

Goda exempel fysisk miljö

- Tassar på stols- och bordsben minskar skrapljud och slammer när de flyttas.
- Vid nyinköp, satsa på bord med dämpande beläggning som minskar slammer från porslin och bestick vid måltider eller när barnen använder borden till annat.
- Lägg en filt på bordet och täck den med vaxduk, den mjuka filten gör att ljudet dämpas.
- Belysning som går att reglera med dimmer. När belysningen dämpas gör det också att både barn och vuxna dämpar sina röster.

Lek

- Lägg en dämpande matta eller filt i botten på lådor med lego och andra hårda klossar.
- Lägg en "lekmatte" på bordet där barnen ska leka med duplo eller andra hårda klossar.
- Sortera lego, pärlor, pennor efter färg. Det gör att barnen snabbt hittar rätt färg och det blir inget extraljud när de letar runt bland klossar.
- Bland de mindre barnen fungerar det bättre att dela upp klossar i mindre lådor med färre i varje.
- Ha lekmatte på golven men planera för att det ska fungera med städning och att de ska gå att vädra.
- Skaffa byggklossar i mjuk plast eller andra mjuka material.
- Sätt gummihjul under lekbackar och tassar under större leksaker.
- Textilier i fönster och på väggar dämpar ljud. Tänk dock på städning och allergirisk.
- På vissa platser, till exempel där barnen ska jobba med pärlplattor, vill man ha en hård yta på arbetsbänkens ovansida. Då går det att dämpa ljudet genom att klä in undersidan med luddämpande material som filt.
- Dela upp större lekhallar i flera mindre rum med olika stationer för olika lekar och skärma av med till exempel en bokhylla som kläs med absorbenter.

Måltid

- Tallrikar av plast slamrar mindre än porslinstallrikar.
- Sprid ut matborden så att det blir lite avstånd mellan borden vid måltider. Om det går kan man placera något bord i ett annat rum för att bli färre i rummet.
- Placera matvagnar och vagnar för avdukning utanför matrummet om det är möjligt, då blir det mindre slammer när det är dags att duka av.