

Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe

Prevence poruch hlasu pro pedagogické pracovníky jakožto hlasové profesionály (průvodce studiem) Kateřina Vitásková

Cíle, kterých by měl student po absolvování semináře s oporou ve studijním textu dosáhnout

Cílem absolvování semináře na téma „**Prevence poruch hlasu pro pedagogické pracovníky jakožto hlasové profesionály**“ je seznámit vás s hlavními zásadami tvorby hlasu a zacházení s ním v průběhu vašeho budoucího výkonu profese, která je velmi náročná právě na správné užívání hlasu. Seznámíte se se základními pojmy, se kterými se v kontextu užívání hlasu jakožto hlavního výrobního nástroje učitele či pedagogičtí pracovníci můžete setkat. Získáte vstupní odborné informace, které vám napomohou preventivně předcházet svým hlasovým obtížím a díky této nové kompetenci budete schopni také poskytovat adekvátní rady jak žákům, studentům a jejich rodičům, tak vašim spolupracovníkům. Naučíte se rozpoznávat na sobě samých aktuální obtíže v hlase a budete znát možnosti, které můžete využít v případech akutních či již se opakujících hlasových obtíží.

Průvodce textem

Na začátku textu budete seznámeni s hlavními termíny, které se používají v souvislosti s užíváním hlasu u hlasových profesionálů, kterými jako učitelé či pedagogičtí pracovníci také budete. Vysvětlíme si také případné pojmy, pod kterými můžete hledat problematiku narušené komunikační schopnosti a logopedickou problematiku v zahraničních zdrojích, především angloamerických. Následně se budeme zabývat hlavními možnostmi a zásadami spolupráce pedagogických pracovníků s logopedy či logopedickými asistenty. Zdůrazněny budou možnosti hledání poradenské či konzultační pomoci a legislativní podpory. Uváděny budou praktické příklady, podněty k zamyšlení a možnosti nalezení doplňujících informací v publikovaných zdrojích, včetně webových stránek a dalších elektronických zdrojů.

Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe

Význam hlasu a hlasového projevu pro učitele

Hlas je pro učitele velmi důležitým nástrojem, protože hlasem je zprostředkován mluvní projev, kterým realizuje výuku. Hlas navíc zprostředkovává důležité informace o emocionálních postojích učitele, je nositelem informace o prozodii, hlasem můžeme stimulovat nebo naopak zklidňovat a navozovat relaxaci.

„Hlas je důležitou součástí výkonu profese a změny jeho kvality či jeho onemocnění negativně ovlivňují nejen pracovní výkon, ale také celkové prožívání pracovní pohody. Problémy s hlasem – přesněji – důsledky hlasových obtíží v kontaktech s lidmi, v sebeprožívání a sebehodnocení atp. by se mohly stát významnými stresory narušujícími i duševní zdraví učitelů“ (Frostová, 2008, s. 78).

Příklad z praxe

Hlasové obtíže mohou navíc nepříznivě ovlivnit srozumitelnost mluvního projevu učitele, což může mít negativní dopad na vzdělávání žáků nebo studentů. Učitelé, kteří trpí nedomykavostí hlasivek, mohou mít obtíže takového charakteru, že jejich hlas nedostatečně zvučný a navíc může jakoby „vynechávat“ a z tohoto důvodu mohou některé slabiky slov zanikat. Učitel si nemusí takovéto obtíže uvědomovat, žáci nebo studenti se bojí na to učitele upozornit, situace je proto oboustranně nepříjemná a hlavně ne příliš vhodná, může docházet ke zkreslení mluvního projevu učitele a špatným odpovědím žáků či studentů, kteří nerozumí otázce.

Z tohoto důvodu je nutné, aby učitelé měli aspoň základní znalosti o tom, jak má jejich hlas vlastně znít, jak zabezpečit jeho zdravou barvu, sílu a výšku tak, aby hlas učitele nebyl pro žáky či studenty rušivý nebo dokonce nepříjemný. Pravidla hlasové hygieny by pro vás měly být naprosto samozřejmé a měli byste se jimi řídit alespoň v co nejvyšší míře, která bude možná, protože ne všechny podmínky jako pedagogové ovlivníte. Využít k tomu můžete i publikace pro zpěváky nebo herce, např. od Vydrové (2009) nebo Dršaty a kol. (2010).

Mnoho učitelů bohužel neumí rozpoznávat příznaky vlastních hlasových obtíží nebo je nedokáže dostatečně zvládat bez odborné pomoci, kterou však nevyhledávají (Vojtkovská et al. (2015).

Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe

Podnět k zamyšlení

Zamysleli jste se někdy nad tím, co pro vás jako budoucí učitele hlas představuje z hlediska soběstačnosti a profesní konkurenceschopnosti na trhu práce? Přitom pokud vám jako učitelům bude v budoucnosti selhávat hlas, můžete být vystaveni nejenom negativním reakcím ze strany žáků a studentů (a dokonce posměchu), ale také můžete být vystaveni riziku i delší pracovní neschopnosti a tím pádem finančním obtížím. V krajním případě se může jednat naprostou nemožnost provádět dále učitelské povolání, zvláště když se zkombinují vnitřní tělesné dispozice k poruchám hlasu spolu s psychickými obtížemi nebo emocionální zátěží a s nesprávnou životosprávou ohrožující oblast hlasivek a hrtanu.

Příklad z praxe

Např. místo, ve kterém se škola nachází, je dáno místními možnostmi, ale např. vnitřní vybavení a akustika jsou ovlivnitelné zvoleným nábytkem, krytinou podlah, stěn apod. Na nosnost hlasu v prostoru mají totiž všechny tyto podmínky vliv. V posledních letech se i v České republice navíc množí používání klimatizačních zařízení, které mohou negativně ovlivňovat jak vlhkost místnosti, tak hluk, navíc pokud není dostatečně často a kvalitně vyčištěna, může být zdrojem bakterií a zánětlivých onemocnění dýchacích cest. Ty pak mohou vést k hlasovým obtížím.

Hlasové obtíže u hlasových profesionálů

Zdravý hlas má mít ale příjemnou „barvu“, má mít správnou polohu (výšku hlasu) adekvátní věku, pohlaví a situaci, má mít adekvátní sílu a má být tvořen tzv. měkkým hlasovým začátkem a ne prudkým rozražením hlasivek, které může v krajním případě působit až jako koktavost či vynechávání hlasu (Dršata a kol, 2010).

U hlasových profesionálů, kteří používají hlas intenzivně, denně i po několik hodin, se mohou vyskytovat následující obtíže (Hybášek, 2015; Kučera, Frič, Halíř, 2015; Vojkovská a kol., 2015):

- Zvýšení hlasové polohy.
- Snížení hlasového rozsahu.
- Příliš zesílený hlas.
- Nesprávné dýchání.
- Pocit cizího tělesa v krku.
- Pocit sucha v ústech.

Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe

- Návykové odkašlávání.
- Tvrdý hlasový začátek.
- Nedomykavost hlasivek.
- Příliš dyšný hlas.
- Hlasivkové uzlíky.
- Dechová nedostačivost.
- Hlasová únava.

Podnět k zamyšlení

Zamyslete se nad tím, zda jste již jako studenti na střední škole či v současné době v průběhu pedagogických praxí, nepocítili nějaké obtíže s užíváním vašeho hlasu. Zda jste byli vždy spokojeni s tím, jak váš hlas zní, zda jste neměli hlas chraptivý, nebo dokonce zda jste někdy nebyli v situaci, kdy jste hlas vůbec nemohli vytvořit. Jak jste se cítili? Pociťovali jste i nějaké tělesné nebo psychické obtíže?

Kromě vnějších příčin, jako je např. zvýšená hlasová námaha, hlučnost prostředí apod. mohou být vnitřní příčiny např. vliv povahových vlastností (temperamentu), skryté nebo nově vzniklé, získané poruchy sluchu (Kučera, Frič, Halíř, 2010). Podle výzkumné studie da Rocha et al. (2016) se vyšší riziku pociťování hlasové poruchy objevilo u učitelů např. vyučujících žáky a studenty od páté třídy výše. Navíc se u nich vyskytovaly psychické obtíže a museli si brát zdravotní dovolenou z důvodu svých obtíží. U učitelů, druhého stupně a středních škol, kteří pociťovali projevy konkrétní hlasové poruchy, bylo cca 18 %.

Možnosti intervence hlasových obtíží u učitelů

Hlasové obtíže je nejlepší konzultovat s odborníky. Hlavním odborníkem, který je oprávněn diagnostikovat hlasové poruchy a odchylky je foniatr. Foniatrie je lékařským oborem, který se zabývá hlasem, sluchem a řečí, jejich poruchami a léčbou, popřípadě jinou terapií. Jedná se o specializační obor otorinolaryngologie (Černá, Dlouhý, 2012). Jak diagnostika, tak intervence hlasových poruch může probíhat ve spolupráci s jinými odborníky, např. logopedy, kteří se specializují na narušenou komunikační schopnost a tedy i hlasové obtíže a poruchy. Dále se může jednat o hlasové terapeutky, nebo hlasové pedagogy, mnozí z nich mají přímo absolvovány specializované kurzy na některé techniky hlasových terapií.

Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe

Doporučení pro praxi

Hlavní zásadou, kterou je nutno dodržovat při objevení se vážnější hlasových obtíží u hlasových profesionálů, kterými jako učitelé budete, je nejenom co nejvíce omezit nadměrný mluvní projev, ale také co nejvíce se vyvarovat hlučnému prostředí, ve kterém byste museli zase zvyšovat či nadužívat hlas. Ke komunikaci s ostatními můžete používat papír a tužku nebo elektronické komunikační pomůcky, jako je mobilní telefon nebo počítač, popřípadě více neverbální komunikaci.

Intervence hlasových obtíží nebo dokonce onemocnění hlasivek je záležitostí dlouhodobou, protože vyžaduje aktivní zapojení daného člověka do každodenní kontroly svého hlasového projevu a souvisejících procesů a aktivit. V některých případech je dokonce nařízen odborníkem naprostý hlasový klid, kdy se nesmí používat ani šeptaná řeč. Komplikovanější může být situace, kdy se u učitele objeví některé typy onemocnění, které se stanou chronickými a začnou negativně ovlivňovat hlas, protože v některém případě musí dojít i k operativnímu zásahu (Vydrová, 2009).

Velice důležitá je i zpětná sluchová kontrola hlasového projevu, protože prostřednictvím jí dochází ke kontrole nasazování hlasu a průběhu melodické křivky řeči, jejíž vyjádření záleží především právě na modifikaci hlasu. Ten spoluvytváří například slovní přízvuk, dokresluje charakteristickou výšku hlasu v řeči, proto je hlas důležitý nejenom pro tvorbu hlásek, ale také pro tzv. modulační faktory mluvené řeči. Proto je důležité, aby každý, kdo má obtíže s hlasem, zvážil také možnost sluchové poruchy, která může být i přechodného charakteru (tzv. ušní mazová zátka nebo vpáčený bubínek apod.) (Hybášek, 2015).

Doporučení pro praxi

Jako učitelé se stejně jako jiní lidé v období dospělosti a stáří můžete stát osobami s tzv. nedoslýchavostí podmíněnou věkem – presbyakuzí. I když se jí říká v „stařecká nedoslýchavost“, je v současné době její výskyt posunut do čím dál nižšího věku (Kabátová, Profant, 2012 in Blanař, Mejzlík, Škvarlová, 2015). Proto

Hlasová výchova, hlasová pedagogika a hlasová terapie mají i blízko k hudbě a pěvecké výchově, i když užívání hlasu v průběhu mluvené řeči a zpěvu se liší, některé osoby mohou mít nepříjemně znějící chraptivý hlas při zpěvu a mluvní normálně znějící a naopak. Souvisejí také s rétorikou, uměním řečnictví a tzv. kultivovaně znějící hlas je dokonce podmínkou či výraznou výhodou pro přijetí na některé pracovní pozice. Hlasem ovlivňujeme ostatní a to platí i pro učitele.

Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe

Hlas se používá i jako prostředek pro navození hypnózy a k jiným psychoterapeutickým aktivitám, pomocí hlasu se může provádět meditace, významný je při provádění mentorské činnosti, týmového koučinku. O tzv. „tajemstvích hlasu“ píše také např. Švec (2006).

Doporučení pro rozšiřující zdroje

Pro případné vyhledání specializovaných seminářů, odborných konzultací nebo dalších poradenských či jiných služeb souvisejících s hlasem a jeho odchylkami, včetně výzkumu fyziologie a patologie hlasu doporučujeme navštívit např. stránky tzv. hlasových center. Např. se jedná o tato pracoviště v České republice, jak v Čechách, tak na Moravě:

- Hlasové centrum Praha – zabývá se jak hlasem a jeho poruchami, tak poruchami polykání ve vztahu k oblasti hlasivek, spolupracuje s hlasovými profesionály, včetně umělců a učitelů, řeší jak diagnostiku, tak terapii, zaměřuje se i na prevenci. Pro bližší intervence doporučujeme podívat se na webové stránky: <http://www.hlasovecentrum.cz/cs/hlasove-centrum-praha/> nebo <http://www.hlasovecentrumops.cz/>.
- ORL ambulance – centrum léčby hlasových poruch – jedná se o pracoviště zaměřené na hlasovou pedagogiku a nejenom tradiční, ale i alternativní metody práce s hlasem a terapií jeho poruch. Pro bližší informace doporučujeme prostudovat si webové stránky pracoviště: <http://www.hlascentrum.cz/>
- AUDIO-FON centr – zaměřuje se na poruchy řeči, sluchu, hlasu a poruchy rovnováhy s hlavním zaměřením na foniatrii a audiologii, zahrnuje jak diagnostickou tak terapeutickou péči. Pro bližší informace doporučujeme podívat se na webové stránky pracoviště: <http://www.audiofon.cz/>. Na stránkách pracoviště naleznete i informace týkající se odkazů na diagnostické materiály, prezentace z konferencí, seminářů, odkazy na publikované články, což je vhodné i pro vás jako studenty.

Podnět k zamyšlení

Který český herec nebo herečka se vám líbí? Nebo nějaká známá osobnost? Zkuste si ho nebo ji představit a zapřemýšlejte nad tím, jaký má hlas. Nebo si pusťte záznam jeho projevu z webu (např. youtube) a zkuste jeho hlas popsat. Jak byste ten hlas charakterizovali? Jaký přívlastky byste mu dali? Čím je tento hlas charakteristický? Má nějaké specifické rysy, které vám připomínají nějaký jiný zvuk? Třeba přírodní?

Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe

Příklad z praxe

Učitelka Hana K. se potýká s problémem, který ji trápí a neví čím je způsobený. Má stále větší pocity tzv. „pálení žáhy“, kyselý, nepříjemný pocit v krku, který vede k odkašlávání a k někdy i k mírnému chraptu. Snažila se upravit stravu, protože se domnívala, že jsou její obtíže způsobené málo zásaditými potravinami, ale situace se stále nezlepšovala. Snažila se také rozložit si jídla na několik dávek, a to až do té doby, než jde spát, protože se domnívala, že při prázdném žaludku jsou její obtíže větší. Po dlouhé době se viděla se svou bývalou spolužačkou Karinou L., která je herečka, a ta se jí zeptala, zda nemá problém s tzv. refluxem. Hana vůbec netušila, o co se jedná, a tak se jí Karin zeptala, zda je zvyklá večer těsně před spaním jíst. Hana přiznala, že je to její zlozvyk, protože si do noci ještě dělá přípravy nebo pracuje na počítači (studuje ještě kombinovanou formu vysokoškolského studia, protože si dodělává aprobaci) a přitom jí „vyhládne“, navíc během dne nemá moc času se najíst, protože hned po škole absolvuje „kroužky“ s dětmi a večer spíše chystá večeři rodině než sobě. Současně ale konstatovala, že vůbec netušila, že hlas může souviset s dobou, kdy jí nebo chodí spát. Karin doporučila Haně návštěvu u foniatra, který jí zjistil refluxní poruchu (viz níže) způsobující jak potíže s polykáním tak s hlasem, doporučil jí některé zásady životosprávy, které by mohly postupně zmírnit její obtíže. Zároveň zjistil mírné poškození hlasivek, na což předepsal vitaminózní léčbu a domluv se s Hanou na opakovaném foniatrském sledování.

Vlivy na učitelův hlas

Na hlas učitele mají vliv různé faktory. Z mnoha různých můžeme jmenovat např. (Kučera, Frič, Halíř, 2010):

- Místnost nebo místnosti, ve kterých nejčastěji učitel učí – záleží na prostornosti místnosti, vlhkosti vzduchu, používaných přístrojích nebo jejich provozu, na používaných pomůckách (např. křídly na tabule), prašnosti prostředí, okolním hluku a na dalších vlivech.

Příklad z praxe

Jak významné je akustické a ergonomické prostředí školních budov a tříd dokládají odkazované výzkumy např. polských odborníků, kteří např. zjistili, že v mnoha polských školách se hluk blíží prostředí továrního (průmyslového) pracovního prostředí (BOZP info, 2015). Zatím nepříliš potěšující situaci v českých školách vyjadřuje tato citace (Studie hluku na vybraných českých školách, 2016): „V České republice jsou státní instituce v tomto ohledu strnulé a existuje minimální kontrola, informovanost a finanční podpora ve stávajících vzdělávacích zařízeních. Jedinou výjimkou jsou školy nově postavené a rekonstruované, kde se při

Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe

kolaudačním řízení vyžaduje splnění české normy ČSN 73 0527 na doporučenou dobu dozvuku.“). Učitelé pak musejí zvyšovat intenzitu svého hlasu, když mluví na žáky, zvláště na základní školách, zvyšuje se psychické napětí jak učitelů, tak žáků, může být trvaleji poškozen hluk žáků, studentů i učitelů (BOZP info, 2016), protože se může projevit tzv. poststimulační sluchová adaptace až centrálního typu, která trvale zvýší nejnižší hladinu zvuku, která je jimi sluchově vnímatelná. Potřebují tam silnější zvuk proto, aby byl vyvolán tzv. sluchový vjem.

- Životospráva – hlas učitele může být ohrožen nesprávnými návyky životosprávy, které souvisí s příjmem potravy, pitím, včetně alkoholu, kouřením, užíváním léků.
- Psychické faktory – stres, úzkost, neurotizace, tréma – všechny tyto faktory ovlivňují hlas učitele.
- Zdravotní stav – nejenom nachlazení, ale i některé typy onemocnění, např. štítné žlázy mohou vést k hlasovým obtížím.
- Věk a pohlaví – stárnutí organismu se projevuje i na změnách hlasu, který ztrácí některé své kvalitativní vlastnosti, stává se méně výkonným. Ženy jsou náchylnější k hlasovým poruchám, nejenom protože je např. mezi českými učiteli, zvláště na prvním stupni, převaha žen, ale hlavně v důsledku větších hormonálních změn a výkyvů.

Příklad

Mezi hormonální vlivy, které působí na hlas a jeho kvalitu patří samozřejmě hormonální změny v dospívání, které známe pod pojmem mutační změny nebo dokonce mutační krize. Mezi další patří např. hormonální vlivy antikoncepce, hormonálních léků a dalších látek.

Podnět k zamyšlení

Zpěv či jiné další zatížení hlasu mimo profesní výkon, např. recitace nebo i ochotnické herectví, sportovní koučování, apod., tyto všechny faktory mohou zvyšovat riziko poškození hlasu nebo jeho užívání v době, kdy má učitel dodržovat tzv. hlasový klid. Věnujete se nějaké takové činnosti, která může do budoucna zvyšovat riziko zatížení vašeho hlasu i mimo výuku, kterou budete během pěti dní v týdnu realizovat jako učitelé?

Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe

Základní doporučení pro dodržování hlasové hygieny pro učitele

Existují různá doporučení, která se uvádějí v metodikách práce s hlasem nebo didaktiku pro hlasové profesionály, např. herce, zpěváky, moderátory, tlumočnický, ale také pro pedagogické pracovníky a hlavně učitele.

Zvláště před mluvním projevem se doporučuje (Kerekrétiová, 2009; Vydrová, 2009):

- Dodržovat dostatečný pitný režim, pít nejlépe vlažnou vodu, není vhodná sycená.
- Nepít příliš kyselé nápoje, např. příliš mnoho kávy.
- Nepít příliš mnoho alkoholu a nápojů, které dehydratují váš organismus.
- Nepít dehydratující (odvodňující) bylinkové čaje.
- Vyvarovat se nikotinu, hlavně kouření tabákových výrobků anebo marihuany.
- Nejist před hlasovým projevem oříšky nebo potraviny s nimi, studenou zmrzlinu.
- Vyvarovat se používání hlasu v příliš suchém nebo prašném prostředí.
- Neodkašlávat si.
- Sledovat na sobě samém pocit hlasové únavy (viz výše)
- Hlídat si délku hlasového projevu, aby nebyl příliš namáhavý nebo dokonce vyčerpávající.
- Nemluvit v příliš hlučném prostředí.
- Nepoužívat příliš hlas pokus mluvit současně intenzivně cvičí nebo se pohybuje, hlavně v příliš teplých nebo naopak studených místnostech.
- Nemluvit v přílišném tělesném napětí, s relaxovanými svaly v oblasti krční páteře, obličeje a hrtanu (tedy v oblasti krku).
- Koordinovat spolu dobře tvorbu hlasu při mluvení i zpěvu a dýchání apod.

Doporučení pro praxi

Jako učitelé byste měli mluvit ve své běžné hlasové poloze, nezvyšovat ji, a nejlépe střední intenzitou hlasu, ne příliš vysokou, aby hlas nebyl zbytečně přemáhán a nedokázalo i ke zvýšení překrvení v oblasti hlasivek. Zcela nevhodný je šepot. Velice důležité je správné dýchání, u kterého by mělo převažovat hrudní dýchání. Správně by se měl také učitel nakládat s výdechovým proudem vzduchu, který používá v řeči.

Projevovat se může nedostatečně dlouhá tzv. fonační doba, což znamená, že výdechový proud vzduchu není učitelem dostatečně využíván pro správné udržení hlasu (Vojkovská et al., 2015). Učitel se musí např. v důsledku toho častěji nadechnout a přerušovat svůj plynulý mluvný projev.

Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe

Doporučení pro praxi

Pokud budete mít obavu, že prostředí, ve kterém učíte nebo se jinak dlouhodobě nacházíte nebo pracujete, můžete se opřít o doporučení Státního zdravotní ústav týkajících opatření v místnostech zatížených nadměrným hlukem (...):

- „odstranění zdrojů hluku nebo podstatné snížení vyvolávaného hluku (tzn. nekonstruovat a nepoužívat stroje a zařízení s přílišnou hlučností, bránit šíření hluku a chvění pružným uložení, užívat antivibračních nátěrů apod.), nejlepším způsobem je inovace hlučného zařízení méně hlučným.
- uzavření zdroje hluku vhodným krytem, např. obezdění kompresoru, vytvoření příčky apod.
- oddělení exponovaného pracovníka od zdroje
- omezení délky hlukové expozice, zařazení klidových přestávek pro odpočinek v nehlučném prostředí nebo střídání pracovníků v hlučném a nehlučném prostředí.
- používání vhodných osobních ochranných pomůcek (vatové chrániče uší, rezonanční chrániče, sluchátkové chrániče, protihlukové kukly a přilby). Užívání těchto pomůcek by nikdy nemělo být konečným řešením.“

Doporučení pro praxi

Pro ukázkou zde máte alespoň jeden příklad cvičení na správné posazení hlasu (Svoboda, 2010, s. 6): „S rukou na prsní kosti vyslovujeme skupiny souhlásek "mmmmmmmmmm..." a "mňmňmňmňmň...". Hledáme při tom takovou výšku tónu, kdy cítíme nejsilnější vibrace při co nejmenší námaze. Tak nalezneme přirozenou polohu hlasu. Základní poloha hlasu je obvykle nižší, než jsme zvyklí. Hlas (v kánonu) zesilujeme a zeslabujeme: míní méně Máňa Máňa méně míní bim bam bum mau mou, bau bou bilibilibililí belebelebelebélé balabalabalabálá bílá jíva“.

Kontrolní otázky:

- a) Jaké hlasové obtíže se mohou vyskytovat u učitelů častěji než u ostatní populace?
- b) Jaké charakteristické vlastnosti byste dokázali vyjmenovat?
- c) Na kterého odborníka byste se měli obrátit v případě, že pociťujete nějaké známky hlasových obtíží nebo pro preventivní vyšetření vašeho hlasu jakožto hlasového profesionála?
- d) Jak byste popsali základní opatření, při jejichž dodržování si budete chránit svůj hlas v době, kdy jej používáte v rámci výuky?

Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe

- e) Dokázali byste popsat, co můžete na sobě samých pociťovat v případě hlasové únavy? Jedná se jenom o tělesné obtíže nebo i psychické?

Základní a doplňující literatura:

Blanař, V., Mejzlík, J., Škvarlová, V. (2015). Komunikační obtíže u nedoslýchavých v závislosti na velikosti sluchových ztrát a spektru postižených frekvencí. In: Moravcová, M., Pospíchal, J. (2015). *Sborník příspěvků II. Mezinárodní konference Kvalita a její perspektivy s podtitulem: Péče o ženu a dítě.* s. 5-12. ISBN 978-80-7395-895-4

BOZP info. (2015). *Hluk ve školách jako v továrně. Výzkumníci bijí na poplach.* 29. 9. 2016. online]. [cit. 30.7.2016]. Dostupné na http://www.bozpinfo.cz/win/knihovna-bozp/citarna/clanky/veda-vyzkum/hluk_studie150914.html .

BOZP info. (2016). *V Polsku akustické prostředí ve školách již řeší, u nás se o tom začíná hovořit.* 13.06.2016. [online]. [cit. 30.7.2016]. Dostupné na http://www.bozpinfo.cz/win/knihovna-bozp/citarna/tema-bozpinfo/akustika_skoly160613.html

Černá, O., Dlouhý, L. (2012). *Foniatrie.* Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2048-0.

da Rocha, L. M. et al. Risk Factors for the Incidence of Perceived Voice Disorders in Elementary and Middle School Teachers. *Journal of Voice.* [online]. [cit. 20.7.2016]. Dostupné na [http://www.jvoice.org/article/S0892-1997\(16\)30023-6/fulltext](http://www.jvoice.org/article/S0892-1997(16)30023-6/fulltext) .

Dršata, J. a kol. (2010). *Foniatrie a hlas.* Havlíčkův Brod: Tobiáš. ISBN: 978-80-7311-116-8

Frostová, J. (2008). Příspěvek k vývoji hlasu učitelů v kontextu pedagogické profese. In: Řehulka, E. et al. *School and Health 21, Sociální a zdravotní aspekty výchovy ke zdraví.* Brno: ISBN 978-80-7392-041-8 (sv. 1 : brož.), 978-80-7392-042-5 (sv. 2 : brož.), 978-80-7392-043-2 (sv. 3 : brož.).

Hybášek, I. (2015) *eOtorinolaryngologie.* ISSN 1803-280X. VERZE X.2015

Kučera, M., Frič M., Halíř, M. (2010). *Praktický kurz hlasové reedukace a rehabilitace.* Opočno: M. Kučera. ISBN 978-80-254-6592-9

Studie hluku na vybraných českých školách. (2016). Ecophon. 13.06.2016. [online]. [cit. 30.7.2016]. Dostupné na <http://www.ecophon.com/cz/o-nas/aktuality/studie-hluku-na-vybranych-ceskych-skolach/> .

Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe

Svoboda, J. (2010). *Hlasová cvičení*. JS info. [online]. [cit. 30.7.2016]. Dostupné na <http://www.jsinfo.cz/komdov/hlascvic.pdf>.

Švec, J. *Tajemství hlasu*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. ISBN 80-244-1318-3.

Vojkovská, K. a kol. (2015). Stav kvality hlasu pedagogů ostravských základních škol. *Occupational Medicine*, roč. 67, č. 2, s. 46-52.

Vydrová, J. (2009). *Rady ke zpívání*. Praha: Práh. ISBN 978-80-7252-252.