**Ασκήσεις εμπέδωσης στην Υγιεινή κεφάλαιο 5Ο –Ενότητα 5.1-Υγιεινή του περιβάλλοντος.**

***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 τις προτάσεις που ακολουθούν με Σ, αν η πρόταση είναι σωστή και Λ, αν η πρόταση είναι λάθος.**

1. **Το περιβάλλον όπου ζει και εργάζεται ο άνθρωπος δεν αποτελεί έναν από τους βασικούς παράγοντες που καθορίζουν την υγεία του……..**
2. **Περιβάλλον ονομάζεται οτιδήποτε περιβάλλει τον άνθρωπο και επιδρά στην ανάπτυξη και στην υγεία του είτε άμεσα είτε έμμεσα……….**
3. **Το φυσικό περιβάλλον περιλαμβάνει το νερό και τις πλημμύρες……….**
4. **Το κοινωνικό περιβάλλον δεν περιλαμβάνει τη μόρφωση……..**
5. **Το περιβάλλον είναι αρκετά σύνθετο και αλλάζει συνεχώς………**
6. **Η ατμόσφαιρα αποτελεί το αεριώδες περίβλημα της γης……….**
7. **Η καταστροφή του όζοντος δεν μεταβάλλει την οικολογική ισορροπία……..**
8. **Τα ψυκτικά υγρά δεν καταστρέφουν το στρώμα του όζοντος………**
9. **Η θερμοκρασία του αέρα προέρχεται από την ηλιακή ακτινοβολία…….**
10. **Ο άνθρωπος ζει σε περιοχές όπου υπάρχουν μεγάλες διακυμάνσεις της θερμοκρασίας………..**
11. **Η ύπαρξη των υδρατμών στον ατμοσφαιρικό αέρα δεν είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της ζωής…….**
12. **Η ατμοσφαιρική πίεση μετριέται με υδραργυρικά ή μεταλλικά βαρόμετρα…….**
13. **Η νόσος των δυτών παρουσιάζεται κατά την απότομη επάνοδο στην κανονική πίεση από περιβάλλον αυξημένης πίεσης…………**
14. **Στη νόσο των αεροπόρων υπάρχει απότομη αύξηση της ατμοσφαιρικής πίεσης………**
15. **Το φάσμα της ηλιακής ακτινοβολίας αποτελείται από ιονίζουσα, υπεριώδη, ορατή και υπέρυθρη ακτινοβολία……**
16. **Η ιονίζουσα ακτινοβολία δεν είναι καταστρεπτική για τη ζωή…….**
17. **Η ορατή ακτινοβολία δεν είναι απαραίτητη για τη λειτουργία της φωτοσύνθεσης………**
18. **Η υπέρυθρη ακτινοβολία είναι η κύρια πηγή θερμότητας πάνω στη γη.,…….**
19. **Ηλιοθεραπεία είναι η εκμετάλλευση της ηλιακής ακτινοβολίας για θεραπευτικούς σκοπούς και για την τόνωση της υγείας……….**
20. **Η ηλιοθεραπεία δεν είναι απαραίτητο να διακόπτεται όταν υπάρχει ταχυσφυγμία………**
21. **Ο λιγνίτης δημιουργεί νέφος και συνθήκες άπνοιας……..**
22. **Η χρήση του κλοφέν ή PCB έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση των δερματοπαθειών και άλλων νοσημάτων……….**
23. **Η υπεριώδης ακτινοβολία είναι απαραίτητη γιατί μετατρέπει την προβιταμίνη D, που υπάρχει στις τροφές σε βιταμίνη D….**
24. **Βιολογικά αποτελέσματα από την ακτινοβολία είναι οι γενετικές μεταλλάξεις που εμφανίζονται στις επόμενες γενιές……**
25. **Τα ραδιοϊσότοπα περνούν στο κρέας ή στο γάλα των ζώων και από κει στον άνθρωπο……..**
26. **Η προστασία από τις φυσικές πηγές είναι εύκολη…….**
27. **Τα ραδιοϊσότοπα όταν πέσουν με τη βροχή στο έδαφος δεν προσλαμβάνονται από τα φυτά………**
28. **Δεν είναι απαραίτητο να επιβληθεί περιορισμός στη χρήση ραδιοϊσοτόπων και απαγόρευση των πυρηνικών δοκιμών………**
29. **Η ιονίζουσα ακτινοβολία φτάνει στη γη……..**
30. **Η υπεριώδης ακτινοβολία είναι απαραίτητη γιατί έχει καταστρεπτική δράση στους ιούς και στα βακτήρια και για αυτό χρησιμοποιείται για την αποστείρωση χώρων………..**

**ΘΕΜΑ Β**

**Να επιλέξετε τη σωστή απάντηση για να είναι σωστή η πρόταση**

1. **Το φυσικό περιβάλλον περιλαμβάνει**

**α) την ψυχαγωγία.**

**β) την εκπαίδευση.**

**γ) το έδαφος και τους σεισμούς.**

1. **Το κοινωνικό περιβάλλον περιλαμβάνει**

**α) την ηλιακή ακτινοβολία.**

**β) τους κοινωνικούς οργανισμούς.**

**γ) το νερό και τις πλημμύρες.**

1. **Το φυσικό περιβάλλον περιλαμβάνει**

**α) την κατοικία**

**β) την εργασία.**

**γ) τη θερμοκρασία.**

1. **Το κοινωνικό περιβάλλον περιλαμβάνει**

**α) τα ήθη και έθιμα.**

**β) τον ατμοσφαιρικό αέρα.**

**γ) τη ρύπανση της ατμόσφαιρας.**

1. **Σε κανονικές συνθήκες θερμοκρασίας και πιέσεως ο αέρας έχει την εξής χημική σύσταση σε οξυγόνο**

**α) Οξυγόνο 20,9%**

**β) οξυγόνο 12,9%**

**γ) οξυγόνο 22,9%**

1. **Σε κανονικές συνθήκες θερμοκρασίας και πιέσεως ο αέρας έχει την εξής χημική σύσταση σε άζωτο**

**α) Αζωτο 82%**

**Β) Άζωτο 75%**

**γ) άζωτο 78%**

1. **Προϊόντα δημιουργούμενα από τον άνθρωπο που καταστρέφουν το στρώμα του όζοντος είναι**

**α) η ακτινοβολία**

**β) οι εκπομπές των πυρηνικών δοκιμών.**

**γ) οι υψηλές θερμοκρασίες.**

1. **Η φυσιολογική θερμοκρασία του ανθρώπου στο εσωτερικό του σώματός του είναι**

**α) 35,5ο C – 36,5Ο C**

**B) 36,6Ο – 37,6Ο C.**

**Γ) 36,5Ο C – 37,5Ο C.**

1. **Η θερμορρυθμιστική ικανότητα του ανθρώπου είναι μικρότερη**

**α) στους εφήβους.**

**β) στους ενήλικες.**

**γ) στα βρέφη και στους ηλικιωμένους.**

1. **Όταν ο οργανισμός αδυνατεί να αποβάλλει τη θερμότητα παρουσιάζεται**

**α) θερμοπληξία.**

**β) υποθερμία.**

**γ) κρυοπληξία.**

**11) Όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι πολύ χαμηλή υπάρχει κίνδυνος**

**α) κρυοπληξίας.**

**β) θερμοπληξίας.**

**γ) υποθερμίας.**

1. **Όταν η θερμοκρασία είναι υψηλή θα πρέπει**

**α) να αποφεύγεται η βαριά σωματική εργασία και το βάδισμα στον ήλιο.**

**β) να μην χρησιμοποιούνται καπέλο και γυαλιά ηλίου.**

**γ) να μην δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στα βρέφη και στους ηλικιωμένους.**

1. **Υγρασία είναι το ποσό των υδρατμών**

**α) σε δύο κυβικά μέτρα αέρα.**

**β) σε ένα κυβικό μέτρο αέρα.**

**γ) σε τρία κυβικά μέτρα αέρα.**

1. **Το ποσό της υγρασίας είναι συνάρτηση της θερμοκρασίας**

**α) της θάλασσας.**

**β) του εδάφους.**

**γ) του αέρα.**

1. **Σε υψόμετρο 4.000 μέτρων η ατμοσφαιρική πίεση είναι**

**α) 430mmHg**

**b) 330mmHg**

**c) 235mm.Hg**

1. **Μικρό μέρος της υπεριώδους ακτινοβολίας φτάνει στην επιφάνεια………**

**α) της θάλασσας.**

**β) της γης.**

**γ) του αέρα.**

1. **Στις φυσικές πηγές ρύπανσης ανήκουν**

**α) το διοξείδιο του θείου.**

**β) η κοσμική ακτινοβολία.**

**γ) το μονοξείδιο του ανθρακα.**

1. **Στις ανθρωπογενείς πηγές ρύπανσης ανήκουν**

**α) οι υδρατμοί.**

**β)οι ηφαιστειακές εκρήξεις**

**γ) οι πυρκαγιές των δασών.**

1. **Φυσικές πηγές ακτινοβολίας είναι**

**α) οι πυρηνικές εκρήξεις.**

**β) Ραδιενεργά πετρώματα.**

**γ) ιατρική εφαρμογή των ακτίνων Χ και ραδιοϊσοτόπων στην ακτινοδιαγνωστική και ακτινοθεραπεία.**

1. **Τεχνητές πηγές ακτινοβολίας είναι**

**α) ραδιενεργά ισότοπα που υπάρχουν στα τρόφιμα, στο νερό και στον αέρα.**

**β) βιομηχανίες παραγωγής και χρησιμοποίησης για ειρηνικούς σκοπούς των ακτίνων Χ και των ραδιοϊσοτόπων.**

**γ) ραδιενεργά πετρώματα.**

1. **Βιολογικά αποτελέσματα από την ακτινοβολία είναι**

**α) θερμοπληξία.**

**β) λευχαιμία.**

**γ) κρυοπληξία.**