

HOUD JE STEM GEZOND

Meer dan 50% van de leraren en docenten krijgt te maken met stemklachten.

Houd je stem gezond! Hoe?

1. Drink voldoende op een dag.
Water zonder koolzuur bijvoorbeeld. Koffie en zwarte thee zijn niet goed voor je stembanden.
2. Blijf op je basistoon spreken.
Fluisteren, schreeuwen, kuchen, keel schrapen doen je stembanden geen goed.
3. Neem voldoende rust en stemrust:
gebruik 3x20 minuten per dag niet je stem: een pauze tussen de lessen is ook een pauze voor je stem!
4. Heb je last van je stem neem dan
snoepjes met honing. Niet met menthol, want die drogen de stem juist uit.
5. Let op je spreektempo: als jij denkt
dat je langzaam praat is het voor je luisteraar vaak het juiste tempo.
6. Duidelijk articuleren, dan ben je
beter verstaanbaar en hoef je je stem minder te belasten.
7. Sta stevig rechtop met je voeten
ietwat uit elkaar. Zo geef je je stem voldoende steun.
8. Maak je lokaal stofvrij en zorg voor
voldoende frisse lucht in de klas.
9. 's Avonds laat eten?
Je krijgt eerder last van maagzuur. Dat irriteert je stembanden. Heb je last van maagzuur? Gebruik dan gember of gembercapsules.
10. Begin 's morgens met warming-up
oefeningen voor de stem.
(Bijvoorbeeld onder de douche, in de auto of op de fiets)

