

## درس هشتم، بهداشت فردی

- ۱- کدام موارد از حقوق اولیه افراد در هر جامعه ای محسوب می شوند؟
- ۲- صاحب نظران مسائل بهداشتی، کدام قشر جامعه را آسیب پذیرترین می دانند؟
- ۳- دانش آموزان در معرض تهاجم انواع کدام تهدیدات قرار دارند؟
- ۴- بخش اعظم این آسیب ها وارده به دانش آموزان ناشی از چیست؟
- ۵- چرا بیماری سرماخوردگی و آنفلوآنزا می تواند دانش آموزان زیادی را درگیر کنند؟
- ۶- آموزش و فراگیری عادت ها و رفتارهای صحیح بهداشتی، چه مزیت هایی برای افراد دارد؟
- ۷- چرا لازم است افراد عادت ها و رفتارهای صحیح بهداشتی، آموزش ببینند و فراگیرند؟
- ۸- بهداشت فردی را تعریف کنید.
- ۹- بهداشت فردی شامل چه فعالیت ها و اقداماتی است؟
- ۱۰- رعایت بهداشت فردی چه اهمیتی دارد؟
- ۱۱- مراقبت بهداشت فردی شامل کدام موارد است؟
- ۱۲- رعایت بهداشت فردی چگونه به تأمین سلامت جامعه کمک می کند؟
- ۱۳- رعایت بهداشت فردی چگونه باعث تقویت حس خود ارزشمندی و عزت نفس در افراد می شود؟
- ۱۴- چشم ..... عضو بدن است.
- ۱۵- برای حفظ بهداشت چشم و برخورداری از بینایی مطلوب، کدام مراقبت های چشم ها ضروری است؟
- ۱۶- چرا افراد با مشکلات بینایی به پزشک مراجعه می کنند؟
- ۱۷- کدام گروه از افراد متوجه نشانه ها و مشکلات بینایی نمی شوند؟
- ۱۸- چرا لازم است برای همه افراد هر یک تا دو سال یک بار معاینات چشمی انجام بگیرد؟
- ۱۹- کدام علامت ها نشانه ای از مشکلات بینایی هستند؟
- ۲۰- حدت بینایی و یا دید مطلوب چیست؟
- ۲۱- عیوب انکساری چشم به چه علت به وجود می آیند؟
- ۲۲- عیب های انکساری چشم را نام ببرید.
- ۲۳- چه عواملی می توانند حدت بینایی را دچار اختلال کنند؟
- ۲۴- نزدیک بینی چه حالتی از عیوب انکساری چشم است؟ (تعریف نزدیک بینی)
- ۲۵- علت نزدیک بینی چیست؟
- ۲۶- دوربینی چه حالتی از عیوب انکساری چشم است؟:: (تعریف دوربینی)
- ۲۷- علت دور بینی چیست؟
- ۲۸- علت ایجاد آستیگماتیسم چیست؟
- ۲۹- علت ایجاد پیرچشمی چیست؟
- ۳۰- پیرچشمی از چه سنی شروع می شود؟
- ۳۱- عیوب انکساری چشم را چگونه می توان اصلاح کرد؟
- ۳۲- چرا عینک ها و لنزهای طبی باعث حدت بینایی به حالت طبیعی برگردد و دید فرد اصلاح شود؟
- ۳۳- علت استفاده از عینک ها و لنزهای طبی چیست؟

- ۳۴ چرا نظافت و نگهداری مطلوب لنزها ضروری است؟
- ۳۵ هر کدام از موارد زیر نشانه کدام یک از عیب های انکساری چشم است؟  
الف) اشیای دور را تار می بینند. (ب) کره چشم بزرگ تر از حد طبیعی است. (پ) تصلّب عدسی چشم  
ت) اشیای نزدیک تار دیده می شوند. (ث) کره چشم کوچک تر از حد طبیعی است. (ج) شکل غیرعادی قرنیه
- ۳۶ برخی از شایع ترین آسیب های چشمی را نام ببرید؟
- ۳۷ برای جلوگیری از آسیب بیشتر به چشم چه اقدامات اولیه ای را باید انجام داد؟
- ۳۸ برای محافظت از چشم در برابر گرد و غبار چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۳۹ در صورت ورود گرد و غبار به چشم چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۴۰ چگونه چشم را با آب شست و شو می دهید؟
- ۴۱ مواد شیمیایی که باعث ناراحتی های چشمی می شوند را نام ببرید.
- ۴۲ برای محافظت از چشم در برابر مواد شیمیایی چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۴۳ ولی در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۴۴ چه عواملی باعث فرو رفتن جسم خارجی به چشم می شوند؟
- ۴۵ برای جلوگیری از فرو رفتن جسم خارجی به چشم چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۴۶ هنگام فرو رفتن جسم خارجی به چشم یا ضربه به چشم، چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۴۷ چه مواردی باعث برق زدگی چشم می شوند؟
- ۴۸ برای جلوگیری از برق زدگی چشم چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۴۹ در صورت برق زدگی چشم چه اقداماتی را باید انجام داد؟
- ۵۰ علت عارضه خشکی و سوزش چشم چیست؟
- ۵۱ علائم عارضه خشکی و سوزش چشم کدامند؟
- ۵۲ برای جلوگیری و کاهش عارضه خشکی و سوزش، رعایت کدام نکات ضروری است؟
- ۵۳ اندام شنوایی انسان چه نام دارد؟
- ۵۴ دو وظیفه مهم گوش را بیان کنید.
- ۵۵ کدام اندام ها ارتباط انسان را با دیگران و محیط پیرامون فراهم می کنند؟
- ۵۶ علامت هایی که نشانه ای از مشکلات شنوایی هستند را نام ببرید.
- ۵۷ بخش بیرونی گوش (گوش خارجی) شامل کدام قسمت ها است؟
- ۵۸ وظیفه بخش بیرونی گوش (گوش خارجی) چیست؟
- ۵۹ چرا رعایت بهداشت گوش خارجی و مراقبت از آن دارای اهمیت بسیار است؟
- ۶۰ روش های رعایت بهداشت گوش خارجی و مراقبت از آن را بیان کنید.
- ۶۱ چرا نباید اجسام خارجی و نوک تیز را وارد گوش خود کرد؟
- ۶۲ آسیب به پرده گوش چگونه ایجاد می شود؟
- ۶۳ آسیب به پرده گوش چه تاثیری بر شنوایی دارد؟
- ۶۴ علت التهاب و حساسیت گوش خارجی چیست؟
- ۶۵ علت عفونت گوش خارجی چیست؟

- ۶۶ چرا هنگام عفونت گوش خارجی نباید آن را خاراندن و از گوش پاک کن استفاده کرد؟
- ۶۷ تداوم عفونت گوش خارجی چرا خطرناک است؟
- ۶۸ آیا صدا همیشه می تواند مایه آرامش باشد؟ چرا؟
- ۶۹ برای مراقبت از سلامت گوش و شنوایی خود، چه روش هایی را به کار می گیرید؟
- ۷۰ -آلودگی صوتی را تعریف کنید؟
- ۷۱ -آلودگی صوتی چه تاثیری بر افراد دارد؟
- ۷۲ -آلودگی صوتی به چه معنا است؟
- ۷۳ ..... یکی از شایع ترین مشکلات گوش در افراد است .
- ۷۴ کم شنوایی به چند دسته طبقه بندی می شود؟
- ۷۵ چرا استفاده طولانی از پخش کننده های قابل حمل موسیقی گوش خطرناک است؟
- ۷۶ استفاده طولانی از پخش کننده های قابل حمل موسیقی گوش چگونه باعث ایجاد کم شنوایی می شود ؟
- ۷۷ تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟
- ۷۸ نشانه های اولیه کم شنوایی ناشی از سروصدا کدامند؟
- ۷۹ قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بیان کنید.
- ۸۰ -منظور از قانون نصف میزان حداکثر چیست؟
- ۸۱ -منظور از قانون ، 60 درصد، 60 دقیقه چیست؟
- ۸۲ پوست بدن چه نقش هایی دارد؟
- ۸۳ پوست سموم و مواد زاید بدن را به چه شکل از بدن خارج می کند؟
- ۸۴ پوست از چه راه هایی سلامت انسان را محافظت می کند ؟
- ۸۵ خطراتی که پوست نوجوانان را تهدید می کنند، کدام اند؟
- ۸۶ برای مراقبت از پوست خود چه روش هایی را به کار می گیرید؟
- ۸۷ پوست حساس چه خصوصیتی دارد؟
- ۸۸ افراد با پوست حساس چه زمانی ضرورت دارد به متخصص پوست مراجعه کنند؟
- ۸۹ یکی دیگر از عوارض شایع پوستی ..... است.
- ۹۰ -آکنه معمولاً به چند شکل دیده می شود؟
- ۹۱ -آکنه چیست؟
- ۹۲ علت ایجاد آکنه چیست؟
- ۹۳ آکنه چگونه درمان می شود؟
- ۹۴ ضایعات آکنه عمدتاً روی پوست کدام نواحی بدن دیده می شود؟
- ۹۵ آکنه در کدام دوران زندگی بروز می کند؟
- ۹۶ چرا در آکنه جوش هایی روی صورت و بدن پدیدار می گردد؟
- ۹۷ چرا ضایعات آکنه در حوالی بلوغ پدیدار می شوند؟
- ۹۸ چرا در حوالی بلوغ چربی بیشتری در سطح پوست تولید می شود؟
- ۹۹ در حوالی بلوغ، افزایش ناگهانی هورمون ها باعث تحریک

- ۱۰۰ کدام عوامل باعث تشدید آکنه می شوند؟
- ۱۰۱- مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید.
- ۱۰۲ عوارض آلودگی هوا بر روی پوست را نام ببرید.
- ۱۰۳ اشعه ماورای بنفش نور خورشید چه تأثیر بر روی پوست دارد؟
- ۱۰۴ چرا قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای بدن ضرورت دارد؟
- ۱۰۵ چرا قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی، برای بدن خطر دارد؟
- ۱۰۶ به توصیه پزشکان در بیرون خانه پیراهن آستین بلند بپوشید؛ کرم ضد آفتاب؛ کلاه و عینک آفتابی بزنید. چرا؟
- ۱۰۷ برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید چه اقداماتی لازم است؟
- ۱۰۸ چرا قرار گرفتن در معرض اشعه زیان بار فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی، خطرناک است؟
- ۱۰۹ علت ایجاد بوی نامطبوع بدن چیست؟
- ۱۱۰ فعالیت غدد مولد عرق در چه سنینی زیاد است؟
- ۱۱۱ کدام عوامل فعالیت غدد مولد عرق را بیشتر می کنند؟
- ۱۱۲ علت ایجاد بوی نامطبوع پا چیست؟
- ۱۱۳ برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا، چه روش هایی را پیشنهاد می کنید؟
- ۱۱۴ موی سر، به طور میانگین، هر ماه حدود چند سانتی متر رشد می کند؟
- ۱۱۵ وظیفه اصلی مو چیست؟
- ۱۱۶ وظیفه مو در قسمت های زیر را بنویسید. الف) جمجمه ب) ابرو پ) مژه ها
- ۱۱۷ عوامل موثر بر سرعت رشد مو را نام ببرید.
- ۱۱۸ روش صحیح شست و شوی مو، آرایش و پیرایش آن چیست؟
- ۱۱۹ برای شست و شوی مو از چه محصولات بهداشتی را باید انتخاب کرد؟
- ۱۲۰ نکته بسیار مهم هنگام استفاده از هر محصول بهداشتی چیست؟
- ۱۲۱ برای شست و شوی مو، همیشه چه محصولی بهتر است انتخاب شود؟
- ۱۲۲- دستورالعمل های روی بسته را به دقت بخوانید و انجام دهید.
- ۱۲۳- عوارض مواد موجود در محصولات شوینده مودکامند؟
- ۱۲۴- استفاده نادرست یا افراط در استفاده از محصولات شوینده مو چه تأثیری بر مو دارد؟
- ۱۲۵- عوارضی استفاده از رنگ مو در بعضی از افرادی را نام ببرید.
- ۱۲۶- روش شست و شوی مناسب موی سر را شرح دهید.
- ۱۲۷- چرا فردی که موهای چرب دارد، نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهد؟
- ۱۲۸- روش خشک کردن موی سر را شرح دهید.
- ۱۲۹- چرا موهای مرطوب را باید به آرامی شانه کرد؟
- ۱۳۰- چرا باید اجازه داد موها به طور طبیعی خشک شوند؟
- ۱۳۱- تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیب هایی به مو می رساند؟
- ۱۳۲- سه وسیله آراستن مو که در حالت داغ به مو آسیب می رسانند، را نام ببرید.
- ۱۳۳- موها به طور طبیعی در کدام مناطق مختلف رشد می کنند؟

- ۱۳۴- کوتاه نگه داشتن موها، به خصوص حذف موهای زائد بدن مهم است؟
- ۱۳۵- چرا در به کارگیری روش های مختلف حذف موهای زائد باید دقت کافی صورت گیرد؟
- ۱۳۶- خواب یک ..... است.
- ۱۳۷- چرا بدن به استراحت و خواب کافی نیاز دارد؟
- ۱۳۸- خواب کافی چه تاثیری بر بدن دارد؟
- ۱۳۹- چرا همه افراد بالاخص جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟
- ۱۴۰- کدام هورمون در طول خواب آزاد می شود؟
- ۱۴۱- تأثیر عادت کم خوابی بر سلامت چیست؟
- ۱۴۲- پیشنهاد شما درباره الگوی صحیح مدت خواب و زمان خوابیدن چیست؟
- ۱۴۳- ما به چه میزان خواب نیاز داریم؟
- ۱۴۴- نیاز به خواب از فردی به فرد دیگر به چه عواملی وابسته است؟
- ۱۴۵- آیا نیاز به خواب از فردی به فرد دیگریکسان است؟ چرا؟
- ۱۴۶- این عقیده که همه افراد به هفت یا هشت ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست است یا خیر؟ چرا؟
- ۱۴۷- میزان نیاز به خواب افراد در سنین زیر را مشخص کنید:
- الف) نوزادان حدود (ب) در 5 سالگی (پ) در نوجوانی (ت) در 70 سالگی
- ۱۴۸- عوارض کم خوابی کدامند؟
- ۱۴۹- کمک راهنمای خواب خوب شبانه را بیان کنید.
- ۱۵۰- دهان به عنوان اولین بخش دستگاه گوارش، از کجا شروع شده و به کجا ختم می گردد؟
- ۱۵۱- دهان کدام اعمال را انجام می دهد؟
- ۱۵۲- ساختارهای موجود در دهان را نام ببرید.
- ۱۵۳- دندان ها در داخل کدام استخوان ها قرار دارند؟
- ۱۵۴- وظایف اصلی دندان ها چیست؟
- ۱۵۵- دندان ها براساس شکل خود به چند دسته تقسیم می شوند؟ آنها را نام ببرید.
- ۱۵۶- هر عمل مربوط به کدام نوع دندان ها است؟
- الف) بریدن غذاها (ب) پاره کردن غذاها (پ) نرم و خرد کردن غذاها
- ۱۵۷- وظیفه هر یک از دندان های زیر براساس شکل چیست؟
- الف) دندان های پیش (ب) دندان نیش (پ) دندان های آسیا
- ۱۵۸- هدف از بهداشت دهان و دندان چیست؟
- ۱۵۹- نشانه های پوسیدگی دندان چیست؟
- ۱۶۰- چه عواملی باعث پوسیدگی دندان ها می شوند؟
- ۱۶۱- روش های حفظ بهداشت دهان و دندان و جلوگیری از پوسیدگی دندان ها چیست؟
- ۱۶۲- چرا مراجعه مداوم (هر شش ماه یک بار) به دندان پزشک و معاینه مرتب دندان ها توصیه می شود؟
- ۱۶۳- مراجعه به دندان پزشک و معاینه مرتب دندان ها چند بار در سال توصیه می شود؟
- ۱۶۴- چهار عامل اصلی که در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند را نام ببرید.

- ۱۶۵- کدام نوع از میکروب ها می توانند پوسیدگی را به وجود آورند؟
- ۱۶۶- کدام خصوصیات موادقندی و کربوهیدرات ها باعث پوسیدگی دندان ها می شوند؟
- ۱۶۷- کدام خصوصیات فردی بر میزان ایجاد پوسیدگی تأثیر دارند؟
- ۱۶۸- بعد از خوردن غذا و رسیدن موادقندی به میکروب های پلاک، چند دقیقه طول می کشد تا اسید ایجاد شود؟
- ۱۶۹- در طی چه مدتی میزان اسید میکروب های پلاک به حداکثر مقدار خود می رسد؟
- ۱۷۰- چند دقیقه میزان اسید میکروب های پلاک در همان حال حداکثر باقی می ماند؟
- ۱۷۱- چرا با خوردن غذای حاوی موادقندی دندان ها دچار پوسیدگی می شوند؟
- ۱۷۲- چرا بعد از خوردن غذای حاوی موادقندی نیاز است دندان ها شسته شوند؟
- ۱۷۳- مراحل پوسیدگی دندان را بنویسید.
- ۱۷۴- روند پوسیدگی دندان چگونه است؟
- ۱۷۵- وقتی پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) دندان می رسد چه علائمی بروز می کند؟
- ۱۷۶- هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) دندان برسد چه علائمی بروز می کند؟
- ۱۷۷- آبه دندانانی چه زمانی ایجاد می شود؟
- ۱۷۸- علت ایجاد آبه دندانانی چیست؟
- ۱۷۹- برای جلوگیری از پوسیدگی دندان چه اقداماتی را باید انجام دهیم؟
- ۱۸۰- هر یک از موارد زیر مربوط به کدام مرحله از پوسیدگی دندان است؟  
الف) حساس به سرما ب) دردهای شدید شبانه پ) ایجاد تورم بر روی لثه
- ۱۸۱- دوبار مسواک زدن در روز در چه مواقعی باید صورت گیرند؟
- ۱۸۲- علل ایجاد بوی بد دهان چیست؟
- ۱۸۳- علت بد بوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، ناشی از چیست؟
- ۱۸۴- بد بوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، چگونه برطرف می شود؟
- ۱۸۵- چنانچه فرد به صورت دائم دچار بوی بد تنفس باشد، نشان گر چیست؟
- ۱۸۶- روش های صحیح مسواک زدن و استفاده از نخ دندان را توضیح دهید.
- ۱۸۷- نحوه صحیح گرفتن مسواک چگونه است؟
- ۱۸۸- سطح خارجی دندان ها را با مسواک چگونه تمیز می کنید؟
- ۱۸۹- سطح داخلی دندان ها را چگونه مسواک می زنید؟
- ۱۹۰- پشت دندان های جلویی را چگونه مسواک می زنید؟
- ۱۹۱- روی دندان های آسیاب را چگونه مسواک می زنید؟