

11 – 15 maja 2020r.

Drogie dziewczęta!

W związku z decyzją Rządu RP o zawieszeniu zajęć szkolnych od dnia 16 marca uruchomiony został specjalny portal www.gov.pl zdalne lekcje, na którym można znaleźć materiały do pracy w domu. Zachęcam wszystkich uczniów do korzystania z tych materiałów.

Zachęcam też do aktywności fizycznej w tym trudnym dla nas czasie. Nie zaprzestajemy zajęć z wychowania fizycznego. W sieci pojawiło się bardzo wiele propozycji i rozwiązań ćwiczeń fizycznych do samodzielnego wykonywania w domu. Można je wykonywać w ramach gimnastyki porannej lub jako elementy zabawy w czasie spędzania wolnego czasu.

Dzięki aktywności fizycznej poprawia się nasz nastrój, w czasie ćwiczeń wyzwalają się endorfiny zwane hormonami szczęścia. To właśnie im zawdzięczamy przyływ energii i uczucie zadowolenia.

Poniżej zapraszam na przykładową propozycję aktywności fizycznej w domu :

1. T: Rola rozgrzewki przed biegiem.

Proponuję trening biegowy. Biegać każdy może, ale należy pamiętać, że rozgrzewka jest niezbędna.

<https://youtu.be/IYM09Y7CRyY>

A teraz wykonaj stretching (rozciąganie) po bieganiu. Filmik poniżej.

<https://youtu.be/cEgBpID1ctQ>

2. T: Trening ABS – trening mięśni brzucha.

Zapraszam na krótki 10 minutowy trening mięśni brzucha z Pamelą Reif.

<https://youtu.be/AnYl6Nk9GOA>

Czekam na Wasze zdjęcia ☺

Proszę o podawanie w tytule maila imienia nazwiska klasy oraz nr w dzienniku!

3. T: EDUKACJA ZDROWOTNA – Wpływ hałasu na zdrowie człowieka.

HAŁAS – JAK WPŁYWA NA NASZE ZDROWIE?

Hałas to nic innego jak drgania akustyczne o wysokiej intensywności, odbierane jako nieprzyjemne i stresujące. Każdy miał z nim nie raz do czynienia. Każdy zdaje też sobie sprawę, że hałas nie tylko drażni, ale może powodować fizyczny ból, a także uszkodzenie słuchu. Jednak na tym nie kończy się jego negatywny wpływ na nasz organizm.

JAKI HAŁAS SZKODZI?

Wpływ hałasu na zdrowie określa się na podstawie poziomu jego intensywności, którą mierzymy w decybelach (dB). Przyjmuje się, że:

- **hałas poniżej 35 dB** nie jest szkodliwy (niemniej już może powodować irytację i utrudniać koncentrację)
- **od 35 dB do 70 dB** zaczyna się negatywny wpływ na [układ nerwowy](#) (objawy to zmęczenie, obniżenie efektywności działań, problemy z zasypianiem). Taki hałas utrudnia komunikację
- przebywanie w trwającym stale **hałasie o natężeniu 70 - 85 dB** powoduje trwałe pogorszenie słuchu, bóle głowy i rozstrój nerwowy. W takich warunkach znacznie obniża się wydajność naszej pracy
- **próg bólu wynosi ok. 120 dB**
- natężenie hałasu **od 85 do 130 dB** powoduje uszkodzenie słuchu, zaburza funkcjonowanie [układu krążenia](#) i nerwowego, wpływa też ujemnie na zmysł równowagi
- **hałas o natężeniu 130 dB – 150 dB** generuje drgania niektórych organów wewnętrznych, co może prowadzić do poważnych uszkodzeń słuchu

- ekspozycja na **hałas o natężeniu powyżej 150 dB** przez dłużej niż 5 min. wywołuje paraliż organizmu, mdłości, zaburzenie równowagi, stany lękowe, a także może skutkować depresją i różnymi chorobami psychicznymi

Włączony telewizor czy przeciętna rozmowa generuje hałas o natężeniu od 30 do 60 dB. Ruch uliczny – ok. 80 db, zaś młot pneumatyczny – 100 dB. Warto zaznaczyć, iż **każdy z nas ma odmienną, subiektywną wrażliwość na hałas**. Postrzeganie hałasu zależy nie tylko od rodzaju dźwięku, ale od cech fizjologicznych narządu słuchu danej osoby, jej indywidualnych odczuć, reakcji emocjonalnych, a także wieku, stanu zdrowia, psychicznej odporności oraz nastroju w danym momencie. Te same warunki akustyczne jedna osoba może ocenić jako znośne, podczas gdy inna uzna je za dokuczliwe. Z badań wynika, że **najniebezpieczniejsze dla słuchu są dźwięki średnie i wysokie** – niskie odbieramy jako mniej uciążliwe i są też dla nas mniej szkodliwe. Ponadto więcej szkody od hałasu o natężeniu stałym może uczynić **hałas impulsywny**, który powoduje raptowne skoki ciśnienia.

NEGATYWNE SKUTKI HAŁASU

Narząd słuchu, będący czujnikiem hałasu, jest najbardziej wystawiony na jego działanie. Długotrwały hałas oddziałuje na ucho wewnętrzne (ślimak), powodując niedosłuch. Również szumy uszne mogą być efektem hałasu. To irytujące dźwięki, których doświadczamy nawet w ciszy. Zwykle mają chwilowy charakter, jednak mogą występować trwale - wówczas wymagają leczenia (w przeciwnym razie może dojść nawet do utraty słuchu). Negatywne konsekwencje przebywania w hałasie sięgają również innych obszarów zdrowotnych.

Hałas powoduje:

- stres, niepokój
- rozdrażnienie
- zmęczenie
- dekoncentrację i spadek wydajności pracy
- agresję
- **zaburzenia snu**
- u dzieci – niedorozwój umysłowy
- problemy z układem krążenia (tachykardia, zawroty głowy, duszności, męczliwość, **nadciśnienie**, choroba wieńcowa)
- podniesienie poziomu cukru i cholesterolu
- zwiększone ryzyko wystąpienia zawału serca
- podniesienie temperatury ciała
- wyczerpanie fizyczne i psychiczne
- zaburzenia hormonalne
- nerwicę i choroby psychiczne
- obniżenie jakości życia

Trzeba zaznaczyć, iż skutki hałasu nie występują się od razu. Zazwyczaj ulegają kumulacji i dają efekty dopiero po dłuższym czasie, powodując rozległe problemy zdrowotne i zaburzając ogólne funkcjonowanie organizmu.

Szkodliwy hałas

Hałas to dźwięk niepożądany i szkodliwy dla zdrowia ludzkiego

NATĘŻENIE HAŁASU W DECYBELACH:



Źródło: PAP



Pozdrawiam ☺



Monika Poterała