

Ljudmiljö

Ljudmiljön i skolan består av många olika typer av ljud i olika styrka. Det kan exempelvis vara ljud från smartboard, kompisars prat eller ventilation som låter. Det kan också vara ljud från skolgård, kapprum eller från klassrum bredvid. Ljudmiljö påverkas av fysiska förutsättningar i rummet, hur många personer som vistas i rummet samt hur verksamheten utformas. Mänskliga röster är den ljudkälla som vår hjärna har svårast att stänga ute, och kan därför vara en besvärlig bullerkälla. I en god ljudmiljö finns möjlighet att urskilja de viktiga ljud som behövs i en situation utan ansträngning.

Vi människor är olika känsliga för ljud och påverkas olika mycket av störande ljud runt omkring oss när vi ska fokusera på att exempelvis uppfatta tal. Ljud påverkar oss i olika grad. Att vara i en ljudrik miljö kan orsaka konsekvenser som trötthet och andra stressreaktioner. När elever ska tillägna sig ny kunskap är en god ljudmiljö av stor vikt, och för vissa elever är det helt avgörande för lärande och utveckling.

Ljud omkring oss består av vågor. Om ljudvågor har hårda ytor att studsas på så som fönster och skåpluckor så stannar de kvar längre och det blir mer buller/oönskat ljud. Om ljudvågor istället möter öppna hyllor och gardiner så bryts de, och hörbarheten förbättras.

Fysiska anpassningar för att främja en god ljudmiljö:

- Använd ljudabsorbenter och tysta möbler.
- Använd kraftigare gardiner och tjocka mattor.
- Använd "silent socks" eller möbeltassar på bords- och stolsben. Möbeltassar behöver ses över regelbundet.
- Se till att dörrar, skåpluckor, bänkluckor och lådor när de stängs möter dämpande tätningsslister.
- Smörj dörrarna så att de inte gnisslar. En golvlist minskar ljudspill mellan rummen.
- Klä in förvaringslådor med filttyg eller liggunderlag i botten.
- Byt ut metall och porslin mot trä eller plast.
- Klä borden med filttyg och vaxduk eller "golvbitar".
- Välj i största möjliga mån tysta och mjuka material, exempelvis mjuka klossar och tärningar.
- Färgsortera lego för att ta bort bullret som uppkommer när man gräver efter en kloss i rätt färg.

Pedagogiska strategier för att främja en god ljudmiljö:

- Medveten placering i olika situationer, använd gärna fast placering.
- Stötta eleverna vid olika förflyttningar exempelvis vid lunchsituationer eller mellan skola och fritidshem.
- Dela upp eleverna i mindre grupper och nyttja de rum som finns.
- Tydliggör med bildstöd vilka ljudnivåer som ska användas vid olika aktiviteter.
- Inled gärna matsituationer med exempelvis fem tysta minuter.
- Arbeta tillsammans med eleverna kring ljudmedvetenhet.
- Använd skärmar för att dämpa ljud och skapa rum i rummen.
- Ta bort bakgrundsljud som exempelvis musik och projektor.
- Använd aktivitetstavla där antalet elever anpassas till aktiviteterna.
- Ha alla samtal på nära håll och undvik att ropa över rummet.

Läs mer:

Specialpedagogiska skolmyndigheten: [Ljudmiljö](#)