



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسش نامه سنجش بهداشت فردی

دانش آموز عزیز با عرض سلام، پرسش نامه حاضر به منظور جمع آوری اطلاعات شما در زمینه بهداشت فردی است. لطفاً سوالات را به دقت بخوانید و جواب مورد نظر را با علامت ضربدر (x) علامت بزنید، در صورت داشتن تردید در مورد جواب، لطفاً ستون نمی دانم را علامت بزنید.

جنسیت: دختر پسر منطقه آموزش و پرورش:

2- نام مدرسه: شهری روستایی

3- دوره راهنمایی تحصیلی پایه: اول دوم سوم

4- دانستیهای بهداشتی را از چه راهی بدست می آورید (پنج مورد را با ضربدر علامت بزنید).

مادر پدر خواهر یا برادر بزرگتر معلم دینی یا پرورشی دوستان
و همکلاسیها رادیو و تلویزیون رابطین بهداشت دکتر
خانواده کتابهای درسی مطالعه شخصی اقوام و فامیل موارد
دیگر نام ببرید:

ردیف	سوالات بهداشت فردی	صحیح	غلط	نمی دانم
1	پیاپی روی در هوای آزاد فقط در دوران پیری، ورزشی مناسب برای سلامت قلب است.			
2	شنیدن موسیقی با صدای بلند، هیجان آور و شادی بخش است و به تقویت روحیه فرد کمک میکند.			
3	برای خنک شدن و کم کردن دمای بدن، بلافاصله بعد از تمرینات ورزشی، نوشیدن مایعات خیلی سرد و قرار گرفتن در معرض هوای خنک مفید است.			
4	به دلیل مسائل فرهنگی و عادت نداشتن به استفاده از ماسک، موقع ابتلا به عفونت های تنفسی می توانیم از زدن			

			ماسک خودداری کنیم.	
			5 یکی از روشهای صحیح مسواک زدن این است که مسواک را به صورت صاف و افقی روی دندانها بکشیم.	
			6 موقع تماشای تلویزیون فاصله مناسب از تلویزیون تا چشمها 3/5 متر است.	
			7 قبل از خوردن غذا، آشپزی یا بعد از رفتن به توالت لازم است دستها را با آب بشوییم.	
			8 وجود نگرانی و داشتن عجله در انجام کارهای روزانه مینوتند باعث ایجاد بیماری های قلبی شود.	
			9 فاصله مناسب بین خوردن غذا تا شروع تمرینات ورزشی 3 ساعت است.	
			10 استفاده از آفتاب برای استخوانهای بدن مفید است.	
			11 برای تمیز نگه داشتن گوشها لازم است هرروز جرم و ترشحات گوش را خارج کنیم.	
ردیف	سوال	صحیح	غلط	نمی دانم
			12 تعداد دفعات مناسب برای شانه کشیدن موها 3 بار در روز است.	
			13 به منظور صرفه جویی در آب یک بار در هفته حمام رفتن	

			کافی است.
			14 برای از بین بردن جوشهای بدن ،لازم است آنها را با فشار دادن تخلیه کنیم.
			15 برای جذب آهن غذا می توانیم تا یک ساعت بعد از غذا چای بنوشیم.
			16 جویدن ناخن ها به کم کردن اضطراب و نگرانی فرد کمک می کند.
			17 موقع خوا به پشت یا پهلو راست خوابیدن مناسب است.
			18 در زمان سرما خوردگی لازم است به مقدار زیاد مایعات بنوشیم.
			19 سیلی زدن به صورت وشیرجه زدن عمیق در آب استخر میتواند باعث آسیب به پرده گوش شوند.
			20 هنگام مسافرت میتوانیم در اتومبیل در حال حرکت مطالعه کنیم.
			21 استفاده از آفتابه موجود در توالت های عمومی برای شست و شوی خود می تواند سبب انتقال میکروب به فرد شود.
			22 لازم است ناخن ها همیشه کوتاه وبه شکل هلال چیده شوند.

			یک بار مسواک زدن شبها قبل از خواب، برای جلوگیری از پوسیدگی دندانها کافی است.	23
			خوردن دائم آب های معدنی به بهبود کار کلیه کمک می کند.	24
			کشیدن سیگار به تعداد کم و محدود نیز برای سلامت قلب خطر ناک است.	25
			در صورت ضرورت و نیاز می توانیم از وسایل شخصی (حوله ،لیف،شانه) افراد خانواده که به بیماری های واگیردار مبتلا نیستند استفاده کنیم.	26
			خوابیدن بلا فاصله بعد از خوردن غذا به هضم و جذب غذا در دستگاه گوارش کمک می کند.	27
			باز بودن یک پنجره ورود هوا به اتاق خواب در زمستان باعث سرما خوردگی میشود.	28
			خوردن غذاهای چرب و سرخ شده و خوردنیهای شور به مقدار دلخواه در دوران کودکی و نوجوانی مفید است.	29
			در زمان سرما خوردگی لازم است محکم فین کنیم تا تمام ترشحات بینی به خوبی تخلیه شود.	30

کاربر گرامی:

این پرسشنامه رایگان می باشد و همه آیتم های پرسشنامه استاندارد را ندارد در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد، امتیازبندی، تفسیر و روایی-پایایی دارید به [سایت مادسیج](#) مراجعه نمایید.

ورود به [سایت مادسیج](#)