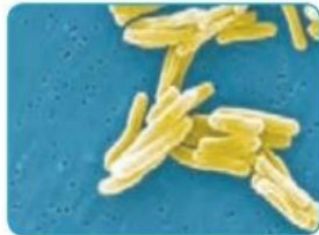


درس ۱۳: سالم بمانیم

۱. انواع بیماری ها را نام ببرید؟ بیماری های واگیردار (مسری) - بیماری های غیر واگیردار
۲. بیماری واگیردار چیست؟ مثال بزنید. بیماری هایی که می توانند از فردی به فرد دیگر منتقل شوند. مانند: سرماخوردگی - وبا - سل - حصبه - آنفلوانزا
۳. عامل ایجاد بیماری های واگیردار چیست؟ میکروب
۴. میکروب چیست؟ به موجودات بسیار ریزی که فقط با میکروسکوپ قابل دیدن هستند.



آنفلوآنزا



سل



سالک

گفت و گو:

میکروب سرماخوردگی از چه راهی وارد بدن ما می شود؟ دهان - بینی - چشم

فکر کنید:

به تصویر نگاه کنید. به نظر شما آیا این محیط می تواند سبب گسترش بیماری های واگیر شود؟ اگر جواب شما مثبت است، چگونه؟



بله در محیط هایی که زباله وجود دارد انواع میکروب وجود دارد که ناقل بیماری های مختلفی هستند و اگر وارد زندگی ما شوند این بیماری ها را به ما منتقل می کنند.

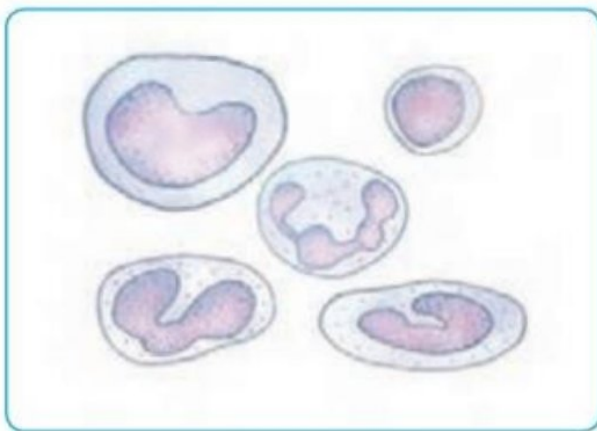
۵. جانوران ناقل بیماری را تعریف کنید؟ جانورانی که میکروب در بدن آنها زندگی می کند ناقل بیماری می گویند.

موش ناقل بیماری ← طاعون ← پشه خاکی ناقل بیماری ← سالک

سگ ناقل بیماری ← هاری ← پشه آنوفل ناقل بیماری ← مالاریا

۶. سدهای دفاعی بدن را نام ببرید؟

سد اول: پوست سالم - اسید معده - مخاط بینی و مژک های داخل بینی **سد دوم:** گلبول های سفید



انواع گویچه های سفید

۷. گلبول های سفید به چند روش از بدن دفاع می کنند؟ دو روش

روش اول: حمله به میکروب ها (بیگانه خواری)

روش دوم: ترشح پادتن (پادتن سم باکتری ها را خنثی می کند)

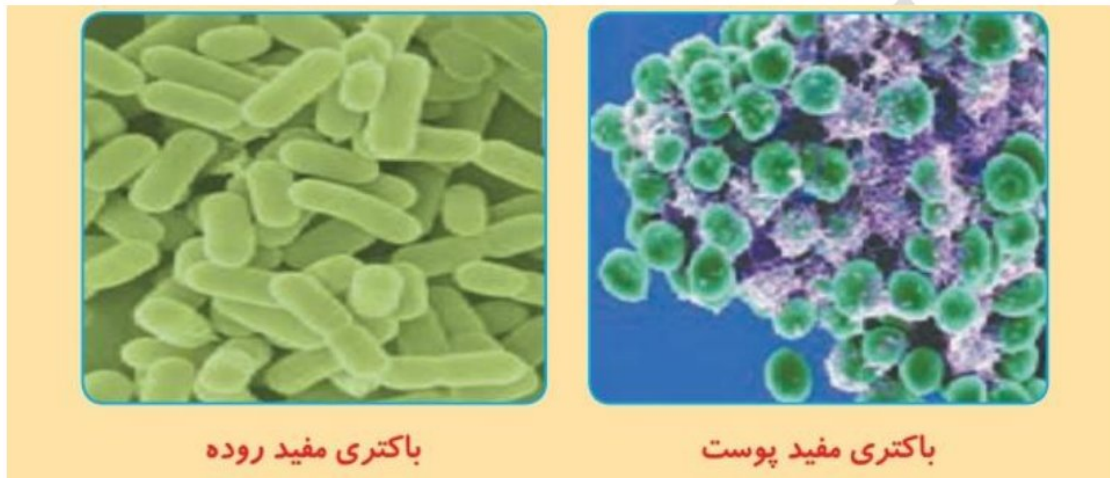


گویچه ی سفید در حال بیگانه خواری

۸. وقتی نفس می کشیم میکروب ها وارد بینی می شوند؛ اما چرا نمی توانند به راحتی پایین تر بروند و وارد شش ها شوند؟ زیرا مخاط بینی و مژک های داخل بینی آنها را بیرون می رانند.

۹. باکتری های مفید را نام ببرید؟

- ✓ باکتری های مفید روده که ویتامین تولید می کند.
- ✓ باکتری های مفید پوست که باکتری های زیان آور را از بین می برند.
- ✓ باکتری هایی که فاضلاب را تصفیه می کنند و از آن آب برای آبیاری استفاده می کنند.



۱۰. میکروب هایی که از سد دفاعی بدن عبور می کنند در کجای بدن ساکن می شوند؟ مثال بزنید. در جاهای متفاوت بدن ساکن می شوند مثلاً میکروب سل در شش ها قرار می گیرد و گلودرد چرکی در گلو قرار می گیرد.

۱۱. میکروب سل در کجای بدن قرار می گیرد و سبب چه چیزی می شود؟ در شش ها قرار می گیرد و سبب تخریب شش ها می شود.

۱۲. میکروب گلو درد چرکی در کجای بدن قرار می گیرد و سبب چه چیزی می شود؟ در گلو قرار می گیرد و سمی ترشح می کند که با جریان خون به قلب می رود و به آن آسیب می رساند.

۱۳. علائم و نشانه های بیماری در بدن را نام ببرید؟ تب و لرز - سوزش ادرار - بوی بد دهان - درد ماهیچه ها - حالت تهوع - رنگ پریدگی - سرگیجه - سرفه

۱۴. چرا آنتی بیوتیک را باید به همان تعداد و در همان ساعت هایی که دکتر گفته است مصرف کرد؟ زیرا اگر به موقع مصرف نشود به میکروب ها فرصت داده می شود تا خود را در برابر آنتی بیوتیک مقاوم کنند و در نتیجه دارو نتواند آن ها را از بین ببرد.



۱۵. راههای کمک به دفاع بدن را نام ببرید؟

- ✓ پیشگیری بهتر از درمان است.
- ✓ بالا بردن میزان مقاومت بدن
- ✓ جلوگیری از رشد و تکثیر میکروب ها
- ✓ استفاده از واکسن

۱۶. راههای بالا بردن مقاومت بدن را نام ببرید؟ ورزش - استراحت - تغذیه کافی - دوری از استرس

۱۷. واکسن چیست؟ میکروب ضعیف شده یا کشته شده بیماری است که گلبول های سفید را وادار به ساختن پادتن سازی می کند.

هر بیماری واکسن مخصوص به خود دارد. مثلاً واکسن سرخک - کزاز و ...

۱۸. کدام واکسن فرد را برای همه عمر نسبت به آن بیماری مقاوم می کند؟ سرخک

۱۹. شباهت سرماخوردگی و آنفلوانزا چیست؟ هر دو ویروسی هستند.

۲۰. تفاوت سرماخوردگی و آنفلوانزا چیست؟ سرماخوردگی در یاخته های بینی قرار می گیرد، در حالی که ویروس آنفلوانزا در یاخته های شش ها ساکن می شود. آنفلوانزا معمولاً همراه با تب، بدن درد و سرفه است ولی سرماخوردگی این طور نیست.

۲۱. بیماری غیر واگیردار چیست؟ مثال بزنید. در اثر میکروب ها به وجود نمی آیند و از فردی به فرد دیگر منتقل نمی شوند. مانند: سکته قلبی - دیابت - فشار خون - سرطان - سکته مغزی

۲۲. علت ایجاد بیماری های غیر واگیردار چیست؟ این بیماری ها به دلیل اختلال در کار دستگاه های بدن ایجاد می شوند.

۲۳. مصرف کدام غذاها باعث سفت شدن استخوان ها می شود؟ غذاهای کلسیم دار

۲۴. مصرف کدام غذاها باعث فشار خون می شود؟ غذاهای پر نمک و سرخ شده با روغن فراوان

۲۵. کمبود کلسیم باعث چه چیزی می شود؟ نرمی استخوان

۲۶. برای داشتن دندان های سالم چه باید کرد؟ مسواک زدن - نشکستن چیزهای سخت با دندان - خوردن غذاهای کلسیم دار و پروتئین دار

۲۷. چگونه از آسیب رساندن به ستون مهره ها جلوگیری کنیم؟ درست نشستن - درست راه رفتن - انجام دادن نرمش های مناسب

۲۸. رفتارهای سالم را نام ببرید؟ مسواک زدن - نشکستن چیزهای سخت با دندان - خوردن غذاهای کلسیم دار و پروتئین دار - درست نشستن - درست راه رفتن - انجام دادن نرمش های مناسب





۲۹. ورزش کردن چه فایده ای دارد؟ ورزش کردن سبب تقویت ماهیچه ها و قلب و احساس نشاط در بدن می شود.

۳۰. رفتارهای ناسالم را نام ببرید؟ بی دقتی در عبور از خیابان - بی توجهی به علائم رانندگی - بازی ها و شوخی های خطرناک و آتش بازی

۳۱. کدام عوامل به سلامت روح و روان انسان کمک می کند؟ کمک کردن به دیگران - مهربانی - خوش رویی و رفتار درست و محترمانه با اطرافیان

۳۲. چرا می گویند پیشگیری بهتر از درمان است؟ چون پیشگیری آسان و کم هزینه تر است و در زمان کوتاهی انجام می شود و برای پیشگیری می توان از داروهای طبیعی استفاده کرد ولی برای درمان از داروهای شیمیایی باید استفاده کرد.