**Насколько вреден шум для ребенка?**

Мы живем в ежедневном шуме: включенный «на всю катушку» телевизор, грохочущая музыка у соседей, воющие прямо под окном сигнализации авто. Чем опасны такие громкие звуки для ребенка? Как с ними бороться? Громкий шум вреден для ушей человека - это связано с особенностями их анатомического строения. Во внутреннем ухе расположены сенсорные рецепторы, принимающие звук и преобразующие его в импульсы, которые отсылаются в головной мозг. Регулярный шум способен повреждать и даже разрушать нежнейшие рецепторы детей. Их функ­ции нарушаются, слух снижается, к сожалению, на всю жизнь, поскольку сенсорные рецепторы внут­реннего уха не восстанавливаются.

Особенно вреден шум для очень маленького ребенка. В отличие от взрослых младенцы пока не способны адекватно ориентироваться в сложнейшей гамме звуков и определять только те, которые нужны. Малыши сосре­дотачивают внимание на каж­дом шуме. Такая ненужная нагрузка вредит детскому слуху. Специалисты выяснили, что дети, которые подвержены постоянному воздействию шумов, вялы, невнимательны, апатичны. Очень громкие звуки также мешают нормальному усвоению пищи, поскольку из-за них нарушается выделение желудочного сока и слюны. Результат - регулярные диареи, желу­дочно-кишечные расстройства, поэтому старайтесь обойтись без просмотра телевизора и громких разговоров, когда сиди­те за обеденным столом вместе с малышом.

**Как уберечь ребенка от вредного шума.**

Прежде всего необходимо ознакомиться с различными публикациями о здоровье по данной теме. Выбирайте самые оптимальные условия для малыша. Есть нормы допустимо­го уровня шума. Так, в жилых домах он не должен превышать 30 децибел вечером и ночью и 45 децибел днем. Зву­ки в 85 и более децибел представ­ляют явную опасность для здоровья (осо­бенно это касается детского здоровья). Чтоб обезопасить ребенка и себя от внешних шумов (тех громких зву­ков, от которых вы не можете избавиться), примите не­которые меры.

* Вставьте звуко­непроницаемыми окнами и поло­жите толстый ковер на пол.
* Без особой необходимости не спус­кайтесь с ребенком в шумное метро. Если это возможно, пользуйтесь наземны­м транспортом.
* Приобретите для ребенка плюшевые наушники. Одевайте их каждый раз, ког­да из квартиры соседей доносятся излишне громкие звуки (к примеру, звук работающей дрели).

**Наушники и ребенок**

Говря о том, вреден ли шум для малыша, невожможно не упомянуть о наушниках. Советуем вам как можно позже поз­накомить ребенка с этим техническим приспособлением. Если кроха регулярно смотрит мультфильмы в наушниках, слушает в них музыку и сказки, это может привести к хро­нической акустической травме (именно от нее страдают работники на производствах), а затем и к снижению слуха, нервозности, головным болям, скачкам давления и нарушениям внимания. Отдаленное последствие хронической акустической травмы - расстройство вестибулярного аппарата, которое проявляется головокру­жениями, укачиванием в транспорте, нарушением равновесия. Заметим, что практически невозможно до конца вос­становить функцию вестибулярного аппарата.