

СЪЕЗД УЧИТЕЛЕЙ



ОБРАЗОВАНИЕ
ПОДМОСКОВЬЯ

ТЕМА

РЕЧЬ И ДЫХАНИЕ:
КАК НЕ ЗАМОЛЧАТЬ К СЕРЕДИНЕ ГОДА?

Данные Минздрава от 2022 года:

40-50 % педагогов (учителя, воспитатели, преподаватели вузов) страдают патологиями голосовых связок и дисфункцией речевого аппарата.

Хронический ларингит, узелки на голосовых складках провоцируют дисфонию, осиплость разной степени, частичную или полную потерю голоса.

И это сказывается на всех сферах жизни!

Здоровый и сильный ГОЛОС

- Влияние и авторитет
- Самочувствие
- Умение мотивировать и управлять

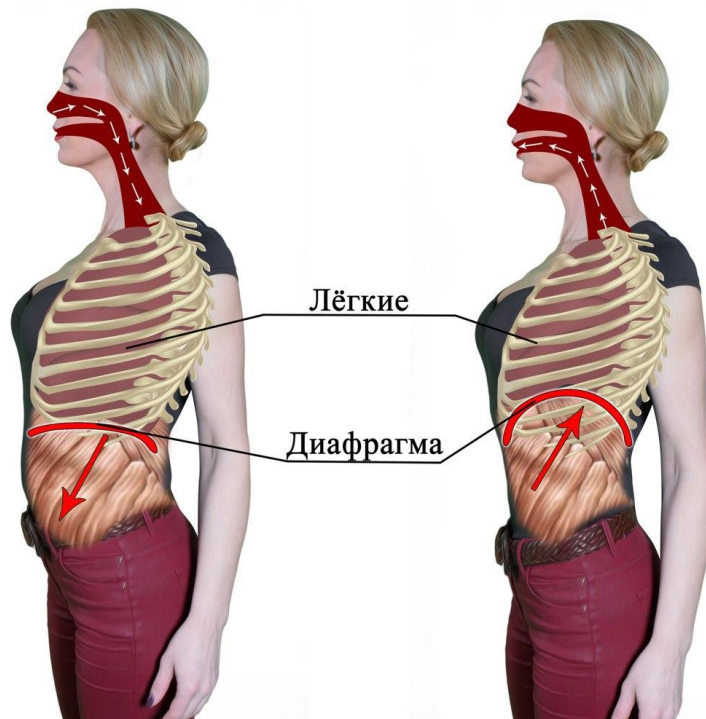
Дыхание

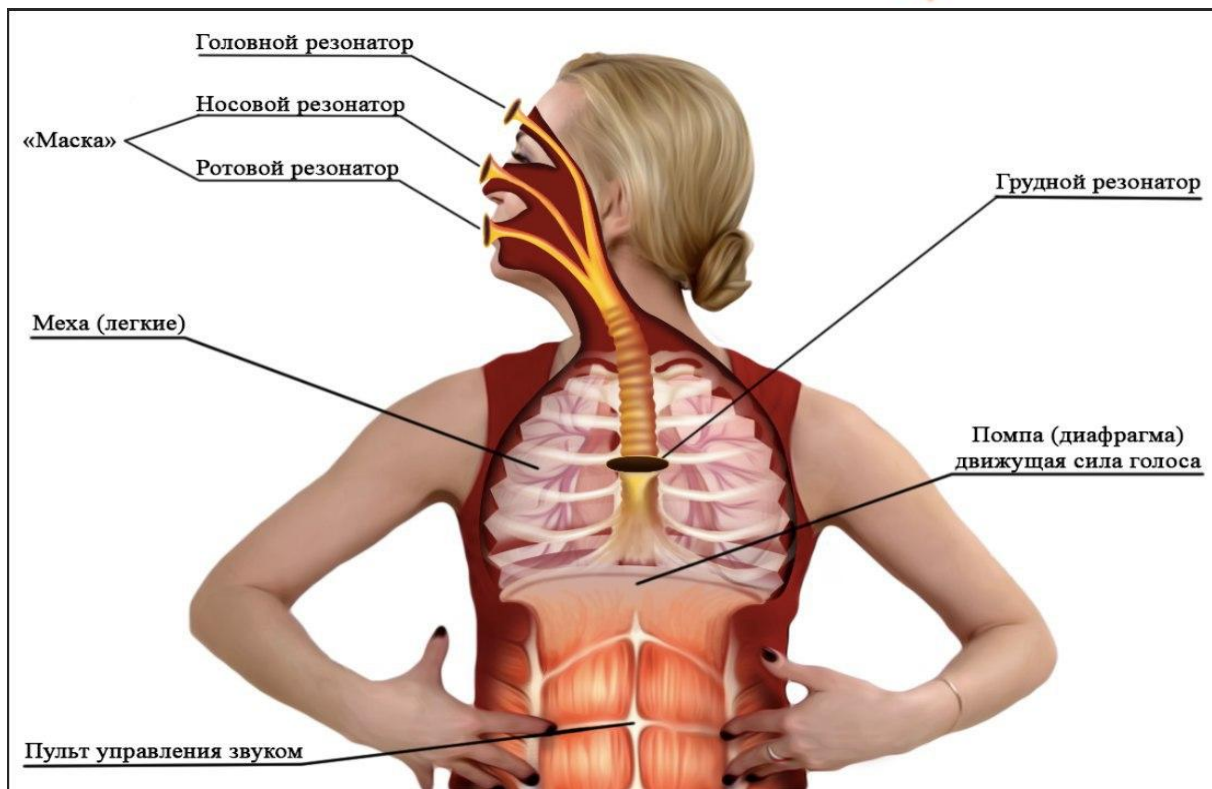
ОСНОВА качественного и здорового звука

УПРАВЛЕНИЕ состоянием

ВДОХ

ВЫДОХ





Разминка для резонаторов

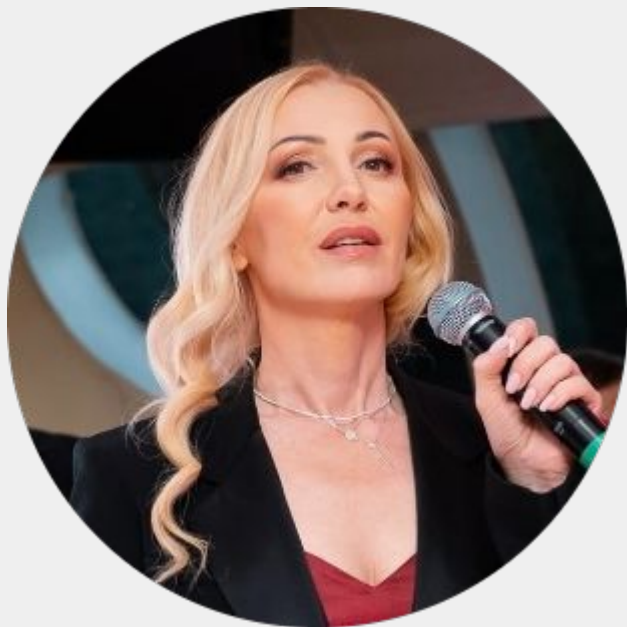
Маммм маммм мммёду наммм
мммолока бы нннамм

На мели мы налима лениво ловили
И меняли налима вы мне на линя
О любви не меня ли вы мило молили
И в туманы лимана манили меня

Гигиена голоса

Старайтесь, по возможности, соблюдать эти рекомендации:

- Говорите **не более 3 часов** подряд.
- Делайте **перерыв не менее часа** для восстановления работы голосовых складок
- Периодически посещайте ЛОР – **фониатра**
- **Не разговаривайте** в пыльных помещениях, а так же в помещениях с повышенной влажностью
- **В зимнее** время старайтесь не разговаривать на улице
- Если пропал голос, **лучшее лекарство - молчание**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

ЗДОРОВОГО
И СИЛЬНОГО ГОЛОСА ВАМ!



@kseniache_ru



+7-960-223-05-55



kseniache.ru

