



Чтобы Архип не осип, а Осип не охрип - памятка для лиц голосо-речевых профессий



*Начинайте день с "актёрской разминки" -
упражнения "Рычащий лев" и
"Мычание в маску"



Вы подготовите голосовой аппарат к
продолжительной и бесперебойной
работе и
поднимите себе настроение *0/*



* Хороший отдых - залог хорошей работы
Дозируйте голосовую нагрузку,
делайте перерывы

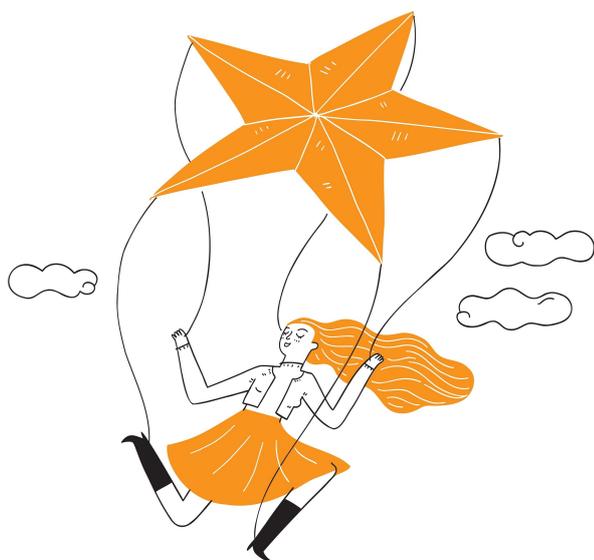


Поиграйте с домашними в молчанку :-|
Вы дадите отдых голосовому
аппарату и
обретёте эмоциональное равновесие



*Поверьте, вас хорошо слышат!
Не создавайте лишний шум и
не кричите

Лучше используйте микрофон или
поработайте над тембром :-)
Приятный голос фокусирует внимание
на себе



*Диафрагмальный тип дыхания
уменьшает нагрузку на голосовой
аппарат



Диафрагма - ваш голосовой парашют :-D
Стоит раскрыть его в начале
рабочего дня и
мягкое приземление вам обеспечено!



*Соблюдайте питьевой режим
Голосовые складки - слизистая,
которая нуждается в увлажнении

Во время голосовой нагрузки
исключите горячие или
холодные напитки,
газированную воду и алкоголь ☹--|

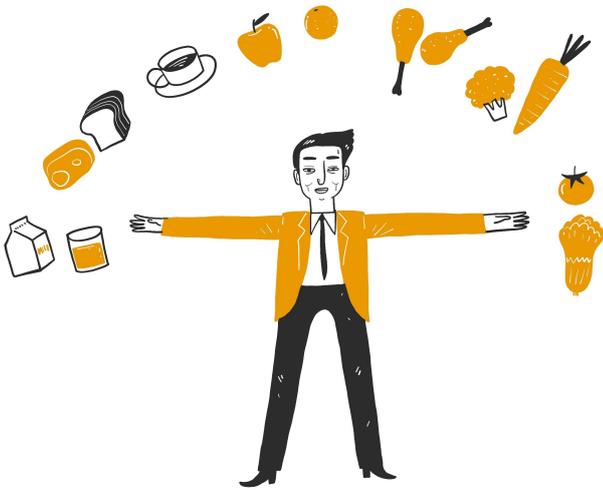




*Проветривайте и увлажняйте
рабочее помещение



Это не только насытит ваш мозг
кислородом и свежими идеями,
но и сохранит увлажнённой
чувствительную поверхность
голосовых связок



*Речь требует энергетических затрат
Начинайте работу после хорошего
завтрака
Перед голосовой нагрузкой исключите:
- острую, горькую, солёную пищу
- орехи, мёд, имбирь, шоколад
Это поможет сохранить голос и
остаться в отличной форме



Памятку подготовили для вас:

Ольга Тетерина - логопед, речевой терапевт

Анастасия Шамардина - логопед для взрослых

13 декабря 2019 года