

რჩევების წიგნი

სერვანტესის სახელობის გიმნაზია აია-GEES-ის
VIII კლასის მოსწავლეები

გირჩევთ



„ჩვენი ბედნიერების ცხრა მეთედი იმაზეა დამოკიდებული, თუ რამდენად ჯანსაღია ჩვენი ცხოვრების წესი“.



ჯანსაღი ცხოვრების წესის დაცვა
ჯანმრთელ მომავალს და დღეგრძელობას
განაპირობებს.

დაიწყეთ ახალი დღე ცხოვრების ჯანსაღი
წესით!

გააგებინეთ ოჯახის წევრებს, კოლეგებსა და
სხვა ნაცნობებს ხმაურის მავნე გავლენის
შესახებ – ცოდნა ყოველგვარ ბრძოლაში
მთავარი იარაღია!

სმენა არაერთ ფაქტორზეა დამოკიდებული.
ჩვენი სასმენი აპარატი ბევრით ტალღებს
ელექტრულ იმპულსებად გარდაქმნის,
სმენის ნერვს კი ეს იმპულსები თავის
ტვინამდე მიაქვს.

ხმამაღალი მუსიკა ----120დბ.



აღსანიშნავია, რომ სმენაზე პასუხისმგებელ
რეცეპტორებს აღდგენის უნარი არ შესწევთ,
დაზიანების შემთხვევაში ისინი
სამუდამოდ უფუნქციო რჩებიან.



დასკვნები და რეკომენდაციები

1. ხმაური ნეგატიურად მოქმედებს ადამიანის
ჯანმრთელობაზე, ქვეითდება სმენა, ნერვული
და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის
ფუნქციონირება.

2. ხმაურის გაზომვა შესაძლებელია
სპეციალური ხელსაწყოთა საშუალებით.

3. ხმაურის მავნე ზეგავლენასთან ბრძოლა
შესაძლებელია, ხმაურის დონის კონტროლით.

4. ვეცადოთ, შევამციროთ ხმამაღალი მუსიკის
მოსმენის ხანგრძლივობა.

5. ყურადღება მივაქციოთ საუბრის ტონალობას.

6. რეგულარულად ჩავიტაროთ სამედიცინო
გამოკვლევები.

7. დავრგოთ შენობების ირგვლივ ხეები.

8. ვეცადოთ, არ ვიყვიროთ დერეფნებში და არ
ვიხმაუროთ გაკვეთილზე.

9. ჩვენ შეგვიძლია ავიცილოთ თავიდან
ხმაურთან ასოცირებული სმენის დაქვეითება.

10. ამისთვის, უწინარეს ყოვლისა, ხმაურს
ზემოქმედების შემცირებაა საჭირო.

გახსოვდეს, ვინც ჯანმრთელია მას იმედი
აქვს და ვისაც იმედი აქვს, ის ადვილად
აღწევს წარმატებას!

