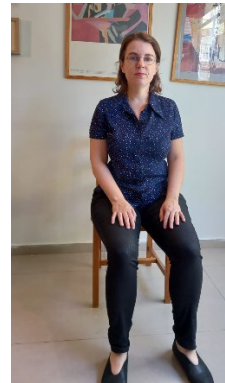


שמירה על הקול בהוראה

דף הנחיות והדרכה לתרגול עצמי לאחר סדנת קול בהדרכת חגית בר-זאב, קלינאית תקשורת.

הנחיות כלליות:

- יש להקפיד על שתיית מים פושרים/קרירים במהלך היום, לאורך כל היום
- יש לדאוג לזמנים של מנוחה קולית בין ההרצאות ואף תוך כדי ההרצאה (זמן להצגת סרטון, לניהול דיון מענה לשאלות והקראת טקסט על ידי התלמידים).
- מומלץ להקפיד על תנוחה סימטרית ויציבה. בישיבה יש להניח את שתי כפות הרגליים במלואן על הרצפה.



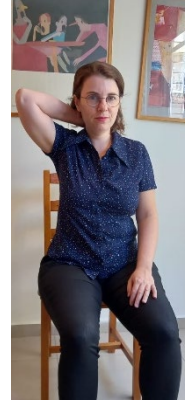
הגיינה קולית:

- לא לצעוק
- לא ללחוש
- לא לכחכח
- להרבות בשתיית מים
- להפחית משקאות המכילים קופאין
- לדאוג לשנת לילה מספקת
- לדאוג לסביבה מאווררת
- להימנע מעישון או מחשיפה לסיגריות

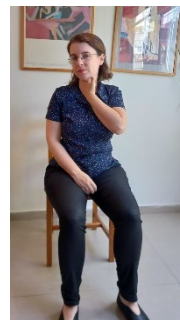
לפני השיעור:

- שחרור עדין של הכתפיים והצוואר (להימנע אם ידועות בעיות בחוליות הצוואר):

- בכתפיים רפויות להניע את הראש בחצי עיגול מצד לצד. להתחיל באוזן לעבר הכתף ולהניע את הראש בעדינות מצד לצד.
- להפנות את הראש ימינה ושמאלה, כמו בחציית כביש.
- לתפוס את העורף ולעשות תנועות קטנות של כן, לא, ולצייר עיגולים עם האף (ר' תמונה).



- מסאז' לצוואר – להניח יד על הצוואר, לעסות את הצוואר לכיוון אחד ולהפנות את הראש לצד הנגדי (ר' תמונה).



- לתפוס את השכם ביד הנגדית ולעשות סיבובים קטנים של הזרוע במפרק הכתף (10 לכל צד).

תרגילי נשימה:

- להניח ידיים על הבטן ולהרגיש את התנועה בבטן- קדימה, לצדדים ואחורנית
- להכניס בטן ובו זמנית "לכבות נר" בנשיפה ולאחר מכן לשחרר את הבטן.
- להכניס את הבטן ו"לכבות נר" בצליל /s/ ולאחר מכן לשחרר את הבטן.
- לשיר את השיר "יונתן הקטן" בנשיפה בצליל /s/. לשים לב מה קורה בבטן תוך כדי.

חימום איברי ההיגוי:

- עיסוי ללחיים
- לעיסה +זמזום
- תרגול ללשון: "לנקות" את השיניים.

- למתוח את הלשון מחוץ לפה לכיוון הסנטר ולספור מ 1 עד 10.
- כיווץ ומתיחה של השפתתים לסרוגין ("נשיקה" ו "חיוך")
- חימום קולי , גמישות קולית ותרגול תהודה:
- תרגיל פיהוק ואנחה
- הרטטה של השפתיים:
- <https://www.youtube.com/watch?v=fwNPP-RS4IY>
- בקול ממושך בגובה טון אחיד, ובקול עולה יורד כמו סירנה.
- vvvvvvvv - להגיד את האות "ו" ארוכה, השיניים העליונות נוגעות בשפה התחתונה, ולהרגיש רטיטה או דגדוג בשפתיים .
- Mmmm (האות מם ארוכה). להרגיש את ההדהוד בעצמות הפנים.
- /a/ גולש מגובה טון נמוך לגבוה ומגבוה לנמוך (vocal glides exercises).
- תרגילי קשית עם ו בלי מים:
- <https://www.youtube.com/watch?v=CYkqLed1JZw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=0xYDvwwmBIM>

במהלך השיעור:

- לשים לב ליציבה, האם קיים מתח בשרירי הצוואר
- לשים לב לשחרור של הבטן בשאיפת אויר.
- להדגיש את תנועות השפתיים ולהגדיל את מפתח הפה על מנת להגביר את עוצמת הקול ללא מאמץ בגרון.
- לשתות מים

במהלך שיעור מקוון:

- מומלץ להשתמש במיקרופון ובאוזניות- ניתן לחשוף אוזן אחת על מנת לקבל משוב שמיעתי על עוצמת הדיבור.
- ברשותכם ארגז כלים הכולל את תשומת הלב לתנועת הבטן בזמן השאיפה ותמיכה של הבטן בזמן הדיבור. בנוסף, תרגילי התהודה הקדמית שתרגלתם. במהלך ההרצאה, עדיף לפני תחושת המאמץ הקולי, לגייס כלים אלה ולדבר במודעות.

אחרי השיעור:

- תרגילי שחרור, אותם התרגילים של לפני השיעור.
- מנוחה קולית

- בכל מקרה של צרידות הנמשכת מעל לשבועיים יש לפנות לבדיקת במרפאת א.א.ג.
- התרגילים הנ"ל אינם מהווים תחליף לטיפול קול בצרידות ממושכת אלא נועדו למניעת עייפות קולית בסוף יום העבודה ולשמירה על מיתרי הקול.

בהצלחה ובברכת ימים טובים ובריאים,
חגית בר זאב,
קלינאית תקשורת