

MARUZ KALDIĞIMIZ SES SEVİYELERİ

30-40 dB:	Sessiz ortamlar
50-60 dB:	Konuşma sesi
70-80 dB:	Yoğun trafik sesi
85 dB+:	İşitme için zararlı seviyeler

SESSİZ BİR KAMPÜS İÇİN NE YAPABİLİRİZ?

- Ders ve sınav esnasında sessizliğe özen gösterilmelidir.
- Ortak kullanım alanlarında sessiz olunmalı, başkalarının çalışmalarını engelleyecek gürültü yapılmamalıdır.
- Kütüphanede tam sessizlik korunmalı, konuşmalar en aza indirilmeli ve grup çalışmaları için ayrılmış özel alanlar kullanılmalıdır.
- Koridorlarda gereksiz ses çıkarmaktan kaçınılmalıdır.
- Kampüs içinde gereksiz yere korna çalınmamalı, ses kirliliği önlenmelidir.
- Kampüsteki yemekhane kafe ve kantin gibi alanlarda yüksek sesle konuşmaya dikkat edilmelidir.

Bu kurallara uyarak daha huzurlu ve sağlıklı bir kampüs ortamı oluşturabiliriz!

GÜRÜLTÜ NEDİR?

Gürültü, rahatsız edici istenmeyen sesler olarak tanımlanır. Yüksek seviyelerde maruz kalındığında işitme kaybı, stres ve dikkat dağınıklığı gibi sorunlara yol açabilir.



KAMPÜSTE GÜRÜLTÜ KAYNAKLARI

- Kantin ve dinlenme alanları,
- Koridor ve ortak kullanım alanları,
- Kütüphane,
- Derslikler ve konferans salonları,
- Trafik ve dış mekan alanları.

SESSİZ KAMPÜS



Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Odyoloji Bölümü ODY338 dersi kapsamında
hazırlanmıştır.

Fonksiyonel Etkileri

- Gürültü, iş verimliliğini azaltıp dikkat dağınıklığına yol açarken, öğrenme güçlüklerine ve akademik başarının düşmesine neden olabilir. Ayrıca, sosyal etkileşimi zorlaştırarak iletişim problemlerine ve fiziksel yorgunluğa sebep olabilir. Bu etkiler, bireylerin günlük yaşam kalitesini ve işlevselliğini olumsuz şekilde etkileyebilir.



KULAĞINI KORU SESSİZLİĞİ AÇ!



Psikolojik Etkileri

- Gürültü, stres ve anksiyeteyi artırarak depresyon, sinirlilik ve olumsuz davranışlara neden olabilir. Bunun yanı sıra, dikkat dağınıklığı, hafıza ve bilişsel sorunlara yol açarak öğrenme ve günlük verimi olumsuz etkileyebilir.

GÜRÜLTÜNÜN İNSAN SAĞLIĞINA ZARARLARI

Fizyolojik Etkileri

- Uzun süre yüksek seslere maruz kalmak, işitme hücrelerine zarar vererek geçici veya kalıcı işitme kaybına neden olabilir ve kalp hastalıkları riskini yükseltebilir. Ayrıca uyku bozukluklarına, sindirim sorunlarına ve genel stres tepkisine neden olarak vücut fonksiyonlarını olumsuz etkileyebilir.





BAŞKENT
ÜNİVERSİTESİ

SESSİZ KAMPÜS

KULAĞINI KORU, SESSİZLİĞİ AÇ



Ders ve sınav esnasında sessizliğe özen gösterilmelidir.



Kampüste gereksiz yere korna çalınmamalıdır.



Kampüs içindeki kafe, yemekhane ve kantin gibi alanlarda yüksek ses ile konuşulmamalıdır.



Koridorlarda sessiz olunmalı, kütüphanede ve çalışma alanlarında sessizlik korunmalıdır.

**Sessiz bir kampüs için
hep birlikte harekete geçelim!**

0312 246 6788 / 6789
sbf.baskent.edu.tr



**Odyoloji
Bölümü**