**Памятка подростку**

**Как правильно слушать музыку?**

Казалось бы, что может быть проще, чем слушать музыку. Но, чтобы её не просто слышать, но и понимать следует придерживаться таких правил:

1. **Если вы находитесь дома, то предпочтительней слушать музыку через обычную акустическую систему**.
2. Не слушайте музыку на слишком большой громкости.
3. Не пользуйтесь наушниками в слишком шумных местах, например, в метро.
4. Не пользуйтесь наушниками более часа подряд. В общем не используйте их больше 2-х часов в сутки.
5. **Если у вас есть привычка слушать музыку на ночь, следите за тем, чтобы не засыпать в наушниках**.
6. Критическим считается уровень звука в 80 децибелл. Старайтесь не превышать порог громкости в 60 децибелл (в среднем это где-то 60% от максимума плеера).

То, что музыка важна для человека, доказано уже давно. Уметь слушать музыку – это уметь наслаждаться жизнью. В этом нет ничего сложного, и это не требует огромных усилий. Чтобы стать гармоничной личностью необходима лишь малость – желание развиваться.

