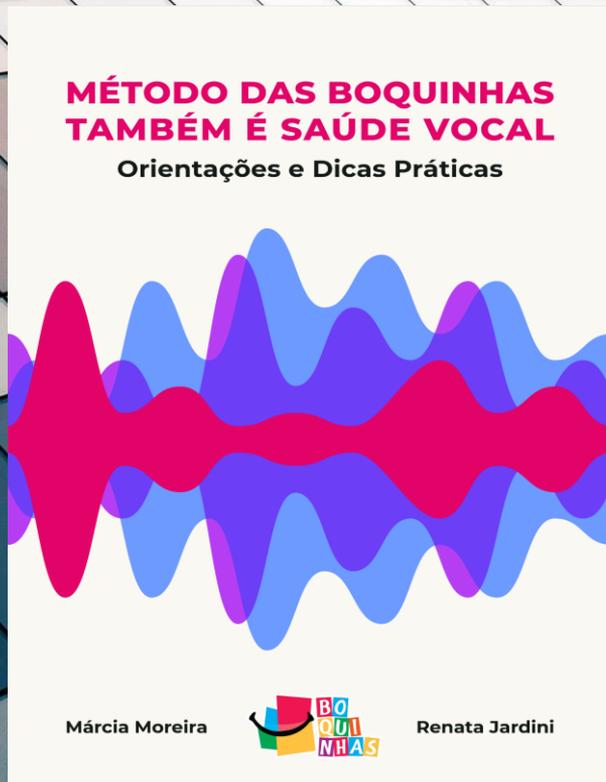


Método das Boquinhas também é Saúde Vocal



ORIENTAÇÕES E DICAS PRÁTICAS



A quem esse livro
se

DESTINA?



A todos que desejam melhorar sua
qualidade vocal.

Em especial aos **professores.**

É uma oportunidade de **autoconhecimento** e de
aprimoramento das competências **fonoarticulatórias**,
indispensáveis a um **BOM COMUNICADOR.**

O que ele tem de
ESPECIAL?

É um livro **digital**.
De leitura acessível a qualquer
interessado.

Contém atividades **práticas** para o dia a dia.
Que produzem resultados rápidos e
previnem alterações.
Porque usam as Boquinhas!



AUTORAS



Márcia Moreira – Fga: 6-1590
Fonoaudióloga e
Multiplicadora do Método das Boquinhas



Renata Jardim – Fga: 2-4028
Fonoaudióloga e
Autora do Método das Boquinhas

CONTEÚDO

O que é a **voz**.
Conhecer e exercitar o **aparelho fonador**.
Consciência **fonoarticulatória**.
Conhecer e exercitar as **Boquinhas**.

Praticar hábitos de **vida saudável**.
Conhecer as **alterações da voz**.
Prevenir as alterações vocais.
Treino de exercícios para o **dia a dia**.

Usando um espelho, explore e toque cada órgão e músculo do aparelho fonador.

Quer ver
um pouco?

Individualize cada movimento, tomando consciência e domínio de cada gesto.

Alterne os movimentos entre lado direito e esquerdo da face.

Pronuncie rápido, mas bem articulado, sequências numéricas.

Repita as mesmas sequências de traz para frente.

Inspire inflando a barriga, expire murchando-a.
Depois faça o inverso.



Faça os sons de cada boquinhas, de forma repetida e bem articulada.



Leia pseudopalavras. Invente outras, lendo-as cada vez mais rápido.

Repita trava-línguas e palavras longas e de difícil pronúncia, articulando-as com precisão.

Grave sua voz, ou filme-se detectando o que pode melhorar.

Repita frases com muitos plurais, caprichando na pronúncia de cada S.

Vamos conhecer
um pouco
mais?

Está gostando?

Fale a mesma frase com intensidade alta e depois bem baixa.

Leia frases sem som, mas sem sussurrar.

Faça pausas durante a fala, mantendo-a em ritmo mais lento e articulando bem todas as palavras.

Atente-se para os sons ao seu redor, percebendo cada um deles.

Além da voz, perceba como a comunicação também pode se dar, corporal, tonalidade, timbre, etc.



Gostou do que viu e leu?

ENTÃO ADQUIRA JÁ O SEU EXEMPLAR!!

