

L'ABC della VOCE

CIAO,

QUANDO SEI RAFFREDDATO, STANCO, FELICE, ARRABBIATO LA TUA VOCE
CAMBIA SENZA CHE TU TE NE ACCORGA.

ECCO ALCUNI CONSIGLI PER AIUTARTI AD EVITARE CHE LA TUA VOCE SI
"ROVINI":



1. PRENDI L'ARIA PRIMA DI INIZIARE A PARLARE E
MENTRE STAI PARLANDO EVITERAI COSI' DI
RIMANERE SENZA FIATO E ROVINARE LA TUA
VOCE.

2. AVVICINATI AI TUOI COMPAGNI PER PARLARE O
MENTRE STAI GIOCANDO EVITERAI COSI' DI DOVER
URLARE



*Giornata Europea della Logopedia, 6 Marzo 2010 "A Voce alta"
"L'ABC della VOCE"*

Documento a cura di: Ramella B., Nerone V.

3. GUARDA IN FACCIA I TUOI AMICI MENTRE GLI PARLI, SARA' PIU' FACILE CAPIRSI SENZA DOVER AUMENTARE IL VOLUME DELLA VOCE.



4. SE QUALCUNO STA PARLANDO ASPETTA CHE FINISCA PRIMA DI INIZIARE, IN QUESTO MODO NON SARAI COSTRETTO AD ALZARE LA VOCE PER FARTI ASCOLTARE.

5. SE PUOI NON BISBIGLIARE: QUESTA È UNA CATTIVA ABITUDINE CHE "STANCA" LE CORDE VOCALI.



6. SE SEI RAFFREDDATO, HAI L'INFLUENZA O HAI MAL DI GOLA, CERCA DI NON PARLARE TROPPO PERCHÉ AFFATICHERESTI LA TUA VOCE.



7. SE STAI FACENDO GINNASTICA, CORRENDO, SPOSTANDO OGGETTI PESANTI O STAI FACENDO UNO SPORT NON PARLARE PERCHE' CIO' PROVOCHEREBBE UN ECCESSIVO SFORZO PER LE CORDE VOCALI.



8. RICORDATI CHE IN ALCUNE POSIZIONI DEL TUO CORPO LA VOCE FA PIU' FATICA A VENIRE FUORI.

9. CERCA DI PARLARE MENO QUANDO SEI AL PARCO GIOCHI, ALLO STADIO, IN CORTILE, AD UN CONCERTO O COMUNQUE IN POSTI MOLTO GRANDI O CON MOLTE PERSONE PERCHÉ SARESTI COSTRETTO A SFORZARE LA TUA VOCE PER FARTI SENTIRE.



**Giornata Europea della Logopedia, 6 Marzo 2010 "A Voce alta"
"L'ABC della VOCE"**

Documento a cura di: Ramella B., Nerone V.



10. SAPPI CHE I LUOGHI MOLTO FREDDI O
TROPPO CALDI O CON PERSONE CHE FUMANO
NON SONO IL POSTO IDEALE PER
ESERCITARE LA TUA VOCE.



*Giornata Europea della Logopedia, 6 Marzo 2010 "A Voce alta"
"L'ABC della VOCE"*

Documento a cura di: Ramella B., Nerone V.