Тезисы по теме «Исследование влияния шума на здоровье учащихся СШ №15»

 Школа – это место, где собирается большое количество детей и взрослых. Каждый издает звуки – кто – кричит, кто- то поет, разговаривает. Есть уроки, на которых неминуемы громкие звуки – музыка, хореография, физкультура. На переменах масса детей устремляется по разным кабинетам, в столовую. Часто эти перемещения сопровождаются шумом. Длительное воздействие шума неблагоприятно сказывается на самочувствии человека. Шум не имеет неприятного запаха, не выделяет никакого излучения и ядовитых газов. Тем не менее, он действует на наше здоровье, вызывая нервозность, головные боли, нарушения сна, нарушения слуха, негативные стрессы, повышенное кровяное давление и т.д. Здоровье ребёнка, его эмоциональное состояние, физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются внешней средой, теми условиями, в которых он живёт.

***Цель работы***: определить влияние шума на организм учащихся.

***Задачи:***

1. Проанализировать научную литературу по проблеме исследования 2. Выяснить, что такое шум. 3. Выяснить источники шума в окружающей среде. 4. Выяснить влияние шума на организм человека. 5. Провести анкетирование учащихся школы.

6. Предложить здоровьесберегающие рекомендации для учащихся.

**Предмет:** воздействие шума на организм человека. **Объект:** шум как звуковое явление. **Гипотеза:** можно обезопасить себя от вредного воздействия шума и сохранить здоровье.

**Уровень шума определяется в децибелах**

|  |  |
| --- | --- |
| 20-30 ДБ  | Безвреден для человека. |
| 80 ДБ  | Допустимая норма.  |
| 130 ДБ  | Болевые ощущения.  |
| 150 ДБ  | Становится невыносимым. |

**Проводилось анкетирование учащихся школы по вопросам:**

1. На первый вопрос (какой шум мешает) дали следующие ответы:

* громкие разговоры- 27%;
* крики и галдеж- 64%;
* громкая музыка- 0,06%;
* громкий звук школьного звонка- 0,05%;
* дискотека- 0,03%;
* шум бытовой техники- 22%.

2. В каких случаях тебе нравятся громкие звуки?

Дети отвечали следующее:

* любимая музыка- 91%;
* когда хорошее настроение- 37%;
* музыка дискотек- 24%

3. В каких ситуациях тебе приятны тихие звуки или просто тишина?

Ответы детей:

* когда засыпаю, сплю- 76%;
* когда делаю уроки- 19%;
* когда тишина в классе на уроке- 12%;
* когда читаю- 39%;
* когда думаю- 34%.

4. Какие шумы ты воспринимаешь как помеху?

* громкая музыка- 0,05% ;
* смех, крики- 75%;
* звуки игр – «стрелялок» на компьютере- 25%.

5. Веришь ли ты, что шум может стать причиной болезни?

Ответы учеников:

Да – 36 % опрошенных;

Нет – 24 %;

Не знаю – 40 %.

6. Чувствуешь ли ты себя усталым после уроков?

Ответы учеников:

Да –72%;

Нет – 30 %;

Не знаю – 0,15%.

7. Является ли шум причиной твоей усталости?

Ответы учеников:

Да – 10 %;

Нет – 70 %;

Не знаю – 20 %.

После анализа этой анкеты можно сделать выводы о том, многим детям нравятся громкие звуки. Многих детей раздражают громкие разговоры, крики, свист. 24% респондентов осознают негативное влияние звука на состояние здоровья. Многие не согласились с тем, что шум вызывает усталость и может стать причиной болезни.

**Анкета №2**

Как влияет шум на ваше состояние? (67 респондентов)

а) ухудшается настроение- 22%

б) ухудшается сосредоточенность- 75%

в) ухудшается сон- 52%

г) повышается раздражительность- 67%

д) возникают трудности во взаимопонимании с одноклассниками- 18%

е) наблюдается общая слабость- 22%

ж) снижается работоспособность- 57%

з) наступает быстрое утомление- 39%

**Результаты исследования**

1. Высокий уровень шума вызывает некомфортное состояние учеников.

2. Максимальный шум в школе выявлен (по результатам опроса) в столовой- 67%, в спортзале- 63%, в гардеробе- 21%, в коридоре на переменах- 25%.

 Проанализировав результаты своего исследования мы пришли к выводу, что

учащиеся по- разному реагируют на шумовые воздействия среды.

Определенная часть учащихся в большей или меньшей степени реагируют на шум. Они испытывают дискомфортное состояние (плохая сосредоточенность, раздражительность, усталость), которое при длительном воздействии может привести к серьезным заболеваниям.

Шум коварен, его вредное воздействие на организм совершается незримо, незаметно.

 Рекомендации:

- Ограничьте ежедневное прослушивание громкой музыки

- Не включайте громко телевизор, музыкальные центры

- Не слушайте музыку через наушники продолжительное время, иначе с возрастом вы вынуждены будете пользоваться слуховыми аппаратами.

**-** Следите за разговорной речью: не повышайте голос, не кричите на переменах, соблюдайте тишину на уроках; - На дискотеке постарайтесь находиться подальше от акустических колонок. - Отдыхайте в выходные дни на природе («слушайте тишину»).

 Не секрет, что многие школьники, принимаясь за уроки, включают телевизор или магнитофон. Абсолютно недопустимо делать уроки под музыку, злоупотреблять прослушиванием музыки через плеер, а также бесконтрольно пользоваться ими на улице и в транспорте.

Шум - враг номер один. Он – физический наркотик. Калечит тело и душу.
Тишина нужна миру так же, как солнце и свежий воздух. Умение соблюдать тишину - показатель культуры человека.