

שמירה על בריאות מיתרי הקול

גורמים שונים והתנהגויות שונות פוגעים בבריאות מיתרי הקול שלך. לפניך רשימה של העיקריים שבהם. רשום לעצמך את המידה בה הם מצויים בשגרת היום-יום שלך, על פי המדד הבא:

- 1- אף פעם לא
- 2- לעיתים נדירות
- 3- לפעמים
- 4- לעיתים קרובות
- 5- מצוי מאוד

ליחה בגרון	___	צעקות בחברותא/עבודה	___
שירה- בפרט ב"טישים" וכד'	___	צעקות בבית/בהפסקות בת"ת	___
ביצוע חיקוי קולות- של דמויות, חיות וכד'	___	ויכוחים	___
לחישה	___	העברת שיעורים או חבורות בקול רם	___
שתיית מים- פחות מ-8 כוסות ביום	___	דיבור במצב לחץ נפשי	___
צריכת קפאין (קפה, תה, קולה, שוקולד, XL)	___	צעקות בתפילה	___
דיבור במהלך מאמץ פיזי	___	שימוש כשליח ציבור	___
צרבת	___	דיבור על רקע רעש- בימ"ד הומה וכד'	___
שינה מועטה- פחות מ-8 שעות בלילה	___	דיבור בטלפון	___
כחוח	___	שיחות ארוכות	___
שהיה במקום ממוזג	___	עישון	___
		שתיית אלכוהול	___