

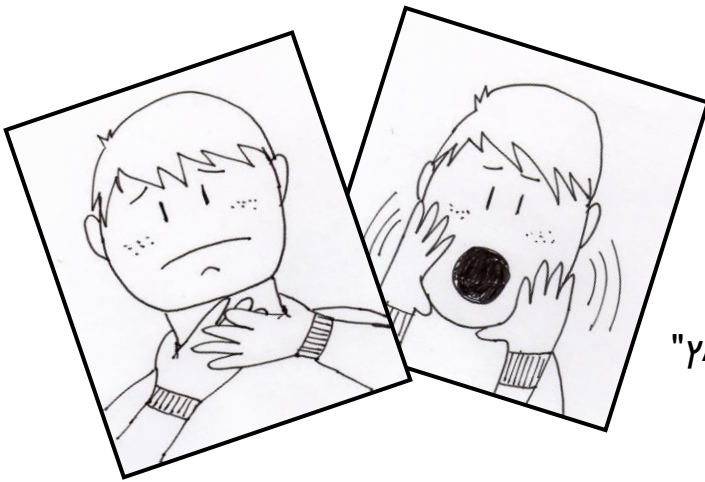
פיתוח כישורי השפה
בידוי המשפחה
חוקרת הדרכה להורים חכמים ואוהבים
"שוארים על הקול"



חיברה ואיירה: אדית אש, קלינאית תקשורת

אין לשכפל, להעתיק ולאחסן במאגרי מידע, לשדר או לסרוק בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או אחר. שימוש מסחרי מכל סוג בחומר הכלול בחוברת אסור בהחלט, למעט הוראה מפורשת בכתב מן המחברת. הטקסט מנוסח בלשון זכר מטעמי נוחות אך מתייחס לשני המינים בשוויון מוחלט.

היצינה קולית איך נשמור על הקול?



להלן מספר טיפים אשר מומלץ ליישם
על מנת לשמור על קול יפה, בריא, "נטול מאמץ"

- יש להימנע מצעקות לחלוטין.

- אין לנהל שיחות מחדר אל חדר: ניגש אל האדם אליו מופנים דברינו.

- יש להימנע מדיבור במקומות רועשים.

- במידה ודיבור ממושך מעייף אותנו, יש לתת לקול לנוח!

- יש לחלק את מבעינו למשפטים קצרים:
עלינו לנשום בין משפט למשפט; אין לדבר "עד כלות נשימתנו!".

- יש להימנע מכחכוח בגרון ומלחישה.



- ניתן לשיר אך ללא מאמץ. נשיר בגובה טון נוח
ובעוצמה בינונית (לא חזק ולא חלש מדי);
בזמן השירה, "נתחבר" ליופי, לנעימות ולרכות
שבצלילי הקול.

- נרבה בשתייה (עדיף מים).

- נבצע תרגילי הרפיה, בעיקר לרפיון הצוואר והכתפיים.

- נשמור על יציבה טובה, הן בעמידה והן בישיבה.

האם יש לכם טיפ נוסף?

.....הטיפ שלנו הוא:
.....
.....

במידה וקיימת צרידות, יש לגשת לבדיקת רופא.

בהצלחה!