

Профессиональные заболевания и их профилактика у студентов творческих специальностей.

Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос. **Плутарх**

Предмет :Воспитательный час.
Подготовлено преподавателем
Мурманского колледжа искусств
Цыбульской Юлией Викторовной



Что такое здоровье? Какого человека можно назвать здоровым?



- ***«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».***

Устав

Всемирной организации здравоохранения

1946 г

Компоненты здоровья

Соматическое здоровье

- Ориентация в пространстве и времени; контроль своего поведения; частота и интенсивность общих положительных эмоций.

Социальное здоровье

- Способность человека к физической нагрузке.

Душевное (психическое) здоровье

- Функционирование органов и систем организма: дыхательной, сердечно сосудистой, выделительной, эндокринной и т.д.

Физическое здоровье

- Частота общения с друзьями, близкими людьми, т.е. количество и качество социальных связей.

Компоненты здорового образа жизни



Заболевания людей творческих специальностей связаны с ухудшением состояния

Органов зрения

Работы, требующие особо высокой точности, напряжения зрения, значительного физического напряжения, пребывания тела в наклонном положении

Органов слуха

Работа, требующая хорошего слуха и общения с людьми, слухового напряжения, а также связанная со значительным шумом и вибрацией

Опорно-двигательного аппарата

Длительное пребывание на ногах, подъем и спуск, напряженная рабочая поза, значительное физическое напряжение.

Заболевания людей творческих специальностей связаны с ухудшением состояния

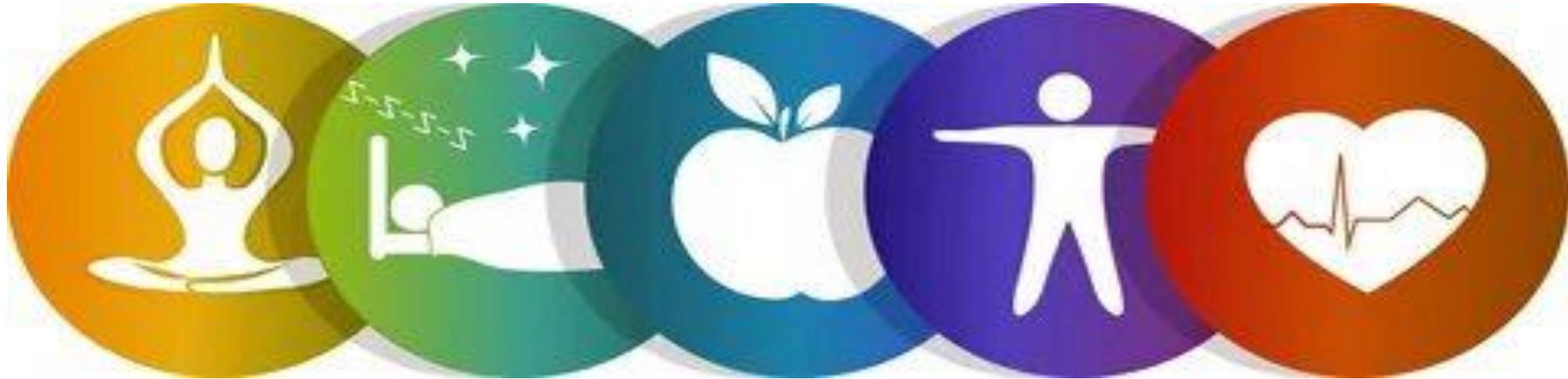
Сердечно-сосудистой системы

Значительное физическое напряжение, шум, вибрация

- **Нервной системы**

Нервно-эмоциональное напряжение





- **Проблемы со здоровьем могут осложнить профессиональную деятельность, но и нелюбимая работа может привести человека к нервному срыву, заболеваниям психосоматического характера, потере интереса к жизни, если, конечно, у человека нет других ценностей, кроме карьеры и материального благополучия. Следовательно, работа должна приносить радость, удовольствие, положительные эмоции, что является важным условием душевного здоровья.**

Что же такое профессиональное заболевание?

- *Профессиональные заболевания - заболевания, возникающие в результате воздействия вредного производственного фактора – фактора среды и трудового процесса, воздействие которого на работающего при определенных условиях может вызвать ухудшение состояния здоровья, временное или постоянное снижение работоспособности.*

Тугоухость

Заболевание, которое в перспективе может грозить большинству музыкантов, если они не следят за уровнем громкости во время репетиций, концертов или работы с миксом. Учитывая, что слух для музыканта является неотъемлемой частью его жизни, слух необходимо беречь и заботиться о нем с первых месяцев работы с музыкой.

Степень снижения слуха	Средние пороги слуха на частотах 500, 1000, 2000, 4000 Гц	Восприятие разговорной и громкой речи	Восприятие шепотной речи
Норма	0–25 дБ	>10 м	6 м
I	26–40 дБ	6–3 м	2 м — у уха
II	41–55 дБ	3 м — у уха	Нет — у уха
III	56–70 дБ	Громкая речь у уха	Нет
IV	71–90 дБ	Крик у уха	Нет
Глухота	>91 дБ	Нет	Нет

Как уберечь свои уши?

- Используйте беруши;
- Не работайте с громким звуком (допускается кратковременные всплески громкости в процессе работы);
- Каждый час работы со звуком делайте перерыв на 15-20 минут.
- **Совет:** включите трек и настройте громкость на тот уровень, когда вы без проблем будете слышать все инструменты в миксе – это самый идеальный вариант. Своего рода золотая середина. При избыточной громкости некоторые инструменты могут быть не слышны.
- Соответственно, чем громче музыка, тем меньше времени вы сможете с ней работать: вы элементарно устанете, а продуктивность вашей работы значительно снизится.

Туннельный синдром или руки – наше все

- Туннельный синдром - неврологическое заболевание, проявляющееся длительной болью и онемением пальцев кисти. Относится к туннельной невропатии. Причиной заболевания является сдавление срединного нерва между костями, поперечной кистевой связкой и сухожилиями мышц запястья.
- Туннельным синдромом преимущественно страдают барабанщики и гитаристы



Как уберечь свои руки?

- Займитесь постановкой рук – возможно, стоит это сделать вместе с преподавателем;
- Если появилась боль, то срочно обратите внимание на постановку рук;
- Если боль не прекращается, сделайте перерыв;
- Если боль не прекращается после перерыва, идите к врачу неврологу.
- **Совет:** правильная постановка позволит вам не только играть более скоростные соло, риффы или барабанные партии, но поможет уберечь себя от туннельного синдрома. Лечат синдром либо противовоспалительными препаратами, либо в худших случаях хирургическим путем.

Выпрямите спину

- Теперь задумайтесь, в какой позе вы занимаетесь музыкой. Правильная постановка рук предостережет вас от туннельного синдрома, а вот правильная посадка или стойка с инструментом убережет от сколиоза и сутулости. Если играете стоя, то делайте перерывы, так как тяжелый инструмент может создавать дополнительную и вредную нагрузку на позвоночник. Постоянные и повторяющиеся движения тоже вредны, так как создают дополнительную нагрузку на суставы. Кроме того, после концертов у многих гитаристов и вокалистов болит шея из-за длительных качаний головой под тяжелую музыку.
-
- **Как уберечь себя?**
- Держите спину прямо;
- Стремитесь к расслаблению при игре;
- Отдыхайте.
- **Важный совет: иногда заходите в тренажерный зал.**

Игра на волынке смертельно опасна?

- Оказывается, профессия трубачей, тромбонистов и саксофонистов не только романтическая, но и опасная. Музыкантам, играющим на духовых инструментах, следует обращать повышенное внимание на гигиену и тщательно следить за чистотой своих инструментов. Их нужно регулярно чистить во избежание появления вредной для здоровья грибковой среды. При этом трубачам и саксофонистам следует также особенно тщательно следить за своим здоровьем в целом и в частности за любым кашлем. Заболевание возникает в результате ослабления иммунной системы организма. Патогены, которые вдыхают музыканты, вызывают сильное воспаление. Если с ним не бороться, оно развивается и приводит к появлению в легких смертельно опасных рубцов и шрамов.

Польза игры на духовых инструментах

- Занятия на духовых инструментах способствуют укреплению и оздоровлению дыхания. При игре создается сопротивление потоку выдыхаемого воздуха. Это хорошо помогает раскрыться структурным единицам лёгких – альвеолам, развивает легочную ткань, увеличивает объём лёгких и улучшает газообмен. Поэтому занятия на духовых инструментах полезны при астме, хроническом бронхите и других проблемах с дыханием. Также, отмечено, что игра на духовых инструментах избавляет от бессонницы, лечит нервные расстройства. Флейта помогает с заболеванием горла, связок и дыхательных путей, раскачивает лёгкие и диафрагму. При игре на саксофоне развивается так называемое «абдоминальное дыхание», при котором работают мышцы живота. Такое дыхание пригодится на занятиях спортом и уроках пения.

Профессиональные заболевания, наиболее часто встречающимся у художников, относятся:



- ухудшение зрения;
- гастрит;
- кофемания

Профилактика ухудшающего зрения

- Правильная организация рабочего места. Освещение в помещении должно быть равномерным и достаточным, при этом свет от ламп и светильников не должен быть направлен на глаза. Важно следить за тем, чтобы во время работы голова и шея сохраняли естественное положение. Периодически нужно менять позу и не давать затекать конечностям. Отдельно стоит отметить зрительную гимнастику, ведь это эффективный способ позволяющих избежать переутомления зрения, который может осуществить каждый самостоятельно.



Профилактика гастрита.

Основное значение имеет:

- рациональное питание,
- отказ от употребления крепких алкогольных напитков, курения,
- необходимо следить за состоянием полости рта,
- своевременно лечить заболевания других органов брюшной полости,
- устранять профессиональные вредности. Больные хроническим гастритом, особенно с атрофически-дисрегенераторными изменениями, должны находиться на диспансерном учете и комплексно обследоваться не реже двух раз в год.

Как победить кофеманию?

- Свести к минимуму потребление кофе и энергетиков. Важно понять, что они «загоняют» организм в состояние стресса.
- Выяснить, куда уходит энергия, почему доносится усталость. Тогда удастся изменить образ жизни так, чтобы сил хватало на весь день, а по ночам не беспокоила бессонница.
- Если зависимость от кофеина уже возникла, нужно постепенно уменьшать частоту его приёма и используемый объём. В качестве «отвлекающего маневра» можно применять цикорий или кофе без кофеина.
- Иногда потребность в кофе возникает из-за дефицита в организме магния, который является естественным энергетиком. Он помогает бороться с усталостью, сонливостью, головными и мышечными болями, нарушением сна. Поэтому в процессе избавления от кофеиновой зависимости рекомендуется восполнять дефицит магния

Задумайся...

- Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека. **Гиппократ**
- Люди, которые не могут найти время для отдыха, рано или поздно будут обязаны найти время для болезни. **Джон Ванамейкер**
- Многие потеряли здоровье, пытаясь заработать все деньги, которые можно заработать; а потом потеряли все деньги, пытаясь вернуть здоровье. **Э.Маккензи**