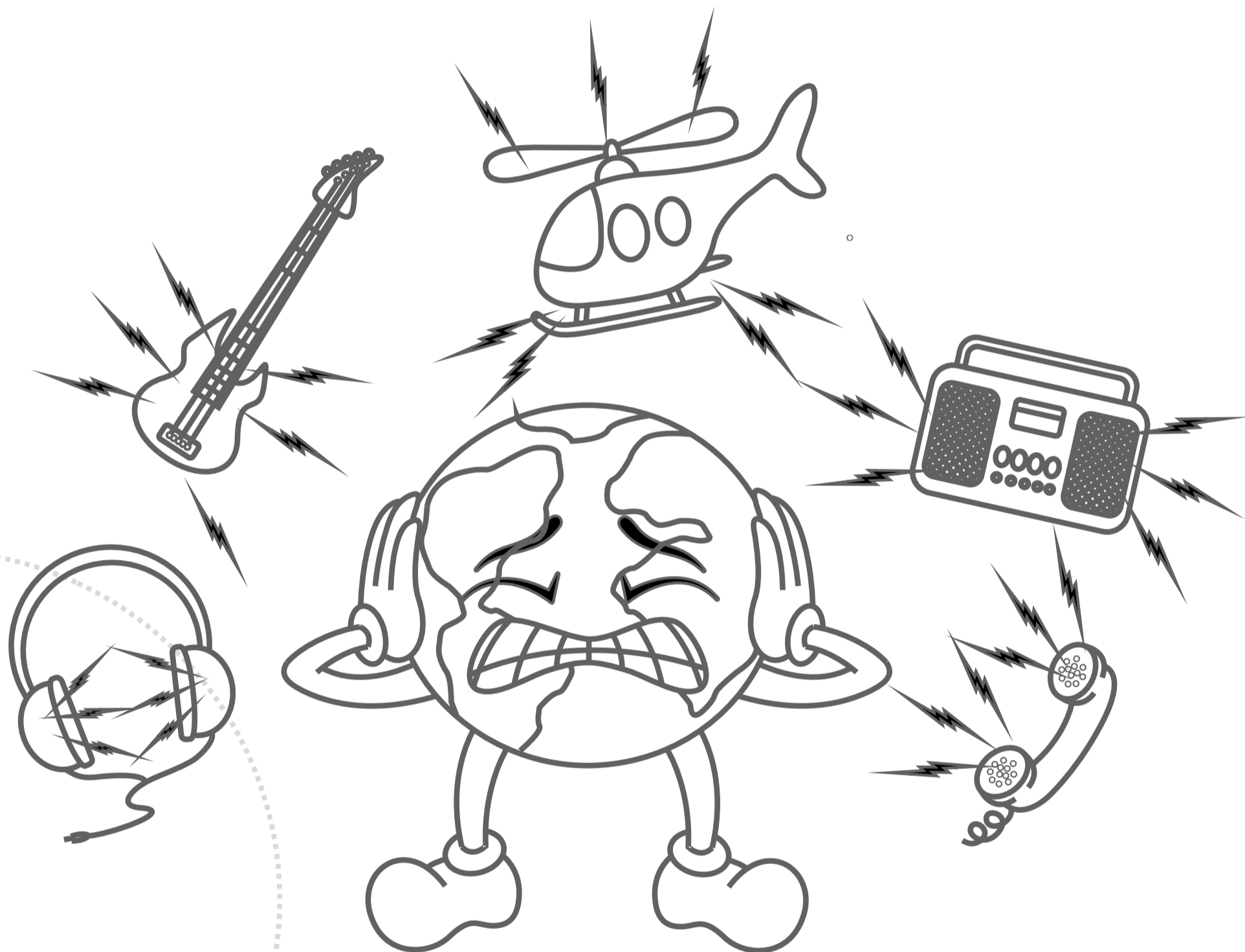




„Hałas to nasz wróg - dbajmy o ciszę”



„Bo w tym cały jest ambaras, żeby móc wyciszyć hałas”

Patronat:



Partnerzy:



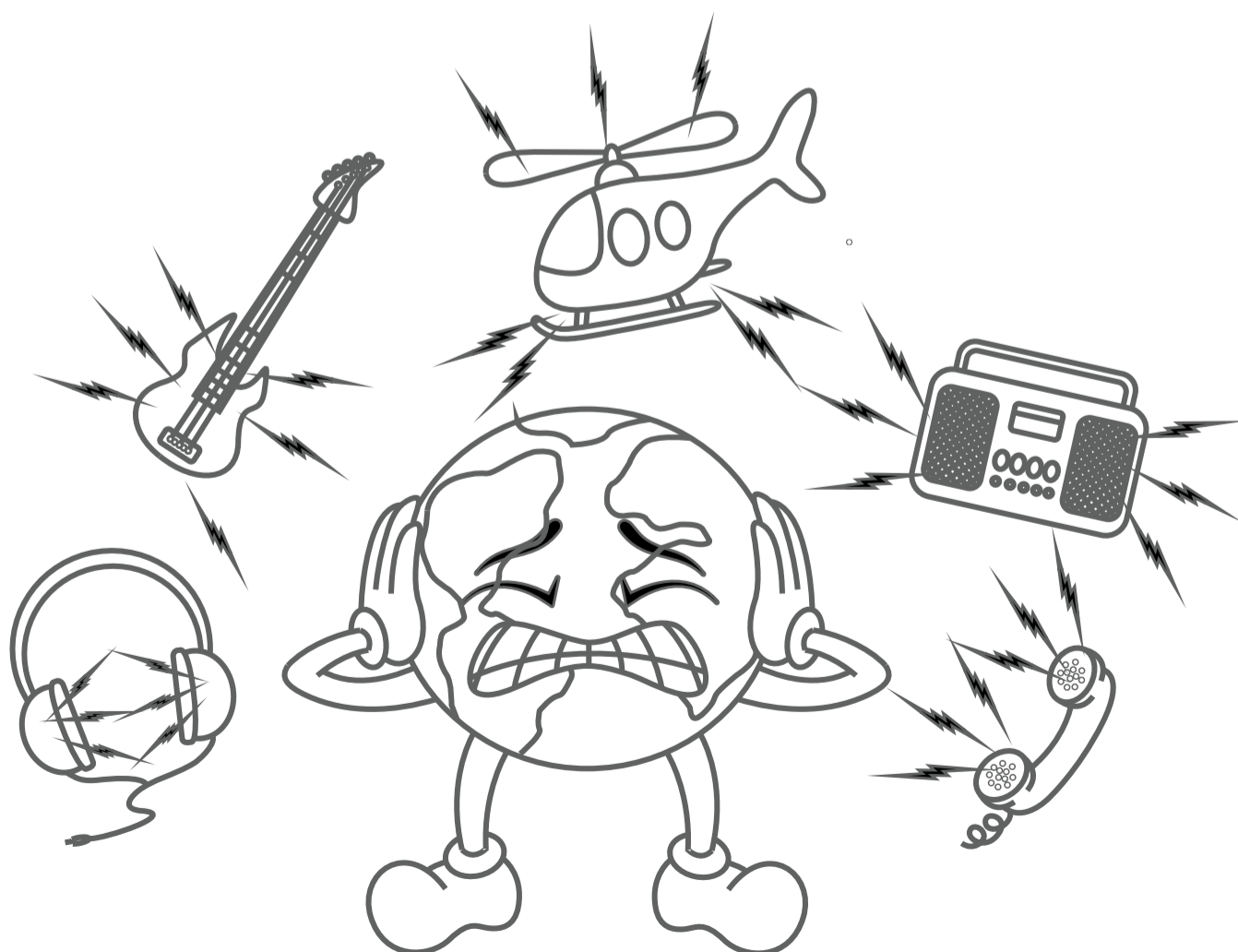


**„Hałas to nasz  
wróg  
- dbajmy o ciszę”**

**Według Światowej Organizacji Zdrowia  
długoterminowe narażenie  
na zanieczyszczenie hałasem  
ma negatywny wpływ na zdrowie człowieka.**



**Hałas jest uważany za najbardziej znaczące  
zagrożenie dla zdrowia po zanieczyszczeniu  
powietrza w Unii Europejskiej.**





**„Hałas to nasz  
wróg  
- dbajmy o ciszę”**

**Długotrwały umiarkowany hałas lub nagły,  
bardzo głośny dźwięk może uszkodzić słuch,  
prowadzić do zaburzeń snu,  
stresu i chorób serca.**



**Badania wykazały, że hałaśliwe środowisko  
negatywnie wpływa na funkcjonowanie  
układu sercowo-naczyniowego  
poprzez aktywację układu nerwowego  
i hormonalnego oraz zmianę regulacji  
lipidów, glukozy i ciśnienia krwi.  
Nagły, głośny hałas wyzwała  
uwalnianie hormonów stresu  
i zwiększa tętno.**





**„Hałas to nasz  
wróg  
- dbajmy o ciszę”**

**Zanieczyszczenie hałasem negatywnie wpływa na dziką przyrodę, zwiększając stres i zmieniając zachowanie zwierząt.**



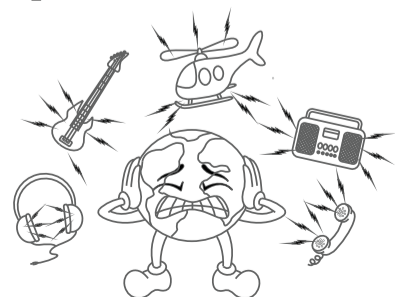
**Hałas uliczny może zakłócać zdolność ptaków do komunikowania się i znajdowania partnerów.**



**Największe zanieczyszczenie hałasem występuje w pobliżu głównych szlaków komunikacyjnych, obwodnic, dróg ekspresowych, a także lotnisk.**



**W Polsce zanieczyszczenie hałasem jest monitorowane i regulowane przez Główny Inspektorat Ochrony Środowiska, który odpowiada za tworzenie strategicznych map hałasu.**





**„Hałas to nasz  
wróg  
- dbajmy o ciszę”**

**Naukowcy informują, że zanieczyszczenia hałasem w miastach można zmniejszyć m.in. poprzez: budowę dróg z gładziami nawierzchniami asfaltowymi, zmianę zarządzania ruchem, zmniejszenie ograniczeń prędkości, stosowanie barier redukujących hałas i zwiększenie terenów zielonych.**



**Wynikiem działań podejmowanych w celu ograniczenia hałasu jest poprawa jakości życia, lepsze samopoczucie oraz mniejsze ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych wywołanych nadmiernym hałasem.**



**„Hałas to nasz  
wróg  
- dbajmy o ciszę”**

## **HAŁAS W SZKOLE**

**Hałas w szkole jest powszechny i wpływa negatywnie na naukę uczniów oraz samopoczucie nauczycieli.**

**Głośne rozmowy, odgłosy otwieranych drzwi czy stukanie przyborami szkolnymi w biurka przeszkadzają w skupieniu uwagi podczas lekcji.**



**Hałas w szkole jest złożonym problemem, który wymaga wieloaspektowego podejścia.**

**Przeciwdziałanie hałasowi w szkole oraz eliminowanie jego negatywnego wpływu na proces uczenia się jest istotne dla zapewnienia komfortowej edukacji oraz dobrej atmosfery w szkole.**



**„Hałas to nasz  
wróg  
- dbajmy o ciszę”**



## **JAK RADZIĆ SOBIE Z HAŁASEM?**

**Prowadź działania mające na celu edukację uczniów na temat szkodliwości hałasu oraz metod radzenia sobie z nim w codziennym życiu.**

- **Organizuj warsztaty i wykłady na ten temat oraz zachęcaj uczniów do korzystania z dostępnych środków ochrony słuchu, gdy jest to konieczne.**

- **Wprowadź zasady ciszy podczas lekcji, oraz zachęcaj uczniów do zachowania spokoju w sali, gdy jest to możliwe.**

- **Zachęcaj uczniów do korzystania ze słuchawek, najlepiej nausznych, które blokują dźwięki zewnętrzne i pozwalają skupić się na pracy czy relaksie.**



**„Hałas to nasz  
wróg  
- dbajmy o ciszę”**

**Hałas w szkole może być także wynikiem złego stanu akustyki w salach lekcyjnych, gdzie nieodpowiednie odbicia dźwięku mogą powodować echo i wzmacniać dźwięki, co w rezultacie prowadzi do zwiększonego poziomu hałasu.**



**Jednym z najbardziej skutecznych rozwiązań jest izolacja akustyczna pomieszczeń, co polega na zastosowaniu specjalnych materiałów izolacyjnych, które absorbują dźwięki i ograniczają przenikanie hałasu.**

**Można również zainstalować okna i drzwi dźwiękoszczelne, zasłony i panele dźwiękochłonne, które absorbują dźwięki i zmniejszają rozprzestrzenianie się hałasu w sali lekcyjnej oraz wykładowiny dźwiękochłonne na podłodze, aby zmniejszyć odbijanie się dźwięków.**

**Ponadto warto unikać wyposażenia sal w materiały odbijające dźwięk,**

**takie jak twarde powierzchnie, czy puste ściany.**







**„Hałas to nasz wróg - dbajmy o ciszę”**

**Warto także pamiętać o znaczeniu odpowiedniego wsparcia emocjonalnego uczniów, ponieważ stres czy emocje mogą prowadzić do zwiększonego poziomu hałasu w szkole. Dlatego istotne jest promowanie atmosfery wzajemnego szacunku i zrozumienia między uczniami oraz nauczycielami.**



**Dbanie o zdrowie psychiczne i fizyczne uczniów oraz nauczycieli, stosowanie metod relaksacyjnych oraz uprawianie sportu również sprawi, że organizm będzie lepiej radził sobie ze stresem wywołanym hałasem.**



**Ważne jest, aby zarówno uczniowie, jak i nauczyciele mieli świadomość problemu hałasu w szkole i wspólnie dążyli do jego rozwiązania poprzez wprowadzenie odpowiednich środków zaradczych. Dzięki podejmowaniu działań w tym zakresie, możliwe jest poprawienie warunków nauki i pracy w szkole oraz stworzenie bardziej sprzyjającego środowiska do rozwoju i edukacji.**