

# ГОЛОС В РАБОТЕ ПЕДАГОГА



# Что такое голос?



**Голос** – это звуки, образуемые голосовым аппаратом человека, отражающие эмоции, возраст, состояние здоровья, служащие для узнавания конкретного индивидуума

**Средство общения  
между людьми**

**Средство выражения  
мысли человека**



# Здоровый голос:



- Приятный на слух
- Достаточно громкий
- Соответствует возрасту, размеру тела и полу
- Имеет соответствующие модуляции

**Любое отклонение – нарушение голоса!**

## Требования к голосу педагога:

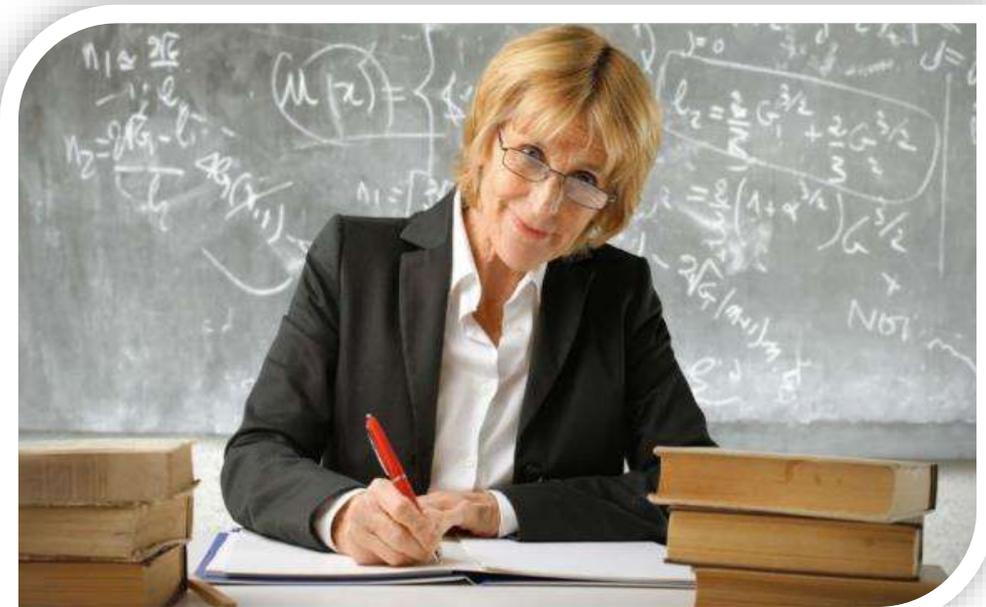
- Голосовой аппарат должен быть достаточно выносливым для интенсивной ежедневной работы в течение нескольких часов; Г
- Голос должен обладать: мелодичностью, гибкостью, интонационной выразительностью, приятным тембром и силой.



# Дисфония – это расстройство голосовой функции



**Нарушения голоса:  
распространенная  
проблема у педагогов**



По данным Всероссийского научно-методического центра по фониатрии, распространенность заболеваний голосового аппарата преподавателей различных регионов России составляет в среднем 65%.\*

\*По данным обращаемости в фониатрические кабинеты.



# НИИ Гигиены провел опрос педагогов в 2020 г. о голосе



- Цель исследования: голос в жизни педагога и встречаемость проф.патологий
- Опрошено 200 педагогов
- Октябрь-ноябрь 2020 г

# 75% педагогов теряют голос хотя бы раз в год



Частота возникновения искажения голоса, %

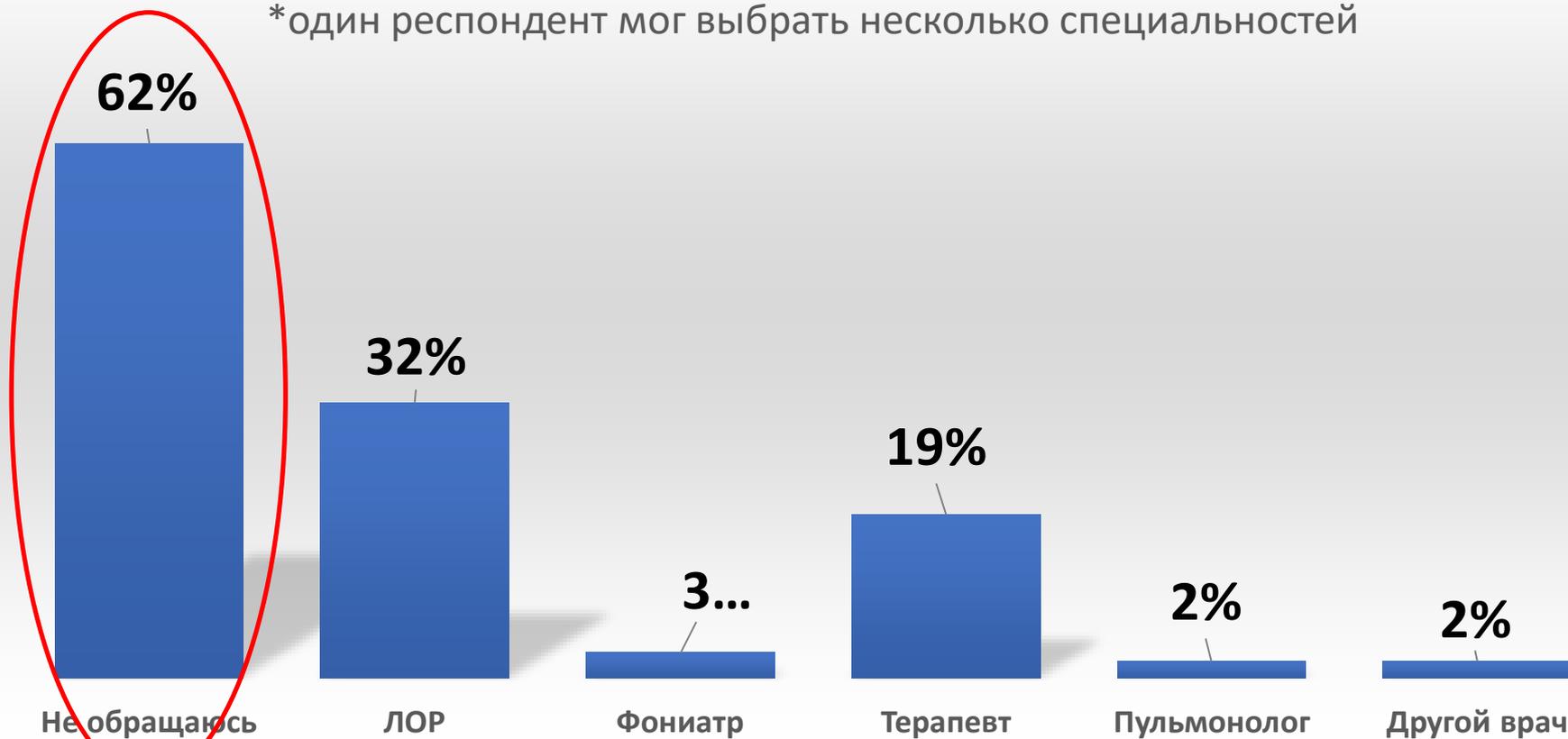


# Большинство не обращается к врачу, хотя голос – это самый ценный инструмент в руках педагога



Обращаемость учителей к врачам разных специальностей при патологии голоса (%)

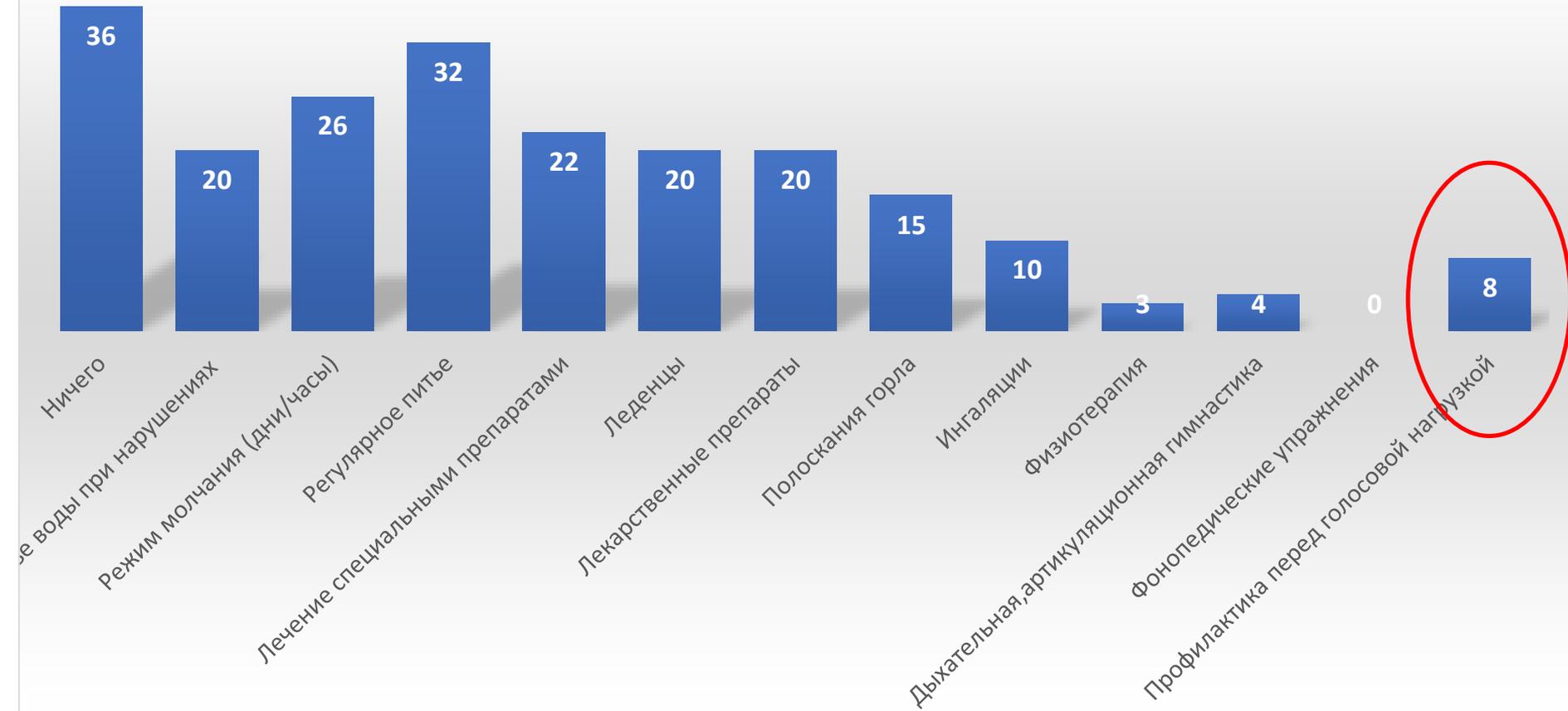
\*один респондент мог выбрать несколько специальностей



# Только 8% заботятся о голосе перед нагрузкой



Что используют педагоги для восстановления голоса, %



# Нарушение голоса педагога влияет на успеваемость



Зарубежные ученые сравнивали успеваемость учеников средних школ, педагоги которых:

- обладали нормальным голосом
- имели нарушения голоса разной степени

Исследования показали:

- **даже в случае умеренно выраженных нарушений голоса у педагога, ученики хуже запоминали материал и выполняли контрольные задания<sup>1,2</sup>**



1. Morton & Watson, 2001;  
2. Rogerson & Dodd, 2005

# Причины нарушения голоса



1



- высокая голосовая нагрузка

2



- простудные заболевания
- обострение хронической патологии

2



- отсутствие навыков техники речи

4



- стрессовые факторы

-



- неблагоприятные условия труда
- и вредные привычки

# Условия труда и голос педагога

## ВЫСОКАЯ ГОЛОСОВАЯ НАГРУЗКА

- Голосовая нагрузка более 4 часов в день
- Работа в шумном помещении
- Большое число учеников в классе

## СТРЕСС

- Работа в непосредственном контакте с людьми
- Высокая ответственность
- Вероятность конфликтных ситуаций

## КЛИМАТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

- Сухость воздуха в помещении
- Контакт с пылью (мел, учебные пособия)



**NB!**

**ВЫСОКИЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ  
РИСК  
ОХРИПЛОСТИ  
И ПОТЕРИ ГОЛОСА**

# Правильное дыхание



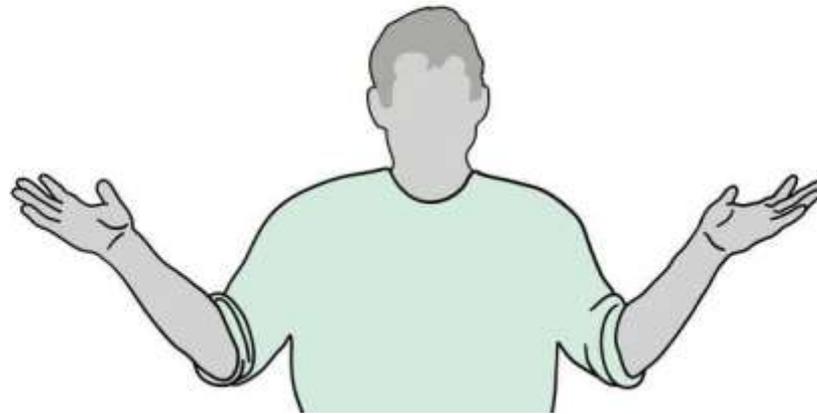
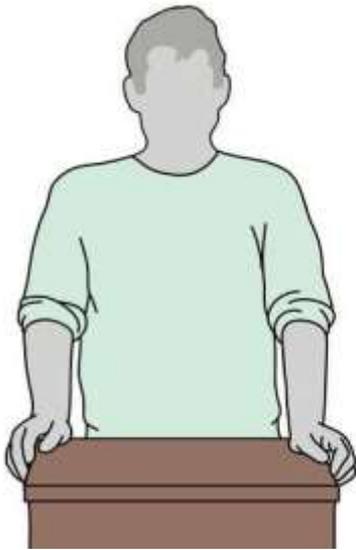
- использование полного объема легких
- использование мышц брюшного пресса и диафрагмы во время дыхания
- использование естественных резонаторов

**В этом случае у вас никогда не устанет и не заболит горло от длительного пения, крика или разговора**





# Правильная поза - залог успеха!



1. Выпрямиться
2. Не задирает голову
3. Немного втянуть живот
4. Расслабить кисти

# Постановка голоса – развитие его природных качеств



- Развитие физиологического фонационного дыхания
- Выработка естественной тональности голоса
- Расширение диапазона голоса
- Воспитание выносливости голоса



# Кто занимается нарушениями голоса?



**Фониатр:** врач

Диагностика и лечение нарушений голоса

**Фонопед:** педагог

Постановка и реабилитация голоса, обучение фонационному дыханию



В **65%** случаев требуется комплексное лечение  
**фониатр + фонопед**

# Профилактика стресса



- поддержание умеренного и постоянного уровня производственной нагрузки;
- соблюдение ритмичности в работе;

умеренные физические упражнения во время отдыха 3-4 раза в неделю по 40 минут;

- психологическая разгрузка;
- консультация психолога.

## Дифференцируйте нагрузки

- чередуйте разные типы голосовой нагрузки: объяснение нового материала - проверка домашнего задания - внеклассная работа - общение с коллегами и родителями;
- не забывайте о перерывах, используйте их для голосового покоя;
- уменьшите голосовую нагрузку после работы.

# Охриплость. Потеря голоса. Что делать?

## ГОЛОСОВОЙ ПОКОЙ

- ✓ Разговаривать меньше 3х часов в день.
- ✓ Не шептать! Шепот – повышенная нагрузка!
- ✓ Снизить нагрузку на голосовые связки в покое (не смотреть телевизор, ограничить общение в социальных сетях).

## ТЕПЛОЕ ПИТЬЕ

- ✓ Пить теплые (не горячие!) напитки, маленькими глотками.
- ✓ Отдавайте предпочтение напиткам с обволакивающими свойствами (молоко, кисели, компоты из сухофруктов) и щелочным минеральным водам.

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- ✓ Исключить раздражающие блюда (соленья и маринады, острую, грубую пищу)
- ✓ Есть больше жидких, мягких и обволакивающих блюд (супы, каши, пюре, больше запекать и готовить на пару).

# Охриплость. Потеря голоса. Что делать?

## ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

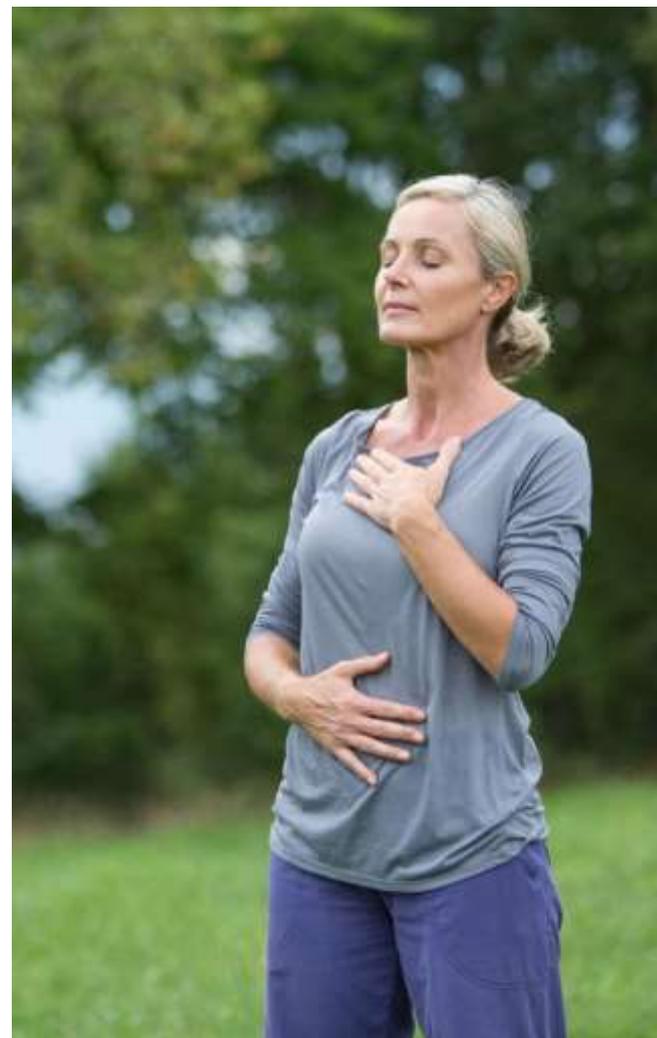
- При сильной охриплости или потере голоса, обязательно обратитесь к врачу!
- С первых дней рассасывайте ГОМЕОВОКС, единственный препарат специально созданный для лечения охриплости и потери голоса
- Делайте ингаляции с физиологическим раствором через небулайзер



# Как улучшить голос?



- **Научитесь правильно дышать**, регулярно выполняйте дыхательную гимнастику.
- **Следите за осанкой**: она обеспечивает оптимальное дыхание и звучание голоса.
- **Пойте, когда есть такая возможность**. Привычка негромко напевать тренирует голосовые складки и дыхание.
- **Надувайте воздушные шарiki** – очень хороший метод приучить себя к более глубокому выдоху.
- **Не запускайте заболевания** носа и верхних дыхательных путей – хроническое воспаление очень плохо влияет на голос.
- При повышенных голосовых нагрузках, начните прием препарата **ГОМЕОВОКС**.



# Расширьте знания! Пройдите бесплатный курс по «Секретам Голоса»



Вы углубите знания:

- Как управлять голосом
- Своими лайф-хаками поделятся

Профессионалы голоса:

- Врач-фониатр
- Психолог
- Бизнес-тренер
- Диктор
- Театральный режиссер
- Фонопед



Культура здоровья



**Сохраним  
здоровье голоса  
вместе!**

