



**HØYT STØYNIVÅ  
I BARNEHAGEN?**

**BRUK EN LYDMÅLER  
– FOREBYGG HØRSELSKADER!**

# BARNEHAGEN – EN ØREDØVENDE ARBEIDSPASS

Støy er skadelig for hørselen. Det er derfor blant andre bygg- og anleggsarbeidere bruker hørselsvern på jobben. Men hva med de som jobber i barnehage? Målt i desibel bråker skrikende barn verre enn både motorsager og lyden av boring i betong. Mens grensen for arbeidslivets krav om hørselsvern går ved 85 desibel, kan barneskrik måle hele 115 desibel. Det er like høyt som lydnivået på en rockekonsert. Er det rart at en av fire barnehageansatte sliter med hørselsskader? Og hva da med barna?

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

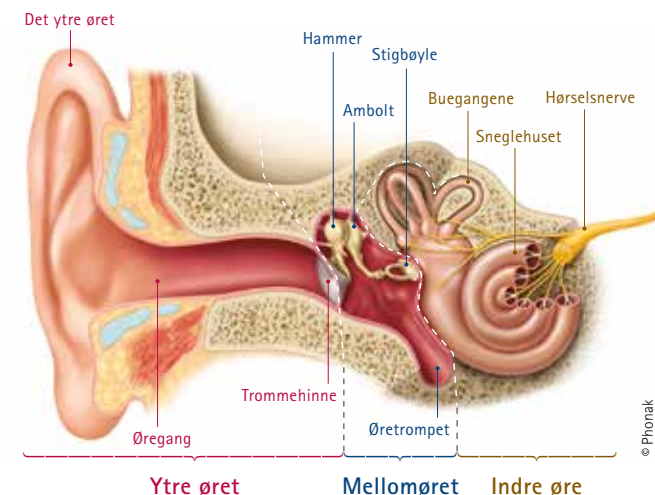
**FAKTA: LYDMÅLEREN LYDIA KAN HJELPE  
DEG MED Å KONTROLLERE STØYEN I  
BARNEHAGEN, OG BIDRA TIL Å GI BARN  
HØYERE BEVISSTHET OM STØY**

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

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

**FAKTA:**  
1 AV 4 BARNEHAGEANSATTE  
ER HØRSELSKADET

## ØRET ER ET LITE HUS



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 STØYEN

Lydia er en støymåler som kan henges på veggen i barnehagen din. Ved hjelp av ulike farger viser Lydia hvor høyt lydnivå det er i rommet. Hvis trafikklýset lyser grønt, er lydnivået akseptabelt. Lyser det gult, nærmer det seg grensen dere har fastsatt for støy i barnehagen. Lyser det rødt er støynivået høyere enn den fastsatte grensen, og det er på tide å dempe støyen.

### 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 støynivået i barnehagen din.

Lykke til!



### NOEN PRAKTISKE TILTAK FOR Å REDUSERE STØYEN I BARNEHAGEN

Denne listen gir eksempler på tiltak. Det finnes mange flere! Kontakt HLF for videre informasjon.

- Hvis du ønsker kontakt med en person, ikke rop, men gå bort til ham, få øyenkontakt og prat.
- Sørg for gode samtalerutiner.
- Pass på at belysningen er god.
- 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.
- Voksduk på bordene demper lyden.
- Tallerkener og bestikk i plast demper lyden.
- Filt med lim under kan kjøpes i metervis. Kan blant annet limes i kassene hvor leker oppbevares.
- Bilder og tekstiler på veggene fungerer støydempende.
- Del barna inn i små grupper når aktiviteter skal utføres.
- Forsøk med støyfrie soner en del av dagen.
- Gå gjerne til anskaffelse av en lydmåler fra HLF. Se [godlydibarnehagen.no](http://godlydibarnehagen.no)

Se HLFs lokallag på [www.hlf.no](http://www.hlf.no) eller ring 22 63 99 00 for mer informasjon.

## SKRIKETROLLET KOMMER PÅ BESØK

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 altfor høye, og ingen av oss hører hva som blir sagt. Da har Skriketrollet trengt seg inn i barnehagen!



## SKRIKETROLLET FLYTTER INN

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 støy, 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 forstyrrende og slitsomt for den som har det. For eksempel kan det være vanskelig å følge med i 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.

(NB: 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) Vi leker flimmerhår! Stå skulder ved skulder 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 lydbølgene 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 lydbølgene ikke kommer frem, klarer vi ikke å oppfatte lyden ordentlig.
- 2) Se hvordan kornet i åkeren bølger frem og tilbake i vinden. Sånn gjør flimmerhårene også, når det kommer en lydbølge. Ser dere at noe av kornet har 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?

### 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 være grønt? Kan ett av barna få holde plakaten?
- 2) Les en historie om skriketrollet fra [godlydibarnehagen.no](http://godlydibarnehagen.no) for barna.
- 3) Snakk med barna om hva dere kan gjøre når Lydia lyser rødt.

# UT MED SKRIKETROLLET!



Legg vekt på å øke barnas bevissthet om støy. 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 bråker mer enn andre, og derfor krever mer tilrettelegging. Sang og musikk betyr mye for både barn og voksne, og skal selvsagt ha en 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 de bråker. På den måten kan barna oppsøke de rolige aktivitetene når de har behov for det.

## Se våre nettsider [godlydibarnehagen.no](http://godlydibarnehagen.no)

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

Har du hørselsrelaterte spørsmål, ta gjerne kontakt med ditt nærmeste lokallag eller HLF sentralt. Finn ditt lokallag på [www.hlf.no](http://www.hlf.no) eller ring 22 63 99 00.



Vi takker

