

سوال	<p style="text-align: center;"><b>به نام خدا</b></p> <p style="text-align: center;"><b>نمونه سوال درس سلامت و بهداشت</b></p> <p style="text-align: center;"><b>درس هشتم: بهداشت فردی</b></p> <p>برای دریافت نمونه سوالات بیشتر به سایت هنرجو مراجعه کنید ( <a href="http://www.hoonarjo.ir">www.hoonarjo.ir</a> )</p>
۱	<p>درستی یا نادرستی عبارات زیر را تعیین کنید.</p> <p>الف) رعایت بهداشت فردی به تامین سلامت جامعه کمک می کند.</p> <p>ب) آکنه درمان قطعی ندارد و معمولاً با افزایش سن از بین نمی رود.</p> <p>ج) همه افراد به هفت یا هشت ساعت خواب در طول شب نیاز دارند.</p>
۲	<p>جاهای خالی را با عبارات مناسب پر کنید.</p> <p>الف) کره چشم افراد دوربین معمولاً ..... از حد طبیعی است.</p> <p>ب) گوش اندام شنوایی انسان است که دو وظیفه مهم ..... و ..... را بر عهده دارد.</p>
۳	بهداشت فردی چیست؟
۴	عیوب انکساری چشم چیست؟ انواع آن را نام ببرید.
۵	شایع ترین آسیب های چشمی که ممکن است اتفاق بیفتند را نام ببرید.
۶	آلودگی صوتی چیست؟
۷	عواملی که باعث تشدید آکنه می شوند را نام ببرید.
۸	مهم ترین عوامل محیطی که باعث آسیب رساندن به پوست می شوند کدامند؟
۹	عوارض کم خوابی را نام ببرید. (چهار مورد)
۱۰	چهارم عامل اصلی پوسیدگی دندان را نام ببرید.
<b>پاسخنامه</b>	
۱	الف) درست    ب) نادرست    ج) نادرست
۲	الف) کوچک تر    ب) امواج صوتی و حفظ تعادل بدن
۳	بهداشت فردی عبارت است از کلیه فعالیت ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ، تامین و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای اطرافیانش انجام می دهد. این فعالیت ها و اقدامات شامل مراقبت از اعضا و جوارح بدن (چشم، گوش، پوست و مو، دهان و دندان و ...)، تغذیه، ورزش، خواب و استراحت می شود.
۴	عیوب انکساری که به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم به وجود می آیند از جمله عواملی هستند که می توانند دید مطلوب بینایی را دچار اختلال کنند. عیب های انکساری چشم عبارتند از: نزدیک بینی، دوربینی، آستیگماتیسم، پیرچشمی
۵	فرو رفتن گرد و غبار به درون چشم، آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، فرو رفتن جسم خارجی به چشم، برق زدگی چشم، عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه،
۶	آلودگی صوتی به معنای سروصدای شدید و طولانی مدت است که می تواند علاوه بر کم شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد شود.

۷	برخی عوامل همچون استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرا گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست‌کاری جوش‌ها باعث تشدید آکنه می‌شوند.
۸	آلودگی هوا و نور خورشید
۹	زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال یا از دست دادن حافظه، خطر ابتلا به بیماری قلبی، افزایش تاخیر در پاسخ‌دهی، کاهش دقت، لرزش، خطر چاقی‌ریال خطر ابتلا به دیابت نوع دو
۱۰	میکروب‌ها، مواد قندی، مقاومت دندان، زمان
	تهیه شده در سایت هنرجو ( <a href="http://www.hoonarjo.ir">www.hoonarjo.ir</a> )

hoonarjo.ir