Hlasová hygiena

Co je to hlasová hygiena?

- Soubor zásad, kterými se řídí při péči o hlas
- Odvíjí se od celkové životosprávy (spánek, otužování, denní režim, aktivní odpočinek, pitný režim, apod.)

Zásady hlasové hygieny

Dodržovat již od dětství

- nekřičet
- dávat dětem vzor klidné mluvy
- křičícímu dítěti neodpovídat, přimět aby mluvilo klidně
- vyhýbat se ostrým jídlům, kokosu, ořechy, studené , horké
- nezpívat a nemluvit v chladu
- dýchání nosem
- přiměřený zpěv – správná tónina
- nemluvit rychle a na velkou vzdálenost
- zřetelně artikulovat
- Nepobývat v zakouřeném nebo prašném prostředí

Zásady při již vzniklé hlasové poruše

- hlasitě nemluvit a nezpívat
- nekřičet
- nemluvit při akutním zánětu hrtanu
- nešeptat
- používat měkké hlasové začátky
- nemluvit v hluku
- nemluvit na velkou vzdálenost