

# GESUND

# AUFWACHSEN

Projektmappe zur Lärmprävention in Kindertagesstätten

[meine-krankenkasse.de](http://meine-krankenkasse.de)





# VORWORT

Liebe Erzieherinnen und Erzieher,  
laut einer Untersuchung vom Arbeitswissenschaftler Professor Dr. Bernd Rudow sind Erzieher/innen in Kindertageseinrichtungen überdurchschnittlich hohen psychischen Belastungen ausgesetzt, die unter anderem durch Lärm hervorgerufen werden. Dabei schätzten mehr als die Hälfte der 947 Befragten den hohen Lärmpegel als ziemlich bis sehr stark belastend ein. Zu ähnlichen Ergebnissen kommt eine andere, auf dem DGB-Index Gute Arbeit 2007/2008 basierende Studie der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW). 65 Prozent gaben hier an, in hohem oder sehr hohem Maß durch laute Umgebungsgeräusche belastet zu sein. Das Problem dabei: Langfristig kann die Gesundheit der Beschäftigten durch die hohe Lärmbelastung geschädigt werden.

Aber auch die Kinder selbst sind von dem Lärm in Kindereinrichtungen betroffen. Denn Lärm verursacht Stress und kann zu Aufmerksamkeitsdefiziten führen. Wir möchten Sie daher dabei unterstützen, den Kindern das Thema „Lärmprävention“ spielerisch näher zu bringen, die Lärmquellen in der Kita ausfindig zu machen und auch die Eltern für das Thema zu sensibilisieren.

Viel Spaß dabei wünscht Ihnen

Ihre BKK·VBU



## Unser Gehör

Drei Bereiche werden beim Ohr unterschieden: das Außen-, das Mittel- und das Innenohr. Zum Außenohr gehören die Ohrmuschel, das Ohrläppchen und der äußere Gehörgang, auch Ohrkanal genannt.

Die Ohrmuschel sammelt die Schallwellen und leitet sie durch den Ohrkanal zum Trommelfell – einer dünnen Haut (Membran), die dadurch in Schwingungen versetzt wird. Das Trommelfell überträgt diese Schwingungen anschließend auf die Gehörknöchelchen (Hammer, Amboss und Steigbügel), die sie wiederum an das Innenohr weitergeben.

Dort befindet sich das häutige Labyrinth, das aus den Bogengängen sowie der Gehörschnecke besteht. Letztere teilt sich in drei mit Flüssigkeit gefüllte Bereiche. Einer davon ist mit feinen Haarzellen bestückt, die die Schwingungen in elektrische Signale umwandelt. Diese Signale werden dann über den Hörnerv an das Gehirn geleitet, wo sie schließlich als Töne, Klänge und Sprache interpretiert werden.

## Tiefe oder hohe Töne

Das Ohr ist ein erstaunliches Sinnesorgan. Es kann den Schallwellen eine Menge Informationen entnehmen, und zwar allein auf Basis der Luftdruckschwankungen, die das Ohr erreichen. Wir können unterscheiden, ob der Wind in den Blättern rauscht oder der Donner in weiter Ferne grollt, ob ein Hund bellt oder ein Kind nach seiner Mama ruft.

Das Gehirn verarbeitet die unterschiedlichen Informationen und verknüpft sie mit Erfahrungswerten, Emotionen oder anderen Sinneseindrücken. Ob wir einen Ton als tief oder hoch empfinden, hängt von der Geschwindigkeit der Schallwellen ab. Das Maß für die Anzahl der Schwingungen pro Sekunde ist die Frequenz, ausgedrückt in Hertz (Hz). Langsame Wellen und somit tiefe Frequenzen erzeugen tiefe Töne, schnelle Wellen (hohe Frequenzen) hohe Töne.

Beim Menschen reicht der Hörbereich in jungen Jahren von etwa 16 bis 20.000 Hz. Mit zunehmendem Alter nimmt die Hörfähigkeit für hohe Frequenzen jedoch kontinuierlich ab. Zusätzlich dazu können größere Lärmbelastungen Zellen im Ohr zerstören und somit das Gehör dauerhaft schädigen. Die Folgen können Schwerhörigkeit bis hin zu Taubheit sein.

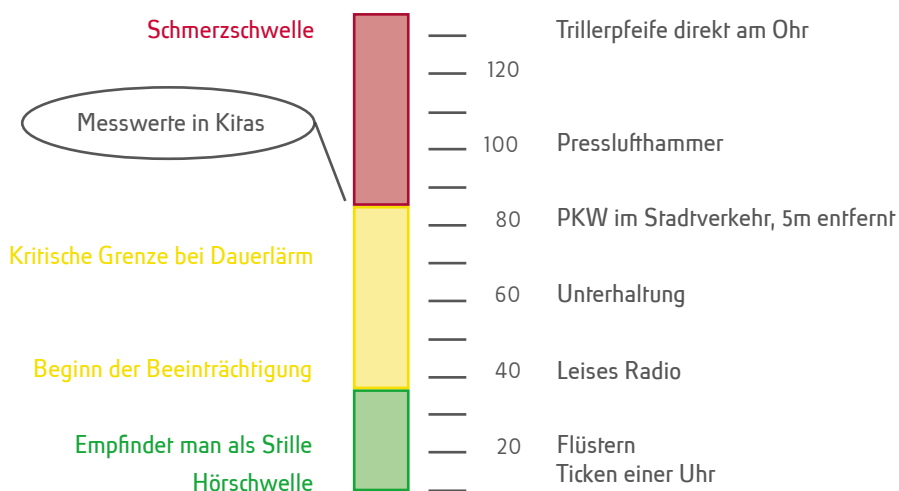


## Gesundheitsauswirkungen durch Lärm

Was ist Lärm eigentlich? Auf diese Frage eine eindeutige Antwort zu geben, ist nicht so einfach. Denn nicht jedes laute Geräusch wird von uns gleich als Lärm bewertet. Die Einstufung in „Lärm“ oder „nicht Lärm“ ist nämlich nicht nur vom objektiv messbaren Schalldruck, sondern auch von der subjektiven Bewertung abhängig. Dementsprechend wird jedes Geräusch unterschiedlich bewertet – je nach Situation, Tageszeit, Stimmung und Verfassung eines Menschen. So kann zum Beispiel beim Einschlafen das Surren einer Mücke als genauso störend empfunden werden, wie tagsüber das Vorbeidonnern eines Lastwagens. Letztlich bezeichnen wir mit dem Begriff „Lärm“ in der Regel Geräusche, die sich aufdrängen und die belasten.

Sind wir dauerhaft von einer Geräuschkulisse umgeben, wird nicht nur das Gehör, sondern auch die Gesundheit beeinträchtigt oder gar geschädigt. Selbst relativ niedrige Lärmpegel können (bei langanhaltender Einwirkung) Schädigungen hervorrufen. Denn sind die Geräusche unerwünscht und können wir uns ihnen nicht entziehen, führen sie zu Ärger, Unwohlsein und zu Stresssymptomen wie Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen oder Magen-Darm-Beschwerden.

Studien haben ergeben, dass bei einem mittleren Verkehrslärmpegel von 65 bis 70 Dezibel A – kurz dB (A) – das Herzinfarkttrisiko um 20 Prozent erhöht ist, bei über 70 dB (A) sogar um 30 Prozent. Ein dauerhafter Geräuschpegel von 85 dB (A) und mehr verursacht Gehörschädigungen. Infolge eines Schallpegels von 150 dB (A), der zum Beispiel durch den Knall eines Feuerwerkskörpers in direkter Gehörsnähe erreicht wird, kann dagegen schon bei einmaliger Einwirkung eine Schädigung des Innenohrs eintreten. Zum Vergleich: In Kitas wurden bei Untersuchungen Werte zwischen 80 und 85 dB (A) gemessen.



# Lärmbelastung in Kindertageseinrichtungen

Zurück zu den Lärmbelastungen, denen Erzieher/innen und Kinder im Alltag ausgesetzt sind. Eine Untersuchung von Dr. Markus Buch und Professor Dr. Ekkehart Frieling („Belastungs- und Beanspruchungsoptimierung in Kindertagesstätten 2001“, Institut für Arbeitswissenschaft an der Gesamthochschule Kassel) kam zu überraschend hohen Werten.

Die Wissenschaftler hatten zur Ermittlung der Lärmimmission bei insgesamt 18 Erzieher/innen aus sieben unterschiedlichen Kitas personenbezogene Schalldosimeter eingesetzt. Diese wurden von den Erzieher/innen sowohl während der Arbeitszeit als auch in den Pausen getragen.

**Ergebnis:** Bei der Hälfte der Erzieher/innen lag der Beurteilungspegel – das Maß für die durchschnittliche Immissions-

konzentration des Lärms bezogen auf eine Arbeitszeit von täglich acht Stunden zwischen 80 und 85 dB (A), bei mehr als einem Drittel erreichte er Werte von 85 dB (A) und mehr. Bei verschiedenen Tätigkeiten wie basteln, werken, malen sowie beim gemeinsamen Essen wurden sogar Lärmspitzenpegel von mehr als 100 dB (A) gemessen. Der Maximalwert lag bei 113 dB (A).

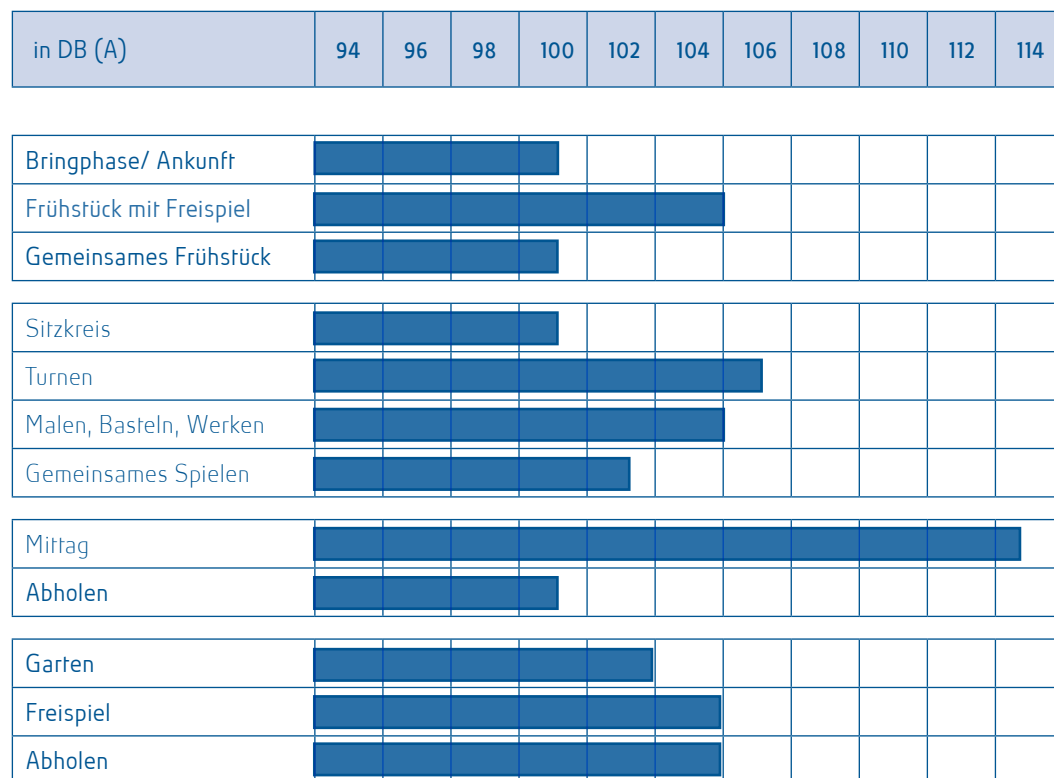
Das bedeutet für den Arbeitsplatz von Erzieher/innen: Gehörschädigungen sind nicht völlig auszuschließen. Denn nach der Unfallverhütungsvorschrift „Lärm“ wird die gehörschädigende Wirkung in Abhängigkeit vom Beurteilungspegel folgendermaßen definiert:

- unter 80 dB (A) sind Gehörschäden auszuschließen;
- bei weniger als 85 dB (A) sind Gehörschäden nicht wahrscheinlich;
- bei Pegeln zwischen 85 und 89 dB (A) können Gehörschäden nur bei langandauernder Lärmbelastung auftreten;
- ab 90 dB (A) nimmt die Schädigungsgefahr deutlich zu.

**Besonders problematisch:** Ein hoher Lärmpegel in Kitas führt in der Regel dazu, dass die Kinder noch lauter werden. Und die Erzieher/innen müssen je lauter die Geräuschkulisse ist, auch lauter sprechen.

Damit wird klar, dass die Lärmbelastung in vielen Einrichtungen teilweise über den für Kinder und Erzieher/innen zumutbaren Grenzen liegt.

**Spitzenpegel in Abhängigkeit vom Tagesverlauf**





## Spielzeug, welches auf die Ohren geht

Es gibt eine Reihe verschiedener Spielzeuge, mit denen man einen derartig hohen Geräuschpegel hervorrufen kann, der sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen zu Schädigungen des Gehörs führen kann. Wenn man davon ausgeht, dass die Kinder sich im Schnitt eine halbe Stunde mit einem Spielzeug beschäftigen, sind Werte ab 95 DB (A) als bedenklich einzustufen.

Knackfrösche, Spielzeugpistolen, Trillerpfeifen und Kindertrompeten entwickeln mitunter extreme Lautstärken. Besonders Spielzeugpistolen und Knackfrösche geben – ähnlich wie explodierende Feuerwerkskörper – sehr kurze, impulsartige Geräusche ab, die in ihrer vollen Lautstärke kaum erfasst werden können. Deshalb ist ihre Wirkung aber nicht weniger schädlich.

Dass Kinderohren anatomisch empfindlicher auf Lärm reagieren als Erwachsenenohren ist nicht erwiesen. Da kleine Kinder beispielsweise Lärm sehr gut ausblenden können, ist es nicht verwunderlich, dass sie in einer lauten Umgebung schlafen können. Was hier allerdings gefährlich ist: es setzt kein natürlicher Schutzmechanismus bei hohen Lautstärken ein. Ein Kind hat nicht das Empfinden, dass eine Lärmquelle schädlich für die Ohren sein könnte und bringt sich deshalb nicht automatisch aus deren Reichweite.

Ein weiteres Problem bei lautem Spielzeugen entsteht: Kinder gewöhnen sich von klein auf an einen hohen Lärmpegel. Dies kann dazu führen, dass sie später fahrlässiger mit Lärmbelastung durch MP3-Player oder in Diskotheken umgehen, sondern auch zu einer Veränderung des psychosozialen Verhaltens. So besteht die Möglichkeit, dass diese Kinder kaum noch Ruhe ertragen oder häufiger unter Aufmerksamkeitsdefiziten leiden.

Entfernung vom Ohr	
2,5 cm	25 cm
Kindertrompete	
109-129 DB (A)	92-110 DB (A)
Trillerpfeife	
118-129 DB (A)	102-114 DB (A)
Knackfrosch	
128-135 DB (A)	120-122 DB (A)
Kinderpistole	
130-175 DB (A)	113-155 DB (A)



## Lärmbelastungen reduzieren

Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, die Lärmbelastung in Kindertagesstätten zu senken.

Räumliche beziehungsweise technische Maßnahmen wie beispielsweise Raumteiler, raumakustische Sanierung oder Teppiche sind wirkungsvoll, aber mit Kosten verbunden. Oft sind die Geldmittel dafür nicht vorhanden. Anders verhält es sich mit den Verhaltensmaßnahmen zur Lärmreduzierung. Sie lassen sich in der Regel schnell und dazu meist auch noch kostenlos umsetzen.

In einem ersten Schritt sollte mit den Kindern über die Ursachen und die möglichen Belastungen von Lärm gesprochen werden. Anschließend können die Erzieher/innen gemeinsam mit den Kindern kleine Rituale und Regeln festlegen, um den Lärmpegel in der Kita wirksam und nachhaltig zu verringern. Dabei sollen die Kinder ihre eigenen Erfahrungen machen und diese mit einbringen. Nach Möglichkeit können dazu auch die Eltern mit einbezogen werden.

Wichtig für den Erfolg der Maßnahmen ist es, alle Beteiligten langfristig für die Lärmproblematik zu sensibilisieren. Dafür ist es ratsam, dass die Erzieher/innen Umgangsformen schaffen, die die Kommunikation untereinander erleichtern.

### **Einige Anregungen dazu:**

- › Führen Sie verbindliche Kommunikationsregeln ein, wie „Wenn einer redet, hören die anderen zu“ oder „Wer die Antwort weiß, hebt den Arm“. Dies führt zu einem niedrigeren Lärmpegel im Raum.
- › Da sich Kinder in der Regel immer weniger bewegen, ist es wichtig, Räume und Anlässe für Bewegung zu schaffen. Dadurch wird in anderen Zimmern nicht getobt und somit entsteht weniger Lärm.
- › Ebenso wichtig wie Bewegungsräume sind Ruheräume oder andere Gelegenheiten zum Rückzug und Angebote zur Entspannung.
- › Kommt trotzdem Unruhe auf, sorgt ein kurzes Sing- und Bewegungsspiel wieder für Ruhe und Aufmerksamkeit.
- › MP3 Dateien/CDs mit Liedern oder Geschichten sollten nur abgespielt werden, wenn die Kinder aufmerksam zuhören. Bitte nicht im Hintergrund laufen lassen.



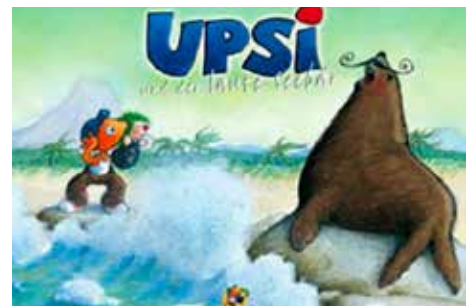


## Aktives Zuhören ist wichtig

Bei rund einem Drittel der Kinder wird bei Einschulungsuntersuchungen eine sogenannte Hörwahrnehmungsschwäche festgestellt. Das bedeutet aber nicht, dass diese Kinder schwerhörig sind. Bei einem Hörtest lassen sich in der Regel keinerlei Defizite entdecken. Kinder mit auditiven Wahrnehmungsstörungen sind jedoch häufig unaufmerksam, leicht ablenkbar, können Ausspracheprobleme haben oder ihre Merkfähigkeit ist nicht altersentsprechend. Derartige Hinweise sind ernst zu nehmen, denn Hörwahrnehmungsstörungen führen später oft zu einer Lese-Rechtschreib-Schwäche.

Kinder mit auditiven Wahrnehmungsstörungen haben Schwierigkeiten, Gehörtes aufzunehmen und einzuordnen. Die akustischen Informationen werden also nicht genau wahrgenommen und nicht korrekt verarbeitet. Eine mögliche Ursache: Die Kinder hatten bisher keine ausreichenden Hörerfahrungen im Umgang mit Sprache, Geräuschen, Tönen und Klängen. Für die Entwicklung der Hörwahrnehmung ist es jedoch wichtig, dass den Kindern diese notwendigen Hörreize regelmäßig angeboten werden. Sie lernen dadurch, ihre Aufmerksamkeit auf hörensweite Ereignisse zu lenken und sich zu konzentrieren. Außerdem können sie hörensweite Ereignisse besser von unerwünschtem Lärm trennen und gehen insgesamt bewusster mit Lärm um. Das heißt, sie werden künftig eher darauf achten, selbst keinen unnötigen Lärm zu erzeugen und ihre Ohren nicht zu überfordern.

Um das aktive Zuhören der Kinder zu fördern, sollten Erzieher/innen daher neben lärmstarken Zeiten auch lärmarme Abschnitte in den Tagesablauf integrieren. Gut dafür geeignet ist zum Beispiel eine feste Hörspiel- oder Vorlesezeit. Noch besser lernen Kinder, wenn sie eigene Erfahrungen sammeln können. Praktische Spielanregungen dafür finden sich im Anhang des Buches „Upsi und der laute Seebär“.



### Unser Tipp

Upsi-Bilderbücher für Kinder ab vier Jahren zeigen: Prävention macht Spaß!

Herausgegeben werden die Bilderbücher von der Unfallkasse Berlin und der Aktion „Das sichere Haus“. Berliner Kitas und Grundschulen erhalten die Upsi-Bilderbücher kostenfrei. Einrichtungen außerhalb Berlins können die Bücher gegen eine Schutzgebühr von vier Euro in Briefmarken bestellen.

Weitere Infos zu den Büchern unter [www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de) und [www.das-sichere-haus.de/broschueren/kinder](http://www.das-sichere-haus.de/broschueren/kinder).

A young girl with long, wavy brown hair is looking through a magnifying glass at a field of green grass and white daisies. The background is a soft-focus outdoor scene with greenery and a hint of a yellow object.

# PROJEKTE

# UMSETZEN

Auf den nächsten Seiten haben wir Ihnen verschiedene Projekt- und Spielideen aufbereitet, damit Sie den Kindern das Thema „Lärmprävention“ spielerisch näher bringen können. Wir wünschen Ihnen viel Spaß.

## Vorschläge für Spielideen

**Material:** 20 Filmröllchen oder leere Überraschungseier, Material zum Befüllen zum Beispiel Sand, Reis, Murmel etc.

**Zeit:** bis eine Stunde

**Vorbereitung:** Je zwei Röllchen werden mit den gleichen Materialien gefüllt, damit alle schön unterschiedlich klingen. Beispiele: Je ein Teelöffel Sand, je eine Murmel, je einige Erbsen, je zwei/drei Nägel, je ein paar Stückchen Bindfaden. Die Dosen sollen nicht zugeklebt werden, damit man überprüfen kann, ob der Inhalt wirklich gleich ist.

Das Spiel soll nun wie ein normales Memoryspiel gespielt werden. Ziel ist es, die Filmrollen mit demselben Inhalt zu finden.

**Material:** diverse Klanginstrumente

**Zeit:** eine halbe Stunde

Die Kinder verteilen sich im Raum. Die Erzieher/innen gehen im Raum herum und schlagen ab und zu mit einem Klanginstrument (Klanghölzer, Triangel).

Die Kinder haben dabei die Augen geschlossen und liegen auf dem Boden. Immer wenn ein Klang ertönt, sollen die Kinder nun die Richtung anzeigen, aus der der Klang kam. Die Kinder sollen sich dabei entspannen und erst die Augen öffnen, wenn sie keinen Ton mehr hören.

### Hörmemory

**Zielgruppe**

Kindergartenkinder ab drei Jahren

**Ziele**

Differenziertes Zuhören fördern, Geräusche unterscheiden

**Art**

Förderung des Hörens

**Ort**

Kita

### Hörspiel

**Zielgruppe**

Kindergartenkinder ab vier Jahren

**Ziele**

Förderung des Richtungshörens

**Art**

Förderung des Hörens

**Ort**

Kita



## Piep Piep Sitzkreisspiel

### Zielgruppe

Kindergartenkinder ab drei Jahren

### Ziele

Konzentrationsförderung und das Erkennen von Stimmen

### Art

Förderung des Hörens

### Ort

Kita

**Material:** Isomatte, Sitzkreis, Augenbinde

**Zeit:** eine halbe Stunde

Bilden Sie mit Ihrer Gruppe einen Sitzkreis. Ein Kind wird aus dem Sitzkreis ausgewählt, welches die Augen verbunden bekommt und sich in die Mitte setzt. Ein weiteres Kind geht zu ihm hin, tippt es an und sagt deutlich „Piep Piep“. Nachdem das Kind sich wieder hingesezt hat, nimmt das angetippte Kind die Augenbinde ab und muss erraten, wer das gewesen ist.

Alternative: Ein Kind wird ausgewählt, welches die Augen verbunden bekommt. Anschließend führen Sie es zu einem beliebigen Kind aus dem Sitzkreis. Daraufhin spricht es dann „Vögelchen, piep einmal“. Das „Vögelchen“ soll dann ein paar Mal piepen. Anschließend muss man mit den verbundenen Augen erraten, wer das gewesen ist.

## Tierpartnerspiel

### Zielgruppe

Kindergartenkinder ab vier Jahren

### Ziele

Förderung des differenzierten Hörens

### Art

Förderung des Hörens

### Ort

Kita

**Material:** Kartenpaare von Tieren mit leicht verständlichen Tierlauten

**Zeit:** eine halbe Stunde

Jedes Kind bekommt am Anfang eine Karte mit einem beliebigen Tier und muss seinen Partner mit derselben Tierkarte finden. Die Kinder sollen das Tier auf der Karte nachahmen. Gehen Sie am besten vor dem Spiel alle Tierlaute noch mal durch, damit die Kinder genau wissen, welchen Laut sie von sich geben müssen.

Ideal wäre es, wenn Sie die Karten so verteilen, dass die Kinder mit denselben Tieren möglichst weit weg voneinander sitzen. Wenn alle Vorbereitungen abgeschlossen sind, sollen alle Kinder ihre Tierlaute gemeinsam laut rufen und ihren Partner mit demselben Tierlaut finden.

**Material:** unterschiedliche Klanginstrumente (Triangel, Klanghölzer etc. ), Augenbinde

**Zeit:** bis eine Stunde

Ein Kind spielt das Schiff und bekommt die Augen verbunden, ein Weiteres stellt das Ziel, den Hafen, dar und erhält eine Triangel. Die anderen Kinder spielen die Bojen und verteilen sich im Raum. Während der Hafen die Triangel regelmäßig erklingen lässt, muss das Schiff versuchen, ihn zu erreichen. Droht das Schiff dabei an Bojen zu stoßen, geben diese Geräusche von sich und helfen ihm damit, den richtigen Weg zu finden.

Alternative: Mehrere Häfen mit verschiedenen Geräuschen (Triangel, Klanghölzer etc.). Das Schiff muss den „richtigen“ Hafen finden. Dafür muss vorher das anzusteuende Geräusch festgelegt werden.

**Material:** Stoppuhr, Augenbinde

**Zeit:** eine halbe Stunde

Am Anfang werden zwei Kinder ausgewählt. Sie sind jeweils Jäger und Beute. Dem Jäger werden die Augen verbunden, weil die Jagd bei Nacht stattfindet. Die anderen Kinder der Gruppe stellen den Wald dar. Die Beute stellt sich dann etwa drei Meter vor dem Jäger auf.

Auf das Startkommando soll der Jäger versuchen, die Beute an ihren Schritten zu hören und diese zu verfolgen. Läuft der Jäger Gefahr, auf einen der Bäume zu laufen, rufen alle „Halt“. Wenn es dem Jäger gelingt, die Beute zwei bis drei Minuten zu verfolgen oder zu fangen, dann hat er gewonnen. Dann ist der Beute-Spieler der nächste Jäger. Verliert der Jäger die Spur der Beute, darf die Beute einen neuen Jäger bestimmen.

**Material:** übliche Gegenstände aus dem Alltag, Augenbinde

**Zeit:** eine halbe Stunde

Bilden Sie mit Ihrer Gruppe einen Sitzkreis. Ein Kind wird ausgewählt und bekommt die Augen verbunden. Ein weiteres Kind erzeugt dann mit einem alltäglichen Gegenstand ein Geräusch, zum Beispiel Zeitung zerreißen oder einen Reißverschluss öffnen. Hier ist ein bisschen Kreativität gefragt. Das Kind mit den geschlossenen Augen muss erraten, was für ein Gegenstand das ist.

Alternative: Statt mit Gegenständen aus dem Alltag werden die Geräusche nun durch das Fallenlassen verschiedener Bälle (Fußball, Tennisball, Holzku-gel etc.) erzeugt. Am Anfang den Kindern am besten zeigen, welche Bälle im Spiel sind, damit sie nicht wild herumraten.

## Ein Schiff sucht seinen Hafen

### **Zielgruppe**

Kindergartenkinder ab vier Jahren

### **Ziele**

Förderung des differenzierten Zuhörens und des Richtungshörens

### **Art**

Förderung des Hörens

### **Ort**

Kita

## Wilde Jagd im Dunkeln

### **Zielgruppe**

Kindergartenkinder ab fünf Jahren

### **Ziele**

Förderung des Hörens nach einer bestimmten Richtung, Konzentrationsförderung

### **Art**

Förderung des Hörens

### **Ort**

Kita

## Geräuschespiel

### **Zielgruppe**

Kindergartenkinder ab vier Jahren

### **Ziele**

Förderung der Unterscheidung von Geräuschen

### **Art**

Förderung des Hörens

### **Ort**

Kita



## Ein Monat für die Ohren

### Zielgruppe

Erzieher/innen, Kinder ab vier Jahren, Eltern



### Ziele

Den Kindern soll folgendes bewusst gemacht werden: „laut“ und „leise“ sind wichtige Phasen, die sich abwechseln sollten.

Vermitteln Sie den Kindern die positiven Seiten von Geräuschen, wecken Sie aber gleichzeitig auch die Freude an der Stille.

### Art

Projektmonat

### Ort

Kita

## Die Lärmampel

Ein hervorragendes pädagogisches Instrument zur Sensibilisierung von Kindern und Erzieher/innen für die Geräuschentwicklung ist die Lärmampel. Durch ein eingebautes Lärmpegelmessgerät misst sie die Lautstärke und leuchtet entweder grün (nicht belastend), gelb (Achtung!) oder rot (zu laut).

Spätestens, wenn die Ampel auf Rot steht, ist klar: Jetzt wird es Zeit, den Geräuschpegel zu dämpfen. Erfahrungsberichte zeigen, dass sich die Kinder dadurch selbst kontrollieren. In der Regel sind sie recht schnell bemüht, die Lärmampel wieder auf „das freundliche Grün“ zu bringen. Die Aktion soll aber keinesfalls die Kinder ruhig stellen. Schließlich ist Lärm ja auch Ausdruck von Spaß und Lebensfreude.

**Material:** Lärmampel, Broschüre „Zu viel für die Ohren“ von der Bundeszentrale zur gesundheitlichen Aufklärung (BzgA) – nur noch als PDF-Datei im Internet erhältlich

**Einleitung:** Klären Sie die Eltern darüber auf, dass regelmäßiger Lärm ein Gesundheitsrisiko für ihre Kinder darstellt und was Sie mit dem Einsatz der Lärmampel bezwecken. Unterstützend können Sie den Eltern vor Beginn der Aktion die Broschüre „Zu viel für die Ohren“ zuschicken, die sich insbesondere an Eltern mit Kindern zwischen vier und zehn Jahre richtet. Darin wird unter anderem beschrieben, von welchen Spielwaren Gefahren für das Ohr ausgehen und wie sich gesundheitsschädigende Hörgewohnheiten von Kindern vermeiden lassen.



### **Entscheidungsspiel**

Erzieher/innen und Kinder überlegen sich gemeinsam verschiedene Aktivitäten, durch die Geräusche erzeugt werden – wie zum Beispiel flüstern, klatschen, schnipsen oder hüpfen. Direkt bevor die Kinder die Tätigkeit ausüben, sollen sie einschätzen, welche Farbe auf der Lärmampel aufleuchten wird.

### **Trefferspiel**

Auch hierbei gilt es, sich geräuschvolle Aktivitäten zu überlegen. Die Aufgabe des Spiels ist es, diese Tätigkeit erst ganz laut durchzuführen und damit das rote Licht zum Leuchten zu bringen. Anschließend soll die gleiche Aktivität leise ausgeübt werden, um das grüne Licht aufleuchten zu lassen.

### **Musikkonzert**

Die Erzieher/innen verteilen verschiedene Instrumente wie Triangel oder Trommel, die man sowohl leise als auch laut spielen kann. Sie geben vor, wer spielt – alle gleichzeitig oder nacheinander – und in welcher Lautstärke gespielt wird. Nach dem „Konzert“ werden die Kinder befragt, wie sie es empfunden haben: Hat es Spaß gemacht? Habt ihr euer eigenes Instrument noch gehört? Musstet ihr euch anstrengen?

**Abschluss:** Setzen Sie die Lärmampel am besten in allen Gruppen Ihrer Einrichtung ein und bitten Sie alle Erzieher/innen, sich die Zeiten, in denen die Lärmampel sehr häufig auf Rot zeigte, zu notieren.

Vergleichen und besprechen Sie dann die Spitzenzeiten untereinander. Haben alle die gleichen Lärmspitzen oder sind sie durchweg unterschiedlich?

Möglicherweise hat eine Gruppe einen Lösungsweg entdeckt, den Sie ebenfalls umsetzen wollen. Daraufhin angepasste Tagesabläufe können Sie den Eltern bei einem Elternabend vorstellen.

## Aktionstag „Meine Ohren - Deine Ohren“

### **Zielgruppe**

Kinder ab vier Jahren

### **Ziele**

Die Kinder sollen spielerisch erfahren, wozu unsere Ohren da sind und können dabei zugleich ihre Körperwahrnehmung stärken. Außerdem lernen die Kinder, dass Ruhe- und Entspannungsphasen für die Ohren wichtig sind.

### **Art**

Projekttag

### **Ort**

Kita

## Meine Ohren - Deine Ohren

Mamas, Papas, Schwestern, Brüder, Omas, Opas, Tanten, Onkel, Nachbarn und Freunde – alle Menschen haben Ohren. Die Ohren der anderen können wir sehen und somit leicht wahrnehmen, aber: Wie sehen eigentlich unsere eigenen Ohren aus? Wie fühlen sie sich an? Und wie groß sind sie?

Das Ohr ist ein komplexes und sensibles Sinnesorgan, das ständig von unzähligen Außenreizen beeinflusst wird. Daher ist es sinnvoll und wichtig, seinen Ohren immer wieder auch Ruhe- und Entspannungsphasen zu gönnen.

Die folgenden Anregungen sollen die Kinder für das Thema sensibilisieren. Sie können gern auch mit den anderen Spielideen aus dieser Projektmappe kombiniert werden.

**Material:** Salzteig (Herstellung siehe nächste Seite), Fotos, Posterröhren, Nägel, Hammer, Reis, Tonpapier, Kleber

**Einleitung:** Vor dem Start Ihres Aktionstages „Meine Ohren – Deine Ohren“ sind für die folgenden Bastel- und Spielideen noch einige Vorbereitungen zu treffen.

Für die Bastelidee „Ohren formen“ ist es empfehlenswert, den Salzteig für die Kinder schon vorzubereiten. Um die Verletzungsgefahr bei der Bastelidee „Regenmacher für die Ohren“ zu bannen, sollten Sie schon vorher möglichst viele Nägel in die Posterröhren schlagen, damit der Reis gut rieseln kann. Für die Spielidee „Welches Ohr gehört wem?“ benötigen Sie Fotos von den Ohren der Kinder. Dabei bietet es sich an, die Eltern bei der Erstellung der Bilder mit einzubinden. Alternativ können die Fotos natürlich auch selbst geschossen und ausgedruckt werden. Diese sollten in jedem Fall auf der Rückseite mit dem Namen des jeweiligen Kindes versehen werden.

### **Spielidee**

Die Fotos von den Ohren der Kinder werden auf einen Tisch gelegt und von allen gemeinsam betrachtet. Dabei sollen die Kinder raten, wem welches Ohr gehört. Alternativ können die Kinder versuchen, unter den vielen Fotos ihr eigenes Ohr zu finden.





## Übung

Während die Erzieher/innen folgende Texte sprechen, führen sie die entsprechenden Bewegungen aus. Die Aufgabe der Kinder ist es, die Übung an ihren eigenen Ohren mitzumachen.

- › Text: Eine kleine Schnecke sitzt in ihrer Ecke. Bewegung: Möglichst an beiden Ohren jeweils mit Zeigefinger und Daumen den oberen Ohransatz greifen.
- › Text: Frech streckt sie ihre Fühler aus. Bewegung: Mit Zeigefinger und Daumen von innen nach außen zum Ohrrand hin ausstreichen.
- › Text: Und wandert damit aus dem Haus. Tipp, tapp, tipp, tapp! Bewegung: An beiden Ohren hinunter bis zum Ohrläppchen entlangwandern (circa fünf- bis sechsmal ausstreichen, bis das Ohrläppchen erreicht wird).
- › Text: Klingelingeling! Aufgewacht! Bewegung: Nun beide Ohrläppchen gleichzeitig sanft drücken, dann diese abwechselnd vor- und zurückschaukeln.

Diese Übung aus der pädagogischen Kinesiologie hat sich als lustiges Ritual bewährt.

Ziel: Die Kinder werden darin unterstützt, Gehörtes auch gut zu verstehen. Außerdem macht die Übung wieder wach und aufnahmefähig.

Abschluss: Um ihre Eigenwahrnehmung zu stärken, werden die Kinder hinterher von den Erzieher/innen gefragt, wie sich ihre Ohren jetzt anfühlen und ob es einen Unterschied zu vorher gibt.

## Bastelideen

### › Ohren formen

Aus Salzteig formen die Kinder ein- es ihrer Ohren nach. Um die Aufgabe den jüngeren Kindern zu erleichtern, können sie aus einer schmalen Rolle zunächst eine Schnecke drehen und dann das untere Ende zu einem Ohrläppchen drücken. Anschließend werden die Ohren getrocknet und können danach noch bemalt und an die Wand gehängt werden.

### › Regenschirm für die Ohren

Die vorbereiteten Posterröhren werden gemeinsam mit den Kindern etwa bis zu einem Drittel mit Reis gefüllt und dann gut verschlossen. Nun kann der „Regenschirm“ bunt bemalt oder mit Tonpapier verschönert werden. Drehen die Kinder ihre Röhren nun von der Waagerechten in die Senkrechte, sorgt das Rieselgeräusch der Reiskörner, das sich wie leichtes Regenprasseln anhört, für angenehme und entspannende Klänge.



## SALZTEIG SELBST ZUBEREITEN



### Zutaten für den Salzteig

**2 Tassen Mehl, 1 Tasse Salz, 1 Tasse Wasser, evtl. 1 Teelöffel Öl:**

Der Salzanteil dient lediglich als Schutz vor Ungeziefer oder dem Verzehr durch Mäuse. Aber Vorsicht: Gibt man zu viel Salz dazu, wird der Teig spröde und rissig. Ist dies der Fall, kann man beispielsweise etwas Speiseöl hinzugeben

### Tipps und Hinweise

- › Bei der Teigzubereitung sollte daran gedacht werden, dass Kinder den Teig möglicherweise in den Mund stecken. Daher ist es besser, wenn der Teig im Ofen getrocknet wird. Bei Lufttrocknung sollte man dem Teig nämlich Tapetenkleister zumischen, um eine bessere Festigkeit zu erreichen. Im Ofen rechnet man bei 0,5 cm Teigdicke mit etwa einer Stunde bei 75 °C, anschließend eine halbe Stunde bei 100 °C und am Ende noch eine Stunde bei 150 °C. Sollte der Teig dicker sein, erhöhen sich die Zeitangaben entsprechend (bei 1 cm Teigdicke: 2 Stunden bei 75 °C etc.).
- › Ebenfalls empfehlenswert ist es, beim Färben nur Naturfarben zu verwenden.
- › Auf diese Art, also mit natürlichen Zutaten hergestellt, ist der Salzteig ungiftig. Allerdings ist Salz in großen Mengen nicht gesund. Daher sollte man nicht viel Salzteig essen. Jedoch besteht dazu eigentlich kaum Gefahr. Denn obwohl der Teig lecker aussieht und riecht, ist er zum Essen viel zu salzig. Falls ein Kind aber doch einmal zu viel Salzteig in den Mund genommen hat, sollte man ausreichend Trinkwasser parat haben, damit es den salzigen Geschmack im Mund schnell wieder losbekommt.
- › Salzteig kann recht aggressiv sein. Um Schäden am Backblech zu vermeiden, sollte daher Backpapier oder Alufolie darauf gelegt werden.
- › An die fertigen, getrockneten Objekte darf keine Luft mehr herankommen, denn sonst wird es durch die eindringende Luftfeuchtigkeit unbrauchbar. Daher sollten die Kunstwerke am besten lackiert oder mit Klarlack eingesprüht werden.
- › Zum Verschönern der Objekte bieten sich Materialien aus der Natur an, wie zum Beispiel Muscheln, Eicheln oder Glassteine.



## Unsere ServiceCenter auf einen Blick

Die Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern der ServiceCenter finden Sie unter [www.meine-krankenkasse.de](http://www.meine-krankenkasse.de).

## Quellen

BKK Bundesverband und Landesverband Hessen, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA), Unfallkasse Berlin,

Bilder von adobe stock

## Redaktion und Layout

SZ Scala GmbH  
(Hultschiner Straße 8, 81677 München)

Astrid Salomon  
(Referentin Prävention, BKK·VBU)



### Wir sind immer für Sie da.

 BKK·VBU  
Lindenstraße 67  
10969 Berlin

 Postanschrift  
BKK·VBU  
10857 Berlin

 24-h-Servicetelefon  
0800 1656616 (kostenfrei innerhalb Deutschlands)

 [facebook.com/bkk.vbu](https://facebook.com/bkk.vbu)

 [meine-krankenkasse.de](http://meine-krankenkasse.de)  
[info@bkk-vbu.de](mailto:info@bkk-vbu.de)

### Ihr Ansprechpartner

Blank area for contact information.