JAKIE INFORMACJE ZAWIERA REGULAMIN

1. ***Kto jest opiekunem pomieszczenia.***
2. ***Kto jest odpowiedzialny za pomieszczenie, jeżeli nie ma opiekuna.***
3. ***Co jest dozwolone.***
4. ***Czego robić nie wolno.***
5. ***Kary za nieprzestrzeganie regulaminu.***

REGULAMIN *- zbiór przepisów określających zasady korzystania z czegoś.*

Z CZEGO SKŁADA SIĘ INSTRUKCJA OBSŁUGI

1. *Wprowadzenie*
2. *Opis urządzenia*
3. *Sposób podłączenia*
4. *Użytkowanie*
5. *Dane techniczne*
6. *Sposób rozwiązywania problemów*
7. *Pomoc*

INSTRUKCJA

- *Opis kolejnych etapów postępowania, który pomaga w osiągnięciu zamierzonego celu, dokładne pouczenie, wskazówka.*
- *Ulotka, broszura, w której opisane są zasady użytkowania, przygotowania, działania czegoś (telewizora, pralki, zupy w proszku).*

JAK POSTĘPOWAĆ Z SUBSTANCJAMI TRUJĄCYMI, DRAŻNIĄCYMI I UCZULAJĄCYMI ORAZ SZKODLIWYMI DLA ŚRODOWISKA

1. *W czasie używania takich substancji należy wytworzyć przeciąg i starać się nie wdychać bezpośrednio oparów.*
2. *W razie omyłkowego spożycia wywołać natychmiast wymioty, a następnie zażyć odtrutkę uniwersalną (np. węgiel medyczny) i zastosować środki przeczyszczające.*
3. *W przypadku zatrucia kwasami nie stosować środków wymiotnych –wypić wodę wapienną, potem mleko lub białko kurze.*
4. *W przypadku zatrucia zasadami nie stosować środków wymiotnych -wypić 5 % ocet lub sok z cytryny, potem mleko lub białko kurze.*

OZNAKOWANIE SUBSTANCJI NIEBEZPIECZNYCH

SUBSTANCJE ŁATWOPALNE

SUBSTANCJE TRUJĄCE

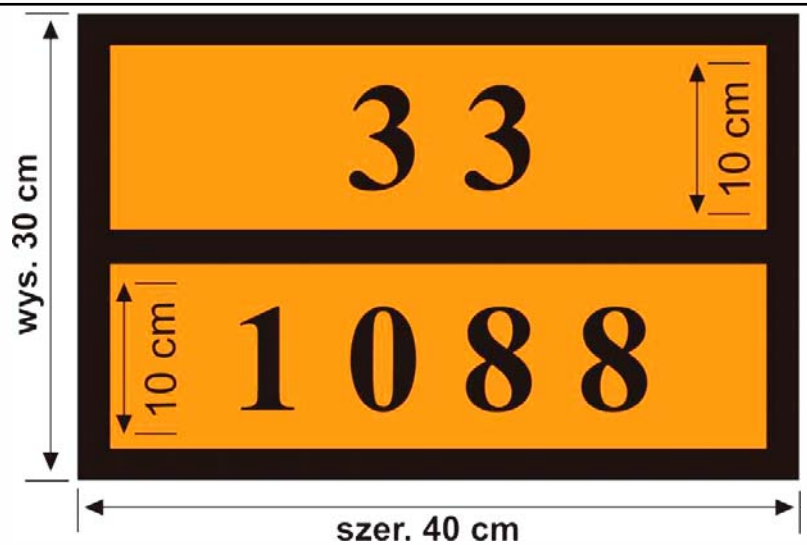
SUBSTANCJE ŻRĄCE

SUBSTANCJE SZKODLIWE

SUBSTANCJE O WŁAŚCIWOŚCIACH UTLENIAJĄCYCH

SUBSTANCJE NIEBEZPIECZNE DLA ŚRODOWISKA

OZNAKOWANIE POJAZDÓW PRZEWOŻĄCYCH SUBSTANCJE NIEBEZPIECZNE

numer rozpoznawczy materiału		**numer rozpoznawczy rodzaju niebezpieczeństwa**

DODATKI DO ŻYWNOŚCI

- *barwniki;*
- *aromaty;*
- *substancje konserwujące;*
- *przeciwutleniacze;*
- *kwasy i regulatory kwasowości;*
- *substancje stabilizujące i emulgujące;*
- *substancje zagęszczające i żelujące;*
- *substancje klarujące;*
- *rozpuszczalniki ekstrakcyjne;*
- *substancje wzmacniające zapach i smak;*
- *substancje wzbogacające;*
- *substancje do stosowania na powierzchnię;*
- *substancje słodzące;*
- *substancje spulchniające.*

Wszystkich dodatków jest ponad 300 !!!

OZNAKOWANIE DODATKÓW DO ŻYWNOŚCI

Dodatki oznacza się literą E i liczbą,

np. E252 – azotan potasu KNO3

otrzymywanie: $NaNO_3 + KCl \rightarrow KNO_3 + NaCl$

służy do konserwowania wędlin,
produkcji prochu, jako nawóz sztuczny

Substancja szkodliwa

CHEMIA W KUCHNI

W kuchni używamy:

- ***kwasów (np. octowy, węglowy)***
- ***zasad (np. wodorotlenek sodu)***
- ***soli***
- ***tłuszczów***
- ***cukrów***
- ***alkoholi***

Jednym ze składników żelu do czyszczenia kamienia i rdzy z kranów i zlewozmywaków jest kwas fosforowy (H_3PO_4).

Ten sam kwas (jako dodatek E338) znajduje się w CocaColi.

CHEMIA W ŁAZIENCE

W łazience używamy:

- ***mydeł***
- ***proszków do prania***
- ***środków dezynfekujących***
- ***kosmetyków***

Jednym ze składników płynu do czyszczenia muszli klozetowych jest wodorotlenek sodu (NaOH) - związek bardzo silnie żrący!

Pasta do zębów zawiera fluorek sodu – związek ten zapobiega chorobom zębów, ale w dużych stężeniach bywa szkodliwy.

CHEMIA I REMONT

Podczas remontów używamy:

- ***farb***
- ***rozpuszczalników***
- ***klejów***
- ***wapna***

Jednym ze składników używanych do produkcji farby olejnej jest FENOL (C_6H_5-OH) – substancja żrąca i silnie toksyczna.

Rozpuszczalniki farb olejnych zawierają TOLUEN (C_6H_5-CH_3), substancję łatwopalną i silnie toksyczną.

PRAWO OHMA

Zagrożeniem jest natężenie prądu, a nie jego napięcie.

Wysokie natężenie prądu wywołuje fatalne skutki dla człowieka, a zgodnie z prawem Ohma jest ono funkcją napięcia. Dlatego popularnie mówimy o napięciu prądu, a nie o jego natężeniu.

Prawo Ohma

$$I = \frac{U}{R}$$

gdzie:

I – natężenie prądu,
U – napięcie elektryczne,
R – opór przewodnika, w którym płynie prąd.

SKUTKI PORAŻENIA PRĄDEM ELEKTRYCZNYM

1. *Uszkodzenia bez natychmiastowego zagrożenia życia (poparzenie, uszkodzenie ciała przy upadku wskutek porażenia).*

2. *Uszkodzenia wymagające natychmiastowej pomocy (np. zaburzenia w oddychaniu, w krążeniu krwi i akcji serca, utrata przytomności).*

W większości urządzeń spotkacie się z napięciami większymi niż 24V, dlatego nie lekceważcie zagrożenia.

SKUTKI PRZEPŁYWU PRĄDU ELEKTRYCZNEGO PRZEZ CIAŁO CZŁOWIEKA (prąd w mA)

Prąd w [mA]	*Skutki dla człowieka*
0,3 – 0,4	odczuwalny przepływ prądu w miejscu zetknięcia z elektrodą
0,7 – 1,2	prąd wyraźnie się czuje
1,2 – 1,6	łaskotanie i swędzenie ręki
1,6 – 2,2	cierpnięcie dłoni
2,2 – 2,8	cierpnięcie przegubów
2,8 – 3,5	lekkie usztywnienie rąk
3,4 – 4,5	silne usztywnienie rąk, ból w przedramieniu aż do łokcia
4,0 – 6,0	skurcze dłoni, przedramienia, ramion
6,0 – 9,0	pomimo skurczu ramion i dłoni można się jeszcze odłączyć od elektrod
10,0 – 25,0	uwolnienie się od elektrod na skutek skurczu bardzo trudne lub niemożliwe. Prąd nie powoduje groźnych następstw, jeśli czas przepływu nie przekroczy 15-20 s
25,0 – 60,0	silne i bardzo bolesne skurcze mięśni rąk i klatki piersiowej, możliwość arytmii serca
60,0 – 100,0	prawdopodobieństwo arytmii serca - KONIECZNA NATYCHMIASTOWA POMOC LEKARZA
powyżej 300,0	ZATRZYMANIE NORMALNEJ PRACY SERCA

ZASADY BEZPIECZNEGO OBCHODZENIA SIĘ Z PRĄDEM

- *Pamiętaj, że ciekawość i fantazja ludzi nie znają granic, dlatego trzeba przewidzieć wszystkie potencjalne zagrożenia w domu oraz w innych miejscach i przeciwdziałać im. Badania dowodzą, że wpajanie od najmłodszych lat zasad bezpieczeństwa przy obchodzeniu się z prądem minimalizuje ryzyko wypadku.*

- *Nie wkładaj do gniazdek żadnych przedmiotów, np. śrubokrętów czy drutów.*

- *W trakcie zabaw unikaj zbliżania się do urządzeń i budynków, na których umieszczone są napisy: Nie dotykać! Urządzenie elektryczne! oraz charakterystyczne, ostrzegawcze tablice (wzory poniżej).*

ZASADY BEZPIECZNEGO OBCHODZENIA SIĘ Z PRĄDEM

- ***Unikaj zabaw w pobliżu linii energetycznych, nie puszczaj latawców blisko nich, nie wspinaj się na słupy ani na drzewa rosnące w ich pobliżu, nie zarzucaj na linie energetyczne żadnych przedmiotów.***

- ***Jeśli zauważysz uszkodzone, zerwane, luźno zwisające przewody elektryczne, nie zbliżaj się do nich! Czasem nawet przebywanie w pobliżu takiego miejsca grozi porażeniem, szczególnie podczas deszczowej pogody. Omijaj takie miejsca z daleka i zaalarmuj dorosłych lub służby ratownicze (np. Straż Pożarna - tel. 998, Pogotowie Energetyczne - tel. 991).***

- ***Jeśli zauważysz przypadkowo otwarte drzwi do transformatora albo innego budynku, na którym są napisy i tablice ostrzegawcze, powiedz o tym komuś dorosłemu lub zawiadom odpowiednie służby (Policja, Straż Pożarna, Pogotowie Energetyczne).***

- ***Jeśli Twoi koledzy, przebywając w pobliżu urządzeń i budynków elektroenergetycznych, zachowują się nieroztropnie, nie powinieneś ich naśladować tylko zaalarmować dorosłych.***

STRES I JEGO STADIA

Stres: stan wzmożonego napięcia organizmu spowodowany oddziaływaniem szkodliwych bodźców fizycznych lub psychicznych, powodujących mobilizację sił lub, przy dłuższym trwaniu, prowadzących do zaburzeń organicznych i psychosomatycznych.

Pod wpływem stresu pozostajemy wszyscy - choć jedni częściej, inni rzadziej.

Stadia stresu:

- ***alarmowe***
- ***adaptacji***
- ***wyczerpania***

SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

- *gorąca kąpiel,*
- *ciekawa książka,*
- *rozwiązywanie krzyżówki,*
- *słuchanie ulubionego gatunku muzyki,*
- *śmiech,*
- *zmęczenie się,*
- *głębokie oddychanie przez 2-3 minuty,*
- *spacer.*

AGRESJA I JEJ RODZAJE

***Agresja,** to zachowanie zmierzające do sprawienia bólu, cierpienia, szkody innemu człowiekowi lub grupie ludzi.*

Rodzaje agresji:

- *fizyczne akty przemocy,*
- *krzyk ,*
- *agresja słowna,*
- *złośliwość zachowania,*
- *mimika i gestykulacja.*

PRZEMOC I JEJ RODZAJE

***Przemoc**, to brutalne działanie, w którym ktoś stosuje siłę, by narzucić komuś swoją wolę lub wymusić coś na kimś.*

Rodzaje przemocy:

- ***fizyczna,***
- ***psychiczna,***
- ***seksualna,***
- ***ekonomiczna.***

ASERTYWNOŚĆ I METODY ASERTYWNE

***Asertywność**, to sztuka bycia sobą, to możliwość wyrażania uczuć, postaw, opinii w sposób otwarty, stanowczy i bezpośredni.*

***Osoba asertywna** jest pewna siebie, pozytywnie nastawiona do życia i zdolna do samodzielnego podejmowania decyzji.*

METODY ASERTYWNE:

- *zdarta płyta,*
- *zasłona dymna,*
- *asertywne uznanie błędu,*
- *kompromis,*
- *wypytywanie o strony ujemne,*
- *wypytywanie o strony dodatnie.*

PIĘĆ PRAW FENSTERHEIMA

1. *Masz prawo do robienia tego, co chcesz – dopóty, dopóki nie rani to kogoś innego.*

2. *Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie nawet jeśli rani to kogoś innego – dopóty, dopóki Twoje intencje nie są agresywne, lecz asertywne.*

3. *Masz prawo do przedstawienia innym swoich próśb - dopóty, dopóki uznajesz, że druga osoba ma prawo odmówić.*

4. *Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sprawy z drugą osobą i wyjaśnienia jej.*

5. *Masz prawo do korzystania ze swych praw.*

ZAGROŻENIA MEDIALNE:

1. *Agresja w mediach.*
2. *Manipulowanie informacją.*
3. *Niespójność przekazywanych informacji.*
4. *Uzależnienie od Internetu i komputera.*
5. *Uzależnienie od telewizji.*
6. *Powszechny dostęp do informacji nie przeznaczonych dla młodzieży – m.in. do pornografii i poglądów nazistowskich.*
7. *Wtórny analfabetyzm funkcjonalny wśród młodzieży (i nie tylko młodzieży).*
8. *Zanik umiejętności pisania wśród osób zawodowo pracujących z komputerem.*

BADANIE UZALEŻNIENIA PRZY POMOCY ANKIETY (test Kimberly Young)

1. *Czy czujesz się zdominowany przez Internet (myślisz o poprzedniej sesji internetowej, lub o wzięciu udziału w następnej)?*
2. *Czy czujesz, że potrzebujesz korzystać z Internetu coraz dłużej, aby uzyskać satysfakcję?*
3. *Czy podejmowałeś kolejne nieudane próby kontrolowania, przerywania, czy też zaprzestania korzystania z Internetu?*
4. *Czy masz poczucie bezsilności, depresji, czy też irytacji, gdy podejmujesz próbę powstrzymania się od korzystania z Internetu?*
5. *Czy zostajesz w sieci dłużej niż to początkowo planowałeś?*
6. *Czy zaryzykowałeś utratę znaczących relacji, pracy, wykształcenia albo sposobności zdobycia kariery z powodu Internetu?*
7. *Czy kłamałeś członkom rodziny, terapeucie, w celu ukrycia ilości czasu spędzanego w Internecie?*
8. *Czy używasz Internetu jako sposobu ucieczki od problemów czy też, aby uwolnić się od poczucia bezradności, winy, lęku czy też depresji?*

URAZ I RODZAJE URAZÓW SPOWODOWANYCH CZYNNIKIEM MECHANICZNYM

***Uraz** – każde uszkodzenie tkanki, narządu lub większego obszaru ciała powstające wskutek miejscowego lub ogólnego zadziałania czynnika:*

- *mechanicznego,*
- *termicznego, chemicznego,*
- *elektrycznego,*
- *jonizującego,*
- *akustycznego.*

Rodzaje urazów spowodowanych czynnikiem mechanicznym:

- *złamania,*
- *skręcenia,*
- *zwichnięcia,*
- *stłuczenia,*
- *krwotoki,*
- *naciągnięcia mięśnia,*
- *zranienia.*

CHOROBY CYWILIZACYJNE

Choroby cywilizacyjne występują u ludzi żyjących w wielkich skupiskach (miastach).

Są to schorzenia związane z ujemnymi skutkami życia w warunkach wysoko rozwiniętej cywilizacji.

CHOROBY SPOŁECZNE

Choroby występujące powszechnie, łatwo rozprzestrzeniające się w zależności od określonych warunków społecznych; prowadzą do zmniejszenia wartości biologicznej społeczeństwa:

- ***gruźlica,***
- ***alkoholizm,***
- ***choroby reumatyczne,***
- ***choroby przenoszone drogą płciową,***
- ***cukrzyca.***

CHOROBY ZAWODOWE

to choroby spowodowane czynnikami ryzyka zdrowotnego związanego z pracą, tzn. jej organizacją, metodami czy też warunkami jej materialnego lub psychospołecznego środowiska.

Czynnikami ryzyka zdrowotnego są:

- ***praca zmianowa,***
- ***niewłaściwa pozycja przy pracy,***
- ***niedostateczne oświetlenie, hałas, promieniowanie, zbyt wysoka lub zbyt niska temperatura,***
- ***obecność w powietrzu pyłów, aerozoli lub par substancji szkodliwych,***
- ***stres związany z monotonią pracy lub nadmiernym obciążeniem odbioru informacji.***

SZEŚĆ PODSTAWOWYCH ZASAD ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA

1. Nie pal!
2. Unikaj alkoholu!
3. Ćwicz codziennie!
4. Przestrzegaj diety!
5. Zwiększ aktywność fizyczną!
6. Konsultuj się z lekarzami!

ZDROWIE PSYCHICZNE

Jest to optymalna zdolność człowieka do normalnego i wszechstronnego rozwoju psychicznego.

Higiena psychiczna :

zapobiega powstawaniu bądź pogłębianiu się zaburzeń psychicznych. Określa ona, jakie warunki powinien mieć człowiek żyjący we współczesnym świecie, by zachował dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne.

Dla zachowania zdrowia psychicznego muszą być zachowane proporcje między pracą a wypoczynkiem !

NADUŻYWANIE LEKÓW

Leki :

substancje, które wywierają pozytywny wpływ na funkcjonowanie organizmu pomagając w zwalczaniu lub zapobieganiu chorobom.

1. ***Leki mogą zmieniać procesy biochemiczne, uzupełniać niedobory pewnych składników chemicznych, powstrzymywać rozwój bakterii lub je niszczyć.***

2. ***Nadużywanie lub niewłaściwe używanie leku może spowodować wystąpienie powikłań lub inną chorobę.***

3. ***Przedawkowanie leku niekiedy bywa przyczyną śmiertelnego zatrucia.***