

# ОХРАНА ГОЛОСА

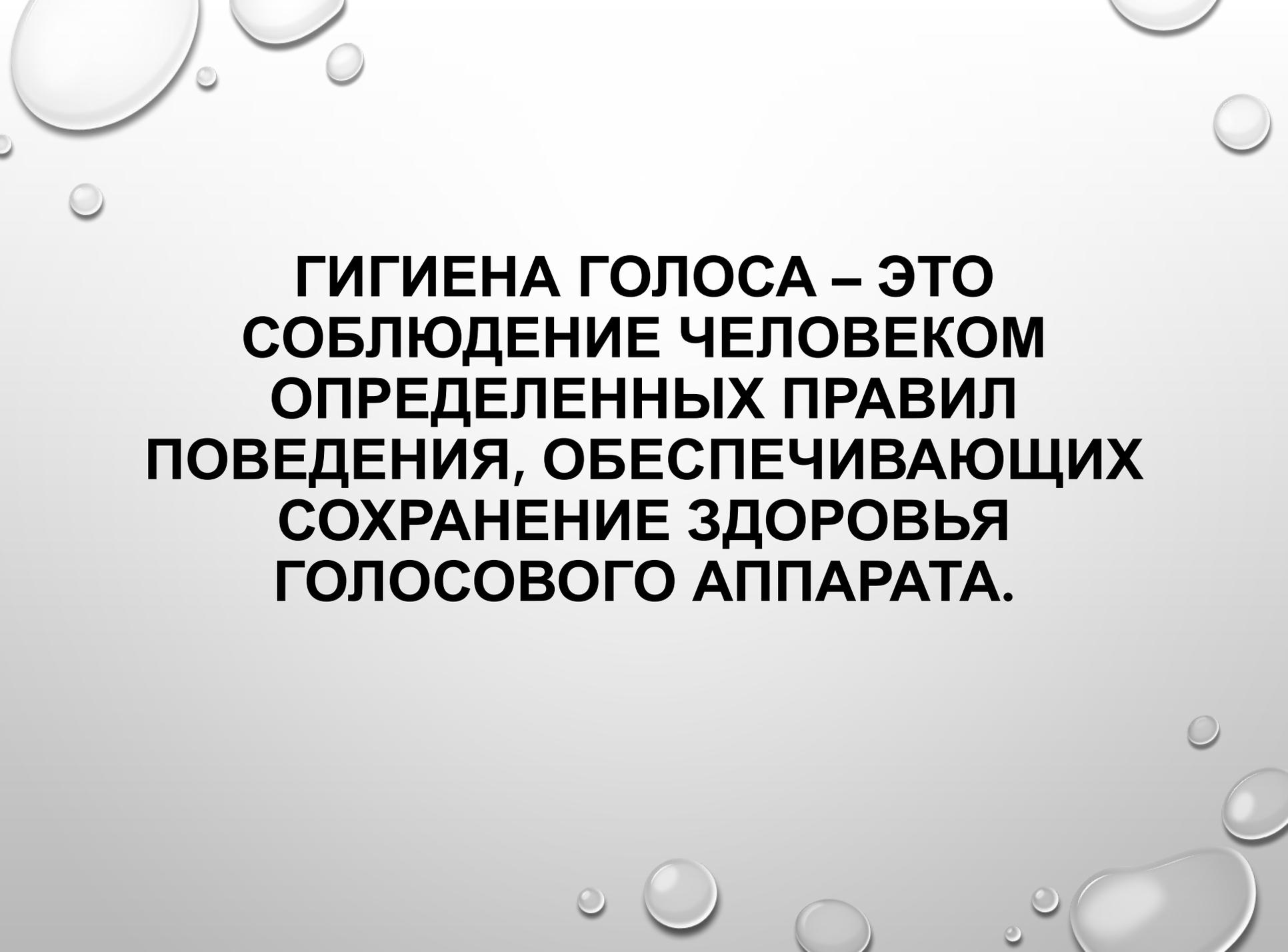
**ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ГЛАВНАЯ  
ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ,  
СОХРАНЕНИЕ И ПРИУМНОЖЕНИЕ  
КОТОРОЙ  
СТАНОВИТСЯ ПЕРВЕЙШЕЙ  
ОБЯЗАННОСТЬЮ ЧЕЛОВЕКА**

## ЦЕЛЬ

- - ДАТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ВЛИЯНИИ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ НА ГОЛОС ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.

## ЗАДАЧИ:

- - СФОРМИРОВАТЬ У УЧАЩИХСЯ НЕОБХОДИМЫЕ ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ ПО ОХРАНЕ ГОЛОСА, ДАТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ОСНОВАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ;
- - НАУЧИТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.

The background of the slide is a light gray gradient, decorated with several realistic water droplets of various sizes. The droplets are rendered with soft shadows and highlights, giving them a three-dimensional appearance. They are scattered across the page, with a higher concentration in the top-left and bottom-right corners.

**ГИГИЕНА ГОЛОСА – ЭТО  
СОБЛЮДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКОМ  
ОПРЕДЕЛЕННЫХ ПРАВИЛ  
ПОВЕДЕНИЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ  
СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ  
ГОЛОСОВОГО АППАРАТА.**

# НЕОБХОДИМОСТЬ ОХРАНЫ ГОЛОСА.

- ГОЛОС – ЭТО СВОЕОБРАЗНЫЙ ИНДИКАТОР ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.
- ОБЛАДАТЕЛИ СИЛЬНОГО ГОЛОСА, КАК ПРАВИЛО, ИМЕЮТ КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ.
- ОТ ТОГО КАК БУДЕТ РАЗВИВАТЬСЯ ГОЛОС РЕБЕНКА И, ОСОБЕННО ОТ РЕЖИМА ВО ВРЕМЯ МУТАЦИИ, ЗАВИСИТ КАЧЕСТВО ВЗРОСЛОГО ГОЛОСА.

# НАРУШЕНИЯ ГОЛОСА

- **АФНИЯ** - НАБЛЮДАЕТСЯ ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ ГОЛОСА, БОЛЬНОЙ ГОВОРIT ТОЛЬКО ШЕПОТОМ, НО ПРИ КАШЛЕ СЛЫШЕН ГРОМКИЙ ЗВУК ГОЛОСА.
- **ДИСФОНИИ** РАССТРОЙСТВА ГОЛОСООБРАЗОВАНИЯ, ПРИ КОТОРОМ ГОЛОС СТАНОВИТСЯ ХРИПЛЫМ, СЛАБЫМ, ПРИОБРЕТАЕТ ГНУСАВЫЙ ОТТЕНОК.
- **ФОНАСТЕНИЯ** - НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИИ ГОЛОСООБРАЗОВАНИЯ БЕЗ ВИДИМЫХ ОРГАНИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ В ГОЛОСОВОМ АППАРАТЕ; ХАРАКТЕРНЫ БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ И ПРЕРЫВАНИЕ ЗВУЧАНИЯ ГОЛОСА ИЛИ ЖЕ НЕКОТОРЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ СИЛЫ, ВЫСОТЫ, ТЕМБРА ГОЛОСА — ЕГО ОХРИПЛОСТЬ.

# ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НАРУШЕНИЯ ГОЛОСА.

- НЕПРАВИЛЬНЫЙ РЕЧЕВОЙ РЕЖИМ УЧАЩИХСЯ
- ПСИХИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ: СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ  
ОТРАЖАЮТСЯ НА ДЫХАНИИ И ГОЛОСООБРАЗОВАНИИ.
- КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ И КАЧЕСТВЕННЫЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ  
ГОЛОСОМ

# ЧТО ВЛИЯЕТ НА ЗВУЧАНИЕ ГОЛОСА

- ГОЛОС ХОРОШО ЗВУЧИТ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ПЕВЕЦ ЗДОРОВ, БОДР И В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ.
- НАСТРОЕНИЕ
- РЕЖИМ СНА
- РЕЖИМ ПИТАНИЯ

# ЧТО ВРЕДНО ДЛЯ ГОЛОСА:

- ГРОМКИЕ РАЗГОВОРЫ
- НЕУМЕЛОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ ГОЛОСОМ
- ПЕНИЕ В БОЛЬНОМ СОСТОЯНИИ
- ПРИ БОЛЕЗНЯХ ГОЛОСОВОГО АППАРАТА, ПРИ ПЕРЕУТОМЛЕНИИ ПРИСУТСТВИЕ НА ЗАНЯТИЯХ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ, ТАК КАК ГОЛОС В ЭТИХ СЛУЧАЯХ ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ.

## УЧАЩИМСЯ НА ЗАМЕТКУ:

- ПЕРЕД ПЕНИЕМ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ: СЕМЕЧКИ, ОРЕХИ, СОЛЕНОЕ, СЛАДКОЕ, ОСТРОЕ
- ВРЕДНО СРАЗУ ПОСЛЕ ПЕНИЯ: МОРОЖЕНОЕ, ХОЛОДНЫЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ
- ПОСТОЯННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ОЧЕНЬ ГОРЯЧЕЙ ПИЦЦЫ

# ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- ДЛЯ ПЕВЦОВ ХАРАКТЕРНА ПОВЫШЕННАЯ ВОСПРИИМЧИВОСТЬ КО ВСЯКОГО РОДА ЗАБОЛЕВАНИЯМ ГОЛОСОВОГО АППАРАТА И ОСОБЕННО К ПРОСТУДНЫМ.
- ГОЛОСОВЫЕ АППАРАТЫ ПОСЛЕ УСИЛЕННОЙ РАБОТЫ ПРИ ПЕНИИ БЫВАЮТ РАЗГОРЯЧЕНЫ ДОВОЛЬНО ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ И ПОТОМУ СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ И ВОСПРИИМЧИВЫ КО ВСЕМ ФАКТОРАМ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫЗВАТЬ РАЗДРАЖЕНИЕ (ДЫМ) ИЛИ ЗАБОЛЕВАНИЕ (ИНФЕКЦИЯ, ОХЛАЖДЕНИЕ).

# ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ГОЛОСА

## СОБЛЮДЕНИЕ ОБЩЕГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРАВИЛ:

- В РАЗГОРЯЧЕННОМ СОСТОЯНИИ НЕ СЛЕДУЕТ ПИТЬ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ, КУПАТЬСЯ, ПЕТЬ, ОСОБЕННО НА МОРОЗЕ,
- ВОЗДЕРЖИВАТЬСЯ ОТ ГРОМКОЙ РЕЧИ, А ТЕМ БОЛЕЕ ОТ ПЕНИЯ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ,
- НЕ СЛЕДУЕТ ПЕТЬ И КРИЧАТЬ ПОСЛЕ БЕГА ИЛИ В СИЛЬНОМ ВОЛНЕНИИ,
- НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ПОСТОЯННЫЙ ГРОМКИЙ КРИК В БЫТУ.

# ЛУЧШИМ ЛЕКАРСТВОМ ЯВЛЯЕТСЯ:

- ПОЛНЫЙ ПОКОЙ, СТРОГИЙ РЕЖИМ МОЛЧАНИЯ
- ДИЕТА, СВЯЗАННАЯ С РАБОТОЙ СВЯЗОК
- СУХОЕ ТЕПЛО НА ГОРЛО
- КУПИТЬ ГУБНУЮ ГАРМОШКУ И РАЗВИВАТЬ ДЫХАНИЕ
- ПРОСЛУШИВАТЬ ПЕСНИ С ПРАВИЛЬНЫМ, ПОСТАВЛЕННЫМ ВОКАЛОМ, ЧТО БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА СВЯЗКИ
- УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА, ЕГО ЗАКАЛИВАНИЕ

# ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ГОЛОСА:

- НАГРУЗКА НА ГОЛОСОВОЙ АППАРАТ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ СТЕПЕНИ ЕГО ТРЕНИРОВАННОСТИ;
- НЕДОПУСТИМО ФОРСИРОВАННОЕ ЗВУЧАНИЕ ГОЛОСА, ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ ВЫСОКИМИ НОТАМИ, КРИКОМ, НЕУМЕРЕННОЙ РЕЧЕВОЙ НАГРУЗКОЙ И Т.Д.;
- НЕДОПУСТИМЫ БОЛЬШИЕ РЕЧЕВЫЕ НАГРУЗКИ, ПЕНИЕ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ;
- НЕОБХОДИМО ИЗБЕГАТЬ РЕЗКОЙ СМЕНЫ ТЕМПЕРАТУРЫ, А ТАКЖЕ ЖАРЫ, ХОЛОДА, ДУХОТЫ, ПЫЛИ И Т.П.;
- С РАЗГОРЯЧЕННЫМ ГОЛОСОВЫМ АППАРАТОМ НЕЛЬЗЯ ВЫХОДИТЬ НА УЛИЦУ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА, НЕОБХОДИМО НЕСКОЛЬКО ОСТЫТЬ;
- РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИЗБЕГАТЬ ПИЩИ И НАПИТКОВ, РАЗДРАЖАЮЩИХ СЛИЗИСТУЮ ОБОЛОЧКУ ГОРЛА, – ОСТРОГО, ИЗЛИШНЕ СОЛЕНОГО, ЧРЕЗМЕРНО ГОРЯЧЕГО ИЛИ ХОЛОДНОГО;
- В СЛУЧАЕ БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ГОЛОСОВОГО АППАРАТА НЕОБХОДИМО СВОЕВРЕМЕННО ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ ФОНИАТРУ.



**БЕРЕГИТЕ СВОЕ  
ЗДОРОВЬЕ!**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

