



**HØYT LYDNIVÅ
I BARNEHAGEN?**

**BRUK EN LYDMÅLER
– FOREBYGG HØRSELSSKADER!**

BARNEHAGEN – EN ØREDØVENDE ARBEIDSPASS

Støy er skadelig for hørselen. Det er derfor blant andre bygg- og anleggsarbeidere bruker hørselsvern på jobben.

MEN HVA MED DEG SOM JOBBER I BARNEHAGE?

Lek og aktivitet som skaper høye lyder kan målt i desibel gi større utslag enn både motorsager og lyden av boring i betong. Mens grensen for arbeidslivets krav om hørselvern går ved 85 desibel, kan barneskrik måle hele 115 desibel - nesten like høyt som en gjennomsnittlig rockekonsert. Er det rart at mange barnehageansatte sliter med hørselsskader? Og hva da med barna?

**3 AV 4
BARNEHAGEANSATTE
ER UTSATT FOR PLAGSOM
STØY PÅ JOBBEN**

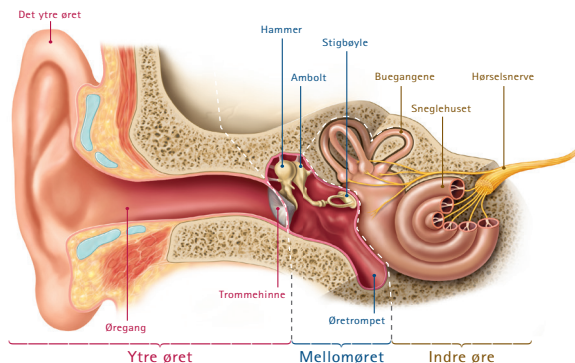
**STØY ER EN
VANLIG ÅRSAKSFAKTOR
VED NEDSATT HØRSEL,
ØRESUS, STRESS OG
MUSKELSPENNINGER**

**STØY KAN
FØRE TIL NERVØSITET,
BLODTRYKKSØKNING,
HODEPINE, SØVNVANSKER
OG REDUSERT
TRIVSEL.**

Lydmåleren **Lydia** kan hjelpe deg med å kontrollere lyden i barnehagen og bidra til å gi barna større bevissthet rundt lyd.

Se side 4.

HVORDAN FUNKERER ØRET?



Øret er delt i tre forskjellige deler, eller "rom": **Det ytre øret**, **mellomøret** og **det indre øret**. Det er først når lyden har gått gjennom alle tre rommene at vi kan oppfatte den med hjernen vår.

Det er viktig at ørene våre virker godt, for hørselen forteller oss om hva som skjer rundt oss, og varsler når det kan være fare på ferde. Når noen snakker til oss, er det hørselen som gjør at vi kan oppfatte stemmene og skjønne hva de sier. Hvis vi ikke hadde hørsel, kunne vi ikke snakke med hverandre - i hvert fall ikke sånn som vi er vant til.

PRAKTISKE ØVELSER

1. Putt en finger i hvert øre, og prøv å høre hva som blir sagt. Hvordan er det?
2. Hell vann i et fat, og kast en liten stein oppi. Ser dere ringene i vannet? Lyden går gjennom luften på samme måte, bare at vi ikke kan se bølgene.
3. Lag "trommehinner" av bokser som dere trekker matpapir over. Strø på f.eks. ris, salt eller sukker. Se hvordan risene spretter, og "trommehinnen" beveger seg! Dere kan også bruke en tamburin eller tromme til det samme forsøket.
4. Hold håndflaten bak øret og lytt! Hånden vår fanger inn lyden, slik at vi hører bedre når noen snakker i rommet. Vet du om noen dyr som har store ører?
5. Hviskeleken: Alle sitter i en ring. En av de voksne hvisker et ord til den som sitter ved siden av, som så hvisker ordet videre til nestemann. Når ordet har gått hele runden, skal den som er sist si høyt hva han eller hun hørte!
6. Sett på støvsugeren eller noe annet som lager suselyd. Er dette en god lyd å høre på i lengden? Tenk å høre en slik lyd hele tiden når du skal sove!

LYDIA

KAN HJELPE DEG Å DEMPE LYDNIVÅET

Lydia er en lydmåler som kan henges på veggen i barnehagen din. Ved hjelp av ulike farger viser Lydia hvor høy lyd det er i rommet. Hvis trafikklyset lyser grønt, er lydnivået akseptabelt. Lyser det gult, nærmer det seg grensen dere har fastsatt for lydnivået i barnehagen. Lyser det rødt, er lydnivået høyere enn den fastsatte grensen og det er på tide å dempe lyden.

ENKELT Å INSTALLERE

Alt du trenger for å installere Lydia, er en skrue og en stikkontakt. Heng Lydia på veggen i et rom der støynivået vanligvis er høyt - og sett i kontakten. Det følger en brukermanual med Lydia om det skulle være noe du lurer på.

BRUK LYDIA!

For å få fullt utbytte av lydmåleren Lydia, er det viktig at du presenterer den for barna, engasjerer dem i spørsmål omkring støy og hørsel og gir en lettfattelig fremstilling av hvordan Lydia kan gjøre barnehagen til et enda bedre sted å være. På de neste sidene finner du gode tips og råd for hvordan du i tillegg til bruk av lydmåleren kan få ned lydnivået i barnehagen din.

Lykke til!





NOEN PRAKTISKE TILTAK FOR Å REDUSERE LYDNIVÅET I BARNEHAGEN

Denne listen gir eksempler på tiltak. Det finnes mange flere!
Kontakt Hørselshemmedes Landsforbund for ytterligere informasjon.

- Hvis du ønsker kontakt med en person, ikke rop, men gå bort til ham, få øyekontakt og prat.
- Sørg for gode samtalerutiner.
- Pass på at belysningen er god nok.
- Hvis du er usikker på akustikken i barnehagens lokaler, kan du ta kontakt med Hjelpemiddelsentralen i fylket ditt. De har instrumenter som kan måle etterklangstiden i de aktuelle lokalene. De kan også gi råd om lydisolerende tiltak.
- Det finnes filtknotter til stol- og bordbein.
- Voksdug på bordene demper lyden.
- Det finnes tallerkener og bestikk i plast (som kan vaskes i oppvaskmaskin).
- Filt med lim under kan kjøpes i metervis. Kan blant annet limes i kassene hvor Lego-klossene oppbevares.
- Bilder og tekstiler på veggene fungerer støydempende.
- Del barna inn i små grupper når aktiviteter skal utføres (på/avkledding, spising, lekeaktiviteter osv.)
- Forsøk med støyfrie soner en del av dagen.
- Gå til anskaffelse av en lydmåler fra HLF. Se **nettbutikk.hlf.no**

For mer informasjon se **godlydibarnehagen.no**

SKRIKETROLLET

– ET PEDAGOGISK HJELPEMIDDEL

Plakat av Skriketrollet, filmer m.m. til bruk i barnehagen kan du laste ned på godlydibarnehagen.no

Skriketrollet er et lite troll som er var på lyder. Dette trollet kan du bruke som et pedagogisk hjelpemiddel når du skal sette fokus på lydnivået i barnehagen. Når det er stille er det grønt, men når det blir bråk skifter det farge til rødt. Vi har mange fortellinger som er fine å lese i samlingsstunder.

HVORDAN BRUKE SKRIKETROLLET?

- Barna kan være med å avgjøre hva som er gode lyder og hva som er dårlige/vonde lyder.
- Dagens barn kan være den som sier ifra/viser frem Skriketrollet når det blir for mye lyd.
- Viktig å huske å snu Skriketrollet når det er et bra lydnivå igjen.
- Presentere Skriketrollet i samlingsen.
- Skriketrollet er vår venn som skal hjelpe oss med å høre etter når det er for mange høye lyder.
- Om det er i forbindelse med en spesiell aktivitet det ofte blir mye bråk i, kan Skriketrollet være med på denne aktiviteten fast og hjelpe til. Det vil kanskje være forebyggende.



PRAKTISKE ØVELSER

1. Vi leker flimmer hår! Stå skulder ved skulde på en lang rekke. Når vi dytter til den som står ytterst, vil bevegelsen forplante seg langs hele rekka og bort til den som står i den andre enden. Akkurat sånn gjør flimmerhårene også, når lydølgene kommer.

MEN så roper noen høyt, og da blir noen av hårene så redde at de dør! Hvis vi nå prøver å dytte på den som står ytterst, kommer ikke lyden videre fordi så mange av flimmerhårene ligger døde på gulvet. Når lydølgene ikke kommer frem, klarer vi ikke å oppfatte lyden ordentlig.
2. Se hvordan kornet i åkeren bølgjer frem og tilbake i vinden. Sånn gjør flimmerhårene også, når det kommer en lydølge. Ser dere noe av kornet ha lagt seg flatt? På akkurat samme måte ligger flimmerhårene når de er ødelagt. Når flimmerhårene først har lagt seg flate, reiser de seg aldri igjen.
3. Snakk med barna: Hvilke aktiviteter bråker mest? Må det være slik, eller er det noe vi kan gjøre for at det ikke skal bråke så mye? Hvilke aktiviteter liker barna best i barnehagen? Hvorfor?

HVA SKJER MED ØRENE NÅR LYDEN BLIR FOR HØY?

De små flimmerhårene i vårt indre øre passer på at lydene når frem til hjernen vår. Hvis det plutselig smeller høyt like i nærheten av oss, eller det bråker mye rundt oss over lang tid, kan noen av flimmerhårene i øret dø. Da hører ørene våre dårligere. Jo flere flimmerhår som dør, jo dårligere blir hørselen vår. Etter hvert blir det vanskelig å forstå ordene når noen snakker til oss.

Når vi snakker i barnehagen, prøver vi av og til å snakke høyere enn de andre for å bli hørt. Til slutt blir stemmene våre alt for høye og ingen av oss hører hva som blir sagt. Da har Skriketrollet blitt rødt!

ULIKE FORMER FOR NEDSATT HØRSEL

Det kan være mange grunner til at noen har nedsatt hørsel. Noen kan være født med hørselsskade, andre kan ha fått det på grunn av sykdom eller ulykke.

En som har fått hørselsskade på grunn av høyt lydnivå, kan få følelsen av at det har "satt seg fast" lyder i øret som ikke skal være der. Noen synes de hører høye pipelyder, andre hører sus eller buldrende fossefall.

Dette kalles for tinnitus, og kan være veldig slitsomt og forstyrrende for den som har det. For eksempel, kan det være vanskelig å følge med på hva som blir sagt hvis flere snakker i et rom, eller hvis det er andre lyder i bakgrunnen. En som har nedsatt hørsel bruker mye krefter på å oppfatte hva andre sier, så han eller hun kan være ekstra sliten når dagen er over. Det er også slitsomt med alle misforståelsene som kan oppstå når man hører dårlig.

Hørselsskade kan virke nedbrytende på selvtilliten. Personer som hører dårlig vil ofte ha behov for å trekke seg tilbake og være for seg selv. Vær oppmerksom hvis du observerer dette i din barnehage. Det kan skyldes at barnet har hørselsproblemer.

PRAKTISKE ØVELSER

1. Vis barna plakaten av Skriketrollet. Hva betyr det når Skriketrollet er grønt? Hvordan er lyden når Skriketrollet er rødt? Hvordan får dere Skriketrollet til å holde seg grønt? Kan ett av barna få holde plakaten?
2. Les en historie om Skriketrollet fra godlydibarnenhagen.no for barna.
3. Snakk med barna om hva dere kan gjøre når Lydia lyser grønt.

LA SKRIKETROLLET FÅ SOVE



Legg vekt på å øke barnas bevissthet rundt lyd og hørsel.

Det er ikke nok å bare snakke om utestemme og innestemme. Hver enkelt kan gjøre noe for å redusere støyen. Likevel må vi innse at noen aktiviteter skaper mer lyd enn andre, og derfor krever mer tilrettelegging.

Sang og musikk betyr mye for både barn og voksne, og skal selvsagt ha stor plass i hverdagen i barnehagen. Hva med å opprette et musikkrom i barnehagen, hvis dere ikke har et allerede? Kanskje det er mulig å ha et stillerom også? En annen løsning kan være å avsette forskjellige områder i barnehagen til ulike aktiviteter, alt etter hvor mye lyd de lager. På den måten kan barna oppsøke de rolige aktivitetene når de har behov for det.

Se våre nettsider godlydibarnehagen.no

Der finner du masse nyttig informasjon og flere gode råd om hvordan man kan forebygge hørselsskader i barnehagen.

Har du hørselsrelaterte spørsmål, ta gjerne kontakt med ditt nærmeste lokallag eller HLF sentralt.

Finn ditt lokallag på www.hlf.no eller ring 22 63 99 00



Vi takker

