

«НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ШУМА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»



Обоснование выбора темы проекта



Негативное влияние шума сказывается на органах слуха, сердечно-сосудистой системе, на работе печени, к истощению и перенапряжению нервных клеток, к изменениям в стволовых клетках. Ослабленные клетки нервной системы не могут достаточно четко координировать работу различных систем организма. Различные виды шумов приводят к развитию шумовой болезни. Проведенные научные исследования показали, что у людей, находящихся в шумной обстановке, в результате систематического воздействия шума, производительность труда падает на 10% и увеличивается заболеваемость на 30%.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА



Разработать

рекомендации по защите от
негативного воздействия шума
на организм человека;



ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

1. Выяснить, что такое шум?
2. Выявить источники шума в окружающей среде.
3. Выявить опасный предел шума для восприятия человека.
4. Рекомендовать способы защиты от шума.



КРИТЕРИИ ПРОЕКТА

1. Красочность

2. Доступность

изложения материала

3. Информативность

4. Достоверность



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;



Физические характеристики шума

Уровень шума измеряется в единицах звукового давления — децибелах (дБ);

• Болевой порог	160дБ
• Ракетный двигатель	140дБ
• Громкая музыка	120дБ
• Дробильная машина	110дБ
• Пресс, метро	100дБ
• Уровень шума, вредный для слуха	90дБ
• Товарный поезд(на расстоянии 33 м)	80дБ
• Пылесос (на расстоянии 3м)	70дБ
• Автомобильное движение на автостраде	60дБ
• Разговор	40дБ
• Шелест листьев	10дБ
• Громкий разговор в классе	40дБ
• Хлопанье в ладоши на представлении	88дБ
• «Ура»- хором	100дБ
• Девчачий визг	127дБ

Воздействие шума проявляется

- На слуховой аппарат человека;
- На нервную систему человека;
- На сердечно-сосудистую систему;
- На репродуктивную

Человек

Становится

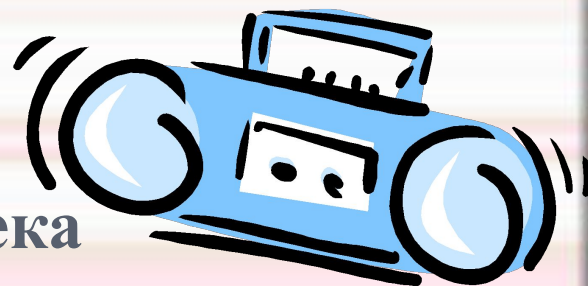
- Раздражительным, нервным, слабым, забывчивым;
- Тревожным, испуганным, плохо видит, ухудшается интеллектуальная деятельность;
- Быстро утомляемым;

Приобретает

- Гипертоническую болезнь;
- Бессонницу;
- Неправильный обмен веществ;
- Снижается порог чувствительности нервных клеток;



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

1. В результате ограничения прослушивания громкой музыки и работы за компьютером улучшился сон у 30% учащихся;
2. Повысилось внимание и активизировалась учебная деятельность;
3. Снизилась доля конфликтов между учащимися на 20%.
4. В течение зимних каникул 60% учащихся предпочли ежедневное катание на коньках и лыжах ежедневному сидению у компьютера и телевизора;.
5. Провели беседу о негативном влиянии шума на учеников и пропагандировали здоровый образ жизни в 4 начальных классах.
7. После медицинского обследования 10% девятиклассников получили рекомендации по лечению и восстановлению слуха.



ЧЕЛОВЕК !



Здоровье, столь мало уважаемое в юных летах, делается в летах зрелости истинным благом; самое чувство жизни бывает гораздо милее тогда, когда уже пролетела ее быстрая половина.

Н.М.Карамзин

Здоровье никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве и в роскоши плохо жить без здоровья.

Н.Г.Чернышевский

Берегите уши! Будьте здоровы!

Удачи!



Используемая литература

- Использование коммуникативных средств при выполнении проектов как фактор формирования социальной компетентности педагога и учащихся. -Саратов: ИЦ «РАТА», 2009.
- ОБЖ, 9 класс, поурочное планирование.-Волгоград: Учитель,2007.
- Материалы Интернет с сайта [mhtvl:file://](#)
- Селиверстова Д.Н., Селиверстова В.В., Селиверстов В.Н. Формула здоровья.- Волгоград: Зацарицынский вестник, 1995.
- Ильичев А.А. Популярная энциклопедия для выживания подростков.-М:ЭКСМО-Пресс,2002.
- Колесов Д.В. Учебник «Биология», 8 класс,2009.

