Семинар

СЕКРЕТЫ ГОЛОСА

30 октября

Дарья Харина

Врач – отоларинголог, фониатр,
кандидат медицинских наук

СЕКРЕТЫ ГОЛОСА

Спикер

Дарья Харина

Врач – отоларинголог, фониатр, кандидат медицинских наук

Руководитель

Поликлиники Гута Клиник

Лауреат

ежегодной независимой премии

Эксперт

программы на радио Маяк «Шоу Картаева и Махарадзе»

Эксперт

программы на 1 канале «Доброе утро»

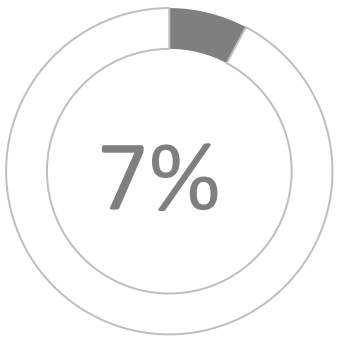
+15 лет

стаж работы

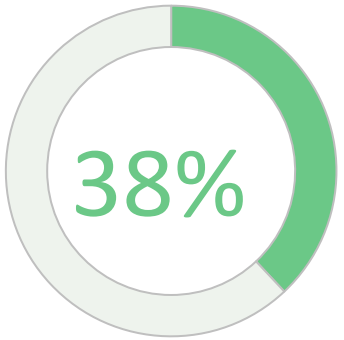
Internal

ЧЕЛОВЕК БЕЗ ГОЛОСА, ЧТО ПТИЦА БЕЗ КРЫЛЬЕВ

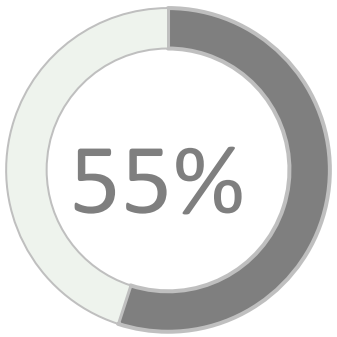
Как мы воспринимаем информацию



Значение слов



Звучание голоса



Мимика и жесты

Правило распределения передаваемой информации

Альберт Мегробян, американский психолог, профессор факультета психологии

Internal

Идеальный голос специалиста

Голос должен обладать определенными качествами
и быть достаточно выносливым для ежедневной интенсивной работы
в течение нескольких часов

1. Приятный
2. Достаточной силы
3. Выносливый
4. Вызывающий доверие
5. Интонационно выразительный
6. Гибкий

Internal

Риски для голоса

Сухой воздух
Кондиционеры
Замкнутое пространство

↓

Инфекции

Стресс

↓

Дисфонии, афонии

Голосовая нагрузка на фоне шума, стресса, болезни

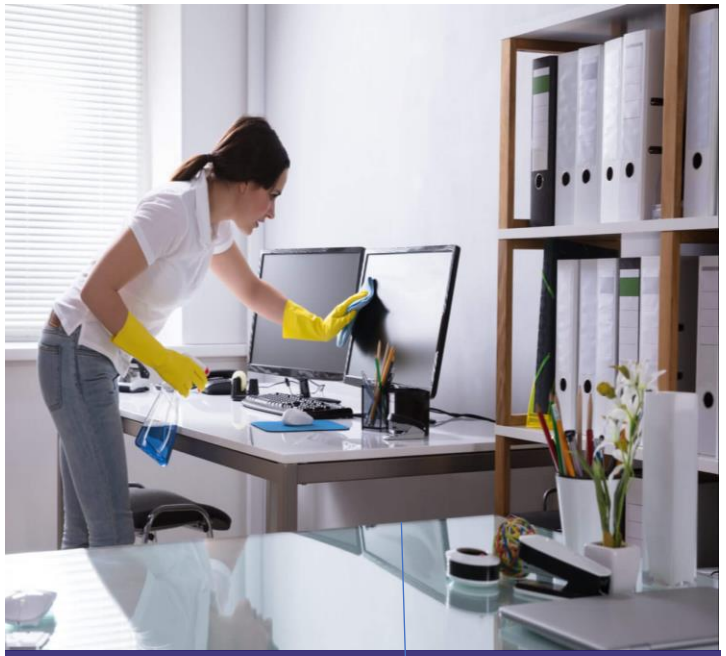
↓

Голосовые травмы

Internal

ЧЕК-ЛИСТ

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА



Влажная уборка

Проветривание помещения

Увлажнитель воздуха

Кулер или термос с горячей водой

Гарнитура, стул со спинкой

Столик для ПК или ноутбука

Internal

Продукты, которые вредят голосу.

Метеоризм, изжога, отрыжка – признаки проблем с ЖКТ, которые вредят голосу

1. Кислая, острая пища
2. Газированные напитки
3. Кофе, крепкий чай
4. Кисло-молочные продукты
5. Орехи, семечки
6. Шоколад

Internal

Техники быстрого восстановления голоса

- «Зевай, если хочешь красивый голос!»
- «Оммм»
- «Квадратное дыхание»

Internal

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ ОРВИ

Домашний режим

Голосовой режим

Исключить кислую пищу

Обильное питьё отваров

Полоскание ротоглотки

Промывание носа

Симптоматическое лечение

Internal

Профилактика
Голосовая нагрузка

2x / 5 раз в день

В случае
обострения

2x / каждый час

По мере
улучшения

2x / 5 раз в день

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КАК СБЕРЕЧЬ ГОЛОС

ВАЖНО ЗНАТЬ

- Равномерное распределение голосовой нагрузки
- Обязательные паузы для отдыха в работе
- Знание и соблюдение правил гигиены голоса
- Обучение технике речи

Internal

КАК СБЕРЕЧЬ ГОЛОС

ВАЖНО ЗНАТЬ

- Достаточный сон
- Сбалансированное питание
- Питьевой режим
- Физические нагрузки

Internal

КОГДА НЕОБХОДИМО ОБРАЩАТЬСЯ К ФОНИАТРУ

- Сужение диапазона голоса
- Дискомфорт при глотании
- Длительные болевые ощущения в горле

- Повышенная утомляемость голоса
- Периодическая или постоянная осиплость
- Отсутствие звучного голоса
- Ощущение «кома» в глотке

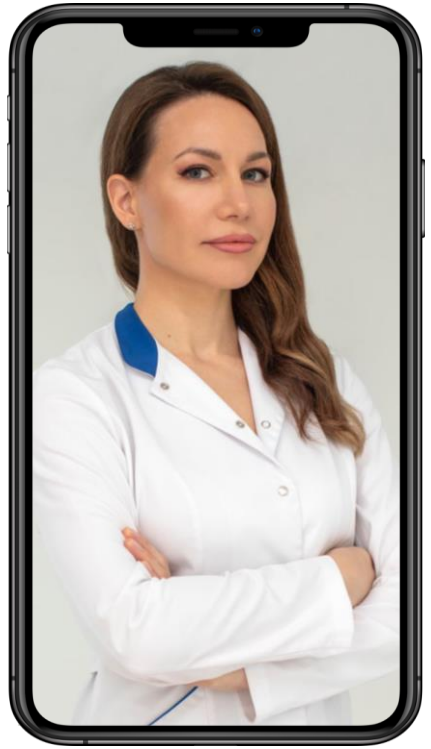
Internal

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВАЖНО СВОЕВРЕМЕННО ПРОХОДИТЬ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

Диспансеризация является важным инструментом для раннего выявления заболеваний и профилактики их развития. Она позволяет своевременно выявить заболевания и начать лечение.

Internal

СВЯЖИТЕСЬ СО МНОЙ, ЧТОБЫ ЗАДАТЬ СВОЙ ВОПРОС



ХАРИНА

Дарья Всеволодовна

t.me/zfoniatra

+7 (916) 336-35-27

D.harina@list.ru

Internal