

## Правила догляду за голосом — шпаргалка для педагога, що співає



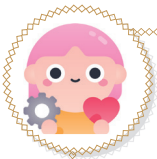
Вдягайтеся тепло та стежте, щоб ноги завжди були сухими. Особливо, коли погода прохолодна, вітряна, дощова. Уникайте переохолодження. Застуда часто провокує порушення голосу.

Дотримуйтеся бережливого «голосового режиму». Говоріть спокійним, м'яким тоном, уникайте крику. Під час тривалої розмови намагайтеся обмежити сторонній шум: зачиняйте вікна та двері, вимикайте музику.



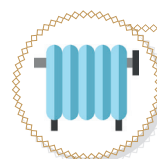
Перед тим як співати, добре розігрійте голосові зв'язки за допомогою розспівки. Якщо без цього ризикнете взяти занадто високу або низьку ноту, можете «надірвати» голос. Не забувайте також про вправи на дихання. Якщо вокальну зарядку добре виконати, співати буде легко.

Не співайте на холоді. Виступати просто неба за температури нижче +15 °C не варто.



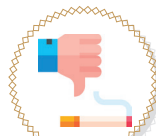
Контролюйте свій емоційний стан. Стрес негативно впливає на весь організм людини. Перенервувавши, ризикуєте втратити не лише спокій, сон, апетит, а й голос.

Чергуйте спів і відпочинок. Дотримуйтеся розумних меж, коли йдеться про тривалість та періодичність співу. Після кожного заняття робіть «голосові» перерви, аби голос відновився.



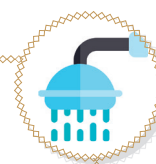
Створіть правильний мікроклімат у приміщенні. Температура має становити +19...+23 °C. Не забувайте провітрювати приміщення щонайменше двічі на день. Оптимальна вологість повітря — 40–60%. За потреби користуйтеся зволожувачем повітря. Альтернатива — ставте на батареях ємкості з водою.

Не куріть. Нікотин сприяє розвитку хронічних запальних захворювань верхніх дихальних шляхів. Унаслідок запалення стають менш еластичними голосові зв'язки, змінюється тембр голосу. Він стає різкішим і грубішим.



Гуляйте на свіжому повітрі щодня, в будь-яку пору року і за будь-якої погоди. Утім небажано виходити на прогулянку одразу після вокальних занять – ризикуєте застудитися. Варто зачекати у приміщенні мінімум 20 хвилин після співу, якщо надворі температура нижче +10 °С.

Загартуйтеся. Поступове загартування допомагає запобігти застудним захворюванням і, як наслідок, зберегти голос.



Пийте негазовану воду, навіть якщо не відчуваєте спраги. Найліпший варіант – 6–8 склянок на день. Не забувайте пити воду під час коротких перерв на занятті.

Звертайтеся до лікаря, коли захворіли. Маючи проблеми зі звучанням голосу, найліпше проконсультуватися з отоларингологом або фоніатром. Часом для встановлення діагнозу може знадобитися ґрунтовне обстеження та консультації інших лікарів, зокрема невролога, гастроентеролога, алерголога, пульмонолога, ендокринолога.



Не співайте під час хвороби й одразу після одужання. Це може призвести до непоправних проблем із голосовими зв'язками. Витримайте логічну паузу, і – ваш голос знову звучатиме ідеально.