

ЧЕК-ЛИСТ: ЗВУКОВАЯ СРЕДА

Аудит звукового пространства для ребёнка 0–7 лет

Как использовать: Пройдитесь по квартире с этим чек-листом. Отмечайте выполненные пункты. Если менее 50% — начните с 1–2 изменений на этой неделе.

1 Убираем фоновый шум

- ТВ/радио не работают «фоном»
- В детской нет постоянно работающих приборов
- Окна не на шумную улицу **Важно**
- Стеллаж у общей стены с соседями

2 Звукопоглощение

- В комнате есть ковёр
- Плотные шторы (не тюль)
- Мягкая мебель (кресло, подушки)
- Книжные полки у стен

3 Тишина


- 30–40 мин тишины после сна **Критично**
- Есть «уголок тишины»
- Перед сном 30–40 мин без экранов
- «Минутки тишины» 5–10 мин

4 Звучащие игрушки

- Есть регулятор громкости **Проверить**
- Громкие игрушки только днём
- Игрушки из дерева/ткани
- Ребёнок сам выключает звук

5 Измерение звука

- Установили шумомер (приложение)
- Днём в детской до 40 дБ
- Перед сном 20–30 дБ **Важно**
- ТВ/музыка не выше 55 дБ

 Мои заметки:

.....

.....

.....

.....