

Шум, громкая музыка

Постоянное воздействие сильного шума может не только отрицательно повлиять на слух, но и вызывать другие вредные последствия — головную боль, звон в ушах, головокружение, усталость, вызывать бессонницу, тревожность. Если уровень шума достигает 70-90 дБ и продолжается довольно длительное время, то такой шум при длительном воздействии может привести к заболеваниям центральной нервной системы. А длительное воздействие шума уровнем более 100 дБ может приводить к существенному снижению слуха вплоть до полной глухоты. Поэтому вреда от громкой музыки мы получаем гораздо больше, чем пользы и удовольствия.



*Руководитель Михайлова М.Б.,
преподаватель математики ХТТБПТ*

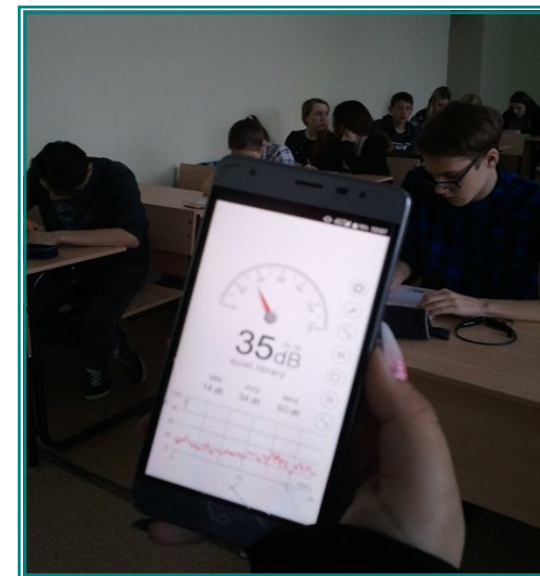
г.Хабаровск
Ул.Гагарина, 2г
69-27-69



Хабаровский техникум
техносферной безопасности и
промышленных технологий

Как сохранить слух

Рекомендации по сохранению слуха



*Составили студентки 1 курса АТ-117
КГБ ПОУ ХТТБПТ
Ткаченко Татьяна Алексеевна,
Самсонова Валерия Валерьевна*

Рекомендации для студентов



Старайтесь говорить не слишком громко и тем более не кричите, вас и так услышат, если вокруг будет тихо.

На занятиях соблюдайте тишину, это важно для вашего здоровья и для усвоения учебного материала.

Не включайте телевизор, музыку при подготовке домашнего задания.

Старайтесь не слушать музыку через наушники длительное время, иначе с возрастом вы вынуждены будете пользоваться слуховыми аппаратами.

Используйте инновационные наушники PFR-V1 от компа-

Используйте инновационные наушники, которые способны имитировать фронтальные колонки.

В отличие от обычных наушников, они не вставляются в уши, а находятся на расстоянии от них и имеют вид двух шариков примерно 2,5 см в диаметре. Разумеется, такая конструкция выбрана не случайно: благодаря этой конструкции низкие частоты будут попадать прямо в ушной канал, а средние и высокие частоты – во внешнее ухо. Все это будет создавать

ощущение, что музыка звучит перед вами, а не прямо в ушах.

При выполнении шумной работы, через каждый час делайте десятиминутный перерыв или прослушивай-



те успокаивающую музыку.

Регулярно проверять слух на предмет возможного ухудшения.

Отдыхайте в выходные дни в лесу, парке, на огороде.



*Хабаровский техникум
техносферной безопасности и
промышленных технологий*

г.Хабаровск
Ул.Гагарина, 2г
69-27-69