

## Světový den sluchu

**3. březen 2022 je Světovým dnem sluchu. Naše škola se připojuje k celosvětové výzvě "Pečujte o svůj sluch, chcete-li slyšet celý život" (To hear for life, listen with care), kterou v rámci Světového dne sluchu 2022 vyhlásila Světová zdravotnická organizace (WHO).**

### 4 rady pro zdravý sluch:

- 1. Vyhněte se velmi silným zvukům. Je jasné, že** se to snadněji řekne, než udělá. Ne vždy je možné hlasité prostředí předvídat, a tak nastávají situace, kdy se vystavení hlasitým zvukům prostě nevyhnete. Snažte se ale tyto situace omezovat, zkracovat.
- 2. Dopřávejte si chvíle ticha.** Nejvýznamnější pro poškození sluchu je, jak dlouho se hlasitým zvukům vystavujeme. Pracujete-li v hlučnějším prostředí, je potřeba, aby si vaše uši odpočinuly. Místo hlasitého poslechu rádia nebo televize se věnujte tichým koníčkům, odpočívejte, čtěte, pobývejte v přírodě. Dlouhé intervaly ticha pomohou uším se po hlukově náročných zvucích zregenerovat.
- 3. Používejte chrániče sluchu.** Špunty do uší nebo protihluková sluchadla (chrániče sluchu) spolehlivě tlumí okolní hluk až o polovinu.
- 4. Jezte antioxidanty a zdravé tuky.** Může to znít zvláště, ale i strava má vliv na náš sluch. Snažte se do jídelníčku zařadit dostatek antioxidantů a nenasycených tuků, které sluchovým orgánům poskytnou ochranu. Obzvláště zdravé jsou zelené potraviny (brokolice, kapusta, špenát), zdravé tuky získáte třeba z avokáda nebo ořechů."