

звуковой информации через портативный аудиоплеер, как правило, во время занятий спортом или прогулок.

Звук на барабанную перепонку при данном способе прослушивания музыки поступает не напрямую. Музыка прослушивается на очень высокой громкости, что, естественно, усиливает негативное влияние.

Мониторные наушники чаще используются для студийной работы, они полностью. Но такие наушники стоят довольно дорого.



Как не потерять слух?

Существуют универсальные рекомендации, которые помогут сохранить слух и, одновременно, не отказываться от любимых наушников. Разберем их по пунктам.

1. Наушники неминуемо ведут к понижению слуха. Чем громче музыка в наушниках и чем дольше их использование, тем ощутимее будет потеря слуха.
2. Любые виды музыкальных наушников ведут со временем к повреждению слуха, но особенно вредны т.н. вкладыши и затычки,

т.к. в этом случае звук минует «мембрану» ушной раковины.

3. За основу вредности звука прослушиваемой через наушники музыки можно взять такие критерии, как невозможность услышать свой собственный голос из-за громкости в наушниках и возможность для окружающих разбирать слова прослушиваемых песен. Любой из этих двух критериев точно указывает на избыточность громкости и, следовательно, на разрушительное действие музыки на слуховой аппарат. Следует снизить громкость.
4. Специалисты-отоларингологи советуют ограничить прослушивание музыки 60 минутами в день (меньше – лучше). Громкость музыки не должна превышать 60 % от максимума.
5. По возможности следует переключиться на прослушивание музыки естественным образом, без использования наушников.

Как гласят русские пословицы:

**Здоровье всего дороже.
Здоровье дороже богатства.**

Памятка для родителей

«Вред наушников для взрослых и детей»



Современную жизнь почти невозможно представить без музыки. А где музыка, там и наушники, позволяющие наслаждаться любимыми мелодиями в любом месте, в любое время, не доставляя беспокойства окружающим.

Прогресс не стоит на месте, и многие компании занимаются разработкой все новых разновидностей наушников, отличающихся компактностью и идеальным удобством для прослушивания. Однако, у этого явления есть и печальная обратная сторона.

Без наушников сейчас сложно представить и современного подростка. Выбор их огромен, глаза разбегаются, видя многообразие форм и расцветок. Почему **наушники для детей** требуют особо внимательного подхода? **Как выбрать наушники** для ребенка правильно?

Мы получаем огромное количество информации каждый день, в том числе и посредством слуха. Слух – важный инструмент познания для любого человека, для ребенка – особенно. Это означает, что здоровый слух – это не просто здоровье организма, но и качество информации, которую мы получаем. Мы слушаем красивую музыку, а качественная

музыка может преобразовать жизнь, менять настроение, успокаивает и вдохновляет на серьезные поступки. Ученые даже рекомендуют создавать в повседневной жизни приятный звуковой фон, это положительным образом влияет на здоровье. Но часто мы не можем слушать музыку или какую-то информацию, потому что это мешает окружающим, поэтому используем наушники. К их выбору необходимо отнестись серьезно, особенно если это **наушники для детей**.

При прямом попадании в слуховой ход ребенка даже приятных звуков музыки, особенно высокой громкости и на протяжении длительного периода времени опасно и может повлечь серьезные проблемы со слухом вплоть до его потери.

Наушники можно разделить на 4 группы:

- вставные (вкладыши);
- внутриканальные (затычки);
- накладные;
- мониторные.

Как выбрать наушники для ребенка?

Вкладыши или вставные наушники маленькие, незаметные, не занимают много места, поэтому считаются удобными, но они располагаются слишком близко к

барабанной перепонке, звук напрямую идет в слуховой канал, что дает перенапряжение не только слуха, но и всего головного мозга.



Внутриканальные наушники

располагаются еще глубже, но здесь источник звука расположен еще ближе к перепонке, а значит, нагрузка увеличивается.

Накладные наушники

располагаются поверх ушной раковины, они не полностью ее закрывают, но вполне достаточно для получения хорошего качества звучания.

Данный тип наушников менее вреден, чем предыдущие. Используются для прослушивания

