

Каждый десятый слушатель МРЗ-плееров, независимо от возраста, имеет диагностированные нарушения слуха. И это только вершина айсберга. Как правило, с нарушениями слуха к врачу обращаются, когда окружающий мир для меломана уже лишился большинства звуков, а изменения слухового аппарата стали необратимыми.

Также существует опасность из-за наушников пропустить важный звуковой сигнал, например, при движении по дороге, как водителями (поэтому во многих странах вводятся ограничения на использование наушников водителями автотранспорта), так и пешеходами, что может стать причиной дорожно-транспортного происшествия.

Заниматься спортом в наушниках - ОПАСНО!

Если вы любите заниматься спортом с наушниками в ушах, запомните:

Физические упражнения усиливают лимфообращение, и заткнутое наушником ухо может привести к повреждению ближайших сосудов. Слишком громкий звук усиливает риск таких повреждений многократно.

Если уж вы совсем никак не можете обойтись без наушников во время зарядки, тренировок, или фитнеса, пользуйтесь ими недолго и не более чем на половине громкости.

Таким образом, любители уйти от городской суеты и назойливого шума серьезно рискуют столкнуться с проблемой глухоты уже в 30-40 лет, если не раньше. Глухота в юном возрасте имеет свои преимущества (сколько всего лишнего можно пропустить мимо ушей!). К тому же великий композитор Людвиг Ван Бетховен умудрялся писать прекрасную музыку будучи совершенно глухим, а Франсиско Гойя, потеряв слух, продолжал успешно создавать свои живописные шедевры.

Если вас это не пугает, значит вовсе не стоит выбрасывать близкую сердцу вещь в окно.

Не усложняйте себе жизнь, не лишайте себя радости слышать звуки! Вдумайтесь в слова, которые сказал один из молодых людей, пострадавших от воздействия громкого звука в наушниках: "Мне 20. Впереди ещё, как минимум, 50-60 лет жизни. Но слух уже не вернуть".



*Подготовила: социальный педагог  
Иналова Е.А.*

# ОПАСНЫЕ НАУШНИКИ



Из чего состоит походный набор современного молодого человека? Мобильный телефон, небольшой компьютер или планшет, плеер и, конечно же, наушники. Такие себе электронные части тела, без которых адекватно функционировать не представляется возможным. В городской суете и общественном транспорте единственным спасением от помешательства является музыка. Нажал кнопку, надел наушники и все окружающие раздражающие звуки самоустраиваются. Удобно, согласитесь.

**Но, как стало известно, наушники опасны для жизни и здоровья!**

Человек всегда жил, живёт, и будет жить в мире звуков, этот удивительный мир – неотъемлемая часть его жизни. Помимо восприятия голоса, звук дает информацию об окружающей обстановке, может предупредить об опасности. Звуки оказывают огромное влияние на наше эмоциональное состояние: тихое журчание воды, птичье пение, стрекотание кузнечиков и звук прибора успокаивают человека, помогают избежать стресса.



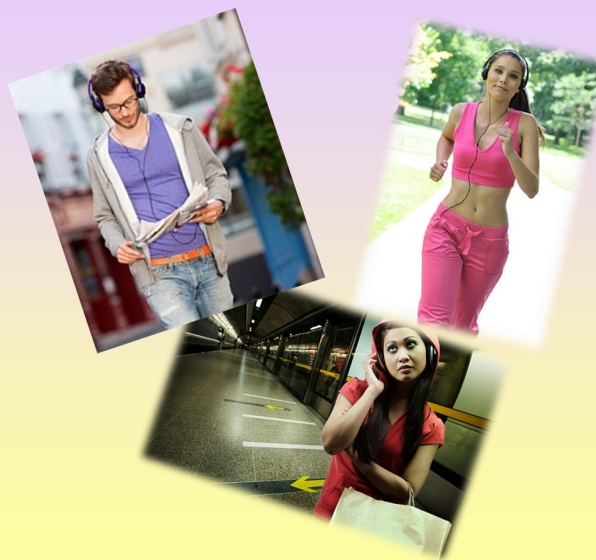
### Почему наушники опасны:

При воспроизведении музыки через обычные аудиокolonки звук, прежде чем достичь уха, проходит некоторое расстояние по воздуху. Часть высоких частот за это время теряется в пространстве. Низкие частоты достигают внутреннего уха больше через кости черепа, чем через слуховой проход.

Звук же в наушниках на протяжении длительного времени идет концентрированно целенаправленно прямо в вашу барабанную перепонку, в связи с чем она изгибается вовнутрь (защитная реакция на громкий звук). Ухо постепенно адаптируется к громким звукам, а вам, чтобы изолировать себя от шума улицы, постоянно приходится прибавлять громкость... Замкнутый круг.

**Однажды, это кончится тем, что вместо новых наушников, вы купите в магазине свой первый слуховой аппарат**

Итак, если вы любите слушать музыку в наушниках, если вы всегда и везде с ними,



### ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ЧТО:

медициной доказано, что звуки силой больше, чем 90дБ по-настоящему опасны для человеческого уха

110-120 дБ - уровень звука в 3 раза превышающий оптимальный и безопасный для человека (это уровень шума на дискотеке, и "средний" уровень громкости, воспроизводимый обычным аудиоплеером)

если вы привыкли слушать музыку громко, знайте: заниматься этим можно не дольше 90 минут в день (до 1,5 часов, и то с перерывами)

ни в коем случае не спите в наушниках, ваш мозг просто сойдёт с ума» и не отдохнёт за ночь, вы окончательно испортите себе нервную систему

самые опасные – наушники - "вкладыши",



ещё опаснее – огромные "супернаушники", полностью закрывающие ухо

Прослушивание музыки при уровне громкости 100% в течении 5 минут, может привести к глухоте, полной или частичной



Уровень звука, превышающий 180 дБ, однажды может оказаться смертельным!

Специалисты бьют тревогу, частое использование наушников может привести к быстрому снижению слуха, поскольку на органы, отвечающие за восприятие звуков, идет постоянное влияние. Использование наушников длительное время может привести к внутреннему напряжению, повышению артериального давления и, соответственно – к головной боли. Снижается от наушников и концентрация внимания, ослабевают и разрушаются нервные окончания. В результате этого человек, после часового прослушивания музыки, становится невнимательным и раздражительным.