

# GŁOS NARZĘDZIEM PRACY PEDAGOGA

- Podstawowe pojęcia dotyczące wydawania głosu.
- Przybliżenie problematyki chorób wynikających z wykonywania określonych typów zawodów, a w szczególności zagrożeń wystąpienia dysfunkcji głosu u nauczycieli.
- Higiena pracy głosem.

# Wprowadzenie:

Słowa kluczowe, związane z tematem:

*fonacja, emisja głosu, choroba zawodowa*

Fonacja (gr. *phone* – dźwięk, głos) – wydawanie głosu przez człowieka.

Emisja głosu (łac. *emissio* – wysyłanie) – wydobywanie głosu na zewnątrz; proces wydobywania głosu, np. w śpiewie; kształcenie prawidłowej emisji głosu obejmuje ćwiczenia w zakresie oddychania, artykulacji, koordynacji pracy narządu głosu i układu oddechowego w celu uzyskania rezonansu, zmiany dynamiki i barwy głosu.

W specjalnych wykazach obowiązujących na terenie danego kraju wykazuje się choroby zawodowe, czyli takie, które są spowodowane czynnikami ryzyka zdrowotnego związanego z pracą, tzn. z jej organizacją, metodami czy też warunkami jej materialnego lub psychospołecznego środowiska. Czynnikiem ryzyka zdrowotnego są np.: praca zmianowa, niewłaściwa pozycja przy pracy, niedostateczne oświetlenie, obecność pyłów, aerozoli lub par substancji szkodliwych w powietrzu strefy roboczej, stres związany z monotonią pracy lub nadmiernym obciążeniem odbioru informacji.

*Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 30 lipca 2002 roku w sprawie wykazu chorób zawodowych (...) umieściło na tej liście Przewlekłe choroby narządu głosu spowodowane nadmiernym wysiłkiem głosowym, trwającym co najmniej 15 lat:*

- **Guzki śpiewacze twarde**, zwane również guzkami głosowymi, to małe, okrągłe twory, występujące po obu stronach fałdów głosowych, których pierwotną przyczyną jest nadmierny wysiłek głosowy.

*Wtórne zmiany przerostowe fałdów głosowych powodują niedowład mięśni przywodzących i napinających fałdy głosowe z niedomykalnością fonacyjną głośni i trwałą dysfonią.*

- **Niedowłady fałdów**, czyli niepełne zwarcie fałdów podczas fonacji, powodujące nasilającą się chrypkę , jak i okresowy bezgłos.

- **Zmiany przerostowe**, czyli pogrubienia fałdów głosowych lub przerosty typu polipów. Powodują chrypkę i znaczne obniżenie głosu. Powstają podczas zapalenia krtani w momencie, gdy jest ona forsowana do zbyt wielkiego wysiłku.

Głos ludzki narażony jest na różnego rodzaju niebezpieczeństwa wynikające z braku wiedzy i doświadczeń w emisji. Warto mieć tego świadomość zwłaszcza, że stale powiększa się grono osób, które używają głosu jako narzędzia pracy.

Pruszewicz (1992) przytacza klasyfikację zawodów Komisji Ekspertów Unii Foniatorów Europejskich:

- zawody wymagające specjalnej jakości głosu (śpiewacy, aktorzy, prezenterzy radiowi i telewizyjni),
- zawody stawiające znaczne wymogi narządowi głosu (nauczyciele, tłumacze, telefonistki, politycy),
- zawody wymagające większej niż przeciętna wydolności narządu głosu oraz zawody wykonywane w hałasie (prawnicy, lekarze, sprzedawcy).

W 1970 roku choroby zawodowe narządu głosu stanowiły w Polsce zaledwie 0,12% wszystkich chorób zawodowych, tj. 4 na 3721. W 1996 roku wskaźnik ten wyniósł już prawie 27% i choroby te zajęły pierwsze miejsce na liście najczęściej występujących chorób zawodowych w naszym kraju. W Wielkopolsce, choroby narządu głosu wykryto w tym samym czasie w ponad 60% przypadków chorób zawodowych. Rozbieżność może być w tym przypadku wynikiem różnicy w dostępie do lekarza foniatry i możliwościach diagnostycznych. Corocznie rozpoznawanych jest w Polsce ponad 3000 nowych przypadków zachorowań na choroby narządu głosu.

W USA i w krajach Unii Europejskiej wspomniane choroby nie występują jednak w wykazach chorób zawodowych. Jak wiadomo cały czas dostosowujemy się do wymogów Unii i w związku z tym, Ministerstwo Edukacji Narodowej i Sportu podjęło decyzję o stopniowym wprowadzaniu programu profilaktyki chorób narządu głosu dla studentów studiów wyższych zawodowych i studiów magisterskich, na których prowadzi się przedmioty kształcenia nauczycielskiego.

*Dlaczego na tych kierunkach?*



W 1999 roku prof. Mariola Śliwińska-Kowalska z Instytutu Medycyny Pracy informowała, że co roku notuje się ponad 3,5 tysiąca zachorowań na choroby narządu głosu – 90% chorych, to nauczyciele.

Z danych amerykańskich (Smith 1998 za: Śliwińska-Kowalska 2002) opartych na badaniach kwestionariuszowych wynika, że blisko 40% nauczycieli uskarża się na dolegliwości narządu głosu i dokładnie tyle samo z tego powodu musi przerwać pracę w zawodzie.

Ponadto, z przeprowadzonych na 70-osobowej grupie nauczycieli badań (por. Polak 1990 za: Tarasiewicz 2003) wynikało, że współczynnik zachorowalności na choroby narządu głosu był znacząco niższy dla tych, którzy w czasie studiów uczestniczyli w zajęciach z przedmiotu *emisja głosu*. Najniższy dla osób, które miały w tym względzie kształcenie indywidualne – przede wszystkim dla nauczycieli kierunku *wychowanie muzyczne*. Najwyższy wskaźnik zachorowalności ustalono dla grupy nauczycieli przedszkola.

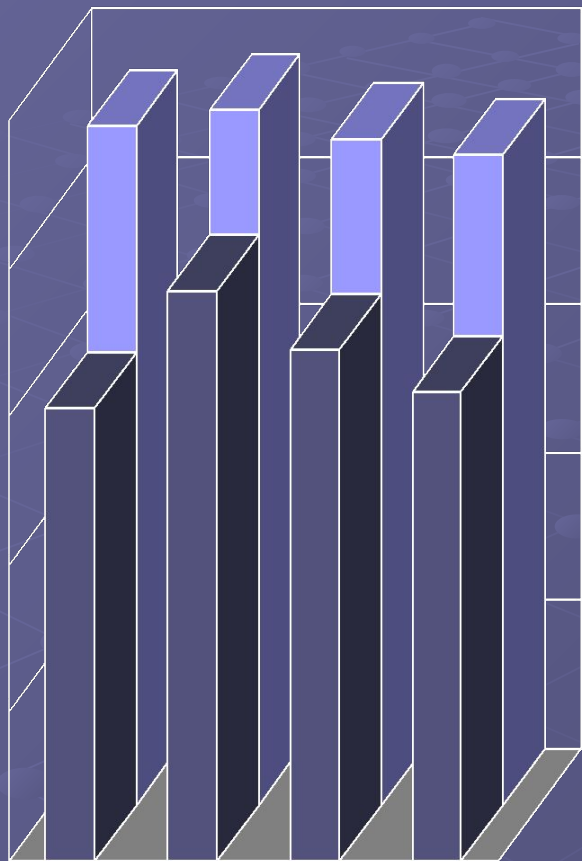
Wprawdzie w Polsce nie udostępniono jeszcze danych na temat kosztów bezpośrednich, w tym kosztów leczenia i kosztów pośrednich związanych np. z urlopami zdrowotnymi, stratami ekonomicznymi wynikającymi z konieczności przekwalifikowania się do innego zawodu, niemniej oceny szacunkowe określają je jako wysokie.

Problem stałego wzrastania liczby zachorowań na choroby narządu głosu związane z wykonywaniem określonej pracy zawodowej, istnieje m.in. również z tego powodu, że wciąż nie ma obowiązkowych badań narządu głosu dla kandydatów na studia zwłaszcza na kierunkach nauczycielskich, które wychwyciłyby np. patologie głosu uwarunkowane anatomicznie i być może zmusiły przynajmniej część osób do bardziej świadomego i odpowiedzialnego „zarządzania własnymi zasobami”. Mnóstwo osób wybierających ten typ studiów nie ma żadnej świadomości tego, że głos stanie się ich podstawowym, a więc bardzo obciążonym narzędziem pracy.

Najważniejsze warunki, które powinien spełniać kandydat na studia przede wszystkim o profilu pedagogicznym (lub potencjalnie nauczycielskim), to m.in.:

- prawidłowo rozwinięty narząd głosu (pozbawiony wad rozwojowych),
- brak przewlekłych zmian chorobowych w obrębie narządu głosu, gardła, jamy nosowej, aparatu mowy (np. ciężkiej alergii objawiającej się osłabieniem wydolności oddechowej, przewlekłych suchych i zanikowych zapaleń błony śluzowej górnych dróg oddechowych),
- prawidłowa koordynacja oddechowo-fonacyjna,
- prawidłowy czas fonacji,
- prawidłowa artykulacja – bez wad wymowy- i dobra dykcja,
- prawidłowy słuch.

Statystyki pokazują, że problemy z głosem zaczynają pojawiać się najczęściej w 2 roku pracy, ale „boom” przeciążeniowy nadchodzi dopiero po ok. 10 latach pracy głosem. Warto jednak wiedzieć, że kłopoty z głosem mają swoje ukryte źródło, które zaczyna generować problem znacznie wcześniej. Praca zawodowa najczęściej ten problem tylko odślania. Poza tym, trzeba pamiętać, że w pracy nad głosem nie wystarczy sama wiedza, jak być powinno. Potrzebne są świadomie przeprowadzane ćwiczenia i czas – niestety tym dłuższy, im więcej jest problemów i zastałych przyzwyczajeń. Trzeba powtarzać, często jak się wydaje, śmiesznie proste lub dziwaczne czynności tak, by stały się podstawą zdrowych nawyków emisji głosu. Poza tym trzeba chcieć coś zmienić w sobie i nie zrażać się ewentualnymi niepowodzeniami.





## Warto też zadbać o właściwą higienę pracy głosem, czyli uwzględnić parametry powietrza:

- wilgotność - ok. 60-70%,
- temperatura - ok. 18-21°C,
- nawilżać powietrze (np. nawilżacze na kaloryfery),
- nie przegrzewać pomieszczeń,
- często wietrzyć pomieszczenia,
- przed dłuższym mówieniem i w trakcie mówienia pić letni płyn (niskosłodzony i niegazowany) - najlepiej wodę (herbata jest niewskazana - ma właściwości wysuszające),
- przy zanikowym nieżycie błony śluzowej gardła i krtani, przed długim mówieniem, rozgryźć kapsułkę witaminy A+E.

# ZAPYLENIE W POWIETRZU

W czasie mówienia nabieramy powietrze przez usta, a nie przez nos - jak to się dzieje podczas oddychania spoczynkowego. W związku z powyższym, nie korzystamy z funkcji jamy nosowej - w tym, z funkcji oczyszczania wdychanego powietrza z pyłów. Pyły podrażniają błonę śluzową krtani, a część z nich - dodatkowo - ma właściwości alergizujące.

- Regularnie odkurzać pomieszczenia (w miarę możliwości "na mokro" - podłogi, parapety, meble).
- Raczej nie wieszać zasłon i firanek ("składnica kurzu" rozpylanego przy najmniejszym poruszeniu).
- Regularnie spryskiwać, myć kwiaty doniczkowe.
- Nauczyciele powinni wycierać tablicę wyłącznie mokrą gąbką i - o ile to możliwe - korzystać z tablic "bezkredowych,,.

# RUCH POWIETRZA

W miejscu pracy powinna stale zachodzić wymiana powietrza, ale w sposób nieodczuwalny dla człowieka (tzw. przeciąg, czyli ruch powietrza odbywający się z prędkością powyżej 0,5 m/s, jest szkodliwy: może nadmiernie ochładzać i wysuszać błonę śluzową krtani, wzmacnia zapalenie powietrza).

- Pomieszczenia wietrzyć krótko i intensywnie podczas przerw w prowadzeniu zajęć.
- Unikać przeciągów.
- Przy odczuwalnym ruchu powietrza ograniczyć - jeśli to tylko możliwe – mówienie.

## HAŁAS W MIEJSCU PRACY

Natężenie hałasu (głośność), którego źródłem jest mowa potoczna (rozmowa prowadzona w odległości ok. 1 m) wynosi ok. 65 dB. W przypadku krzyku wartość ta wzrasta do ok. 80 dB. Przeciętny szept ma głośność ok. 20-25 dB. Z różnych badań wynika, że przeciętny poziom hałasu w przedszkolu wynosi 75-80 dB. Takie wartości natężenia hałasu nie uszkadzają jeszcze narządu słuchu, ale zmuszają osobę mówiącą do nadmiernego wysiłku głosowego: mówienie "podniesionym głosem", czyli zbyt głośno i wysoko, z dużym napięciem mięśni krtani i twardym nastawieniem głosowym.

- Nie przekrzykiwać się wzajemnie.
- Wyrabiać w rozmówcach (uczniach) nawyk niezbyt głośnego mówienia
- Podczas mówienia do większej grupy osób (wygłaszanie referatu etc.) wykorzystywać urządzenia wzmacniające głośność (mówienie do mikrofonu).
- Uczniów słabiej słyszających posadzić w pierwszych ławkach.
- Wypracować skuteczny sposób opanowywania hałasu w klasie (znaczenie autorytetu nauczyciela).
- Jeśli nie można opanować hałasu - należy ograniczyć mówienie.



## KONTROLA MEDYCZNA

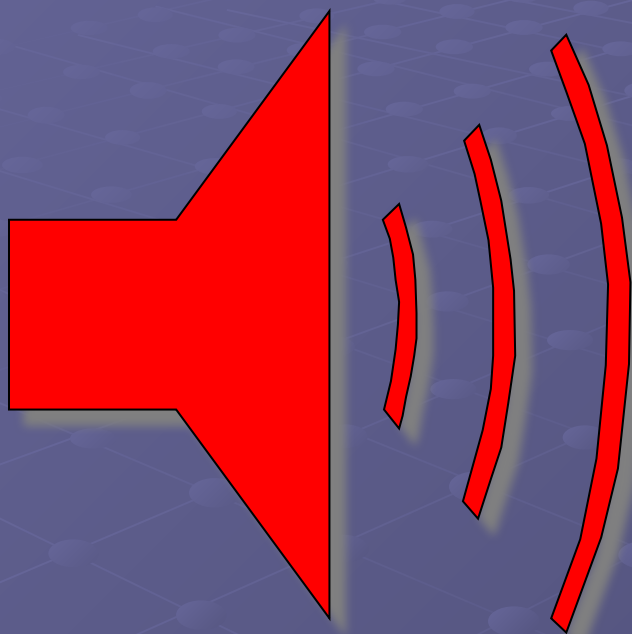


Głos jest dla pedagoga narzędziem pracy, dlatego też każda, trwająca dłużej dolegliwość głosowa powinna być skonsultowana z lekarzem foniatram, laryngologiem bądź logopedą. Będzie wówczas można uniknąć wielu przewlekłych schorzeń.



## HIGIENA ŻYCIA

- dbałość o sprawność fizyczną (aktywny wypoczynek) - zwiększa wydolność oddechową, koordynację oddechowo-ruchową,
- zachowanie właściwej higieny jamy ustnej, języka i gardła,
- unikać przegrzewania szyi, narządów głosu, gardła przede wszystkim poprzez noszenie ubrań typu golfy, wykonanych ze sztucznych dzianin,



- unikanie przeciążenia narządu głosu poza pracą,
- unikanie stresu, rozwijać umiejętności obniżania napięcia emocjonalnego i rozwiązywania konfliktów interpersonalnych,
- dbałość o pozytywną, przychyłą atmosferę w miejscu pracy,
- leczyć już pierwszych oznak infekcji górnych dróg oddechowych; ograniczać wysiłek głosu przy chrypce, bólu gardła itp.,
- bezwzględny zakaz palenia papierosów, unikać biernego palenia,
- ochraniać narząd słuchu - słabiej słyszący głośniej mówią,
- wyrabiać nawyk prawidłowej emisji głosu,
- doskonalić wyrazistość mówienia (dykcja),
- unikać dużego nasilenia wysiłku głosowego, stosując, np. aktywizujące metody nauczania,
- stosować nawilżanie gardła( regularne nawadniać i płukać gardło, pić co najmniej 8 szklanek napojów niegazowanych i bezkofeinowych dziennie, unikać picia zbyt zimnych i ciepłych napojów).

## Przy opracowaniu korzystano z publikacji:

Pruszewicz, A. (red.), 1992. *Foniatria kliniczna*.  
Warszawa: PZWL.

Śliwińska-Kowalska, M. (red.), 1999. *Głos narzędziem pracy. Poradnik dla nauczycieli*. Łódź:  
Instytut Medycyny Pracy.

Śliwińska-Kowalska, M. 2002. „Choroby narządu  
głosu u nauczycieli jako problem zdrowia  
publicznego” *Zapobieganie chorobom narządu  
głosu u nauczycieli. Materiały szkoleniowe*. Łódź:  
Instytut Medycyny Pracy.

Tarasiewicz, B. 2003. *Mówię i śpiewam  
świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*.  
Kraków: UNIVERSITAS.