

FICHA DIDÁCTICA

PARA EDUCACIÓN PRIMARIA:

CON MENOS RUIDO

MI COLE

SUENA MEJOR



FICHA DIDÁCTICA PARA EDUCACIÓN PRIMARIA:

Con menos ruido mi cole suena mejor

Vamos a reflexionar sobre cómo afecta el ruido a nuestra salud y nuestro entorno.
¡Todo lo que oímos nos influye físicamente y en nuestro estado de ánimo!

Objetivos:

- Concienciar sobre los efectos negativos que causa el ruido.
- Reflexionar sobre cómo protegerse frente al ruido.
- Valorar diferentes prácticas para reducir el ruido en el aula o en el Centro Educativo.

Contenidos:

- Diferencia entre silencio, sonido y ruido.
- Efectos negativos que el ruido produce sobre la salud.
- Cómo se mide el ruido.
- Escucha activa de los sonidos que nos rodean.
- Propuestas para protegerse frente al ruido y cómo reducirlo.

Silencio: es la ausencia de sonido.

Sonido: es el conjunto de ondas mecánicas que recibe nuestro oído.

Ruido: es un agente contaminante producto del desarrollo industrial y tecnológico.

¿Qué consecuencias tiene convivir con el ruido durante un tiempo prolongado?

El ruido puede producir efectos negativos en el ser humano, tanto fisiológicos como psicosomáticos, y constituye un problema medioambiental y social.

CONSECUENCIAS:

Pérdida DE LA AUDICIÓN

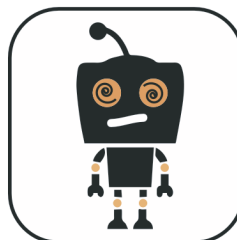


Perturbación DEL SUEÑO

- _ Dificultades para conciliar el sueño
- _ Interrupciones del sueño
- _ Alteraciones de las fases o la profundidad
- _ Aumento de la fatiga
- _ Reducción de la productividad

Enfermedades CARDIOVASCULARES

- _ Hipertensión
- _ Enfermedad coronaria



Efectos DE LA SALUD MENTAL

- _ Ansiedad / Dolores de cabeza
- _ Inestabilidad emocional
- _ Impotencia sexual
- _ Cambios de humor
- _ Aumento de los conflictos sociales
- _ Neurosis, psicosis e histeria

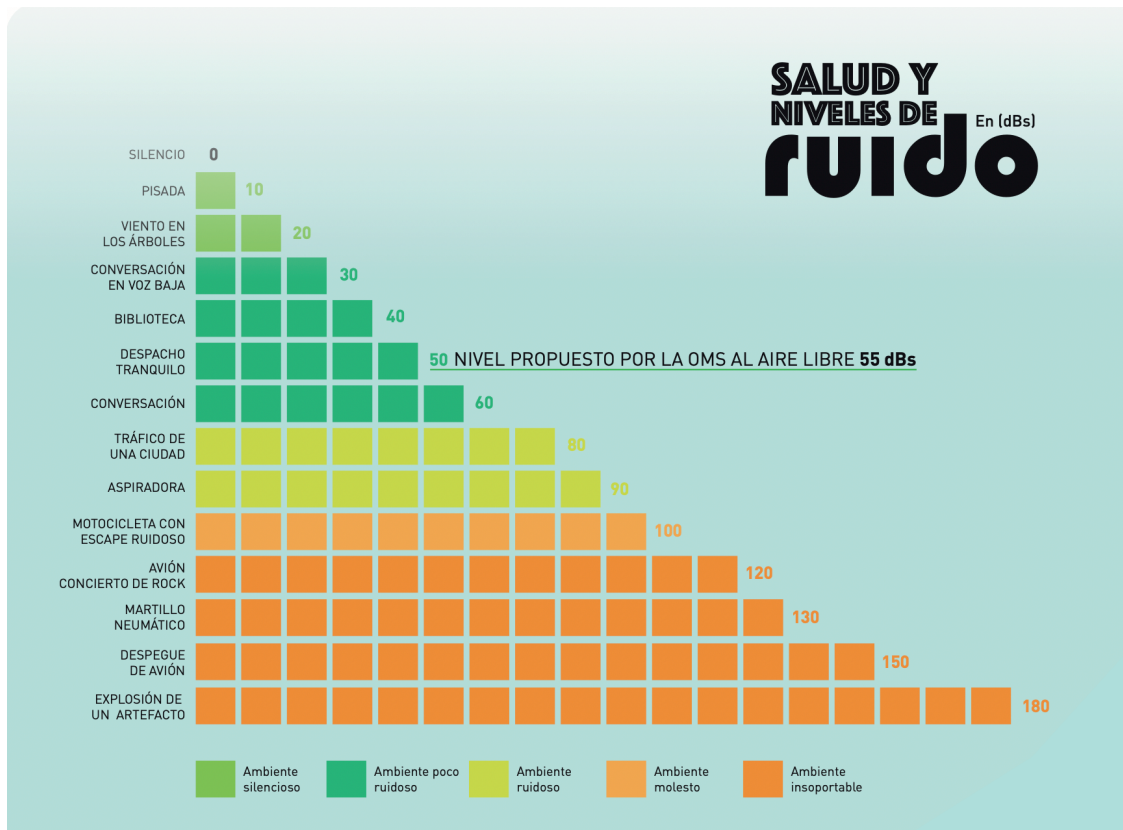
FUENTE:

Organización Mundial de la Salud

¿Cómo se mide el ruido?

La unidad de medida del ruido es el decibelio (dB). Los niveles máximos de ruido están regulados por el Ayuntamiento de Oviedo:

- De día: el ruido ambiental no debe superar los 75 dB.
- De noche: no debe superar los 70 dB.
- Cerca de colegios o centros sanitarios: no debe superar los 60 dB.
- La Organización Mundial de la Salud recomienda mantener los niveles de ruido por debajo de los 55 dB.



Preguntas para introducir el trabajo de reflexión sobre el RUIDO en el aula:

¿Lo que escuchamos son SONIDOS o son RUIDOS?

¿Cómo podemos protegernos del RUIDO?

- Ajustando el volumen de los reproductores de música/podcast...
- Utilizando auriculares externos en vez de internos.
- Evitando exponerse a niveles sonoros altos.
- Protegiendo nuestros oídos si es necesario, etc.

¿Cómo podemos producir menos RUIDO?

- Prestando atención a los ruidos que producimos.
- Cuidando el volumen de nuestra voz y evitando gritar.
- Respetando las horas de descanso.
- Cerrando con cuidado las puertas.
- Levantando las sillas para moverlas, en vez de arrastrarlas, etc.

En la siguiente actividad: **"Espías de los sonidos"**, el profesorado pedirá al alumnado que cierre los ojos y vaya identificando los sonidos que escuchan (timbre del cole, ruidos en las clases próximas, gritos en las escaleras, tráfico en las calles adyacentes, obras...) e incluso puede producirlos para el juego: portazo, arrastrar sillas, persiana que baja súbitamente...). La ficha contiene cuestiones que se pueden resolver de forma oral o escrita.

En el debate posterior se trata de buscar soluciones constructivas, compromisos que se puedan mantener en el aula, teniendo en cuenta que la sensibilidad al ruido tiene umbrales diferentes para cada persona.



ACTIVIDAD: ESPÍAS DE LOS SONIDOS



CIERRO LOS OJOS Y ESCUCHO

- ¿Qué sonidos escucho?

- ¿Qué ruidos escucho?

PIENSO

- ¿Me gusta?

- ¿Me molesta?

DEBATIMOS

SONIDOS:

- ¿Qué SONIDOS escuchamos?

- ¿Deseamos que se eviten?

- ¿Cómo se podrían evitar?

RUIDOS:

- ¿Qué RUIDOS escuchamos?

- ¿Deseamos que se eviten?

- ¿Cómo se podrían evitar?