

Hej!

Det är jag, professor Inga Hinder, som skriver. Tänk vad mycket det finns att säga om ljud! Det vet jag nu efter att ha träffat massor av elever som berättat hur det är hos dem. Det kan helt enkelt bli för mycket av ljud som stör och gör det svårt med koncentration och fokusering. Jag har fått jättebra tips från eleverna hur man kan göra för att minska ner på ljud och ljudnivån. Här ska ni få höra...

Ta bort sådant som "slamrar"! Det går att sätta på mjukt material under bordsben och stolsben, då låter möblerna mindre. Annat som kan låta irriterande kan vara pennskrin på bänkarna, som det är svårt att låta bli och pilla med. Ta undan pennskrinen när ni inte använder dem.

Finns det tickande klockor, telefoner som ringer eller surrande apparater i rummet? En del behöver ni säkert ha kvar. Men vilka kan ni plocka undan eller stänga av när de inte behöver användas?

På en skola jag hört talas om har de bestämt att det ska vara tyst i matsalen tio minuter varje dag. Mellan ett visst klockslag äter alla sin mat under tystnad. Några elever har berättat att det kunde vara lite jobbigt att vara helt tyst så länge. Men de tränade! Vilken bra idé! Både elever och vuxna kan behöva träna på att inte prata hela tiden. Då blir det vila för öronen helt enkelt. Det kan nog behövas ibland.

När man går in till klassrummet eller till matsalen kan det också vara bra att inte alla går in på en gång. Att stå i kö är inte så dumt! Om alla väntar på sin tur så blir ljudmiljön faktiskt också ofta bättre. Fast det kan vara svårt att vänta ibland – jag vet! Det går också att träna på.

Andra tips jag fått handlar om att man själv kan "stänga ute" ljud. Man kan använda hörlurar eller hörselskydd. Man kan be att få gå in i ett annat rum ibland, om man tycker att ljuden i klassrummet stör. Men framför allt kan ni alla hjälpas åt att göra klassrummet och fritids – och matsalen – till en så bra ljudmiljö som möjligt.

Lycka till!

Hälsningar,
Professor Inga Hinder

PS: Ni kan dimma ner ljuset också! Om det är lite mörkare i klassrummet blir samtalstonen ofta lite lägre ... :-)

