

HLASOVÁ HYGIENA V MŠ

Strom důležitosti

KOŘENY:

- fyzické a psychické zdraví:
- práce s hlasem:
 - jak se naučit s hlasem pracovat, co je mi pohodlné (ne moc vysoko, ne moc nízko), vědět kdy odpočívat, jak správně zeslabit hlas
 - co se slabým hlasem (indisponovaným hlasem): Vincentka, mléko s medem, lišejník, šalvěj, Aescin, panthenol, tabletky GeloRevoice
- nepřetěžovat se
- poruchy hlasu nebo problémy s hlasem: nedomykavost hlasivek, uzlíky na hlasivkách, afonie, mutismus, chrapot
- zdravý životní styl: nekouřit, nepít alkohol, pitný režim (2-3 litry denně), snažím se vyvarovat (oříškům, čokoládě - zahleňuje, studené a horké nápoje, banán, káva)
- správné dýchání

KMEN:

- rozmluvení a rozdýchání
- tempo, hlasitost, artikulace
- rozezpívání před zpěvem
- pozor na nemoc - dáváme si hlasový klid

KORUNA:

- cvičení: foukání, uvolňování jazyka
- vyvětráno
- dostatek tekutin pokojové teploty
- dechová cvičení
- logopedická cvičení
- spisovná mluva

OVOCE:

- zdravé jablíčko: zpěv
- červivé jablíčko: nemoc

RIZIKA (MRAK, BLESK, DINOSAURUS, DŘEVORUBEC):

- špatná artikulace
- nespisovná mluva
- křik, řev
- alkohol, cigarety
- nemoc
- stárnutí