


	7. trinn TEMA: En digital verden			Uke 18 29.4 – 3.5
	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Norsk 	Les 20 min i valgfri bok.			Les en nyhetssak som du kan fortelle om til klassen.
Matematikk 	Lade chromebooken.			På skolen: a) $42 * 7,6$ b) $745 * 89$ c) $742 : 3 =$ d) $876 : 6 =$ e) $947 : 7 =$ f) $3745 : 5 =$
Engelsk 	Les teksten “Screenagers” og gjør understanding-oppgaven. Skriv i Solboka.			

Informasjon:

Kroppsøving: Mandag for 7AB. Fredag for 7C. Husk gymtøy og innesko.

Forrige uke hadde vi besøk av rådgiver ved Tinntjønn skole. Hun informerte om valgfag neste år. Elevene må fylle ut og levere skjemaet til oss innen 8. mai.

Fri onsdag 1. mai.

Mailadresser:

trine.bredland.andersen@
kristiansand.kommune.no

anders.indrebo
@kristiansand.kommune.no

kistrun.sigurgeirsdottir@
kristiansand.kommune.no

Trine: 41338212
Kistrun: 48273823
Anders: 97521622

Lunde Skole, 4640 Søgne,
38055950

<https://www.minskole.no/lundeskole>

Gaming og risiko for hørselsskader

Forskning antyder at lydnivået i gaming ofte er nær, eller overstiger, anbefalte trygge grenser. Det øker risikoen for varige hørselsskader og tinnitus.

Av: Merethe Kvam, journalist.

Sist oppdatert: 23. jan. 2024

Hodetelefoner, øreplugger og spillesteder (konserter) har lenge blitt ansett som kilder til potensielt utrygge lydnivå. Men hittil har lite oppmerksomhet blitt rettet mot effekten gaming, inkludert e-sport, har på [hørselstap](#) og [tinnitus](#), ifølge forskerne som står bak den aktuelle studien.

Gamere spiller ofte med høyt lydnivå i flere timer om gangen.

Et estimat antyder at det i 2022 var omtrent 3 milliarder mennesker i verden som drev med gaming.

Variabelt lydnivå og eksponering

Forskerne har søkt gjennom forskningsdatabaser for å finne relevante studier, nyhetsartikler, rapporter og lignende, såkalt grå litteratur.

De fant 14 relevante studier fra ni land i Nord-Amerika, Europa, Sør-øst Asia, Asia og Australasia. Disse inkluderte totalt 53 833 personer.

Seks av studiene så på forbindelsen mellom hørsel og data- eller videospill, fire fokuserte på gamingsentere eller private datarom, og en på mobile enheter.

Lydnivået ble i studiene rapportert å være fra 42 desibel på mobile enheter og opptil 80-89 desibel. Hvor lenge man var utsatt for støy varierte, fra daglig til en gang i måneden - i minst en time om gangen.

Impulslyder

Impulslyder besto av lyder som varte i mindre enn et sekund, der lydnivået er minst 15 desibel høyere enn bakgrunnslydene. En studie fant at slike lydeffekter kunne være på opptil 119 desibel under gaming. Eksponeringsgrenser for slik lyd er omtrent 100 desibel for barn, og 130-140 desibel for voksne.

Varighet påvirker

The International Telecommunication Union og Verdens helseorganisasjon beskriver hvordan varighet påvirker hvor lenge et lydnivå er tilrådelig. For eksempel kan et lydnivå på 80 desibel være ok i 40 timer i uken for voksne, mens 83 desibel kan være ok i 20 timer i uken, og 98 desibel kan være ok i 38 minutter i uken.

Hos barn er anbefalte grensenivå lavere. Hos dem er 75 desibel definert som ok i 40 timer i uken, 83 desibel er ok i omtrent seks og en halv time i uken, mens 98 desibel er ok i 12 minutter i uken, forklarer forskerne.

Økt selvrapportert hørselstap

Fem studier så på sammenheng mellom gaming og selvrapportert hørselstap. Av disse fant to at gamingssentere som ble brukt av skoleelever var forbundet med økt risiko for alvorlig tinnitus og høyfrekvent hørselstap i begge ører.

En studie oppga at omtrent 10 millioner mennesker i USA kan være eksponert for høye, eller veldig høye, lydnivå fra video eller dataspill. En annen stor observasjonsstudie oppga at gaming var forbundet med økt selvrapportert hørselstap.

Lydnivå i fem videospill:

En av studiene som ble inkludert i gjennomgangen, målte lydnivå i fem videospill gjennom hodetelefoner som var koblet til spillkonsollen. Studien fant at disse i snitt ble spilt på følgende lydnivåene i fire ulike skytespill:

- 89 desibel
- 88 desibel
- 86 desibel
- 91 desibel

I det siste spillet, et bilspill, var lydnivået i gjennomsnitt på 86 desibel.

Bør opplyse om potensiell risiko

I konklusjonen skriver forfatterne at selv om noen av dataene de har brukt er begrenset, antyder funnene at noen gamere, særlig de som spiller mye og ved eller over anbefalt lydnivå, kan ha risiko for varig hørselstap og tinnitus.

Det er behov for mer forskning på dette området, men funnene tyder på at man bør opplyse mer om potensiell risiko ved gaming med høyt støynivå, og gi råd om trygge lydnivå til gamere.

Oppgaver:

1. Bruk Internett til å finne ut hva tinnitus er.
2. Hvor mange mennesker driver med gaming på verdensbasis tror man?
3. Hva er anbefalt lydnivå for barn når man gamer?
4. Tenker du over hvor høy lyden er når du spiller?

Hentet fra:

<https://nhi.no/forskning-og-intervju/gaming-og-risiko-for-horselsskader>