

## Профилактика голосовых расстройств у педагогов

*Епринцева Нина Геннадьевна,  
старший воспитатель ГБДОУ детского сада № 18  
Кировского района Санкт-Петербурга*

Голос – это бесценное богатство человека, голос педагога – главный «рабочий инструмент». В течение рабочего дня педагоги подвергают тяжелой нагрузке свои голосовые связки, поэтому важно соблюдать правила гигиены, режим профессиональной работы.

Вот некоторые приемы, которые помогут сберечь голос:

- 1. Говорите комфортным для вас голосом.** Шепот и излишняя громкость речи ведут к быстрому утомлению. Никогда не пытайтесь перекричать громко звучащую музыку, громко говорящего собеседника или расшалившихся детей.
- 2. Не нервничайте.** «Ком в горле», образовавшийся в результате психоэмоционального стресса, негативно влияет на тонус мышц.
- 3. Старайтесь не напрягать голосовые связки после трудового дня.** После рабочей смены дайте перерыв в разговорной речи в течение 1,5-2 часов. Если все же возникает такая необходимость, пользуйтесь короткими фразами, объяснив перед этим собеседнику необходимость покоя связкам.
- 4. Правильно питайтесь.** Неблагоприятно сказывается на состоянии голосовых связок горячая пища, острые, соленые, кислые блюда, избыток кофеина, алкоголя, абсолютно вредно курение.
- 5. Пейте больше жидкости.** Как советуют врачи, норма воды для взрослого человека 35-40 мл на 1 кг веса.
- 6. Следите за своим здоровьем.** Работа во время болезни, особенно связанной со слизистой оболочкой полости рта, негативно сказывается не только на общем состоянии человека, но и на голосовом аппарате. При подозрении на нарушение голоса, произошедшим не в результате респираторных заболеваний, таких как недостаточная сила голоса,

периодическая потеря, осиплость, охриплость голоса более 7 дней, осиплость голоса в вечернее время, необходимо обратиться к специалистам (оториноларингологу или фониатру).

**7. Следите за воздухом в помещении.** Сухость слизистой оболочки полости рта может возникать в результате низкой влажности воздуха, использования обогревателей воздуха.

Укрепить речевой аппарат, улучшить самочувствие помогут соблюдение правил личной гигиены, здорового образа жизни, а также использование упражнений на развитие речевого дыхания, активизацию лицевой мускулатуры, тренировку мышц гортани, силы и высоты голоса.

*Использованная литература:*

1. Журнал «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ» № 2, 2020.