

МОНИТОРИНГ РАБОЧЕГО И ВЫХОДНОГО ДНЯ ПЕДАГОГОВ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ГОЛОСА

Баль Наталия Николаевна

доцент кафедры логопедии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»,
кандидат педагогических наук, доцент;

Соловьева Оксана Петровна

старший преподаватель кафедры логопедии учреждения образования
«Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка»
(г. Минск, Беларусь)

Проблема профилактики профессиональных нарушений голоса у педагогов разрабатывается на общественном и индивидуальном уровне. На общественном уровне в решении данной проблемы участвуют государственные институты и общественные организации. В связи с этим в настоящее время актуальной является проблема привлечения внимания общественности, заинтересованных организаций к разработке вопросов охраны и развития голоса данного профессионального контингента, создания проблемных лабораторий, научно-практических центров, проведения широкомасштабных мероприятий в области профилактики, ранней диагностики и восстановления голосовой функции у педагогов.

На индивидуальном уровне профилактика профессиональных нарушений голоса осуществляется самим педагогом. Разработка вопросов профилактики профессиональных голосовых расстройств на индивидуальном уровне является особенно актуальной: литературные данные указывают, что состояние здоровья (в том числе и состояние здоровья голосового аппарата) на 50–55 % обусловлено образом жизни индивида [1].

Профилактика профессионально обусловленных нарушений голоса у педагогов состоит из постановки речевого голоса (и его постоянного поддержания посредством выполнения дыхательных и голосовых упражнений) в совокупности с отработкой дикции, коррекцией осанки, овладением навыками мышечной релаксации и соблюдением общих гигиенических правил и правил гигиены голосового аппарата [2; 3].

В целях организации рационального режима жизни, его оптимизации и коррекции педагогу может быть полезно проанализировать свой жизненный баланс на основе проведения мониторинга рабочего и

выходного дня. Для этого предлагается в течение дня фиксировать все свои занятия (дела, действия) и осуществлять их хронометраж. Занятия (дела, действия) группируются по нескольким разделам.

1. Ежедневная рутинная активность:

– связанная с самообслуживанием (гигиенические процедуры, уход за собой, дополнительный туалет – мытье рук..., применение медикаментозных средств, специфические действия, связанные с обработкой каких-либо приспособлений – линз, протезов ... и т.д.);

– связанная с опекой пожилого/больного родственника, воспитанием ребенка (выход на улицу и пр.);

– связанная с уходом за домашним питомцем;

– каждодневная формальная коммуникация (просмотр электронной почты и ответы на сообщения, деловые телефонные разговоры и т.п.);

– совершение покупок;

– финансовые действия (денежные подчеты/расчеты/платежи, пользование услугами банка/банкомата и пр.);

– забота о собственном здоровье (планирование, посещение врача и пр.);

– домашняя работа (стирка, уборка);

– приготовление еды и ее употребление (включая сервировку стола и мытье посуды);

– действия, связанные с безопасностью (переход дороги на зеленый сигнал светофора, надевание маски, перчаток при использовании в быту токсичных веществ и т.д.);

– перемещение (переезд, переход) в течение дня.

2. Работа (в том числе волонтерство, работа на дому).

3. Образование (формальное и неформальное).

4. Развлечения (в том числе его поиск, принятие решения о нем).

5. Свободное время и отдых (интересы, хобби и способы их реализации, не включая сон).

Данные протоколируются следующим образом:

Хронометраж дел (занятий) в течение рабочего/выходного дня

Название занятия (дела)

Длительность занятия (дела/действия)

1. Ежедневная активность

2. Работа

3. Образование

4. Развлечения

5. Свободное время

В протоколе фиксируются занятия (дела/действия) по каждому разделу, их продолжительность, в случае, если занятия (дела/действия) повторяются, можно высчитать среднее время, затрачиваемое на одно и то же занятие (дело/действие). В дальнейшем подсчитывается время, затрачиваемое на занятия по каждому разделу. Для большей объективности можно осуществить мониторинг нескольких рабочих и выходных дней.

Полученные данные подвергаются количественному и качественному анализу. Количественный анализ сбалансированности режима жизни в течение дня проводится исходя из идеальной пропорции (к которой необходимо стремиться): 8 ч. – сон, 8 ч. – работа, 8 ч. – свободное время и отдых. Различные виды ежедневных занятий, образование, развлечения можно субъективно (по своему усмотрению) относить к работе/ свободному /времени/отдыху. В сумме время, затрачиваемое на ежедневную активность, работу, образование, развлечения, свободное время и отдых, не должно превышать 16 ч (оставшиеся 8 ч суток отводятся на сон).

Качественный анализ сбалансированности режима жизни в течение дня осуществляется исходя из анализа представленности занятий по различным разделам и содержания и степени конструктивности/полезности/необходимости каждого занятия.

С целью анализа содержательной стороны занятий их можно сгруппировать следующим образом:

+ (полезное занятие)	– (вредное занятие, в том числе связанное с вредными привычками, зависимостью)	+/- (нейтральное занятие, ни на что не влияющее, которое можно не выполнять, и при этом ничего не произойдет)
----------------------	--	---

На основе этого принимается решение об отказе от какого-либо занятия (дела/действия) / замене его другим / корректировке или оптимизации его содержания (совмещении с другим, выполнении в других условиях, с другой целью и т.д.).

В случае выявления дисбаланса в жизненном режиме, его проективки/коррекции может возникнуть необходимость перераспределения занятий (дел), перепоручения части из них кому-либо (например, родственнику и пр.). Для этого необходимо проанализировать баланс режима жизни того человека с учетом его возрастных и индивидуальных потребностей.

Литература

1. *Рудин, Л. Б.* Состояние проблемы профилактики дисфоний у вокалистов (научный обзор) / Л. Б. Рудин // *Голос и речь.* – 2013. – № 1(9). – С. 26–41.
2. *Рудин, Л. Б.* Особенности питания лиц голосо-речевых профессий / Л. Б. Рудин, Е. В. Щетинина // *Голос и речь.* – 2010. – № 2(2). – С. 38–52.
3. *Савостьянов, А. И.* 300 упражнений учителю для работы над дыханием, голосом, дикцией и орфоэпией / А. И. Савостьянов. – М. : Педагогическое общество России, 2005. – 160 с.