

## **Тема: Роль гигиены голосового аппарата и общей гигиены педагога в профилактике фонастении.**

### **«Инструмент, который надо беречь» (памятка)**

*(по материалам пособия Сарабьян, Э. Актёрский тренинг по системе Станиславского. Речь. Слова. Голос. Максимальная достоверность и убедительность / Э. Сарабьян. – М.: АСТ, 2011. – 160 с.)*

## **Следите за здоровьем своего организма.**

Своевременное лечение и профилактика хронических заболеваний голосового аппарата; зубов; гормональных нарушений; заболеваний желудочно-кишечного тракта.

---

### **Владейте собой!**

Владение эмоциями; нахождение в психологически стабильном состоянии.

---

**Не переутомляйтесь!** Чередование различного вида занятий, упражнений; использование упражнений на расслабление в состоянии усталости; системность занятий голосовым тренингом.

---

**Болеете – молчите!** Запрет на любую голосовую активность в больном состоянии.

---

**Не кричите!** Запрет на форсирование голоса; использование интонирования, оттенков голоса между тихим и средне громким звуком.

---

### **Всегда готовьтесь к выступлению.**

Обязательный разогрев голоса перед уроком/лекцией в течение 15 минут (упражнения на «мычание», дыхательные практики, включение резонаторов).

---

**Будьте в тонусе!** Периодические занятия голосовым тренингом (ежедневное выполнение 1-2 упражнений из различных разделов).

---

**Соблюдайте режим!** Равномерное чередование учёбы, работы, отдыха; использование релаксационных упражнений перед сном.

---

**Питайтесь правильно!** Запрет на употребление перед активной голосовой нагрузкой слишком горячей/холодной/острой пищи, орехов, семечек, сладостей и пр.

---

**Следите за погодой!** Одежда по погоде, запрет на выход на улицу сразу после голосовой активности, разговор на улице.

---

**Совет для женщин.** Запрет на занятия голосовым тренингом, активную голосовую нагрузку в дни физиологического недомогания.

---

**Закаляйтесь!** Закаливание как средство выработки стойкого иммунитета и гарантия здоровья и полноты голоса.