

!HAŁAS!

Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem – 25 kwietnia

Ucho ludzkie odbiera dźwięki w bardzo szerokim zakresie natężeń (przyjęto zakres od 0 do 120 decybeli), powyżej jednak progu **120** decybeli większość osób odczuwa **ból**.

Szkodliwe działanie hałasu na organizm człowieka: zmęczenie, gorsza wydajność nauki, trudności w skupieniu uwagi, zaburzenia orientacji, drażliwość, podwyższone ciśnienie krwi, ból i zawroty głowy, czasowe lub trwałe uszkodzenia słuchu, szumy uszne. U małych dzieci: duży niepokój, niepewność, zagubienie, płacz. Hałasy słyszalne można podzielić na pięć grup:

poniżej 35 dB – nieszkodliwe dla zdrowia, mogą być denerwujące lub przeszkadzać w pracy wymagającej skupienia;

35–70 dB – zmęczenie układu nerwowego człowieka, poważnie utrudniają zrozumiałość mowy, zasypianie i wypoczynek;

70–85 dB – zmniejszenie wydajności pracy, mogą być szkodliwe dla zdrowia i powodować uszkodzenie słuchu (**codziennie w szkołach**);

85–130 dB – powodują liczne schorzenia organizmu ludzkiego, uniemożliwiają zrozumiałość mowy nawet z odległości 50 cm (**codziennie w szkołach**);

powyżej 130 dB – powodują trwałe uszkodzenie słuchu, wywołują pobudzenie do drgań organów wewnętrznych człowieka powodując ich schorzenia.

Nadmierny hałas: osłabia słuch – powoduje czasowe lub trwałe przesunięcie progu słyszenia, a w szczególnych sytuacjach – przy długiej ekspozycji na hałas i po przekroczeniu pewnych progów natężenia – człowiek może stracić całkowicie słuch. Równocześnie czynnik ten wpływa na cały organizm powodując zaburzenia i dolegliwości ogólnoustrojowe w poszczególnych układach człowieka m. in.:

1. Zmiany w żyłach i mięśni sercowym. Wzrost ciśnienia krwi, zaburzenia rytmu serca, przyspieszenie czynności serca, skurcze dodatkowe, zmniejszenie objętości wyrzutowej serca, zwężenie drobnych naczyń krwionośnych i zmniejszenie wielkości przepływu krwi w tkankach.
2. Niedokrwistość, podwyższone OB i zwiększenie ilości krwinek walczących z chorobami.
3. Wzmożone wydzielanie soku żołądkowego, choroby wrzodowe przewodu pokarmowego.
4. Większa czynność kory nadnerczy, nadczynność tarczycy, większa przemiana materii (otyłość).
5. Wzrost ciśnienia wewnątrzczaszkowego; występowanie zmian patologicznych w przebiegu krzywej eeg. Znużenie, rozdrażnienie, kłótność, niepokój i lęk, utrata koncentracji uwagi, zaburzenia snu.
6. Przytępienie słuchu, słuch ograniczony a nawet głuchota.

Szczególnie wrażliwi na działanie hałasu są pracownicy umysłowi, ludzie chorzy i rekonwalescenci, bardziej kobiety niż mężczyźni; najbardziej jednak **ludzie młodzi i dzieci**.

http://www.senat.gov.pl/gfx/senat/pl/senatopracowania/30/plik/ot-612_inter.pdf

Dopuszczalny poziom hałasu w miejscach pobytu dzieci i młodzieży 50 dB.

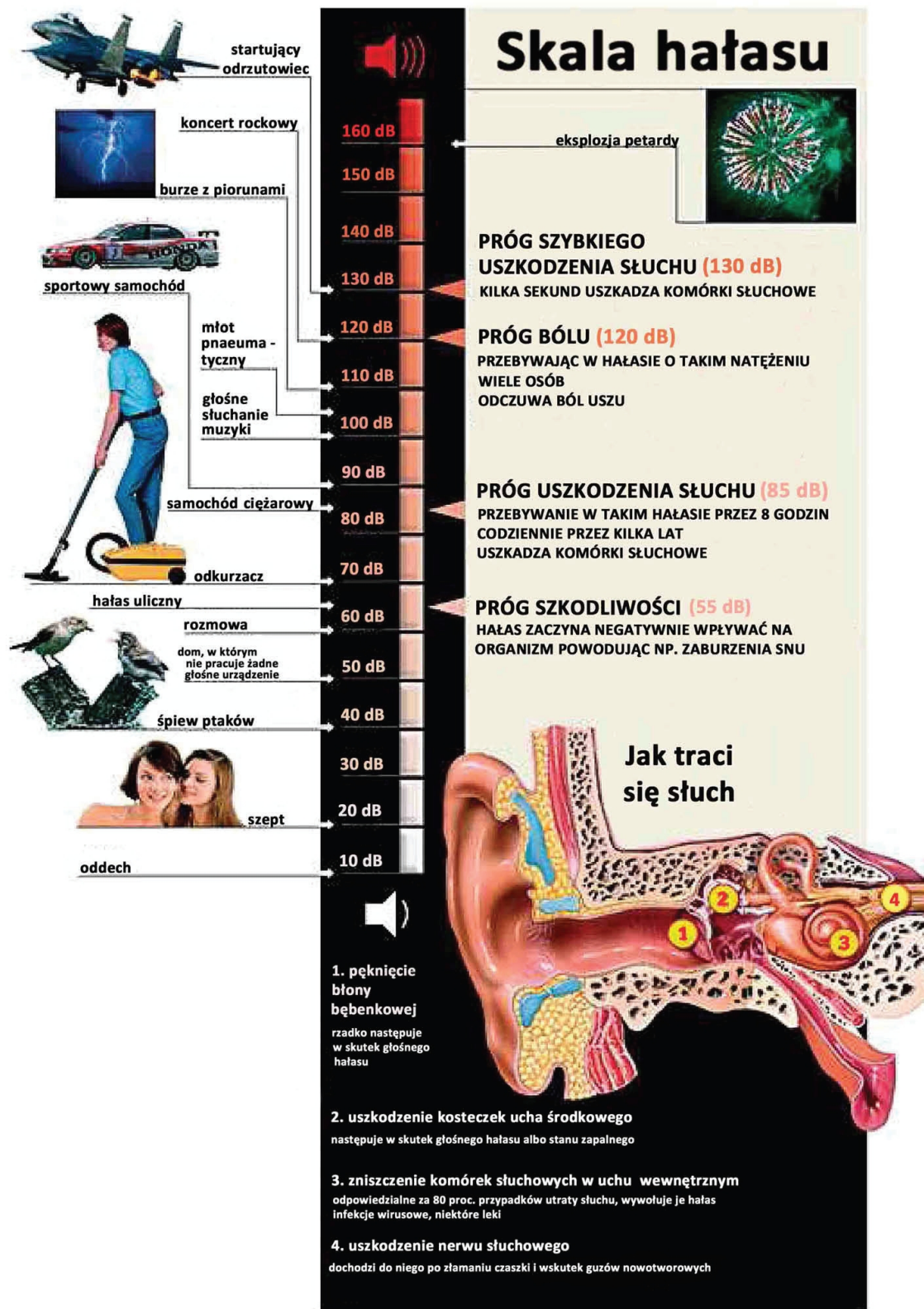
Hałas w szkole przekracza 100 dB – wynika z badań w warszawskich szkołach podstawowych przez IFiPS. Zwykła rozmowa prowadzona poza pomieszczeniem, z szumem wokół rozmówców, to jakieś 50-60 dB.

Między 100 a 120 dB są to progi lotniskowe, dlatego wszyscy pracujący na płytach lotnisk mają ochronniki słuchu. Nauczyciele i uczniowie ich nie mają.

„Nauczyciele i dzieci są poddawani temu hałasowi okresowo co 45 minut. **Jeśli przez 10 minut mamy ekspozycję na 100 dB hałas, wymaga to 100 minut odpoczynku** w warunkach komfortowych. Czyli po 10 minutowej przerwie dziecko powinno mieć ponad dwie godziny lekcyjne ciszy, żeby jego układ słuchowy wrócił do pełnej sprawności.

Dzieci w różny sposób bronią się przed hałasem. Niektóre izolują się, inne reagują agresją. Hałas możemy wyeliminować tylko edukacją. Są oczywiście sposoby akustycznego wyciszenia korytarzy w szkołach, ale należy się po prostu ciszej zachowywać.

<http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news.401948.miedzy-halaszem-a-halaszem-lekcje-sie-kolyszafestiwal-nauki-w-jablannie.html>



**Co możemy zrobić
aby było ciszej w naszej szkole?
Czekamy na wszystkie pomysły!**