



Голос – профессиональный инструмент педагога

ОХРАНА И ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ

Основные вопросы занятия:

- ▶ Что такое голос?
- ▶ Почему с голосом случаются проблемы?
- ▶ Чем опасно нерациональное использование голоса?
- ▶ Как предотвратить возникновение дисфоний?
- ▶ Куда идти, если дисфония уже возникла?

ГОЛОС – ЭТО...

- ▶ совокупность различных по высоте, силе и тембру звуков, образуемых гортанью
- ▶ основа, формирующая огромное культурное пространство (музыкальный и драматический театр, народное песенное творчество и пр.).
- ▶ средство внутривидовой коммуникации и межвидовой связи

(Л. Б. Рудин)

Эффективность коммуникации учителя и учащегося зависит:

- ▶ на 55% - от визуальных представлений обучаемых, связанных с внешним видом, выразительностью поз, мимики, жестов педагога
- ▶ на 38% - от качества голоса, его модулированности, использования пауз четкости и акцентности речи,
- ▶ 7% - от семантики слов, которые произносит преподаватель

(Альберт Мейерабиан)

Доля заболеваний гортани в структуре заболеваний ЛОР-органов:

для лиц голосо-речевых профессий –

52,3%

среди населения –

3,7 – 5,2%

Отечественные и зарубежные авторы отмечают увеличение заболеваемости голосового аппарата у педагогов с 30-40% в 30-60-е годы до 55-60% в 90-х – 2000-х годах

Факторы риска возникновения дисфоний у педагогов:

- ▶ женский пол
- ▶ наличие психологического стресса
- ▶ большое количество учеников в классе
- ▶ фоновый шум в классе
- ▶ изменение температуры в классе
- ▶ большое количество уроков в день
- ▶ особенности фонационных навыков
- ▶ частые простудные заболевания и привычка работать в простуженном состоянии
- ▶ осведомлённость о правилах гигиены голоса
- ▶ специфика преподаваемого предмета

Процент утомляемости голоса у учителей различных специальностей:

- ▶ иностранный язык – 59%
- ▶ русский языка и литература – 58,2%
- ▶ география - 57,6%
- ▶ математика – 57,5%
- ▶ младшие классы – 56,8%
- ▶ рисование – 36%
- ▶ физкультура – 20%

(Ю. С. Василенко и соавт.)

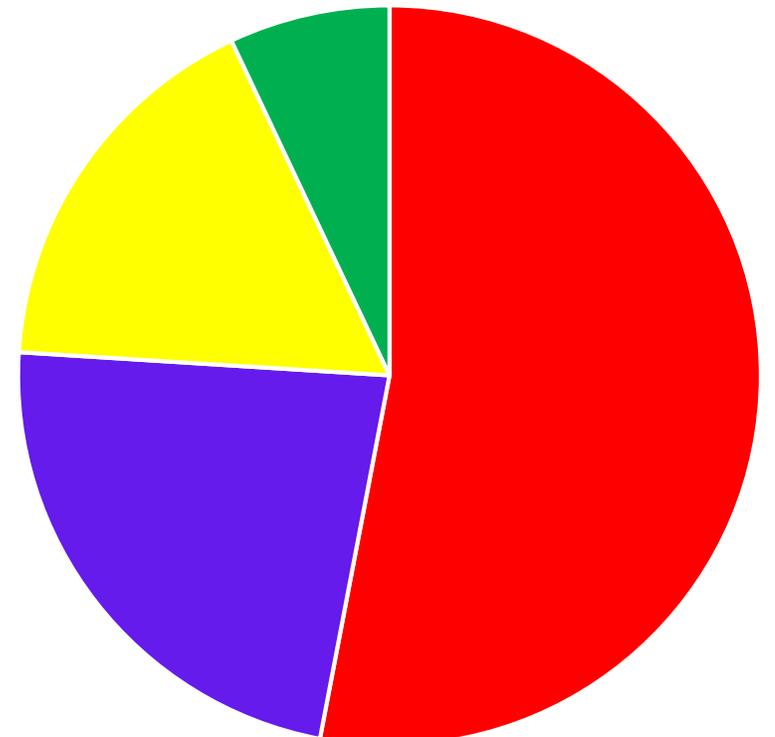
Заболевания учителей, обратившихся за фониатрической помощью:

- ▶ хронический ларингит – 2%
- ▶ предузелковое состояние – 6%
- ▶ узелки голосовых складок – 11%
- ▶ полипы – 4,5%
- ▶ парезы и параличи гортани – 18%
- ▶ органические изменения не выявляются, но в анамнезе отмечаются кровоизлияния, удаление полипов или узелков – 9,5%
- ▶ функциональные нарушения голоса – 49%

(Всероссийский научно-методический центра по фониатрии)

Основные факторы риска по модели обусловленности здоровья:

- ▶ образ жизни – 50-55%;
- ▶ внешняя среда – 20-25%
- ▶ генетический фактор – 15-20%
- ▶ здравоохранение – 8-10%



■ Образ жизни

■ Внешняя среда

■ Генетический фактор

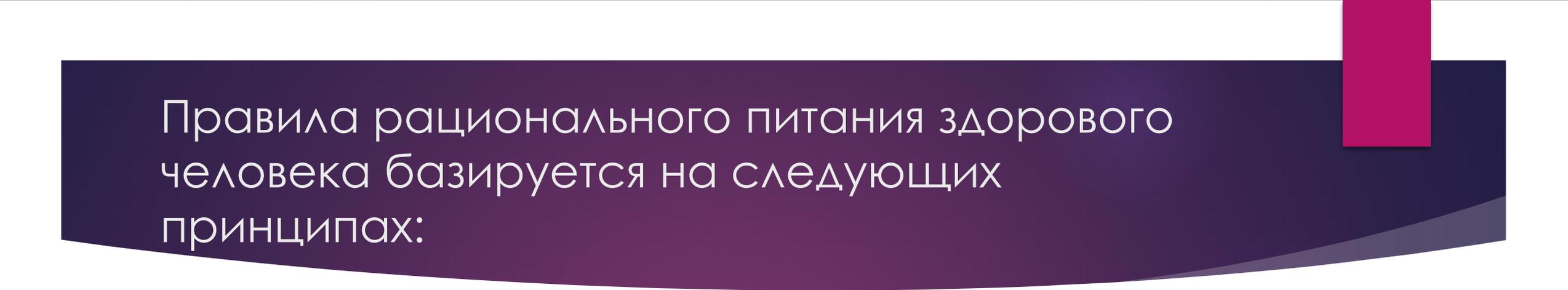
■ Здравоохранение

(Ю. П. Лисицин)

Аспекты личной гигиены лиц голосо-речевых профессий

- ▶ гигиена питания
- ▶ алкоголь
- ▶ курение
- ▶ гигиена физических нагрузок
- ▶ гигиена сна
- ▶ закаливание

(Л. Б. Рудин)



Правила рационального питания здорового человека базируется на следующих принципах:

- ▶ принцип энергетического баланса
- ▶ принцип химического баланса
- ▶ принцип микроэлементного и витаминного баланса
- ▶ принцип диверсификации
- ▶ принцип дробного питания
- ▶ принцип эффективного усвоения питательных веществ

Фониатрическая помощь в Санкт-Петербурге:

- ▶ Городской фониатрический кабинет,

Литейный пр., 56

- ▶ НИИ уха, горла и носа,

Бронницкая, 9

Порядок получения фониатрической помощи по полису ОМС:

1. Записаться к ЛОР-врачу в районную поликлинику
2. Получить направление в Городской фониатрический кабинет
3. Записаться на прием к фониатру

ГОТОВО!



Ларингостробоскопия – основной метод диагностики в фониатрии, основанный на использовании прерывистого пучка света, частота импульсов которого совпадает с частотой колебания ГС. Благодаря этому эффекту врач-фониатр может оценить характер колебаний голосовых складок!

В подразделениях, оказывающих фониатрическую помощь, оснащенных специализированным оборудованием, заболевания гортани выявлялись чаще

- ▶ доброкачественные новообразования – в 1,3 раза
- ▶ злокачественные новообразования – в 3 раза
- ▶ полипы голосовых складок – в 2 раза
- ▶ узелки голосовых складок – в 4 раза





АЗИМУТ



Академия Голоса – это общественная организация, деятельность которой полностью посвящена уникальному природному феномену – человеческому голосу.

Академия консолидирует специалистов различных областей знаний с целью взаимного просвещения и дальнейшего изучения голоса, разработки единых научно-методических подходов, выработки междисциплинарных рекомендаций и усовершенствования документов.

Объединенные общими целями, члены Академии способствуют накоплению новых научных знаний о голосе, распространению их среди других специалистов.

WWW.VOICEACADEMY.RU

INST: @ACADEMY_VOICE)



IV ВСЕРОССИЙСКАЯ ФОНИОЛОГИЧЕСКАЯ АССАМБЛЕЯ

междисциплинарное научно-практическое сотрудничество
в области голоса

«Всё о детском голосе»

к Международному Дню голоса



Даты проведения: 16-18 апреля 2021 г.

Место проведения: Москва, Ботанический сад МГУ им. М. В. Ломоносова
«Аптекарский огород», Проспект Мира, дом 26, строение 1



Спасибо за внимание!

И БЕРЕГИТЕ ГОЛОС!

Автор-разработчик:

Терентьева

Любовь Сергеевна,

педагог дополнительного образования
ГБОУ СОШ № 453 Выборгского района
СПб. им. Сергея Жукова

Санкт-Петербург
2021