

Гигиена и профилактика нарушений голоса

Лектор: *Казанчян Артак Акопович*

Город, место работы лектора: *Рыбное,
отделенческая больница на ст.*

Рыбное, врач оториноларинголог



12 июля 2019г. на площадке станции Рыбное была проведена «Школа голоса».

Данное мероприятие было согласовано с начальником станции Рыбное Веневитиным О.И. и главным врачом больницы на станции Рыбное Паршиковым В.А.

Инициатором проведения «Школы голоса» для работников станции Рыбное выступил врач оториноларинголог АПП №1 на станции Рыбное Казанчян А.А.

Цель проведения данных занятий: снижение заболеваемости у работников ОАО РЖД, связанных с речевыми нагрузками.



Комплекс упражнений для развития дыхания и голоса

Секреты
голоса

Упражнения выполняются ежедневно (утром натощак).
Каждое упражнение повторяется 5 раз, плечи и шея при этом должны быть расслаблены

Упражнение 1

2, 3

Лежа или сидя, спокойно вдохнуть носом, «надувая» живот, задержать дыхание на 1-2 секунды; считая до пяти, плавно выдохнуть через нос.



Упражнение 2

Вдохнуть носом, плавно выдохнуть через рот – прохладная воздушная струя («тушить огонь»). Выдох усиливать в конце упражнения.



На первом занятии «Школы голоса» присутствовало 25 работников станции Рыбное.

Все присутствующие проявили нескрываемый интерес и заинтересованность в проведении занятий в «Школе голоса» и в дальнейшем, с периодичностью раз в квартал.

В перспективе предполагается расширение аудитории работниками ОАО РЖД, подверженных повышенным нагрузкам на голосовой аппарат.

**Сохраним здоровье голоса
вместе!**