**Czy hałas szkodzi zdrowiu?**

**Czy hałas przeszkadza w przyswajaniu wiadomości i umiejętności?**

**Niestety tak! W przedszkolu jest za głośno!**



 Co to jest hałas?

 Hałas to uporczywe dźwięki o nadmiernym natężeniu. Dla osób przebywających w ich zasięgu odbierane co najmniej jako uciążliwe, a w wielu przypadkach również szkodliwe. Hałas może bowiem uszkadzać słuch lub go upośledzać w sposób nieodwracalny.

Dopuszczalny poziom hałasu w miejscu przebywania dzieci to 50 dB.

Co robi nauczyciel, gdy dzieci są głośno? Co robią nauczyciele, kiedy chcą porozmawiać w sali, gdzie trwa swobodna zabawa dzieci?

 Nauczyciele stosują rożne metody i sposoby walki z hałasem. Niestety, nie do wszystkich dzieci one docierają. Nie do wszystkich docierają prośby o ciszę. A może dziecko nie tylko nie słucha. Może ono nie słyszy co do niego się mówi? Badania międzynarodowe wskazują, że poziom hałasu wśród 4-6-latków jest wyższy niż w grupach 3-latków. Największe nasilenie hałasu to okres posiłków (u 6-latków nawet do 95 dB), a najmniejsze, wydaje się oczywiste- czas drzemki (u 3-latków do 55 dB). Długotrwałe przebywanie dziecka w zbyt głośnym otoczeniu skutkuje przeciążeniem układu nerwowego, rozdrażnieniem, trudnością w koncentrowaniu uwagi. Prowadzone są badania nad związkiem hałasu z nadpobudliwością psychoruchową. U nauczycieli skutkuje poirytowaniem, przemęczeniem, utratą cierpliwości.

 Badania mówią, że poziom rozdrażnienia nauczycieli wywołanego hałasem maleje wraz z wiekiem- prawdopodobnie w związku z wykształceniem mechanizmów adaptacyjnych. Najbardziej wrażliwi na hałas są nauczyciele w przedziale wiekowym 20- 30 lat.

Czy chcemy, by do hałasu przyzwyczajały się także dzieci?

 **Dziecko narażone na długotrwały i regularny hałas może mieć problemy rozwojowe, kłopoty z koncentracją, z nauką i nadpobudliwością, a w przyszłości nawet ubytek słuchu. Warto wiedzieć, że do uszkodzenia słuchu może dojść, gdy raz usłyszy się bardzo głośny dźwięk, np. wybuch lub regularnie przebywa się w hałaśliwych miejscach. Badania wykazują, że przyczyną uszkodzeń słuchu mogą być także głośne zabawki dla dzieci.** Dzieci są bardzo wrażliwe na dźwięki. O negatywnym wpływie hałasu na rozwój dziecka poinformowali naukowcy z Uniwersytetu Wisconsin-Madison w USA. Dowiedli oni, że włączony przez cały dzień telewizor, radio, hałas z otoczenia, np. komunikacyjny czy głośne rozmowy zaburzają zdolność małych dzieci do uczenia się. Różne grupy dzieci w wielu ok. 2 lat były uczone nowych słówek w warunkach ciszy, a także kontrolowanego hałasu (rozmowy w tle). Te pracujące w ciszy radziły sobie znacznie lepiej. Badania dowiodły, że zbyt duży hałas zakłóca zarówno zdolności poznawcze, jak i rozwój psychologiczno-fizjologiczny dzieci, co powoduje, że np. gorzej radzą sobie w szkole, mają przyspieszoną pracę serca i zwiększone wydzielanie kortyzolu (hormonu stresu).

 Hałas może sprzyjać temu, że dziecko będzie stale zmęczone, rozdrażnione, trudniej skoncentruje się na zadaniu i będzie dążyło do tego, aby opuścić hałaśliwe miejsce, będzie też odczuwać szybsze fizyczne zmęczenie.

Chroniczny stres spowodowany przez hałas negatywnie wpływa na rozwój. Żaden bodziec rozdrażniający organizm nie jest wskazany jako środowisko sprzyjające rozwojowi dziecka, gdyż organizm koncentruje się na tym, by chronić się przed hałasem. Oczywiście, często mózg jest w stanie się przyzwyczaić się do stałego hałasu, np. gdy dziecko śpi w pokoju przy ruchliwej ulicy, będzie najprawdopodobniej budziło się z powodu nowych dźwięków, jednak nawet przez sen wszelkie bodźce akustyczne są stale odbierane. Przebywanie w ciszy jest dzieciom bardzo potrzebne. Należy unikać hałasu powyżej 70 db - mówi Monika Perkowska, psycholog dziecięcy.

 Porozmawiajmy z dziećmi, aby zadbały o siebie. Aby spokojnie rozmawiały ze sobą, a nie krzyczały zwracając się do siebie. Aby słuchały się wzajemnie, a nie przekrzykiwały się. Aby reagowały na prośby nauczycieli, kiedy zwracają uwagę, że jest za głośno. Przyciszmy im za głośno grające magnetofony, telewizory, komputery. Bo hałas bardzo szkodzi zdrowiu. Pamiętajmy o tym!

 Wiadomości wyszukała i opracowała: Małgorzata Grabarek

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ŚRODOWISKA1) z dnia 14 czerwca 2007 r. w sprawie dopuszczalnych poziomów hałasu w środowisku Dz.U. z 22.01.2014 Poz.112

KODEKS DOBREGO PRZEDSZKOLAKA Jednym z ważnych zadań przedszkola jest kształtowanie cech i postaw dziecka, pozwalających mu w przyszłości na aktywne uczestnictwo w życiu społecznym. To w przedszkolu dziecko po raz pierwszy pełni rolę członka większej zbiorowości. Zaspokaja potrzebę kontaktu z rówieśnikami, zdobywa nowe jakościowo doświadczenia społeczne i emocjonalne. Aby sprostać temu zadaniu przedszkole tworzy warunki, aby dzieci mogły doświadczać tego, co dobre i co służy rozwojowi ich samych oraz nabywać umiejętności prawidłowego funkcjonowania w życiu społecznym. Wprowadzenie podstawowych reguł i zasad obowiązujących w grupie przedszkolnej, z którą są emocjonalnie związane, ułatwia dzieciom wchodzenie w świat kontaktów interpersonalnych, przyczynia się do budowania zdrowych więzi międzyludzkich, pozwala dostrzegać i respektować potrzeby innych, dokonywać samooceny, weryfikować swoje poglądy i przekonania. Część I. OBOWIĄZKI PRZEDSZKOLAKA Jestem dobrym kolegą: • Przestrzegam zawartych umów i dotrzymuję słowa; • Bawię się zgodnie ze wszystkimi, podaję rękę na zgodę; • Staram się mówić cicho, bo wiem że hałas szkodzi naszym uszom; • Nie krzyczę na znak protestu; • Nie popycham kolegów, bo wiem, że mogę im zrobić krzywdę; • Zawsze mówię prawdę; • Pomagam innym i proszę o pomoc, kiedy sam jej potrzebuję; Jestem dobrym towarzyszem zabaw: • Nie buduję z klocków broni, bo wiem, że wielu ludzi od niej zginęło; • Cieszę się z wygranej ale potrafię też pogodzić się z przegraną; • Zawsze sprzątam zabawki po skończonej zabawie; • Szanuję zabawki, nie niszczę ich, a uszkodzone oddaję dorosłym; • Nie niszczę pracy kolegów; • Pamiętam o używaniu słów – proszę, dziękuję, przepraszam; • Nie wyśmiewam się z kolegów i koleżanek, rozumiem odmienność innych; Czuję się bezpiecznie w domu i w przedszkolu: • Nie rozmawiam z nieznajomymi i nic nie biorę od obcych; • Pod nieobecność rodziców nie wpuszczam nikogo do domu i nie udzielam żadnych informacji przez telefon; • Informuję dorosłych o swoich lękach i niepokojach; • Nie biorę zapałek czy zapalniczek do ręki, bo wiem, że to niebezpieczne; • Nie wymachuję nożyczkami, sztućcami czy kredkami, bo mogę kogoś skaleczyć; • Zgłaszam potrzebę wyjścia z sali do toalety, łazienki, szatni; • Nigdy nie wybiegam z klasy, spokojnie idę po schodach, nie biegam po korytarzu; • Przez jezdnię przechodzę w miejscach wyznaczonych i pod opieką dorosłych;

Część II. SPOSOBY ODDZIAŁYWAŃ WYCHOWAWCZYCH Dzieci potrzebują precyzyjnego określenia tego co jest dozwolone, a czego nie wolno. Musimy zarówno wspierać i motywować je do przestrzegania obowiązujących norm i zasad, jak również konsekwentnie je egzekwować . Skutecznym środkiem wychowania są nagrody i pochwały. Uznanie i akceptacja mobilizują do dalszych wysiłków. Nagradzamy dzieci za : • Stosowanie się do ustalonych zasad i norm postępowania; • Wysiłek włożony w wykonaną pracę; • Wywiązywanie się z podjętych zadań; • Bezinteresowną pomoc innym; • Stosowanie się do zasad ochrony środowiska naturalnego; • Aktywny udział w pracach na rzecz grupy. Formy nagradzania to: • Pochwała indywidualna; • Pochwała wobec grupy; • Pochwała przed rodzicami; • Dyplom uznania; • Obdarzenie dziecka szczególnym zaufaniem na przykład zwiększając zakres jego samodzielności; • Drobne nagrody rzeczowe ( emblematy uznania, naklejki, punkty, żetony, dzienniczki dla rodziców z zapisem pochwały dla dziecka). Upominamy dzieci za: • Łamanie obowiązujących umów i zasad; • Stwarzanie sytuacji zagrażających bezpieczeństwu i zdrowiu własnemu i innych; • Zachowania agresywne; • Niszczenie wytworów pracy innych oraz ich własności; Konsekwencje za nieprzestrzeganie ustalonych zasad: • Upomnienie ustne ( przypomnienie obowiązujących zasad ); • Odsunięcie na krótki czas dziecka od zabawy w celu przemyślenia własnego zachowania; • Wyrażenie przez nauczyciela niezadowolenia i dezaprobaty; • Poinformowanie rodziców o przewinieniu dziecka; • Czasowe odsunięcie dziecka od pełnienia atrakcyjnych dyżurów. Dziecko w przedszkolu ma wszelkie prawa wynikające z Konwencji o Prawach Dziecka, a w szczególności do: • właściwie zorganizowanego procesu opiekuńczo - wychowawczo - dydaktycznego zgodnie z zasadami higieny pracy umysłowej; • szacunku dla wszystkich jego potrzeb, życzliwego podmiotowego traktowania; • ochrony przed wszelkimi formami wyrażenia przemocy fizycznej bądź psychicznej; • poszanowaniu jego godności osobistej; • poszanowania własności; • opieki i ochrony; • partnerskiej rozmowy na każdy temat; • akceptacji jego osoby. Dziecko w przedszkolu ma obowiązek w trosce o bezpieczeństwo własne i kolegów przestrzegać wszelkich umów zawartych z nauczycielką, a w szczególności: • nie oddalać się od grupy bez wiedzy nauczycielki, • sygnalizować złe samopoczucie i potrzeby fizjologiczne, • szanować sprzęt i zabawki znajdujące się w przedszkolu, • dbać o estetykę i czystość w miejscu przebywania, • przejawiać właściwy stosunek do rówieśników i osób dorosłych.