



NETRIUKŠMAUK!

Skirta sveikata stiprinančių mokyklų tinklo veiklos 30 – mečiui paminėti.

Visuomenės sveikatos specialistė
Žaneta Staniulienė, 2023-04-28

Ar žinai?

TRIUKŠMAS – tai įvairaus pobūdžio nepageidaujamas garsas, trukdantis dirbti, mokytis, ilsėtis bei galintis sukelti neigiamas pasekmes sveikatai.

Garsas matuojamas decibelais (dB).



10dB – širdies
plakimas



10-20dB

– lapų šnaresys,
šnabždesys,
girdimas 1 metro
atstumu.



50dB - lietus



**50-60dB –
įprastinė kalba**



80dB – durų,
telefono skambutis



90dB – riksmas



110dB – šūvis ļora



Klausantis muzikos
per ausines,
triukšmas gali siekti
nuo 91 iki 121dB.



140dB –
reaktyvinio lėktuvo
veikla



ATSIMINK. Klasēje triukšmas/garsas neturi būti didesnis **45-55dB.**



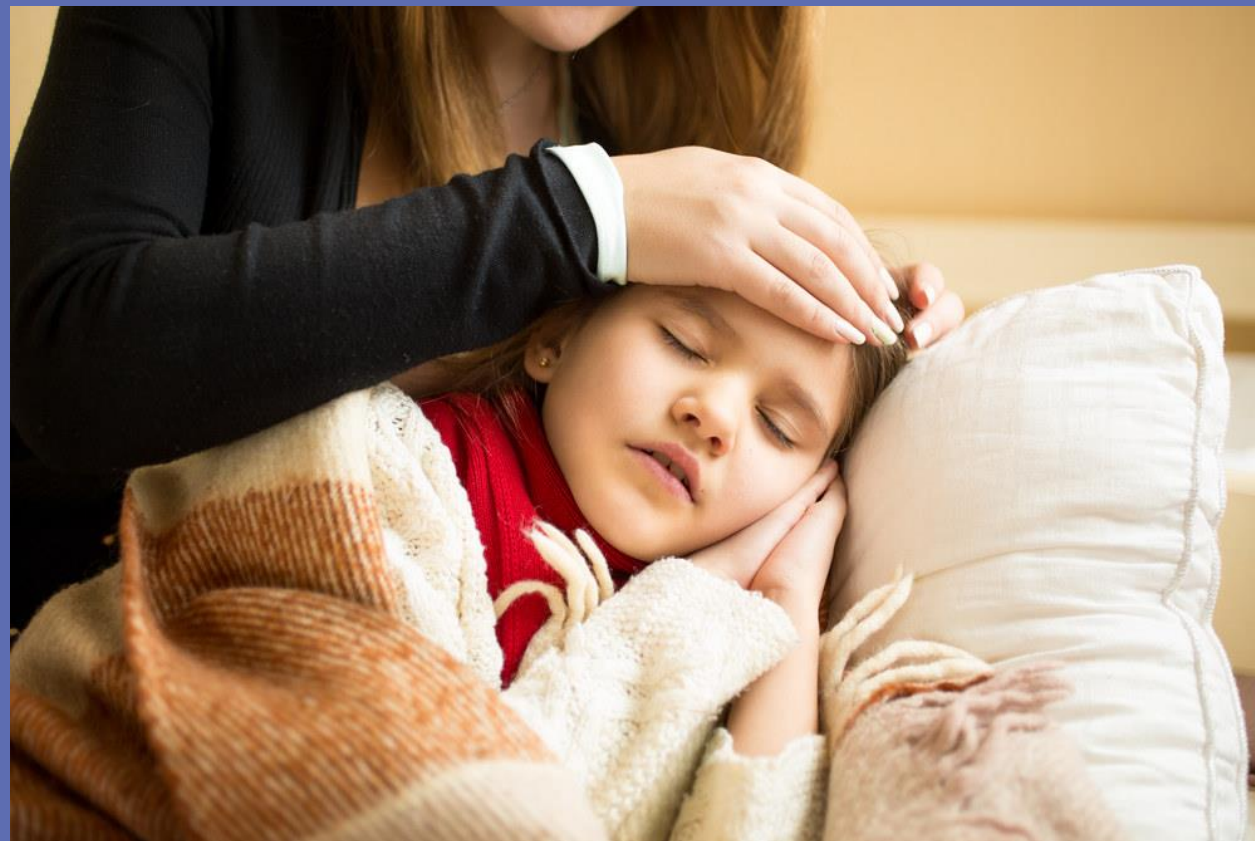
Klausos pablogējimo
rizika atsiranda esant
75dB.



Didesnis nei **80dB**
triukšmas gali sukelti
agresija.



Triukšmas kenkia
imuninei, nervų, širdies
ir kraujagyslių,
virškinamojo trakto
sistemoms bei
pažeidžia klausą.



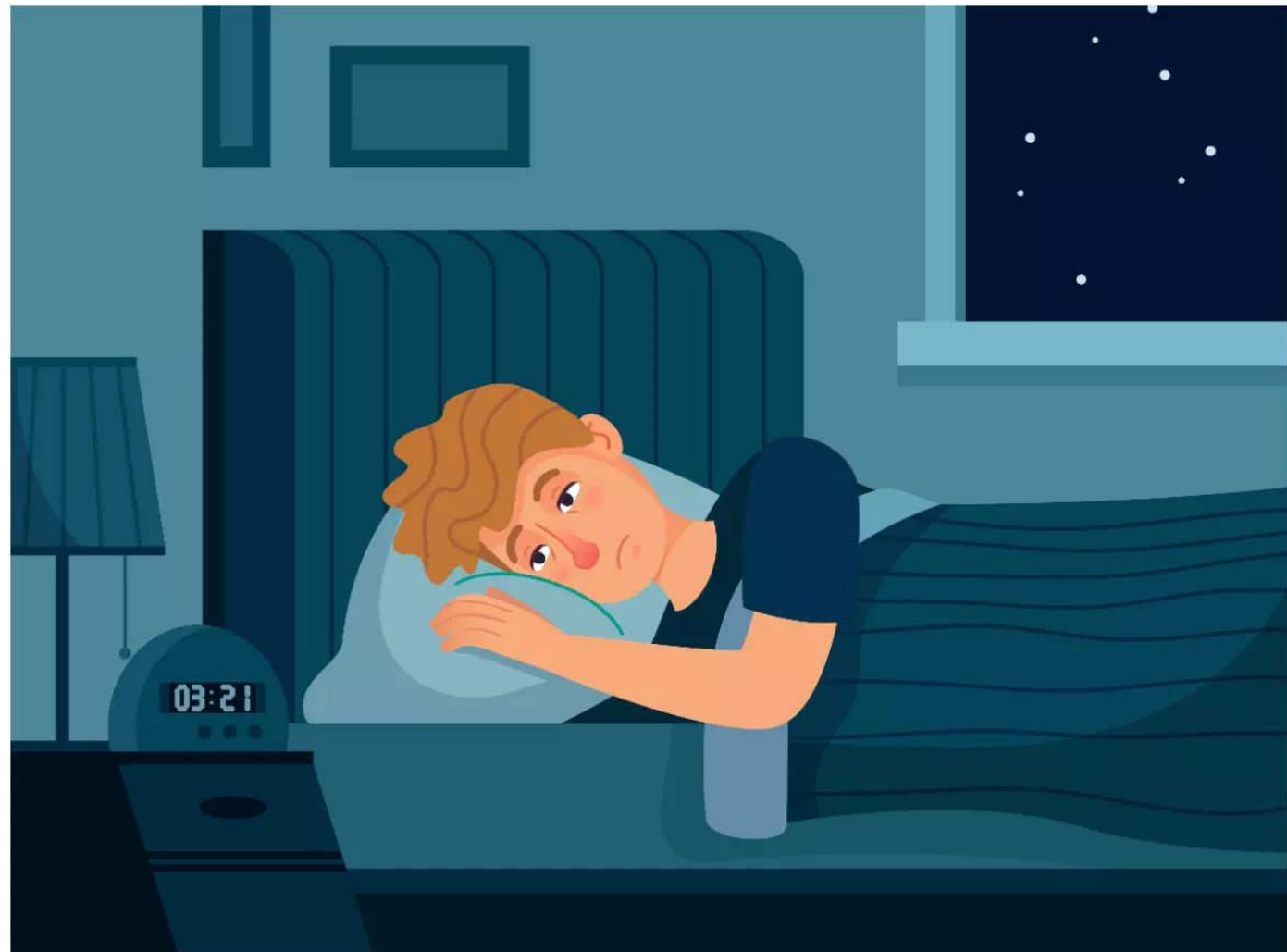
Žmogus prisitaiko prie nuolatinio triukšmo ir tarytum jo nebejaučia. Tačiau iš tikrųjų triukšmas nuolat dirgina centrinę nervų sistemą ir sukelia stresinę būklę.



Dėl triukšmo poveikio:
sumažėja fizinis ir protinis
darbingumas;
pablogėja reakcija, judesių
koordinacija,
orientacija; žmogus daro
daugiau klaidų.



Triukšmas sutrikdo miegą, todėl gali atsirasti nuovargis, galvos skausmas.



Keli būdai padėsiantys sumažinti triukšmą mokykloje (pradėk nuo savęs):

- 1.pasistenk kalbėti tyliau;
- 2.kalbėk tik išklausęs kitą;
- 3.vaikščiok ramiai, nebėgiok;
- 4.norėdamas kalbėti pamokos metu, pakelk ranką.

Saugokime savo sveikatą!



„TYLA VAIKO AKIMIS“

Tyla – gaivi, saugi, spalvota...

Tyla – protinga, gerbiama...

Jinai mintis, ji apgalvota,

Tyla – bekraštė platuma...

Tyloj išgirsi širdį plakant,

Ramybę tyloje gali pajust,

Tyloj upeliai tyliai šneka,

Tyla skirta garsams pabust...

Tikruosius žygdarbius didvyriai tylomis atlieka,

Ir ašara nuo skruosto bėga tylomis,

Kai Dievo prašome padėti,

Viltis delnais sugriaužiam – tylomis...

Be garso juda debesys ir sklando paukščiai,

Gamta rytais nežadina varpais,

Tik tylą iš tikrųjų girdi mūsų ausys,

Nes tik ramybėje mes džiaugiamės garsais...

Evelinai nuo broliuko Kasčio

www.zaliazole.lt

