

Una alteració de la veu afecta la qualitat de vida d'una persona, especialment en la comunicació i les relacions socials. Promoure la salut vocal i prevenir lesions és bàsic.



LA VEU I LA TASCA DOCENT EN LÍNIA

Recomanacions

Servei de Prevenció de Riscs
Laborals
Direcció General de Personal
Docent



G CONSELLERIA
O EDUCACIÓ
I FORMACIÓ
B PROFESSIONAL
/

L'ESPAI

- Fer ús del micròfon: millora la sortida de la veu
- Fer ús d'auriculars: millora la sensació de compartir l'espai i el temps
- Escollir una cadira que permeti tenir una bona postura
- Ajustar la pantalla de manera òptima per evitar estira el coll endavant o cap a dalt
- Fer descansos breus, d'uns 5 minuts cada hora
- Posar un recipient amb aigua per així augmentar la humitat dins la sala

La tasca docent en línia suposa un major esforç vocal així com d'interpretació de la comunicació no verbal



BONS HÀBITS

- Fer cinc o deu minuts d'estiraments abans de començar la jornada
- Treballar la respiració conscient alguns cops al llarg del dia
- Fer dues respiracions conscients abans d'iniciar la classe, com a rutina
- Recitar una poesia, llegir un conte en veu alta, exagerant l'entonació i la melodia
- Beure entre 8 i 10 tassons d'aigua cada dia
- Inhalar vapor d'aigua tèbia després de la jornada laboral
- Evitar els caramels o píndoles per a la gola
- En acabar la feina fer 10 minuts de repòs vocal total