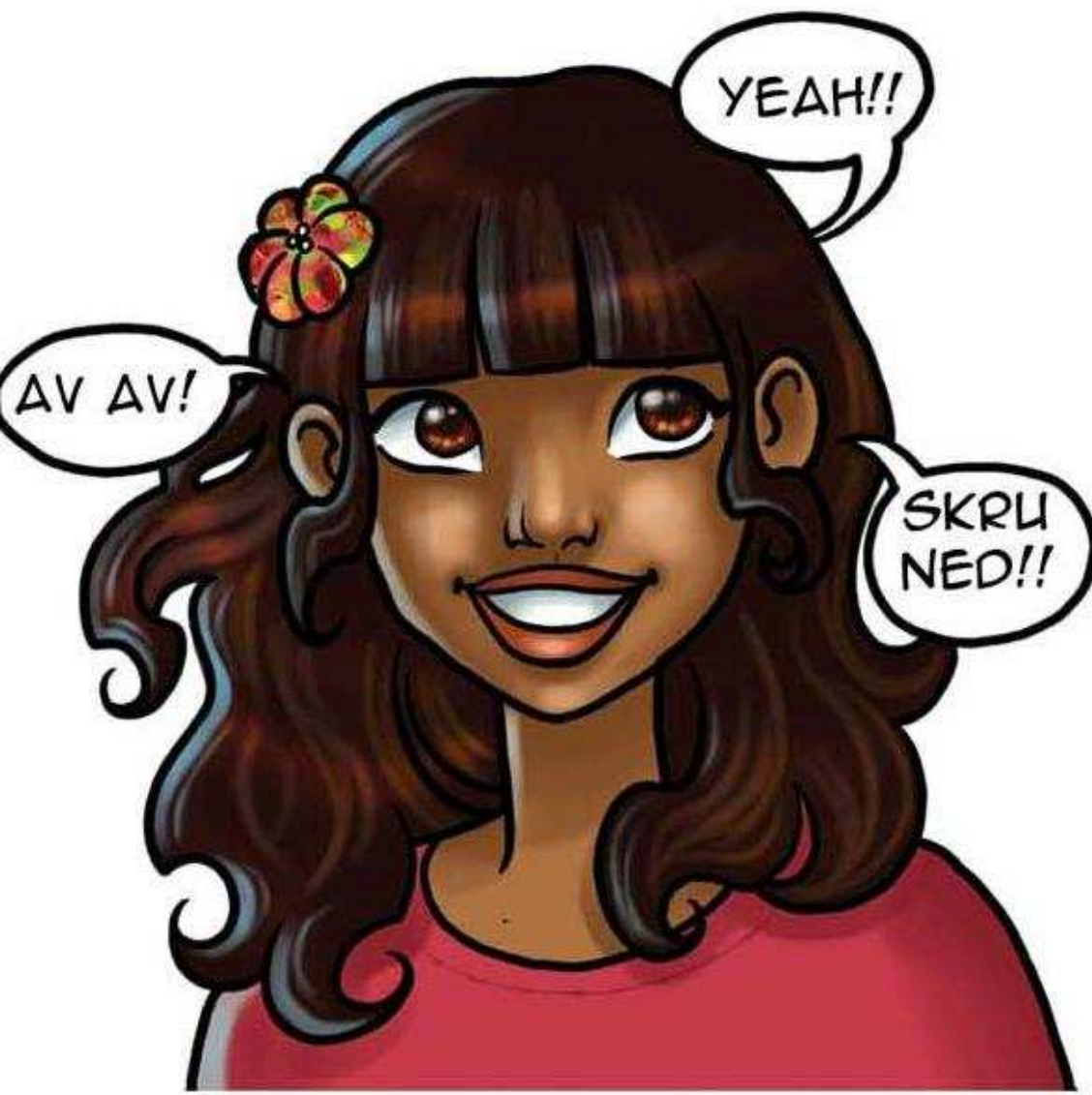


Bilagssamling

Høreforeningens støjkasser



Indhold

Fakta

- 03 Tip en 13'er
- 04 Facitliste til Tip en 13'er
- 05 Find selv svaret
- 06 Støjdagbog
- 07 Støj og tidsfaktor

Mp3 afspillere

- 08 Min mp3 afspiller
- 09 Spørgsmål om mp3 afspillere

Støj i skolen

- 11 Klassens dB skema
- 12 Klassens dB termometer
- 13 Spørgeguide

Støjskade

- 14 Diskussionsemner



Tip en 13'er

	Ja	Nej
1 Er lyd skadelig for hørelsen, hvis det lyder godt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Kan man få en høreskade af at høre musik i sin mp3 / iPod?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Kan man få hørelsen igen, hvis man får en støjskade?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Er fyrværkeri farligt for hørelsen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Kan man få et almindeligt arbejde, hvis man har høreapparater?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Er der uddannelser, man ikke kan tage, hvis man hører dårligt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Kan tinnitus kureres?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Har man ret til gratis høreapparater?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Kan man tale i telefon, hvis man bruger høreapparater?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Sidder balancen i øret?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Går elever, der bruger høreapparat i almindelig folkeskole?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Kan man være for ung til at få høreapparater?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Er det kun musikere, der får tinnitus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Facitliste til Støjquiz "Tip en 13'er"

Tip en 13'er

	Ja	Nej
1 Er lyd skadelig for hørelsen, hvis det lyder godt?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Kan man få en høreskade af at høre musik i sin mp3 / iPod?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Kan man få hørelsen igen, hvis man får en støjskade?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4 Er fyrværkeri farligt for hørelsen?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Kan man få et almindeligt arbejde, hvis man har høreapparater?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Er der uddannelser, man ikke kan tage, hvis man hører dårligt?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Kan tinnitus kureres?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8 Har man ret til gratis høreapparater?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Kan man tale i telefon, hvis man bruger høreapparater?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Sidder balancen i øret?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Går elever, der bruger høreapparat i almindelig folkeskole?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Kan man være for ung til at få høreapparater?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
13 Er det kun musikere, der får tinnitus?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



Find selv svaret

Tag udgangspunkt i nedenstående og suppler evt. med spørgsmål fra jeres egen brainstorm

(Alle nedenstående spørgsmål kan besvares ved at læse Høreforeningens hjemmeside www.hoeforeningen.dk)

Forslag til spørgsmål:

Lydstyrke

- Hvor længe kan man tåle at høre musik skruet op til 85 dB?
- Hvor længe kan man tåle at høre musik skruet op til 91 dB?
- Hvor længe kan man tåle at høre musik skruet op til 100 dB?
- Er der regler for, hvor meget ens arbejde må larme?

Ørets anatomi

- Hvad hedder de små hår i ørerne?
- Hvad hedder de tre små øreknogler?

Børn og støj

- Hvordan bliver børn påvirket af støj?
- Kan legetøj larme så meget, at det er skadeligt?
- Kan børn blive stressede af for meget støj?

Hvor mange...

- Hvor mange mennesker er der med dårlig hørelse i Danmark?
- Hvor mange danskere bruger høreapparat?
- Hvor mange % af befolkningen har tinnitus?

Behandling

- Får man sin almindelige hørelse igen, hvis man bruger høreapparater?
- Hvad er et Cochlear Implant?
- Hvor skal man gå hen, hvis man tror, man har en høreskade?



Støjdagbog

Udfyld dagbogen i et døgn. I første kolonne skriver du tidspunkt, i næste hvor du er og hvad du laver og lydkilden (hvor lyden kommer fra). Hvis der er lyd, skal du vurdere, om lyden er lav, mellem eller høj. I sidste kolonne markerer du om lyden / stilheden var rar eller ubehagelig.

Kl.	Sted	Lydkilde	Styrke	☺ eller ☹

Eksempler fra en dagbog:

Kl.	Sted	Lyd	Styrke	☺ eller ☹
23-6.30	I seng, sover	Nej		☺
6.30	Hjemme, vækkeur ringer	Ja	Høj	☹
7	Hjemme morgenmad, tv	Ja	Mellem	☺
7.50	På vej til skole, trafik	Ja	Mellem	☹



Støj og tidsfaktor

Det behøver ikke at være skadeligt at lytte til musik i sin mp3 afspiller. Det afhænger af, hvor højt man spiller, og i hvor lang tid man lytter til det lydniveau dagligt. Men man kommer nemt til at skrue for højt op pga. baggrundsstøj, fx i trafikken, når man løber osv. Derved kommer man hurtigt op på et lydniveau, som man kun kan tåle i kort tid dagligt.

Lydniveau	Tid du kan tåle lydniveauet dagligt
85 dB	8 timer
88 dB	4 timer
91 dB	2 timer
94 dB	1 time
97 dB	30 min.
100 dB	15 min.
103 dB	7½ min.
106 dB	4 min.
109 dB	2 min.
112 dB	1 min.
115 dB	30 sek.
118 dB	15 sek.
121 dB	7½ sek.
124 dB	4 sek.

Smertegrænsen ligger ved 125 dB.



Min MP3 afspiller

Hvor længe kan du lytte til musik i din mp3 afspiller?

Svar på spørgsmålene ved hjælp af Støjmåleren og bilaget Støj og tidsfaktor.

Svar

1)	Hvor højt spiller du, når du lytter til din mp3 afspiller?	dB
2)	Hvor længe kan du lytte ved højeste volumen, uden at få en høreskade?	tid
3)	Hvor længe lytter du til din mp3 afspiller dagligt?	tid
4)	Hvor højt spiller den, når den er skruet op på max styrke?	dB
5)	Hvor længe kan du lytte til den uden at få en høreskade, når du spiller ved din normale lydstyrke?	tid
6)	Hvordan skal din mp3 afspiller indstilles, for at du kan høre musik i fire timer?	% af lydstyrken

OBS: Støjmåleren kan ikke måle nøjagtigt, hvor højt lyden fra høretelefoner / ørepropper er, når den kommer ind i øret. Den giver kun et fingerpeg om, hvor højt det lyder.

Man kan ikke slutte, at hvis lyden fra en mp3 afspiller bliver målt til fx 85 db, kan man tåle at lytte i 8 timer dagligt.



Mp3 afspillere

Spørgsmål om mp3 afspillere

Side 1 af 2

Elevark

Spørgsmål om mp3 afspillere

Svar ikke bare Ja eller Nej – uddyb jeres svar!

Synes I, at der skal være en lov om, hvor højt en mp3 afspiller kan skrues op?

Man må ikke købe cigaretter, før man er 18 år. Synes I, det også skal være forbudt at lytte til mp3 afspiller, indtil man har en bestemt alder – og i så fald hvilken?

Hvis ansvar synes I, det er, at børn skruer højt op for deres mp3 afspillere?



Mp3 afspillere

Spørgsmål om mp3 afspillere

Side 2 af 2

Elevark

Synes I, at det offentlige skal betale for høreapparater til unge, der har ødelagt deres hørelse ved at høre høj musik, selvom de vidste, at det kunne være farligt?

Synes I, at der skal være advarselsetiketter på mp3 afspillere, ligesom der er på cigaretter?



Klassens dB skema

Udfyld skemaet: Find selv på flere lydkilder og mål lyden.

Lyd	dB
Vi hopper	
Vi hvisker	
Vi synger	
Det ringer ind	
Udendørs frikvarter	



Klassens dB termometer

Lyde	dB
	100
	90
	80
	70
	60
	50
	40
	30
	20
	10
	0



Spørgeguide

- Hvor er der mest larm på skolen?
- Hvor er der mest stille på skolen?
- Er der nogle steder, det larmer så meget, at man bør benytte høreværn, hvis man er der i mere end otte timer om dagen?
- Er der nogle steder, det larmer så meget, at man kan få høreskade på meget kort tid?
- Er elevernes hørelse beskyttet gennem lovgivning?
- Er lærernes hørelse beskyttet gennem lovgivning?
- Hvor mange synes, der er for meget støj i skolen?
- Hvor mange har ondt i hovedet, når de kommer hjem fra skole – kan det skyldes larm?
- Er det nogen gange nødvendigt at råbe for at blive hørt?
- Hvor mange elever er der i klassen / på skolen? Kan det hænge sammen med lydniveauet?
- Bliver alle skolens rum brugt til det, de er bygget til? Er der fx kælder- eller opbevaringsrum, der bliver brugt til undervisning eller ophold, selvom det ikke var meningen? Hvordan er akustikken (lyden) her?



Diskussionsemner

Fælles diskussion i klassen af et eller flere af nedenstående emner
eller

Klassen deles i tre grupper, der hver arbejder med et af nedenstående emner.
Efterfølgende fremlæggelse i klassen.

1) Egne erfaringer med støj

Læs debatten om tinnitus på Høreforeningens hjemmeside:

www.hoeforeningen.dk/debat-tinnitus og artiklen "Børn og støj" fra artikelsamlingen.

Diskuter følgende punkter og fremlæg i klassen:

Mange har oplevet ringen eller susen for ørerne i kortere eller længere tid, fx efter en fest eller en tur i biografen.

- Hvem af jer har prøvet det?
- Hvad var årsag til jeres øresusen?
- Hvordan ville det være, hvis det var sådan hele tiden?
- Hvilke gener har man, når man får tinnitus?

Læs teksten "børn og støj"

Diskuter følgende punkter og fremlæg i klassen:

- Hvilke gener oplever børn, når de er udsat for støj?
- Hvilke gener har I selv oplevet ved for meget støj?

2) Job og uddannelse

Tal om hvilke job og uddannelser, I gerne vil have. Diskuter, hvilke jobs det vil være dårligt at have, hvis man hører dårligt, har tinnitus eller er lydfølsom.



Der er nogle uddannelser, man ikke kan tage, hvis man hører dårligt og nogle jobs, der er uegnede for mennesker med dårlig hørelse

- Hvis man hører dårligt, kan man ikke blive pilot.
- Politi og militær kræver, at man har "normal hørelse" ved optagelse.
- En stilling som pædagog eller skolelærer vil opleves meget belastende. Dels er der meget larm, som vil opleves ekstra ubehageligt, dels skal man kunne høre det enkelte barn i mængden.
- Det er vigtigt for musikere og sangere, at de har en god hørelse.
- Stillinger, der indeholder mange møder og/eller telefonsamtaler, kan være svære.

Diskuter følgende punkter og fremlæg i klassen:

- Hvilket job vil I gerne have?
- Hvilke problemer vil du møde i det job, hvis du har et hørehandicap?
- Tror I, at en støjskade vil betyde noget for arbejdsgiveren, når man skal have et arbejde?

3) Socialt

Når man har en støjskade, er det særligt svært at høre, hvad andre siger, når der er baggrundsstøj, fx musik, mange der taler sammen eller larm fra andre ting. Man kan som regel heller ikke høre, hvis der bliver hvisket.

Læs tegneserien **Du har kun to ører**. Diskuter følgende punkter og fremlæg i klassen:

- Hvilke konsekvenser har det, hvis man ikke hører godt?
- Tror I, det er svært at finde venner eller en kæreste, når man hører dårligt?
- Vil det være det samme at gå til fester, sport og i klub, hvis man hører dårligt?

