

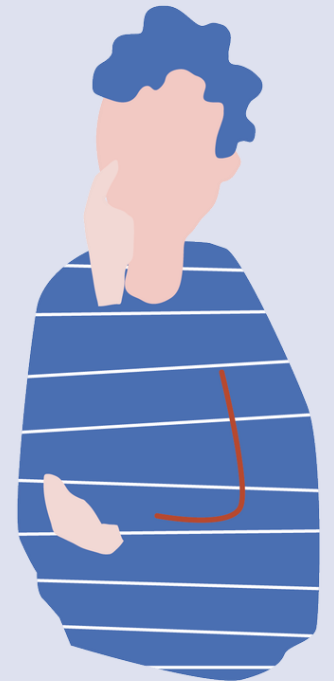
TRIUKŠMO POVEIKIS VAIKAMS



Tikriausiai nė nesusimąstome, kad esame apdovanoti nuostabia savybe – klausa. Mes galime girdėti pačius įvairiausių garsus, kurių kupina kiekviena diena. Tačiau pernelyg didelė garsų gausa virsta nepageidaujamu ir nemaloni triukšmu. O vaikų klausa jautresnė, todėl yra labai lengvai pažeidžiama.

Tėvams, kurie augina mažus vaikus, rekomenduojama atidžiai stebėti aplinką, kurioje jie auga. Vaikai kasdien susiduria su triukšmu namuose, darželyje, žaisdami kieme. Ilgas buvimas triukšmingoje aplinkoje neigiamai veikia vaikų klausą ir neabejotinai daro įtaką bendrai sveikatos būklei. Ypač svarbu stebėti garso lygį, kai vaikas naudojasi ausinėmis. Jos nukreipia garsą tiesiai į ausis, tad per garsiai klausydamas muzikos ar žiūrėdamas animacinius filmukus vaikas gali stipriai pakenkti savo klausai.

Paprastai žmogus savo širdies dūžius girdi 10 dB garsu. Parke girdime medžių šlamesį 30 dB garsu, lietus ir įprastinė kalba sukelia 50 dB garsą. 70 dB – jau garsi kalba, o 90 dB – riksmas. Visi garsai, kurie yra didesni nei 90 dB (pavyzdžiui, motociklas, žoliapjovė, sniegomobilis, greitosios pagalbos bei policijos automobilių sirenos, reaktyvinio lėktuvo gausmas ir kiti), gali apkurtinti, pažeisti klausos organą.



TRIUKŠMO POVEIKIS VAIKAMS

Triukšmas – toks įprastas ir kasdienis gyvenimo palydovas, kad dažnai net pamirštame, jog egzistuoja ir tylą. Dažnai nuvykus į kaimą ir atsidūrus pievose ar laukuose, kuriuose nesigirdi miesto šurmulio, pajuntamas spengimas ausyse nuo tylos intensyvumo. Tai tylą, kurios nedrumsčia muzika, televizorius, buitinių prietaisų ūžesys ir kiti pašaliniai garsai. Tokioje tyloje galima išgirsti tai, ko niekada negirdime mieste.

Ilgas buvimas triukšmingoje aplinkoje sukelia įvairius klausos sutrikimus. Triukšmas neigiamai veikia vaikų kalbos vystymąsi, motyvaciją, dėmesio koncentraciją. Taip pat didėja rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, gali sutrikti virškinimo sistemos veikla, labai nukenčia ir miego kokybė.



Nuolatinis buvimas triukšmingoje aplinkoje veikia kaip lėtinis stresas, atsiranda įvairių nervų sistemos sutrikimų: galvos skausmas, svaigimas, cypimas ausyse, miego sutrikimai, atminties, dėmesio ir orientacijos pablogėjimas. Esant stresui, padažnėja širdies ritmas, padidėja hormonų išsiskyrimas. Nenuostabu, kad mokykloje jautresniems vaikams sunku sukaupti dėmesį.

TRIUKŠMO POVEIKIS VAIKAMS

Tylos atmintinė

- Atsargiai rinkite ir naudokite grojančius žaislus. Prieš pirkdami tokius žaislus, susipažinkite su jų skleidžiamu garso lygiu ir ar yra funkcija garso stiprumą reguliuoti.
- Nekalbėkite pakeltu tonu ir neleiskite vaikui to daryti. Būtiniai reikavimai – irgi triukšmas.
- Stipraus garso vietoje – koncertuose, sporto varžybose – pasirūpinkite tinkama savo ir mažylio klausos apsauga – jums skirti ausų kištukai, o vaikams – specialios vaikiškos ausinės.
- Per koncertus nestovėkite šalia muzikos kolonėlių, neikite ten, kur šaudomi fejerverkai (fejerverkų sukeliamas triukšmo lygis – 150 decibelų).
- Nepamirškite kasdien susikurti tylos pauzių – be muzikos, TV ir kitų pašalinių garsų.
- Saugaus garso lygio riba yra 85 dB.

Nors visiškai triukšmo ir neišvengsime, tačiau galime tiek save, tiek vaikus apsaugoti nuo jo daromos žalos. Juk klausa – vienas svarbiausių jutimo organų. Pamėginkime kartais išgirsti ir tylą. Raskime tylią minutę sau ir vaikams, kurie tikrai su malonumu pasiklausys tylios vakaro pasakos ir neatsisakys tylaus labanaktuko bučinio.

Palyginkite:

- Lapų šlamėjimas – 20 dB,
- Šnabzdėjimas – 30 dB,
- Įprastinė kalba – 50 dB,
- Garsi kalba – 70 dB,
- Riksmas, motociklo garsas – 90 dB,
- Žoliapjovė – 107 dB,
- Grandininis pjūklas – 117 dB,
- Automobilio sirena – 120 dB,
- Lėktuvas – 130 dB.

