



9 gode råd til en hæs stemme

Alle har prøvet at have en hæs stemme, men for nogle er en hæs stemme længerevarende og generende. Det er vigtigt at være opmærksom på din stemme, når den bliver hæs, så du ikke belaster stemmen mere end nødvendigt.

Kan du forbinde råd og billeder med hinanden?

1. Undgå unødigt baggrundsstøj
2. Sørg for stemmehvile
3. Undgå unødige råb og skrig
4. Sørg for at synke og drikke
5. Brug en stillestemme frem for at hviske
6. Gå hen til den, du vil tale med
7. Undgå at blive udsat for passiv rygning
8. Sørg for en god kropsholdning
9. Brug tegn eller fløjt for at fange opmærksomheden hos nogle, der er langt væk

