

Oorcheck op het MBO

Lesmodules
&
Instructie



Inhoud:

Opzet lesmodules	3
Opdracht 1: Piep in je oor	4
Opdracht 2: Hoe ontstaat gehoorschade?	6
Opdracht 3: Gehoorschade: soorten en cijfers	10
Opdracht 4: Oorcheck en Oordoppen	11
Opdracht 5: Muzikspelers	14
Opdracht 6: Wie is verantwoORdelijk?	16
Opdracht 7A: Hoe hard is het? (vrije tijd).....	18
Opdracht 7B: Hoe hard is het? (werk)	20
Opdracht 8: Voorkom gehoorschade; maak je plan	22
Aanvullende opdrachten/lesideeën	23

Opzet lesmodules

Oorcheck uit het MBO bestaat uit verschillende lesmodules die als één volledig lespakket te gebruiken zijn, maar ook los van elkaar gebruikt kunnen worden. Op die manier kan de docent de lesmodules gebruiken die voor zijn studenten het meest relevant zijn.

Echter, omdat de verschillende lesmodules op verschillende onderdelen ingaan en ook op verschillende gedragsdeterminanten zal het grootste effect bereikt worden wanneer de lesmodules volledig in de voorgestelde volgorde worden gegeven. Van lesmodule 7 zijn er twee varianten.

7A is bedoeld voor studenten die in hun stage/toekomstig werk niet te maken krijgen met harde geluiden.

7B is voor studenten die in hun stage/toekomstig werk wel te maken zullen krijgen met harde geluiden.

In deze handleiding staan alle lesmodules volledig beschreven en uitgeschreven. Er is een aparte handleiding met daarin alle benodigde achtergrondinformatie (Oorcheck op het MBO: Docentenhandleiding Achtergrondinformatie). Die handleiding kan als naslagwerk gebruikt worden.

Oorcheck op het MBO 1: Piep in je oor

Doel: Het doel is om de studenten te laten ervaren hoe het is om te leven met een piep in het oor (tinnitus), te laten nadenken over de ernstige gevolgen die tinnitus kan hebben en te laten beseffen dat ook zij risico lopen op gehoorschade als ze hun gehoor niet goed beschermen. Deze opdracht is gericht op de gedragsdeterminanten: kennis, attitude en risicoperceptie.

Duur: 20 minuten

Benodigheden: PowerPoint + presentatieapparatuur met geluid

Vorbereiding: 10 minuten

- Handleiding lezen; hoofdstuk 5 en 6.
- PowerPointpresentatie klaarzetten
- Website openen waar de piep op staat:
<http://www.oorcheck.nl/gehoorschade/hoe-ontstaat-schade/zo-klinkt-het/>.

Start:

Ga naar onderstaande link en zet de piep aan zonder er iets over te zeggen tegen de studenten.

<http://www.oorcheck.nl/gehoorschade/hoe-ontstaat-schade/zo-klinkt-het/>

Zorg er voor dat het geluid het doet, anders is het verrassingseffect weg. De piep duurt ongeveer 25 seconden.

Let op: zet het geluid op maximaal 20%, het fragment speelt op hoog volume af en dit kan pijnlijk zijn. Let op: als er slechthorende studenten in de klas zitten kan het geluid bij hen anders/pijnlijk overkomen.

Begin te praten tijdens de piep en kijk hoe de studenten reageren op de piep. (Dit doen we zodat de jongeren ervaren hoe het is om te leven met een constante piep in de oren.)

Voorbeeldtekst: "Vandaag gaan we het hebben over gehoorschade. En we gaan bespreken hoe je gehoorschade kunt voorkomen...."

Zet de piep uit. Haak in op de reacties en bespreek de volgende vragen:

1. Hoe vonden jullie het om zo'n piep te horen terwijl we met elkaar aan het praten waren?
2. Wie herkent zo'n piep in het oor?
3. Wanneer heb jij weleens een piep in je oor?
4. Wat betekent het als je een piep in je oor hebt?

Voorbeeldtekst: We gaan nu kijken naar een filmpje over iemand bij wie zo'n piep (en nog veel meer geluid) nooit meer weggaat.

Speel het filmpje af door op het plaatje te klikken. Bespreek eventuele spontane reacties en bespreek onderstaande vragen:

1. Wisten jullie dat die piep een teken is dat je oren overbelast zijn en dat je ze dan al een klein beetje beschadigd hebt?
2. Wist je dat je als je gehoorschade hebt je zo'n piep altijd zou kunnen horen? Dus terwijl je aan het praten, nadenken, slapen enz. bent. Hoe denk je dat dat is?
3. Op welke manier zou een permanente piep je leven kunnen beïnvloeden?
4. Wist je dat je deze piep (nog) niet kunt behandelen? Dus dat je ermee moet leren leven.

Voorbeeldtekst: "We gaan nu naar nog een filmpje kijken over iemand met tinnitus".

Speel filmpje door op de foto te klikken.

Als het filmpje in vimeo niet opent kan deze link gebruikt worden: <https://vimeo.com/140051733>.

Achtergrond van de film:

Dit filmpje gaat over Gill, zij heeft een piep in haar oren (tinnitus) en hyperacusis. Hyperacusis houdt in dat je overgevoelig bent voor geluid en dat gewone geluiden pijnlijk kunnen zijn. Ze wilt eigenlijk alleen thuis zijn of zwemmen. Met zwemmen kan ze haar oren onder water doen en heeft ze geen last van de tinnitus of hyperacusis.

Bespreek:

1. Wat vond je van dit filmpje?
2. Hoe zou jij je voelen als je door het uitgaan en naar muziek luisteren een blijvende piep in je oor zou hebben?
3. Ken je iemand die last heeft van zijn of haar gehoor?
4. Hoe zou je kunnen voorkomen dat je zo'n piep in je oor krijgt?

Bespreek de volgende sheet:

“Samenvattend:

Als je een goed gehoor hebt dat je overbelast dan kun last krijgen van een tijdelijke piep of ruis in je oor. Als je jouw gedrag dan niet aanpast en je oren blijft overbelasten heb je kans op een blijvende piep in je oor oftewel tinnitus. Als je tinnitus hebt kun je daar veel last van hebben in je dagelijks leven.”

Het is aanbevolen om nu de volgende module van het pakket te doen:

Oorcheck op het MBO 2- Hoe ontstaat gehoorschade?

Hierin wordt besproken hoe gehoorschade ontstaat en op welke manieren het voorkomen kan worden.

Oorcheck op het MBO 2: Hoe ontstaat gehoorschade?

Doel:

Het doel van de module is dat studenten leren hoe het gehoor globaal werkt, hoe gehoorschade kan ontstaan, dat een piep een eerste signaal is van gehoorschade en welke manieren er zijn om je gehoor te beschermen.

Deze opdracht is gericht op de gedragsdeterminanten: kennis en risicoperceptie.

Duur lesmodule: 20 minuten

Benodigdheden: PowerPoint + presentatieapparatuur met geluid

Vorbereiding: 15 minuten

- Handleiding lezen: hoofdstuk 4, 5 en 6.
- Het filmpje klaarzetten:
<https://www.youtube.com/watch?v=jGzTsOxoA1s&list=PL0C76591177044D36&index=19>
- De website Kahoot vast klaarzetten en inloggen.
Ga naar www.create.Kahoot.it. Je kunt inloggen met je eigen inlog of met de onderstaande gegevens:
Inlognaam: Hoorstichting2017
Wachtwoord: Gehoorbescherming
Ga naar 'Find Kahoots' en zoek naar "Gehoorschade, je wilt toch geen ruis". Zoek naar de hele titel. Er zijn namelijk verschillende quizen met als titel: 'Gehoorschade', dit zijn niet de goede quizen.
- De vragen en antwoorden van de quiz doorlezen.

Start:

Voorbeeldtekst: "We gaan zo een filmpje bekijken met heel veel informatie erin over gehoorschade en het voorkomen van gehoorschade. Na afloop krijgen jullie daar een quiz over. Let dus extra goed op!!"

Speel het filmpje af door op het plaatje te klikken. Of gebruik deze link:

<https://www.youtube.com/watch?v=jGzTsOxoA1s&list=PL0C76591177044D36&index=19>

Doe nu de quiz. Alle studenten kunnen naar www.Kahoot.it. De docent heeft een Game PIN voor de studenten gekregen, die kunnen zij invullen. Speel daarna de quiz met elkaar.

Vraag/stelling	Juiste antwoorden zijn dikgedrukt
1. Een piep in je oor is een teken dat je oor beschadigd is	Juist/Onjuist
2. Waardoor kun je gehoorschade oplopen?	Iemand die vals zingt / Door uitgaan, feestjes / Door te luisteren naar muziek op je telefoon/Motorrijden
3. Wat is geen soort gehoorschade?	Stemmen in je hoofd horen/ Een piep of ruis horen/ Overgevoeligheid voor geluid/ Slechter horen
4. Als oren gewend zijn aan harde muziek, raken ze niet beschadigd	Juist/ Onjuist
5. Wat helpt niet om gehoorschade te voorkomen?	Gehoorscherming (oordoppen) gebruiken/ Even uit de muziek gaan (oorpauze)/ Een hoortoestel gebruiken/ Muziek wat zachter zetten
6. Wat kun je doen om gehoorschade te genezen?	Hoortoestel gebruiken/ Niets/ Medicijnen slikken/ Sporten
7. Als ik 1 keer naar hardere muziek luister heb ik gehoorschade.	Juist/ Onjuist
8. Wat kan het gevolg zijn van gehoorschade?	Slaapproblemen/ Depressie/ Verminderde leerprestaties/ Koorts
9. Met een oordop met muziekfilter kun je anderen niet verstaan	Juist/ Onjuist
10. Als ik na een feestje geen piep in mijn oor heb, heb ik ook geen gehoorschade	Juist/ Onjuist
11. Het deel van het oor dat beschadigd kan raken door harde muziek heet...	Trommelvlies/ Haarcellen/ Oorschelp / Stijgbeugel

Besprek: Wie heeft de meeste vragen goed?

Besprek de antwoorden op de vraag. De achtergrondinformatie staat in de algemene handleiding. Hieronder staat extra informatie per antwoord.

Ad 1. Veel jongeren denken dat een piep in het oor erbij hoort als je een leuke avond hebt gehad. Dat het een teken is dat het een goed feestje was. Een piep in het oor betekent echter dat je oor overbelast is geweest en dat er op microniveau al schade is aan de haarcellen in het oor. Dit hoef je in het dagelijks leven nog niet te merken. Het is belangrijk om die piep de volgende keer te voorkomen. Zo wordt (ergere) gehoorschade voorkomen.

Ad 2. Het maakt voor je gehoor niet uit of je geluid mooi vindt of niet. Van vals zingen krijg je dus niet per se gehoorschade. Alleen als het heel hard en heel lang en vaak is. En omgekeerd kun je ook als je muziek mooi vindt wel gehoorschade oplopen.

Ad 3. Stemmen in het hoofd zijn geen gevolg van gehoorschade.

Ad 4. Jongeren denken wel eens dat hun oren kunnen wennen aan harde geluiden. Dat je oren kunt trainen. Dit is niet het geval. Harde geluiden blijven even schadelijk. Het kan natuurlijk wel dat de jongeren al gehoorschade hebben opgelopen waardoor het geluid minder hard voelt. Maar ook als je gehoorschade hebt opgelopen kun je het altijd verergeren. Het is dus belangrijk om te houden wat je hebt en het gehoor te beschermen.

Ad 5 en 6. Gehoorschade is niet te genezen, voorkomen is daarom cruciaal. Een hoortoestel geneest je gehoor niet. Het versterkt het geluid wel waardoor je beter kunt horen. Maar het geluid dat je hoort met behulp van een hoortoestel is niet te vergelijken met het geluid dat je kunt horen met een gezond gehoor (veel blikkeriger). Vooral muziek, en geluiden in achtergrondgeluid zijn moeilijk om goed te krijgen met een hoortoestel.

Ad 7. Gehoorschade loop je op door een combinatie van **te veel, te vaak** aan **te harde** geluiden blootgesteld worden. Je loopt niet door 1 keer hardere muziek gehoorschade op. Het kan wel zijn dat 1 bepaalde keer de druppel was die de emmer deed overlopen. Alle blootstellingen aan hard geluid tellen namelijk bij elkaar op. Ook als geluid boven de 120 decibel is kun je acuut (in een keer) gehoorschade oplopen. Maar muziek zal niet snel op dat niveau worden afgespeeld omdat 120 decibel boven de pijngrens is.

Ad 8. Koorts is geen gevolg van gehoorschade. De andere antwoorden wel.

Ad 9. Jongeren denken vaak dat je met oordoppen in niet meer met je vrienden kunt praten. Met een oordop met muziekfilter in kun je elkaar echter juist beter verstaan als er harde muziek gedraaid wordt. Dus nog een reden om oordoppen met muziekfilter te gebruiken. Met schuimdoppen in kun je elkaar wel veel minder goed verstaan dus die moeten juist niet gebruikt worden.

Ad 10. Een piep in het oor is een teken dat het gehoor beschadigd is. Het is echter niet omgekeerd zo dat als je geen piep hebt, dat je gehoor dus ook niet beschadigd is. Niet iedereen krijgt last van een piep in het oor bij overbelasting. Dus ook als je geen piep hebt kun je na verloop van tijd slechthorend worden als je je oren niet beschermd in hard geluid.

Ad 11. Het trommelvlies kan alleen scheuren bij hele harde knallen. Maar die knallen zijn harder dan het geluidsniveau van muziek. Bijvoorbeeld van vuurwerkbommen. De oorschelp en het gehoorbeentje de stijgbeugel zijn wel onderdelen van het oor, maar beschadigen niet door hard geluid.

Bespreek de samenvatting:

- “Je kunt gehoorschade oplopen door (te lang) te luisteren naar (te harde) muziek.
- Door gehoorschade heb je grotere kans op depressie, slaapproblemen en leerproblemen.
- Gehoorschade is niet te genezen, maar voorkomen kan makkelijk, door bijv. oordopjes te dragen. “

Het is aanbevolen om nu de volgende module van het pakket te doen:

Oorcheck op het MBO 3- Gehoorschade: Soorten & Cijfers

Hierin wordt besproken welke soorten gehoorschade er zijn en hoe vaak die voorkomen bij mbo-studenten.

Oorcheck op het MBO 3: Gehoorschade: soorten en cijfers

Doel lesmodule:

Het doel van de module is dat de studenten kennis opdoen over verschillende soorten gehoorschade en beseffen dat zij ook gehoorschade kunnen oplopen als ze hun gehoor niet goed beschermen.

Deze module is gericht op de determinanten kennis, risicoperceptie en attitude.

Duur lesmodule: 15 minuten

Benodigdheden: PowerPoint + presentatieapparatuur met geluid

Vorbereiding: 10 minuten

- Handleiding lezen; hoofdstuk 2, 5 en 7.
- Het klaarzetten van de test: <http://www.oorcheck.nl/test-jezelf/hoe-hoog-kom-jij/> (Dit is geen officiële hoortest maar geeft wel een indicatie van het hoge-tonen-verlies van het gehoor).

Start:

Voorbeeldtekst: “We gaan een soort hoortestje doen: de frequentietest. Je hoort zo meteen een piepgeluid, dat steeds hoger wordt. We gaan allemaal staan en zodra je het geluid niet meer hoort, mag je gaan zitten. Kijk dan naar de leeftijd die daarbij hoort. Wie heeft de jongste oren in de klas? (ook docent doet mee en gaat waarschijnlijk als eerste zitten)

Let op: zet het geluid op maximaal 20%, de test speelt op hoog volume af en kan pijnlijk zijn op een hoog volume.

Bespreek de powerpointsheets:

Sheet: Verschillende soorten gehoorschade door hard geluid

Voorbeeldtekst:

- **Lawaai-slechthorendheid** betekent dat de slechthorendheid is ontstaan door harde geluiden, lawaai. Het kan zijn dat je de hogere tonen niet meer hoort zoals bij het hoortestje aan het begin. Het kan ook zijn dat je hoge tonen nog wel goed hoort, maar dat je moeite hebt om mensen te verstaan in een rumoerige ruimte. Bijvoorbeeld tijdens het uitgaan of bij een feestje, of bij een vergadering waar mensen door elkaar praten. Het kost dan veel meer moeite en energie om een gesprek te voeren.
- Na het uitgaan of het horen van andere harde geluiden kun je een **ruis** of **piep** horen. Als deze tijdelijk is, is dit een ernstige waarschuwing. Je oren zijn dan overbelast en je gehoor is dan al een beetje beschadigd. Als je alsnog te vaak of te lang in aanraking komt met harde geluiden, kan deze piep blijvend worden. Je kan de piep dan de hele dag door horen en stopt nooit. Dan wordt het **tinnitus** of **oorsuizen** genoemd. Tinnitus ontstaat niet alleen door harde geluiden, maar het is wel een van de grootste oorzaken. Tinnitus kan ook ontstaan door bijvoorbeeld ouderdom, medicijnen of een te hoge bloeddruk.
- Bij **hyperacusis** ben je overgevoelig voor normale geluiden. De kleinste geluiden hoor je dan heel hard en kunnen pijnlijk zijn. Hele normale dagelijkse dingen kunnen een grote opgave worden omdat je bang bent voor de pijn. Zoals bijvoorbeeld de vaatwasser uitruimen. Ook het verkeer of feestjes kunnen vermeden worden omdat er hard geluid wordt verwacht.
- Andere aandoeningen zijn distortie en diplacusis. Bij **distortie** hoor je de geluiden vervormd en bij **dipacusis** hoor je met beide orden geluiden verschillend. Erg vervelend als je bijvoorbeeld musicus of dj bent.

Sheet: Cijfers over gehoorbescherming

Voorbeeldtekst:

- In lesmodule 1 (piep in je oor) hebben jullie in de filmpjes gezien hoe het kan zijn om tinnitus te hebben. Aan deze cijfers zie je dat het risico op tinnitus best aanwezig is bij een gemiddelde mbo-student.
- In 2016 droegen de meeste mbo-studenten nog geen oordoppen tijdens het uitgaan. Afgelopen jaren hebben we gezien dat vooral tijdens festivals en concerten het gebruik van gehoorbescherming steeds normaler is geworden en dat steeds meer mensen rondlopen met oordoppen in. Tijdens het uitgaan begint het oordoppengebruik ook toe te nemen.
- Iedereen denkt dat alles is geregeld in Nederland, maar als het gaat om het voorkomen van gehoorschade in de vrije tijd dan zijn er geen regels of wetten die je beschermen. Er is alleen een convenant gesloten tussen de overheid en brancheverenigingen van festivals en poppodia. Een convenant is een vrijwillige afspraak. En de geluidsnorm die is afgesproken is nog steeds zo hoog dat gehoorbescherming nodig is om geen risico te lopen.
- Er zijn nog een heleboel uitgaansgelegenheden waar het convenant niet geldt; clubs, discotheken, cafés en kroegen, festivals die niet zijn aangesloten bij die brancheverenigingen.

Sheet: Beroepen met hoge geluidsniveaus

Voorbeeldtekst:

“We hebben net gezien dat de meesten geen oordoppen gebruiken bij het uitgaan. Als je geen oordoppen gebruikt loop je risico op gehoorschade in je vrije tijd. Hier zien we dat je ook op de werkvloer risico loopt op gehoorschade. De harde geluiden in de vrije tijd (muziek/klussen etc) en tijdens het werk tellen bij elkaar op waardoor de kans op gehoorschade groter wordt.

Op welke manier hebben jullie nu in je opleiding of later in je werk te maken met harde geluiden? Zijn dat machines, of is dat harde muziek of zijn het schreeuwende kinderen/mensen?

Wat kun je doen om te voorkomen dat je in hard geluid zit op je werk?”

Sheet: Geluidsniveaus in decibellen

Voorbeeldtekst:

Wil je weten of geluid te hard is? Dat kun je meten met een decibelmeter. Hier zijn ook apps voor.

Hoe hard het geluid is wordt uitgedrukt in decibel (dB). dB(A) is een weging waarbij de geluidsterktes gecorrigeerd zijn voor de gevoeligheid van het menselijke oor. Een verhoging van 3 dB is een verdubbeling van het geluidsniveau. Een geluidsverhoging van 3 dB betekent dat je de helft minder lang zonder risico aan die geluiden blootgesteld kunt worden.

Bespreek de samenvatting:

- “Vormen van gehoorschade: tinnitus, hyperacusis en gehoorverlies
- Een veilige geluidslimiet is niet wettelijk geregeld voor de vrije tijd!
- 1 op de 5 heeft tinnitus of zal dit oplopen. Zul je met jouw beroepskeuze extra op je gehoor moeten letten?”

Het is aanbevolen om nu de volgende module van het pakket te doen:

Oorcheck op het MBO 4- Oorcheck en Oordoppen

Hierin wordt een echte online hoortest gedaan en besproken hoe (ergere) gehoorschade voorkomen kan worden.

Oorcheck op het MBO 4: Oorcheck en oordoppen

Doel lesmodule:

Doel van de module is dat studenten inzicht krijgen in de status van hun gehoor, ervaren hoe gemakkelijk het is op deze manier het gehoor te testen en zich voornemen om jaarlijks hun gehoor te testen. Daarnaast richt de module zich op kennis en bewustwording van het voorkomen van gehoorschade.

Deze module is gericht op de determinanten kennis, self-efficacy, intentie en gewoonte.

Duur lesmodule: 15 minuten

Benodigdheden: PowerPoint + presentatieapparatuur met geluid. Voor elke student een apparaat en koptelefoon voor het doen van de Oorcheck. De Oorcheck kan op elk apparaat met internet gedaan worden, dus ook smartphone/tablet/laptop/pc.

Voorbereiding: 5 minuten

- Handleiding lezen; hoofdstuk 6.1 en 6.6.
- Zorgen dat er voor alle studenten oordopjes/ koptelefoons aanwezig zijn. Dit mogen de oordopjes/koptelefoons van de studenten zelf zijn. Attendeer hen er dan van tevoren op, dat zij ze meenemen.

Start:

De studenten gaan de Oorcheck doen. Dit is een gevalideerde hoortest voor jongeren (vanaf 12 jaar) die geschikt is om beginnende gehoorschade op te sporen. Het is een online zelftest die ongeveer 5 minuten duurt. (Als de Oorcheck al gedaan is in kader van 'testjeleefstijl' hoeft deze niet nog een keer gedaan te worden).

Voorbeeldtekst: "Veel jongeren hebben beginnende gehoorschade zonder dat ze het zelf doorhebben. Zoals je weet kun je gehoorschade niet genezen. Je kunt het alleen voorkomen. Ook als je al een beetje gehoorschade hebt is het goed om dat te weten, want dan kun je voorkomen dat het erger wordt en je er echt last van gaat krijgen in het dagelijks leven.

Jullie gaan nu zelfstandig de Oorcheck hoortest doen op <https://hoortest.oorcheck.nl/>. Neem de tips aan het einde goed door. Beantwoord daarna voor jezelf de 3 vragen die op het scherm staan. Probeer het antwoord op 3 eerst zelf te bedenken. Kijk daarna op de website www.oorcheck.nl en google voor het antwoord."

1. Wat is je uitslag?
2. Had je die uitslag verwacht en waarom?
3. Wat kun je doen om (meer) gehoorschade te voorkomen?

*Bespreek de antwoorden op bovenstaande 3 vragen. **N.B.** Als iemand de testuitslag niet wil vertellen is dat zijn recht.*

Bespreek daarna de sheet met de verschillende typen gehoorbescherming en stel onderstaande vragen.

1. Gebruik je gehoorbescherming? Wanneer?
2. Welk type gehoorbescherming kun je het beste in welke situatie gebruiken?
3. Wat is voor jou een reden om **wel** of **geen** oordoppen te gebruiken?
4. Waarom is het belangrijk om je gehoor te testen?
5. Hoe vaak zou je je gehoor moeten testen?

Voorbeeldtekst: Ga met elkaar in gesprek (in tweetallen/drietallen) over de antwoorden op vraag 1, 2, 3, 4 en 5.

Bespreek daarna de antwoorden klassikaal. De antwoorden op vraag 1 en 2 staan in de handleiding hoofdstuk 6.1. De antwoorden op vraag 4 en 5 staan in de handleiding hoofdstuk 6.3.

Ga vooral in op de redenen om wel of geen oordoppen te gebruiken.

Hieronder een overzicht van veelgehoorde redenen om geen oordoppen te gebruiken en informatie die je bij die redenen kunt bespreken.

Reden niet gebruiken	Toelichting
Mijn gehoor is nog goed	Dat je gehoor nog goed is betekent niet dat het ook zo blijft. Hoe meer en hoe langer je oren in hard geluid/muziek zijn, hoe meer kans op gehoorschade. Gehoorschade is iets dat in de loop der jaren steeds iets meer wordt. Tegen de tijd dat je er iets van merkt is het al te laat en kun je het niet meer terugdraaien.
Mijn oren zijn gewend aan harde muziek	Harde muziek kan minder hard voelen, je oren kunnen echter niet wennen aan harde muziek. Je kunt je gehoor dus niet trainen. Dus zelfs als het niet zo hard voelt, kun je wel gehoorschade oplopen als het geluid boven de 80 decibel is.
Mijn stem klinkt zo raar in mijn hoofd met oordoppen in	Het klopt dat het even raar is. Maar als je de oordoppen een tijdje inhoudt raak je eraan gewend en is het niet meer zo raar. Dus als je oordoppen probeert, doe ze dan in elk geval minstens een kwartiertje in. Dan kun je pas echt ervaren hoe het is.
Oordoppen zitten niet lekker	Helemaal zonder oordoppen is natuurlijk het fijnst. Maar dan loop je risico op gehoorschade. Universele oordoppen zitten lekkerder dan schuimdoppen en op maat gemaakte oordoppen zitten het best. Het verschilt ook per persoon welk merk universele doppen het fijnst zit. Dus je kunt ook een ander merk proberen. Wellicht dat dat beter is voor jouw gehoorgang.
Oordoppen zien er niet uit	Dat geldt vooral voor die schuimdoppen in knalkleuren. De oordoppen met filter zie je vaak nauwelijks zitten.
Ik wil de muziek goed kunnen horen	Met een oordop met muziekfilter kun je de muziek nog steeds goed horen. Ook kun je filters met een zogenaamde 'vlakke demping' aanschaffen. Deze zijn iets duurder, maar laten de dynamiek in de muziek beter tot zijn recht komen dan 'gewone' filters. Als je professioneel met muziek bezig bent, kun je ook investeren in professionele gehoorbescherming. Er is heel veel mogelijk bij de goede fabrikant.
Niemand draagt oordoppen, waarom zou ik?	Het lijkt misschien zo, maar steeds meer jongeren hebben de voordelen van oordoppen ontdekt. Je ziet ze misschien niet zitten in hun oor omdat ze vrij onzichtbaar zijn. Alle bekende DJ's en muzikanten gebruiken ze. Dat is niet voor niets.

	Oordoppengebruik onder jongeren is echt toegenomen de afgelopen jaren en blijft enorm toenemen. En het zou toch ook wel fijn zijn als jij in elk geval geen gehoorschade oploopt.
--	---

Als je denkt dat het belangrijk is voor de doelgroep, is het goed om te bespreken of er angst is in de groep om het gehoor te testen. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn bij beroepen waarbij het gehoor heel belangrijk is, zoals muzikant of een geluidstechnicus. Dan wil je eigenlijk niet weten dat je gehoor niet goed is.

Bespreek de samenvatting:

- “Het is goed om je gehoor in de gaten te houden, bijvoorbeeld door 1 keer per jaar de Oorcheck hoortest te doen
- Soorten gehoorbescherming: universele oordoppen, schuimdoppen, otoplastieken, en oorkappen.
- Welke soort denk je veel te gaan gebruiken in jouw toekomstige beroep?”

Het is aanbevolen om nu de volgende module van het pakket te doen:

Oorcheck op het MBO 5 - Muzikspelers

Hierin wordt het muziekluistergedrag met hun muzikspelers/telefoons behandeld. En krijgen de studenten inzicht hoe ze veilig kunnen luisteren.

Oorcheck op het MBO 5: Muzikspelers

Doel lesmodule: De studenten krijgen inzicht in hun muziekluistergedrag via hun telefoon / mp3-speler, en doen kennis op over de verschillende hoofdtelefoons en de EU-regels.

Deze module is gericht op de gedragsdeterminanten: kennis, risicoperceptie, intentie en gewoonte.

Duur lesmodule: 15 minuten

Benodigdheden: PowerPoint + presentatieapparatuur. Voor elke student een apparaat voor het doen van de MP3-check. De MP3-check kan op elk apparaat met internet gedaan worden, dus ook eigen smartphone/tablet/laptop/pc.

Vorbereiding: 5 minuten

- Handleiding lezen; hoofdstuk 6.4 en 7.
- Powerpoint klaarzetten

Start:

Instructie: "Gehoorschade loop je op door een combinatie van 3 dingen: te hard, te vaak en te lang. Als je jouw persoonlijke muzikspeler vijf uur per dag iets te hard hebt staan kan dit net zo schadelijk zijn als een uurtje per dag veel te hard. Om inzicht te krijgen in jouw eigen luistergedrag ga je de mp3-check doen. Hiermee bekijk je of jouw luistergedrag op je muzikspeler (telefoon, iPod, MP3 speler) veilig is."

Let op: de nieuwste modellen staan nog niet in de mp3-check. Het beste kunnen de studenten dan het model kiezen dat het meest op die van hen lijkt (bijvoorbeeld lager modelnummer). Het advies dat gegeven wordt is wel betrouwbaar.

Vragen die de studenten daarna in 3-tallen moeten beantwoorden:

1. Wat was jouw uitslag van de MP3check?
2. Had je deze uitslag verwacht?
3. Wat kun jij doen om veiliger te luisteren?

Bespreek de antwoorden op de vragen. Antwoord op vraag 3 is haakt in op de 3 dingen die gehoorschade veroorzaken. Dus je kunt gehoorschade voorkomen door: minder hard, minder vaak en/of minder lang te luisteren.

Een andere hoofdtelefoon kan daarbij helpen!

Bespreek daarna aan de hand van onderstaande vragen de verschillende types hoofdtelefoons / oordopjes op de sheet. In Hs 6.3 en in het opmerkingenveld onder de sheet staan ze beschreven.

1. Met welk type koptelefoon/dopjes luister jij?
2. Denk je dat je daarmee sneller of juist minder snel gehoorschade oploopt?
3. Waarom denk je dat?

Bespreek daarna op de volgende sheet de EU-regels en hoe je de begrenzer kunt instellen zodat je altijd veilig luistert. Zie handleiding hoofdstuk 7.

Voorbeeldtekst: "Sinds 2013 is er in Europese regels vastgesteld dat alle muzikspelers een volumebegrenzer moeten hebben. De begrenzer is verplicht op de telefoons, in de praktijk staat deze niet altijd automatisch aan. Als de begrenzer aanstaat, kan het geluid niet harder dan 85 decibel. Als de begrenzer uit staat, komt er vanaf 85 decibel een

waarschuwing en kan het geluid niet harder dan 100 decibel.

- Waarom denk je dat deze regels er zijn?
- Wat vind je van deze regels?

Als je zonder zorgen wilt luisteren is het dus het handigst om de begrenzer aan te zetten. Dan hoef je er nooit meer over na te denken. Op deze sheet staat hoe je de begrenzer kunt aanzetten.”

Bespreek de samenvatting:

- “Door te vaak en te lang naar te harde muziek te luisteren via je muzikspeler, loop je gehoorschade op.
- Zet de geluidsbegrenzer op jouw muzikspeler aan.
- Kies een koptelefoon die goed afsluit om omgevingslawaai te blokkeren (noise cancelling)“

Het is aanbevolen om nu de volgende module van het pakket te doen:

Oorcheck op het MBO 6 – Wie is verantwOORdelijk?

Hierin wordt op interactieve manier behandeld wat er wettelijk is geregeld tijdens het uitgaan en dat je zelf verantwoordelijk bent om geen gehoorschade op te lopen.

Oorcheck op het MBO 6: Wie is verantwoORdelijk?

Doel lesmodule: De DJ's in het filmpje zijn een rolmodel voor de studenten en testen regelmatig hun gehoor en gebruiken oordopjes met een goede muziekfilter. Hierdoor zullen studenten positiever denken over het gebruik van oordoppen en zal de sociale norm verbeteren. Door daarna over een stelling na te denken en debatteren wordt de materie goed intern verwerkt. Deze module is gericht op kennis, sociale norm, subjectieve norm, attitude en intentie.

Duur lesmodule: 30 minuten

Benodigdheden: PowerPoint + presentatieapparatuur

Vorbereiding: 5 minuten

- Handleiding lezen; hoofdstuk 6 en 7
- Eventueel een cadeautje kopen/regelen voor de winnende groep.
- Powerpoint/Filmpje klaarzetten: <https://www.youtube.com/watch?v=nnpbdo9bO1I>

Start:

Voorbeeldtekst: "We gaan nu een filmpje van RTL Late Night bekijken."

Speel filmpje en bespreek dit filmpje.

Bespreek: Je ziet dat alle DJ's gehoorbescherming (oordoppen) dragen om te voorkomen dat ze gehoorschade krijgen. Maar alle jongeren die naar hun muziek luisteren kunnen gewoon gehoorschade oplopen als zij geen gehoorbescherming (oordoppen) inhebben. Er is namelijk geen wet die bepaalt hoe hard muziek gedraaid mag worden bij uitgaansgelegenheden. Je wordt dus niet beschermd door de wet. We gaan nu debatteren over of het terecht is dat je zelf verantwoordelijk bent voor het beschermen van je oren."

Verdeel de klas in 3 groepen; Groep 1: Eens, Groep 2: Oneens, Groep 3: Jury.
Groep 1 en 2 debatteren over de volgende stelling:

Zeer harde muziek in uitgaansgelegenheden moet verboden worden.

Bedenk in 10 minuten een goede onderbouwing met minstens 3 argumenten. Daarna begint het debat. Probeer de jury te overtuigen.

De jury mag kiezen welke groep gewonnen heeft. Regel eventueel een prijsje voor de winnaar (setje oordoppen met muziekfilter o.i.d.).

Let op: Als de studenten nog niet bekend zijn met debatteren is dat geen probleem. De groepjes kunnen gewoon de 3 argumenten verzinnen per groepje en dan die argumenten door 1 vertegenwoordiger van het groepje laten presenteren. Daarna het andere groepje. De jury kan beslissen wie de beste argumenten heeft.

Argumenten tegen de stelling zijn bijvoorbeeld:
Jongeren die uitgaan willen niet betutteld worden.
Het is je eigen lijf en als jij ervoor kiest om risico te lopen op gehoorschade dan moet dat kunnen.
Wie moet de wet gaan handhaven en hoe? Dat kost allemaal geld.
Er zijn al genoeg wetten in Nederland. Je mag al niets meer.

Er is op heel veel andere plekken ook hard geluid (sportschool, bioscoop). Daar wordt ook niets tegen gedaan.
Ik wil de muziek gewoon zo hard horen om ervan te genieten.
Argumenten voor de stelling zijn bijvoorbeeld:
In Nederland word je tegen alle gezondheidsrisico's beschermd. Waarom zou je wel tegen brand beschermd worden en niet tegen gehoorschade?
Een heleboel mensen weten misschien niet eens dat ze kans lopen op gehoorschade. Hoe kunnen die dan verantwoordelijkheid nemen?
Er zijn ook concerten voor minderjarigen. Je moet kinderen en andere minderjarigen altijd beschermen tegen gezondheidsrisico's.
Je kunt ook door de muziek iets zachter te zetten nog heel goed genieten.
Ik wil ook nog met mijn vrienden kunnen praten tijdens het uitgaan.

Vertel bij de volgende sheet over het convenant dat er is gesloten om gehoorschade te voorkomen.

Voorbeeldtekst: “Zoals we net hebben besproken is er dus geen wet. Maar er is door het ministerie van VWS met de meeste festivalorganisaties en poppodia wel een convenant gesloten. Een convenant is een vrijwillige afspraak. Er is afgesproken dat het geluid niet harder mag dan 103 decibel. Dit is alleen veilig, als je oordoppen met muziekfilter draagt. Er is daarom ook afgesproken dat bezoekers geïnformeerd worden over het risico op gehoorschade. En er is afgesproken dat er gehoorbescherming op de locatie verkocht moet worden. Op die manier kunnen alle bezoekers ter plekke er nog voor kiezen om wel veilig de muziek te beleven.

Het convenant heet: ‘Preventie Gehoorschade Muzieksector’. Dit convenant is er niet voor kroegen, disco's/clubs en andere uitgaansgelegenheden. In deze locaties is het dus nog belangrijker om altijd goede oordoppen te dragen.”

Bespreek de samenvatting:

- “Samen dragen we de verantwoordelijkheid: jij door je gehoor te beschermen, en de overheid en muziekindustrie door samen afspraken te maken over veilige geluidsniveaus.
- Er is nu een convenant afgesproken met een aantal uitgaansorganisaties: geluidslimiet 103 dB (veilig MET oordoppen); informatie verstrekken aan de bezoeker; en oordoppen met muziekfilter beschikbaar stellen.”

Het is aanbevolen om nu één van de volgende modules van het pakket te doen:

Voor studenten die op hun werk **niet** met hard geluid te maken krijgen wordt deze vrijetijdsmodule aangeraden:

Oorcheck op het MBO 7A – Hoe hard is het? (vrije tijd)

Hierin krijgen de studenten inzicht in hoe hard geluiden zijn en vanaf welk volume geluid schadelijk is.

Voor studenten die op hun werk/stage **wel** met hard geluid te maken krijgen wordt deze module aangeraden:

Oorcheck op het MBO 7B – Hoe hard is het? (werk)

Hierin krijgen de studenten inzicht in hoe hard geluiden zijn, vanaf welk volume geluid schadelijk is en wat de Arbowet voorschrijft hierover.

Oorcheck op het MBO 7A: Hoe hard is het? (vrije tijd)

Doel lesmodule: De studenten krijgen een idee van hoeveel decibel geluid is en weten vanaf hoeveel decibel geluid schadelijk is voor hun gehoor. Door het schrijven van het advies onderzoeken ze hoe gehoorschade door het harde geluid voorkomen kan worden.

Deze opdracht is gericht op de determinanten kennis, risicoperceptie, self-efficacy, sociale norm, subjectieve norm, attitude, intentie, risicoperceptie en gewoonte.

Duur lesmodule: 45 minuten. Deze opdracht wordt voor een deel buiten het leslokaal uitgevoerd. Studenten kunnen er het meeste uithalen als er een aantal dagen zitten tussen de start van de opdracht en het bespreken van de resultaten. Dan hebben ze meer mogelijkheden om verschillende activiteiten te meten.

Benodigdheden: PowerPoint + presentatieapparatuur. Decibelmeter of decibelmeterapp. Pen en papier.

Vorbereiding: 10 minuten

- Handleiding lezen; hoofdstuk 6.1, 6.2, 6.3 en 7.
- Een decibelmeter klaarleggen of app downloaden

Start:

Voorbeeldtekst: "Geluid is feitelijk trillingen in de lucht. Het aantal trillingen per seconde is de **frequentie**, wat wordt uitgedrukt in **Herz**. Als de trillingen elkaar snel opvolgen is het een hoog geluid. Als de trillingen elkaar langzaam opvolgen, is het een laag geluid. Hoe hard het geluid is, wordt uitgedrukt in **decibel** (dB). **dB(A)** is een weging waarbij de geluidssterktes gecorrigeerd zijn voor de gevoeligheid van het menselijke oor.

Een verhoging van 3 dB is een verdubbeling van het geluidsniveau. Een geluidsverhoging van 3 dB betekent dat je de helft minder lang zonder risico aan die geluiden blootgesteld kunt worden.

Voorbeeldtekst: "Hoe hard geluid is kunnen we meten met een decibelmeter. Er bestaan ook decibelmeter-apps waarmee je kunt zien hoe hard het geluid in je omgeving is (Safe Noise voor iOS, Decibel voor Android).

Wij gaan nu verschillende geluidsniveaus meten. We gaan namelijk meten hoe lawaaiig jullie zijn. Download een decibelmeter app om ook mee te meten.

Maak met elkaar onderstaande geluiden, meet dit met de decibelmeter of app en noteer het aantal dB:

1. Iedereen stil:
2. Iedereen praat op normaal niveau met elkaar:
3. Iedereen schreeuwt:
4. Iedereen schreeuwt en stampt op de grond:

Volgende sheet over geluidsniveaus: "Hier zien jullie verschillende geluidsniveaus en vanaf welk geluidsniveau geluid schadelijk kan zijn. Groen = veilig, oranje = risico, rood = hoog risico. Vanaf 80 decibel loop je risico bij langere blootstelling. Op 120 decibel zit de pijngrens en kun je directe gehoorschade oplopen.

Dan gaan we nu kijken waar op de schaal jullie geluiden van daarnet zitten."

Kijk hoeveel decibel de klas geproduceerd heeft en waar dat geluid zich op de schaal bevindt.

Onderzoek met elkaar vanaf welk geluidsniveau het schadelijk is.

Deze vragen kunnen de studenten in de school, in het praktijklokaal en buiten de school zelf uitvoeren.

- Ga nu minimaal 5 activiteiten meten waarbij jij in je dagelijks leven met hard geluid te maken krijgt.
 - Meet bijv. het geluid: uit je koptelefoon, in het praktijklokaal, krijsende kinderen, een voorbijrazende trein, tijdens een feestje of uitgaan, bouwwerkzaamheden, in een kledingwinkel, tijdens het klussen enz.
1. Noteer de activiteit.
 2. Meet 1-15 minuten hoe hard het is en noteer dit achter de activiteit (gem aantal dB en piek).
 3. Zoek uit of dit geluid schadelijk is en noteer wat jij of je omgeving zou kunnen doen om gehoorschade te voorkomen.

Zoek op: www.oorcheck.nl
www.hoorstichting.nl

Als de studenten terugkomen in de les gaan de studenten de resultaten van hun onderzoekje bespreken.

Beoordeel de geschreven adviezen en geef feedback.

Bespreek de samenvatting:

- “Volume meten: decibel. Verhoging 3dB = verdubbeling geluidsniveau en halvering veilige verblijfstijd.
- Vanaf 85 dB loop je risico op gehoorschade. Vanaf 105 dB is het risico zelfs erg groot!”

Het is aanbevolen om nu de volgende module van het pakket te doen:

Oorcheck op het MBO 8 – Voorkom gehoorschade: maak je plan.

Hierin wordt alle kennis die is op gedaan in de Oorchecklessen omgezet in een persoonlijk plan.

Oorcheck op het MBO 7B: Hoe hard is het? (werk)

Doel lesmodule: De studenten krijgen een idee van hoeveel decibel geluid is en weten vanaf hoeveel decibel geluid schadelijk is voor hun gehoor. Door het schrijven van het advies onderzoeken ze hoe gehoorschade door het harde geluid voorkomen kan worden.

Deze opdracht is gericht op de determinanten kennis, risicoperceptie, self-efficacy, sociale norm, subjectieve norm, attitude, intentie, risicoperceptie en gewoonte.

Duur lesmodule: 45 minuten. Deze opdracht wordt voor een deel in het praktijklokaal of tijdens de stage uitgevoerd. Studenten kunnen er het meeste uithalen als er een aantal dagen zitten tussen de start van de opdracht en het bespreken van de resultaten. Dan hebben ze meer mogelijkheden om verschillende activiteiten te meten.

Benodigdheden: PowerPoint + presentatieapparatuur. Decibelmeter of decibelmeterapp. Pen en papier.

Vorbereiding: 10 minuten

- Handleiding lezen; hoofdstuk 6.1, 6.2, 6.3 en 7.
- Een decibelmeter klaarleggen of app downloaden

Start:

Voorbeeldtekst: "Geluid is feitelijk trillingen in de lucht. Het aantal trillingen per seconde is de **frequentie**, wat wordt uitgedrukt in **Herz**. Als de trillingen elkaar snel opvolgen is het een hoog geluid. Als de trillingen elkaar langzaam opvolgen, is het een laag geluid. Hoe hard het geluid is, wordt uitgedrukt in **decibel** (dB). **dB(A)** is een weging waarbij de geluidssterktes gecorrigeerd zijn voor de gevoeligheid van het menselijke oor.

Een verhoging van 3 dB is een verdubbeling van het geluidsniveau. Een geluidsverhoging van 3 dB betekent dat je de helft minder lang zonder risico aan die geluiden blootgesteld kunt worden.

Voorbeeldtekst: "Hoe hard geluid is kunnen we meten met een decibelmeter. Er bestaan ook decibelmeter-apps waarmee je kunt zien hoe hard het geluid in je omgeving is (Safe Noise voor iOS, Decibel voor Android).

Wij gaan nu verschillende geluidsniveaus meten. We gaan namelijk meten hoe lawaaiig jullie zijn. Download een decibelmeter app om ook mee te meten.

Maak met elkaar onderstaande geluiden, meet dit met de decibelmeter of app en noteer het aantal dB:

5. Iedereen stil:
6. Iedereen praat op normaal niveau met elkaar:
7. Iedereen schreeuwt:
8. Iedereen schreeuwt en stampt op de grond:

Volgende sheet over geluidsniveaus: "Hier zien jullie verschillende geluidsniveaus en vanaf welk geluidsniveau geluid schadelijk kan zijn. Groen = veilig, oranje = risico, rood = hoog risico. Vanaf 80 decibel loop je risico bij langere blootstelling. Op 120 decibel zit de pijngrens en kun je directe gehoorschade oplopen.

Dan gaan we nu kijken waar op de schaal jullie geluiden van daarnet zitten."

Kijk hoeveel decibel de klas geproduceerd heeft en waar dat geluid zich op de schaal bevindt.

Onderzoek met elkaar vanaf welk geluidsniveau het schadelijk is.

Opdracht voor studenten om op het werk/stage of in het praktijklokaal uit te voeren

OPTIE: Laat studenten hier een vlog over maken.

- Ga nu minimaal 5 activiteiten meten waar jij op je stage en/of toekomstige werk mee te maken krijgt.
- Meet in het praktijklokaal, op je stage op werkplekken enz.
 1. Noteer de activiteit.
 2. Meet 1-15 minuten hoe hard het is en noteer dit achter de activiteit (gemiddelde aantal dB en de piek).
 3. Kijk of dit geluid te hard is volgens de Arbowet en welke acties jij en je werkgever moeten ondernemen om gehoorschade te voorkomen.

Zoek op: <https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/geluid>
<http://www.hoorstichting.nl/publicaties/arbo-wetgeving/>

Als de studenten terugkomen in de les gaan de studenten de resultaten van hun onderzoekje bespreken. Vervolgens gebruiken ze de resultaten voor de volgende opdracht.

Geef de studenten een naam aan wie ze het advies kunnen schrijven.

“Op de school is er iemand verantwoordelijk voor de gezondheid van de studenten en het is jullie taak om hem/haar ervan te overtuigen dat gehoorschade voorkomen moet worden en hoe je dat kan voorkomen.

Schrijf de verantwoordelijke in viertallen een advies wat de hij/zij kan doen om gehoorschade te voorkomen bij te harde geluiden op het werk/stage/praktijklokaal.”

Beoordeel de geschreven adviezen en geef feedback.

Bespreek de samenvatting:

- “Volume meten: decibel. Verhoging 3dB = verdubbeling geluidsniveau en halvering veilige verblijfstijd.
- Vanaf 80 dB loop je risico op gehoorschade.”

Het is aanbevolen om nu de volgende module van het pakket te doen:

Oorcheck op het MBO 8 – Voorkom gehoorschade: maak je plan.

Hierin wordt alle kennis die is op gedaan in de Oorchecklessen omgezet in een persoonlijk plan.

Oorcheck op het MBO 8: Voorkom gehoorschade: Maak je plan

Doel lesmodule: Door een plan te maken worden studenten gedwongen om na te denken hoe ze alles wat ze geleerd hebben voor hun eigen situatie te gebruiken. Door het plan om te schrijven en te bespreken wordt het plan meer geïnternaliseerd en is er een grotere kans dat het plan wordt uitgevoerd.

Deze opdracht is gericht op de gedragsdeterminanten: intentie en gewoonte.

Duur lesmodule: 15 minuten

Vorbereiding: Vorbereidingstijd 5 minuten

Benodigdheden: PowerPoint + presentatieapparatuur, Pen en papier voor iedereen

Start: Dit is een afsluitende opdracht die als laatste van de modules door iedereen gedaan moet worden.

Sheet Maak je plan!:

Voorbeeldtekst: “We hebben in de afgelopen lessen veel geleerd over gehoorschade en er veel mee gedaan. Nu is het tijd om alles om te zetten in een plan voor jezelf. We gaan nu een oefening doen waarbij je moet opschrijven hoe jij van plan bent je oren te beschermen in de toekomst. Door het plan voor jezelf heel precies te maken en op te schrijven, zul je je doel eerder behalen. “

Volgende sheet:

Voorbeeldtekst: “Om minder gehoorschade te krijgen, moet je minimaal één van de drie factoren aan gaan pakken. Deze factoren zijn; **te lang** en **te vaak** naar **te harde** muziek/geluiden luisteren. Wees zo specifiek mogelijk over waar, wanneer en hoe je een van deze factoren gaat aanpakken. Je kunt bijvoorbeeld opschrijven dat je oordoppen gaat kopen, eventueel spreek je samen met iemand af om oordoppen te gaan kopen. Je kunt ook opschrijven op welke plek je de oordoppen gaat bewaren of een manier gaat bedenken hoe je je oordoppen niet gaat vergeten. Je kunt ook opschrijven na hoeveel tijd je een oorpauze neemt en hoeveel meter je ongeveer van de speakers gaat staan. “

- Voorbeeldvrije tijd:
De volgende keer dat ik uitga dan neem ik mijn oordoppen mee en ga ik minimaal 2 meter bij de boxen weg staan. Ik ga na een half uur even uit de muziek voor een oorpauze. Ik zorg ervoor dat ik de doppen altijd in mijn jaszak heb zitten, zodat ik ze niet vergeet als ik uit ga. Ook als mijn vrienden zeggen dat zij geen oordoppen gebruiken, dan doe ik dit toch. Daarnaast zet ik de volumebegrenzer van mijn telefoon of mp3-speler/iPod aan.
- Voorbeeldwerk:
Ik download de decibelmeter op mijn telefoon en de volgende keer dat ik op mijn werk of stage ben, ga ik het geluid meten door middel van deze decibelmeter. Als het geluid te hard is, laat ik dit weten aan mijn leidinggevende. Ik zorg er voor dat ik mijn oren bescherm door oorkappen te dragen.

Aanvullende opdrachten

Opties voor aanvullende opdrachten/lesideeën:

- Laat de studenten tijdens het uitgaan of een feest gehoorbescherming met muziekfilter gebruiken en bespreek met elkaar hun ervaringen.
- Laat de studenten iemand interviewen die verantwoordelijk is voor het geluidsniveau. Dit kan iemand zijn op de stage of op de school. In dit interview kan gevraagd worden wat deze persoon eraan doet om het gehoor van iedereen te beschermen.
- Vraag een ervaringsdeskundige om te vertellen over hun leven met gehoorschade. Bijvoorbeeld iemand met tinnitus door het werk of door het luisteren naar harde muziek. Bijvoorbeeld een oud-student of docent van de mbo-instelling. Ook via stichting Hoormij kan contact gezocht worden met ervaringsdeskundigen (www.stichtinghoormij.nl)