



# Правила и советы по гигиене голоса

Подготовила  
учитель музыки  
ГБОУ СОШ № 769  
Вологина Анастасия Александровна  
Москва 2012





# Правило № 1

Никогда не выходите сразу после занятия вокалом на улицу, особенно в холод. Хороший совет: выработайте привычку в холодное время года перед выходом на улицу выпить немного воды комнатной температуры. Это охладит стенки гортани. Вообще избегайте резкой смены температуры. После горячей еды и питья подождите в помещении 15-30 минут, иначе начнутся катары.





# Правило № 2

Не разговаривайте на морозе, старайтесь не бегать и не ходить быстро на морозном воздухе, чтобы не углублять дыхание. Вообще избегайте охлаждений и переохлаждений. Для голосового аппарата опасно чрезмерное употребление мороженого, сквозняки, ветер в жаркую погоду, когда вы разогрелись на солнце. Это самая легкая возможность для простуды.



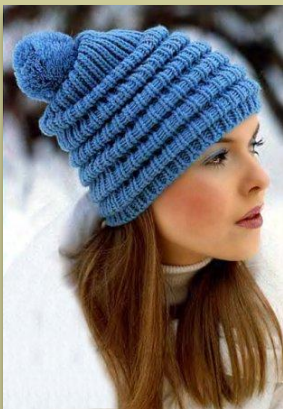


## Правило № 3



Следите за своей обувью, особенно в сырость и холод. Холодные, сырые ноги - верная простуда. Если это случилось, то обязательно сделайте горячую ножную ванну, наденьте теплые носки, постарайтесь сразу выпить горячего чая.





# Правило № 4



Вся одежда должна быть удобна и адекватна погоде. Но, кроме одежды и обуви, еще очень важна в нашем климате проблема головного убора - он должен быть достаточно легким и теплым. Известно очень много случаев невралгий, происшедших только по причине неподходящего головного убора. Они (невралгии) проходили, когда слишком тяжелый и жаркий головной убор сменялся на более рациональный. Чрезмерное согревание головы вызывает усиленный приток крови, головную боль, а также ведет к зябкости головы, понижению ее сопротивляемости быстрому охлаждению, что вызывает разные заболевания.





## Правило № 5



В повседневной жизни и деятельности дышать надо, по возможности, только через нос. Это предохраняет дыхательные пути от пыли и инфекции, которые оседают в носу, а воздух, проходя через нос, согревается и увлажняется. Хорошо прополаскивать щелочными водами (типа «Боржоми») рот, глотку, носоглотку, так как щелочная вода хорошо очищает слизистую.





# Правило № 6

Воздух в помещениях для упражнений, репетиций и выступлений должен быть не сухой, не пыльный, не холодный (охранная медицинская норма температуры воздуха не ниже +15 градуса по Цельсию)



# Правило № 7

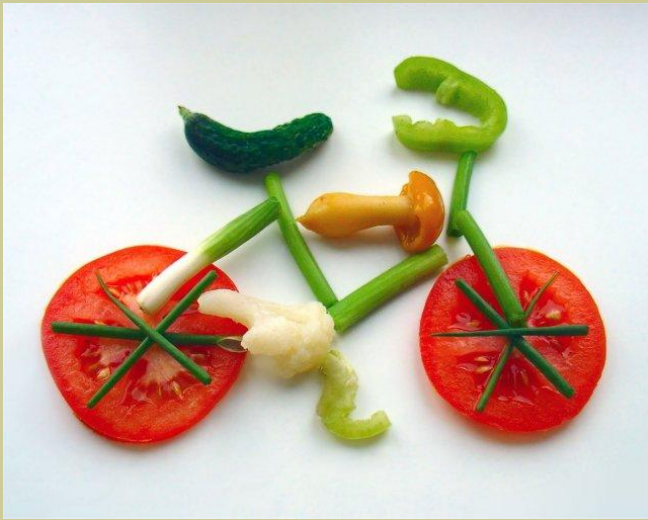


Старайтесь не петь в помещениях, где курят или курили. Старайтесь не курить сами. Алкоголь и никотин не улучшают состояние организма, зато разрушают вашу нервную систему.





# Правило № 8



Речь и пение после еды затруднены, так как кроме механического воздействия полного желудка на дыхание (подпертая диафрагма), акт пищеварения требует прилива крови к пищеварительным органам. Этим понижается жизнедеятельность произвольных мышц гортани. Пауза после еды должна быть не менее часа.





# Правило № 9

Совет для девушек. Режим молчания в больные дни (3 дня, установленные законом) и снижение нагрузок. Несоблюдение этого правила грозит длительным нарушением голосовой деятельности и очень часто с серьезными последствиями. В эти дни стенки капилляров кровеносных сосудов приобретают повышенную ломкость, что приводит к кровоизлияниям.



# Правило № 10



Ничто так легко не вызывает заболевания горла, как слабость, изнеженность и не закаленность. Люди голосоречевых профессий чаще склонны к простуде, которая локализуется в области верхних дыхательных путей. Это объясняется особой чувствительностью их голосового аппарата к охлаждению, условиям производства, а также подвижностью нервных процессов и особой впечатлительностью, и, наконец, неосторожностью самих людей, потенциальных пациентов врачей-ларингологов. Умение при первых симптомах заболевания принять грамотные меры первой самопомощи, знания в области искусства закаливания и укрепления организма - все это уменьшает возможность заболевания.

