

## 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**



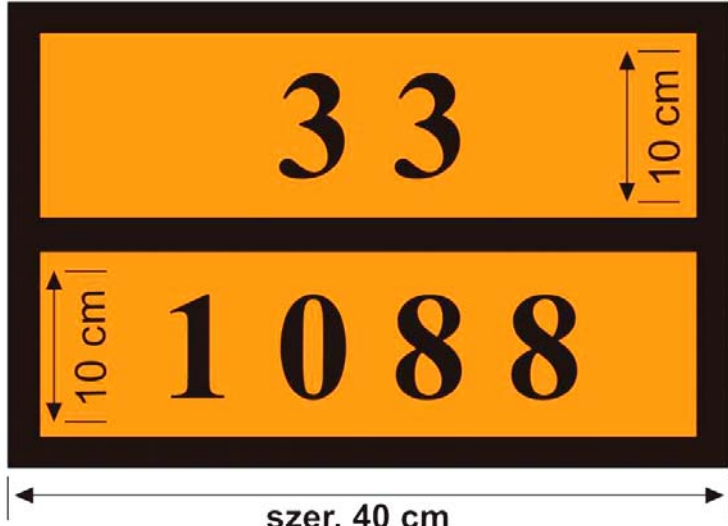
**SUBSTANCJE  
O WŁAŚCIWOŚCIACH  
UTLENIAJĄCYCH**



**SUBSTANCJE  
NIEBEZPIECZNE DLA  
ŚRODOWISKA**



# OZNAKOWANIE POJAZDÓW PRZEWOŻĄCYCH SUBSTANCJE NIEBEZPIECZNE

<p><b>numer rozpoznawczy materiału</b></p>	 <p>wys. 30 cm</p> <p>10 cm</p> <p>10 cm</p> <p>33</p> <p>1088</p> <p>10 cm</p> <p>szer. 40 cm</p>	<p><b>numer rozpoznawczy rodzaju niebezpieczeństwa</b></p>
--	---	--

## DODATKI DO ŻYWNOCÍ

- *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 ŻYWNOSCI

*Dodatki oznacza się literą E i liczbą,  
np. E252 – azotan potasu KNO<sub>3</sub>*

*otrzymywanie: NaNO<sub>3</sub> + KCl → KNO<sub>3</sub> + 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)*
- *solii*
- *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 ŁAZIENCIE

*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).*

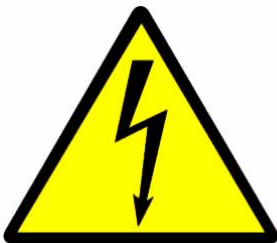
*W większości urządzeń spotkacie się z napięciami większymi niż 24V, dlatego nie lekceważcie zagrożenia.*

## SKUTKI PRZEPIŃYWU PRĄDU ELEKTRYCZNEGO PRZEZ CIAŁO CZŁOWIEKA (prąd w mA)

<i>Prąd w [mA]</i>	<i>Skutki dla człowieka</i>
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	cierpięcie dłoni
2,2 – 2,8	cierpięcie 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 - <b>KONIECZNA NATYCHMIASTOWA POMOC LEKARZA</b>
powyżej 300,0	<b>ZATRZYMANIE NORMALNEJ PRACY SERCA</b>

## 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 rzucaj 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:**

- *zdartą płytą,*
- *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, terapeutę, 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.*