***«Берегите тишину» - социальная и гигиеническая проблема.***

 Человек всегда жил в мире звуков, и абсолютная тишина его пугает. Но и шум – враг человека. Шум – это своеобразный «продукт – отход» современной цивилизации, буквально с каждым днем все шире вторгается в нашу жизнь. И вполне понятно, почему борьба с шумом, защита человека от шума стала одной из актуальнейших социальных и гигиенических проблем человечества.

 В настоящее время более 60% жителей городов развитых государств, в том числе и в Российской Федерации, страдают от повышенных шумовых воздействий, особенно в ночное время, которые вызывают серьезные заболевания. Около 80% населения постоянно испытывают чувство дискомфорта от действия повышенного шума. В крупных городах Российской Федерации в зонах повышенного акустического загрязнения проживает свыше 60% населения этих городов. В целом по Российской Федерации в различных регионах под действием сверхнормативного акустического загрязнения находится от 60 до 80% населения, что значительно влияет на продолжительность жизни граждан.
 В федеральном законодательстве отсутствует административная ответственность за создание вредных шумовых воздействий в общественных и жилых зданиях, а также на придомовых территориях в ночное время. Ответственность за нарушение тишины и покоя граждан в большинстве случаев решается на уровне регионального законодательства. В ряде регионов Российской Федерации уже появились законы прямого действия, ограничивающие вредное шумовое воздействие их владельцами на здоровье граждан, нарушающее покой граждан и тишину, особенно на граждан, находящихся в жилых домах, больницах, детских учреждениях, санаториях, домах отдыха, пансионатах, домах-интернатах.
Конституция РФ предусматривает, что осуществление прав и свобод человека и гражданина не должно нарушать права и свободы других лиц (ч. 3 ст. 17).
Федеральный закон от 30 марта 1999 г. N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (в ред. от 25.11.2013), а также различные санитарные правила и нормы, гигиенические нормативы, требования технических регламентов содержат нормы, определяющие постоянные источники или, во всяком случае, источники длительного шумового воздействия, оказывающие вредное влияние на здоровье граждан, в том числе и в дневное время, тогда как в ночное время неблагоприятная обстановка для граждан возникает в основном вследствие кратковременных или длящихся непродолжительное время вредных шумовых воздействий (сигналы, рев мотоциклов, автомобилей, включение на полную громкость автомагнитол и т.д.).

 Разрушительное действие всепроникающего шума охватило всю нашу планету, затронуло жизненные интересы каждого человека на земле. Наукой установлено вредное воздействие шума на здоровье человека. Современный человек нередко расплачивается за шум глухотой, нервными, сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями. Вот почему шум с полным основанием можно отнести и к вредным экологическим факторам.

 Как же бороться с этим бедствием? В состоянии ли человек остановить вторжение шума, уменьшить его пагубное влияние? Давно замечено, что шумы природного происхождения- шум морского прибоя, листвы, дождя, журчание ручья и другие естественные шумы- благотворно влияют на человеческий организм. Они успокаивают, усыпляют.

 Как видим, природа шума, двойственна: он вреден и необходим одновременно. Поэтому, говоря о борьбе с шумом, нужно помнить, что речь идет не о всех звуках вообще, а лишь о нежелательных, раздражающих, вредно влияющих на организм. Вредное действие шума на организм тем сильнее, чем больше уровень шума отличается от привычного среднего уровня громкости окружающей среды.

 Среди органов чувств человека слух один из важнейших. Благодаря ему человек способен воспринимать и анализировать все многообразие звуков окружающей нас внешней среды. Ухо- один из наиболее сложных и тонких человеческих органов, оно воспринимает и очень слабые и очень сильные звуки. Восприимчивость уха человека не стабильна. С возрастом оно меняется. Наибольшая острота слуха наблюдается в детском возрасте, а затем постепенно снижается, причем звуки высокой частоты уже не воспринимаются. Шум оказывает вредное влияние на зрительный и вестибулярный анализаторы, снижает устойчивость ясного видения и рефлекторную деятельность. И чем больше интенсивность шума, тем хуже мы видим и реагируем на происходящее. Шум изменяет и деятельность мозга. Под его действием в коре мозга возникает очаг резкого возбуждения, что вызывает чувство душевного неудовлетворения и протеста.

 Шум коварен, его вредное воздействие на организм совершается незримо, незаметно. Особенно вредно влияет шум на детей, делает их раздражительными, капризными, нарушает сон, снижает аппетит. Известны многочисленные случаи, когда в результате резкого внезапного шума у детей появляются пугливость, вздрагивание, повышенная чувствительность кожных покровов. Нередки случаи, когда неожиданный шум вызывал у детей потерю зрения, искажение речи (заикание).

 Тишина- один из важнейших гигиенических условий творческого труда и отдыха. Борьба с шумом- это и проявление уважения к окружающим, и нормальные, здоровые взаимоотношения между людьми в быту и на производстве. Следовательно, необходимо воспитывать звуковую культуру населения, прививать умение и навык пользоваться звуком в условиях общественной жизни. Звуковая культура, умение ценить тишину как один из источников творчества и здоровья, умение уважать покой и отдых других должны воспитываться дома\_ в семье, в школе, в детском саду. Это часть общего воспитания детей и юношества.

 Нашим детям предстоит жить в условиях еще большего технического расцвета, вот почему так важно с детства научить ребенка уважать тишину, соблюдать ее.

 Дети и тишина...На первый взгляд такое сопоставление звучит парадоксально. Недаром мы часто повторяем: дети есть дети, подразумевая под этим в частности, и неограниченное, естественное право ребят на шумные и веселые игры и поступки. Но часто ли мы говорим детям о взаимозависимости таких понятий, как уважение к тишине и уважение к людям?

 В современных «шумовых» условиях неокрепшая нервная система детей требует особо бережного отношения к тишине в семье, детском саду, школе. Конечно, дети и сами служат «генераторами» шума. Сколько на этой почве возникает конфликтов. И, несомненно, многие из них были бы исключены, если бы дети и родители четко представляли и контролировали свое «звуковое поведение» в условиях общественной жизни.

 Запрещать детям играть –это, бесспорно, жестокость. Но жестокость в том случае, если ребенок никому не мешает. Но, если дети, увлекшись игрой, потеряли чувство меры и мешают работать и отдыхать другим, то в этом случае следует разумно реагировать на их поведение, а иногда и запретить шумные игры.

 В этой связи хочется сказать несколько слов о детских игрушках. Да, конечно, они помогают формировать и воспитывать ребенка. Развивают способности и трудолюбие, прививают вкус и ощущение прекрасного. Но если взглянуть под углом их «шумовых» свойств? Ведь иная металлическая заводная машинка шумит не меньше, чем настоящий ЗИЛ. А при игре с подобными игрушками в детском саду уровень шума еще больше повышается. А разные музыкальные инструменты?

 Уважение к тишине- это прежде всего уважение к людям.