



# Co robi mi hałas?

**Szkolna kampania –  
Hałas nasz wróg**



# Czym jest hałas?

- Drgania akustyczne o dużej intensywności, które mogą być dla człowieka bardzo uciążliwe i szkodliwe, nazywane są hałasem.
- Hałas jest dźwiękiem bardzo nieprzyjemnym i niepożądanym, który powoduje drażliwość, a nawet zmęczenie całego organizmu.



- Człowiek od zawsze żyje w otoczeniu dźwięków, również sam się nimi posługując.
- Naturalnymi źródłami dźwięków są **odgłosy przyrody: grzmoty, szum wiatru, dźwięki wydawane przez zwierzęta.**
- Wszystkie inne, które są nieprzyjemne i stresujące zostały nazwane hałasem.
- Zatem **hałas** jest zanieczyszczeniem środowiska przyrodniczego, uciążliwym i szkodliwym dla człowieka i innych organizmów żywych.



# Z czym kojarzy Ci się hałas?



# Jaki poziom hałasu jest szkodliwy?

- **Natężenie dźwięku** poniżej 35 dB nie jest szkodliwe, ale może powodować zdenerwowanie.
- Hałas między 35 a 70 dB negatywnie działa na układ nerwowy, powoduje zmęczenie i spadek wydajności pracy.
- Zgiełk powyżej 85 dB jest przyczyną uszkodzeń słuchu, zaburzeń układu krążenia, nerwowego, a nawet zmysłu równowagi.
- Przebywanie w pomieszczeniu o natężeniu hałasu między 130 a 150 dB wywołuje drganie niektórych organów wewnętrznych, co może powodować trwałe schorzenia.



- Suszarka do włosów wydaje hałas o natężeniu 60 dB,
- odkurzacz to 70 dB,
- kosiarka - 80 dB,
- **a hałas szkolnej przerwy to ok. 100 dB.**



# Skutki hałasu

- **Hałas powoduje wzrost napięcia nerwowego.**
- Jest jednym z czynników stresowych, który sprawia, że w organizmie człowieka uwalniane są substancje chemiczne, m.in. adrenalina, inaczej zwana hormonem strachu, walki i ucieczki.



- Stały i uciążliwy **hałas** męczy nas nie tylko fizycznie, ale też psychicznie- pogarszając nasze samopoczucie.
- Głośne dźwięki przeszkadzają nie tylko w śnie, uniemożliwiając odpoczynek, ale również
  - przyspieszają i pogłębiają zmęczenie,
  - pogarszają ostrość widzenia,
  - bystrość obserwacji
  - wpływają na opóźnienie reakcji obronnych,
  - zwiększając prawdopodobieństwo nieszczęśliwych wypadków.
  - hałas osłabia naszą koncentrację i chęć działania, przeszkadza nam w swobodnym komunikowaniu się, a co za tym idzie zmniejsza wydajność naszej pracy
  - wyzwała agresję.



# Natężenie hałasu reakcja organizmu powyżej 75 dB

nadciśnienie  
tętnicze,

brak  
koncentracji

częstsze  
przemęczenie

wzrost  
wydzielania  
adrenaliny



zaburzenia  
pracy żołądka

przyspieszenie  
procesu  
starzenia

wrzody  
żołądka



# Jak zmniejszyć hałas wokół siebie?



# **Jak zmniejszyć hałas w naszej szkole?**



**Strefa ciszy w szkole. Jeśli  
powstanie – czy skorzystasz?**

# Szkolna kampania – hałas nasz wróg

