

# КАК СОХРАНИТЬ ГОЛОС ?



# ЧТО ТАКОЕ ГОЛОС ?

- Материальная основа речи. Служит выражением мысли, обеспечивает слышимость устной речи.
- В понятие голос входят любые звуки, издаваемые человеком.
- Совокупность разнообразных по своим характеристикам звуков, которые возникают в результате колебания эластичных голосовых складок.

# ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ НОРМАЛЬНОГО ГОЛОСА

- ❖ Сила звучания – определяется амплитудой колебаний голосовых складок (измеряется в децибелах, приблизительно = 40).
- ❖ Высота – зависит от частоты колебания голосовых складок. Чем чаще колебания, тем выше звук (измеряется в герцах/сек.).
- ❖ Длительность – продолжительность звучания (измеряется в секундах).
- ❖ Тембр – окраска звучания характерного для каждого человека.

# НАРУШЕНИЯ ГОЛОСА

- это отсутствие или расстройство фонации вследствие патологических изменений голосового аппарата.

Наиболее часто для обозначения нарушений голоса различной этиологии у взрослого контингента употребляются термины “афония”, “дисфония”, “фонастения”, в зависимости от степени выраженности нарушения и характера проявления. Термин “фонастения” применяется для определения расстройств голоса у лиц, использующих его профессионально, так как в дословном переводе с греческого “phon” — звук, “asthenia” — слабость, данный термин практически не используется в детской практике.

Для всех возрастных групп употребимы понятия “афония” (полное отсутствие голоса) и “дисфония” (частичные нарушения высоты, силы и тембра).

## БЕРЕГИТЕ ГОЛОС РЕБЕНКА !

«Веселый ребячий гомон...» — нередко произносим мы умиляясь. Но не задумываемся: а хорошо ли, что ребята так громко кричат? И дело не только в том, что громко разговаривать, кричать — невежливо по отношению к окружающим. Этот шум вреден и для тех, кто его производит. Гортань растущего ребенка — довольно хрупкий, нежный инструмент. Любые перегрузки его в разном возрасте, а тем более в дошкольном, нежелательны. Но о необходимости беречь голос вспоминают, к сожалению, редко.



## КАК СОХРАНИТЬ ГОЛОС ?

Первое правило —  
не кричать!  
Приучайтесь  
говорить сдержанно,  
требуя того же от  
ребенка.

# ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!!!

- ⦿ Для предупреждения различных голосовых расстройств очень важна охрана и воспитание голоса с раннего детства.
- ⦿ Дети с раннего возраста должны слышать мягкие мелодичные голоса с точными и выразительными интонациями.
- ⦿ Личная профилактика нарушений голоса заключается в соблюдении общегигиенических правил, предохраняющих организм от простудных заболеваний, которые часто ведут к болезням голосового аппарата.
- ⦿ Не стоит разговаривать на улице в сильный мороз. Нельзя в разгоряченном состоянии пить холодную воду, купаться и петь, особенно на морозе.
- ⦿ С раннего возраста детей необходимо закаливать свежим воздухом, солнцем, водой; приучать к утренней дыхательной гимнастике, выполнению физических упражнений.

# ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!!!

- Не рекомендуется пользоваться как в речи, так и в пении своим голосом, подражая кому-либо.
- Желательно воздерживаться от громкой речи и пения во время гриппа, ларингита или переутомления голоса.
- Нельзя петь и кричать при сильном волнении или после бега, так как нарушается дыхание, а это мешает правильному голосообразованию.
- Особого внимания требует 4 - 5-летний ребенок, когда он начинает петь. Исполнение песенок не должно выходить за пределы допустимой громкости, иначе это может вести не только к хрипоте, но и к более значительным, стойким нарушениям голоса.
- В период мутации (в 13—14 лет у девочек, в 14—15 лет у мальчиков), даже громкое чтение вслух должно быть запрещено.



# ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!!!

- ⊙ На голос влияет и пища, раздражающая, содержащая пряности, много соли и уксуса. Учтите, что излишняя полнота вредна не только сама по себе, но и на голосе отражается. Не приходится говорить о крайне отрицательном влиянии табака. Замечено, что и употребление пива сказывается на голосе отрицательно.
- ⊙ Если вдруг голос исчезает, требуется сохранять полное молчание в течение 2—3 дней, разрешается говорить иногда шепотом. При перегрузке голоса могут появиться узелки на голосовых складках.

# ХАРАКТЕРИСТИКА ХОРОШЕГО ГОЛОСА

**Подумайте о том, какими из названных черт обладает Ваш голос, а какими - нет, и над чем стоит поработать. Итак, хороший голос:**

- ✓ приятный, окрашенный интонацией
- ✓ вибрирующий, выразительный
- ✓ спокойный, естественный
- ✓ хорошо модулированный, богатый
- ✓ доверительный, наполненный
- ✓ управляемый, звучный
- ✓ теплый, доброжелательный
- ✓ мелодичный, уверенный
- ✓ заботливый, дружеский

# ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛОХОГО ГОЛОСА:

**Список наиболее распространенных определений неприятного или плохого голоса. Прочитайте этот список и подумайте о своем голосе, выделяя те неприятные свойства, от которых вы хотели бы избавиться. Итак, плохой голос:**

- ✓ гнусавый, робкий
- ✓ резкий или скрипучий, отрывистый
- ✓ хриплый, слишком громкий (тихий)
- ✓ дрожащий, бесцветный
- ✓ плаксивый, неуверенный
- ✓ с одышкой, напряженный
- ✓ монотонный, слабый и скучный

City.ru



## ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ И НАРУШЕНИЯ ГОЛОСА

следует направить  
ребенка на консультацию  
к отоларингологу, а в  
случае необходимости -  
на занятия к логопеду.

# ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО- ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГИИ

220004 г. Минск, ул. Сухая, 8  
Регистратура поликлиники:  
200-84-50, 200-85-24

В кабинете оториноларинголога



Директор - кандидат  
медицинских наук Макарина-  
Кибак Людмила Эдуардовна

