

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

שירה- בפרט בציבור	צעקות בעבודה/תנועת נוער
ביצוע חיקוי קולות- של דמויות, חיות וכד'	צעקות בבית
לחישה	ויכוחים
שתיית מים- פחות מ-8 כוסות ביום	דיבור במצב לחץ נפשי
צריכת קפאין (קפה, תה, קולה, שוקולד, XL)	דיבור בקול רם
דיבור במהלך מאמץ פיזי	דיבור על רקע רעש- רחוב הומה וכד'
צרבת	דיבור בטלפון
שינה מועטה- פחות מ-8 שעות בלילה	שיחות ארוכות
כחכוח	עישון
שהיה במקום ממוזג	שתיית אלכוהול
	ליחה בגרון