# Guide: Musik uden at skade hørelsen

## Syv gode råd

Læs her om syv gode råd til, hvordan du kan lytte til musik uden at skade din hørelse:

<https://www.tvmidtvest.dk/artikel/guide-musik-uden-skade-hoerelsen>

## Tv-indslag med gymnasieelever

Se desuden det tilhørende tv-indslag (02:01) og svar på følgende spørgsmål:

1. Hvor lang tid dagligt bør man ifølge WHO højst lytte til musik gennem høretelefoner?
2. Hvor mange dB (decibel) bør man højst skrue sin musikafspiller op på?
3. Hvorfor er det ekstra farligt at lytte til musik gennem høretelefoner, når der er megen baggrundsstøj?
4. Hvorfor er tætsiddende høretelefoner med en god bas mindre skadelige?
5. Undersøg, hvad princippet er i støjreducerende høretelefoner.
Hvorfor er sådanne høretelefoner mindre skadelige?