



Название программы - «Голос – инструмент успеха».

Обоснование актуальности.

Учитель, как представитель голосоречевой профессии, в своей работе испытывает большие голосовые нагрузки, что предъявляет и повышенные требования к голосовому аппарату. Используя голос правильно, мы можем объяснить, доказать, убедить, выразить свое отношение, а самое главное, привлечь внимание и "увести за собой". Но всего этого мы не сможем добиться, если голос не будет "здоров".

Большие голосовые нагрузки, длительное перенапряжение голосового аппарата, несоблюдение правил гигиены голоса могут стать причиной различных голосовых расстройств, которые могут повлечь за собой профессиональную нетрудоспособность.

По статистическим данным Всероссийского научно-методического центра фониатрии, в среднем, ежегодно, среди пациентов, обращающихся в фониатрические кабинеты, лица голосоречевых профессий составляют 65-70% от общего числа пациентов.

Диагностическое исследование, проведенное среди членов коллектива ОО, показало:

- 71% респондентов сталкиваются с нарушениями голосовой функции (1-3 раза в год). Из них:

- 58% отмечают периодическую утомляемость голоса;

- 20% сталкиваются с длительной потерей голоса.

- 54% отмечают отсутствие полноценного голосового отдыха;

- 32% при голосовых нарушениях занимаются самолечением;

- При проведении ежегодного профосмотра, у одного обследуемого было выявлено изменение голосовых складок, полученное, вследствие неправильной голосоподачи;

- Лишь 29% опрошенных, на первом этапе работы, не отмечают каких-либо нарушений голосовой функции.

Данные, полученные на данном этапе, показали, что большинство сотрудников имеют различные нарушения голосовой функции. А это значит, что вопрос остается важным для рассмотрения и актуальным для нашего времени.

Цели и задачи.

Цель – создание здоровьесберегающей среды для сотрудников общеобразовательной организации, способствующей сохранению и развитию качественных характеристик голоса педагогов.

Задачи:

- создание и совершенствование здоровьесберегающих условий труда и отдыха работников;

- внедрение в практику системного мониторинга голосового здоровья работников;

- просвещение работников в вопросах здорового образа жизни;

- знакомство работников с основными гигиеническими правилами, предупреждающими возникновение голосовых нарушений;

- проведение курса тренинговых занятий, направленных на освоение навыков правильного голосоведения и на тренировки по улучшению акустических качеств голоса;

- создание сборника упражнений, направленного на самостоятельную работу без отрыва от профессиональной деятельности, с целью поддержания уровня мотивации.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- 2020-2022 гг.

Содержание проекта.

Организационный этап.

1. Определение проблемы, обоснование актуальности.

2. Выбор темы. Определение цели и задач программы.

3. Составление поэтапного плана реализации программы.

4. Планируемые результаты.

5. Сроки реализации.
6. География, категории и количество участников.
7. Организационное и ресурсное обеспечение программы.

Практический этап (совместно с оториноларингологом, логопедом).

1. Диагностическое исследование состояния речевого дыхания и качественных характеристик голоса обследуемых специалистов
 - Анкетирование;
 - Логопедическое обследование состояния качественных характеристик голоса;
 - Визуальное обследование голосовых складок врачом-оториноларингологом.
 2. Составление комплекса упражнений по развитию качественных характеристик голоса.
 3. Организация и проведение оздоровительных общешкольных мероприятий;
 4. Проведение лекционных занятий:
 - Строение голосового аппарата
 - Нарушения голосовой функции
 - Профессиональные нарушения голосовой функции
 - Причины голосовых нарушений
 - Требования к голосу лиц голосо-речевых профессий
 - Гигиенические правила использования голоса
 - Восстановление голоса при ларингитах
 - Профилактика голосовых расстройств
 - Принципы закаливания как средство профилактики болезней горла
 - Роль дыхания в формировании здорового голоса
 - Релаксационные упражнения при функциональных нарушениях голоса
 - Дыхательные упражнения при функциональных нарушениях голоса
 5. Проведение практических занятий по предупреждению нарушений и развитию качественных характеристик голоса педагогов, с применением составленного сборника упражнений:
 - Навыки общего расслабления
 - Артикуляционно-мимическая гимнастика и самомассаж
 - Работа над физиологическим дыханием
 - Работа над фонационным дыханием
 - Развитие силы голоса
 - Развитие высоты голоса
 - Развитие тембра голоса
 - Совершенствование темпо-ритмической и интонационной сторон речи
 6. Определение эффективности проведенной профилактической работы и применения составленного сборника упражнений.
- Заключительный этап
1. Основные результаты проведенной работы. Анализ полученных данных.
 2. Перспективы развития программы, долгосрочный эффект.

География, категории и количество участников.

Все мероприятия программы проводились на базе МБОУ «Школа №76» г. Владивостока (Приморский край).

Категории участников:

- административный персонал;
- учителя;
- социальный педагог;
- делопроизводитель;
- технический персонал;
- логопед;
- врач-отоларинголог;
- учащиеся 1-11 классов.

В реализации программы приняли участие 100% членов первичной профсоюзной организации МБОУ «Школа №76» г. Владивостока (24 человека).

Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).

Организационное и ресурсное обеспечение Проекта:

- персональные компьютеры/ ноутбуки;
- мультимедийное оборудование, проектор;
- принтер, сканер;
- оборудованная комната психологической разгрузки;
- канцелярские материалы;
- фотокамера;
- полиграфическая продукция (пособие, сборник упражнений, плакаты, памятки).

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.): Разработка программы «Голос – инструмент успеха» выполнялась инициативной группой учителей МБОУ «Школа №76» г. Владивостока, под руководством профкома. При составлении плана работы учитывались предложения и интересы педагогов школы. Программа была рассмотрена и утверждена на профсоюзном собрании организации (сентябрь 2020).

Анкетирование и обследования состояния качественных характеристик голоса проводилось логопедом (октябрь 2020).

Визуальное медицинское обследование голосовых складок было проведено врачом-оториноларингологом, в ходе прохождения ежегодного медицинского осмотра (декабрь 2020).

Спортивные, оздоровительные мероприятия – зам.директора по воспитательной работе, учителя физкультуры МБОУ «Школа №76».

Комплекс упражнений по развитию качественных характеристик голоса, подготовка и проведение лекционных и практических занятий (приложение), составлялись на основе полученных результатов в содружестве с логопедом, терапевтом и фономатром.

Источники финансирования проекта: средства первичной профсоюзной организации МБОУ «Школа №76» г. Владивостока.

Основные результаты:

1. Положительные изменения голосовых характеристик, наличие положительных отзывов (на основе логопедического обследования и субъективной оценки специалистов ОО);
2. Уменьшение количества больничных листов работников;
3. Улучшение эмоционального состояния педагогов;
4. Увеличение количества работников и обучающихся, осуществляющих пропаганду здорового образа жизни;
5. Увеличение степени удовлетворенности работой профсоюзной организации;
6. Заинтересованность и активность учеников, как непосредственных участников программы, позволяющих проводить работу без отрыва от основной профессиональной деятельности.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:

Программа «Голос – инструмент успеха» имеет перспективы развития, как в рамках работы образовательного учреждения, так и за ее пределами.

Мероприятия по развитию качественных характеристик голоса и укреплению физического здоровья сотрудников рассчитаны на круглый год, и применимы как к новым сотрудникам, так и к прошедшим обучение. Обучение, имеющее теоретический характер, в новом учебном году планируется транслировать для других общеобразовательных организаций, путем семинаров, лекций и других форм содружества.

Для поддержания интереса сотрудников, планируется продолжение работы в данном направлении, с применением новых форм мероприятий и дополнительных направлений. Программа на новый учебный год будет составлена с учетом пожеланий педагогов ОО и рекомендаций сторонних специалистов.

Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта.

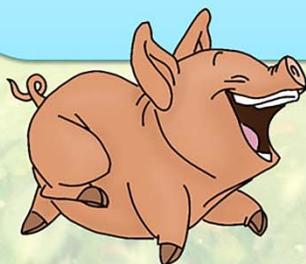
<http://xn--76-6kc3bfr2e.xn--d1acj3b/activities/tradeunion/voice>

Приложение №1: Материалы

«Два дровосека»

Два дровосека, два дровокола, два дроворуба говорили про Ларю, про Варю, про Ларину жену спорили, что у осы не усы, не усищи, а усики, что шит колпак не по-колпаковски, что отлит колокол не по-колоколовски. Пока шел спор, забрела свинья во двор. Рыла свинья тупорыла, белорыла, полдвора рылом изрыла, вырыла, подрыла.

О пустяках спорить – дело упустить.



А вы это знали?

Авраам Линкольн (16 президент США) в юности работал лесорубом.



«Костер»

Нарисуй линию своим голосом

И над огнем я проскачу

И вот лечу

Теперь мне надо опуститься

Разбег. Прыжок.

Чтоб мягко наземь приземлиться



А вы это знали?

Прыжки через костер – народная традиция, существовавшая на Руси. Обычно, этот обряд проводился в ночь на Ивана Купала (с 6 на 7 июля) и являлся как развлечением, так и «проверкой на ведьмовство».

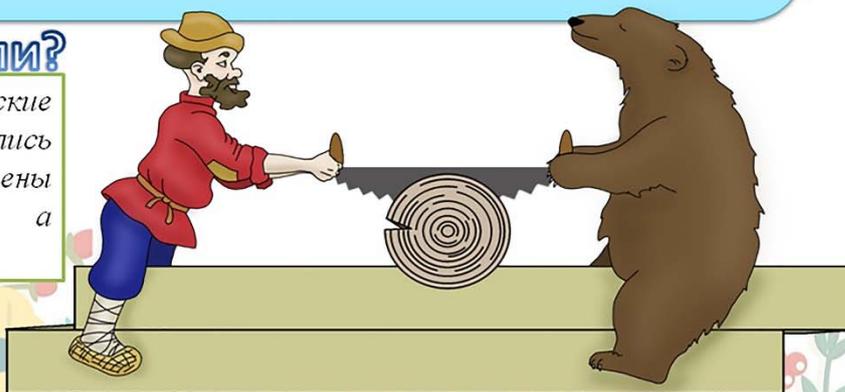
«Пильщики»

Возьмитесь вдвоем за *руки крест-накрест*. *Правые руки* – ваша пила, *левые* – бревно. Первый из участников тянет на себя «пилу», имитируя на активном выдохе звук: [ЗЗЗЗЗ...] (счет «раз»), второй – берет «пилу» на себя: [ССССС...] (счет «два»).

Пилить надо *энергично, весело*, не задерживая свою руку. Дыхание должно быть *равномерным, ритмичным*: притягивая «пилу», делайте выдох со звуком, отпуская ее – вдох.

А вы это знали?

Первые динамические игрушки на Руси появились еще в IX веке! Изготовлены они были из дерева, а назывались «потешки».



Q



X



«Кью-икс»

Произносите слоги «кью-икс»: на «кью» – *губы округляются*, а на «икс» – *широкая улыбка*. Повторите упражнение 20-30 раз.

Произнесите небольшую речь, чтобы убедиться в его пользе.

При выступлениях голос будет меньше утомляться.

Как ты чувствуешь себя сегодня?



спокойный



сердитый



сонный



грустный



счастливый



волнуюсь



горд собой



усталый



обижен

Пн _____

Пт _____

Вт _____

Сб _____

Ср _____

Вс _____

Чт _____

МБОУ "Школа №76"
г. Владивостока

ГИГИЕНА ГОЛОСА ЛИЦ ГОЛОСОРЕЧЕВЫХ ПРОФЕССИЙ



- 1 Не переутомляйте голосовой аппарат, давайте своему голосовому аппарату отдых
- 2 Развивайте свой голос, не допускайте форсированного звучания голоса
- 3 ежедневно проводите «зарядку» для голоса
- 4 соблюдайте режим охраны голоса при ОРЗ



- 5 нагрузка на голосовой аппарат = степень его тренированности
- 6 своевременно обращайтесь к врачу
- 7 чередуйте труд и отдых
- 8 избегайте физических и эмоциональных перегрузок
- 9 не выходите на улицу с разгоряченным голосовым аппаратом

Ваш голос – рабочий инструмент, который необходимо беречь, и о котором необходимо заботиться

ГИГИЕНА ГОЛОСА

Не переутомляйте голосовой аппарат



Не злоупотребляйте курением, алкоголем, газированными напитками

Следите за состоянием зубов



Не злоупотребляйте пищей острой, очень горячей/холодной

Избегайте переохлаждения и простудных заболеваний



Лечите своевременно воспалительные процессы горла и гортани



Приложение №2: Фото



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ -
ЗДОРОВЫЙ ГОЛОС
МБОУ "Школа №76"
г. Владивосток





