

Organizator kampanii:



Partnerzy strategiczni:



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA



Patroni honorowi:



Minister
Zdrowia

Patronat Honorowy



Ministra Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

PATRONAT HONOROWY

Patroni medialni:



nauczanie i praktyka



ZDROWIE
POLAKÓW

Opracowano i wydano na podstawie wyników VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy” (zadanie nr 7.ZS.08 pn. „Komunikowanie zagadnień bezpieczeństwa pracy w szczególności poprzez informacyjne kampanie społeczne (w tym kampanię Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy), media społecznościowe oraz newsletter, z uwzględnieniem współpracy z instytucjami krajowymi i międzynarodowymi”), finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.

Praca głosem w szkole



**Kampania społeczna
pn. „Pracuję głosem”
na rzecz zapobiegania
chorobom narządu głosu
wśród pracowników**



Choroby zawodowe narządu głosu są jednymi z najczęściej diagnozowanych chorób zawodowych w Polsce. To ponad 300 przypadków w 2022 r.* Choroby te, a także inne zaburzenia narządu głosu, niesklasyfikowane jako choroby zawodowe (np. chrypka), najczęściej dotyczą nauczycieli. Gdzie szukać przyczyn problemu?

Wielogodzinne głośne mówienie

- Hałas w obiektach edukacyjnych jest jednym z najbardziej powszechnych i uciążliwych czynników fizycznych, mogących negatywnie wpływać na zdrowie uczniów i nauczycieli. Tworzenie i emisja głosu w hałasie wymagają wzmożonej pracy mięśni aparatu głosu (krtani) po to, aby być słyszany i prawidłowo odebrany przez słuchającego.
- Nauczyciele często mają tendencję do mówienia podniesionym głosem, ponieważ osoby mówiące w głośnym otoczeniu bezwiednie zwiększają natężenie swojego głosu, aby być lepiej słyszany (tzw. efekt Lombarda).
- Częste mówienie podniesionym głosem prowadzi nie tylko do zwiększonego wysiłku głosowego, ale także do szybkiego narastania zmęczenia oraz ryzyka powstania choroby zawodowej narządu głosu.
- Zmęczenie wywołane nadmiernym wysiłkiem głosowym może potęgować problem z akustyką sal lekcyjnych czy wykładowych. Pomieszczenia edukacyjne bardzo często wykończone są twardymi materiałami (takimi jak tynk, szkło, wykładzina PVC). Każdy dźwięk wytwarzany w takich pomieszczeniach jest silnie wzmacniany przez wielokrotne odbicia fal dźwiękowych od stropu, podłogi i ścian. Skutkuje to m.in. długim czasem pogłosu i wyższym poziomem hałasu tła, co zmniejsza komfort mówiącego i słuchającego.
- Zapewnienie odpowiedniego czasu pogłosu oraz zrozumiałości mowy w salach lekcyjnych czy wykładowych przyczynia się do obniżenia wysiłku głosowego nauczyciela, a w konsekwencji zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób zawodowych narządu głosu.
- W Polsce wymagania dotyczące warunków pogłosowych i zrozumiałości mowy w pomieszczeniach edukacyjnych określa **PN-B-02151-4:2015**. Jest to norma obecnie obowiązkowa, bo przywołana w rozporządzeniu Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (z późniejszymi zmianami).

Wiedza i dobre nawyki

Narząd głosu jest elementarnym narzędziem pracy nauczyciela, dlatego każdy pedagog powinien znać jego budowę i czynności, a także zasady higieny narządu głosu

Emisja głosu – proces jego wytwarzania i wyprowadzania na zewnątrz. Często przyczyną zaburzeń czynnościowych głosu jest jego nieprawidłowa emisja, wynikająca ze złego nawyku, który prowadzi do zmęczenia narządu głosu, pojawienia się chrypki, zanikania głosu, a przy

utrwalaniu się zmian – do dysfonii czynnościowej. Jakość głosu zależy nie tylko od czynności krtani, ale również od funkcjonowania całego organizmu. Na jakość głosu wpływ mają:

- sposób oddychania,
- rezonans głosowy,
- właściwa artykulacja,
- postawa ciała.

Higiena narządu głosu – warto pamiętać o tym, aby:

- wyeliminować palenie tytoniu,
- unikać nadużywania alkoholu,
- pić co najmniej 2 l. wody dziennie,
- przestrzegać właściwej diety (nie spożywać gorących i ostrych potraw),
- przestrzegać właściwej higieny jamy ustnej,
- unikać infekcji górnych dróg oddechowych, w przypadku ich wystąpienia nie pracować zawodowo,
- dbać o ogólną kondycję fizyczną poprzez czynne uprawianie sportu,
- dbać o swój dobrostan psychiczny.

Higiena środowiska pracy – jak jej przestrzegać:

- dbać o prawidłową wilgotność powietrza w pomieszczeniach edukacyjnych, zawierającą się w przedziale od 40 do 60%,
- nie przegrzewać pomieszczeń, które warto wietrzyć krótko, ale intensywnie,
- regularnie odkurzać pomieszczenia edukacyjne (sale lekcyjne, wykładowe),
- unikać zakładania zasłon i firan w których może gromadzić się pył i kurz,
- regularnie spryskiwać kwiaty w salach lekcyjnych,
- tablicę w salach lekcyjnych zawsze wycierać mokrą gąbką,
- unikać nadmiernego ruchu powietrza (przeciągów) podczas mówienia.

Rehabilitacja głosu

Równie ważna jak profilaktyka jest rehabilitacja głosu. To bardzo ważny element terapii zaburzeń głosu, a w wielu przypadkach – podstawowy sposób ich leczenia. Aby właściwie zdiagnozować problemy z głosem i skutecznie je leczyć często niezbędna jest konsultacja ze specjalistami różnych dziedzin, np.:

- foniatrą, laryngologiem, ale także
- psychologiem, gastroenterologiem, pulmonologiem, neurologiem, dietetykiem, fizjoterapeutą lub osteopatą.

Osoba doświadczająca zaburzeń narządu głosu związanych z pracą w pierwszej kolejności powinna zgłosić się do foniatry. Następnie - w zależności od danego przypadku – skorzystać z pomocy innego właściwego specjalisty. Lekarz medycyny pracy może ocenić przyczyny zaburzeń i zalecić środki zaradcze.

Więcej o kampanii „Pracuję głosem” na: www.ciop.pl/pracuje_glosem

*Świątkowska B., Hanke W., *Choroby zawodowe w Polsce w 2022 roku*, Instytut Medycyny Pracy, Centralny Rejestr Chorób Zawodowych, Łódź 2023.