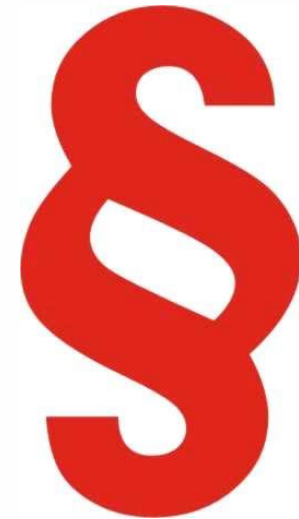


Z CZEGO SKŁADA SIĘ REGULAMIN

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 TOKSYCZNYMI, SZKODLIWYMI, DRAŻNIĄCYMI I UCZULAJĄCYMI ORAZ SZKODLIWYMI DLA ŚRODOWISKA?

1. Oceń miejsce zdarzenia pod kątem bezpieczeństwa.
2. Sprawdź funkcje życiowe poszkodowanego, następnie postępuj zgodnie z algorytmem BLS.
3. Spróbuj zidentyfikować substancję stwarzającą zagrożenie: porozmawiaj z poszkodowanym (jeśli jest przytomny) lub przeszukaj miejsce zdarzenia.
4. Nie zostawiaj poszkodowanego samego.
5. Nie wywołuj wymiotów, nie neutralizuj substancji chemicznych w żołądku – decyzję o takich czynnościach podejmuje lekarz!
6. Jeśli poszkodowany jest przytomny, każ mu przepłukać jamę ustną letnią wodą. Możesz mu podać jej niewielką ilość do wypicia, by rozcieńczyć środek chemiczny znajdujący się w żołądku.
7. Prowadząc RKO, ogranicz się tylko do uciskania klatki piersiowej. Wykonywanie sztucznego oddychania może być dla ciebie niebezpieczne!

OZNAKOWANIE SUBSTANCJI NIEBEZPIECZNYCH

**SUBSTANCJE TOKSYCZNE,
BARDZO TOKSYCZNE**



**SUBSTANCJE
SAMOREAKTYWNE**



SUBSTANCJE ŻRĄCE



**SUBSTANCJE
ŁATWOPALNE**



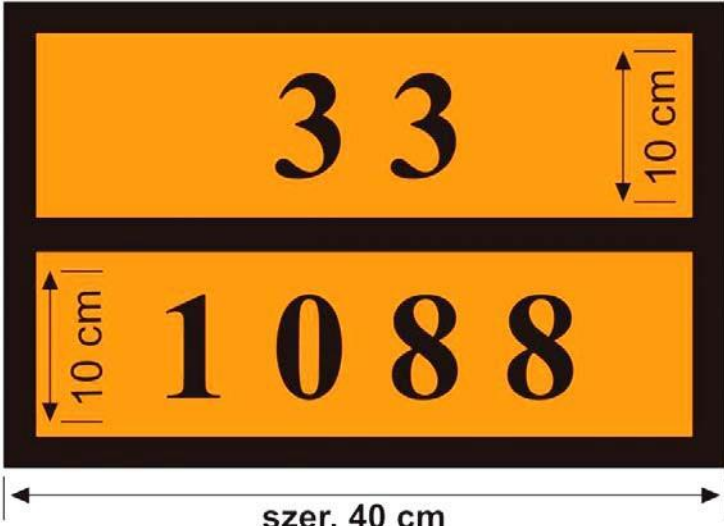
**SUBSTANCJE
O WŁAŚCIWOŚCIACH
UTLENIAJĄCYCH**



**SUBSTANCJE
NIEBEZPIECZNE DLA
ŚRODOWISKA**



OZNAKOWANIE POJAZDÓW PRZEWOŻĄCYCH SUBSTANCJE NIEBEZPIECZNE

<p>numer rozpoznawczy materiału</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>numer rozpoznawczy rodzaju niebezpieczeństwa</p>
---	---	---

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 ŻYWNOSCI

*Dodatki oznacza się literą E i liczbą,
np. E252 – azotan potasu KNO_3*

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),*
- *solii,*
- *tłuszczów,*
- *cukrów,*
- *alkoholi.*

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

Ten sam kwas (jako dodatek E338) znajduje się w niektórych popularnych napojach gazowanych.

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 24 V, 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 odczuwa
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 - KONIECZNA NATYCHMIASTOWA POMOC LEKARZA
powyżej 300,0	ZATRZYMANIE NORMALNEJ PRACY SERCA

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PRZY OBCHODZENIU 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 lub 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 BEZPIECZEŃSTWA PRZY OBCHODZENIU SIĘ Z PRADEM cd.

- *Unikaj zabaw w pobliżu linii energetycznych, nie puszczaj latawców blisko nich, nie wspinasz 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 to 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, drudzy 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

- *Agresja w mediach.*
- *Manipulowanie informacją.*
- *Niespójność przekazywanych informacji.*
- *Uzależnienie od Internetu i komputera.*
- *Uzależnienie od telewizji.*
- *Powszechny dostęp do informacji nieprzeznaczonych dla młodzieży – m.in. do pornografii i poglądów nazistowskich.*
- *Wtórny analfabetyzm funkcjonalny wśród młodzieży (i nie tylko młodzieży).*
- *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, terapeutce, 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?*

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

Są 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, 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.*