

Берегите слух!



Выполнил: Изгин.Ю.С
Группа: 301А

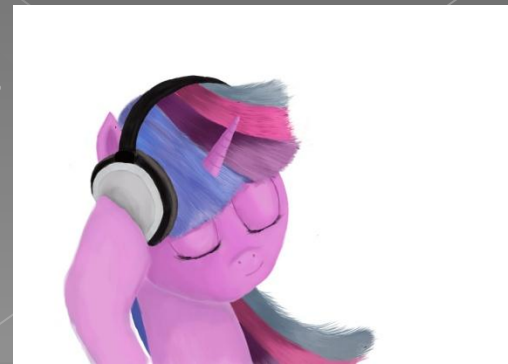
- Мы любим слушать музыку по пути домой, на работу, путешествуя, отдыхая. Включая музыку в плеере, мы отгораживаемся от общества и погружаемся в свой мир. Музыка способна отвлечь нас от проблем и скрасить наши будни. А что бы окружающий мир не напоминал о себе, многие ставят громкость на 100%. Но так ли это безобидно для нашего слуха, как кажется на первый взгляд?



Давайте рассмотрим, как действует громкая музыка в наушниках на наш организм.

● Длительное прослушивание громкой музыки вызывает:

- нейрофизиологические изменения, которые влекут искажение ясных звуков
- неспособность различать тихие звуки
- вызывая хронический дистресс, громкая музыка приводит к повышенной метеочувствительности, метеопатии
- нагружает нервы в мозге и слуховой системе
- приводит к изменению структурных элементов кортиева органа
- постоянная стимуляция нервной системы приводит к тому, что система начинает уставать
- у детей может снизиться слуховой порог, появляется усталость и раздражительность



Во избежание проблем со слухом

1 **Снизьте громкость** на mp3 плеере.

Безопасным, в течение длительного времени, для вашего слуха является громкость, составляющая 10-50% . Прослушивание музыки при 100% громкости в течение даже 3 минут, может привести к глухоте. Если люди слышат музыку из ваших наушников на расстоянии 1м – это опасно для вашего слуха.

2 **Делайте паузу.** Человеческое ухо защищено только от кратковременных громких звуков, длительное прослушивание неизбежно приведет к снижению слуха.

3 **Выбирайте наушники с шумоизоляцией.**

Такие наушники не допустят проникновения звуков внешней среды, благодаря чему, вам не придется прибавлять звук в наушниках.

4 **«Правило 60-60».** При использовании mp3 плеера необходимо всегда помнить о правиле «60-60». Вы не должны слушать музыку дольше 60 минут и на громкости превышающей 60%.



Упражнение для ушей

- Сядьте на левую пятку, правая нога вытянута вперед перед собой. Схватите себя за пальцы ноги или колено обоими руками. Положите левое ухо на правую ногу или так близко к ноге насколько сможете. Удерживайте положение с дыханием огня в течение 3 минут. Затем поменяйте ноги и уши, продолжайте еще 3 минуты.



○ Возьмись за мочки ушей и начинай их тщательно массировать и разогревать, не забывая, что на них находятся зрительно активные точки. Разминай ушные раковины всеми пальчиками, работай активно.

Не забудь помассировать активную точку у козелка. Найди ямочку чуть повыше козелка и помассируй это место надавливанием 7-10 раз: нажми и отпусти



- А теперь спустись немного вниз и поработай над мочкой уха. Мочка — это то место, где заканчивается ушная раковина, ее прокалывают, когда хотят надеть сережки. Мочка — очень важная часть уха, здесь сосредоточено множество биологически активных точек. Сделай массаж мочек: нажми, помассируй и отпусти.



- Захвати нижнюю часть ушей (мочку и выше) и дерни уши вниз. Сделай так 20-25 раз. Теперь подергай уши вверх: возмись за верхнюю часть ушей и дерни 20-25 раз. Затем подергай ушки в стороны, тоже 20-25 раз



Предупреждение: следующие два упражнения можно выполнять только тем, у кого не было операций на ушах.

○ **Перетекание энергии**

Вставь средние пальцы в уши.
Представь, как энергия из одного пальца перетекает в другой (в другом ухе) и резко выдерни пальцы. Повтори 7-9 раз.

Хлопаем ладонями

А теперь плотно прижми ладони к ушам и резко отдерни, чтобы услышать хлопок. Повтори 7-9 раз.

На сегодня все. В заключение опять сделай пальминг для ушек, снова хорошенько погрей их своими ладошками. Как всегда, не забудь сделать пальминг для глаз.

