

**HAŁAS**



Ilustracje, Źródło: Internet.

<https://mala115.blogspot.com>



**Hałas szkodzi zdrowiu. Pamiętaj o tym, słuchając muzyki.**

# Szkodliwy hałas

Hałas to dźwięk niepożądany i szkodliwy dla zdrowia ludzkiego

## NATĘŻENIE HAŁASU W DECYBELACH:



Źródło: PAP

# Ciekawostki

- Prawdopodobnie najgłośniejszym dźwiękiem wyemitowanym na Ziemi w czasach historycznych był dźwięk towarzyszący wybuchowi indonezyjskiego wulkanu Krakatau w 1883 roku. Szacuje się, że towarzyszący mu poziom natężenia dźwięku wynosił 300-350 dB. Słyszano go aż w odległości 4325 km od miejsca wybuchu.



## Natężenie hałasu reakcja organizmu powyżej 75 dB

nadciśnienie  
tętnicze,

brak  
koncentracji

częstsze  
przemęczenie

wzrost  
wydzielania  
adrenaliny

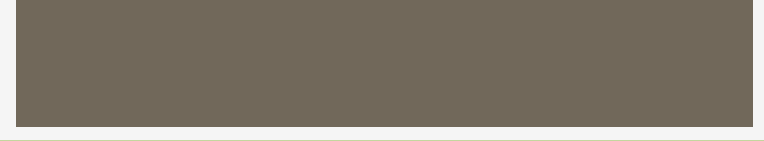
zaburzenia  
pracy żołądka

przyspieszenie  
procesu  
starzenia

wrzody  
żołądka









# Co możemy zrobić?

Zadbajmy o siebie, pokochajmy ciszę:

- ▶ rozmawiamy zamiast krzyczeć do siebie
- ▶ usiadźmy w czytelni, przeczytajmy coś ciekawego
- ▶ spacerujmy zamiast biegać
- ▶ zjedzmy w spokoju drugie śniadanie
- ▶ bawmy się w grupach wykorzystując zabawy, które lubimy.



# Śpiew ptaków w Lesie

Posłuchaj i zrelaksuj się 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=9INVrVQRpus>





Cisza jest złotem

Opracowała Alicja Gansty