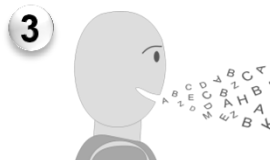


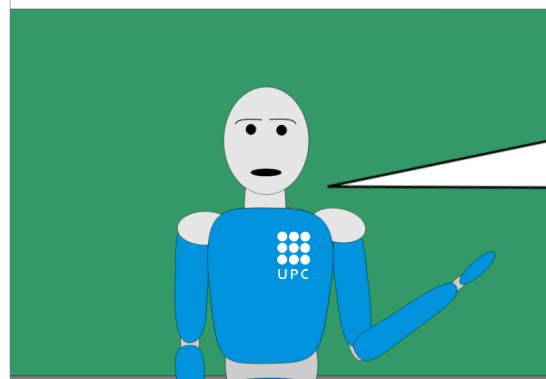
Preservació de la veu a l'aula

1
Introducció2
Bons hàbits3
Comunicació4
Projecció de la veuSegueix les **recomanacions** durant l'activitat docent a l'aula**Introducció**

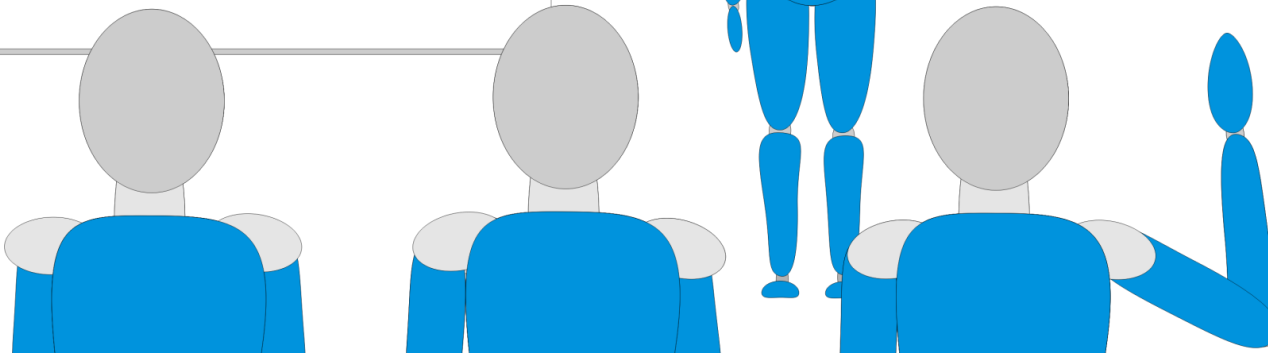
L'activitat docent a l'aula pot comportar l'ús continuat de la veu durant llargs períodes de temps.

Per aquest motiu és necessari conèixer les **recomanacions** que contribueixen a mantenir una veu eficient i sana durant l'activitat docent:

- Bons hàbits
- Comunicació
- Projecció de la veu



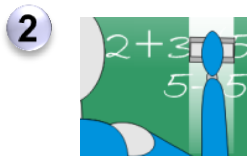
A l'aula
Segueix les
recomanacions!



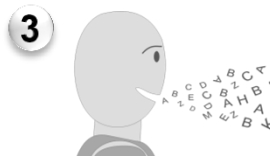
Preservació de la veu a l'aula



1 Introducció



2 Bons hàbits (1/2)



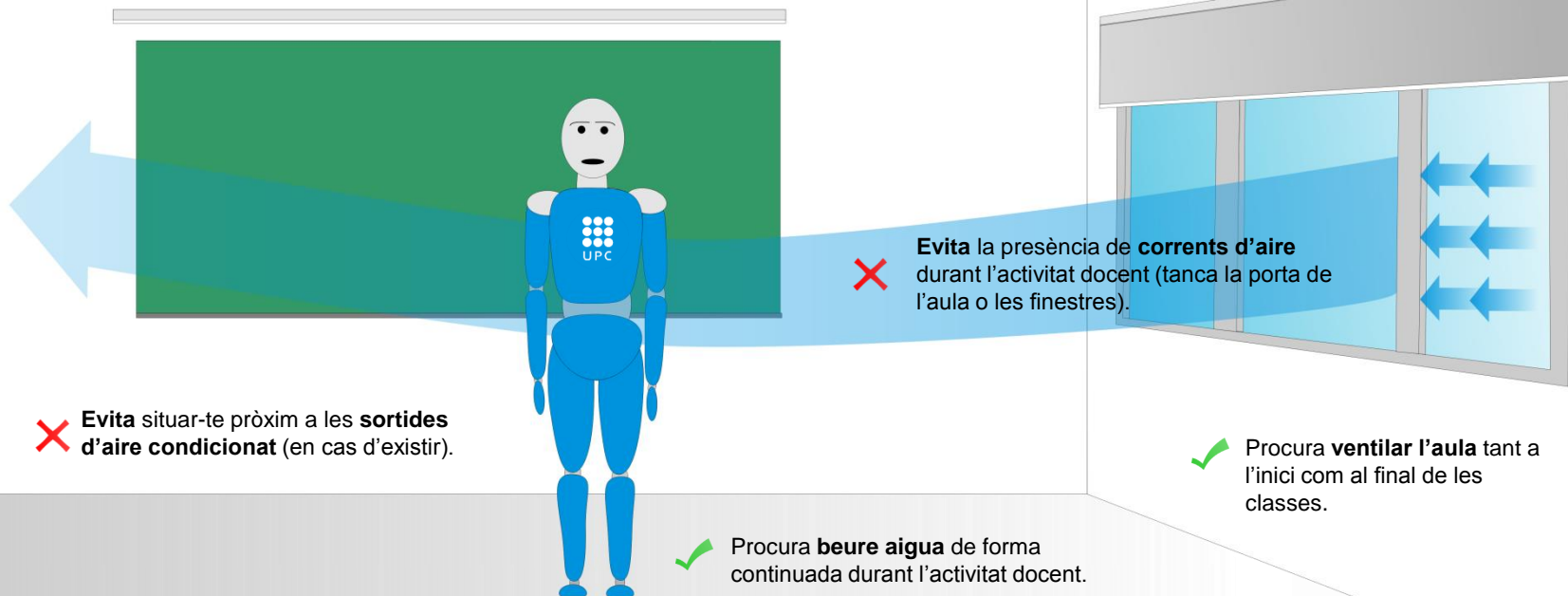
3 Comunicació



4 Projecció de la veu

Els **bons hàbits** de treball contribueix a **minimitzar el risc** de patir alteracions de la veu

BONS HÀBITS



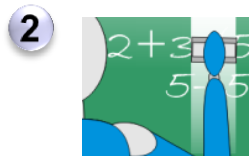
✓ Inspirar pel nas: **purifica** l'aire, **l'escalfa** i **l'humiteja**.

Ventilar l'aula contribueix a la millora de la qualitat de l'aire (**menys CO2**).

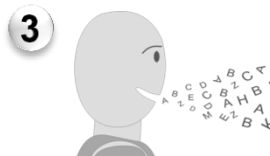
Preservació de la veu a l'aula



1 Introducció



2 Bons hàbits (2/2)



3 Comunicació



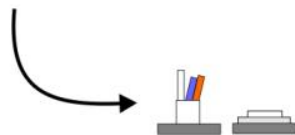
4 Projecció de la veu

Utilitza tècniques adequades (bons hàbits) durant les tasques d'escriptura i neteja de la pissarra

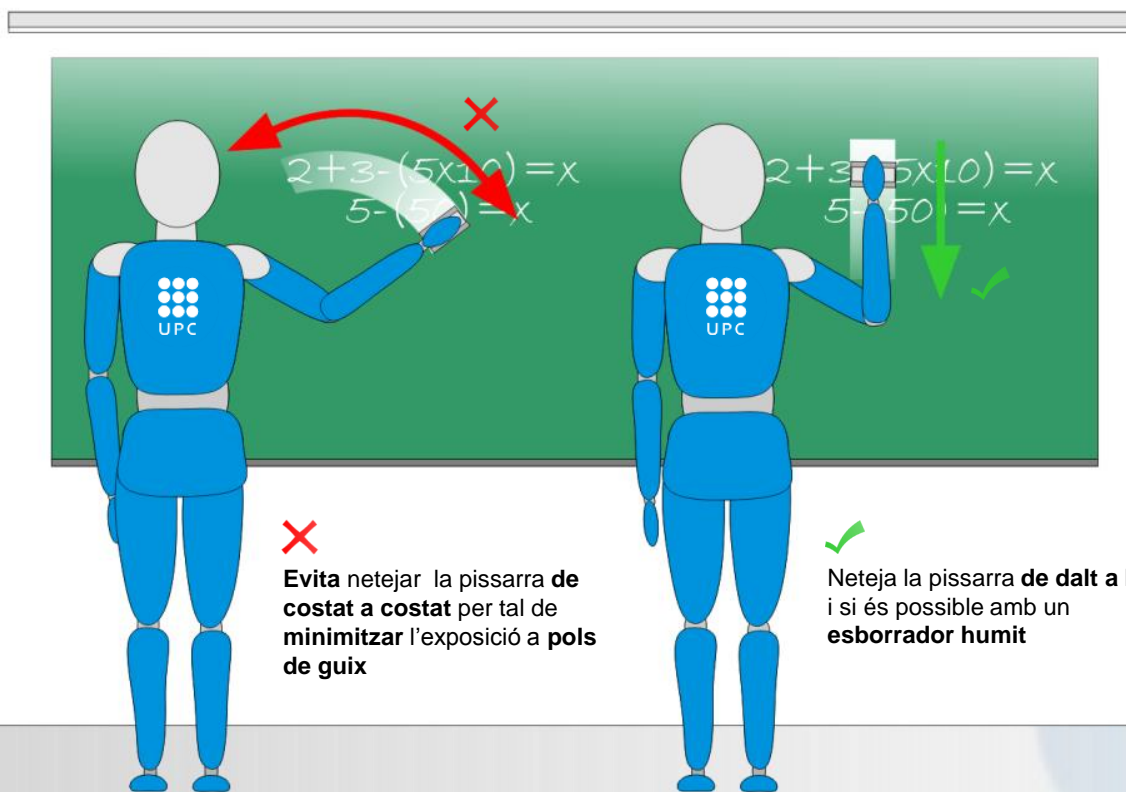
BONS HÀBITS

✓ Fes ús de **guixos hipoal·lèrgics** o retoladors.

✓ Si fas ús de **retoladors**, procura col·locar el **tap** quan no s'utilitzin



✓ **Neteja l'esborrador fora de l'aula**



✗ **Evita netejar la pissarra de costat a costat** per tal de **minimitzar l'exposició a pols de guix**

✓ **Neteja la pissarra de dalt a baix**, i si és possible amb un **esborrador humit**

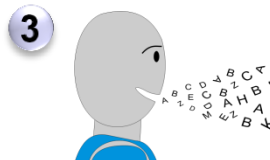
Preservació de la veu a l'aula



1 Introducció



2 Bons hàbits



3 Comunicació (1/2)



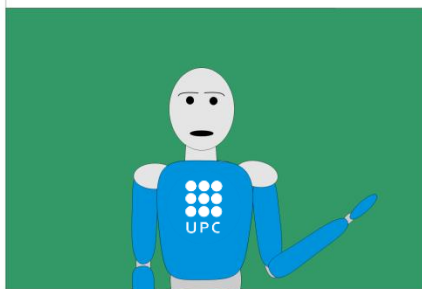
4 Projecció de la veu

Segueix les següents **recomanacions** per millorar la **COMUNICACIÓ A L'AULA**

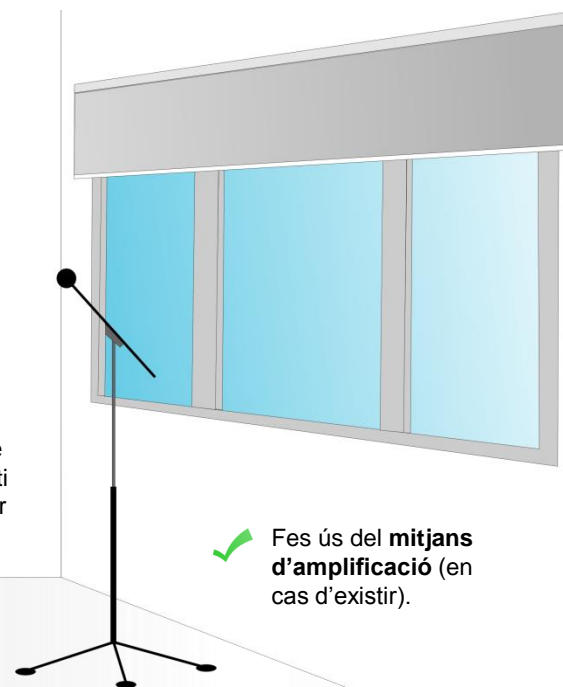
COMUNICACIÓ

Procura

- Parlar ... a poc ... a poc.
- No cridar** ni xiuxiejar.
- Parlar amb **frases curtes**.
- Realitzar **pauses**.
- Utilitza comunicació no verbal: **gestos**.



✓ Organitza l'activitat de manera que et permeti intercalar períodes per **recuperar la veu**.



✓ Fes ús del **mitjans d'amplificació** (en cas d'existir).

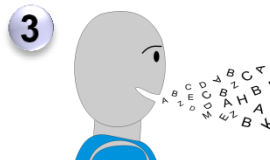
Preservació de la veu a l'aula



1 Introducció



2 Bons hàbits



3 Comunicació (2/2)



4 Projecció de la veu

Segueix les següents **recomanacions** per tal d'evitar un **ús inadequat de la veu**

COMUNICACIÓ

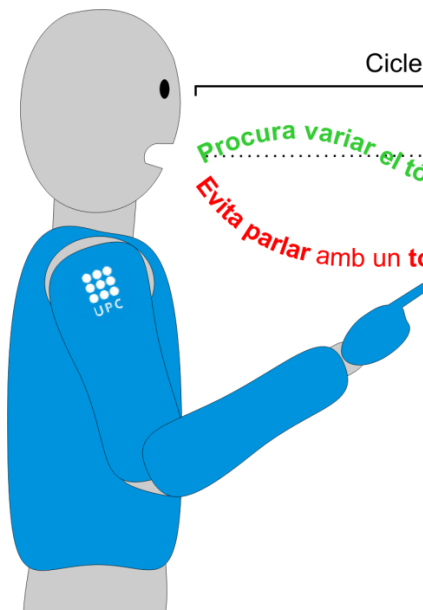


El **cos** s'ha de mantenir **alineat** i **relaxat** per tal que la respiració sigui natural.



Procura **relaxar** la part superior del tòrax, espatlles, coll i gola durant l'activitat vocal.

Realitza **exercicis** de relaxació muscular.



Cicle respiratori natural

Procura **variar el tò de veu** durant l'activitat vocal

Evita parlar amb un **tò de veu baix i monòton** i amb frases **més llargues que el cicle respiratori...**



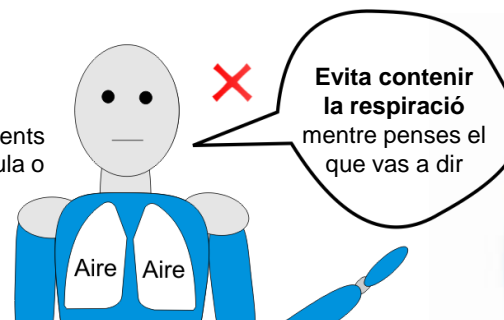
Parla **lentament** i realitzar **pauses** freqüents.

Alt
↑

Tò de veu
Normal

↓
Baix

Evita **premer** les dents i **tensor** la mandíbula o la llengua



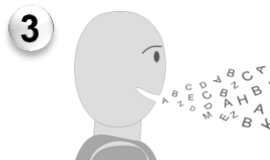
Preservació de la veu a l'aula



Introducció



Bons hàbits



Comunicació

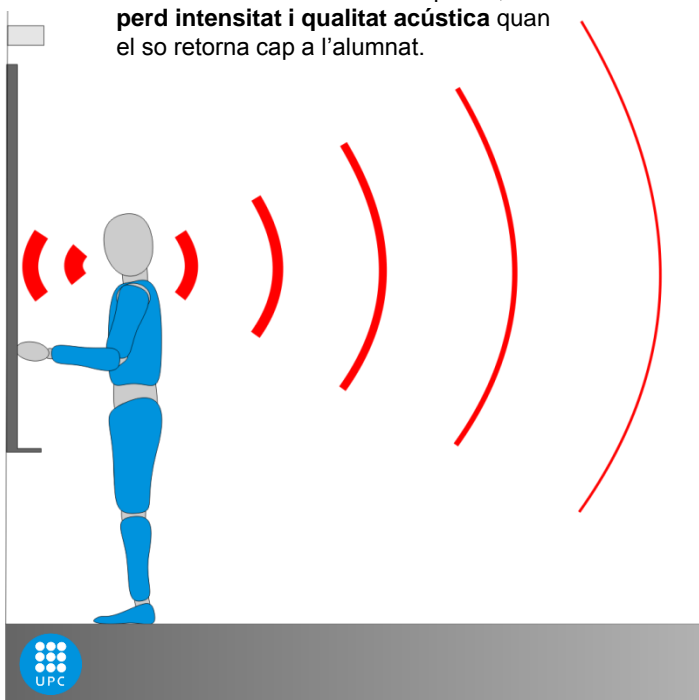


Projecció de la veu (1/3)

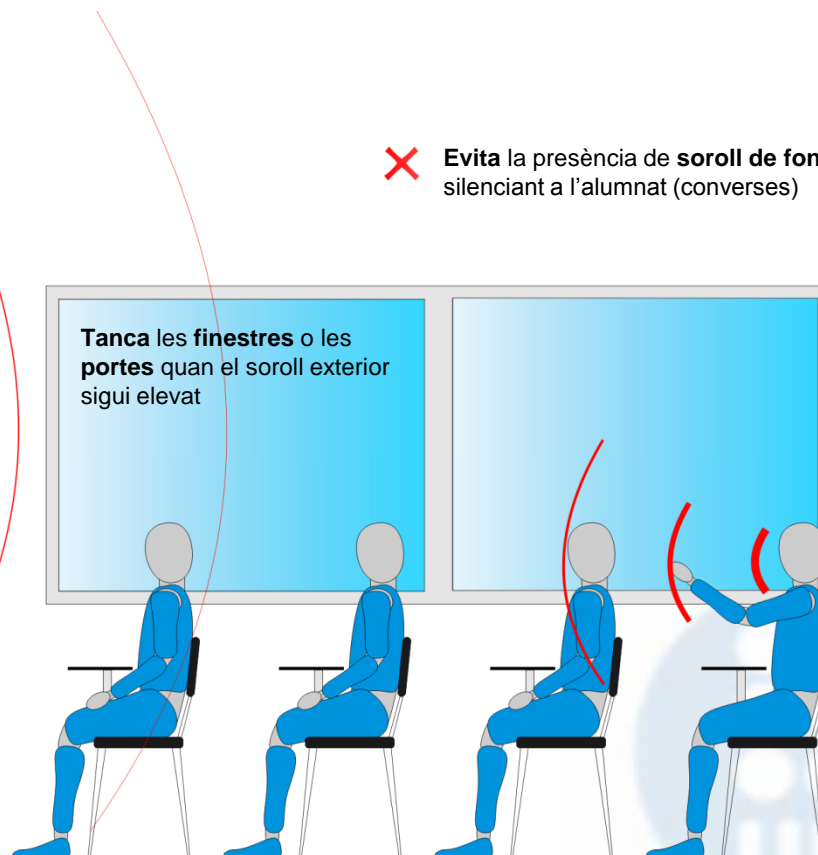
Segueix les següents **recomanacions** per millorar la **projecció de la veu**

PROJECCIÓ DE LA VEU: orientació

- ✗ Evita parlar de cara a la pissarra. La nostra veu es reflexa sobre aquesta, i **perd intensitat i qualitat acústica** quan el so retorna cap a l'alumnat.



- ✗ Evita la presència de **soroll de fons** silenciant a l'alumnat (converses)



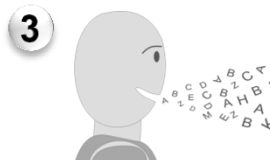
Preservació de la veu a l'aula



1 Introducció



2 Bons hàbits



3 Comunicació



4 **Projecció de la veu (2/3)**

Segueix les següents **recomanacions** per millorar la **projecció de la veu**

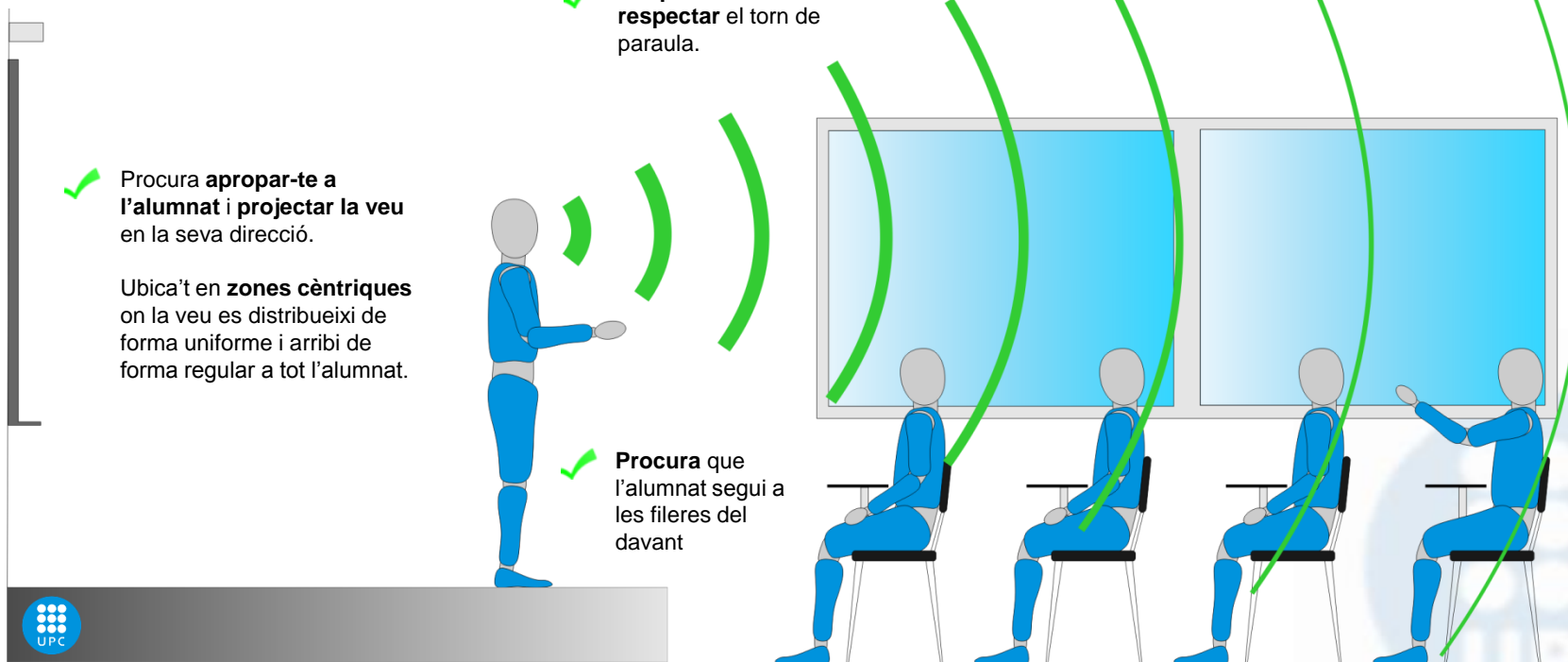
PROJECCIÓ DE LA VEU: Orientació

✓ Procura **apropar-te a l'alumnat i projectar la veu** en la seva direcció.

Ubica't en **zones cèntriques** on la veu es distribueixi de forma uniforme i arribi de forma regular a tot l'alumnat.

✓ **Respecta i fes respectar** el torn de paraula.

✓ Procura que l'alumnat segueixi a les fileres del davant



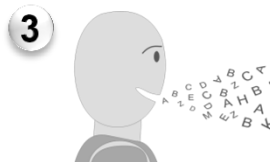
Preservació de la veu a l'aula



1 Introducció



2 Bons hàbits



3 Comunicació

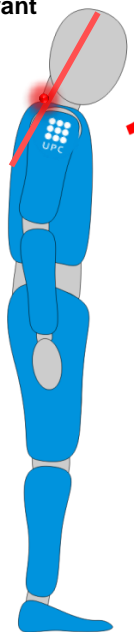


4 Projectió de la veu (3/3)

Segueix les següents **recomanacions** per millorar la **projectió de la veu**

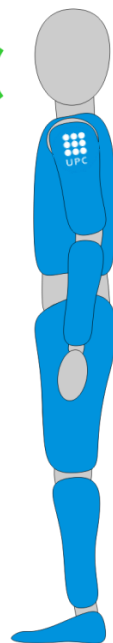
PROJECCIÓ DE LA VEU: Postura

✗
Cap cap endavant



L'adopció de **postures adequades** de treball permet que la veu arribi **més lluny**, amb **major intensitat** i **qualitat** i realitzant **menys esforç**

Cap dret i sense tensió



Cos recte i sense rigidesa

Peus alineats amb els malucs i les espatlles

Les qualitats acústiques de la veu estan directament relacionades amb la **postura del cos**. Adoptar postures adequades de treball contribueix a l'emissió de la veu d'una manera **eficient i sana**.



- ✓ Procura que el **cap**, el **coll** i el **tronc** estiguin alineats.
- ✓ Procura **parlar** en posició **dempus**. El pes del cos a de recaure sobre ambdós peus.
- ✓ El cos s'ha de mantenir **equilibrat**. Evita adoptar posicions on les espatlles no es trobin a la mateixa alçada.
- ✓ Procura **deambular** per l'aula durant la realització de l'activitat (evita l'estatisme postural).