

# Гигиена и охрана слуха у детей.



Выполнила: Малова Любовь Георгиевна  
Педагог дополнительного образования МБОУ ДО  
«Детско-юношеский центр»

# УШИ- ОРГАН СЛУХА

\* С помощью ушей человек слышит все те звуки, которыми наполнен мир. Особенно важно для нас слышать речь других людей, ведь с помощью слов мы передаём друг другу свои мысли, знания. Чудесные звуки природы, музыки тоже очень нужны нам. Эти звуки- часть окружающей нас красоты.

## Уши – орган слуха

Слух – это  
способность  
воспринимать  
звуковые волны.



# *Гигиена органа слуха.*

## Причины нарушений слуха

1. Образование серной пробки
2. Сильные резкие звуки
3. Постоянные громкие шумы
4. Патогенные микроорганизмы

## Последствия

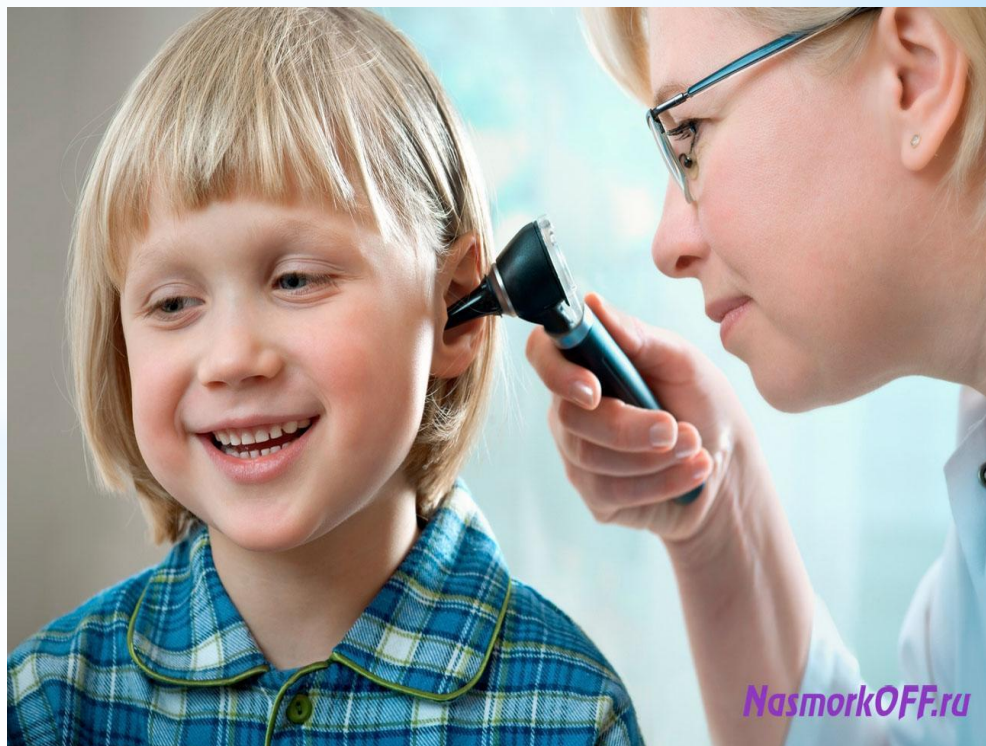
1. Нарушение передачи звуковой волны к внутреннему уху
2. Разрыв барабанной перепонки
3. Снижение эластичности барабанной перепонки
4. Воспаление среднего уха (отит)



Гигиена слуха - это соблюдение определённых правил, вследствие выполнения которых негативное влияние внешних факторов на организм человека значительно снижается. Благодаря таким принципам можно не допустить развитие болезней ушей.

Снижение слуха у ребенка, в отличие от взрослого, приводит к отклонениям в речевом развитии, формировании интеллекта и личности в целом, особенно при возникновении тугоухости и глухоты у новорожденных и детей раннего дошкольного возраста. Судьба ребенка с нарушением слуха определяется такими факторами, как возраст, в котором произошло нарушение слуховой функции, срок обнаружения дефекта, степень поражения слуха и правильность оценки потенциальных возможностей остаточной слуховой функции, а при прочих равных условиях - своевременность начала лечебных мероприятий.

Своевременный и правильный диагноз делает возможной более успешную интеграцию ребенка в речевую среду. Формирование органа слуха у плода начинается уже с пятой недели внутриутробной жизни и продолжается в течение всего периода беременности. Созревание височной области коры головного мозга, «ответственной» за слуховое восприятие, продолжается как минимум до 5-6 лет жизни ребенка.



## Человеческое ухо является сложным и чувствительным органом, который состоит из трех главных частей:

- ❖ Внешнее ухо-состоит из ушной раковины (внешняя хрящевая часть уха), ушного канала, барабанной перепонки, отделяющая внешнее ухо от среднего. Внешнее ухо работает подобно спутниковой антенне - оно улавливает звуковые волны и проводит их в ушной канал.
- ❖ Среднее ухо-представляет собой заполненное воздухом пространство, воздушное давление в котором регулируется Евстахиевой трубой, соединяющей глотку с барабанной полостью среднего уха. В нём находятся три крошечные косточки - молоточек, наковальня и стремечко. Эти косточки проводят колебания барабанной перепонки во внутреннее ухо (в улитку). С этими косточками связаны две мышцы, которые сокращаются при поступлении в ухо очень громких звуков. Эти мышцы уменьшают эффект чрезмерного звукового давления во внутреннем ухе.
- ❖ Внутреннее ухо (улитка), имеет форму раковины улитки и заполнено жидкостью. С ней связан вестибулярный аппарат, который состоит из трех полукружных каналов, заполненных жидкостью.

Гигиена органов слуха должна начинаться с каждодневного мытья ушей. На внешнем акустическом проходе, который идёт от аурикулярной раковины к барабанной перепонке, часто выделяется сера. Её накопление может привести к закупорке наружного отверстия и ухудшению слуха. Необходимо вовремя чистить ушные раковины водой и обычным туалетным мылом. Главное при выполнении этого мероприятия не переусердствовать. Многие люди считают, что чем чаще и глубже проводить чистку ушей, тем будет лучше. Однако это вовсе не так. Дело в том, что сера, как считают некоторые особы, - это вовсе не грязь. Она предназначена для того, чтобы очищать попадающий в ухо воздух (например, на пыльной дороге), для борьбы с микробами, поэтому слишком старательно выскрабливать её не нужно. В результате такой скрупулёзной процедуры под названием "гигиена слуха" может произойти проталкивание серной массы ближе к барабанной перепонке, дальнейшее её сжатие и как следствие - образование пробок. А это уже серьёзное явление, поскольку если такое скопление не ликвидировать, то это может повлечь за собой снижение остроты органа восприятия звуковых колебаний.



## Влияние носового дыхания

Особое значение для сбережения слуха имеет здоровая респирация через орган обоняния. Воспаление слизистой оболочки носа и горла могут привести к тому, что труба в ухе заполнится слизью. При этом человек может испытывать ощущение заложенности в органе восприятия звуковых колебаний. Запрещается сморкаться одновременно обеими ноздрями, нужно делать это попеременно: вначале закрыть одно крыло носа и выпустить из другого слизь, а затем точно так же сделать и со второй половинкой. Также нельзя слишком сильно очищать орган обоняния от слизи, когда у человека насморк. В противном случае из носа воспаление может перейти и на уши.



## Воздействие шума

Несмотря на то что гигиена органов слуха - это комплекс важных мероприятий, необходимо осуществлять и другой уход, от которого тоже напрямую зависит способность воспринимать звуки.

Большой вред здоровью человека наносят сильные шумы, негативно влияющие на организм. Они могут привести не только к ослаблению слуха или его полной потере, а и к снижению работоспособности всего организма. Для борьбы с производственными шумами важно всегда использовать средства защиты - беруши, звукопоглощающие материалы и другие. Также на улицах города можно встретить массу людей в наушниках, в этих устройствах музыка слышна даже проходящим мимо гражданам. А ведь такая практика ведёт к появлению невритов, и такое, к сожалению, бывает очень часто. Поэтому желательно не использовать наушники или слушать в них музыку негромко.

## Влияние воды на орган восприятия звуковых сигналов

Гигиена слуха - это профилактические меры не только по предохранению ушей от попадания инфекций и вредных воздействий, но и защита от проникновения воды. Жидкость в органе восприятия звука - это довольно распространённая проблема. При попадании воды в уши человек может испытывать чувство заложенности, у него может ухудшиться слух и даже появиться болезненные ощущения. Вообще, сама по себе жидкость безопасна, поскольку из-за барабанной перепонки она не в силах попасть внутрь. Однако остывшая вода может отморозить орган слуха и даже вызвать его воспаление. Предотвратить эту проблему можно, если перед тем, как пойти в бассейн или на пляж, смазать слуховой проход вазелином. Если всё-таки вода попала в уши, то можно использовать лёгкий и эффективный способ, чтобы её оттуда извлечь: нужно сделать сильный вдох, потом зажать пальцами нос и, при этом не открывая рот, выполнить выдох. Полученное внутри давление вытолкнет лишнюю жидкость. Второй способ: человек должен лечь на спину, а затем плавно повернуть голову в сторону больного уха. После этого вода должна вылиться из него.

# Как беречь органы слуха

- Защищать уши от сильного шума.
- Защищать уши от ветра.
- Не ковырять в ушах.
- Не сморкаться сильно.
- Не допускать попадания воды в уши.
- Если уши заболели, обратиться к врачу.
- Правильно чистить уши.
- Мыть уши каждый день.
- Каждое утро разминать ушную раковину.







## Гимнастика для слуха;

1. Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать тёплыми.
2. Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обеих ушек – отпустили, нажали, отпустили.
3. Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.
4. Массируем круговыми движениями всё ухо в одну сторону, в другую. Массировать нужно сразу оба уха.
5. Начинаем дёргать себя за ушки – сначала 20 раз вниз, а потом берёмся за серединку и дёргаем тоже 20 раз.
6. Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько её помассируйте.
7. Потяните ушки в сторону – снова 20 раз.
8. Теперь выгибаем их вперёд, а затем в обратную сторону (20 раз).



# **ПАМЯТКА «Гигиена слуха»**

- 1. Не чистите уши спичками, вязальными спицами.**
- 2. Защищайте уши от сильного шума.**
- 3. Если уши заболели, обратитесь к врачу.**
- 4. Каждое утро разминайте ушную раковину.**
- 5. Слушайте спокойную ритмичную музыку.**
- 6. Промывайте преддверия слуховых проходов мылом и теплой водой.**
- 7. Лечите вовремя воспаления носоглотки, так как это приводит к нарушению слуха.**
- 8. Открывайте рот при взрыве, стрельбе.**
- 9. От шума на производстве вставляйте в уши беруши.**
- 10. Берегите уши от ударов.**