

POREMEĆAJI GLASA

Svjetski dan
glasa, 16.4.



SIMPTOMI POREMEĆAJA GLASA

- promukao, šuman ili hrapav glas
- gubitak glasa
- prekidi u glasu tijekom govorenja ili pjevanja
- prekidi u visini
- glasan govor bez razloga
- napetost u glasu

Poremećaj glasa je bilo koje odstupanje u visini, glasnoći, varijabilnosti, volumenu i kvaliteti glasa u odnosu na dob i spol.



VOKALNA HIGIJENA

- pij dovoljno vode
- izbjegavaj često pročišćavanje grla
- izbjegavaj zadimljene prostore
- izbjegavaj vikanje, vrištanje
- smanji napetost cijelog tijela i glasa
- vodi računa o pravilnom držanju tijela i disanju
- izbjegavaj govoriti kada si prehladen
- smanji pozadinsku buku kad govoriš



Kada? 16. 4.



SVJETSKI DAN GLASA



Poremećaj glasa je bilo koje odstupanje u visini, glasnoći, varijabilnosti, volumenu i kvaliteti glasa u odnosu na dob i spol.

SIMPTOMI POREMEĆAJA GLASA

- **promukao, šuman ili hrapav glas**
- **gubitak glasa**
- **prekidi u glasu tijekom govorenja ili pjevanja**
- **prekidi u visini**
- **glasni govor bez razloga**
- **napetost u glasu**

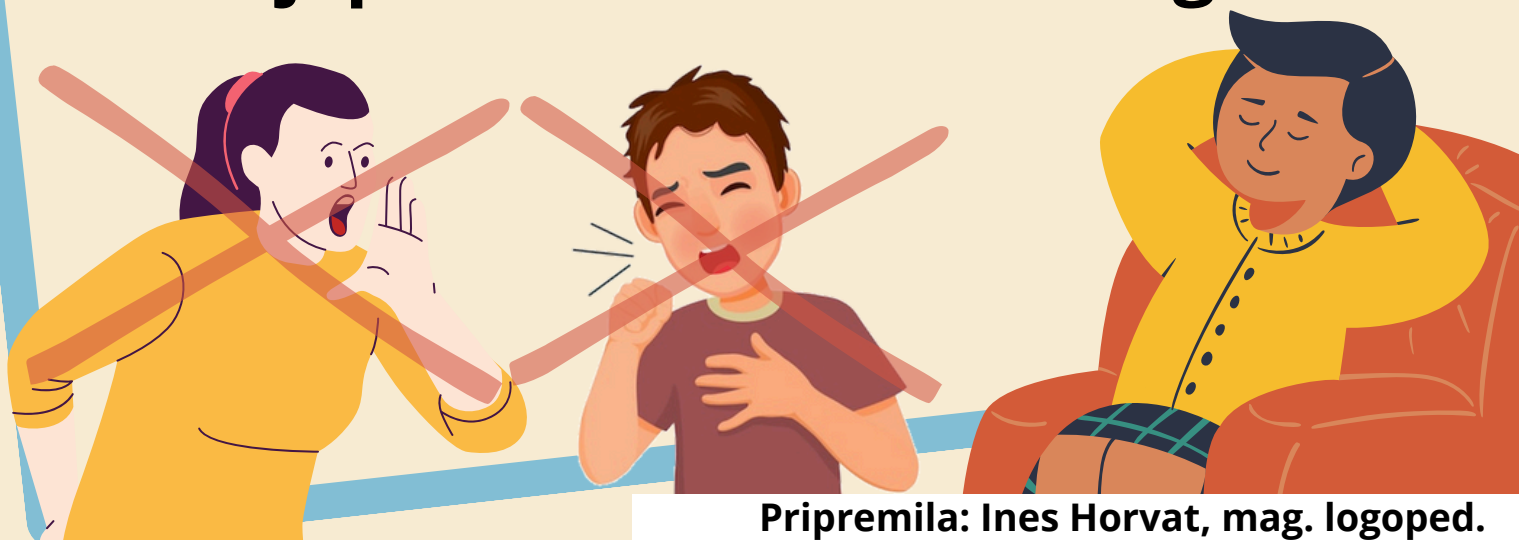
Kada? 16. 4.

SVJETSKI DAN GLASA

VOKALNA HIGIJENA

briga o glasu

- pij dovoljno vode
- izbjegavaj često pročišćavanje grla
- izbjegavaj zadimljene prostore
- izbjegavaj vikanje, vrištanje
- smanji napetost cijelog tijela i glasa
- vodi računa o pravilnom držanju tijela i disanju
- izbjegavaj govoriti kada si prehladen
- smanji pozadinsku buku kad govoriš



Pripremila: Ines Horvat, mag. logoped.