

## KAKŠNO GLASBO POSLUŠAJO MLADOSTNIKI?

**OŠ**

**SŠ**



pop

pop

rock

pop

rap

hip hop

house

rock

rock

rock

pop

hip hop

techno

rap

rap

house

hip hop

house

elektronska

narodna

house

narodna

hip hop

elektronska

elektronska

techno

techno

techno

narodna

metal

narodna

rap

metal

metal

metal

metal

jazz

jazz

jazz

jazz

hardna

hardna

hardna

hardna

## ALI IMAŠ OKVARO SLUHA?



### KRATEK TEST

Ali moraš prositi sogovornika naj večkrat ponovi, kaj je rekel?

Ali imaš občutek, da ljudje momljajo, ko govorijo?

Ali prikimaš sogovorniku med pogovorom, kljub temu, da nisi prepričan, kaj ti je povedal?

Ali ti v ušesih šumi, piska ali zvoní?

Ali težko razločiš pogovor med več kot dvema osebama?



### POGLEJ SI ŠE:

⇒ [www.enoglasba.info](http://www.enoglasba.info)

**ENONE**  
DRUŠTVO ZA ENO GLASBO  
ONE MUSIC SOCIETY

⇒ [www.dangerousdecibels.org/virtualexhibit/](http://www.dangerousdecibels.org/virtualexhibit/)

⇒ <http://ec.europa.eu/health/opinions/en/hearing-loss-personal-music-player-mp3/>

»Kako pogosto poslušáš glasbo in kakšna zvrst glasbe ti je najbolj všeč?«



### NEKAJ GLASBENIKOV Z OKVARO SLUHA:



Beethoven, Cher, Eric Clapton, Will.i.am iz Black Eyed Peas, Moby, Sting, Phil Collins, Bryan Adams, Ozzy Osbourne, Bono.

### KONTAKT

okoljskihrup@nijz.si

<http://www.nijz.si>

**NIJZ**  
Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

Mednarodni dan ozaveščanja o hrupu  
23. april 2014

V aprilu leta 2013 smo na Nacionalnem inštitut za javno zdravje ob Mednarodnem dnevu ozaveščanja o hrupu izvedli anketo:

## »Kako pogosto poslušáš glasbo in kakšna zvrst glasbe ti je najbolj všeč?«



Pri anketi je sodelovalo 1.635 mladostnikov iz srednjih in osnovnih šol vseh slovenskih regij.

Tukaj je nekaj naših ugotovitev:

- ⇒ Mladostniki glasbo radi poslušajo preko slušalk, ker s tem ne motijo drugih, so na ta način mobilni, ne moti jih hrup iz okolja, pri tem uživajo in se sprostijo ...
- ⇒ Tako mlajši kot starejši fantje se odločajo za bolj pester izbor glasbe, predvsem v primerjavi z osnovnošolkami, pri katerih prevladuje izbira pop glasbe.
- ⇒ Kar 12,4 % vseh vprašanih glasbo poslušá tako pogosto in tako glasno, da bi pri enakih navadah v daljšem časovnem obdobju lahko s tem povzročili poškodbe sluha. Kot kaže naša študija, so te navade že ob zaključku srednje šole manj ekstremne.
- ⇒ Med mladostniki, ki bolj pogosto poslušajo glasno glasbo, je večji delež tistih, ki zaznavajo stalno šumenje v ušesih. Ti mladostniki tudi pogosteje obiskujejo glasbene dogodke in zabave.

## ALI VEŠ, DA:





- ⇒ je daljša izpostavljenost hrupu nad 85 dB lahko škodljiva za tvoj sluh?
- ⇒ je glasba, ki jo poslušáš s slušalkami preglasna, če jo drugi slišijo v oddaljenosti enega metra od tebe?
- ⇒ lahko čas poslušanja glasbe podvojiš, če le za 3 dB zmanjšáš glasnost?
  - Primer: glasbo lahko poslušáš pri glasnosti 89 dB 1 uro vsak dan, pri 86 dB ta čas podaljšáš na 2 uri, pri 83 dB pa na 4 ure.
- ⇒ okvare sluha zaradi izpostavljenosti glasnemu hrupu navadno opazimo šele čez nekaj let?
- ⇒ lahko sluh zaščitiš s preventivnimi ukrepi?
- ⇒ je glasnost glasbe v klubih in na koncertih primerljiva s hrupom reaktivnega letala?

### ZVOK IN DECIBELI (dB)



	Normalen pogovor	60–65 dB
	Motor ali kosilnica	85–95 dB
	Glasba v nočnem klubu, na koncertu	110 dB
	Predvajalnik glasbe ob maksimalni jakosti zvoka	112 dB
	Sirena reševalnega vozila	120 dB

## KAJ LAHKO NAREDIŠ ZA SVOJ SLUH PREDEN BO PREPOZNO?

- ⇒ Oddalji se od vira hrupa. V klubih in na koncertih se postavi stran od zvočnikov. Dlje kot si, bolje je.
 
- ⇒ Na koncertih in v klubih spočij svoja ušesa tako, da se vsako uro vsaj za 5 minut umakneš v tiho okolje.
- ⇒ Ob obisku klubov ali koncertov, lahko uporabiš tudi čepke za ušesa, saj ti znižajo glasnost za 15–35 dB, kar pomeni da lahko še vedno uživaš v glasbi in to bolj varno.
 
- ⇒ Znižaj glasnost na MP3 predvajalniku glasbe. Z znižanjem glasnosti za 10dB lahko varno poslušáš glasbo 10-krat dlje.
- ⇒ Namesto ušesnih slušalk uporabljal naglavne slušalke, saj te bolje dušijo zvok iz okolice, zaradi česar ni potrebno nastaviti višje glasnosti.



Dobra skrb za tvoj sluh ti bo omogočila, da boš v svoji najljubši glasbi užival dlje.