

## Temat główny: Zagrożenie a zdrowie

### Ćwiczenie

<b>Cel główny</b>	Ćwiczenie pozwoli na poznanie/utrwalenie wiadomości na temat zagrożeń fizycznych i sposobów przeciwdziałania tym zagrożeniom, w oparciu o dyskusję z doświadczeń kursantów, przykładów, z którymi oni się spotkali.
<b>Czas trwania</b>	Okolo 30 minut
<b>Cel aktywności</b>	Pozyskać/ usystematyzować wiedzę na temat zagrożeń fizycznych, związanych z wykorzystywaniem technologii ICT w życiu codziennym
<b>Potrzebne materiały</b>	Telefon/tablet/komputer z dostępem do Internetu, kartki, pisaki
<b>Instrukcje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Rozdaj uczestnikom kartki wg poniższego wzoru (przykładowa tabela do ćwiczenia) i poproś o uzupełnienie zgodnie z podanymi poleceniami; uczestników można połączyć w pary, lub niewielkie grupy (do 10 min)</li><li>– Na podstawie uzupełnionych ćwiczeń zbudujcie mapę myśli dotyczącą zagrożeń zdrowia fizycznego związanych z wykorzystywaniem technologii ICT oraz dobrych praktyk, które pozwolą na przeciwdziałanie tym zagrożeniom.</li></ul> <p>Zagadnienia wspomagające tworzenie mapy myśli, ujęcie pojęć dotyczących zagrożeń fizycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– dolegliwości wzroku - CVS (Computer Vision Syndrome), syndrom SICCA (zespół suchego oka), syndromy wskazujące na te schorzenia</li><li>– schorzenia w wyniku powtarzalnych ruchów (zespół cieśni, kciuk gracza)</li><li>– dolegliwości układu kostno-szkieletowego: bóle, odrętwienia, niedowłady, zwyrodnienia (plecy, szyja, przedramiona, uda, pośladki).</li></ul>

## Przykładowa tabela do ćwiczenia

Uzupełnij tabelę na temat zagrożeń fizycznych, **związanych z wykorzystywaniem technologii ICT** w życiu codziennym

Rodzaj/ grupa zagrożeń zdrowia fizycznego	Skutki	Propozycje ćwiczeń/ przeciwdziałania