

Il 16 aprile si celebrerà la **Giornata mondiale della voce**, per ricordare che la voce è uno strumento prezioso, unico per ogni persona, quasi come un'impronta digitale.



In questa giornata, attraverso eventi, conferenze e campagne, si promuove la consapevolezza e si incoraggiano comportamenti sani per la salute vocale, come l'importanza **dell'idratazione, l'evitare l'abuso vocale e l'importanza di consultare uno specialista** in caso di problemi vocali persistenti (oltre 15 giorni).

La qualità della voce dipende dalla lunghezza e dalla tensione delle corde vocali, gli organi centrali del processo di fonazione. Può essere compromessa da un cattivo uso (altezza tonale e impostazione "malmenage") o da un sovraccarico (quantità e velocità di eloquio "surmenage"). A questi disturbi si aggiungono le problematiche stagionali, come gli sbalzi di temperatura, che provocano abbassamenti di voce e raucedine.

IL DECALOGO

Le corde vocali sono delle pliche (pieghe) di tessuti molli, dunque molto delicate, che vibrano al passaggio dell'aria proveniente dai polmoni. Vanno difese con cura, sani comportamenti e attenzione all'ambiente circostante. Buone norme che gli specialisti hanno riassunto in **dieci regole d'oro**:

1. **Non parlare troppo in fretta e troppo a lungo (oltre 20 minuti consecutivi)**, fare le pause necessarie per riprendere fiato, in modo da sostenere la voce con il respiro e per idratarsi.
2. **Bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno** per evitare che, parlando, le corde vocali si disidratino.
3. **Non bere troppo caffè, tè o altre bevande contenenti caffeina, non mangiare troppe caramelle zuccherate o contenenti menta**: queste cose favoriscono la diuresi e di conseguenza la disidratazione delle corde vocali
4. **Controllare il microclima nell'ambiente** di lavoro e domestico: il **caldo eccessivo e l'aria troppo secca** danneggiano le corde vocali. È pertanto importante mantenere un tasso di umidità minimo del 40%.
5. **Non alzare la voce per richiamare l'attenzione**, ma usare metodi alternativi.
6. **Non cercare di superare con la voce il rumore ambientale**: se si desidera conversare ed evitare di parlare a lungo in ambienti rumorosi, abbassare per prima cosa il volume della radio e/o della televisione e ridurre i frastuoni circostanti.
7. **Sul lavoro usare possibilmente un microfono** se vi è necessità di farsi sentire da molte persone.
8. **Non chiamare da lontano**, ma avvicinarsi alle persone con le quali si deve comunicare in modo da essere facilmente udito.
9. **Evitare di parlare durante l'esercizio fisico**. La riduzione del flusso d'aria disponibile non consente di sostenere la voce senza sforzo.
10. **Perseguire sane abitudini**: evitare il fumo, bere alcolici con moderazione, impostare una **dieta ricca di frutta e verdure, fare pasti regolari e non troppo abbondanti**, anche per evitare il "**Reflusso Faringolaringeo**", riposare un adeguato numero di ore.

PER DIVENTARE UN BUON MODELLO VOCALE ...

1. Diminuire il carico vocale proprio e degli alunni

- ~ Non abusare della voce, in caso di tosse, raffreddore meglio ridurre le ore di lavoro vocale
- ~ In ambienti rumorosi o grandi è meglio parlare vicino all'interlocutore
- ~ Evitare di parlare per più di 20 minuti consecutivi, fare piccole pause per idratarsi
- ~ Evitare sforzi vocali quando si è sotto tensione emotiva
- ~ Per richiamare l'attenzione usare campanella, battito di mani invece di parlare
- ~ Per ridurre lo sforzo vocale utilizzare mezzi alternativi: registrazioni, video appunti

2. Insegnare a rispettare i turni comunicativi

3. Stimolare la classe a mantenere il silenzio

- 4. **Mantenere una postura corretta:** spiegare in piedi rivolti ai bambini, mantenere corretta posizione tronco (non proteso in avanti) capo

5. Rispettiamo la nostra voce

- ~ favorire l'ascolto, far ascoltare e distinguere i rumori dell'ambiente ...
- ~ educare i bambini a parlare in pubblico, a turno, eleggendo un moderatore
- ~ non interrogare dal posto
- ...



(fonti:

- Progetto voci in classe, "La prevenzione dei disturbi della voce in ambito scolastico"
- "Igiene vocale, Counseling e consigli del logopedista" Associazione Logopedisti Pugliesi
- "10 regole per una voce sana" news dal Policlinico- Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico Milano)