***ΤΕΣΤ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΕΦ. 5.1...................................(ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ).....(σελ.49-60)***

***1) Ποιες είναι οι πέντε (5) φυσικές πηγές της ατμοσφαιρικής ρύπανσης;***

* ηφαιστειακές εκρήξεις
* πυρκαγιές δασών
* κοσμική ακτινοβολία
* αποσύνθεση οργανικής ύλης
* αποσάρθρωση εδάφους

***2) Πότε πρέπει να διακόπτεται η ηλιοθεραπεία;***

Η ηλιοθεραπεία θα πρέπει να διακόπτεται όταν υπάρχει ταχυσφυγμία, ερυθρότητα δέρματος και υπερθερμία

***3) Ποια είναι τα οφέλη της υπεριώδους ακτινοβολίας;***

* Μετατρέπει την προβιταμίνη D των τροφών σε βιταμίνη D
* Βοηθά στην ανάπτυξη κατά την παιδική ηλικία και την αποφυγή εμφάνισης ραχίτιδας
* Βοηθά στην επούλωση των τραυμάτων και αυξάνει την άμυνα του οργανισμού
* Έχει καταστρεπτική δράση στους ιούς και τα βακτήρια και γι' αυτό χρησιμοποιείται στην αποστείρωση χώρων
* Βοηθά στην παραγωγή μελανίνης, η οποία δρα προστατευτικά στο δέρμα από τους κινδύνους που δημιουργεί η υπεριώδης και η υπέρυθρη ακτινοβολία

***4) Ποιες είναι οι φυσικές πηγές ακτινοβολίας;***

1. Κοσμική ακτινοβολία που προέρχεται από το διάστημα (ακτίνες α, β, γ)
2. Ραδιενεργά πετρώματα (πετρώματα με ουράνιο και ράδιο)
3. Ραδιενεργά ισότοπα που υπάρχουν στο νερό, τα τρόφιμα και τον αέρα

***5) Ποια είναι τα βιολογικά αποτελέσματα από την ακτινοβολία;***

1. Ακαριαίος θάνατος ή θάνατος μέσα σε λίγες ημέρες ή εβδομάδες, ανάλογα με την δόση της ακτινοβολίας
2. Λευχαιμία
3. Καρκινογένεση
4. Γενετικές μεταλλάξεις που εμφανίζονται στις επόμενες γενιές
5. Συγγενείς ανωμαλίες στην διάπλαση του εμβρύου
6. Στείρωση

***6) Ποιες είναι οι τρεις (3) ανθρωπογενείς πηγές της ατμοσφαιρικής ρύπανσης;***

* βιομηχανία
* συγκοινωνία
* οικιακή θέρμανση

***7) Προληπτικά μέτρα θερμοπληξίας***

1. Να αποφεύγεται η βαριά σωματική εργασία και το βάδισμα στον ήλιο
2. Τα γεύματα να είναι μικρά και ελαφρά (π.χ. όχι λιπαρές τροφές, άφθονο νερό και χυμοί και σε μεγάλη εφίδρωση προσθήκη επιπλέον αλατιού στο φαγητό)
3. Να αποφεύγεται η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών
4. Τα ενδύματα να είναι ανοικτού χρώματος, ελαφριά, βαμβακερά και άνετα
5. Να χρησιμοποιούνται καπέλο και γυαλιά ηλίου
6. Να γίνονται πολλά χλιαρά μπάνια κατά την διάρκεια της ημέρας
7. Να αποφεύγονται τα ταξίδια σε ώρες με υψηλή θερμοκρασία
8. Να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στα βρέφη και τους ηλικιωμένους

***8) Από τι αποτελείται το φάσμα της ηλιακής ακτινοβολίας;***

Ιονίζουσα, υπεριώδης, ορατή και υπέρυθρη ακτινοβολία

***9) Βλαβερές επιπτώσεις της υπεριώδους ακτινοβολίας***

Η έκθεση για μεγάλο διάστημα δημιουργεί εγκαύματα, ερεθισμό στα μάτια και σε πολύ μεγάλη έκθεση μπορεί να προκληθεί καρκίνος

***10) Για ποιους λόγους είναι απαραίτητη η ορατή ακτινοβολία;***

Απαραίτητη για την λειτουργία της φωτοσύνθεσης

Απαραίτητη για την καλή λειτουργία της όρασης, καθώς και την πνευματική και ψυχική ευεξία

***11) Με ποιους τρόπους αποβάλλεται θερμότητα από τον οργανισμό;***

Αγωγή, μεταφορά, εξάτμιση ιδρώτα και ακτινοβολία

***12) Τι περιλαμβάνει το φυσικό περιβάλλον;***

1. Τον ατμοσφαιρικό αέρα
2. Την θερμοκρασία
3. Την υγρασία
4. Την ηλιακή ακτινοβολία
5. Την ρύπανση της ατμόσφαιρας
6. Το νερό και τις πλημμύρες
7. Το έδαφος και τους σεισμούς

***13) Τι περιλαμβάνει το κοινωνικό περιβάλλον;***

1. Την κατοικία
2. Την εργασία
3. Την μόρφωση
4. Την ψυχαγωγία
5. Τους κοινωνικούς οργανισμούς
6. Τη θρησκεία
7. Τα ήθη και έθιμα
8. Την εκπαίδευση
9. Την διατροφή
10. Όλα τα στοιχεία που συνθέτουν τα χαρακτηριστικά του ατόμου

***14) Ποια είναι η σύσταση του ατμοσφαιρικού αέρα;***

Οξυγόνο (20,9%), Διοξείδιο του άνθρακα (0,03%), Άζωτο (78%), Αργό (0,94%)

***15) Ποιες καταστάσεις παρατηρούνται σε μεγάλες και απότομες μεταβολές της ατμοσφαιρικής πίεσης;***

Η νόσος των δυτών, ερευνητών σπηλαίων, ορυχείων, μεταλλείων

Η νόσος των αεροπόρων

***16) Να περιγράψετε τον ενδεδειγμένο τρόπο ηλιοθεραπείας***

* Κατάλληλες ώρες για ηλιοθεραπεία είναι 8-12 π.μ. και 4-7 μ.μ. για το καλοκαίρι
* Ο χρόνος έκθεσης στον ήλιο αυξάνεται σταδιακά αρχίζοντας από 10 λεπτά και προσθέτουμε 5 λεπτά κάθε ημέρα, χωρίς να υπερβαίνει τα 30 - 60 λεπτά την κάθε φορά