**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο**

**ΥΓΙΕΙΝΗ**

**5.1. ΥΓΙΕΙΝΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ**

Διδάσκουσα. Κωνσταντίνα Σταθοπούλου ΠΕ.87.09 Βρεφονηπιοκομίας – ΠΕ.23 Ψυχολόγος – MSc (Επιστήμες της Αγωγής - Διαταραχές Προφορικού και Γραπτού Λόγου ΕΑΠ-Πανεπιστημίου Θεσσαλίας). Τα πνευματικά δικαιώματα προστατεύονται με το νόμο **ΝΟΜΟΣ ΥΠ'ΑΡΙΘ.2121 ΦΕΚ Α΄25/3.3.1993.**

***Βοηθητικές ερωτήσεις για την καλύτερη κατανόηση του μαθήματος. Οι ερωτήσεις είναι ενδεικτικές. Ο κάθε μαθητής-μαθήτρια μπορεί να δώσει τις δικές του ερωτήσεις για την καλύτερη κατανόηση και εμπέδωση του μαθήματος.* (29/11/2020)**

1. *Τι ονομάζεται περιβάλλον;*
2. *Ποια η σπουδαιότητα του περιβάλλοντος στην υγεία του ανθρώπου σύμφωνα με τον Ιπποκράτη και τον Αριστοτέλη;*
3. *Σε πόσες κατηγορίες διακρίνεται το περιβάλλον; α) Τι περιλαμβάνει το φυσικό περιβάλλον;, β) τι περιλαμβάνει το κοινωνικό περιβάλλον;*

*Α. ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΙΚΟΣ ΑΕΡΑΣ*

1. *Τι αποτελεί η ατμόσφαιρα;*
2. *Σε κανονικές συνθήκες θερμοκρασίας και πιέσεως (760mm Hg) τι χημική σύσταση έχει ο αέρας;*
3. ***Ατμοσφαιρικός αέρας: (Ονομαστικά η χημική σύσταση) Διδάσκεται και εξετάζεται μόνο η πρώτη παράγραφος: «Η ατμόσφαιρα …… στον εισπνεόμενο αέρα***

*Β. ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ*

1. *Από πού προέρχεται η θερμοκρασία του αέρα;*
2. *Πώς ο άνθρωπος διατηρεί σταθερή τη θερμοκρασία του σώματός του ανεξάρτητα από τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος;*
3. *Πώς αποβάλλεται η θερμοκρασία;*
4. *Ποια είναι η φυσιολογική θερμοκρασία του ανθρώπου;*
5. *Σε ποιες ομάδες ανθρώπων είναι μικρότερη η θερμορρυθμιστική ικανότητα;*
6. *Πότε παρουσιάζεται θερμοπληξία;*
7. *Πότε υπάρχει κίνδυνος θερμοπληξίας;*
8. *Ποια είναι τα προληπτικά μέτρα για τη θερμοπληξία;*

*Γ. ΥΓΡΑΣΙΑ- Δ. ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΠΙΕΣΗ*

1. *Τι είναι η υγρασία;*
2. *Από πού προέρχονται οι υδρατμοί;*
3. *Το ποσό της υγρασίας ποιού είναι συνάρτηση και ο θερμός αέρας τι ποσότητα υδρατμών κατακρατεί;*
4. *Για ποιο λόγο είναι απαραίτητη η ύπαρξη των υδρατμών στον ατμοσφαιρικό αέρα;*
5. *Πώς δημιουργείται η ατμοσφαιρική πίεση και ποια αέρια παίρνουν μέρος;*
6. *Ποια είναι η ατμοσφαιρική πίεση στην επιφάνεια της θάλασσας, σε υψόμετρο 4.000 μέτρων και 7.000 μέτρων;*
7. *Πώς μετριέται η ατμοσφαιρική πίεση;*
8. *Σε απότομες και μεγάλες μεταβολές της ατμοσφαιρικής πίεσης, τι νοσηρές καταστάσεις εμφανίζονται;*
9. *Τι γνωρίζετε για τη νόσο των δυτών;*
10. *Ποια είναι τα προληπτικά μέτρα για τη νόσο των δυτών;*
11. *Τι γνωρίζετε για τη νόσο των αεροπόρων και πώς έχει λυθεί σήμερα το πρόβλημα;*
12. *Πότε εμφανίζουν διαταραχές οι ορειβάτες και πώς πρέπει να γίνεται η ορειβασία;*
13. *Οι ορεσίβιοι παρουσιάζουν διαταραχές;*
14. *Τι είναι τα υδρομετέωρα και πώς επιδρούν στην υγεία του ανθρώπου;*
15. *Από τι αποτελείται το φάσμα της ηλιακής ακτινοβολίας;*
16. *Τι είναι η ιονίζουσα ακτινοβολία; Φτάνει στη γη;*
17. *Η υπεριώδης ακτινοβολία φτάνει στη γη;*
18. *Για ποιο λόγο είναι απαραίτητη η υπεριώδης ακτινοβολία;*
19. *Υπάρχουν κίνδυνοι από την υπεριώδη ακτινοβολία;*
20. *Για ποιους λόγους είναι απαραίτητη η ορατή ακτινοβολία;*
21. *Είναι απαραίτητη η υπέρυθρη ακτινοβολία;*
22. *Τι γνωρίζετε για την ηλιοθεραπεία;*

*Ζ. ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΡΥΠΑΝΣΗ*

1. *Τι είναι η ατμοσφαιρική ρύπανση και που επιδρά;*
2. *Τι είναι οι ρύποι ή ρυπαντές;*
3. *Τι γνωρίζετε για το επεισόδιο καπνομίχλης το Δεκέμβριο του 1952 στο Λονδίνο;*
4. *Πότε συνειδητοποιήθηκε το πρόβλημα της ατμοσφαιρικής ρύπανσης στην Ελλάδα και πού είναι πιο σοβαρό;*
5. *Τι προκαλεί στον άνθρωπο ο λιγνίτης και η χρήση του κλοφέν;*
6. *Από τι καταστρέφονται τα γλυπτά της Ακρόπολης; Ποια τα μέτρα της πολιτείας;*
7. *Ποιοι είναι οι μηχανισμοί αυτοκαθαρισμού της ατμόσφαιρας;*
8. *Ποιες είναι οι φυσικές πηγές της ατμοσφαιρικής ρύπανσης;*
9. *Ποιες είναι οι ανθρωπογενείς πηγές της ατμοσφαιρικής ρύπανσης;*
10. *Ποιοι είναι οι κυριότεροι ρύποι; (****ονομαστικά οι σελίδες 57 και 58. Στη σελίδα 59 η πρώτη παράγραφος είναι εκτός ύλης).***

*Η. ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ*

1. *Ποιους ενδιαφέρει περισσότερο η ρύπανση από ακτινοβολία;*
2. *Ποιες είναι οι φυσικές πηγές ακτινοβολίας;*
3. *Ποιες είναι οι τεχνητές πηγές ακτινοβολίας;*
4. *Ποια είναι τα βιολογικά αποτελέσματα από την ακτινοβολία;*
5. *Ποιες είναι οι συνέπειες από την έκρηξη μιας ατομικής βόμβας;*
6. *Από τα ραδιοϊσότοπα ποια έχουν ενδιαφέρον;*
7. *Ποια είναι τα μέτρα προφύλαξης από τις φυσικές και τεχνητές πηγές μόλυνσης;*

***Λέξεις κλειδιά***

**(φυσικό περιβάλλον, κοινωνικό περιβάλλον, ατμοσφαιρικός αέρας, θερμοκρασία, θερμοπληξία, κρυοπληξία, υγρασία, ατμοσφαιρική πίεση, νόσος των δυτών, νόσος των αεροπόρων, υδρομετέωρα, ηλιακή ακτινοβολία, ιονίζουσα, υπεριώδης, ορατή, υπέρυθρη ακτινοβολία, ηλιοθεραπεία, ατμοσφαιρική ρύπανση, πηγές ατμοσφαιρικής ρύπανσης, φυσικές-ανθρωπογενείς πηγές, ρύποι, ακτινοβολία, ραδιοϊσότοπα)**

***Καλό Διάβασμα***