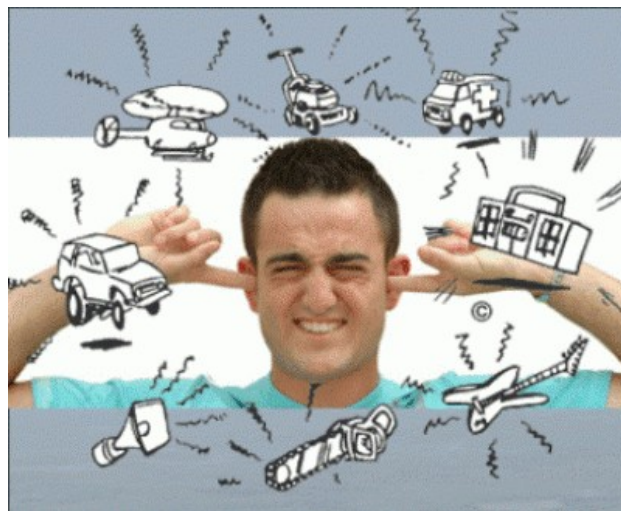


Isil-isilik dago... Igo bolumena!

Sekuentzia honetan ariketa hauek egingo dituzu:

- Gaian sartzeko zure esperientziaz hitz egin eta komentatu.
- Audioa entzun ondoren galderen erantzun zuzenak aukeratu.
- Zaratak intentsitatearen arabera jarri hurrenkeran.



Soinua ala zarata?

Irratsaioan tabernetako zarataz hitz egingo dute gonbidatuak. Entzun aurretik taldean zaratari buruz duzun iritzia eman.

1. Zein soinu dira atseginak zuretzat? Gehitu besteren bat.

- Euri-hotsa.
- Txorien kanta.
- Barre-algara baten zarata.
-
-

2. Eta zein dira gehien gorrotatzen dituzunak? Gehitu besteren bat.

- Iratzargailuaren zarata
- Motorraren zarata
- Zurrunga-hotsa
-
-



Taldean bazaude, alderatu zure zerrenda ikaskideek egin dutenarekin. Ados al zaudete?

Hitz egin ezin daitekeen tokiei boikota!

Elkarriketa honetan tabernetako gehiegizko zarata hizpide hartuta, ixiltasunaren beharra azpimarratzen dute. Entzun audioa eta aukeratu erantzun zuzenak.



Egin diren azken ikerketek zer diote isiltasunari buruz?

- ☐ Isiltasunak neurona berriak sortzen laguntzen du.
- ☐ Isiltasunak bihotzeko arazoak areagotzen ditu.

Gehiegizko zarataren ondorioak: hauetako zein aipatu dira audioan?

- ☐ Digestio-aparatuko eta bihotzeko arazoak.
- ☐ Lo egiteko eta gauzak gogoratzeko arazoak.
- ☐ Lanean urduri ibiltzea.

Zer jartzen zuen New Jorkeko taberna batean?

- ☐ Leun hitz eginez gero, hobeto entzungo dizugu.
- ☐ Debekatua dago garrasi egitea.

Xabierrek zer dio tabernetako zaratari buruz?

- ☐ Pertsonaren ahotsaren zarata jasan dezake, baina tabernetako musika altuegia ez.
- ☐ Belgikako tabernetako eliza-giroa atsegina egiten zaio.

Soinu-kutsadura: jarri hurrenkeran

Osasunerako Mundu Erakundeak (OMS) hainbat zarata-motaren neurketa egin zuen. Isilatasunetik zarata mingarriainoko eskala bat erabiltzen da zarata bakoitza kokatu ahal izateko. Hala ere, denok ez ditugu berdin sentitzen zaratak, bakoitzaren pertzepzioa aldatu egiten baita.

Ariketa egin ondoren, taldean bazaude, komentatu zure kideekin eskala horretako zein balore egin zaizun harrigarria, zeinekin ez zauden ados.

Denok ezagutzen ditugun zaraten zerrenda duzu hemen. Jar itzazu ordenan, isilatasunetik zarata jasangaitzeraino. Ondoan duzun zutabeak Dezibelioak adierazten ditu, hau da, zarataren intentsitatea neurtzeko unitatea.

Zarataren intentsitatea	Zarataren deskribapena
180 db	Kale zaratsua edo iratzargailuaren alarma
130 db	▶ Espazio-suziri baten aireratzea
120 db	Ilea lehortzekoa burutik hurbil
110 db	Liburutegia edo ahapeka hitz egitea.
100 db	Elkarrizketa arrunta metro batera.
80 db	Telefono deia edo trafiko handia
70 db	Parkea edo erresidentzia-hauzo lasaia.
60 db	Ofizina lasaia
50 db	▶ Zuhaitzen hostoen xuxurla haize leuna denean.
40 db	Trumoi hurbil samar.
30 db	Jet hegazkina aireratzen (40 metrora)
20 db	Rock musika kontzertua edo haur bat nigarrez zure ondoan

Zuzenketa-orria

Hitz egin ezin daitekeen tokiei boikota!

1. Egin diren azken ikerketek zer diote isiltasunari buruz?

✓ Isiltasunak neurona berriak sortzen laguntzen du.

2. Gehiegizko zarataren ondorioak: hauetako zein aipatu dira audioan?

✓ Lo egiteko eta gauzak gogoratzeko arazoak.

✓ Digestio-aparatuko eta bihotzeko arazoak.

3. Zer jartzen zuen New Jorkeko taberna batean?

✓ Debekatua dago garrasi egitea.

4. Xabierrek zer dio tabernetako zaratari buruz?

✓ Pertsonaren ahotsaren zarata jasan dezake, baina tabernetako musika altuegia ez.

Soinu-kutsadura: jarri hurrenkeran

Zarataren intentsitatea

Zarataren deskribapena



Transkripzioa

Hitz egin ezin daitekeen tokiei boikota!

MANU ETXEZORTU.- Heldu diezaiogun gaurko gaiari. Pentsatu dugu Xabierrekin eta Karlosekin Beharbada izango da gure teilatuari harriak botatzea, baino, ze irratian ari gara. Baina gaur isiltasunaz hitz egitea pentsatu dugu. Egunero bi ordu isilik egotea bihotzarentzat eta burmuinarentzat oso osasungarria dela esaten hasi dira adituak. Azken ikerketek, adibidez, erakutsi dute ba isilik egoteak neurona berriak sorrarazten dituela. Eta beraz baliagarri izan litekeela Alzheimerraren kontrako borrokan. Beno, galdera Xabier eta Karlosentzat eta gure entzuleentzat ere bai: ea isilik egoteko ohiturarik ba ote duten. Posible ote den isilik egotea, kontuan izanik soinu eta zaratez inguratuta gaudela. Kontua da gehiegizko zaratak gorreria ekar dezakeela, lo falta eta bihotzeko nahiz liseri (digestio)-aparatuko arazoak. Gainera, neurologoek diotenez zarataz inguratuta bizi diren gazteek arazoak dituzte ikasteko eta ikasitakoa gogoan hartzeko. Elikadura biologikoa edo bigarren eskuko gauzak erostea bezala, isiltasuna ere modan jar liteke. Adibidez, New York-en ezartzen dituzte Xabier eta Karlos joera berriak gero mundu guztira zabaltzen direnak. Eta han bada taberna bat zera kartel edo afitxe berezi bat jarri duena atarian eta jartzen du kartel horrek: “debekatua dago oihu egitea, ondoan daukazunari leun hitz egiozu, xuxurlatuz bezala”. Akaso moda hori Xabier etorriko da hona ere. Ze hemen badaukagu pixka bat tabernetan altu hitz egiteko joera. Igual izango da musika ere altu jartzen dutelako tabernetan e, baina, ez ote dugun altuegi hitz egiten tabernetan guk hemen Xabier.

XABIER AMURIZA.- Altuegi bakarrik ez, hozka eta builaka eta arrantzaka ere bai, esango nuke. Eta ni aspaldi ari naiz esaten eta joaten naizen tabernara, beno holako kafetegi eta guztietan aplikatu ba nahi dut edo behintzat aldarrikatzen dut kontsigna bat: “hitzik egin ezin den tokiei boikota egin behar zaie”

MANU .- Karlos, zer iruditzen zera e isiltasun-premia badauka gure gizarte honek?

KARLOS CID .- Bai, zoritxarrez gero eta isiltasun gutxiago dago gizartean. Ez dugu baloratzen behar den moduan edo beharko litzatekeen moduan. Eta niri gustatzen zait, gustatzen zait etxean bakarrik egotea, gustatzen zait batzuetan emaztea ez egotea, alaba ez egotea, neure buruarekin bakarrik egoteko. Eta bihotzerako ez dakit, burmuinerako ziur baietz. Ba, ondo datorkiola burmuinari isiltasunean egotea. Igual, pentsatzeko, edo batere ez pentsatzeko, buruan ezer ez edukitzeko. Eta bakoitzak bere buruarekin topo egiteko. Orduan bai nik estimu handian daukat isiltasuna, baina egia da gero tabernara joan. Ez da gauza bera dudarik gabe, Euskal Herriko taberna bat edo Belgikako taberna bat. Hara zoaz eta ematen du elizan zaudela ezta?

XABIER.- Nik diodana pixka bat zehaztu behar da. E pertsonok edo lagunok egiten dugun hitza edo buila edo zarata, ahotsarekin egiten duguna, jasan dezaket eta jasaten dut eta pixka bat e ba, Belgikako eliza-giroa ba ez zait gustatzen. Baina, musika.. normalean problema handia da musika jartzen dela ba hitz ezin egiteko moduan. Pertsonak egiten ditugun aupadak edo hitzak ba hori giroaren barruan sartzen ditut, beti ere, ba batzuetan jaietan eta ba jasan ezina bihurtzen da. Batez ere, ba erdi edanda eta horrela, baina beno. Hori jasaten dut, baina musika hain altu jartzea edo telebisioa (telebista) hain altu jartzea, hori ez.