

# Higiena głosu

czyli jak dbać o głos?

## unikaj:

- mówienia i śpiewania na zimnym powietrzu, lub gdy jest hałas
- męczenia głosu, gdy jesteś przeziębiony
- zimnej wody, napoi gazowanych
- używek i czekolady

## to rób:

- pij dużo wody
- utrzymuj zdrowy styl życia
- regularnie ćwicz
- prawidłowo oddychaj
- mów we właściwej skali - nie za wysoko, nie za nisko
- wysypiaj się

## Głos to Twoje podstawowe narzędzie pracy!

Głos jest człowiekowi niezbędny do komunikowania się. Niestety zbyt często nadużywamy naszego głosu, zaniedbujemy go i wykorzystujemy w niewłaściwy sposób, szkodząc tym samym własnemu zdrowiu. Zapominamy o profilaktyce głosu, a przecież jest to pierwszy krok do tego, by służył nam przez całe życie.

Pamiętaj o:

- prawidłowym oddechu
- używaniu rezonatorów (Rezonatory to pusta przestrzeń, ograniczona skórą i kośćmi, do której dochodzi fala dźwiękowa. Dzięki nim głos nabiera mocy.)
- aktywizowaniu aparatu artykulacyjnego (funkcjonowanie języka, podniebienia i warg wpływają na nieprawidłowe artykułowanie głosek, a co za tym idzie - wymowę)



# Ćwiczenia wspierające higienę głosu

## • ćwiczenia oddechowe

Poznaliście je podczas ostatniej lekcji. Ćwiczenia oddechowe zwiększają pojemność płuc, uczą ekonomicznego zużycia powietrza w czasie mówienia.

## • ćwiczenia emisji głosu - fonacyjne

- Zamykamy usta i opuszczamy żuchwę do niskiej pozycji. Układamy narządy do wypowiedzenia a. W tej gotowości do a mruczymy przez chwilę; mmm, otwieramy usta w a i zamykamy je ponownie, cały czas mrużąc. Dźwięk prowadzimy na poziomie a. Ćwicząc pilnujemy, by dźwięk nie rozprzestrzenił się po całej jamie ustnej, lecz skupiał się głównie w przedniej jej części, na podniebieniu twardym („na masce”). Podobnie ćwiczymy pozostałe samogłoski - a, e, i, o, u, y
- W pozycji leżącej wymawiaj głoskę m, utrzymując dźwięk na jednym tonie, na przemian: mmm (legato) i m...m...m... (staccato). Przykładamy lekko dłoń do twarzy i nie uciskając nosa i warg sprawdzamy wibracje i drżenia. Szukamy miejsc, w których dźwięk rezonuje najwyraźniej.
- Bijemy w dzwony – mę, mę, mę, mą, mą, mą

### 1 POZOSTAŃ DOBRZE NAWODNIONY

Pij dużo wody – zaleca się picie od sześciu do ośmiu szklanek wody dziennie. Ogranicz spożycie napojów zawierających alkohol lub kofeinę, które mogą spowodować utratę wody przez ciało i wyschnięcie fałdów głosowych i krtani. Alkohol podrażnia błony śluzowe, które wyścielają gardło.

### 2 UŻYWAJ NAWILŻACZA W SWOIM DOMU

Jest to szczególnie ważne w zimie lub w suchym klimacie. Zalecana jest wilgotność wynosząca 30%.

### 3 OGRANICZAJ STOSOWANIE LEKÓW

Unikaj lub ograniczaj stosowanie leków, które wysuszają fałdy głosowe, w tym niektórych leków na przeziębienie i alergię. Jeśli masz problemy z głosem, zapytaj lekarza, które leki będą dla Ciebie najbezpieczniejsze.

### 4 UTRZYMUJ ZDROWY STYL ŻYCIA

Włącz do swojej diety mnóstwo pełnych ziaren, owoców i warzyw. Produkty te zawierają witaminy A, E i C. Pomagają również w utrzymaniu zdrowych błon śluzowych, które wyścielają gardło.

### 5 NIE PAL I UNIKAJ BIERNEGO PALENIA

Dym drażni fałdy głosowe i może powodować raka.

### 6 UNIKAJ JEDZENIA PIKANTNYCH POTRAW

Pikantne potrawy mogą powodować przenikanie kwasu żołądkowego do gardła lub przełyku, powodując zżagę lub GERD.

### 7 DBAJ O HIGIENĘ

Często myj ręce, aby zapobiec przeziębieniu lub grypie.

### 8 UZYSKAJ WYSTARCZAJĄCO DUŻO ODPOCZYNKU

Zmęczenie fizyczne ma negatywny wpływ na głos.

### 9 REGULARNIE ĆWICZ