**10 tips voor een gezonde stem**

1. **Ik roep , schreeuw of gil niet.**
2. **Ik fluister niet.**
3. **Ik doe geen gekke stemmetjes na.**
4. **Ik praat niet aan één stuk door.**
5. **Ik kuch of hoest niet, ik beperk kuchen of hoesten.**
6. **Ik praat niet luid.**
7. **Ik spreek rustig.**
8. **Ik drink regelmatig plat water.**
9. **Ik adem door mijn neus.**

**10.Ik laat op tijd mijn stem rusten.**