



För bättre ljudmiljö för barn och ungdomar – ett samarbete mellan Landstinget och Länsstyrelsen i Jönköpings län samt Vägverket Region Sydöst

# Praktiska tips för en bättre ljudmiljö

## - checklista för personal med åtgärder för att skapa en bättre ljudmiljö för barn i förskola/skola

### Praktiska tips

- Sätt gummihjul under lekbackar och tassar under större leksaker.
- Lägg matta eller filt i backarna.
- Sätt tassar under stolar och bord.
- Använd papperskartonger eller tygpåsar till förvaring av leksaker.
- Ha lekmatton på golven. Mattorna ska vara i en storlek som är hanterbar för rengöring och vädring.
- Använd mjuka textilier i fönster och på väggar.
- Använd gardiner för att dämpa ljudet.
- Lägg vaxdukar på borden med filt under. Obs! Det är viktigt att vädra ur en ny vaxduk på g a stark lukt.
- Limma frigolit eller liggunderlag på undersidan av borden.
- Vid nyinköp av möbler: välj bord med ljuddämpande skiva och stolar med ben av kryssmodell eller medar.
- Sätt tätningslister i fönster och dörrar, släpplis vid golvet på dörren.
- Använd låga bord till lek, så barnen kan sitta på mattor på golvet.
- Slå av datorer, overhead och andra apparater när de inte används.
- Sätt upp hjälpmedel för att varna när för högt ljud uppstår (t ex Sound Signal eller Sound Ear). Ha en dialog med barnen utifrån det pedagogiska syftet.

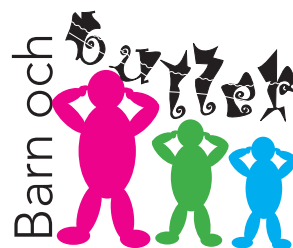
## Pedagogiska tips

- Dela barngrupperna i mindre grupper som sysslar med olika aktiviteter.
- Var ute så mycket som möjligt. Låt några barn i taget gå ut i kapprummet och klä på sig.
- Samtala på nära håll. Sänk rösten. Visa att du uppmärksammat barnet som vill tala med dig och ge tecken om att barnet måste vänta på sin tur.
- Ät vid småbord. Duka fram så mycket som möjligt på bordet i förväg.
- Dela upp mellanmålsätandet i mindre grupper.
- Möt eleverna vid dörren när de kommer in efter rast.
- Gör tröskeln till en *ljudgräns*: ”Här inne vill vi ha det lugnt och tyst!”
- Inget spring inomhus. Ha mjuka tofflor på fötterna.
- Lär barnen att röra sig tyst, samtala om ljud, lyssna på olika ljud; ”Visst känns det skönt när det inte låter så mycket!”.
- Undvik flera ljudkällor samtidigt. Lär barnen tala en i taget så att det hörs vad de vill säga.
- Gör barnen ljudmedvetna. Låt barnen vara med och lyssna efter var och när ljudet kan upplevas jobbigt. ”Hur låter jag själv när jag pratar?”
- Diskutera i personalgruppen om vad man kan göra för att få en bättre ljudmiljö.

## Praktiska och pedagogiska tips

- Dämpa belysningen vid matbordet. Samtala med låg röst.
- Varva ner en stund före maten genom att läsa en saga eller lyssna på lugn musik.
- Var uppmärksam på var det bildas höga ljudvolymmer, åtgärda vid källan. Sätt upp ljudabsorbenter vid behov.

Reviderad version 2007-04-02



Detta material är framtaget i den så kallade ”Barndialogen”. Barndialogen är en gemensam plattform för olika aktörer och organisationer i Jönköpings län som arbetar med barn. Barndialogen verkar för en fördjupad samverkan och förstärkning av barnperspektivet.

### Ansvariga för informationen:

- Marie-Louise Ekholm, öronläkare och audiolog
- Jan-Olof Johansson, skolläkare
- Claes Lindell, folkhälsosamordnare
- Karin Rosén, hörselpedagog
- Noomi Carlsson, folkhälsoplanerare
- Rebecka Johansson, leg. audionom
- Lena Larsson, folkhälsoplanerare