



ΚΕ.ΜΕ.ΤΕ.

ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΩΝ ΚΑΙ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΟΛΜΕ

CENTRE FOR RESEARCH AND DOCUMENTATION OF OLME

Παρασκευή, 7 Δεκεμβρίου 2018

**ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΤΟΥ ΚΕ.ΜΕ.ΤΕ. ΓΙΩΡΓΟΥ ΑΝΔΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ
ΣΕ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΤΗΣ Β' ΕΛΜΕ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ**

Αγαπητέ Πρόεδρε και μέλη του Δ. Σ της Β' ΕΛΜΕ Θεσσαλονίκης.

Αγαπητοί και αγαπητές συνάδελφοι και συναδέλφισες.

Αρχικά θα ήθελα να συγχαρώ τη Β' ΕΛΜΕ Θεσσαλονίκης για τη διοργάνωση του σημερινού βιωματικού σεμιναρίου με θέμα: **«Η σωστή τοποθέτηση της φωνής κατά την εκπαιδευτική διαδικασία για την υγεία των εκπαιδευτικών και των μαθητών».**

Επίσης θα ήθελα να σας ευχαριστήσω για την ευγενική πρόσκλησή σας να παρευρεθώ και να χαιρετήσω την αποψινή εκδήλωση με την ιδιότητα του προέδρου του ΚΕ.ΜΕ.ΤΕ της Ο.Λ.Μ.Ε.

Για όσους δεν το γνωρίζουν, το ΚΕ.ΜΕ.ΤΕ είναι το συμβουλευτικό - επιστημονικό όργανο της ΟΛΜΕ, αρμοδιότητες του οποίου μεταξύ άλλων είναι η διαρκής επικαιροποίηση και τεκμηρίωση των θέσεων της ΟΛΜΕ όχι μόνο σε συνδικαλιστικά θέματα, αλλά σε οποιοδήποτε ζήτημα άπτεται της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Η εκπόνηση και δημοσιοποίηση μελετών, η διοργάνωση ημερίδων και εκπαιδευτικών συνεδρίων, όπως το πρόσφατο 12^ο Εκπαιδευτικό Συνέδριο στην Καβάλα είναι ορισμένες από αυτές.

Ειδικότερα για το ζήτημα που θα ασχοληθούμε σήμερα και αφορά στη σωστή χρήση της φωνής, θα τολμούσα να αλλάξω λίγο τον τίτλο του σεμιναρίου, όχι μόνο στην εκπαιδευτική διαδικασία αλλά γενικότερα στην καθημερινή μας ζωή, για εμένα είναι μια πρωτόγνωρη εμπειρία. Επιπλέον δεν θυμάμαι στο παρελθόν να έχει ασχοληθεί το ΚΕ.ΜΕ.ΤΕ με αυτό το ιδιαίτερα σημαντικό θέμα.

Ειλικρινά, οι γνώσεις μου για το συγκεκριμένο πρόβλημα μέχρι σήμερα ήταν ελάχιστες. Λόγω της προετοιμασίας μου για τη σημερινή μας συνάντηση έγιναν λίγο περισσότερες και πραγματικά πιστεύω ότι μετά από αυτό θα είναι ποιοτικά και ποσοτικά ακόμη μεγαλύτερες.

Για συναδέλφους, όπως κι ο ομιλών, των θετικών επιστημών η φωνή είναι το εργαλείο με το οποίο μπορούμε να μεταφέρουμε στο περιβάλλον μας, να εξωτερικεύσουμε στους γύρω μας μηνύματα, πληροφορίες και γνώσεις. Για άλλους των θεωρητικών επιστημών να διαδώσουν ιδέες, ιδανικά και πανανθρώπινες αξίες. Για όλους τους ανθρώπους όμως είτε ανήκουν στην εκπαιδευτική κοινότητα είτε όχι, διαχρονικά η χρήση της φωνής, τους είναι απαραίτητη για να εκφράσουν συναισθήματα, επιθυμίες, οράματα και στάσεις ζωής.

- Κατά πόσο όμως εκτιμούμε και προστατεύουμε αυτό το Θείο Δώρο έκφρασης που μας έχει δοθεί;
- Πόσο συχνά και με ποιους τρόπους βάζουμε σε κίνδυνο το πολύτιμο αυτό αγαθό;
- Ποιά είναι τα λάθη που κάνουμε χρησιμοποιώντας καθημερινά τη φωνή μας μέσα και έξω από το σχολείο;
- Ποια είναι τα προβλήματα υγείας που κινδυνεύουμε να αποκτήσουμε εξαιτίας αυτών των λαθών;
- Με ποιους τρόπους και τεχνικές μπορούμε να τα αποφύγουμε ή να μειώσουμε τις συνέπειές τους;

Σε κάποια από αυτά τα ερωτήματα είμαι σίγουρος ότι θα πάρουμε απαντήσεις και μάλιστα βιωματικά παρακολουθώντας το σημερινό πρωτοποριακό σεμινάριο.

Το βέβαιο όμως είναι ότι, από σήμερα θα πρέπει να μπουν περισσότερο στο μυαλό και στη ζωή μας καινούργιες έννοιες και συνήθειες όπως: σωστή φώνηση, ορθοφωνία, σωστή τοποθέτηση της φωνής, διαφραγματική αναπνοή κ.α.

Έννοιες που οι περισσότεροι από εμάς ουδέποτε διδαχθήκαμε στο προπτυχιακό κύκλο σπουδών μας και που από ότι γνωρίζω ούτε και σήμερα διδάσκονται στους φοιτητές που θα είναι οι εν δυνάμει αυριανοί μας δάσκαλοι και παιδαγωγοί.

Θα ξεκινήσω με ορισμένες βασικές έννοιες

Η προφορική γλώσσα είναι μια συμπεριφορά που εμφανίζεται μόνο στους ανθρώπους, καθιστώντας την απαραίτητο εργαλείο στην επιτυχή επικοινωνία, την κατανόηση και την κοινωνική αλληλεπίδραση μεταξύ των ατόμων. Για την δημιουργία των ήχων που παράγονται κατά την ομιλία απαιτείται η συνεργασία τεσσάρων επιμέρους συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού και συγκεκριμένα :

- Του αναπνευστικού συστήματος (δημιουργία στήλης εμπνεόμενου αέρα)
- Του συστήματος παραγωγής ήχου (κατάτμηση της στήλης του εμπνεόμενου αέρα στον λάρυγγα).
- Του συστήματος αντήχησης (φάρυγγας, ρινική και στοματική κοιλότητα)
- Του κεντρικού νευρικού συστήματος που συντονίζει και ελέγχει τη διαμόρφωση του παραγόμενου φωνήματος σε έναρθρο και συγκροτημένο λόγο.

Η φωνή είναι αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης του αναπνευστικού συστήματος, του λάρυγγα και του ηχητικού συστήματος. Οι παράγοντες που παίζουν σημαντικό ρόλο στην υγιεινή της φωνής είναι το περιβάλλον, η υγεία, η ψυχολογία, ο τρόπος χρήσης της φωνής, αλλά και η δομή του φωνητικού συστήματος. Οποιαδήποτε μεταβολή στους πιο πάνω παράγοντες έχει ως συνέπεια την αλλαγή στην ποιότητα της φωνής του ατόμου (Εξαρχάκος,2001).

Στις **διαταραχές φωνής** η κλίμακα ως προς τη σοβαρότητα κυμαίνεται από σοβαρή φωνητική βλάβη (δυσφωνία) έως ολοκληρωτική απουσία φωνής (αφωνία). Οι διαταραχές φωνής δυνητικά

επιδρούν: στο σύνηθες ύψος, τη φωνητική έκταση στην οποία πραγματοποιούνται οι αλλαγές ύψους, την ένταση, την ποιότητα φώνησης, την αντήχηση, την ικανότητα της φωνής για σταθερότητα, αλλά και την ευελιξία κατά την διάρκεια φώνησης.

Η διαδικασία της μετατροπής της πίεσης του αέρα από τους πνεύμονες σε ηχητικές δονήσεις ονομάζεται **φώνηση** και πραγματοποιείται με τη βοήθεια τριών συστημάτων. Αρχικά, το σύστημα της **αναπνοής** παρέχει τη ροή αέρα και περιλαμβάνει τους άνω κοιλιακούς μύες, το διάφραγμα, τους πνεύμονες, το θώρακα, τους θωρακικούς μύες και την τραχεία. Ακόμη, το σύστημα της **ταλάντωσης** το οποίο αποτελείται από το λάρυγγα και τις φωνητικές χορδές μετατρέπει το προερχόμενο από τους πνεύμονες ρεύμα αέρα σε περιοδική παλμοσειρά. Τέλος το σύστημα της **φωνητικής οδού** διαμορφώνει το φάσμα των παραγόμενων παλμών που φτάνουν σε αυτό προσδίδοντας μοναδικά χαρακτηριστικά και χροιά σε κάθε ήχο.

Η φωνητική οδός περιλαμβάνει την φαρυγγική, την στοματική, την ρινική κοιλότητα, την γλώσσα και τα χείλη. Στην καθημερινή μας ζωή μπορούμε εύκολα να διαπιστώσουμε τη φώνηση τοποθετώντας ένα δάχτυλο στο λαιμό, στο ύψος του λάρυγγα και λέγοντας μια φράση εναλλάξ ψιθυριστά και με κανονική φωνή. Κατά τη διάρκεια της κανονικής ομιλίας, αλλά όχι της ψιθυριστής, είναι ιδιαίτερα αισθητή με την αφή η ταλάντωση των φωνητικών χορδών (Green & Mathieson, 2001).

Η εκπαιδευτικοί αποτελούμε μια επαγγελματική ομάδα, η οποία μεταχειρίζεται εργαλειακά τη φωνή για την ολοκλήρωση του έργου μας (Βρεττός, 2003). Για το λόγο αυτό, μπορούμε να χαρακτηριστούμε ως **επαγγελματίες φωνής**, συνθήκη που ισχύει επίσης και για μια πληθώρα ακόμα επαγγελματιών, όπως για παράδειγμα ηθοποιοί, τηλεφωνητές, πολιτικοί ή και τραγουδιστές (Martin & Lockhart, 2000).

Είναι σαφές και δεδομένο ότι ως εκπαιδευτικοί οφείλουμε να μεταχειριζόμαστε διαρκώς τη φωνή μας για την ολοκλήρωση του διδακτικού μας έργου. Παράλληλα, η παρουσία μας εντός μιας αίθουσας διδασκαλίας μαζί με άλλα άτομα (μαθητές) που συχνά δημιουργούν κατάσταση θορύβου, μας υποχρεώνουν να αυξομειώνουμε την ένταση της φωνής μας προσαρμοζόμενοι στις εκάστοτε συνθήκες. Δεν είναι και λίγες οι φορές που πρέπει να απευθυνθούμε στους μαθητές μας με πολύ υψηλό τόνο και ένταση προκειμένου να τους συνετίσουμε και να τους επαναφέρουμε στην τάξη.

Φωνητική υγιεινή

Όπως στις περισσότερες ασθένειες η πρόληψη αποτελεί την καλύτερη θεραπεία, το ίδιο ισχύει και στην περίπτωση της υγιεινής της φωνής. Η καλή κατάσταση της φωνής μας σχετίζεται με την τήρηση ορισμένων κανόνων όπως:

- η κατανάλωση νερού,
- οι εισπνοές ατμού
- η υγρή ατμόσφαιρα στο χώρο

Επίσης θα πρέπει να αποφεύγονται ορισμένες καθημερινές συνήθειες όπως :

- κάπνισμα - αλκοόλ
- χώροι με καπνό
- σκόνη
- ξηρή ατμόσφαιρα,
- ροφήματα με καφεΐνη
- καυτά, παγωμένα ή πικάντικα φαγητά και φαγητά που προκαλούν δυσπεψία και καούρες.

Φωνητική συντήρηση

Προκειμένου να αποφευχθεί η επιδείνωση της ήδη επιβαρυσμένης κατάστασης καλό θα είναι να μην γίνεται κατάχρηση της φωνής. Ειδικότερα θα πρέπει:

- να μιλάμε χαμηλόφωνα
- να μην τραγουδάμε,
- να μην ψιθυρίζουμε,
- να μην μιλάμε σε υψηλό τόνο
- να χρησιμοποιούμε φειδωλά το τηλέφωνο
- να μη βήχουμε δυνατά καθαρίζοντας συχνά το λαιμό μας
- να μη μιλάμε σε θορυβώδη περιβάλλοντα,
- σε περίπτωση επιδείνωσης να γίνεται παύση της ομιλίας για μισή με μία ώρα. (Green & Mathieson, 2001).

Κλείνοντας και πριν παραδώσω το λόγο στον εκλεκτό ομιλητή μας κ. Μακαντάση, θα ήθελα να σας διαβεβαιώσω ότι: στο πρώτο κιόλας συμβούλιο του ΚΕ.ΜΕ.ΤΕ, πέρα από την ενημέρωση των υπολοίπων μελών του Δ.Σ. για το περιεχόμενο της αποψινής μας συνάντησης, θα εισηγηθώ τόσο τη δημοσιοποίηση και διάχυση μέσα από την ιστοσελίδα μας της αξίας και του οφέλους της πρωτοβουλίας σας, όσο και την εμπλοκή μας στη διοργάνωση αντίστοιχων εκδηλώσεων σε βάθος χρόνου και σε πανελλαδικό επίπεδο.

Σας ευχαριστώ όλους και όλες θερμά για την προσοχή σας!