



Pedagógus neve: Farkas Zoltán

Tantárgy: Csoportfoglalkozás

Csoport: koll. 4

Téma: Elektroszmog

Dátum: 2021.03.08

Forrás: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/6440/elektroszmog>

Sziasztok!

Ezen a csoportfoglalkozáson egy XI. századi veszélyforrásra szeretném felhívni a figyelmetek, ami nem más, mint az elektroszmog.

Elektroszmognak az elektromos és mágneses terek-, valamint a radiofrekvenciás sugárzások által, a szervezetet érő terheléseket nevezzük. Ilyen káros hatásokkal találkozhatunk a mobiltelefonok, laptopok, mikrohullámú sütő használatakor. Az elektroszmog szervezetre gyakorolt káros hatása egyre inkább bizonyított. A viták a behatás mértékéről és időtartamáról folynak, ugyanis az még nem tisztázott tény, hogy milyen mértékű sugárzás és milyen időtartamban szükségesek ahhoz, hogy a szervezetben károsodás lépjen fel.

Szinte lehetetlen olyan helyet találni, ahol nincs már manapság wi-fi. A wi-fi ugyanazt a típusú elektromágneses hullámot használja, mint amit a mobiltelefonok, a Tv és a rádióadások.

Hogyan védekezhetünk?

Egészségünk megőrzése és a környezetünk védelme érdekében legoptimálisabb, ha azon helyiségekben, ahol a legtöbb időt töltjük, lehetőség szerint, mellőzzük az elektromos berendezések jelenlétét.

Ha mégis ilyen eszközöket helyezünk el az alvóhelyiségben, gyerekszobában helyesen cselekszünk, ha a berendezéseket csak a használat idején tartjuk bekapcsolt üzemmódba, és éjszakára nem hagyjuk még készenléti helyzetben sem, áramtalanítjuk azokat.



A mikrohullámú sütő használatakor ne tartózkodjunk a sütő közvetlen közelében, ha sérült a borítása, nem tökéletes az ajtó záródása, ne használjuk a tovább.

A mobiltelefon használatát csökkentsük a szükséges minimumra, azonban, ha ez nem lehetséges, mert például munkaeszközként funkcionál, headset használata javasolt.

Az elektroszmog élettani hatásai:

- Idegrendszeri: fejfájás, migrén, szédülés, hányinger, koncentrációs és tanulási zavarok, ingerlékenység, álmatlanság, depresszió, szorongás, fáradtság, gyengeség, izomgörcsök, zsibbadás.
- Szív-és érrendszeri: heves szívdobogás, ritmuszavarok, nyomásérzés a mellkasban, alacsony vagy magas vérnyomás, lassú vagy gyors szívverés, keringési zavar.
- Légzőrendszeri: arcüreggyulladás, hörghurut, asztma, tüdőgyulladás
- Bőrgyógyászati: bőrkéreggyulladás, viszketés, égő érzés, arc kipirulás.
- Szemészeti: fájdalom, égő érzés a szemben, romló látás.
- Emésztőrendszeri: emésztési zavarok, hasi fájdalom.
- Immunrendszeri: ellenálló képesség csökkenése, különböző rendellenességek, megbetegedések kialakulása.
- Egyéb hatások: pajzsmirigy problémák, szárazság az ajkaknál, nyelvnél, szájnál, szemnél, szomjúság, kiszáradás, orrvérzés, belső vérzés, megváltozott cukor anyagcsere, hajhullás, fájdalom a fogakban, a tömések környékén, romlott, csökkent szaglás, fülcsengés, meddőség, tartós hatás esetén, hosszabb távon daganatos megbetegedés kialakulása.

Számold össze, hány ilyen veszélyforrás leselkedik rád a közvetlen környezetben majd írd meg a Messenger vagy Kréta DKT platformon.

Farkas Zoltán nevelőtanár