

16 АПРЕЛЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ГОЛОСА



Всемирный день голоса

16 апреля отмечается праздник, название которого первоначально вызывает ассоциации на тему вокальных способностей человека. Речь идёт о **Всемирном дне голоса** (World Voice Day). В действительности этот праздник, идея отмечать который появилась в конце 1990-х годов, посвящён феномену голоса человека и его роли в жизни людей.

Инициатором учреждения международного праздника выступила Американская Академия отоларингологии в 2002 году. В России к празднованию Дня присоединились в 2006 году.

Цель учреждения Международного дня голоса — привлечение внимания врачей-специалистов, а также всех людей на Земле к феномену человеческого голоса — дару, позволяющему людям общаться, выражать свои эмоции и чувства, радовать красотой звучания и т.д.

Специалисты-медики и профессионалы, чья работа и призвание связаны с голосовым аппаратом, неустанно повторяют о том, что для сохранения голоса и

профилактики заболеваний голосового аппарата в первую очередь необходимо придерживаться несложных (базовых) правил здорового образа жизни. Например, летом не следует пить ледяные напитки, а в холодное время года — не переохлаждаться и не пить газированные напитки, также не следует есть очень острую пищу.

Среди основных причин, вызывающих проблемы с голосом специалисты также называют вредные привычки (в первую очередь — курение), а также пренебрежение к профилактике простудных заболеваний и стрессовые ситуации.

Среди наиболее интересных и необычных методов осознания важности голоса в повседневной жизни можно назвать способ, предложенный британскими специалистами и названный «Час тишины», когда во время повседневной активности или работы предлагается прекратить использовать голос на один час и попытаться решить все возникшие за это время вопросы, задачи и проблемы без его использования.