

# *Звук и здоровье* *человека*

*Влияние звука на человека*

# Интересные факты:

- Каждый человек воспринимает звуки по-разному.
- Некоторые люди теряют слух даже после короткого воздействия шума.



# Негативное влияние звука (шума) на человека



- Звон в ушах



- Головокружение



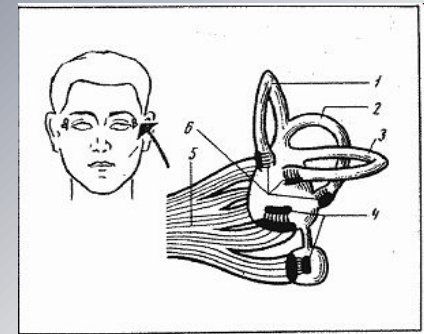
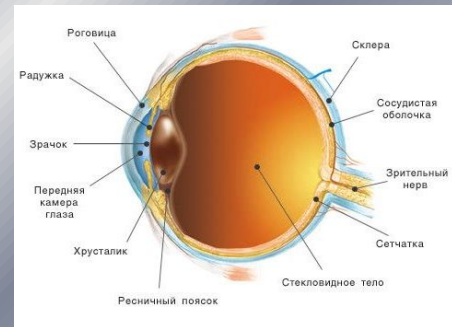
- Головная боль

- Повышенная усталость



# Негативное влияние звука на человека

- Расстройства сердечнососудистой системы;
- Оказывают вредное влияние на зрительный и вестибулярный анализаторы
- Снижает рефлексы ,что часто становится причиной несчастных случаев и травм.



# Неслышимые звуки тоже

## опасны...

- Как показали исследования, неслышимые звуки также могут оказать вредное воздействие на здоровье человека:
- поражаются виды интеллектуальной деятельности;
- ухудшается настроение;
- появляется ощущение растерянности, тревоги, испуга, страха;
- при высокой интенсивности - чувство слабости, сильного нервного потрясения.



# Интересные факты



- Даже слабые инфразвуки могут оказывать на человека воздействие.
- По мнению ученых, именно инфразвуки, неслышно проникающие сквозь самые толстые стены, вызывают многие нервные болезни жителей городов.

# Звукотерапия – лечение ЗВУКОМ

- **Звукотерапия** – это область медицины, которая основывает свой лечебный эффект на воздействии звуков и вибраций, человеческого голоса, музыкальных инструментов, природных сил.



# Интересные факты:

- От темпа звучания музыки будет зависеть ваше состояние:
  - если композиции спокойные – человек расслабляется, в большинстве случаев засыпает;
  - если же музыка быстрая – появляется желание потанцевать, чувствуется прилив сил.
- Пение очень полезно для здоровья







- Научно доказаны многие факты. Например
- # Колокольный звон быстро убивает:
  - \* тифозные бактерии
- # Кошачье мурлыканье способствует нормализации:
  - \* сердечно сосудистой системы
  - \* артериального давления.
- # Классическая музыка (Моцарт и др.) способствует:
  - \* общему успокоению
- # Ритмичные звуки некоторых исполнителей за счёт прямого воздействия на мозг способствуют:
  - \* выбросу стрессовых гормонов
  - \* ухудшению памяти
  - \* ослаблению (через 1-2 года) общего состояния (особенно при прослушивании музыки в наушниках).

- Медитативные звуки "ом", "аум" и др., имеют вибрирующий характер. Вибрации способствуют активизации органов. При этом в кровь выбрасывается много различных гормонов.



- \* Вибрирующие звуки вызывают удовольствие - у одних людей , у других - те же звуки вызывают Стресс с выбросом гормонов и резким усилением окислительного метаболизма.

способствует резкому подъёму артериального давления, нередко приводя к сердечным спазмам.



# Шкала интенсивности

## ЗВУКА

### уровни шума (в дБ)



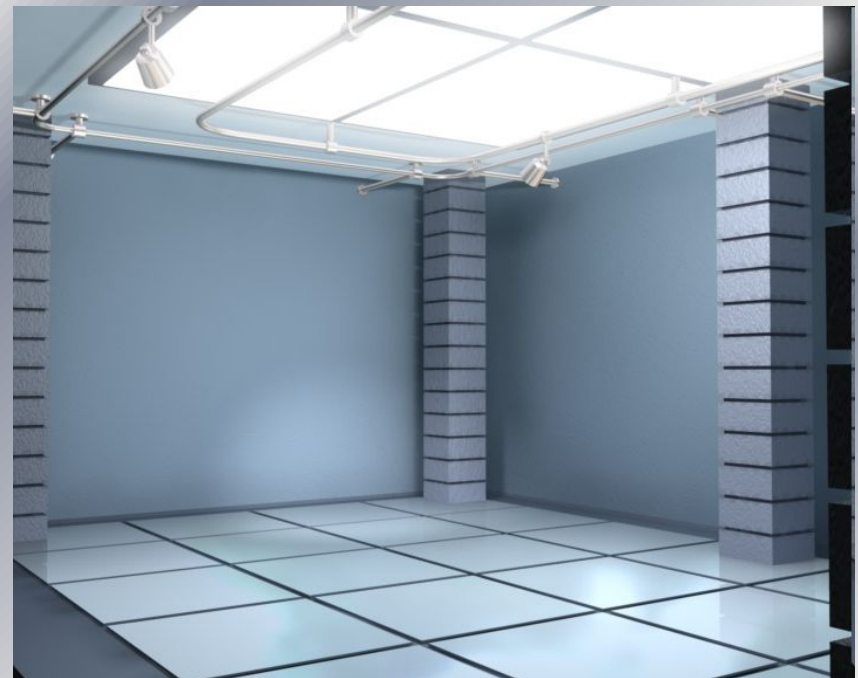
# Звук - убийца

- В Московии при Иване Грозном людей пытали так: сажали под большой колокол и начинали в него звонить. Более современный метод — «Музыкальная шкатулка».



# Тишина или шум

- Ученые ведут исследования с целью выяснения влияния шума на здоровье человека.
- Их исследования показали, что шум наносит ощутимый вред здоровью человека, но и абсолютная тишина пугает и угнетает его.



● **Вывод:** звуки природы, классическая музыка нормализуют эмоциональное состояние, современная музыка оказывает различное влияние на человека: легкая поп-музыка – возбуждает, бодрит, а вот рок-музыка может негативно сказаться на эмоциях и шум на дискотеке в конечном итоге приведет к глухоте.



# *Что нужно сделать, чтобы в доме, где вы живете, было тише:*

- Внешние стены должны иметь звукоизоляцию
- Двойные стекла существенно снижают шум
- Высадите деревья между домом и дорогой
- Замените тонкие двери более основательными
- Настелите толстые ковровые покрытия с хорошей прокладкой
- Выберите самую тихую модель бытовой техники