



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE BASILICATA  
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

## Giornata Mondiale della Voce 2016



### L'ABC della VOCE

CIAO,  
QUANDO SEI RAFFREDDATO, STANCO, FELICE, ARRABBIATO LA TUA VOCE  
CAMBIA SENZA CHE TU TE NE ACCORGA.  
ECCO ALCUNI CONSIGLI PER AIUTARTI AD EVITARE CHE LA TUA VOCE SI  
"ROVINI":



1. PRENDI L'ARIA PRIMA DI INIZIARE A PARLARE E  
MENTRE STAI PARLANDO EVITERAI COSI' DI  
RIMANERE SENZA FIATO E ROVINARE LA TUA  
VOCE.

2. AVVICINATI AI TUOI COMPAGNI PER PARLARE O  
MENTRE STAI GIOCANDO EVITERAI COSI' DI DOVER  
URLARE



16.04.2016 Screening Gratuito Poliambulatorio Madre Teresa, via del Gallitello Potenza



7. SE STAI FACENDO GINNASTICA, CORRENDO, SPOSTANDO OGGETTI PESANTI O STAI FACENDO UNO SPORT NON PARLARE PERCHE' CIO' PROVOCHEREBBE UN ECCESSIVO SFORZO PER LE CORDE VOCALI.



8. RICORDATI CHE IN ALCUNE POSIZIONI DEL TUO CORPO LA VOCE FA PIU' FATICA A VENIRE FUORI

9. CERCA DI PARLARE MENO QUANDO SEI AL PARCO GIOCHI, ALLO STADIO, IN CORTILE, AD UN CONCERTO O COMUNQUE IN POSTI MOLTO GRANDI O CON MOLTE PERSONE PERCHÉ SARESTI COSTRETTO A SFORZARE LA TUA VOCE PER FARTI SENTIRE.



16.04.2016 Screening Gratuito Poliambulatorio Madre Teresa, via del Gallitello Potenza

3. GUARDA IN FACCIA I TUOI AMICI MENTRE GLI PARLI, SARA' PIU' FACILE CAPIRSI SENZA DOVER AUMENTARE IL VOLUME DELLA VOCE.



4. SE QUALCUNO STA PARLANDO ASPETTA CHE FINISCA PRIMA DI INIZIARE, IN QUESTO MODO NON SARAI COSTRETTO AD ALZARE LA VOCE PER FARTI ASCOLTARE.

5. SE PUOI NON BISBIGLIARE: QUESTA È UNA CATTIVA ABITUDINE CHE "STANCA" LE CORDE VOCALI.



6. SE SEI RAFFREDDATO, HAI L'INFLUENZA O HAI MAL DI GOLA, CERCA DI NON PARLARE TROPPO PERCHÉ AFFATICHERESTI LA TUA VOCE.

16.04.2016 Screening Gratuito Poliambulatorio Madre Teresa, via del Gallitello Potenza



10. SAPPI CHE I LUOGHI MOLTO FREDDI O TROPPO CALDI O CON PERSONE CHE FUMANO NON SONO IL POSTO IDEALE PER ESERCITARE LA TUA VOCE.



**BUONA VOCE A TUTTI!**

16.04.2016 Screening Gratuito Poliambulatorio Madre Teresa, via del Gallitello Potenza

