



Zavod  
Republike  
Slovenije  
za šolstvo

# UVAJANJE VARNOSTI IN ZDRAVJA PRI DELU V POUK GLASBE

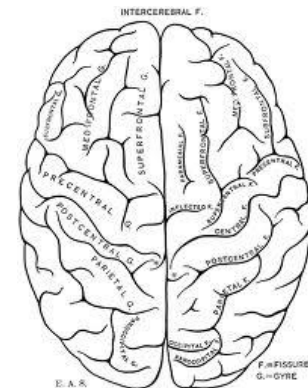
dr. Inge Breznik,  
Ljubljana, 6.11.2017

# VPLIV GLASBE NA ZDRAVJE IN POČUTJE POSAMEZNIKA



Zavod  
Republike  
Slovenije  
za šolstvo

- izboljšanje delovanja naših možganov
  - dvig inteligence (IK, ČK)
- poz. vpliv na telesno zdravje (najbolj petje)
  - na srčni utrip – skupinska medit., frek. dihanja, krvni pritisk, krepi se imun. sist. – redukcija stresnega hor. *kortizola*, zvišuje raven proteina *imunoglobulina*, sprošča se hor. oksitocin, ki lajša stres, tesnobo, hor. *beta endorfin*, ki zmanjšuje občutek bolečine in hor. sreče, zadovoljstva *serotonin* in *dopamin*



(pov. po Norton 2016, Nam Yoon 2000)

# VPLIV GLASBE NA ZDRAVJE IN POČUTJE POSAMEZNIKA



Zavod  
Republike  
Slovenije  
za šolstvo

- sproščanje telesa (sproščena, stabilna, izravnana drža, normalen pritisk na strukture hrbtenice, sprošča mišično napetost v ledvenem in vratnem delu, izboljšanje dihalnih zmogljivosti, kontrola izdiha),
- vpliv na govorno-jezikovni razvoj (kakovost izgovorjave, lajšanje jecljanja, znanje tujih jezikov)
- pozornost, koncentracija → boljše pomnjenje
- razvoj delovnih navad →
- estetski razvoj

(pov. po Norton 2016, Nam Yoon 2000)

# UPORABA GLASBE PRI VSAKEM PREDMETU



Zavod  
Republike  
Slovenije  
za šolstvo

## Skrb za glas

- uživanje zadostno količino tekočin
- izogibanje se snovem, ki dražijo sluznico dihal
- izboljšanje mikroklimatske pogoje v prostoru (prezračiti prostor)
- spremeni monolog v dialog
- upoštevaj ločila pri govoru, jasno izgovarjaj, ne govori hitro,
- pri govoru stoj/sedi vzravnan, obrnjen k poslušalstvu
- ne kriči/šepetaj, uporablaj akustična pomagala in ne glas
- za dober dih je potrebna telesna aktivnost
- hripavost zahteva glasovni počitek

(povz. po Hočevar Boltežar 2008)



# UPORABA GLASBE PRI VSAKEM PREDMETU

## Skrb za zdravo zvočno okolje

- primerna jakost poslušanja glasbe (na prireditvah, v slušalkah za ušesa)
- šolski zvonec: akustična glasba
- [seznam](#) slušnih primerov umetne, klasične glasbe za uporabo pri pouku

## Delavnični primeri:

- igranje na lastna glasbila po vzorcu 3-3-5, 3-3-7
- plesanje slovenskega ljudskega plesa *Zibenšrit* ob petju na zloge la-la-la

# Viri

- Dewhurst-Maddock, O. 1999. *Zdravilna moč glasbe in zvoka*. Ljubljana: Tangam.
- Hočevar Boltežar I. 2008. *Fiziologija in patologija glasu ter izbrana poglavja iz patologije govora*. Ljubljana: UNI LJ, PeF.
- Morrison, I. in Clift. 2012. *Singing and people*. Dostopno na [http://naturalvoice.net/docs/Singing&COPD\\_Oct12.pdf](http://naturalvoice.net/docs/Singing&COPD_Oct12.pdf)
- Nam Yoon, J. 2000. *Glasba v razredu: njen vpliv na razvoj otrokovih možganov, sposobnosti in spretnosti*. California.
- Norton, K. *Singing and Wellbeing*. 2016. Routledge.
- *Singing for Breathing*. Dostopno na <http://www.rbht.nhs.uk/about/arts/whats-on/singing-for-breathing/>