

Музыка в наушниках. Польза или вред?

**Проект выполнила Кухалева
Виктория, учащаяся 6 Д
класса**

Актуальность проблемы

В наше время, оглядываясь вокруг, мы можем видеть много людей с наушниками в ушах. Таким образом, многие коротают долгий путь от дома к школе или работе. Ведь это очень удобно – наслаждаешься хорошим качественным громким звуком и при этом никому не мешаешь. Но влияет ли на наше здоровье прослушивание музыки в наушниках? Как правильно слушать музыку в наушниках, чтобы не повредить слух? Нам, кажется, эта тема очень актуальна в современном мире.

Цель проекта

Цель проекта - разработать памятку «Как правильно слушать музыку в наушниках».

- Задачи проекта:
- ✓ Собрать материал по данной теме.
- ✓ Выявить типы наушников и их влияние на слух человека.

Гипотеза

Модное увлечение прослушиванием музыки через наушники mp3 плееров оказывает вредное воздействие на слух человека, оно совершается незримо и незаметно. Нарушения в организме обнаруживаются не сразу.

Разработка проекта и планирование работы

- 1. Собрала и проанализировала материал.
- 2. Определила способы презентации проекта:
 - ✓ Выступление перед аудиторией
 - ✓ Оформление памятки
 - ✓ Выступление на школьном Дне науки

Почему наушники вредят слуху человека?

- Самая главная причина, почему наушники вредят нашему слуху, это их устройство – звук идёт концентрированно и целенаправленно в барабанную перепонку, причём, обычно на протяжении долгого времени.
- Разные наушники имеют разную степень воздействия.

Типы наушников

- 1 **Мониторные** – большие накладки, полностью обхватывающие уши. В таких наушниках степень рассеивания больше всего, потому что динамик размером с ухо, и большая часть звука упирается в ушную раковину, добираясь до барабанной перепонки окольными путями. Они обладают хорошей звукоизоляцией, что позволяет лучше слышать музыку при посторонних шумах, и вы сделаете звук тише за ненадобностью.

Типы наушников

- **Накладные** – уменьшенный вариант мониторных наушников, не обхватывающие ухо, но всей своей полостью прилегающие к нему. По размерам они обычно меньше мониторных, отчего звук становится более концентрированным, также нет звуковой изоляции.

Типы наушников

- **Вставные** – самый распространённый тип наушников, прилегающий к большинству покупаемых mp3-плееров.

«Вкладыши» считаются самым вредным типом наушников, потому что вставляются прямо в ухо.

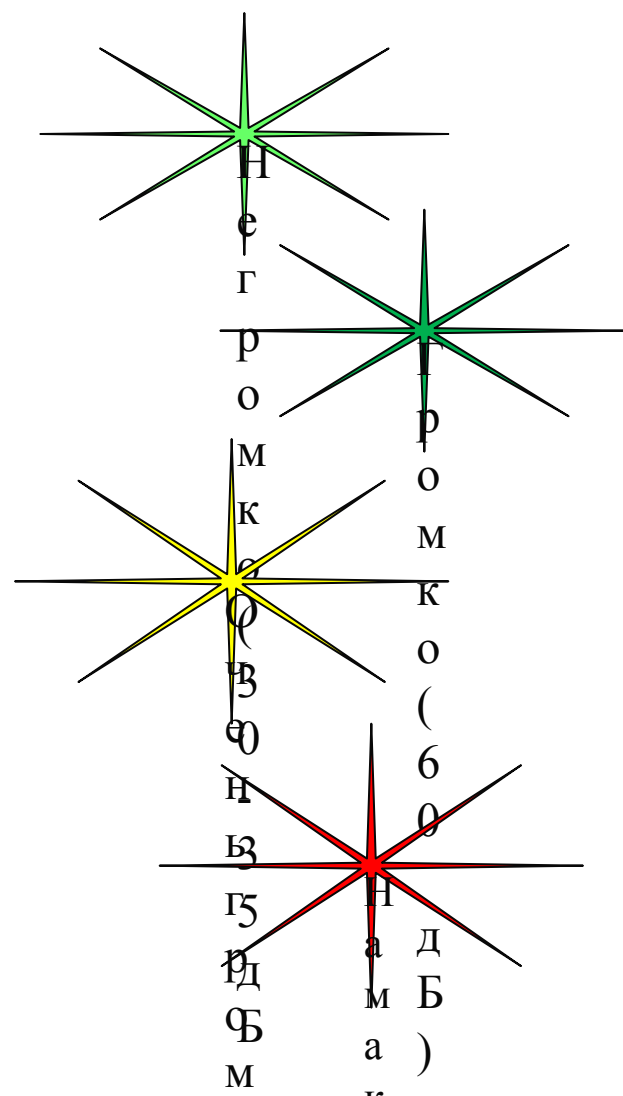
Звук в таких наушниках более концентрирован с расчётом, что почти вся выходная идёт в ушной проход.

Типы наушников

Внутриканальные — постоянно набирающий популярность тип наушников. Концентрация звука в таких наушниках самая высокая, потому что они вставляются прямо в ушной проход, встречая меньше преград на своём пути, и «звуковая пушка» стреляет прицельно в неприкрытую барабанную перепонку.

Сравнение значения силы звука и силу прослушиваемой музыки в наушниках

Измеряемое явление	Значение дБ
Шорох листьев	10
Шепот	До 30
Приготовление пищи на плите	40-50
Разговор обычной громкости	Около 60
Транспортный поток	Около 70
Звук отбойного молотка, рев мотоцикла	100
Звук мотопилы	110
Громкая рок-музыка, автомобильный сигнал	Около 115
Болевой предел, звук уже не слышен	125
Ракета при запуске	До 180



Что будет если музыку в наушниках слушать постоянно на высокой громкости?

- При высоких уровнях шума (звука) слуховая чувствительность падает уже через 1–2 года, при средних – обнаруживается гораздо позже, через 5–10 лет, то есть снижение происходит медленно, болезнь развивается постепенно.

Выводы

В ходе работы над творческим проектом я пришла к выводу:

- ✓ Слушание музыки в наушниках может оказать негативное воздействие на здоровье человека;
- ✓ При соблюдении рекомендаций, вред для здоровья можно свести к минимуму.
- ✓ Гипотеза подтвердилась: прослушивание музыки через наушники оказывает вредное воздействие на слух человека.

Рекомендации

«Как слушать музыку в наушниках»

Если чувствуете дискомфорт в ушах, или даже какое-то странное чувство в барабанной перепонке, тут же прекратите слушать музыку.

Слушать музыку на спокойном звуковом уровне громкости.

Выбирайте наиболее безопасные типы наушников

Не пользуйтесь наушниками более часа подряд. Не используйте их больше 2-х часов в сутки.

Известно и о лечебном действии звуков. Специально подобранная очень негромкая, мелодичная музыка используется для снятия напряжения, восстановления работоспособности

Список литературы

Вредно ли слушать музыку в наушниках» -

Режим доступа:

<http://dlyagalochki.ru/vredno-li-slushat-muzy-ku-v-naushnikah>

- Допустимые нормы шума. – Режим доступа: <http://blogozdorovie.ru/normy-shuma/>
- Какие типы наушников бывают. – Режим доступа: <https://www.iphones.ru/iNotes/403241>
- Почему наушники вредны. – Режим доступа: <http://www.kakprosto.ru/kak-815511-vredno-li-slushat-muzyku-v-naushnikah>