

صفحه	سؤال	درس ۸ : بهداشت فردی صفحه ۷۹ - ۱۰۰	بارم ترم یک = ۲/۵
۷۹	۱	صاحب نظران مسائل بهداشتی را از آسیب پذیرترین قشرهای جامعه می دانند که در صورت عدم رعایت موازین بهداشتی بیشترین آسیب به آن ها وارد می شود . دانش آموزان	
	۲	بخش اعظم آسیب دانش آموزان ناشی از عدم اطلاع آن ها از و است . دانش، بینش و رفتارهای بهداشتی	
	۳	بهداشت فردی را تعریف کنید . کلیه فعالیت ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای اطرافیان انجام می دهد.	
	۴	فواید رعایت بهداشت فردی را بنویسید . حفظ آراستگی فرد - جلوگیری از انتقال عوامل بیماری زا به دیگران	
۸۰	۵	حساس ترین عضو بدن است . چشم	
	۶	معاینات چشمی باید هر سال یک بار انجام بگیرد . یک تا دو	
	۷	نشانه های مشکلات بینایی را نام ببرید . (۴ مورد) ۱- نگه داشتن خیلی نزدیک یا دور متن خواندنی در مقابل چشم به هنگام مطالعه ۲- احساس خستگی زودهنگام چشم ها هنگام مطالعه، رانندگی و ... ۳- احساس سردرد گاه به گاه به خصوص در ساعت های انتهایی روز ۴- احساس خارش، سوزش و یا درد در چشم ۵- مشاهده ترشحات چشمی پس از خواب شبانه ۶- نداشتن دید کافی هنگام غروب آفتاب ۷- تفاوت غیرمعمول در وضوح بینایی در تاریکی و روشنایی ۸- تفاوت زیاد در وضوح بینایی بین دو چشم	
	۸	حدت بینایی (دید مطلوب) را تعریف کنید . (۹۸/۶) حدت بینایی و یا دید مطلوب ، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد.	
	۹	انواع عیوب انکساری چشم را نام ببرید . نزدیک بینی - دوربینی - آستیگماتیسم - پیرچشمی	
۸۱	۱۰	علت هر یک از بیماری های زیر چیست ؟ نزدیک بینی : کره چشم بزرگ تر از حد طبیعی آستیگماتیسم : شکل غیرعادی قرنیه دوربینی : کره چشم کوچک تر از حد طبیعی پیرچشمی : سخت شدن پوسته عدسی	
	۱۱	کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیرعادی قرنیه ایجاد می شود ؟ (۹۷/۱۰) (۱) پیرچشمی (۲) نزدیک بینی (۳) آستیگماتیسم (۴) دوربینی آستیگماتیسم	
	۱۲	راه های اصلاح عیوب انکساری چشم را نام ببرید . (۴ مورد) عینک - لنز طبی - جراحی - اشعه لیزر	

شکل زیر مربوط به کدام بیماری مربوط به چشم است ؟ نزدیک بینی



۱۳

شایع ترین آسیب های چشمی را نام ببرید .

- ۱- فرو رفتن گرد و غبار به درون چشم
- ۲- آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی
- ۳- فرو رفتن جسم خارجی به چشم
- ۴- برق زدگی چشم
- ۵- عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه

۱۴

۸۲

اقدامات اولیه در صورت ورود گرد و غبار به چشم را بنویسید .

از عینک محافظ چشم استفاده شود. در صورت ورود گرد و غبار به چشم، با آب جوشانده سرد شده چشم را شست و شو دهید. برای این کار ظرفی مناسب و تمیز را پر از آب سالم کرده و با قراردادن چشم ها در آن و چند مرتبه پلک زدن تلاش کنید تا جسم خارجی (گرد و غبار) از چشم بیرون آید .

۱۵

اقدامات اولیه در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی را بنویسید .

هنگام کار با مواد شیمیایی حتماً از عینک های محافظ استفاده شود. ولی در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، لازم است چشم را با آب فراوان به طور پی در پی شست و شو داد و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرد .

۱۶

۸۳

اقدامات اولیه در صورت فرو رفتن جسم خارجی به چشم را بنویسید .

در زمان بازی و ورزش تا حد امکان از عینک معمولی خودداری و در صورت نیاز حتماً از عینک های ورزشی استفاده شود. مصدوم را به پشت بخوابانید و سر و چشم او را ثابت نگه دارید تا حرکت نکند ، یک باند (گاز) استریل روی چشم آسیب دیده قرار دهید (فشار نیاورید) و بعد از گذاشتن باند روی آن یک محافظ چشمی قرار دهید. بهتر است مصدوم برای جلوگیری از حرکت چشم، هر دو چشم خود را ببندد. از دستکاری چشم پرهیز کرده و در اسرع وقت مصدوم را به پزشک برسانید .

۱۷

در صورت بروز عارضه برق زدگی چشم چه اقدامی باید انجام شود ؟ (۹۸/۱۰)

بعد از شستشوی چشمها با آب (۰/۲۵) چشم ها را خشک (۰/۲۵) و با یک بانداژ استریل ببندید (۰/۲۵) تا از پلک زدن مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود . (۰/۲۵)

۱۸

دو مورد نام ببرید که سبب برق زدگی چشم می شود .

تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت همچون سوختگی قرنیه چشم در جوشکاران - انعکاس نور در چشم اسکی بازان

۱۹

علائم خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه را بنویسید .

خستگی و خشکی چشم ، سوزش ، ریزش اشک و تاری دید که گاهی نیز ممکن است سبب درد در گردن و شانه ها

۲۰

۸۴

برای جلوگیری و کاهش عوارض خشکی و سوزش چشم با کامپیوتر ، چه نکاتی را باید رعایت کرد؟ (۴ مورد)

- ۱- هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزنید.
- ۲- در صورتی که خشکی چشم شدید است، می توانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.
- ۳- مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم پایین تر قرار دهید.
- ۴- صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید.
- ۵- بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه کار با وسایل الکترونیکی خیره ماندن و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن همراه، خشکی و خستگی چشم ایجاد می کند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر نگاه کنید.

		<p>۶- فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر تنظیم کنید.</p> <p>۷- روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید.</p>
۲۱	مرکز مانیتور سانتی متر از چشم پایین تر باشد .	۱۰ تا ۲۰
۲۲	فاصله مانیتور از چشم سانتی متر تنظیم شود .	۵۰ تا ۶۰
۲۳	دو نقش گوش را بنویسید .	دریافت امواج صوتی - حفظ تعادل بدن
۲۴	دریافت امواج صوتی و ، دو وظیفه مهم گوش می باشند . (دی ۹۷)	حفظ تعادل
۲۵	<p>نشانه های مشکلات شنوایی را نام ببرید . (۴ مورد)</p> <p>۱- احساس درد در گوش</p> <p>۲- ترشح غیر عادی از گوش</p> <p>۳- ناتوانی در شنیدن صدای افراد در گفت و گوهای حضوری</p> <p>۴- ناتوانی در شنیدن صدای افراد در گفت و گوهای تلفنی؛ در یک یا هر دو گوش</p> <p>۵- نیاز به بلند کردن صدای تلویزیون در حدی که شدت صدا برای دیگران آزاردهنده باشد</p> <p>۶- ناتوانی در تشخیص صداهای افراد مختلف</p> <p>۷- ناتوانی در شنیدن کلام دیگران در یک اتاق شلوغ</p> <p>۸- ناتوانی در شنیدن صدا در موقعیت های اجتماعی</p> <p>۹- احساس شنیدن هرگونه صدای اضافی در گوش ها و یا در سر مثل صدای سوت</p> <p>۱۰- احساس پری و سنگینی در گوش ها همراه سرگیجه</p>	۸۵
۲۶	گوش خارجی شامل و است .	لاله گوش - مجرا
۲۷	نقش گوش خارجی چیست ؟ جمع آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش	
۲۸	چگونه می توان بهداشت گوش خارجی را رعایت کرد ؟ گوش ها را به آرامی و با استفاده از گوشه یک حوله تمیز ، کاملاً خشک کنید. هرگز نباید اجسام خارجی و نوک تیز را وارد گوش خود کرد .	
۲۹	چرا نباید اجسام خارجی و نوک تیز را در گوش وارد کرد ؟ زیرا گاهی باعث می شود پرده گوش آسیب ببیند و احتمال ایجاد برخی عفونت ها افزایش یابد که این عوارض می توانند به کاهش شنوایی منجر شوند .	
۳۰	آلودگی صوتی را تعریف کنید . وقتی سروصدا از حد می گذرد با آثار و عوارضی برای سلامت افراد همراه است . آلودگی صوتی به معنای سروصدای شدید و طولانی مدت است .	۸۶
۳۱	عوارض آلودگی صوتی را بنویسید . (۴ مورد) کم شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد	

۸۷	۳۲	پخش کننده های قابل حمل چه تأثیری بر گوش دارد ؟ سلول های مویی (مژک دار) گوش داخلی را تخریب می کند.
	۳۳	قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید . قانون اول : نصف میزان حداکثر : یعنی اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ است، حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود. قانون دوم : ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه : استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن باید حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد و هر چه شدت صدا بالاتر برود باید مدت زمان گوش کردن کمتر شود .
	۳۴	تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی ، است . آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج
	۳۵	نشانه های اولیه کم شنوایی ناشی از سر و صدا را بنویسید . ۱- مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران، به خصوص در اماکن شلوغ و پرسروصدا ۲- نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون ۳- درخواست های مکرر از دیگران برای تکرار آنچه گفته اند ۴- ناتوانی در شنیدن صداهای بلند مانند گریه بچه یا صدای زنگ تلفن در اتاق دیگر
۸۸	۳۶	مهم ترین پوشش بدن است . پوست
	۳۷	بزرگ ترین عضو بدن است . پوست
	۳۸	نقش پوست چیست ؟ می تواند از بدن در مقابل حمله های میکروبی و عوارض زبان بار نور خورشید محافظت کند . پوست بدن انسان عملکردی شبیه حس گرها دارد و قادر است پیام ها را از محیط بگیرد و به مغز منتقل کند .
	۳۹	خطراتی که پوست نوجوانان را تهدید می کنند کدام اند ؟ حساسیت پوستی - آکنه - قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید
	۴۰	آکنه معمولاً به شکل سه نوع جوش دیده می شود . آن ها را نام ببرید . جوش معمولی - سرسفید - سرسیاه
۸۹	۴۱	عواملی که باعث تشدید آکنه می شوند را نام ببرید . استرس ، برخی از داروها ، قاعدگی ، قرار گرفتن در معرض نور خورشید ، تعریق و دست کاری جوش ها
	۴۲	عوارض آلودگی هوا بر روی پوست را بنویسید . پوست : کم آب شدن پوست، ایجاد خشکی و خارش، تیره شدن رنگ پوست چشم : تیرگی اطراف چشم، ایجاد خطوط بیشتر، افتادگی بیشتر ابروها گونه ها : متورم می شود و جوش های چرکی در منافذ پوست ایجاد می شود پیشانی : ایجاد خطوط بیشتر، افزایش خطوط اخم چانه و بینی : ایجاد جوش های سرسیاه، افتادگی پوست چانه لب ها : بیشتر شدن خطوط خنده، کاهش خاصیت ارتجاعی پوست
	۴۳	عوارض قرار گرفتن در معرض نور خورشید بر پوست را نام ببرید . آفتاب سوختگی - سرطان پوست - پیری زودرس پوست

۹۰	۴۴	تأثیر اشعه UVB و UVA نور خورشید بر روی پوست را نام ببرید . UVA: نفوذ به لایه های زیرین پوست - آسیب غیرمستقیم بر DNA - پیری زودرس - چروک در پوست - ایجاد لکه های پوستی UVB: نفوذ به لایه های رویی پوست - آسیب مستقیم بر DNA - آفتاب سوختگی و التهاب
	۴۵	برای در امان بودن از اشعه ماوراء بنفش خورشید ، چه مواردی را باید رعایت کرد ؟ در بیرون از خانه حتماً پیراهن آستین بلند بپوشید ، کرم ضد آفتاب بزنید ، کلاه بگذارید و عینک آفتابی بزنید .
	۴۶	روش های رفع بوی نامطبوع بدن را بنویسید .(۴ مورد) استحمام (حداقل دو بار در هفته) - تعویض منظم لباس ها به خصوص لباس های زیر - شست و شوی روزانه پاها و جوراب ها - خشک کردن پاها پس از شست و شو - قرار دادن کفش ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه
۹۱	۴۷	وظیفه اصلی مو چیست ؟ محافظت از بدن
	۴۸	وظیفه هر یک را بنویسید . موی سر : محافظت از جمجمه ابرو : مانع از ورود عرق پیشانی به داخل چشم مژه : محافظت از چشم در برابر آفتاب و ذرات خارجی .
	۴۹	سرعت رشد مو بر حسب ، و متغیر است . فصل - جنسیت فرد - میزان بلندی مو
	۵۰	عوارض مواد موجود در محصولات شوینده مو برای برخی افراد را نام ببرید . حساسیت پوستی - ریزش مو - سوزش چشم
	۵۱	عوارض رنگ مو برای برخی افراد را نام ببرید . ریزش مو - سوختگی - قرمزی - حساسیت
۹۲	۵۲	چرا افراد با موی چرب نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند ؟ چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود .
	۵۳	چرا بهتر است بگذاریم موها به طور طبیعی خشک شوند ؟ شانه کردن موهای مرطوب ممکن است باعث شکستن آنها شود .
۹۳	۵۴	چرا همه افراد بالاخص جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند ؟ خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان موردنیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل وی، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می کند؛ چرا که هورمون رشد در طول خواب آزاد می شود .
	۵۵	هورمون در طول خواب آزاد می شود . رشد
۹۴	۵۶	مقدار خواب لازم برای هر یک از افراد زیر به چه میزان است ؟ نوزاد : ۱۶ الی ۱۷ ساعت ۵ ساله : ۱۱ ساعت نوجوان : ۸ الی ۹ ساعت ۷۰ ساله : ۶ ساعت
	۵۷	عوارض کم خوابی را نام ببرید . زودرنجی - اشتباهات شناختی - زوال یا از دست دادن حافظه - قضاوت های اخلاقی نادرست - خمیازه شدید - علائم شبیه به اختلال کم توجهی بیش فعالی - اختلالات سیستم ایمنی - افزایش تغییرات ضربان قلب - خطر ابتلا به بیماری قلبی - افزایش تأخیر در پاسخ دهی - کاهش دقت - لرزش - درد - کاهش میزان رشد - خطر چاقی - کاهش دمای بدن - خطر ابتلا به دیابت نوع دو

گزینه ۳	کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی نمی باشد؟ (۹۸/۳)	۵۸
(۴) زود رنجی	(۱) کاهش دقت (۲) کاهش دمای بدن (۳) افزایش میزان رشد (۴) زود رنجی	
۹۵	۵۹ اصول بهداشت خواب را بنویسید. (۴ مورد) ۱- ساعت خوابیدن و بیدار شدن خود را در طول هفته منظم کنیم (در ساعت معینی بخواهیم و بیدار شویم). ۲- عصرها از خوابیدن طولانی پرهیز کنیم (بیش از یک ساعت نخوابیم) ۳- از خوابیدن در ساعت های پایانی عصر و نزدیک به شب پرهیز کنیم. ۴- ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب از نوشیدن مایعات محرک مثل چای، قهوه و نوشابه پرهیز کنیم. ۵- شب ها از دیدن فیلم های خشن و غمناک پرهیز کنیم. ۶- از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنیم نه مطالعه کردن یا فعالیت های دیگر. ۷- زمانی که احساس خواب می کنیم به رختخواب برویم. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد. ۸- به هیچ وجه سعی نکنیم خود را به زور در رختخواب نگه داریم، در صورتی که خوابمان نمی برد از رختخواب خارج شویم و به کاری که علاقه مند هستیم بپردازیم. ۹- در صورتی که افکار مزاحم در رختخواب مانع خواب ما می شوند، از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم.	
۶۰	وظایف دندان ها را بنویسید. جوییدن، تکلم و حفظ زیبایی	
۶۱	نقش هر یک از دندان های زیر چیست؟ پیش: بریدن نیش: پاره کردن آسیا: نرم و خرد کردن	
۹۶	۶۲ مراجعه مداوم، هر یک بار، به دندان پزشک و معاینه مرتب دندان ها توصیه می شود. ۶ ماه	
۶۳	برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چند بار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تأکید است؟ (۹۸/۳) ۲ بار	
۶۴	عوامل پوسیدگی دندان را نام ببرید. (۴ مورد) میکروب ها - مواد قندی - مقاومت شخص و دندان - زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی	
۶۵	کدام میکروب ها باعث پوسیدگی دندان می شوند؟ همه میکروب های موجود در دهان پوسیدگی را نیستند. در واقع انواع خاصی از میکروب ها در پلاک میکروبی وجود دارند که می توانند پوسیدگی را به وجود آورند.	
۹۷	۶۶ بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب های پلاک، دقیقه طول می کشد تا اسید ایجاد شود. ۲ تا ۵ دقیقه	
۶۷	با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی می شود. اسیدی	
۹۸	۶۸ چگونه دندان آبرسه می کند؟ پوسیدگی یک روند تدریجی نسبتاً طولانی است و معمولاً با یک تغییر رنگ (قهوه ای یا سیاه رنگ) آغاز می شود، با ادامه پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان، حساس به سرما، گرما و شیرینی می شود و حتی گاهی در دندان، دردهای مداوم و شدید ایجاد می شود. هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد به طور معمول دردهای شدید شبانه، مداوم و خود به خودی به وجود می آید و در صورت عدم درمان، در انتهای ریشه دندان عفونت ایجاد می شود (آبرسه دندانی که می توان با ایجاد تورم بر روی لثه یا گاه تورم در صورت همراه باشد).	
۱۰۰	۶۹ مسواک خود را هر ماه یک بار تعویض کنید. ۳ الی ۴	