

Tarptautinė triukšmo suvokimo diena

Kiekvienais metais paskutinį balandžio trečiadienį visas pasaulis mini Tarptautinę triukšmo suvokimo dieną. 2020 m. balandžio 29 d. kviečiame prisijungti prie akcijos „Tylos stebuklinga versmė“.

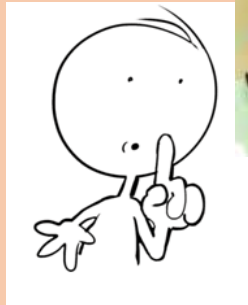
Tarptautinės triukšmo suvokimo dienos proga kviečiame visus atkreipti dėmesį į aktualią triukšmo problemą ir nuo 14.15 val. iki 14.16 val. prisijungti prie skelbiamos tylos minutės nepriklausomai nuo vietos.

Akcijos tikslas – ugdyti vaikų supratimą apie triukšmą, pabrėžiant didesnę jų pažeidžiamumą dėl neigiamo triukšmo poveikio jų aplinkoje, ugdyti atsakomybę dėl pačių vaikų keliamo triukšmo jiems augant ir vėliau esant suaugusiais.

Kas yra triukšmas?

Triukšmas tai – netvarkingas, įvairaus stiprumo ir dažnio garso bangų mišinys, neįprastas žmogaus klausai, sukeliantis nemalonius pojūčius. Jo intensyvumas matuojamas decibelais (dB).

Triukšmas yra ne tik aplinkosaugos problema, bet ir veiksnys, keliantis vis didesnę grėsmę visuomenės sveikatai.



Triukšmo šaltiniai:

- Transportas;
- Pramonės įmonės;
- Statybos darbai;
- Ventiliacijos įrenginiai;
- Šventiniai renginiai;
- Buityje taip pat esama daug triukšmo šaltinių: televizorių, muzikos centrų, muzikos instrumentų, vaikų žaislų, dulkių siurblių, skalbiamųjų mašinų ir t. t.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) nurodo triukšmo sukeltus padarinius.

- Triukšmas pažeidžia mūsų klausą;
- Triukšmas sutrikdo miegą;
- Triukšmas sukelia nepasitenkinimą;
- Triukšmas turi įtakos kalbos suvokimui ir neigiamai veikia mokymo procesą;
- Triukšmas didina nelaimingų atsitikimų ir traumų riziką darbe;
- Triukšmas skatina streso hormonų išsiskyrimą;
- Triukšmas turi įtakos protinių užduočių atlikimui;
- Triukšmas turi įtakos socialinei elgsenai;



Kovokime su triukšmu tyliai!

Kam labiausiai kenkia triukšmas?

- Vaikams ;
- Ligoniams;
- Vyresnio amžiaus žmonėms;

Sustok. Įsiklausyk.

Aps išvalgyk. Pajusk.

Pajusk savęs buvimą.

Pajusk žmogų šalia.

Tai akimirka iš mūsų gyvenimo.

Tai akimirka be triukšmo.

Triukšmo mažinimo prevencija

Kiekvienas iš mūsų gali prisidėti prie triukšmo sumažinimo aplinkoje.

- Tylos valandėlės žmogui yra būtinos, todėl rekomenduojama bent tada, kai leidžia sąlygos (rytais ir vakarais, prieš miegą) pabūti tyloje, pasiklausyti savo minčių, pačios tylos, savaitgaliais pasivaikščioti gamtoje ir išgirsti „natūralų triukšmą“ – paukščių čiulbesį, upelio čiurlenimą, medžių šlamesį;
- Durų ir telefono skambutį nustatykite tokiu garsumu, kuris Jums priimtinas.
- Prie baldų kojų priklijuokite gumos gabalėlius, kad netrinksėtų nuolat stumdomos kėdės.
- Norėdami ką nors pasakyti namiškiams ar bendradarbiams, nerūkite iš vieno kambario į kitą, o prieikite arčiau ir pasakykite.
- Venkite triukšmingų vietų;
- Naudokite ausų kamštukus, jei esate veikiamas didelio triukšmo darbe ar gyvenamojoje aplinkoje;

