

דר' קלאודיה אנבה
קלינאית תקשורת



CLAUDIA ENBE PhD
Speech Language Clinician

שימוש נכון בקול

דיבור מול קהל

להכין את ההרצאה מראש

ללמוד איך לדבר בעזרת משפטים קצרים כדי לתת מקום לנשימות תוך כדי דיבור

להשתמש בשינויים באינטונציה כדי להימנע מעומס במיתרי הקול

לפתוח את הפה בזמן הדיבור

לתרגל דיבור בקצב איטי יותר כדי לתת זמן לארגון מחשבה ודיבור

דיבור מול קהל באמצעות מחשב ZOOM

יש לוודא שיש אינטרנט קווי טוב, מיקרופון ומחשב

לדבר בעזרת משפטים קצרים כדי לתת מקום לנשימות תוך כדי דיבור

להיות קרובים למיקרופון של המחשב/מיקרופון חיצוני כדי להימנע משימוש בעוצמת קול גבוהה

לטיפים להיגינה קולית

[HTTP://DRCLAUDIA.CO.IL/](http://drclaudia.co.il/)

ללחוץ על לשונית הפרעות קול < טיפים לשמירה על קול בריא

אם אתם עושים שימוש רב בקול שלכם ומעוניינים לדעת האם נכון לכם ללמוד כיצד לעשות שימוש יותר נכון בקול אתם מוזמנים לענות על השאלון

[HTTP://DRCLAUDIA.CO.IL/](http://drclaudia.co.il/)

ללחוץ על לשונית הפרעות קול < שאלון

טיפים לשמירה על הקול

מומלץ לשתות הרבה מים במהלך היום

יש להימנע מדיבור ממושך, מאומץ ובקול רם

יש להימנע ממאכלים הגורמים לחומציות יתר בקיבה

יש לשמור על נשימות נכונות בזמן הדיבור

יש להקפיד על 6-8 שעות שינה



ד"ר קלאודיה אנבה - קלינאית תקשורת

<http://drclaudia.co.il/> | 050-3468880 | 08-9254466