

PAGRINDINĖS TAISYKLĖS APSAUGANČIOS BALSĄ

- Įkvėpti tik pro nosį (oro filtracija, drėkinimas, šildymas, garso rezonavimas).
- Sloguojant kalbėti nedaug.
- Laikytis balso režimo sergant, ypač kvėpavimo takų infekcinėmis ligomis.
- Kalbant plačiai praverti burną (dantų nesukąsti), galvą laikyti tiesiai. Veido, kaklo, pečių juostos raumenys turi būti atpalaiduoti. Stengtis kvėpuoti pilvu.
- Nerėkti, nešaukti, vengti labai garsaus juoko, geriau gestikuliuoti.
- Kosėti, čiaudėti ne iš įpročio.
- Jeigu tenka daugiau kalbėti, rekomenduojama periodiškai daryti 5-10 min. visiškos tylos pertraukas.
- Nešnabždėti, nekalbėti triukšme.
- Kalbėti ne didesniu kaip 1 metro atstumu nuo kito žmogaus (žmonių).
- Vengti: telefoninių pokalbių; ilgų, emocingų diskusijų; barnių.
- Sekti savo balsą, domėtis juo, išmokti jo klausytis.
- Kalbėti (vesti pratybas, skaityti pranešimą, paskaitą) tik balso pagrindiniu tonu, kurį galima išgauti tariant garsus – hm, hm. Triukšmingoje aplinkoje rekomenduojama naudotis specialiais gestais ir judesiais, mikrofonu, kad nekelti pagrindinio balso tono ir nešaukti.
- Dainuojantiems - žinoti savo balso galimybes, intonuoti, sudaryti atitinkantį individualias balso galimybes repertuarą. Jei reikia pakelti balso pagrindinį toną – gerklos neturi kilti.
- Treniruoti balsą - daryti balso apšilimus (prieš paskaitą, pamoką ir kt.).
- Mažinti kalbos kiekį įprastoje aplinkoje (ne darbe).
- Gerti daug negazuoto vandens.
- Daug nekalbėti geriant aspiriną (kraujo išsiliejimo į balso klostes pavojus).