**Επαναληπτικές ασκήσεις στην Υγιεινή – Ενότητα 5.5 Ατομική καθαριότητα του σώματος.**

***Διδάσκουσα. Κωνσταντίνα-Κανέλλα 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.**

**ΘΕΜΑ Α**

**Να χαρακτηρίσετε με (Σ)τις προτάσεις, αν είναι σωστές και με (Λ,) αν είναι λάθος.**

1. Καθαριότητα σώματος είναι η απομάκρυνση από το σώμα των εκκρίσεων, ακαθαρσιών, μικροβίων κ.λ.π, με διάφορα φυσικοχημικά και μηχανικά μέσα………
2. Η καθαριότητα του σώματος δεν προσφέρει τόνωση του οργανισμού………
3. Η καθαριότητα του σώματος προσφέρει προστασία της υγείας με την καλή λειτουργία του δέρματος και την προφύλαξη από τις δερματικές μολύνσεις……….
4. Η καθαριότητα του δέρματος γίνεται με μπάνιο ή ντους………
5. Δεν είναι απαραίτητο να γίνεται καθημερινά ένα χλιαρό μπάνιο ή ντους……
6. Τα θερμά μπάνια αυξάνουν την ενεργητικότητα, ενώ τα ψυχρά προκαλούν χαλάρωση………..
7. Κάλτσες και καλσόν δεν είναι απαραίτητο να αλλάζονται ταυτόχρονα με το πλύσιμο…………
8. Τα νύχια των ποδιών πρέπει να κόβονται σε ευθεία γραμμή μετά το μπάνιο, όταν είναι μαλακά………….
9. Τα χέρια δεν είναι απαραίτητο να πλένονται πολλές φορές την ημέρα………
10. Τα χέρια πρέπει να πλένονται οπωσδήποτε πριν από το φαγητό και μετά την τουαλέτα………..
11. Τα νύχια των χεριών σε αντίθεση με τα νύχια των ποδιών δεν πρέπει να κόβονται στρογγυλά…….
12. Τα χέρια και ιδιαίτερα τα νύχια αποτελούν εστία μικροβίων, εάν είναι μακριά……….
13. Η καθαριότητα των γεννητικών οργάνων και κατά τις μέρες τις περιόδου είναι επιβεβλημένη…………
14. Η γυμναστική αντενδείκνυται κατά τη διάρκεια της περιόδου..
15. Τα μαλλιά λερώνονται από το περιβάλλον αλλά και από την έκκριση σμήγματος………
16. Η πιτυρίδα είναι αρρώστια………
17. Η πιτυρίδα είναι νεκρά κύτταρα και αποκολλούνται από το τριχωτό της κεφαλής………….
18. Η ανατομική κατασκευή του αυτιού είναι τέτοια που δεν προφυλάσσεται από τις επιδράσεις του περιβάλλοντος………
19. Το καλό στέγνωμα του αυτιού ή η επάλειψη με καθαρό οινόπνευμα βοηθά στην καλύτερη υγιεινή του δέρματός του……..
20. Τα δάκρυα δεν καθαρίζουν τα μάτια από βλαπτικές ουσίες………..
21. Τα μάτια προστατεύονται πολύ καλά από την ανατομική τους κατασκευή και φυσιολογία τους……..
22. Ο κακός φωτισμός δεν ασκεί βλαπτική επίδραση στα μάτια….
23. Η ρύπανση του περιβάλλοντος ασκεί βλαπτική επίδραση στα μάτια……..
24. Οι ισχυροί άνεμοι δεν ασκούν βλαπτική επίδραση στα μάτια………..
25. Επιβάλλεται η χρησιμοποίηση προστατευτικών γυαλιών όταν υπαρχει δυνατός ήλιος, χιόνι, έντονο τεχνητό φως και σε ηλεκτροσυγκολλήσεις μετάλλων………
26. Από τη χρήση των φακών επαφής δεν υπάρχει κίνδυνος μόλυνσης και δεν είναι απαραίτητο να ακολουθούνται οι συστάσεις των ειδικών…….
27. Τα παιδιά της σχολικής ηλικίας πρέπει να εξετάζονται κάθε χρόνο για τον έλεγχο της ικανότητας της όρασης…….
28. Η ομιλία αποτελεί μια από τις κυριότερες λειτουργίες της στοματικής κοιλότητας………
29. H αισθητική του προσώπου δεν αποτελεί λειτουργία της στοματικής κοιλότητας……..
30. Η αναπνοή αποτελεί λειτουργία της στοματικής κοιλότητας……..
31. Η στοματική υγεία δεν αποτελεί βασική προϋπόθεση για την υγεία του ανθρώπινου σώματος…….
32. Πολλές παθήσεις του στόματος έχουν επίπτωση σε άλλα όργανα του σώματος και το αντίθετο………
33. Τα κύρια νοσήματα που προσβάλλουν το στόμα είναι η οδοντική τερηδόνα και τα νοσήματα του περιοδοντίου ουλίτιδα, περιοδοντίτιδα.
34. Η τερηδόνα δεν είναι νόσος…………
35. Η τερηδόνα καταστρέφει τους σκληρούς ιστούς των δοντιών…………
36. H τερηδόνα προσβάλλει την αδαμαντίνη και επεκτείνεται στην οδοντίνη καθώς και στην οστέϊνη…………
37. Η δημιουργία της τερηδόνας δεν εξαρτάται από τα μικρόβια που υπάρχουν μέσα στη στοματική κοιλότητα………..
38. Η δημιουργία της τερηδόνας εξαρτάται από τη συχνή κατανάλωση ζαχαρούχων τροφών…………..
39. Η ανθεκτικότητα του δοντιού και ο παράγοντας χρόνος αποτελούν παράγοντες για τη δημιουργία της τερηδόνας…………
40. Τα μικρόβια της οδοντικής μικροβιακής πλάκας έχουν τη δυνατότητα να ζυμώνουν ορισμένα είδη υδατανθράκων και κυρίως τη σακχαρώζη και να δημιουργούν οξύ…………..
41. Μία από τις επιπτώσεις των τερηδονισμένων δοντιών στα μικρά παιδιά είναι και η μη φυσιολογική ανάπτυξη του προσωπικού κρανίου……..
42. Η τερηδόνα δεν είναι μόνο νόσημα του δοντιού. Επηρεάζει τη γενική υγεία (σωματική, ψυχική), και τη σωστή διατροφή…………
43. Στην περιοδοντίτιδα η βλάβη επεκτείνεται βαθύτερα στους ιστούς που στηρίζουν τα δόντια και έτσι αρχίζουν να κουνιούνται και σύντομα γίνεται η εξαγωγή τους………
44. Στην Αρχαία Ελλάδα ο ρόλος του γυμναστή ήταν στη θέση του σημερινού δασκάλου……….
45. Η ανάπτυξη ενός σωματικά και πνευματικά υγιούς παιδιού δεν αποτελεί σήμερα πρώτο στόχο κάθε κοινωνίας…………
46. Η σωματική άσκηση συμβάλλει στην ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος και γενικότερα στην καλή λειτουργία……..
47. Η αντοχή αυξάνεται όταν κάποιος ασκείται……..
48. Η σωματική άσκηση συμβάλλει στην αποτελεσματική λειτουργία της καρδιάς και των αγγείων………
49. Η σωματικά άσκηση δεν βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης του αίματος………
50. Η σωματική άσκηση βοηθά στην καλή λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος………
51. Η σωματική άσκηση βοηθά στην απεξάρτηση από το κάπνισμα και τα ναρκωτικά……….
52. Η σωματική άσκηση δεν βοηθά στην απαλλαγή από την υπερένταση, το θυμό και την ανησυχία……..
53. Η σωματική άσκηση βοηθά στην αρμονία σώματος και πνεύματος……
54. Τα σημαντικότερα νοσήματα που απαντούν κατά την ανάπτυξη είναι η σκολίωση, η κύφωση, οι οστεοχονδρίτιδες……..
55. Η κυφωτική στάση είναι η πιο συνηθισμένη μορφή παραμόρφωσης……..

**ΘΕΜΑ Β**

**Να κάνετε τη σωστή επιλογή ανάμεσα στα Α, Β, Γ, ώστε να είναι σωστές οι προτάσεις.**

1. Η θερμοκρασία του νερού πρέπει να είναι.

α) 25-35ο C

b) 20-30ο C

c) 35-37ο C

1. Η στοματική κοιλότητα αποτελεί όργανο

α) του πεπτικού συστήματος.

β) του αναπνευστικού συστήματος.

γ) του πεπτικού και αναπνευστικού συστήματος…..

1. Η στοματική υγιεινή περιλαμβάνει τη φροντίδα

α) των δοντιών.

β) του στόματος και των δοντιών.

γ) του στόματος.

1. Το οξύ επιδρά στο δόντι και προκαλεί

α) ουλίτιδα.

β) περιοδοντίτιδα.

γ) τερηδόνα.

1. Τα νοσήματα του περιοδοντίου μπορούν να εμφανιστούν στα παιδιά με τη μορφή

α) ουλίτιδας.

β) τερηδόνας.

γ) περιοδοντίτιδας.

1. Τα νοσήματα του περιοδοντίου μπορούν να εμφανιστούν στους ενήλικες με τη μορφή

α) τερηδόνας.

β) περιοδοντίτιδας.

γ) ουλίτιδας.

1. Η περιοδοντική νόσος αρχικά εμφανίζεται με τη μορφή

α) της περιοδοντίτιδας.

β) της ουλίτιδας.

γ) της τερηδόνας.

1. Αν δεν γίνει η θεραπεία έγκαιρα μπορεί να εξελιχθεί η ουλίτιδα σε βαρύτερη μορφή που ονομάζεται

α) περιοδοντίτιδα.

β) τερηδόνα.

γ) ουλίτιδα.

**ΘΕΜΑ Γ΄**

Να απαντήσετε στις ερωτήσεις.

α) Ποιοι παράγοντες συμβάλλουν στη δημιουργία νοσημάτων του περιοδοντίου;

β) Ποια είναι τα μέτρα προφύλαξης για τα νοσήματα του περιοδοντίου;;;

 γ) Πού συμβάλλει η σωματική άσκηση;;

δ) Να αναφέρετε προληπτικά μέτρα στην ορθοπεδική.