

# ШУМ И ЗДОРОВЬЕ



Преподаватель-организатор ОБЖ  
Полукарова Е.А.

Санкт-Петербург 2012

# Что такое шум ?

Шум - беспорядочное сочетание различных по силе и частоте звуков.

Шум - громкие звуки, слившиеся в нестройное звучание.

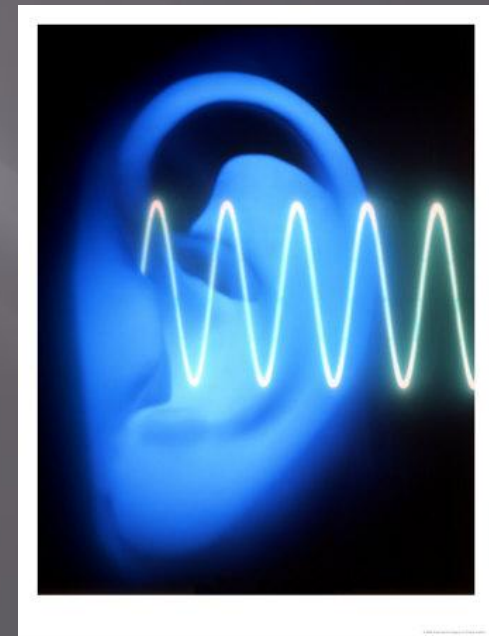
Шум - явление всепроникающее и негативно воздействующее на организм человека в совокупности с другими факторами (вредными примесями в воздухе и воде, электромагнитным излучением, напряженностью труда и т.д.).

# 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.





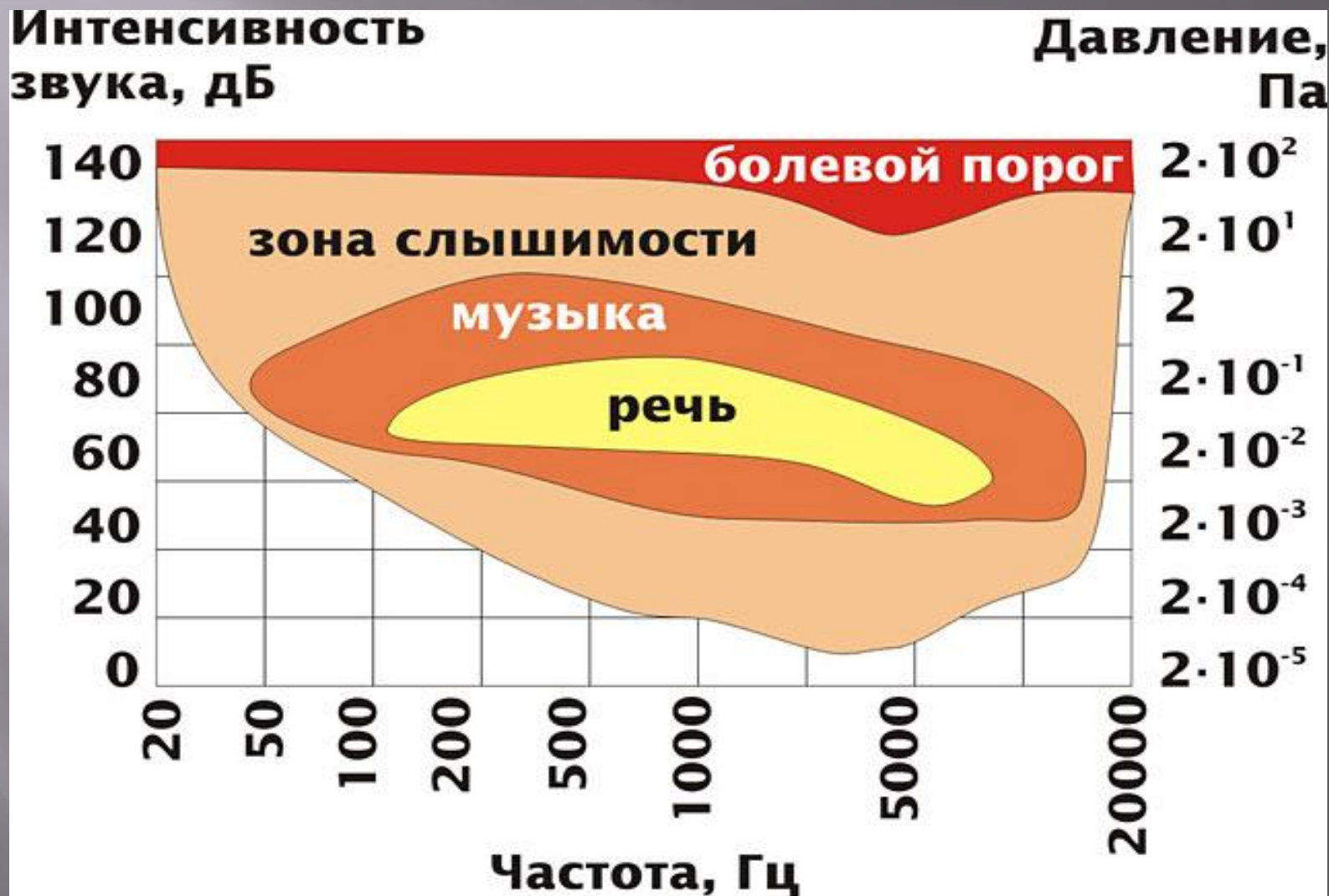
**Шум** характеризуется двумя основными параметрами: интенсивностью и частотой. Интенсивность шума измеряется в децибелах (дБ), частота в герцах (Гц).



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



# Границы человеческого слуха

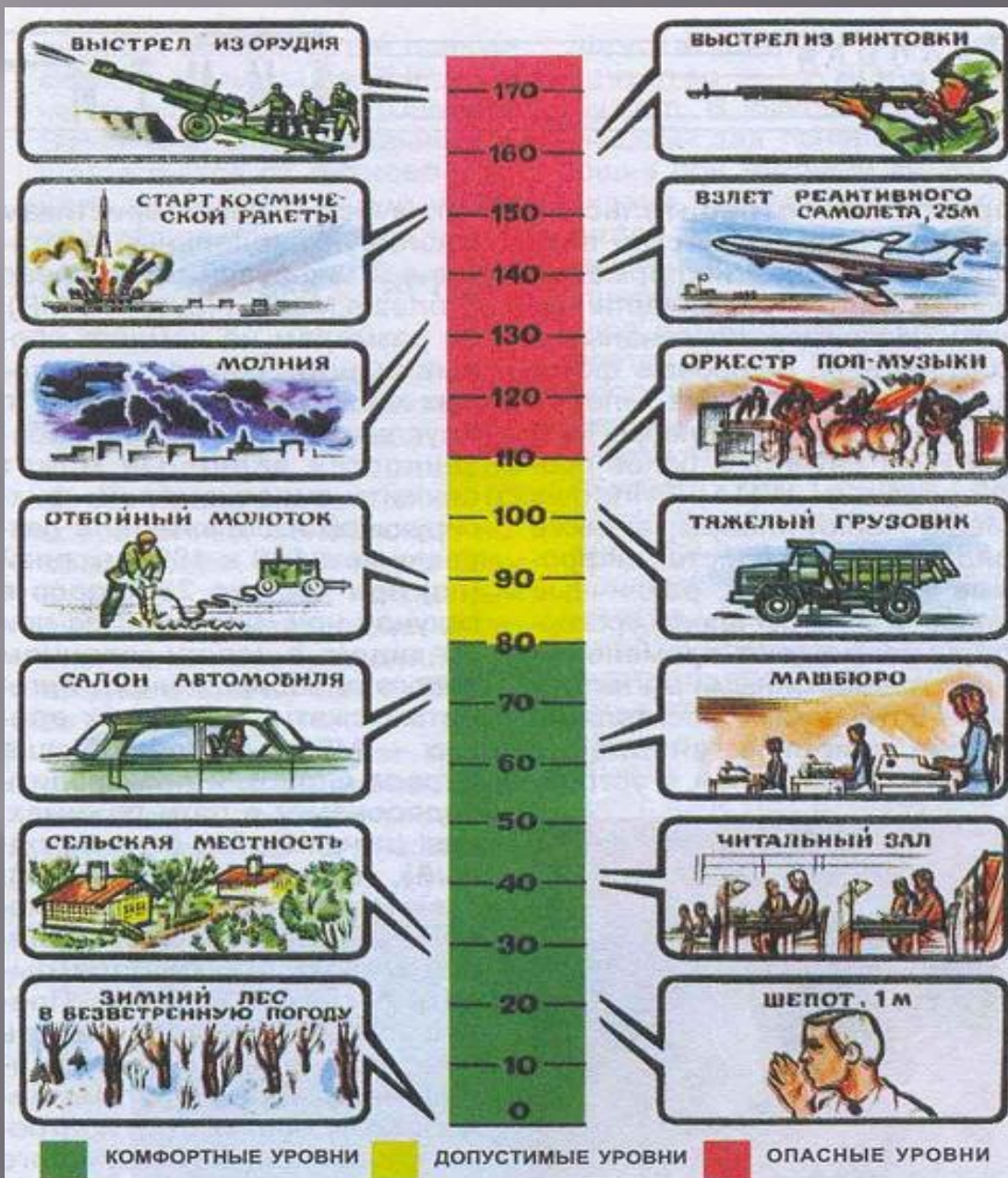


# уровни шума (в дБ)





# Шум от различных источников в Дб



# Характеристика шума в школе



<u>Источники шума</u>	дБ
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;
  - - противошумные 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!

