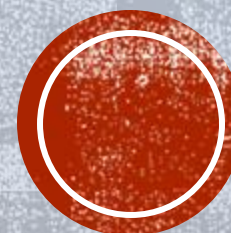


HAŁAS

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 2 W CZERSKU



▪ **Co to jest hałas?**

Hałas to dźwięki zazwyczaj zbyt głośne w danym miejscu i czasie, odbierane jako:

bezcelowe, następnie uciążliwe, przykre, dokuczliwe i szkodliwe.

▪ **Jak zmierzyć hałas?**

Poziom głośności dźwięków mierzymy w jednostce o nazwie decybel, który oznaczmy - dB. Poziom hałasu o częstotliwości odpowiadającej progowi słyszenia przypisano wartość 0dB, natomiast tzw. granicy bólu odpowiada wartość 130dB.



HAŁAS W SZKOLE



Szkoła to miejsce, w którym dzieci spędzają kilka godzin dziennie. Na lekcjach zdobywają wiedzę, a na przerwach rozmawiają, biegają, grają w różne gry. Badania wykazały, że poziom hałasu podczas lekcji w typowej polskiej klasie, waha się między 53-77 decybeli.










Na korytarzach w czasie przerw uczniowie spędzają kilka minut, ale jeśli na taką zamkniętą powierzchnię wyjdzie kilkaset uczniów, to hałas jaki powodują może sięgać nawet 110 decybeli. Nie powinno się długotrwale przebywać w takim hałasie.



Jak hałas wpływa na zdrowie?

Hałasy o poziomie poniżej 35 dB nie są szkodliwe dla zdrowia, ale mogą być denerwujące (np. szum wody, brzęk przekładanych naczyń lub narzędzi). Hałasy te mogą przeszkadzać w pracy wymagającej skupienia np. pisaniu, czytaniu. Hałasy o poziomie od 35 do 70 dB wywierają ujemny wpływ na człowieka. Pociąga to za sobą zmęczenie, a także może utrudnić zasypianie i wypoczynek. Hałasy o poziomie od 70 dB do 85 dB trwające stale, mogą powodować, trwałe osłabienie słuchu, bóle głowy i ujemny wpływ na ustrój nerwowy człowieka.

Kliknij, aby dodać tekst

145 dB		start odrzutowca
125 dB		ciężki sprzęt budowlany
105 dB		dyskoteka
93 dB		ciężki transport
55 dB		rozmowa
45 dB		mieszkanie
45 dB		na granicy terenu stacji elektroenergetycznej
30-45 dB		linie przesyłowe najwyższych napięć
12 dB		las



Jesteśmy narażeni na wiele źródeł hałasu z zewnątrz



Hałasy o poziomie od 85 do 130 dB powodują liczne uszkodzenia słuchu i różne schorzenia, jak zaburzenia układu krążenia, nerwowego, równowagi i inne oraz uniemożliwiają zrozumiałość mowy nawet z odległości 0,5 metra. Hałasy o poziomie od 130 dB do 150 dB pobudzają do drgań niektóre wewnętrzne organy ludzkiego ciała, powodując ich schorzenie. Ludzie pracujący w takim hałasie mają z reguły poważnie osłabiony, a najczęściej uszkodzony słuch. Hałasy o poziomie powyżej 150 dB już po 5 minutach całkowicie paraliżują działanie organizmu, powodują mdłości, zaburzenia równowagi, uniemożliwiają wykonywanie skoordynowanych ruchów kończyn, zmieniają proporcje zawartości składników we krwi, wytwarzają u człowieka stany lękowe.





**CO MOŻEMY ZROBIĆ SAMI, ABY ZREDUKOWAĆ POZIOM HAŁASU W
NAJBLIŻSZYM OTOCZENIU?**

**JEŚLI LUBISZ SŁUCHAĆ MUZYKI PRZEZ SŁUCHAWKI, RÓB TO Z UMIAREM (2-3 GODZINY DZIENNE WYSTARCZA).
NIE NASTAWIAJ GŁOSU „NA FULL”. JEŚLI MUZYKĘ ZE SŁUCHAWEK SŁYSZY KTOŚ STOJĄCY OBOK, TO ZNACZY, ŻE
JEST ZA GŁOSNA. PAMIĘTAJ! LEKARZE RADZĄ PRZYNAJMNIEJ GODZINĘ DZIENNE SPĘDZIĆ W CISZY.
PODSTAWOWĄ METODĄ WALKI Z HAŁASEM JEST LIKWIDOWANIE JEGO ŹRÓDEŁ I NIETWORZENIE NOWYCH.**



- Pozdrawiamy serdecznie,
życzymy wytrwałości

Nauczyciele świetlicy

