleensä ensimmäinen askel on ottaa yhteyttä paikalliseen terveystieteeseen tai, koululaisten kohdalla, kouluterveydenhoitajaan. Joskus voit varata ajan suoraan esimerkiksi internetin kautta tai soittamalla.

On tärkeää tietää, että terveystieteet ovat järjestetty meidän kaikkien hyväksi. Ajoissa hoidettuna useimmat sairaudet ja vaivat saadaan kuriin tai oireet lievitettyä, joten älä epäröi hakea apua!

## **Terveystieteiden merkitys**

Hyvin toimiva terveydenhuolto edistää kaikkien hyvinvointia. Se vähentää sairauksista johtuvia haittoja, auttaa meitä palautumaan nopeammin ja pitää yhteiskunnan terveenä. Muista, että terveystieteiden käyttäminen on merkki vastuullisuudesta – sekä omaa itseäsi että yhteisöämme kohtaan.

## **9.2 Ymmärrä myös ympäristöä**

Hei nuori ystäväni! Olet päivittäin yhteydessä ympäristösi: hengität ilmaa, juot vettä ja syöt ruokaa, jonka alkuperä on luonnossa. Ympäristön tila vaikuttaa suoraan sinun ja yhteisösi terveyteen. Siksi on tärkeää ymmärtää, mitä ympäristöterveys tarkoittaa ja kuinka voimme jokainen toimia kestävämmän. Tässä luvussa opit ympäristöterveyden perusteet ja saat vinkkejä ekologisesti kestävään elämäntyyliin.

## **Mitä on ympäristöterveys?**

Ympäristöterveys tarkoittaa ihmisen hyvinvointia ja terveyttä ympäristön näkökulmasta. Se ei ole pelkästään saasteiden välttelyä tai puhtaan luonnon arvostamista, vaan myös ymmärrystä siitä, miten ympäristö ja terveys kytkeytyvät toisiinsa. Esimerkiksi ilman ja veden laatu, kemikaalien käyttö ja elinympäristömme luonnon monimuotoisuus ovat kaikki osa ympäristöterveyttä.

## **Mikä on ekologinen kestävyys?**

Ekologinen kestävyys on elämäntapa, joka ottaa huomioon luonnon rajoitukset ja pyrkii säilyttämään luonnonvarat tuleville sukupolville. Kestävä kehitys yleisesti tarkoittaa tasapainoa taloudellisen kasvun, sosiaalisen oikeudenmukaisuuden ja ympäristön hyvinvoinnin välillä.

## **Ilmastonmuutos ja sen vaikutukset**

Olet varmasti kuullut ilmastonmuutoksesta, joka on yksi suurimmista nykyajan haasteista. Ilmastonmuutos viittaa pitkällä aikavälillä tapahtuviin muutoksiin maapallon ilmastossa, ja se voi vaikuttaa muun muassa sään ääri-ilmiöiden yleistymiseen, merenpinnan nousuun ja eliölajien sukupuuttoon. Nämä vaikutukset voivat heikentää ihmisten terveyttä monin tavoin – esimerkiksi ruoantuotannon vaikeutuminen voi johtaa ravinnonpuutteeseen.

## **Ekologinen jalanjälki ja sinä**

Jokaisella meistä on oma ekologinen jalanjälki, joka kuvaa sitä, kuinka paljon luonnonvaroja kulutamme elämäntapamme ylläpitämiseen. Voit vaikuttaa jalanjälkeesi monilla arkipäivän teoilla: valitsemalla pyörän auton sijasta, syömällä enemmän kasvisruokaa tai säästämällä energiaa kotona. Jokainen pieni teko lasketaan!

## **Kuinka voit toimia?**

1. **Jätteiden vähentäminen:** Kierrätä ja lajittele roskat oikein. Vähennä kertakäyttötavotteiden käyttöä ja suosi kestäkäyttöisiä vaihtoehtoja.
2. **Kestävä kulutus:** Mieti hankintojasi. Tarvitsetko todella uuden t-paidan vai voisitko löytää sen kirpputorilta?
3. **Luonnonvarojen käyttö:** Säästä vettä ja energiaa. Sammuta valot huoneista, joissa et ole, ja suihkuttele kohtuudella.
4. **Liikkuminen:** Suosi kävelyä, pyöräilyä tai joukkoliikennettä. Jos sinun täytyy matkustaa autolla, voitko ottaa kaverin kyytiin?

5. **Ravinto:** Valitse lähellä tuotettuja ja kauden mukaisia ruokia. Kasvikset ovat paitsi terveellisiä myös ympäristöystävällisiä.

Ympäristöterveys ja ekologinen kestävyys vaativat meitä kaikkia toimimaan. Jokainen meistä voi olla muutoksen tekijä ja auttaa rakentamaan terveellisempää ja kestävämpää tulevaisuutta. Aloita pienistä asioista ja innosta perheesi ja ystäväsi mukaan. Yhdessä voimme tehdä suuria muutoksia!

Nyt, kun tiedät enemmän ympäristöterveydestä ja ekologisesta kestävyydestä, katso ympärillesi: miten sinä voit auttaa ympäristöämme tänään?

## **9.3 Kulttuuri kohtaa terveyden - Maailman mozaikin mestari**

Tervetuloa tutkimusmatkalle toisenlaisiin maailmoihin, jotka sijaitsevat täällä meidän oman planeettamme sydämessä! Kulttuuri on ihmeellinen asia; se kertoo siitä, miten me elämme, ajattelemme, pukeudumme, mitä syömme ja kuinka hoidamme itseämme. Kun pohditaan terveyttä ja hyvinvointia, kulttuuriset erot tarjoavat meille ainutlaatuisen ikkunan erilaisten tapojen, uskomusten ja perinteiden maailmaan.

### **Kulttuurien kirjo**

Kun puhutaan kulttuurista, viitataan yleensä ihmisten arvoihin, uskomuksiin, käyttäytymissääntöihin, kieliin, taiteisiin ja tapoihin. Jokaisella kulttuurilla on omat erityispiirteensä, jotka heijastavat sen jäsenten identiteettiä ja historiaa. Tämä moninaisuus ei vain rikasta maailmaamme, vaan myös vaikuttaa suuresti siihen, miten näemme terveyden ja hyvinvoinnin.

### **Terveys kulttuurisena käsitteenä**

Maailmassa, jossa elää yli 8 miljardia ihmistä ja tuhansia erilaisia kulttuureja, on terveysterveyskonsepteja yhtä monia kuin on tarinoita kerrottavana. Joissakin kulttuureissa terveys nähdään kokonaisvaltaisesti; keho, mieli ja henki toimivat yhdessä ja ovat tasapainossa ympäröivän maailman kanssa. Toiset kulttuurit puolestaan saattavat painottaa enemmän lääketieteellistä mallia, jossa sairauksia hoidetaan erikoislääkinnällä ja teknologialla.

### **Arjen tottumukset ja perinteet**

Kulttuurinen tausta vaikuttaa myös siihen, mitä syömme, kuinka liikumme ja millä tavoin pidämme itsestämme huolta. Esimerkiksi Välimeren ruokavalio on tunnettu terveellisistä

vaikutuksistaan sydämeen, kun taas Aasian maissa jooga ja meditaatio ovat osa jokapäiväistä elämää miljoonille ihmisille. Nämä perinteet eivät ainoastaan edistä fyysistä terveyttä, vaan myös tukevat mielen hyvinvointia.

## **Terveydenhuoltopalvelut ja yhdenvertaisuus**

Eri kulttuureissa on myös omat näkemyksensä ja tapansa järjestää terveydenhuoltopalveluita. Se, miten terveydenhuoltoa arvostetaan ja rahoitetaan, voi vaihdella suuresti eri maissa ja kulttuureissa. Kaikilla ei ole yhtäläistä pääsyä terveydenhuollon palveluihin, mikä toisinaan johtaa terveyseroihin eri väestöryhmien välillä. On tärkeää ymmärtää ja tunnustaa nämä erot, jotta voimme rakentaa oikeudenmukaisempaa ja tasapuolisempaa yhteiskuntaa kaikille.

## **Kommunikaation merkitys**

Kouluissa, sairaaloissa ja arjessa kohtaamme ihmisiä erilaisista kulttuureista. Ymmärtäväinen kommunikaatio on tärkeää, kun jaamme tietoa terveydestä ja tuemme toisiamme. Eri kulttuurien terveystietämykset ja -käytännöt voivat vaatia herkkyyttä ja empatiakykyä. Kielimuuri voi olla esteenä, mutta pienillä eleillä, kuten hymyllä ja kuuntelemisella, voimme ylittää monia esteitä.

Kulttuurinen moninaisuus tekee maailmastamme rikkaan ja eläväisen. Se tarjoaa meille mahdollisuuden oppia uusia tapoja nähdä ja kokea maailma. Sillä on myös suora vaikutus terveyteemme ja hyvinvointiimme. Kun tunnemme toistemme tavat ja uskomukset, voimme paremmin ymmärtää erilaisia näkökulmia terveyteen ja tukea toisiamme kohti terveempää ja onnellisempaa elämää. Muistetaan, että olemme kaikki osa samaa suurta mosaiikkia, ja jokainen palanen on yhtä tärkeä luodessamme maailmaa, jossa terveys on kaikkien ulottuvilla.

Kulttuurien ymmärtäminen ja niiden kunnioittaminen vie meitä eteenpäin kohti yhä terveempää ja yhtenäisempää maailmaa, jossa jokainen voi olla oman elämänsä mosaiikin mestari.

# **10. Nyt tiedät terveydestä, mitä seuraavaksi?**

Terveystieto on tie parempaan hyvinvointiin ja onnellisempaan elämään. Nyt kun olet saanut paljon tietoa terveydestä, onkin aika miettiä, miten voit soveltaa tätä tietoa käytäntöön ja miksi terveystiedon tutkiminen on tärkeää.

## **Terveystiedon soveltaminen arjessa**

**Omat valinnat:** Jokapäiväiset valintamme vaikuttavat terveyteemme. Terveellinen ruokavalio, riittävä liikunta ja unen määrä, sekä päihteiden välttäminen ovat esimerkkejä terveystiedon soveltamisesta käytännössä. Kun ymmärrät valintojesi seuraukset, voit tehdä parempia päätöksiä terveytesi kannalta.

**Terveyslukutaito:** Terveyslukutaidolla tarkoitetaan kykyä ymmärtää terveyteen liittyvää tietoa ja käyttää sitä päätöksenteossa. Kun osaat arvioida eri lähteistä saatavaa tietoa, osaat tehdä perusteltuja päätöksiä omasta ja läheistesi terveydestä.

**Vaikuttaminen:** Voit vaikuttaa myös ympäröivän yhteisön terveyskäytäntöihin. Jos esimerkiksi kouluruoka ei ole tarpeeksi terveellistä, voit ottaa asian esiin oppilaskunnassa tai keskustella siitä koulun henkilökunnan kanssa.

## **Terveystiedon tutkimus**

**Miksi tutkia terveyttä?** Terveystieto ei ole vain kasa faktoja vaan jatkuvasti kehittyvä ala. Tutkimusten avulla saamme uutta tietoa siitä, mitkä asiat edistävät terveyttä ja mitkä voivat sitä heikentää.

**Tieteelliset menetelmät:** Tutkimuksissa käytetään tieteellisiä menetelmiä tulosten varmistamiseksi. Hypoteesit testataan ja tuloksia analysoidaan kriittisesti. Tieteellinen tutkimus on olennainen osa terveystiedon kehittymistä, sillä se mahdollistaa uusien suositusten ja ohjeiden luomisen.

**Oman tutkimuksen tekeminen:** Kouluprojektina voitte esimerkiksi selvittää, miten koulunne oppilaat suhtautuvat liikuntaan, tai miten stressi vaikuttaa kouluarvosanoihin. Tällainen projekti opettaa tutkimuksen tekemisen perusteita ja antaa arvokasta tietoa käytännön toimiin.

## **Kriittinen ajattelu ja terveystietomyytit**

Nykyajan tietoyhteiskunnassa kohtaamme runsaasti erilaista terveystietoa, joka ei aina ole luotettavaa. Opi tunnistamaan harhaanjohtavaa tietoa ja terveystietomyyttejä. Kriittinen ajattelu on välttämätöntä terveystietoväittämien arvioinnissa.

## **Jatkuva oppiminen**

Terveystieto on elinikäisen oppimisen alue. On tärkeää, että pysyt ajan tasalla uusista tutkimuksista ja suositellaan, että tutustut itse tieteellisiin lähteisiin ja viranomaisten antamiin ohjeisiin.

Hyvät terveystiedon periaatteet johdattavat kohti terveempää ja täyttävämpää elämää. Käyttämällä tätä tietoa järkevästi ja vastuullisesti, voit vaikuttaa omaan ja muiden hyvinvointiin. Muista, että jokainen voi olla oman elämänsä terveystiedon asiantuntija, mutta se vaatii uteliaisuutta, kriittisyyttä ja halua oppia uutta. Elämä on parasta terveystiedon oppituntia – osallistu siihen aktiivisesti!

## **10.1 Aiheuttaako tämä syöpää? – Kriittisen terveyslukutaidon tärkeys**

Tervetuloa sukeltamaan kriittisen terveyslukutaidon maailmaan! Tiesitkö, että päivittäin somessa, televisiossa ja lehdissä törmäämme väitteisiin siitä, mitkä asiat voivat aiheuttaa syöpää? Mutta kuinka voimme tietää, mitkä näistä väitteistä pitävät paikkansa? Tässä luvussa opimme arvioimaan terveystietoa ja erottamaan tosiasiat hölynpölystä.

### **Mikä on kriittinen terveyslukutaito?**

Kriittinen terveyslukutaito tarkoittaa kykyä hankkia, ymmärtää sekä arvioida terveyteen liittyvää tietoa ja soveltaa tätä tietoa päätöksissä, jotka vaikuttavat omaan ja yhteisön terveyteen. Tämä taito on erityisen tärkeä nykymaailmassa, jossa jokainen meistä on oman terveytensä asiantuntija.

### **Tutkimustieto vs. huhut**

Kaikki terveystieto ei ole yhtä luotettavaa. Tutkimukseen perustuva tieto on kerätty ja analysoidaan tarkkojen tieteellisten menetelmien mukaan. Sellaista tietoa julkaistaan usein vertaisarvioiduissa tieteellisissä lehdissä. Huhut ja uskomukset sen sijaan voivat syntyä ilman minkäänlaista todistusaineistoa ja levitä suusta suuhun tai nykypäivänä, nopeasti somessa.

### **Tunnista luotettavat lähteet**

Kun törmäät esimerkiksi väitteeseen, että jokin aine tai esine aiheuttaa syöpää, tarkista tiedon lähde. Luotettavia lähteitä ovat esimerkiksi:

- Kansanterveysjärjestöt (esim. Syöpäjärjestöt, THL)
- Yliopistot ja tutkimuslaitokset
- Vertaisarvioidut tieteelliset julkaisut

Ole skeptinen, jos lähde on epämääräinen tai jos sitä ei edes mainita.

### **Arvioi todisteiden vahvuus**

Tieteellinen tutkimustieto on usein monimutkaista, ja harvoin voi vetää suoria johtopäätöksiä yksittäisistä tutkimuksista. Laadukas ja luotettava tutkimustieto perustuu usein monien tutkimusten tuloksiin. Tarkastele, perustuuko tieto yhteen tutkimukseen vai onko se syntynyt laajojen, hyvin toteutettujen tutkimusten kokonaisuudesta.

### **Syy-seuraussuhteet ja korrelaatio**

Pelkkä se, että kaksi asiaa esiintyy yhdessä (korrelaatio), ei tarkoita sitä, että toinen asia aiheuttaisi toisen (syy-seuraussuhde). Esimerkiksi, jos syövästä kärsivillä on havaittu korkea käyttö tietylle tuotteelle, se ei automaattisesti tarkoita, että tuote on syövän syy – saattaa olla muitakin selittäviä tekijöitä.

### **Pysy ajan tasalla**

Tiede kehittyy jatkuvasti, ja uusia tutkimuksia julkaistaan säännöllisesti. On tärkeää, että seuraat ajantasaisia tiedonlähteitä, jotta pysyt perillä uusimmista tutkimustuloksista.

### **Ole kriittinen, mutta avoin**

On tärkeää olla kriittinen mutta samalla avoin uudelle tiedolle. Älä torju uutta tietoa automaattisesti, mutta älä myöskään nielaise sitä purematta. Kriittinen terveyslukutaito auttaa sinua punnitsemaan erilaisia näkökulmia ja tekemään perusteltuja valintoja.

### **Tehtävä: Väitteen arviointi**

Ota selvää eräästä internetissä leviävästä väitteestä, jonka mukaan jokin ruoka-aine tai tuote aiheuttaisi syöpää. Etsi aiheesta tietoa luotettavista lähteistä ja arvioi, perustuuko väite tutkittuun tietoon. Kirjoita muutaman kappaleen mittainen analyysi, jossa kerrot löydöksistäsi.

Muistakaa, että kriittinen terveyslukutaito on kuin rokote väärää tietoa vastaan. Se suojaa sinua tekemästä vääriä johtopäätöksiä ja auttaa pitämään huolta omasta ja yhteisösi terveydestä. Älkää siis epäröikö kyseenalaistaa ja tutkia – se on terveen mielen merkki!

## **10.2 Mittaamalla mittavat hyödyt**

Terveystieto ei ole enää vain tietoa siitä, mitä sinun tulisi syödä tai kuinka paljon sinun tulisi liikkua. Kehitys on tuonut elämäämme tieto- ja viestintäteknologian, joka mahdollistaa terveytesi seuraamisen ja ymmärtämisen aivan uudella tasolla. Tässä luvussa sukellamme siihen, kuinka teknologia voi auttaa sinua pitämään huolta itsestäsi ja saavuttamaan hyvinvointiisi liittyviä tavoitteita.

## **Älykkäät apurit**

Nykyään monilla meistä on ranteessa älykäs pieni laite - älykello tai aktiivisuusranneke. Nämä laitteet seuraavat päivittäistä aktiivisuuttasi, mittaavat sykettäsi ja jopa analysoivat unesi laatua. Saatat jo tietää, että riittävä lepo, liikunta ja tasapainoinen ravinto ovat terveellisen elämän perusta. Mutta miten tieto- ja viestintäteknologia tässä auttaa?

## **Päivittäinen aktiivisuus**

Aktiivisuusrannekkeet ja muut fitness-sovellukset antavat sinulle tarkkaa tietoa siitä, kuinka paljon liikut päivän aikana. Ne voivat auttaa sinua asettamaan päivittäisiä liikuntatavoitteita ja muistuttavat sinua, jos olet istunut paikallasi liian pitkään. Näiden laitteiden avulla on helppo seurata edistymistäsi ja motivoida itseäsi pysymään aktiivisena. Muista kuitenkin, että myös leikkiminen, ulkoilu kavereiden kanssa ja koululiikunta lasketaan liikunnaksi – laitteet vain auttavat pitämään kirjaa.

## **Uni ja palautuminen**

Unen seurantalaitteet kertovat sinulle, kuinka kauan nukuit ja arvioivat unesi laatua. Uni on erittäin tärkeää kasvavalle kehollesi ja mielellesi. Kun tiedät unesi laadusta enemmän, voit tehdä pieniä muutoksia rutiineihisi tai ympäristöösi, kuten vähentää ruutuaikaa ennen nukkumaanmenoa, jotta nukkuisit paremmin.

## **Ravinto**

On olemassa sovelluksia, joiden avulla voit seurata ruokavaliosi koostumusta ja kalorien määrää. Ne voivat auttaa ymmärtämään, mitä syöt ja kuinka ravinteikasta ruokasi on. Näin voit oppia valitsemaan terveellisempiä vaihtoehtoja ja muokata ruokavaliotasi tasapainoisemmaksi.

## **Terveyden seuranta**

Itse asiassa, voit mitata paljon muutakin kuin vain aktiivisuutta: verenpainetta, verensokeria ja jopa kehosi koostumusta. Näiden lukujen tunteminen ja ymmärtäminen voi auttaa sinua ja mahdollisesti lääkäriäsi seuraamaan terveyttäsi ja ennaltaehkäisemään sairauksia.

## **Tietoisuus ja vastuu**

Kaiken tämän tiedon seuraaminen voi tehdä sinusta tietoisemman ja vastuullisemman oman hyvinvointisi suhteen. Se voi opettaa itsetuntemusta ja auttaa sinua löytämään tasapainon eri elämän osa-alueiden välillä.



## Rajat teknologialle

Vaikka teknologia tarjoaa upeita mahdollisuuksia, on tärkeää muistaa, että se on vain työkalu. Ei ole hyväksi, jos alat stressata jokaista askelta tai unen vaihetta. Terveiden ja hyvinvoinnin tulee olla tasapainoista, eikä lukujen ja kaavioiden orjallista noudattamista. Lisäksi kaikki tiedot eivät välttämättä ole aina 100% tarkkoja, ja on tärkeää kuunnella myös omaa kehoasi.

## Tulevaisuuden hyvinvointia rakentamassa

Tieto- ja viestintäteknologia kehittyy jatkuvasti, ja tulevaisuudessa se voi tarjota yhä tarkempia ja yksilöllisempiä tapoja seurata ja edistää terveyttäsi. Kuitenkin jo nyt, käytössäsi on työkaluja, jotka voivat auttaa sinua rakentamaan terveellisempiä tottumuksia päivittäisessä elämässäsi.

Terveysteknologia on kuin paras kaverisi: se voi tukea ja motivoida sinua, mutta lopulta sinä itse teet tärkeät päätökset ja toimenpiteet hyvinvoinnin eteen. Joten käytä teknologiaa viisaasti, kuuntele kehoasi ja löydä tasapaino, joka sopii parhaiten juuri sinun elämääsi.

## 10.3 Henkilökohtainen terveystyö - askeleittain kohti ammattinäköä

Tervetuloa tutkimaan terveystyön ihmeellistä maailmaa! Tässä luvussa sukellamme omatoimisen tiedonhankinnan syövereihin ja tutkimme, miten voit luoda oman terveystyön. Samalla opit tärkeitä projektinhallinnan taitoja, jotka auttavat sinua niin koulussa, arkielämässä kuin tulevaisuuden ammatin valinnassakin.

### Mikä on terveystyö?

Henkilökohtainen terveystyö on itsenäinen tutkimusmatka terveystiedon pariin. Saatat tutkia vaikka nukkumisergonomiaa, terveellisiä ruokatuottamuksia tai mielen hyvinvointia. Projektin voi olla pienimuotoinen tutkimus, omakohtainen kokeilu tai laajempi selvitys. Tärkeintä on, että valitset aiheen, joka innostaa sinua ja jonka parissa viihdyt.

### Projektin suunnittelu

Ennen kuin hyppäät suoraan toteutukseen, on tärkeää suunnitella projektin huolellisesti. Seuraavat askeleet auttavat sinua pääsemään alkuun:

#### 1. Aiheen valinta

Valitse aihe, joka kiinnostaa sinua. Aihe voi liittyä henkilökohtaiseen elämääsi, kavereidesi kokemuksiin tai jopa globaaleihin terveyshaasteisiin.

## **2. Tavoitteet**

Mieti, mitä haluat oppia tai saavuttaa projektitöilläsi. Kirjaa tavoitteesi selkeästi ylös.

## **3. Tiedonhankinta**

Aloita tiedon kerääminen luotettavista lähteistä. Voit käyttää oppikirjoja, tieteellisiä julkaisuja, asiantuntijahaastatteluja tai terveysalan blogeja.

## **4. Suunnitelman laatiminen**

Laadi projektisuunnitelma, jossa kerrot, miten aiot saavuttaa tavoitteesi. Muista jakaa suunnitelma pienempiin osa-alueille ja aikatauluta ne.

## **5. Toteutus**

Ryhdy toimeen suunnitelmasi mukaisesti. Pidä päiväkirjaa tai blogia projektisi etenemisestä.

## **6. Arviointi ja palaute**

Kun projektisi on valmis, arvioi sen onnistumista. Pyydä palautetta myös muilta, kuten opettajiltasi tai vanhemmiltasi.

## **Oppiminen ja ammattinäkömät**

Terveysprojekti antaa sinulle arvokasta tietoa ja taitoja, jotka ovat hyödyllisiä tulevaisuudessa. Saatat löytää itsellesi sopivia ammattialoja, kuten ravitsemusterapeutti, liikunnanopettaja tai psykologi, projektisi aiheen perusteella.

Hyvin toteutettu terveysprojekti kehittää myös projektinhallinnan taitojasi, jotka ovat kysyttyjä työelämässä. Opit asettamaan tavoitteita, suunnittelemaan ja arvioimaan työtäsi - kaikki tärkeitä taitoja millä tahansa alalla.

## **Projektin dokumentointi**

Älä unohda dokumentoida projektisi etenemistä. Voit pitää päiväkirjaa, ottaa valokuvia, tehdä videoita tai käyttää muita luovia tapoja. Dokumentointi auttaa sekä sinua että muita ymmärtämään projektiprosessia. Se myös antaa sinulle konkreettisen näytön tekemästäsi työstä, jonka voit esittää ylpeänä tulevaisuudessa.

## **Päätössanat**

Henkilökohtainen terveysprojekti on hieno tilaisuus sekä oppia uutta että kehittää ammatillisia taitoja. Se on myös tilaisuus tutustua terveysaloihin ja niiden tarjoamiin uramahdollisuuksiin. Ole utelias, ole rohkea ja ennen kaikkea ole valmis tutkimaan ja oppimaan uutta!

Muista, että opiskelu ja oppiminen eivät ole aina täysin suoraviivaista. Projektisi aikana kohtaat varmasti haasteita, mutta ne ovatkin parhaita oppimistilaisuuksia. Vaikeuksien voittaminen ja ongelmien ratkaiseminen kehittää taitojasi ja antaa sinulle luottamusta tulevaisuutta varten!

# **11. Jokapäiväisten valintojen viisaus - Käytännön tekojen voima**

Edellisissä luvuissa olemme tutkineet monipuolisesti terveyteen liittyviä aiheita: ravitsemusta, liikuntaa, unta, mielenterveyttä ja sosiaalisia suhteita. Olemme myös käsitelleet päihteiden käyttöä ja seksuaaliterveyteen liittyviä kysymyksiä. Kaiken kaikkiaan olemme oppineet, että terveys ei ole pelkästään fyysisen tai psyykkisen olotilan asia, vaan se on monimuotoista ja monialaista kokonaisuutta, jonka eteen jokainen meistä voi tehdä tärkeitä valintoja päivittäin.

## **Arjen terveysvalintojen ydin**

Jokapäiväiset toimmemme ja valintamme ovat kuin pieniä tiiliskiviä kehomme ja mielemme terveyden rakentamisessa. Saatamme valita kävelyn kouluun bussikyydin sijasta, napata hedelmän välipalaksi tai päättää mennä ajoissa nukkumaan. Nämä näennäisen mitättömät valinnat voivat pitkässä juoksussa koota ympärillemme terveyden linnoituksen – tai jos valinnat eivät ole niin viisaita, ne voivat muurata tien terveyshaasteisiin.

## **Tietoisesti kohti tulevaisuutta**

Tulevaisuudessa terveys tulee entistä enemmän perustumaan henkilökohtaiseen vastuuseen ja tietoisuuteen omista valinnoistamme. Teknologia tuo käyttöömmme yhä enemmän työkaluja ja sovelluksia, jotka auttavat meitä seuraamaan terveyttämme ja tekemään parempia valintoja. Tulevaisuuden terveydenhuolto voi mahdollisesti ennustaa ja ehkäistä sairauksia henkilökohtaisesti räätälöidyn tiedon avulla.

## **Pienet askeleet, suuret vaikutukset**

Pienillä teoilla voi olla suuria vaikutuksia tulevaisuuteen:

- **Liikunta:** Päivittäinen aktiivisuus, kuten kävely tai portaiden käyttö, vahvistaa sydäntä ja luustoa.
- **Ravitsemus:** Tasapainoinen ruokavalio, jossa painotetaan kasviksia ja hyviä rasvoja, tukee aivojen toimintaa ja kehon itsensä korjaavia mekanismeja.
- **Uni:** Riittävä ja laadukas uni vahvistaa immuunipuolustusta ja auttaa oppimisessa.
- **Mielenterveys:** Tunnetaitojen harjoittaminen ja itselle mieluisten asioiden tekeminen rakentavat mielen hyvinvointia ja resilienssiä.

## Elinikäisyys vs. hyvinvointi

Meille kaikille on selvää, että elämme yhä vanhemmiksi. On kuitenkin tärkeää painottaa, että pitkä elämä ei yksin ole tavoite, vaan pyrimme elinikäiseen hyvinvointiin. Tämä tarkoittaa, että voimme elää täysipainoista elämää kaikissa ikävaiheissamme, eikä vain sinnitellä läpi pitkien vuosien.

## Yhteisöllisyyden voima

Älä unohda, että olet osa yhteisöä, joka voi tukea ja inspiroida terveellisiin elämäntapoihin. Kavereiden kanssa liikkuminen, yhdessä kokkaaminen ja toinen toistemme kuunteleminen vahvistavat terveyttä ja hyvinvointia yhtä lailla kuin henkilökohtaiset valintamme.

## Tulevaisuuden lupaus

Terveys on matka, joka jatkuu läpi elämän. Tämän kirjan lukemisen myötä olet nyt varusteltu tiedolla ja työkaluilla, jotka auttavat sinua navigoimaan tulevaisuuden terveysmaisemassa. Muista, että jokainen pienikin päätös ja toiminta voi kantaa suurta merkitystä sekä sinun että ympäröivän maailman hyvinvoinnille. Jatketaan siis viisaiden valintojen tekemistä yhdessä ja pidetään huolta itsestämme, toisistamme ja maailmastamme.

# 11.1 Kerrataan vielä terveydestä

Se, että olet tässä ja luet tätä tekstiä, osoittaa, että olet oppimassa jotakin erittäin tärkeää – kuinka pitää huolta omasta terveydestäsi. Terveys ei ole vain yksi asia, vaan se on monien eri tekijöiden summa, jotka yhdessä määrittelevät, kuinka hyvin voit. Olemme käyneet läpi paljon tietoa, ja nyt on aika kerrata ja pohtia oppimaamme.

## Mitä terveys on?

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden täydelliseksi fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi eikä pelkästään sairauden tai heikkouden puuttumiseksi. Kuten

olet oppinut, terveys jaetaan usein fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen, joista jokainen on yhtä tärkeä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnillesi.

## **Fyysinen terveys**

Fyysinen terveys tarkoittaa kehon terveyttä ja toimintakykyä. Olet oppinut, miten liikunta, tasapainoinen ruokavalio ja riittävä uni vaikuttavat kehosi terveyteen. Tärkeitä yksityiskohtia ovat myös henkilökohtainen hygienia, tapaturmien ennaltaehkäisy ja terveellisten elämäntapojen ylläpitäminen.

## **Psyykkinen terveys**

Psyykkinen terveys liittyy ajatusten, tunteiden ja käytöksen maailmaan. Se sisältää myös itsetuntemuksen, itsetunnon ja kyvyn käsitellä stressiä ja erilaisia elämäntapahtumia. Olemme puhuneet siitä, kuinka tärkeää on tunnistaa ja ilmaista tunteita sekä hakea apua, jos mieltä painavat ongelmat tai ahdistus.

## **Sosiaalinen terveys**

Sosiaalinen terveys puolestaan käsittelee ihmissuhteitasi ja sitä, miten vuorovaikutat muiden kanssa. Olemme oppineet terveistä ja toimivista ihmissuhteista, kiusaamisen vaikutuksista ja sosiaalisten taitojen tärkeydestä.

## **Terveelliset elämäntavat**

Elämäntavoilla on suuri vaikutus terveyteesi. Joitain tärkeimpiä oppimiamme periaatteita ovat:

- **Ruokavalio:** Tasapainoinen ja monipuolinen ruokavalio, joka sisältää kaikki ravintoaineet.
- **Liikunta:** Säännöllinen liikunta edistää fyysistä ja psyykkistä terveyttä.
- **Uni:** Riittävä ja laadukas uni on välttämätön terveydelle ja hyvinvoinnille.
- **Stressinhallinta:** Stressi vaikuttaa terveyteen, ja sen hallinta on tärkeää.
- **Riippuvuuksien välttäminen:** Päihteiden, kuten tupakan, alkoholin ja huumeiden välttäminen on terveellisen elämäntavan kulmakivi.

## **Itsestä huolehtiminen**

On tärkeää oppia tuntemaan oma kehosi ja mieli, jotta ymmärrät, milloin tarvitset lepoa, liikuntaa tai henkistä tukea. Se auttaa sinua toimimaan oikein ja hakemaan apua, kun sitä tarvitset.

## **Reflektio ja itsetuntemus**

Reflektio tarkoittaa oman toiminnan pohdintaa ja arviointia. Olemme käyneet läpi erilaisia tapoja, joilla voit arvioida terveyskäyttäytymistäsi ja tehdä positiivisia muutoksia. Itsestä huolehtiminen alkaa itsetuntemuksesta ja omien tarpeiden ymmärtämisestä.

## Tehtäviä

1. **Päiväkirja:** Pidä päiväkirjaa viikon ajan syömisistäsi, liikunnastasi ja unestasi. Mitä huomaat? Mitä muutoksia voisit tehdä?
2. **Tunteet:** Kirjoita ylös erilaisia tunteita, joita koet päivän aikana. Millaisissa tilanteissa ne esiintyvät ja miten käsittelet niitä?
3. **Sosiaalinen verkosto:** Piirrä kartta omasta sosiaalisesta verkostostasi. Keitä siihen kuuluu? Miten eri henkilöt vaikuttavat hyvinvointiisi?
4. **Stressin tunnistaminen:** Milloin koet stressiä? Mikä laukaisee sen? Millaisia keinoja käytät stressinhallintaan?

Muistakaa, nuoret ystävät, että terveys on elinikäinen matka. Se on jatkuva valinta pitää huolta itsestäsi sekä fyysisesti että henkisesti. Terveys ja hyvinvointi ovat suurimpia lahjoja, joita voit itsellesi antaa, joten kunnioittakaa niitä ja huolehtikaa niistä. Näin voitte luoda itsellenne parhaat mahdollisuudet voimia hyvin ja nauttia täysipainoisesti jokaisesta elämänhetkestä!

## 11.2 Mikä on terveellistä huomenna?

Terveystiede ei ole kiveen hakattua tietoa, vaan se kehittyy ja muuttuu jatkuvasti. Uudet tutkimukset, teknologian kehitys ja yhteiskunnalliset muutokset vaikuttavat siihen, mitä pidämme terveellisenä. Tähän lukuun olemme koonneet joitakin terveystieteen ajankohtaisia kysymyksiä ja mitä voimme odottaa tulevaisuudessa.

### Geneettinen tieto ja räätälöity terveys

Yksi merkittävimmistä alueista, joilla terveystiede kehittyy, on geneettinen tutkimus. Ymmärrämme nykyään yhä paremmin, kuinka perintötekijämme eli geenimme vaikuttavat terveyteemme. Tulevaisuudessa meillä saattaa olla mahdollisuus saada henkilökohtaisia terveyssuosituksia perustuen omaan geneettiseen tietoomme. Näin voimme ennakoida ja ehkäistä monia sairauksia paljon tehokkaammin kuin ennen.

### Kestävä kehitys ja terveys

Kestävä kehitys ei ole pelkästään ympäristötieteen asia, vaan se on tärkeä aihe myös terveystieteessä. Puhdas ilma, vesi ja maaperä ovat välttämättömiä terveydellemme.

Tulevaisuudessa terveyspäättöksissä otetaan yhä enemmän huomioon niiden ympäristövaikutukset. Tehdäänkö lääkkeitä ympäristöystävällisesti? Kuinka ruuantuotanto vaikuttaa terveyteemme ja planeettamme hyvinvointiin? Nämä kysymykset nousevat yhä tärkeämmiksi.

## **Teknologia ja terveys**

Teknologian kehitys muuttaa tapaamme ymmärtää ja ylläpitää terveyttä. Älykellot ja sovellukset seuraavat nyt jo unta, askeleita ja sydämen sykettä, tarjoten meille välittömän palautteen terveyskäyttäytymisestämme. Tulevaisuudessa voimme nähdä vielä enemmän innovaatioita, kuten kehittyneitä antureita, jotka seuraavat verensokeriamme tai antavat hälytyksen, jos elimistömme tasapaino uhkaa järkkyä.

## **Mielenterveys**

Mielenterveyden merkitys ymmärretään paremmin kuin koskaan ennen. Se on olennainen osa kokonaisterveyttämme. Olemmekin huomanneet, että mielen hyvinvointiin tulisi panostaa yhtä lailla kuin fyysiseen terveyteenkin. Koulujen opetussuunnitelmiin on alkanut kuulua mielenterveystaitoja, ja tulevaisuudessa näemme ehkä vielä monipuolisempaa tukea mielen hyvinvointiin liittyen.

## **Ravitsemus - mikä ruoka on terveellistä?**

Ravitsemustiede kehittyy jatkuvasti, ja suositukset voivat muuttua uusien tutkimustulosten myötä. Mitä meidän pitäisi syödä ollaksemme terveitä? Kasvispainotteinen ruokavalio ja koko ruokajärjestelmän kestävyys ovat asioita, jotka nousevat yhä useammin keskusteluun. Opimme lisää mikrobiomin eli suolistomme bakteerikannan merkityksestä terveydelle, ja ruokavalioita suunnitellaankin yhä enemmän myös tämän tiedon pohjalta.

## **Tulevaisuuden terveysammattilaiset**

Terveystieteen edistysaskelten myötä myös terveysammattilaisten roolit muuttuvat. Tulevaisuuden lääkärit, hoitajat ja terveydenhuollon ammattilaiset tarvitsevat uudenlaisia taitoja, kuten kykyä ymmärtää ja soveltaa genetiikan, ympäristöterveyden ja teknologisten työkalujen tarjoamia mahdollisuuksia.

## **Mitä sinä voit tehdä?**

On tärkeää pitää mielessä, että terveys on yhteinen vastuumme. Yksittäisinä henkilöinä voimme vaikuttaa omiin valintoihimme, ja yhdessä voimme edistää yhteiskunnan terveellisempiä käytäntöjä.

- Pysy ajan tasalla terveysuutisista ja tutkimuksista.
- Käytä teknologiaa tietoisesti terveytesi edistämiseen.
- Ota huomioon ympäristövaikutukset terveystavoitteesi tehdessäsi.
- Huolehdi henkisestä hyvinvoinnistasi samalla tavoin kuin fyysisestä terveydestäsi.

Terveystiede antaa meille välineitä voida paremmin, mutta meidän jokaisen panos on tarpeen, jotta voimme elää terveempää elämää – tänään ja huomenna. Oletko valmis tekemään terveellisiä valintoja tulevaisuutesi hyväksi?

## 11.3 Päivä päivältä parempaan - Vinkkejä viisaampaan arkeen

Elämä on kuin mosaiikki, joka muodostuu pienistä palasista ja valinnoista, jotka teemme jokaisena päivänä. Terveelliset elämäntavat eivät synny yhdessä yössä, vaan niiden rakentaminen vaatii aikaa, kärsivällisyyttä ja ennen kaikkea suunnittelua. Tässä luvussa käymme läpi, miten voit suunnitella terveellisiä elämäntapoja omaan arkeesi ja löytää tasapainon, joka tekee sinusta onnellisen ja energisen – päivä päivältä!

### Mikä on terveellinen elämäntapa?

Terveellinen elämäntapa on monen hyvän asian summa. Se koostuu riittävästä unesta, monipuolisesta ja ravitsevasta ruokavaliosta, säännöllisestä liikunnasta, henkisen hyvinvoinnin vaalimisesta ja haitallisten aineiden, kuten tupakan ja alkoholin, välttämisestä. Kaikki nämä tekijät vaikuttavat paitsi fyysiseen myös henkiseen terveyteesi.

### Tavoitteiden asettaminen

Ennen kuin aloitat muutoksen kohti terveellisempiä elämäntapoja, on tärkeää asettaa itsellesi selkeät ja saavutettavat tavoitteet. Mieti, mikä tekee sinut onnelliseksi ja millaisia asioita haluat lisätä tai vähentää elämässäsi. Tee tavoitteistasi SMART:

- **Specific** – määrittele tavoite mahdollisimman tarkasti.
- **Measurable** – tee tavoitteesta mitattava.
- **Achievable** – varmista, että tavoite on saavutettavissa oleva.
- **Relevant** – pidä tavoite sinulle itsellesi merkityksellisenä.
- **Time-bound** – aseta aikaraja, jolloin tarkistat tavoitteesi tilanteen.

### Ravinto



Monipuolinen ruokavalio on terveytesi perusta. Kun suunnittelet viikottaisia aterioitasi, huolehdi että lautaseltasi löytyy:

- Vihanneksia ja hedelmiä eri väreissä.
- Täysjyväviljatuotteita kuten leipää ja pastaa.
- Proteiinipitoisia ruokia kuten kalaa, palkokasveja ja kananmunia.
- Riittävästi terveellisiä rasvoja, esimerkiksi öljyistä ja pähkinöistä.

Sokerin ja suolan käyttöä on hyvä vähentää. Muista myös juoda päivittäin riittävästi vettä!

## **Liikunta**

Liikunnan ei tarvitse tarkoittaa rankkaa treeniä salilla tai joukkueurheilua, mikäli ne eivät tunnu omilta jutuiltasi. Sen sijaan löydä liikuntamuotoja, joista nautit. Voit esimerkiksi:

- Käydä pyöräilemässä tai rullaluistelemassa.
- Tanssia lempimusiikkisi tahdissa.
- Osallistua koulun liikuntakerhoon tai kokeilla yoga-tunnilla käymistä. Liikuntaa tulisi harrastaa ainakin 60 minuuttia päivässä.

## **Uni ja lepo**

Hyvä yöuni on elintärkeä koko kehollesi ja mielellesi. Varmista, että saat 8-10 tuntia unta joka yö. Muistuta itseäsi nukkumaanmenoaikasi ja pidä kiinni rutiineistasi. Rauhoita mieli ja vältä kirkkaita näytöjä noin tunti ennen nukkumaanmenoa.

## **Mielenterveys ja rentoutuminen**

Muista myös mielenterveytesi: pyri löytämään aikaa rentoutumiselle ja harrastuksille. Ystävien tapaaminen, lempikirjan lukeminen tai luonnossa kävely voivat olla hyviä tapoja rentoutua.

## **Yhteenveto**

Terveelliset elämäntavat kumpuavat pienistä päivittäisistä valinnoista. Aseta itsellesi selkeitä tavoitteita, syö monipuolisesti, liiku säännöllisesti, nuku tarpeeksi ja pidä huolta mielenterveydestäsi. Muista, että jokainen päivä on uusi mahdollisuus tehdä terveellisiä valintoja. Aloita pienillä askeleilla, ja huomaat vähitellen voivasi paremmin – päivä päivältä!