

ШУМ И ЗДОРОВЬЕ



Что такое шум ?

Шум - беспорядочное сочетание различных по силе и частоте звуков.

Шум - громкие звуки, слившиеся в нестройное звучание.

Шум - явление всепроникающее и негативно воздействующее на организм человека в

совокупности с другими факторами (вредными примесями в воздухе и воде,

электромагнитным излучением,

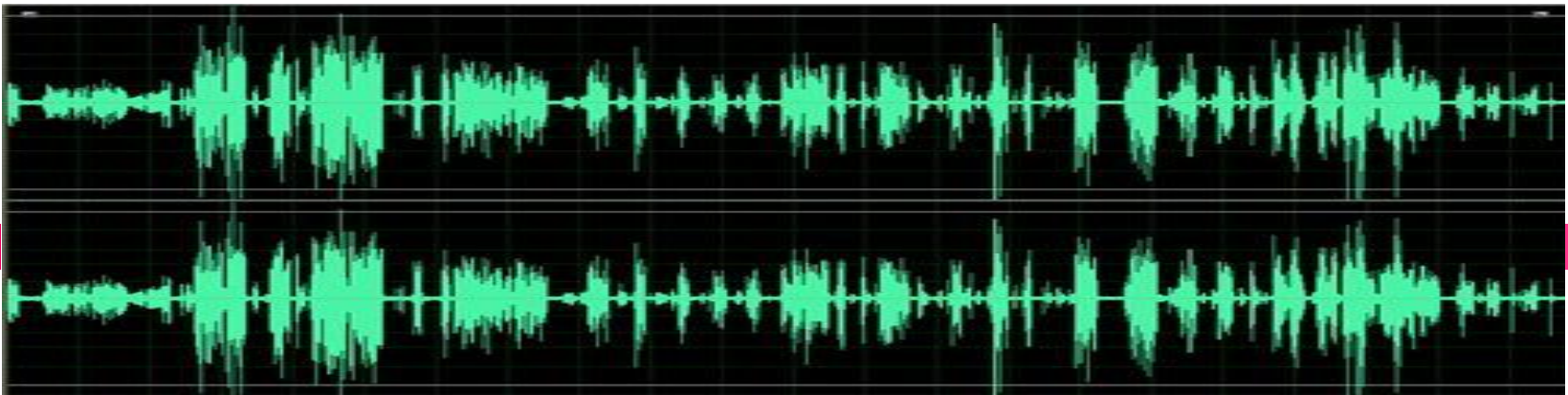
Источники шума

- Работа бытовых приборов: телевизор, магнитофон, стиральная машина, радио;
- Транспорт железнодорожный, авиационный, автомобильный;
- Строительные работы;
- Природные явления: гром, цунами, землетрясение, обвалы;
- Музыка;
- Шелест листвы;
- Шепот, разговор;
- Течение воды из крана;
- Крики, визг.

Звук

- Звуком называют такие механические колебания внешней среды, которые воспринимаются слуховым аппаратом человека.

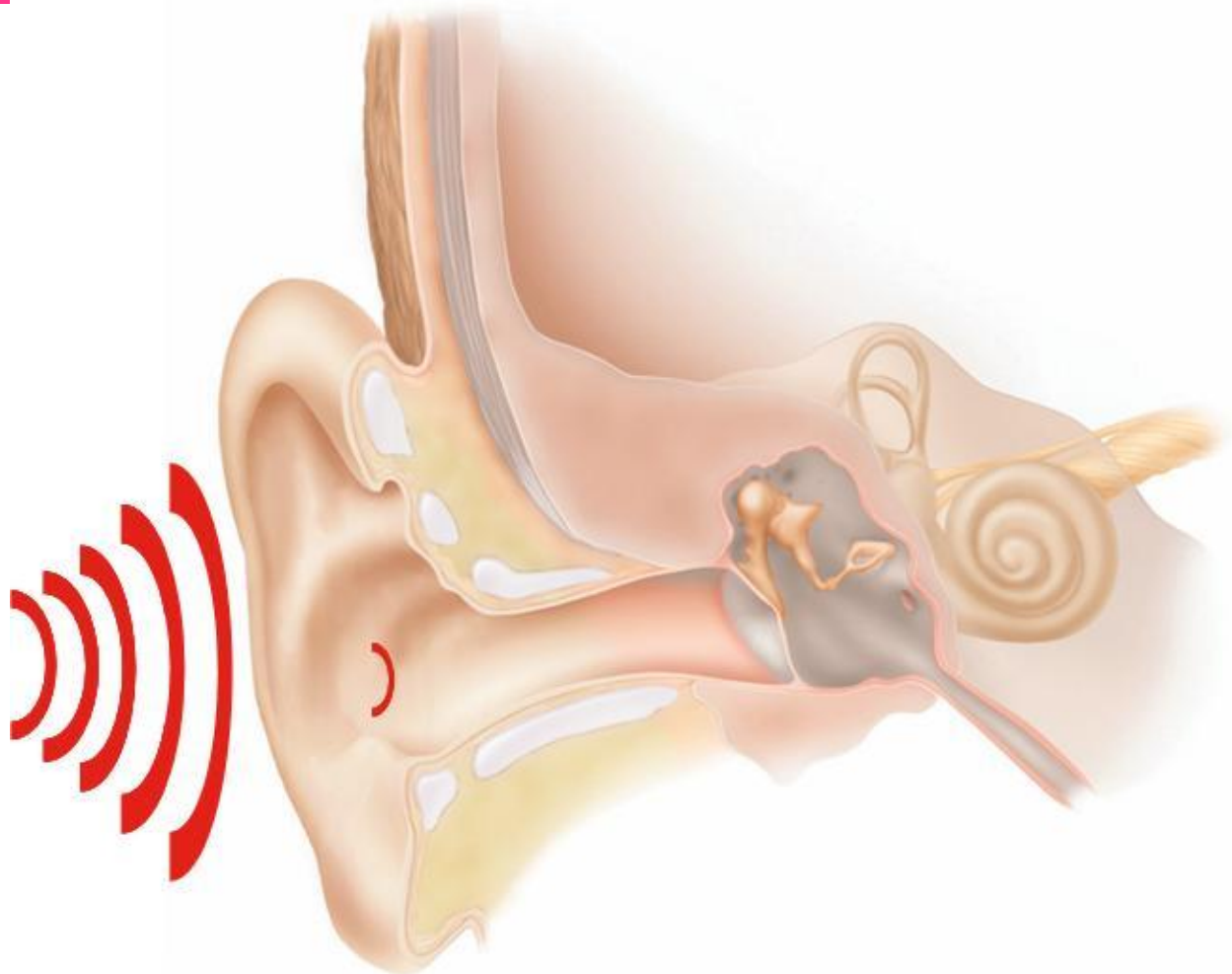




Шум характеризуется двумя основными параметрами: интенсивностью и частотой. Интенсивность шума измеряется в децибелах (дБ), частота в герцах (Гц).



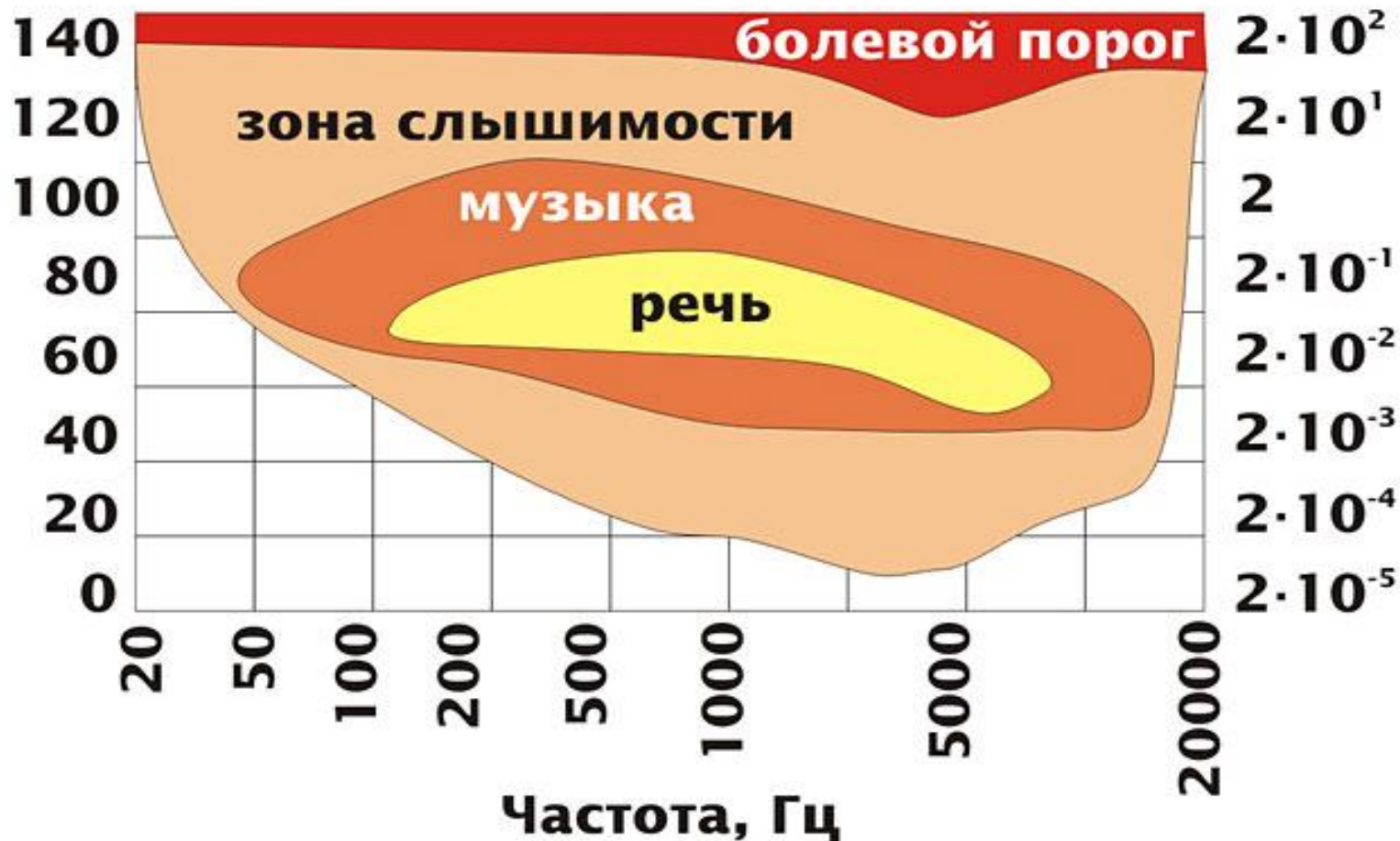
Длительный шум неблагоприятно влияет на орган слуха, понижая чувствительность к звуку.



Границы человеческого слуха

Интенсивность
звука, дБ

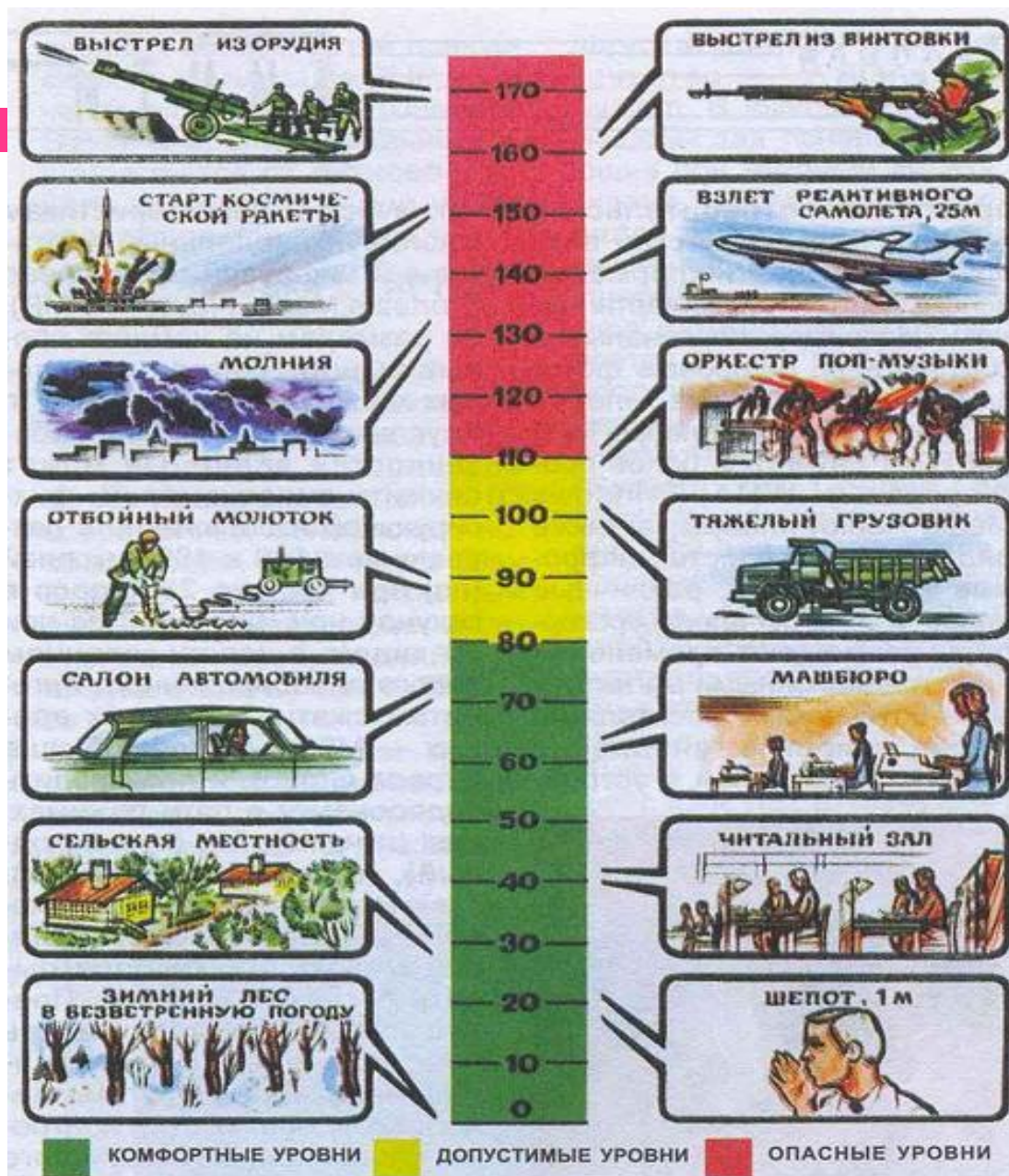
Давление, Па



уровни шума (в дБ)



Шум от различных источников в Дб



Характеристика шума в школе



<u>Источники шума</u>		<u>дБ</u>
□ Нижний предел чувствительности уха		0
□ Уличные шумы	55	
□ Шум на переменах	80-90	
□ Шум в классе во время урока	80-100	
□ Школьный звонок	100	
□ Автомобильный транспорт	100	
□ Болевой порог	130	

Воздействие шума проявляется

На слуховой аппарат человека;
На нервную систему человека;
На сердечнососудистую систему;
На репродуктивную функцию человека.

Человек

Становится

Раздражительным, нервным, слабым, забывчивым;
Тревожным, испуганным, плохо видит, ухудшается
интеллектуальная деятельность;
Быстро утомляемым;

Приобретает

Гипертоническую болезнь;
Бессонницу;
Неправильный обмен веществ;
Снижается порог чувствительности нервных клеток.

Общее воздействие шума на организм человека, оказывая негативное воздействия на его состояние:



Рекомендации по ослаблению негативного влияния шума на организм человека

- Ограничить ежедневное прослушивание громкой музыки, телевизионных передач, работу за компьютером ;
- При выполнении шумной работы, через каждый час делать 10 минутный перерыв или прослушивать успокаивающую музыку;
- Следить за разговорной речью: не кричать, не повышать голос;
- Регулярное медицинское обследование;
- Посадка деревьев вокруг зданий;
- Предпочтение отдавать отдыху на природе, а не дискотеке;
- Применение средств защиты от шума:
 - - наушники из шумоизолирующих материалов;
 - - протившумные вкладыши;
- Информационная работа по профилактике влияния шума на здоровье обучающихся.

Выводы

- **Наша задача — обезопасить себя и окружающих от небезопасного шумового фона, ведь он сказывается отрицательно на самочувствии и учителей, и учеников, способствует быстрому утомлению.**
- **Наше здоровье — в наших руках!**

