Классный час «Слышать всегда!»

Всемирная организация здравоохранения призывает проверять свой слух и делится советами, как не подвергать его опасности.

Ежегодно 3 марта под эгидой Всемирной организации здравоохранения проводится Всемирный день слуха, призванный повысить информированность общества по предупреждению тугоухости и глухоты и обеспечению охраны слуха по всему миру.

По оценкам ВОЗ, во всём мире более 1 миллиарда лиц в возрасте 18-35 лет имеют риск снижения слуха по причине неограниченного прослушивания портативных аудиоустройств и посещения развлекательных мероприятий с высоким уровнем шума.

Всемирный день слуха, который в 2020 году пройдёт под лозунгом «Слышать всегда!», должен побудить представителей молодёжи и их родителей внимательнее относиться к этой медицинской и социальной проблеме.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата в 2020 году:** |  | 3 марта, вторник |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Празднуется:** |   | в России, Украине, Беларуси и других странах мира |
| **Учрежден:** |   | Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) |
| **Традиции:** |   | награждение отоларингологов дипломами, грамотами за значительные достижения; массовые осмотры и консультации; сбор средств на помощь нуждающимся людям; семинары, просветительские лекции, конференции; мероприятия по обмену опытом; трансляция документальных фильмов, передач о врачах, их достижениях, о последствиях недугов, рекомендации по сохранению здоровья слуха |

Человек имеет пять основных чувств. В их числе – слух. Он позволяет воспринимать колебания среды. Сенсорная система снабжает информацией об окружающей среде и не дублируется другими органами. Иногда люди испытывают патологии, которые проявляются в снижении или потере способности обнаруживать звуки. Для обращения внимания общественности, правительств, социальных служб на такие заболевания учрежден международный профессиональный праздник.

**Когда проходит**

Международный день охраны здоровья уха и слуха отмечается ежегодно 3 марта. В 2020 году дату справляют в России, Украине, Беларуси и ряде других стран.

**Кто отмечает**

В чествованиях принимают участие отоларингологи, вне зависимости от должности и выслуги лет, а также студенты, интерны, преподаватели профильных специальностей медицинских ВУЗов, вспомогательный персонал. К торжествам присоединяются их родственники, пациенты, друзья, знакомые, близкие, люди, которые страдают патологиями слуха.

**История праздника**

Инициатором события выступила Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Его закрепили в 2007 году на Первой международной конференции по предупреждению и реабилитации нарушений слуха, которая проходила в Китае.

Выбранная дата праздника имеет символическое значение. Числа, которыми она записана, по форме подобны человеческим ушам.

ВОЗ учредила праздник для привлечения внимания общественности к проблемам органов чувства. Идея нашла широкую поддержку в медицинских кругах множества стран. Государства-участники ВОЗ получают необходимую помощь в проведении мероприятий.

В этот день отоларингологов награждают дипломами, грамотами за значительные достижения. Произносятся торжественные речи руководства медицинских учреждений. Устраиваются застолья, произносятся тосты. Специалисты обмениваются поздравлениями. Устраиваются массовые осмотры и консультации. Благотворительные организации собирают средства на помощь нуждающимся людям. Проводятся семинары, просветительские лекции, конференции. Звучат доклады о насущных проблемах. В профессиональных кругах проходят мероприятия по обмену опытом. Средства массовой информации готовят тематические материалы. Передачи рассказывают о врачах, их достижениях. Даются рекомендации по сохранению здоровья слуха, говорится о последствиях недугов.

**Интересные факты**

Человек слышит колебания воздушной среды в диапазоне от 16 Гц до 20 кГц. При передаче звука по костям черепа – до 220 кГц. Ряд животных слышит в более широких пределах. Слоны чувствуют низкие частоты. Гром они слышат на расстоянии до 100 км.

В мире более 270 миллионов людей страдают от нарушений слуха или глухоты. Значительная часть из них проживает в странах с низким или средним уровнем дохода.

Длительное нахождение вблизи источника громкостью более 90дБ приводит к нарушениям работы органов слуха.

Порог слышимости зависит от частоты звука.

В России многие звуковые сигналы не дублируются графическими или световыми носителями информации.

Специалисты утверждают, что до половины всех патологий органов слуха можно предотвратить.

В утробе матери человек ощущает звуки.

Некоторые антибиотики и другие медикаменты (например, полимиксин, стрептомицин) могут вызывать патологии органов слуха.

В 1816 году глухой преподаватель Лоран Клар основал в США первую постоянную школу для глухих.

Галлодетский университет – ВУЗ для слабослышащих. Все курсы адаптированы под ограниченные возможности студентов.

**Всемирный день слуха 2020 г.: слышать всегда**

Слух – это одно из пяти чувств, которыми наделены здоровые люди. Возможность слышать позволяет улавливать колебания в окружающей среде, через которые человек получает информацию, не воспринимаемую остальными органами. Нередки случаи патологических отклонений, когда снижается либо отсутствует абсолютно способность к восприятию звуков. Вызвать интерес к этим проблемам призван Всемирный день охраны здоровья уха и слуха, который ежегодно отмечается 3 марта.

В 2020 году Всемирный день слуха пройдет под лозунгом «Слышать всегда!» В этот день ВОЗ расскажет о том, как благодаря своевременной и эффективной помощи люди с потерей слуха могут в полной мере реализовать свой потенциал. Она обратит внимание на варианты оказания такой помощи.

Ключевые тезисы к Всемирному дню слуха 2020 г.:

•    Навыки общения и хороший слух связывают нас друг с другом, с обществом и всем миром на всех этапах жизни.
•    Грамотная и своевременная помощь людям с потерей слуха расширяет их возможности для получения образования, трудоустройства и общения.
•    Во всем мире не хватает средств компенсации потери слуха, в частности слуховых аппаратов.
•    Системы здравоохранения должны обеспечивать возможность раннего оказания помощи при проблемах слуха.

Информационные материалы: <https://minzdrav.kbr.ru/index.php/novosti/1014-vsemirnyj-den-slukha-2020-g-slyshat-vsegda>

**Слышать всегда!**

Миллионы подростков и молодых людей подвергаются риску снижения и потери слуха из-за небезопасного использования персональных аудиоустройств, таких как смартфоны и MP3-плееры, и воздействия опасных для слуха уровней громкости в шумных развлекательных заведениях, включая ночные клубы, дискотеки, бары и пабы, а также на спортивных мероприятиях.

Формирующаяся модель регулярного прослушивания музыки с высоким уровнем громкости и в течение продолжительного времени представляет серьезную угрозу для слуха человека. Слух – это ценный дар, оказывающий воздействие на образовательное, профессиональное и социальное развитие.

**Допустимое ежедневное воздействие шума**

Допустимая продолжительность безопасного слушания уменьшается по мере возрастания громкости.

Допустимая продолжительность безопасного слушания уменьшается по мере возрастания громкости. В таблице представлены данные о допустимой ежедневной продолжительности воздействия шума при различных уровнях громкости в децибелах (дБ).

Приведены примеры уровней шума, производимого разными предметами, с указанием максимальной безопасной продолжительности прослушивания в часах, минутах и секундах для каждого уровня громкости в дБ.

Рекомендуемая ежедневная безопасная громкость для любого звука установлена на уровне ниже 85 дБ при максимальной продолжительности воздействия не более 8 часов.

**Что можно сделать для того, чтобы не подвергать свой слух опасности?**

Не повышайте громкость Вы можете снижать уровень громкости при прослушивании музыки на персональных аудиоустройствах. Рекомендации: Соблюдайте безопасные уровни громкости.

Определите безопасный уровень громкости на персональном аудиоустройстве путем установления громкости на комфортном уровне в тихой обстановке, который не должен превышать 60% от максимальной громкости. Пользуйтесь защитными ушными вкладышами.

При посещении ночных клубов, дискотек, баров, пабов, спортивных мероприятий и

других шумных мест используйте ушные вкладыши для защиты слуха. Надлежащим

образом вставленные ушные вкладыши могут способствовать значительному снижению

уровня воздействия шума.

Пользуйтесь правильно подобранными вставными/накладными наушниками, по возможности, с шумоподавлением.

Правильно подобранные для конкретного пользователя вставные и накладные наушники обеспечивают хорошее качество прослушивания музыки при невысоких уровнях громкости. Шумоподавляющие вставные и накладные наушники подавляют фоновый шум, что позволяет слышать звуки при сниженных уровнях громкости.

Ограничивайте время участия в шумных действиях. Продолжительность воздействия шума является

одним из ключевых факторов, определяющих уровень совокупной энергии звука. Существуют

способы для уменьшения продолжительности воздействия шума.

**Рекомендации:**

Устраивайте короткие перерывы в слушании.

При посещении ночных клубов, дискотек, баров, пабов, спортивных мероприятий и других шумных мест устраивайте короткие перерывы и, таким образом, уменьшайте общую продолжительность воздействия шума.

Избегайте источников громких звуков. В местах с высоким уровнем шума, по возможности, держитесь подальше от таких источников звука, как громкоговорители. Перемещение в менее шумную часть помещения позволит снизить уровень воздействия.

Ограничивайте время ежедневного пользовании персональными аудиоустройствами. Пользование персональными аудиоустройствами не более одного часа в день будет способствовать значительному снижению воздействия шума.

Контролируйте безопасные уровни громкости. Используйте технологию смартфонов для

измерения уровней воздействия шума и получения информации о связанном с вашим

персональным аудиоустройством риске развития потери слуха, вызванной шумом. Приложения,

доступные на смартфонах, могут демонстрировать на экране уровни громкости шума в децибелах

и сообщать, представляет ли данный уровень шума риск. Знайте ваше устройство, его

характеристики безопасности и его безопасный уровень громкости для прослушивания.

Не оставляйте без внимания признаки потери слуха. Обращайтесь к врачу-специалисту в области

слуха в случае постоянного шума в ушах или если вы с трудом слышите высокочастотные

звуки, такие как дверной звонок, телефонный звонок или звонок будильника, с трудом

понимаете речь, особенно при телефонных разговорах, или не можете расслышать собеседника в шумных местах, например, в ресторане или других местах скопления людей.

Регулярно проверяйте слух.

Пользуйтесь услугами, предлагаемыми в школах, на рабочих местах и в сообществах в отношении

периодических проверок слуха, которые могут способствовать выявлению нарушений слуха

на ранней стадии.

***Не подвергайте свой слух опасности. Потеряв слух, вы больше не сможете вернуть его!***