

Existem alguns hábitos, ou, algumas ações que o professor em seu dia -a dia, faz sem ver. E isso, acaba aos poucos com seu instrumento de trabalho: Sua voz. Abaixo, algumas práticas que você, professor faz e que não deveria fazer:

- Gritar. É importante que o professor evite concorrer com ruídos que acarretem um aumento no volume (intensidade) da voz (carros, aviões, retroprojektor, ventilador, entre outros);
- Sussurrar. Essa ação força as pregas vocais;
- Pigarrear – essa ação causa um forte atrito na pregas vocais, irritando-as;
- Falar de lado ou de costas para os alunos. Quando fazemos isso, a tendência é aumentarmos o volume (intensidade) vocal;
- Falar enquanto escreve na lousa. Isso faz com que o professor tenha que aumentar o volume (intensidade) de sua voz e que aspire o pó de giz;
- Chupar uma bala forte quando estiver com a garganta irritada. Isso mascara o sintoma e o professor tende a forçar a voz sem perceber. Quando o efeito da bala passa a irritação na garganta aumenta;

- Roupas pesadas e que apertem a região do pescoço e abdômen.

Saiba como cuidar melhor de sua voz: Procure seu ofnoaudiólogo!!