***12 рекомендацій,***

***як піклуватися про свій голос***

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Вдягайтеся тепло; стежте, аби ноги завжди були сухими****.* Осіння погода доволі часто є прохолодною, вітряною, дощовою. У цей час слід особливо берегтися від переохолодження. Застуда часто провокує порушення голосу.  |
|  | ***Дотримуйтеся бережливого «голосового режиму»****.* Говоріть спокійним, м’яким голосом, уникайте крику. Під час тривалої розмови намагайтеся обмежити сторонній шум: закривайте вікна та двері, вимикайте музику.  |
|  | ***Не співайте на холоді****.* Виступати просто неба за температури нижче +15 °С 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.  |
|  | ***Створюйте правильний мікроклімат у приміщенні****.* Температура має становити +19…+23 °С. Не забувайте провітрювати приміщення щонайменше двічі на день. Оптимальна вологість повітря — 40-60%. За потреби користуйтеся зволожувачем повітря. Як альтернатива — можна ставити на радіаторах 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.  |
|  | ***Загартовуйтеся****.* 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.  |



**Ідея присвятити голосу особливий день у календарі і зробити 16 квітня Днем голосу була спочатку запропонована в 1999 році Бразильським товариством ларингології та голосу.**

****

**Мета заходу полягає в тому, щоб продемонструвати величезну важливість голосу в повсякденному житті всіх людей та підвищити глобальну обізнаність про необхідність запобігання проблем голосу, реабілітації хворого голосу, навчання артистичному голосу та необхідності подальшого дослідження функцій і застосування голосу.**