

Co to jest hałas?



- ▶ To występujący w środowisku niepożądany lub szkodliwy dla zdrowia człowieka dźwięk
- ▶ Zakres spotykanych w środowisku poziomów dźwięków

Dlaczego warto podjąć temat hałasu?

Problem hałasu jest o tyle istotny, iż większość z nas mieszka w miastach i od najmłodszych lat jest narażona na jego skutki.

Żyjemy coraz szybciej i coraz głośniejsze jest nasze otoczenie. Pracujemy nie tylko przy głośnych maszynach, ale też stale szumiących komputerach czy innych urządzeniach biurowych. Hałaśliwa muzyka, krzyczące reklamy w radio, telewizji i marketach. Nasz słuch ulega regularnemu przytępieniu, mówimy coraz głośniejszym głosem powodując tym samym jeszcze większy hałas...

Czy zastanawialiście się kiedyś nad tym, że hałas jest formą agresji na nasz organizm i osłabia go?

Warto zachęcić Was abyście starali się eliminować zbędny hałas ze swojego życia. Najprostszym przykładem może tu być zastąpienie krzyku dialogiem i spokojną rozmową, odreagowanie stresu (np. szkolnego) spacerem w parku zamiast głośną muzyką itd. Gdy wszyscy się wyciszymy, zrobimy krok do przodu w dążeniu do życia w pokojowym społeczeństwie.

Wiadomo - w każdej szkole jest głośno,
ale nie każda szkoła "walczy" z hałasem.

My postanowiliśmy zwrócić Wam uwagę na potrzebę wyciszenia,
po to, by żyło nam się w szkole (jak wrócimy) nie tyle ciszej,
co spokojniej, bardziej komfortowo... lekko, miło i wesoło !

Warto wiedzieć



► **Natężenie
hałasu na
przerwie
szkolnej-
85 do 100 dB**

Sposoby ograniczenia hałasu w szkole

- rozmowa zamiast krzyku
- spacer zamiast biegania
- zabawa w grupach przy wykorzystaniu ulubionych zabaw



Co możemy zrobić?

Zadbajmy o siebie, pokochajmy ciszę:

- ▶ rozmawiamy zamiast krzyczeć do siebie
- ▶ usiadźmy w czytelnicy, przeczytajmy coś ciekawego
- ▶ spacerujmy zamiast biegać
- ▶ zjedzmy w spokoju drugie śniadanie
- ▶ bawmy się w grupach wykorzystując zabawy, które lubimy.





Hałas niszczy nasze zdrowie

- ▶ Przy wartościach powyżej 65 dB ma miejsce wyraźne nasilenie stanów irytacji i napięć emocjonalnych
- ▶ Ludzie narażeni na hałas mają częstsze objawy zakłóceń ze strony: układu krążenia, układu pokarmowego, układu ruchu, układu nerwowego
- ▶ Hałas oddziałuje niekorzystnie przede wszystkim na sprawność Waszego działania