

AHOTS-HIGIENERAKO JARRAIBIDEAK: NOLA ATERA ETEKINA ZURE AHOTSARI

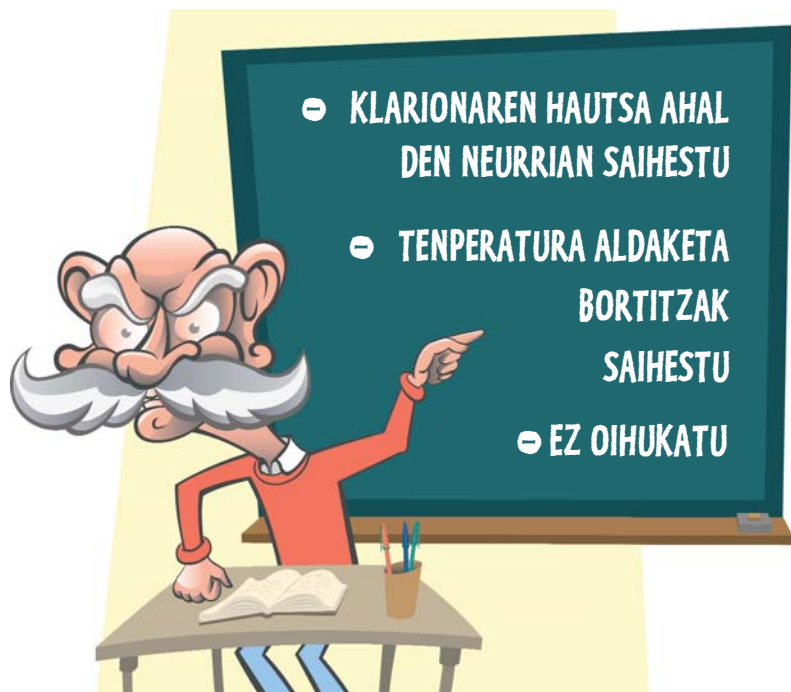
SAIHESTU BEHARREKOA...	BERE ORDEZ...
<ul style="list-style-type: none"> Ohiko moduan marranta eta eztula egitea. 	<ul style="list-style-type: none"> Aharrausi egin eztarria erlaxatzeko. Mantso irentsi eta ur pixka bat edan.
<ul style="list-style-type: none"> Garrasi edo oihuka egitea ohiko moduan, laringea narritatzen baitu, saihestu ezazu denbora luzez distantzia handira hitz egitea, akustika txarra duten tokietan (eskola jantokiak eta kiroldegia), eta kanpoaldean (jolastokiak...). Ingurune zaratatsuetan hitz egitea: musika, bulegoa, klase zaratatsua, ibilgailuak, autobusak... Saihestu ezazu etengabe lehian aritzea ikasleen inguruko zaratarekin. 	<ul style="list-style-type: none"> Murriztu ikasgelako inguru-zarata. Itxaron ikasleak isilik egon arte hizketan hasteko. Hurbildu, entzumena hobetzeko. Acérquese para favorecer la audición. Aurrez aurre aritu pertsonekin. Entzuten zaituenaren ondoan jarri. Ikasleen arreta mantentzeko ahotsaz gain beste modu batzuk erabili: txaloak, txistuak, musika-tresnak, keinuak, intonazio-aldaketak, etab. Gure lanean ahotsaren bolumena jaisten badugu ikasleen inguru-zarata ere jaitsiko da. Ikas itzazu ahots-proiektzio teknikak.
<ul style="list-style-type: none"> Entzule askorengana amplifikazio egokirik gabe zuzentzea. 	<ul style="list-style-type: none"> Mikrofonoa erabili jendaurrean aritzeko. Ezagutu itzazu zure muga fisikoak, tonuari eta intentsitateari dagokionez.
<ul style="list-style-type: none"> Teknika egokirik gabe eta zure erregistrotik kanpo kantatzea. 	<ul style="list-style-type: none"> Ezagutu itzazu zure muga fisikoak tonuari eta intentsitateari dagokionez. Eroso zabiltzan eskalan kanta ezazu, ez dagozkizun erregistro altu edo baxurik erabili gabe. Kantu irakasleari kontsultatu erregistroen trantsizio leunerako tekniken inguruan.
<ul style="list-style-type: none"> Tonu baxuko ahots monotono hitz egitea. 	<ul style="list-style-type: none"> Arnasketak elikatutako ahotsaz mintzatu. Tonuz aldatu hitz egiten duzun bitartean.
<ul style="list-style-type: none"> Ahotsaren gehiegizko erabilera eragiten duten nerbio-ohiturak saihestu itzazu: marranta egin, arnasari eutsi, aieririk gabe hitz egin, tonu monotonoa, oldarkorra... Ahotsari eragiten ahal dioten estresa, nekea eta tentsio emozionalak saihestu. Saihestu aurpegiko, lepoko, eztarriko eta sorbaldetako giharrak tenkatzea. Hortzak tenkatzea edo estutzea, masailezurra edo mihia fonazioan. 	<ul style="list-style-type: none"> Hitz egiten duzunean kontrolatu eta murriztu itzazu ahots ohitura negatiboak. Erabili itzazu giharren tentsioa murrizten duten teknikak. Eztarria erlaxatuta izan hitz egiten hasten zarenean. Gorputza zuzen eta erlaxatua eduki, arnasketa naturalarekin. Sabelaldea mugitzen utzi. Erlaxazio ariketa espezifikoak egin. Goiko eta beheko hortzak bereiziak mantendu. Modu egokian ahoskatu. Eremua tenkatua mantendu eta tonu onean.
<ul style="list-style-type: none"> Ariketa fisiko nekagarri baten zehar gehiegi hitz egitea. Objektu astunak eraman, bultzatu edo kargatzen dituzun bitartean hitz egitea. 	<ul style="list-style-type: none"> Arnasketan kontzentratu eta ahaleginean zehar hitz egitea nahitaezkoa bada, kontrola ezazu fonazioaren eta arnasketaren arteko koordinazioa. Eztarria erlaxatua izan hitz egiten hasterakoan.
<ul style="list-style-type: none"> Esan behar duzuna pentsatzen duzun bitartean arnasari eustea. Arnas ziklo naturala baino luzeagoak diren esaldiekin hitz egitea. 	<ul style="list-style-type: none"> Itxaron ezazu arnas sistema bere onera itzuli arte. Aire fluxua erabili hitz egiten hasterakoan: hasiera koordinatua. Astiro hitz egin, eten ugariak egin eta esaldiak intonatu.
<ul style="list-style-type: none"> Gehiegizko moduan irri egitea eta doministikuari eustea. 	<ul style="list-style-type: none"> Laringea borbaxatu gabe irri egin, airearen irteerarekin eta diafragmaren mugimendurekin lagunduz. Doministiku egiterakoan zapi bat jarri ahoaren aurrean eta utzi aireari irteten.

BIZIMODU ETA INGURUNE OSASUNGARRIAK EDUKI

SAIHESTU BEHARREKOA...	BERE ORDEZ...
<ul style="list-style-type: none"> Estresa, sedentarismoa, arropa estua, osasuntsuak ez diren giroak... 	<ul style="list-style-type: none"> Egizu egunero egoera fisiko eta mental baterako ona den ariketa fisikoak. Erlaxazio jarrera on bat izan bizitzarekiko.
<ul style="list-style-type: none"> Klasea eman baino lehen, saihestu itzazu sobera apailatutako otordu oparoak. Gozoki mentoldun edo fuerteen gehiegizko kontsumoa, eztarria idortzen baitute. Sobera hotz edo bero dauden elikagai eta edariak hartzea. 	<ul style="list-style-type: none"> Ongi elikatu zaitzez: fruitu, barazki eta zuku natural gehiago kontsumitu. Horien ordeztu hartu itzazu eztizko eta limoizko gozoki leunak.
<ul style="list-style-type: none"> Eskatu zure ahotsari gorputzaren gainontzeko atalei eskatuko zeniena baino gehiago. 	<ul style="list-style-type: none"> Ahotsari atseden eman egunean zehar.
<ul style="list-style-type: none"> Ahotsa gehiegi erabiltzea eri edo nekatuik zaudenean. 	<ul style="list-style-type: none"> Ahotsari atseden eman, gorputzarekin batera: ahotsa ere nekatzen da.
<ul style="list-style-type: none"> Ahotsa erabiltzea tentsioan dagoela nabaritzen duzunean. 	<ul style="list-style-type: none"> Ikas ezazu sentibera izaten ahots-nekearen lehenengo zantzuen aurrean: disfonia, tentsioa, idortasuna...
<ul style="list-style-type: none"> Ahots-tentsioaren sintoma luzei ez erreparatzea: disfonia, eztarriko mina, errefluxu gastroesofagikoa, alergia, etab. 	<ul style="list-style-type: none"> Zure medikuari kontsulta egin eztarriari edo ahotsari 15 egunez baino gehiago eragiten dioten sintomak atzematzen badituzu.
<ul style="list-style-type: none"> Ahotsa urrun mantendu gehiegizko kutsaduratik eta produktu deshidratatzaileetatik: kea, tabakoa, alkohola, kafeina, aire lehorra, aire girotua, gehiegizko berokuntza... 	<ul style="list-style-type: none"> Airearen hezetasun eta gorputzaren hidratazio egokia izatea aholkatzen da. Egunean 2 litro ur edatea gomendatzen da. Tabakoari uztea gomendatzen da.
<ul style="list-style-type: none"> Jarrera makurrak edo desorekatuak mantentzea. 	<ul style="list-style-type: none"> Ikasi eta erabili itzazu gorputza zuzen mantentzeko jarrerak. Sorbaldaren eta lepoaren errotazioa egiteko ohitura hartu, giharrak luzatu eta erlaxatzeko.
<ul style="list-style-type: none"> Ingurune zaratatsuetan hitz egitea: telebista altua, musika altua, diskotekak, tabernak, etab. 	<ul style="list-style-type: none"> Inguru-zarata kendu, edo hori ezinezkoa balitz itxaron harrabotsa jaitsi arte. Entzuten zaituenaren pertsonaren ondoan hitz egin (aurrez aurre).
<ul style="list-style-type: none"> Laringearen mukosa narritatzen duten janari fuertak, pikanteak eta gatzaren gehiegizko erabilera. 	<ul style="list-style-type: none"> Fruitu, barazki eta zuku natural gehiago hartu.
<ul style="list-style-type: none"> Laringearen edo diafragmaren mugimendua zailtzen duen arropa estua erabiltzea. 	<ul style="list-style-type: none"> Ordu luze hitz egin behar duzunean arropa eroso eta zabal erabili.

IKASGELAN

SAIHESTU BEHARREKOA...	BERE ORDEZ...
<ul style="list-style-type: none"> • Klarionaren hautsa ahal den neurrian. • Eskuarekin ez ezabatzea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Klarion borobilak erabili. Ezabagailua goitik behera erabili eta arbela egunero garbitu. Ikasgela hautsik gabe egon dadila eta ongi aireztatua.
<ul style="list-style-type: none"> • Giro lehorrak, batez ere berogailua martxan dagoenean. 	<ul style="list-style-type: none"> • Giroa hezetu.
<ul style="list-style-type: none"> • Ikasgela ahotsa bortxatzea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ikasleak guregandik hurbil jarri, adibidez U moduan, dispertsioa saihestuz. • Komeni da taldeari zutik zuzentzea. • Lanaldiaren zehar ahots atsedenaldi txikiak egiten saiatu (2 eta 5 minutu arteko etenak).
<ul style="list-style-type: none"> • Temperatura aldaketa bortitzak. 	<ul style="list-style-type: none"> • Temperatura aldaketa bortitzetatik babestu (jolastoki, gimnasio, aire libreko eremu, eta abarretan).
<ul style="list-style-type: none"> • Imitazioak edo konbentzionalak ez diren soinuk ohiko moduan erabiltzea (txistuak, marmarrak, oihuak). 	<ul style="list-style-type: none"> • Saihestezina bada, ikasi ezazu imitazioak egiten, laringea hidratatu eta ahotserako atsedean denbora hartu.. • Intonazioa aldatzen ikasi eta hobetu ezazu fonazioaren eta arnasketaren arteko koordinazioa.
<ul style="list-style-type: none"> • Hitz egitea arbelean idazten duzun bitartean. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hitz egizu ikasleengana zuzenduz.
<ul style="list-style-type: none"> • Oihukatzea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Isiltasuna ez da klasean inposatzen. Isiltasuna sortu, erakutsi eta hezi egiten da.
<ul style="list-style-type: none"> • Eztarriaren lehortasuna. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lanaldian zehar ura edatea aholkatzen da.



AHOTS-HIGIENERAKO JARRAIBIDEAK

2012 ZUREKIN BAGOAZ AURRERA



Hezkuntza Departamentua
Lan Arriskuen Prebentzio Saila
(INSL) Landaben Industrialdea, E-F k.
31012 Iruñea
Tel. 848 42 37 69 · Fax 848 42 37 38

