

HLASOVÁ HYGIENA V MŠ

Strom důležitosti

KOŘENY:

- dýchání (smysluplné, respektující tok řeči českého jazyka), dýchání respektující vhodné tempo a přirozené pauzy; dýchání do břicha (pomocí položení ruky, nejlépe v leže)
- správný postoj těla: vzpřímený (ramena posadím, ruce podél těla - můžeme kontrolovat rukou položenou na břicho)
- hygiena chrupu
- šetříme hlasivky:
 - nekřičíme
 - nešeptáme
 - při hlasové indispozici mám hlasový klid
 - příprava na zpěv i na dlouhé mluvení
 - citlivé střídání zpěvu a mluvy
- ovlivněno fyzickým zdravím
- vědět, jak hlas funguje (můžeme to učit i děti)
- prevence: nápoje (pozor na extrémy) a potraviny (zmrzlina, pozor na překyselení: káva, alkohol, sladkosti mléčné výrobky - zalehňují, oříšky, brambůrky)
- rozezpívání
- přejímání jazykového vzoru

KMEN:

- rozezpívání
- dechová cvičení
- trávení času na čerstvém vzduchu
- práce s dynamikou hlasu
- práce s artikulací
- hlasová cvičení
- dětem blízká témata

KORUNA:

- dramatizace
- divadelní kroužek
- recitace
- přiměřeně hlasitý projev
- besídky
- sdílení osobních zkušeností
- schopnost sdělit potřebu, to, co chce říct

OVOCE:

- schopnost samostatného projevu
- schopnost správné artikulace a tvoření hlásek
- bohatá slovní zásoba

RIZIKA (MRAK, BLESK, DINOSAURUS, DŘEVORUBEC):

- špatný jazykový vzor
- nemoc
- kouření
- alkohol
- křik, jekot
- zlovyky (křičení, špetání, rychlé tempo, doprovodné zvuky, nepřiměřeně postavený hlas)
- tiky
- odkašlávání
- styl zpěvu

Co dělat, když mám problém s hlasivkami:

- foniatrie
- šetřit hlasem
- teplé nápoje (ne horké!)
- zakrývat krk
- Vincentka
- doplnit vitamíny (B, D, A, C) a minerály (Mg, Ca, Zn)
- Mullerovy pastilky
- šalvěj
- lišejník
- voda se solí (teplá)
- Priessnitzův zábal: látka namočená ve studené vodě, izolující vrstva (sáček), šátek (max. 60 minut, pak dám pauzu na 2-3 hodiny)
- panthenol
- Aescin (na prokrvení sliznice)
- GeloRevoice pastilky
- čaj s kořalkou (při začátku virózy), teplá slivovice s medem a citronem (a zázvorem)

Nemoci a poruchy hlasivek:

- chrapot
- laryngitida
- reflux (naleptává sliznici)
- nedomykavost hlasivek
- uzlíky na hlasivkách
- afónie = ztráta hlasu