* **TRIUKŠMO ŽALA SVEIKATAI**

***Ilgas buvimas triukšmingoje aplinkoje sukelia įvairius klausos sutrikimus:***

* ***neigiamai veikia vaikų kalbos vystymąsi***
* ***motyvaciją, dėmesio koncentraciją***
* ***didėja rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis***
* ***gali sutrikti virškinimo sistemos veikla***
* ***labai nukenčia miego kokybė***
* ***vystosi centrinis ir vegetacinis nervų sistemos funkciniai sutrikimai***
* ***sukelia galvos skausmus, svaigimą, cypimą ausyse, nemiegą***
* ***pablogėja atmintis, dėmesys, orientacija***
* ***Sumažėja fizinis ir protinis darbingumas, pablogėja reakcijų greitis, judesių koordinacija, didėja traumų rizika.***

***Atsipalaiduoti ir pailsėti, pašalinti nereikalingą emocinę įtampą, sukurti vidinę ramybę galima panaudojant tam tikrus relaksacijos žaidimus:***

* ***Glostomieji masažiukai- sukelia vaikams saugumo jausmą, artumo ir pasitikėjimo***
* ***Žaidimai su akmenukais- lavina fantaziją, susikaupimo pojūtį***
* ***Ramūs žaidimai- moko vaikus vengti per didelio dirginančio triukšmo, nustatant tinkamas normos ribas.***

*Parengta pagal*

*[www.vlmedicina.lt/lt/kuo-sveikatai-pavojingas-triuksmas-ir-kaip-nuo-jo-apsisaugoti](http://  www.vlmedicina.lt/lt/kuo-sveikatai-pavojingas-triuksmas-ir-kaip-nuo-jo-apsisaugoti)*

*Parengė VSP specialistė Rima Veličkienė*