**Grupa VI chłopców**

**Zajęcia: 29.11.21 r., godz. 14:15 – 15:15**

**Wychowawca: Joanna Lizurej**

**Profilaktyka zdrowotna w dobie koronawirusa – przypomnienie zasad**



Koronawirus u dużej liczby chorych nadal przebiega bezobjawowo. Przypomnijcie sobie, jakie mogą być najważniejsze objawy oraz jak możemy się uchronić przed zachorowaniem. Kliknijcie w poniży link i obejrzyjcie krótki film:

[Krótki film o koronawirusie dla dzieci - video explainer by DINKSY - Bing video](https://www.bing.com/videos/search?q=film+edukacyjny+dla+dzieci+na+temat+koronwirusa&view=detail&mid=90DD4FC372B4EA96560990DD4FC372B4EA965609&FORM=VIRE)

**Najczęstsze objawy koronawirusa:**

* [gorączka](https://www.medicover.pl/objawy/goraczka/),
* suchy [kaszel](https://www.medicover.pl/objawy/kaszel/),
* duszność,
* charakterystyczne silne [zmęczenie](https://www.medicover.pl/objawy/zmeczenie/),
* [ból mięśni](https://www.medicover.pl/objawy/bol-miesni/),
* ból gardła,
* [ból głowy](https://www.medicover.pl/objawy/bol-glowy/),
* utrata lub zaburzenia smaku i/lub [węchu](https://www.medicover.pl/objawy/anosmia/) (objaw charakterystyczny).

**Objawy występujące rzadziej:**

* [biegunka](https://www.medicover.pl/objawy/biegunka/),
* zapalenie spojówek,
* [wysypka skórna](https://www.medicover.pl/koronawirus/objawy/wysypka) lub przebarwienia palców u rąk i stóp.

**Objawy, które mogą pojawić się w ciężkim przebiegu zakażenia SARS-CoV-2:**

* trudności w oddychaniu lub duszność,
* ból lub ucisk w klatce piersiowej,
* utrata mowy lub zdolności ruchowych.

Częstość występowania poszczególnych objawów zmieniała się wraz z czasem trwania pandemii i różni się w zależności od regionu i grupy wiekowej.

**Poniższy plakat prezentuje zasady prawidłowego mycia rąk. Proszę zapoznajcie się z nimi i poćwiczcie w domu.**



**Wychowawca: Damian Góralczyk**

**godz. 15:15-21:00**

**Zad. 1**

**Przeczytaj tekst ze zrozumieniem.**

**Fonoholizm.**

Historia powstania telefonu komórkowego jest bardzo skomplikowana, gdyż pierwszy prototyp tego urządzenia powstał już w 1940 roku. Jednakże komórki musiały jeszcze poczekać prawie 50 lat, gdy dopiero wtedy amerykanie skonstruowali prototyp tego urządzenia i rozprzestrzenili do w Skandynawii. Prawdopodobnie wówczas w Szwecji było 20 000 użytkowników telefonów bezprzewodowych. Telefony zwane wówczas
komórkowymi wcale ich nie przypominały, jedynie tylko z nazwy. Były duże i bardzo ciężkie a ich akumulatory wymagały częstego ładowania. Początkowo telefony komórkowe służyły tylko biznesmenom, kierowcom ciężarówek i przedsiębiorcom budowlanym z czasem jednak po roku 1987 rozprzestrzeniono je również wśród osób prywatnych. Na początku lat dziewięćdziesiątych centra telefonii komórkowej istniały niemal na całym świecie. Pierwsza wiadomość tekstowa sms nadano w 1992 roku. Nikt wówczas nie podejrzewał, że wiadomości tekstowe staną się tak popularne, że wyprą nawet tradycyjne kartki z życzeniami- bo kto z nas nie dostał kiedykolwiek smsa z życzeniami świątecznymi? Od tamtego czasu system telefonii komórkowej urósł do potężnej rangi, a same aparaty są tak nowoczesne, że posiadają niemal każdą z możliwych funkcji, od rozmów poczynając na kamerze i aparacie kończąc. Liczba użytkowników aparatów również zdecydowanie wzrosła, ponieważ dziś posiadaczem telefonu komórkowego jest niemal każdy, bez względu na wiek. Bardzo często spotyka się już kilkuletnie dzieci posiadające własne „smartfony”, a i osoby starsze są nierzadko posiadaczami telefonów komórkowych.

**Kim jest fonoholik?**

Pierwszym krajem w którym zdiagnozowano nową formę uzależnienia - fonoholizm były Chiny. Psychologowie zajmujący się tym zjawiskiem scharakteryzowali cechy osób uzależnionych od telefonów. Jaki jest więc fonoholik?

• Zdecydowanie przywiązuje ogromną wagę do posiadanego modelu telefonu komórkowego.

• Nigdy nie odkłada go nawet na chwile (nawet kiedy śpi ma go blisko siebie).

• Telefon służy mu do codziennego kontaktu z innymi, często komunikuje się tylko i wyłącznie za jego pośrednictwem.

• Odczuwa wysoki niepokój, lek, wpada w panikę, gdy ma do dyspozycji nie naładowany telefon.

• Telefon jest niezbędny do ciągłego i nieustającego kontrolowania innych, szczególnie obiektów uczuć.

• Odczuwa ciągłą potrzebę kontaktowania się z innymi za pomocą telefonu.

• Potrafi swoje zachowanie usprawiedliwić np. względami bezpieczeństwa.

• Podąża za modą, stara się mieć najnowszy model telefonu.

• Często są to osoby cierpiące na fobię społeczną, bądź obawiające się samotności

Pośród uzależnień od telefonu komórkowego można wyróżnić jeszcze jego rodzaje. Osoby uzależnione od telefonu komórkowego dzielą się bowiem na:

**• Uzależnieni od smsów**

Są to osoby, dla których dzień bez wiadomości tekstowej sms jest dniem straconym. Potrafią pisać i wysyłać smsy z zamkniętymi oczami. Czynność tą wykonują tak nałogowo, iż potrafią wysyłać wiadomości do osób znajdujących się obok.

**• Uzależnieni od nowych modeli telefonów**

Osoby te wydają mnóstwo pieniędzy na udoskonalanie swoich aparatów, nabywanie
innych. Bezustannie śledzą nowości pojawiające się na rynku. Często zdarza się, że nie korzystają z funkcji jakie posiadają w telefonie.

Do tej grupy zaliczyć tez należy tzw. „komórkowych ekshibicjonistów”. Oni
zdecydowanie po nabyciu nowego modelu chwalą się nim, eksponując go np. n szyi.

Ostentacyjnie, głośno słuchają muzyki np. w autobusach, na przystankach. Bardzo
ważna rolę dla nich odgrywają wszelkie dodatkowe funkcje, aplikacje w telefonie.

**• Gracze**

To osoby, którym zdecydowanie zależy na rozrywce w telefonie tzn. grach. Często wykupują, ściągają gry na telefon i to zajmuje im mnóstwo czasu. Aparat telefoniczny
wówczas staje się przenośną konsolą do gry. Szczególnie mowa tu o osobach
uzależnionych również od gier komputerowych.

• **SWT** czyli syndrom wyłączonego telefonu. Osoby te czują lęk i niepokój podczas gdy miały by choć na chwilkę wyłączony telefon. Np. w samolocie. By zapobiec
rozładowaniu telefonu noszą zawsze przy sobie ładowarkę lub zapasowa baterie.

**Fonoholizm - konsekwencje i zagrożenia**

Czym tak naprawdę grozi fonoholizm? Czy możemy mówić o jakichkolwiek skutkach tego uzależnienia? Myślę, że tak ponieważ nie zadajemy sobie sprawy z sytuacji z jaką mamy do czynienia. Dziś codziennością stało się używanie telefonów komórkowych - nawet w miejscach gdzie kultura wymaga tego by telefon wyłączać (jak kino, teatr, kościół). Coraz częściej zdarzają się sytuacje gdzie przed seansem w kinie czy przed spektaklem w teatrze lektor przypomina o wyłączaniu telefonów, bądź nie korzystaniu z nich podczas trwania przedstawienia. Jednak myślę, że istnieje jeszcze wiele innych przykrych konsekwencji tego uzależnienia, pozostawiając już na uboczu te, które wymagają od nas kultury osobistej. Bezwzględnie do takich skutków należy izolacja społeczna osoby uzależnionej, która nie potrafi komunikować się z innymi bez telefonu. Ma ogromne trudności w nawiązywaniu nowych znajomości, relacji towarzyskich. Młodzieży czy dzieciom dotkniętych tym problemem trudno skoncentrować się na zajęciach, mają problem ze skupieniem uwagi, poza

kontrolowaniem telefonu. Popełniają błędy językowe a ich dotychczasowe zainteresowania ulegają całkowitej degradacji. Przestają również kontrolować własne emocje i zachowanie. Ważną rolę powinni tu odegrać rodzice, którzy świadomi zagrożeń jakie niesie za sobą korzystanie z telefonu komórkowego powinni ograniczyć go swoim dzieciom, uczyć ich kultury obsługi komórki.

Już od dawna naukowcy, którzy zajmują się aspektem zagrożeń wynikających z fonoholizmu bija na alarm. Często telefony komórkowe pomimo konsekwencji
zdrowotnych o których kilka słów za chwilę, zagrażają przede wszystkim psychice
człowieka. Fobia związana z brakiem telefonu komórkowego doczekała się swojej nazwy określanej mianem nomofobii (no mobile phobia). Zagrożenia zdrowotne, o których już wspomniałam wynikające z nadmiernego korzystania z telefonów komórkowych o których mówią najnowsze badania naukowe (telefony wytwarzają pole elektromagnetyczne podobnie jak kuchenka mikrofalowa) to przede wszystkim guzy mózgu, choroba Alzheimera czy niepłodność u mężczyzn. Zagrożenie dla życia i zdrowia stwarza też rozmawianie przez telefon komórkowy podczas jazdy samochodem. Powoduje to dużą dekoncentrację kierującego, który może spowodować wypadek. Nowelizacja ustawy z 2005 roku o prawie w ruchu drogowym bardzo jasno określa zakaz korzystania z telefonów komórkowych podczas jazdy samochodem, za co grozi kara grzywna. Oczywiście jesteśmy również nierzadko świadkami sytuacji odwrotnych gdy osoba zaabsorbowana pisaniem smsów lub rozmowy przez telefon wybiega wprost pod pędzące auto. Takich sytuacji zdarza się w Polsce mnóstwo każdego dnia.

**Zad. 2**

**Wymień rodzaje uzależnień od telefonu.**

**Zad. 3**

**Wymień zagrożenia, jakie niesie uzależnienie od telefonu.**