

Proszę o ciszę! Jak w dzisiejszym świecie dbać o słuch i o ciszę?

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH
OBSZAR: ZDROWIE ŚRODOWISKOWE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, uwzględniając potrzeby i możliwości swoich uczniów.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział 9. Zdrowie środowiskowe, punkt 4.** [uczeń] *sprawdza natężenia hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu*. Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak środowisko naturalne i jego zanieczyszczenia wpływają na zdrowie publiczne i indywidualne?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI szkoły podstawowej.



Pojęcia kluczowe: hałas, profilaktyka zaburzeń słuchu, niedosłuch, higiena słuchu



Cel główny

Uwrażliwienie uczniów na zanieczyszczenie hałasem oraz sposoby zapobiegania niedosłuchowi.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- uczeń jest świadomy i potrafi wymienić jakie zagrożenia dla zdrowia, jakie wiążą się z hałasem;
- potrafi odczytać zapis decybeli i oszacować, jak duże natężenie hałasu go otacza;
- potrafi zmierzyć poziom hałasu w różnych miejscach z użyciem aplikacji mobilnych;
- porównuje wyniki pomiarów z bezpiecznymi normami dźwięku;
- podaje przykłady źródeł hałasu w szkole i otoczeniu;
- wskazuje sposoby ograniczania hałasu;
- wyjaśnia, czym jest niedosłuch i jak mu zapobiegać;
- zna podstawowe zasady profilaktyki zaburzeń słuchu.

Postawy

Uczeń:

- dostrzega problem hałasu w swoim środowisku i poszukuje sposobów jego ograniczenia;
- podejmuje działania na rzecz profilaktyki zaburzeń słuchu – własnej i innych;
- kształtuje prozdrowotne nawyki, unikając nadmiernej ekspozycji na głośne dźwięki.



Formy pracy

- praca w grupach;
- praca indywidualna;
- dyskusja w klasie.



Metody i techniki pracy

- analizowanie i rozwiązywanie problemów – burza mózgów;
- dyskusja – ukierunkowana na uzupełnianie wiedzy;
- dyskusja – pogadanka utrwalająca.



Pomoce dydaktyczne

- tablety lub smartfony z aplikacją do pomiaru dźwięku (np. Sound Meter, Noise Meter);
- prezentacja.



Ewaluacja osiągnięć

Obserwacja współpracy uczniów, ich zaangażowania i refleksji dotyczącej hałasu w codziennym życiu

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji: **Proszę o ciszę! Jak w dzisiejszym świecie dbać o słuch i o ciszę?** i odczytuje go.

Następnie prosi uczniów o zachowanie całkowitej ciszy i wsłuchanie się w nią. Zadaje pytania:

- Jak często przebywacie w ciszy?
- Jakie dźwięki słyszycie codziennie w szkole?
- Jakie w domu?
- Co to dla Was znaczy „jest za głośno”?



Nauczyciel podsumowuje, przekazując uczniom definicję hałasu: „Hałas to każdy niepożądany, nieprzyjemny, dokuczliwy dźwięk występujący w danym miejscu, czasie i okolicznościach”.

Następnie prosi uczniów o dobranie się w czteroosobowe grupy i wybranie spośród grupy jednej osoby, która pobierze na telefon aplikację np. Sound Meter lub Noise Meter. Nauczyciel prosi uczniów, by włączyli aplikację i za jej pomocą zmierzili hałas: szept, rozmowy, klasowych odgłosów.

Nauczyciel zapisuje na tablicy podane przez uczniów wyniki i wyświetla slajd, na którym przedstawione są przykłady różnych poziomów hałasu:

- szept – 30 dB,
- rozmowa – 60 dB,
- ruch uliczny – 80-90 dB,
- słuchawki na największej głośności – nawet do 100 dB.

Następnie nauczyciel przechodzi do omówienia skutków hałasu: pogorszenie słuchu, zmęczenie i rozdrażnienie, trudności z koncentracją, trwałe uszkodzenie słuchu.

Nauczyciel przedstawia kilka faktów dotyczących badań nad niedosłuchem:

- niedosłuch to choroba cywilizacyjna,
- cierpi na nią aż 45% Polaków – to prawie połowa naszego społeczeństwa!

Nauczyciel podaje i omawia zasady profilaktyki zaburzeń słuchu:

- Nie słuchaj muzyki zbyt głośno przez słuchawki.
- Rób przerwy w hałaśliwym otoczeniu, o ile to możliwe.
- Noś zatyczki do uszu lub słuchawki wyciszające w głośnych miejscach (np. koncerty, budowa).
- Nie przebywaj długo w hałasie.
- Zgłaszaj problemy ze słuchem rodzicowi, lekarzowi lub pielęgniarce szkolnej.

Następnie nauczyciel przechodzi do podsumowania zajęć i zachęca uczniów do refleksji. Prosi o dokończenie zdań:

- „Największe natężenie hałasu zauważyłem(-am)...”
- „Najbardziej zaskoczyło mnie to, że...”
- „Od dziś będę pamiętać, żeby...”



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- możliwość pracy indywidualnej z nauczycielem;
- możliwość mierzenia natężenia mniejszego hałasu;
- możliwość pracy w parze.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Zajęcia poświęcone hałasowi i ochronie słuchu mają na celu podniesienie świadomości uczniów na temat zagrożeń wynikających z nadmiernego hałasu oraz rozwijanie umiejętności praktycznego korzystania z technologii w życiu codziennym. Temat ten jest szczególnie aktualny, ponieważ coraz więcej dzieci i młodzieży ma kontakt z nadmiernym hałasem (np. głośna muzyka w słuchawkach, przebywanie w zatłoczonych miejscach, hałaśliwe środowisko szkolne).

Aplikacje do pomiaru hałasu (np. Sound Meter, Noise Meter) są łatwe w obsłudze, intuicyjne i dostępne bezpłatnie na większości smartfonów i tabletów. Warto wcześniej przetestować je samodzielnie i poprosić uczniów (lub ich rodziców) o przygotowanie urządzeń z zainstalowaną aplikacją. W szkole można również korzystać z jednego urządzenia nauczyciela i wykonywać pomiary wspólnie.

Uczniowie zazwyczaj chętnie angażują się w działania praktyczne, dlatego pomiar hałasu w różnych częściach szkoły będzie dla nich ciekawym doświadczeniem, które może również pomóc zauważyć konkretne problemy (np. zbyt głośne przerwy, hałasujące drzwi).

Warto w tej lekcji położyć nacisk na **profilaktykę niedosłuchu** – to zagadnienie, które często jest pomijane, a ma duże znaczenie już w wieku szkolnym. Nauczyciel powinien podkreślić, że słuchu nie da się „wyleczyć” jak kataru – raz uszkodzony często nie wraca do pełnej sprawności.

Można zachęcić uczniów do działań w szkole: np. zaproponować „ciche przerwy”, tabliczki z hasłami ograniczającymi hałas czy plakaty edukacyjne na korytarzu albo dzień z bez radiowęzła.



Bibliografia

- Balk S.J., Bochner R.E., Ramdhanie M.A., Reilly B.K., „Preventing Excessive Noise Exposure in Infants, Children, and Adolescents”, *Pediatrics*. 2023 Nov 1;152(5):e2023063753.
- Basner M., Smith M.G., „The effects on sleep play a critical role in the long-term health consequences of noise exposure”, *Sleep*. 2024 Feb 8;47(2):zsad314. doi: 10.1093/sleep/zsad314.
- [„Profilaktyka słuchu – Zagrożenie hałasem”](#), (b.r.), informacje na stronie nfz-lodz.pl [online, dostęp dn. 10.10.2025].
- Stansfeld S., Clark C., „Health Effects of Noise Exposure in Children”, *Curr Environ Health Rep*. 2015 Jun;2(2):171-8. doi: 10.1007/s40572-015-0044-1. PMID: 26231366.

Proszę o ciszę! Jak w dzisiejszym świecie dbać o słuch i o ciszę?

KARTA PRACY

Odpowiedz na pytania:

- 1.** Jak myślisz, co można zrobić, by zmniejszyć hałas w najgłośniejszym miejscu?

.....

.....

.....

- 2.** Jak hałas wpływa na Twoje samopoczucie, koncentrację, poczucie zmęczenia?

.....

.....

.....

- 3.** Gdybyś był(a) dyrektorem szkoły, jakie zmiany wprowadził(a)byś, żeby ograniczyć poziom hałasu?

.....

.....

.....