

Sylwia Szpurka-Jabłońska

Emisja i higiena głosu
Informacje Podstawowe
Ćwiczenia Praktyczne
Dla Nauczycieli

„Brzmienie głosu pozwala ocenić bogactwo energii życiowej mówiącego. Głos jest nie tylko nośnikiem informacji, lecz również środkiem komunikacji z innymi ludźmi i z samym sobą. Możemy go porównać do papierka lakmusowego wskazującego na stan psychiczny człowieka” (A.Łastik, 2002).

Wprowadzenie

Nauczycielu - powinieneś dbać o głos, ponieważ:

- Głos to Twoje podstawowe narzędzie pracy.
- Bez niego nie przekażesz swojej wiedzy uczniowi, nie zainteresujesz tematem, nie nawiążesz relacji.
- Jeśli Twój narząd głosowy choruje lub niedomaga praca, w której obciążenie głosu jest i tak ogromne, przestaje być komfortowa lub nie jest możliwa.
- Specyficzne warunki pracy nauczycieli silnie wpływają na narząd głosowy nauczyciela.

Podstawowe zasady higieny głosu dla nauczycieli

- Znajdź swój własny sposób odreagowania stresów. Stosuj ćwiczenia relaksacyjne.
- Używaj głosu zgodnie z twoim nastrojem.
- Rozgrzej narząd głosowy (np. przez delikatne mruczenie, ćwiczenia narządów artykulacyjnych i łamańce językowe) oraz rozluźnij całe ciało przed rozpoczęciem pracy.
- W miarę możliwości zadbaj o odpowiednią temperaturę i wilgotność pomieszczenia (optymalnie: temperatura:18-21 stopni i wilgotność powietrza 60- 70 %).
- Stosuj nawilzacze powietrza, a jeśli nie masz możliwości umieszczaj na kaloryferze zbiorniki z wodą lub mokre ręczniki.
- Zadbaj o czystość w klasie.
- Tablicę wycieraj zawsze mokrą gąbką.
- Unikaj zakładania zasłon i firan, w których gromadzi się pył i kurz.
- Dbaj o przecieranie parapetów wilgotną szmatką.
- Nie przegrzewaj sal lekcyjnych; wietrz je często (krótco i intensywnie), ale nie wyziębiaj ich.
- Unikaj przeciągów.
- Wypijaj w ciągu dnia minimum 1,5 l niegazowanej wody mineralnej; popijaj ją często w czasie pracy.
- Nie odchrząkuj nawykowo przed rozpoczęciem wypowiedzi; zamiast tego przełknij kilka razy ślinę, napij się wody; jeśli musisz odkrztusić nadmiar wydzieliny zrób to delikatnie i cicho.

- Staraj się nie mówić na zimnym powietrzu, zwłaszcza „pod wiatr”. Gdy mówisz na zewnątrz ograniczaj mówienie do minimum, nie mów głośno, nie krzycz.
- Unikaj mówienia w czasie szumu, hałasu w klasie; izoluj ją od zewnętrznych źródeł hałasu (zamykaj okna, drzwi).
- Unikaj krzyku; naucz się mówić głośno bez nadmiernego obciążania narządu głosowego.
- Mów wyraźniej, a nie głośniej. Naucz dzieci mówić wyraźnie, ale niezbyt głośno.
- Nie przekrzykuj dzieci; wykonaj jakiś gest (np. klaśnięcie), stuknij kilka razy w ławkę, użyj gwizdka. Mów, gdy w klasie jest cicho.
- Dzieci słabiej słyszące posadź w pierwszych ławkach.
- Unikaj monotonnego mówienia, różnicuj wysokość głosu i tempo mówienia.
- Dostosuj natężenie głosu do pomieszczenia, w którym pracujesz. Jeśli masz możliwość korzystaj z mikrofonów, zwłaszcza w dużych salach i aulach.
- Stosuj przerwy w czasie prowadzenia lekcji (przerwywniki w postaci filmów, slajdów, dyskusji uczniów, samodzielnej pracy uczniów itp.).
- Mówienie wspomagaj gestami.
- Podczas mówienia zachowuj wyprostowaną, swobodną postawę ciała.
- Mów stojąc na wprost klasy, kierując twarz do uczniów (mówienie gdy piszesz jednocześnie na tablicy powoduje, że mówisz głośniej i bardziej siłowo).
- Kiedy pochylasz się mówiąc do ucznia, skłoń całe swoje ciało, utrzymując głowę w linii prostej z kręgosłupem.
- Spaceruj po klasie; stanie w jednym miejscu i w jednej pozycji może powodować napięcia.
- Po długiej pracy głosem zachowaj milczenie i pozwól zregenerować się narządowi głosowemu. Stosuj przerwy i wypoczynek relaksacyjny po 3 godzinach pracy (milczenie)
- Unikaj kumulacji godzin pracy (6-7 godzinny blok zajęć bez odpoczynku głosowego).
- Podczas mówienia do większej grupy osób, w większych salach wykorzystuj aparaturę nagłaśniającą.
- Nie wysilaj narządu głosowego w czasie poważnych infekcji i stanów zapalnych krtani.
- Oszczędzaj głos, ale nie używaj szeptu.
- Stosuj się do zaleceń lekarza i zachowuj milczenie lecznicze.
- Jeśli jesteś kobietą- zadbaj o głos i nie dopuszczaj do przeciążenia aparatu głosowego na kilka dni przed i w trakcie menstruacji.
- Unikaj czynnego i biernego palenia papierosów.

- Ogranicz spożycie kawy, mocnej herbaty na rzecz herbat owocowych i ziołowych, wody, niezbyt gęstych soków.
- Unikaj alkoholu w nadmiarze.
- Unikaj ostro przyprawionych potraw oraz dań i napojów bardzo gorących i bardzo zimnych.
- Gorące posiłki i ostre potrawy bezpośrednio przed wysiłkiem głosowym zwiększają ryzyko powstania stanów zapalnych błony śluzowej gardła i migdałka podjęzykowego, powodują suchość, pieczenie w gardle, odchrząkiwanie, suchy kaszel.
- Ogranicz spożycie lodów i zrezygnuj z mrożonych napojów zwłaszcza bezpośrednio przed intensywnym mówieniem.
- Dbaj o higienę jamy ustnej i gardłowej.
- Wylecz wszystkie ogniska zapalne w organizmie (zwłaszcza migdałki).
- Ubieraj się stosownie do pogody, by uniknąć nadmiernego przegrzewania okolicy krtani.
- Ćwicz regularnie; aktywność fizyczną dostosuj do możliwości oraz stanu zdrowia.
- Nie nadwyrężaj głosu poza pracę- uważaj na głos np. podczas meczów, koncertów, spotkań ze znajomymi w hałaśliwych miejscach.
- Zapobiegaj chorobom, zwłaszcza dróg oddechowych- dbaj o odporność organizmu.
- Zwracaj uwagę na drożność nosa.
- Stosuj inhalacje.
- Jeśli jesteś alergikiem stosuj się do ogólnych zasad zmniejszania ekspozycji na alergen.
- Jeśli zażywasz jakieś lekarstwa, zaobserwuj ich potencjalny wpływ na funkcjonowanie narządu głosowego (zwłaszcza środki hormonalne, leki antyhistaminowe, leki sterydowe).
- Wykonuj badania okresowe, zadbaj o kontrolę u lekarza foniatry, zwłaszcza gdy zauważysz zmiany w swoim głosie.
- Nie dopuszczaj do próchnicy i innych chorób uzębienia. Postaraj się o odpowiednie uzupełnienia protetyczne, prawidłowy zgryz.
- Doraźnie stosuj środki wspomagające funkcjonowanie i higienę narządu głosowego (np. środki nawilżające, oczyszczające śluzówkę jamy nosa, jamy gardłowej, cukierki ziołowe, rozgryzioną kapsułkę wit.A+E).
- Obserwuj i wsłuchuj się we własny głos, poznaj jego możliwości i własne odczucia.
- Opanuj prawidłową technikę mowy.
- W miarę możliwości staraj się codziennie wykonać kilka ćwiczeń usprawniających funkcjonowanie narządu głosu oraz rozwijających twoje możliwości głosowe.
- Ćwicz swobodną artykulację i dobrą dykcję.

- Niepokojące objawy ze strony narządu głosowego konsultuj z lekarzem foniatrą.
- Jeśli pojawiają się szумы uszne, masz trudności w rozróżnianiu znaczenia słów w hałasie udaj się do laryngologa na badanie słuchu (słabszy słuch powoduje głośniejsze mówienie).
- Stosuj się do zaleceń lekarza i nie próbuj leczyć dolegliwości głosowych wyłącznie na własną rękę.

Należy zgłosić się do lekarza (najlepiej foniatry), jeżeli występują u nas takie objawy chorobowe głosu, jak:

- okresowa lub stała chrypka
- załamywanie się głosu
- zmęczenie głosowe po dłuższym mówieniu
- uczucie suchości w gardle i krtani
- uczucie drapania, zalegania i dyskomfortu w gardle i krtani
- kaszel
- chrząkanie
- mowa nosowa
- zmniejszona drożność nosa

Badania epidemiologiczne wykazują że 20% nauczycieli ma problemy z głosem, również wśród chorych z zaburzeniami głosu największą grupę stanowią pedagodzy.

Ćwiczenia emisyjne są niezbędne dla wszystkich tych, którzy posługują się głosem jako narzędziem pracy. Do grupy tej należą właśnie nauczyciele. Warto wspomnieć, że tzw. „Choroby zawodowe” gardła, np. wśród nauczycieli, w dużej mierze spowodowane są niewłaściwym korzystaniem z aparatu mowy.

Ćwiczenia z emisji głosu rozpoczniemy zatem od zadań oddechowo – fonacyjnych, których celem jest ustalenie i utrwalenie oddychania przeponowo – żebrowego oraz opanowanie poprawnego wydobytego głosu. **Ćwiczenia oddechowe** zwiększają pojemność płuc, uczą ekonomicznego zużycia powietrza w czasie mówienia. Nauczyciele często mówiąc pozbywają się całego powietrza, zbyt mocno napinają wówczas mięśnie krtani. Wdech powinien być głęboki, zapas powietrza w czasie mówienia niewyczerpany do końca tak, aby część powietrza została w płucach. **Ćwiczenia fonacyjne** pomagają opanować poprawnie wydobyty głos.

Proponowane ćwiczenia oddechowe

- Układamy się na wznak (najlepiej na podłodze), rozluźniamy całe ciało, wszystkie mięśnie. Lewą dłoń kładziemy pośrodku klatki piersiowej, prawą – na górnej części brzucha. Po rozluźnieniu się i uspokojeniu wydychamy powoli jak najwięcej powietrza, ale tak by najpierw uniósł się brzuch, a potem rozszerzyły się żebra. Następnie wydychamy wolno powietrze, utrzymując żebra w tym samym położeniu, nie pozwalamy im opadać (lewa ręka pozostaje nieruchoma)

Za którymś wydechem dostrzeżemy powolne opadanie prawej ręki (lewa dłoń wciąż jest nieruchoma).

Przy wydechu stopniowo rozluźniamy dłonie i żebra, które powoli opadają. Podczas ćwiczenia cały czas uświadamiamy sobie pracę przepony.

Ćwiczenie powtarzamy 2-3 razy dziennie po 6 pełnych oddechów przepony i mięśni brzucha.

- Stajemy w swobodnej postawie, ręce luźno opuszczone. Rozluźniamy wszystkie mięśnie, opuszczamy barki. Bierzymy głęboki wdech, spokojnie bez wysiłku, jak człowiek osłabiony. Wydech. Po wydechu odczekujemy chwilę – niech nowy wdech nastąpi jakby sam przez siebie, jako nieuniknione zaczerpnięcie powietrza, a następujący po nim wydech niech znów będzie swobodnym wypływem powietrza. Ćwiczenie powtarzamy kilkanaście razy. Uwaga: oddychając nie unosimy barków, gdyż to złe oddychanie wierzchołkami płuc. Ponadto, podczas wszelkich ćwiczeń oddechowych mięśnie całego ciała powinny być całkowicie rozluźnione.

Ćwiczenia oddechowe połączone z relaksacją

Ćwiczenia, zwłaszcza na początku, nie powinny trwać dłużej niż 10-15 minut. Pozycja wyjściowa- leżenie na plecach; nogi wyprostowane, oczy zamknięte, całe ciało rozluźnione.

- Leżąc na wznak wyobraź sobie, że jesteś płachtą nasiąkniętą wodą materiału, położoną na podłodze.

- Przez ok. 20 sekund tak reguluj oddech, żeby powietrze przy minimalnym ruchu klatki piersiowej bezwiednie wpływało i wypływało nosem.
- W pozycji leżącej przeciągnij się i głośno ziewając wypowiedz głoskę aaa...Ziewaj szeroko starając się je przedłużyć i zaobserwuj oddech. Podczas ziewania oddychamy naturalnie torem brzuszny, a uświadomienie sobie tego jest celem ćwiczeń.
- Leżąc z podkurczonymi nogami zrób głęboki wdech i wydychając gwizdź najpierw na jednym tonie, a potem przerywając. Po każdym ćwiczeniu przez chwilę spokojnie oddychaj.
- W tej samej pozycji weź wdech i półgłosem odliczaj: raz, dwa, trzy...(na jednej fali wydechowej). Ćwiczenie powtarzaj starając się dojść do wyższej cyfry.
- Leżąc unieś w górę wyprostowane nogi i bierz głęboki wdech, a przy wydechu opuszczaj nogi wymawiając jednocześnie głoskę sss...(płynnie) oraz s...s...s...(przerywając)
- W pozycji stojącej zrób głęboki wdech i wymawiaj samogłoski a, e, i, o, u, y na jednym tonie.
- Prawe nozdrze przyciśnij do przegrody nosowej kciukiem prawej ręki i wykonaj wdech, zmień nacisk na lewe wykonując wydech. Następnie to samo dla lewego nozdrza i tak kilkakrotnie na przemian. Na koniec wykonaj kilka wdechów i wydechów całym nosem przy zamkniętych ustach.
- Zrób szybki, pełny wdech i odlicz: raz, dwa, trzy (wdech), raz, dwa, trzy (wdech), raz, dwa, trzy, cztery, pięć (wdech) itd.; raz, dwa, trzy.....dziesięć (wdech) itd.

Wskazówki

- Nie wolno rozpoczynać mówienia przed zakończeniem wdechu.
- Głośne wydychanie powietrza jest niedopuszczalne, rozpoczęcie mówienia nie może poprzedzone być przypadkowym dźwiękiem nieartykułowanym.
- Usiłowanie wydobyć głos, gdy nie ma się zapasu powietrza – to zmuszanie narządów do nadzwyczajnego wysiłku, do tzw. Suchego drgania, które bardzo niszczy struny głosowe.

Proponowane ćwiczenie fonacyjne

● Stajemy swobodnie w niewielkim rozkroku, ręce luźno zwisają wzdłuż ciała, głowo lekko pochylona do przodu.

Unosząc z wolna głowę swobodnie nabieramy głęboko powietrza i gwałtownie je wypuszczamy parszając jak koń. Przy tym pozwalamy całemu ciału poddać się temu parsknięciu. Głowa powinna opaść luźno ku przodowi, grzbiet pochyla się, brzuch się zapada, a ręce luźno wiszą.

Parskanie połączone z całkowitym rozluźnieniem mięśni powtarzamy kilkakrotnie.

Ćwiczenie to służy pełnemu rozprężeniu, osiągnięciu swobody ciała i poczucia wygody. Niedopuszczalne jest bowiem, przeprowadzenie ćwiczeń fonacyjnych i artykulacyjnych przy napiętych mięśniach barków, szyi, twarzy.

Ćwiczenia głosowe - przygotowaniem do tych ćwiczeń są ćwiczenia oddechowe jednak ćwiczenia głosowe nie mogą prowadzić do zmęczenia krtani. Celem tych ćwiczeń jest ustalenie wysokości głosu, modulowanie siły głosu, wyrobienie miękkiego nastawienia głosu.

Proponowane ćwiczenie artykulacyjne ćwiczenia wyrazistej artykulacji samogłosek

● Wypowiadamy 10-krotnie najpierw półgłosem, a potem szeptem samogłoski od najszybszej do najwolniejszej, kontrolując wkład warg w lusterku i porównując ułożenie ze schematem: a, e, o, i, y, u.

● Artykułujemy samogłoski w następującej kolejności: u-o-a-e-i. Staramy się by stanowiły one jeden długi dźwięk -uuooaaeeii. Zmienia się tylko jego barwa, za sprawą zmiany położenia języka i układu warg. W czasie artykulacji przenosimy ręce łagodnie na boki, a z końcówką wydechu opuszczamy.

● Aby lepiej poczuć przesuwanie się do przodu jamy ustnej miejsca artykulacji, wykonujemy to samo ćwiczenie (bez ruchu rąk), z dodatkiem głoski -k-: kuu-koo-kaa-kee-kii.

● To samo ćwiczenie wykonujemy z głoską -m-. Jedną rękę kładziemy wewnętrzną stroną na nosie i zatokach przynosowych, bez uciskania, i wymawiamy: muu-moo-maa- mee-mii. Następnie rękę kładziemy na czubku

głowy i powoli wymawiamy na jednym wydechu te same dźwięki. Powtarzamy ten sam cykl samogłosek z głoską -n-

● Wymawiamy samogłoski parami, wyraźnie je artykułując, najpierw ostro, a potem łagodnie. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy w następującej kolejności:

a-o . a-u , a-e , a-y , a-i;
o-a , o-u , o-e , o-y , o-i;
u-a , u-o , u-e , u-y , u-i
e-a , e-o , e-u , e-y , e-i;

y-a , y-o , y-u , y-e , y-i
i-a , i-e , i-u , i-e , i-y

● Do podstawowych sylab (mu-mo-ma-me-mi oraz nu-no-na-ne-ni) dodajemy w środku głoskę -r-, która znakomicie uaktywnia jamę ustną. Wszystkie głoski staramy się wymawiać bardzo precyzyjnie:

- mrrru - mrrro - mrrra - mrrre - mrrri

- nrrru - nrrro - nrrra - nrrre - nrrri

● Dla sprawdzenia, czy nie pojawiły się podczas wykonywania ćwiczeń napięcia mięśni szyi i karku, wykonujemy to samo ćwiczenie z krążeniami głowy. Swobodnie i pomału wykonujemy jedno krążenie w prawo i jedno w lewo.

● Na zakończenie tej serii ćwiczeń przechodzimy do mówienia tekstu. Wypowiadamy go, utrzymując dźwięk na tym samym poziomie wysokości i głośności oraz przedłużając wszystkie samogłoski:

- Siałaa baabaa mmaak, ńniee wiedziaałaa jaak, aaa dziaad wiedziaała, ńniee poowiedziaał aaa too byłoo taak.

Ćwiczenia wyrazistej artykulacji spółgłosek

Każda ze spółgłosek ma właściwe sobie miejsce artykulacji i nie może być prawidłowo zrealizowana poza tym polem. Przy ćwiczeniu wymowy spółgłosek, należy także uważać na manierę wymawiania spółgłosek dźwięcznych z przydechem. Efektem jest brzmienie ubezdźwięcznione, np. woda - foda, zawsze - sawsze. Należy pamiętać, by wszystkie spółgłoski były wymawiane dokładnie, bez skracania, osłabiania, „muskania”, czyli niedoartykułowania.

● Najpierw półgłosem, a potem szeptem artykułujemy poniższe słowa, dbając o poprawną artykulację wyszczególnionych obok głosek:

P – papa, papier, pompa, papuga, popadać

B – baba, bęben, bomba, Barbara, bambino, bidula

T – tata, teatr, tutaj, tętent, tamten

D – dudek, dudni, dodawać

K – kaczka, kąkol, kukółka, kukurydza

G – gęgać, gagatek, gałgan, gigant, głogi

Spółgłoski wargowe:

ba - be - by bia - bie - bi

ba - bo - bu bia - bio - biu

ma - me - my mia - mie - mi

ma - mo - mu mia - mio - miu

pa - pe - py pia - pie - pi

pa - po - pu pia - pio - piu

Spółgłoski wargowo - zębowe:

wa - we - wy wia - wie - wi

wa - wo - wu wia - wio - wiu

Spółgłoski przedniojęzykowe:

da - ta - za - sa - dza - ca - na

Spółgłoski środkowojęzykowe:

zia - sia - dzia - cia - nia

Ćwiczenie różnicujące dźwięczność w wyrazach:

bandera - pantera, barka - parka, brawo - prawo, błonka - płonka, darnina - tarnina,

dług - tłuk, drzeć - trzeć, dwór - twór, głos - kłos, głód - kłód, gość - kość, górnik -

kurnik, gratka - kratka, grupy - krupy,

Proponowane ćwiczenia dykcji

● Wkładamy palce wskazujące do zagłębień pod nasadami uszu tak, aby opierały się o tyły kości szczękowej. Mocno wciskamy palce w te zagłębienia i spokojnie w rozluźnieniu opuszczamy szczękę, starając się, aby opadła jak najniżej. Palcami wyczuwamy, aby szczęka opadła z należytą energią, ale bez napięcia, miękko, jakby bezwolnie.

Powtarzamy to zadanie kilkakrotnie, bardzo uważnie, powoli.

Teraz opuszczamy i podnosimy żuchwę krótkimi, nagłymi ruchami (zawsze mocno wciskając palce) i pilnie zwracamy uwagę, aby język leżał spokojnie i by nie wykonywał żadnych ruchów (kontrolujemy w lusterku).

Ćwiczenie kontynuujemy przez kilka minut. Rozpoczynamy nim każdą serię zadań dykcyjnych.

● Bardzo szybko wypowiadamy zestawy „bi – by”, by – bi”, mocno wciskając spółgłoskę. Jeszcze bardziej przyśpieszamy tempo i powtarzamy zadanie kilkanaście razy. Zaraz potem w ten sposób ćwiczymy głośno i wielokrotnie ciąg: bam – bam – bam – bam – bam – bo.

Łamańce językowe

Język to tancerz jest nad tancerze,
Tańczy łamańce w każdej literze.
Wiotki jak trzcina płata figielki,
Czasem ukłuje żądłem igielki,
Prycha, wiruje, pruje i warczy,
Długi, wypukły, wklęsły, rozwarty.
To w górę skacze, powrotem spada,
Jak zręczny szermierz, co szpadą włada,
Jak sztukmistrz biegły, linoskok śmiały.
Tak ten jęczyczek koniuszczkiem małym
Wywija, cofa, skręca, zawraca,
Zadaje cięcie, drga i kołata,
Rzeźbi, maluje ten szczegół boski,
Co nosi nazwę małej spółgłoski.

Chociaż żuczek rzecz malutka,
Mnie urzeka życie żuczka.
Czy w Przysusze czy też w Pszczynie,
Życie żuczka rzeško płynie.
Byczo mu jest i przytulnie,
W przedwiosenny czas szczególnie.
Szepce w żytku lub pszenicze,

Śliczne rzeczy swej księżniczce.
Wtaszcza jej na przykład z dali
Maku wór na sznur koralu.
Albo rzuca gestem szczodrym
Pod jej nóżki chabrem modrym.
Żuczku, żuczku, co chcesz za to,
Być ewentualnie tatą?
Z tego wielka jest nauczka,
Choć sam żuczek, rzecz malutka.

- rewolwerowiec wyrewolwerowany na wyrewolwerowanej górze rozrewolwerował się
- drgawki kawki wśród trawki – sprawką czkawki te drgawki
- tracz tarł tarcicę tak, takt w takt, jak takt w takt tarcicę ratak tarł
- stół z powyłamowanymi nogami, drabina z powyłamowanymi szczeblami
- trzy cytrzystki
- czy trzy, czy trzydzieści trzy, czy trzysta trzydzieści trzy?
- włóż płaszcz w deszcz
- w czasie suszy suchą szosą Sasza sobie szybko szedł
- nie pieprz Pietrze wieprza pieprzem, bo przepieprzysz, Pietrze, wieprza pieprzem
- w Szczebrzeszynie chrząszcz brzmi w trzcinie
- trzmiel na trzosie w trzcinie siedzi, z trzmiela śmieją się sąsiedzi
- przeleciały trzy pstre przepiórzyce przez trzy pstre kamienice
- koszt poczt w Tczewie
- szelestnym szemrzą brzozy szeptem

1) BĄK

Spadł bąk na strąk, a strąk na pąk. Pękł pąk, pękł strąk, a bąk się zląkł.

2) BYCZKI

W trzęsawisku trzeszczą trzciny, trzmiel trze w Trzciance trzy trzmieliny a trzy byczki znad Trzebyczki z trzaskiem trzepią trzy trzewiczki.

8) GORYL

Turlał goryl po Urlach kolorowe korale, rudy góral kartofle tarł na tarce wytrwale, gdy spotkali się w Urlach góral tarł, goryl turlał chociaż sensu nie było w tym wcale.

11) KRÓLIK

Kurkiem kranu kręci kruk, kroplą tranu brudząc bruk, a przy kranie, robiąc pranie, królik gra na fortepianie.

15) SZCZENIAK

W gąszczu szczawiu we Wrzeszczu klaszczą kleszcze na deszczu, szepcze szczygieł w szczelinie, szczeka szczeniak w Szczuczynie, piszczy pszczoła pod Pszczyną, świszcz świerszcz pod leszczyną, a trzy pliszki i liszka taszczą płaszcz w Szypliszkach.

16) TRZNADLE

W krzakach rzekł do trznadla trznadel:

- Możesz mi pożyczyć szpadel? Muszę nim przetrzebić chaszczę, bo w nich straszą straszne paszcze.

Odrzekł na to drugi trznadel:

- Niepotrzebny, trznadlu, szpadel! Gdy wytrzeszczysz oczy w chaszczach, z krzykiem pierzchnie każda, paszcza!

Wskazówki

● Podczas wydobywania i wysyłania głosu w przestrzeń bardzo istotne jest zachowanie odpowiedniej postawy ciała w trakcie mówienia. Przyjmowanie właściwej pozycji ciała ma na celu wykorzystać anatomiczne i fizjologiczne możliwości mówienia, bez zmęczenia, uciskania przepony.

● Należy zwracać uwagę na sposób siedzenia i pozycję ciała podczas mówienia. Linia pleców powinna być wyprostowana; dopuszczalne jest jedynie lekkie przechylenie ich do przodu. W żadnym wypadku nie można pozwolić na opieranie górnej części pleców (łopatki, barki) o krzesło lub ławkę, z jednoczesnym wysunięciem bioder do przodu. Pozycja kręgosłupa ma znaczący wpływ na emisję głosu. Stopy mają być przy tym lekko rozsunięte, w celu lepszego „osadzenia” miednicy.

„Sztuka mówienia” B. Wiczorkiewicz
„Kama makaka ma” B. Toczyska
„Logopedia” T. Gałkowski, G. Jastrzębowska
emisjaglosudlanauczycieli.pl
easyvoice.pl
TeatrdlaWas.pl