Консультация для педагогов и родителей

(Использованы материалы с курсов повышения квалификации педагогов ДО)

ШУМОВЫЕ РАЗДРАЖИТЕЛИ

Известный микробиолог Роберт Кох сказал: «однажды человеку придется сражаться с шумом так же, как он когда-то сражался с холерой и чумой».

Мы воспринимаем способность слышать, как данность. Тем не менее, правильному и нормальному восприятию звука препятствует угроза, исходящая от шума окружающей среды. Автомобили, телевизоры, часы, автосигнализация и другие «блага цивилизации» издают звуки, с которыми вынуждены ежедневно сражаться тело и мозг. Информация, которая каждый день обрушивается на наши головы, в сотни раз более громкая и насыщенная, чем та, с которой сталкивались наши отцы и деды. И наиболее всего страдают от воздействия шумов опасного уровня дети. Частичная потеря слуха из-за вредного шумового воздействия является наиболее распространенным слуховым заболеванием в развитых, цивилизованных странах, в том числе и в России. Люди работают с отбойными молотками, заводскими станками, газонокосилками, пылесосами. Даже некоторые автомобили и электробритвы создают опасность для слуха. Свой досуг люди проводят на рок-концертах и поп-концертах, где уровень шума такой, что многие музыканты закрывают себе уши на выступлениях. Молодежь глохнет на дискотеках.

Другая опасность – повсеместное распространение плееров с наушниками. Наряду с удобством и удовольствием от хорошей музыки, наушники могут привести к потере слуха, если слушать музыку постоянно, громко и на низких частотах (многие любят «выжать бас»). Поэтому наушники нужно использовать, делая перерывы в прослушивании, и давая ушам отдых. Громкость должна быть небольшой, особенно если Вы занимаетесь при этом бегом, аэробикой или другими физическими упражнениями. Для здоровья предпочтительнее наушники большие, прижимные, а не те, которые вставляются в уши. Очень полезно устраивать для своих ушей отдых: побывать в тишине (на природе, дома).

Наш слух обычно становится острее тогда, когда на нас не воздействуют визуальные раздражители. Найдите спокойное место у себя дома, где Вас не могут отвлечь посторонние звуки. Поэкспериментируйте, сидя в течение получаса, и закрыв

глаза. Прислушайтесь к окружающему миру. Глаза можно закрыть полотенцем или шарфом, чтобы свет Вас не отвлекал. Вы вскоре начнете различать звуки, которые издают различные приспособления и устройства. Способны ли Вы различить их? Отличается ли звук работающего холодильника от звука часов, других приборов? Можете ли Вы слышать звуки, доносящиеся с улицы; пение птиц, звуки шагов, голоса? Послушайте тишину вместе с ребенком, задайте и ему эти вопросы.

Тренируйте слух таким образом! Ведь хороший слух поможет Вашему ребенку лучше понимать окружающих. Наоборот, ослабленный слух и неумение правильно слышать и слушать всегда являются причиной непонимания и озлобления людей.