

EMISJA GŁOSU

**w mowie, wystąpieniach publicznych
oraz jako element kreatywnej edukacji
muzycznej**



ALEKSANDRA KAMIŃSKA-RYKOWSKA

EMISJA GŁOSU

**w mowie, wystąpieniach publicznych
oraz jako element kreatywnej edukacji
muzycznej**

Podręcznik dla uczestnika szkolenia
Rekinek Kultury

Poznań 2023

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Publikacja powstała w ramach projektu pt.: *Kultura 3.0. Współczesna rola kultury w budowaniu społeczeństwa zintegrowanego*, finansowanego z funduszy MF EOG, pochodzących z Islandii, Liechtensteinu i Norwegii oraz środków krajowych.

Partnerzy w projekcie:

Uniwersytet Agder (Kristiansand, Norwegia), Menntaskóli í tónlist (Reykjavík, Islandia), Skien kulturskole (Skien, Norwegia), Zespół Państwowych Szkół Muzycznych im. G. Bacewicz w Koszalinie, Stowarzyszenie „Wschód Kultury” (Lublin)

Data realizacji zadania: 01.09.2022 – 31.03.2024

Kwota dofinansowania: 129 210,28 EURO

Program: Kultura, Działanie II: Poprawa dostępu do kultury i sztuki

Strona Operatora Programu: <http://eogkultura.gov.pl>



Wartość dofinansowania: 95 000,00 PLN

Data umowy: marzec 2023

Wspólnie działamy na rzecz Europy **zielonej**, **konkurencyjnej** i **sprzyjającej integracji społecznej**.



Akademia Muzyczna
im. Ignacego Jana Paderewskiego
w Poznaniu



UiA Universitetet
i Agder



S K I E N
kulturskole



Zespół Państwowych
Szkół Muzycznych
im. Grażyny Bacewicz
w Koszalinie

Stowarzyszenie

Wschód Kultury



Spis treści

Wstęp	7
1. Emisja głosu w mowie	11
Emisja głosu – definicja	11
Jak powstaje dźwięk?	12
Fonacja	13
Oddech	15
Rezonans	18
Najczęściej popełniane błędy przez osoby pracujące głosem ...	20
Ćwiczenia emisji głosu w mowie	23
Ćwiczenia relaksacyjne	23
Oddech, czyli jak mówić, aby się nie męczyć	24
Ćwiczenia aktywujące mięśnie oddechowe	24
Jak poprawnie wziąć oddech?	25
Fonacja, czyli jak pozbyć się napięć w gardle	30
Ćwiczenia fonacyjno-oddechowe	32
Rezonans, czyli jak mówić głośno bez wysiłku	35
2. Dykcja i normy językowe, czyli jak zaprezentować się słowem?	39
Dykcja i artykulacja	39
Normy językowe	40
Najczęstsze błędy w wymowie	42
Przegląd wybranych zasad poprawnej wymowy w języku polskim	44

Spis treści

Zasady wymowy głosek nosowych	44
Akcent wyrazowy	45
Upodobnienia fonetyczne	45
Normy językowe, artykulacja i dykcja w ćwiczeniach	46
Normy językowe	46
Artykulacja	48
Dykcja	54
3. Emisja głosu w wystąpieniach publicznych.....	63
Retoryka	64
Świadomość głosu	66
Intonacja	67
Intonacja w ćwiczeniach	68
Wystąpienia publiczne w ćwiczeniach.....	71
4. Emisja głosu w śpiewie jako element kreatywnej edukacji muzycznej.....	85
Metoda Eliasa E. Gordona.....	86
Metoda Carla Orffa.....	87
Praktyczne aspekty pracy z głosem dziecka.....	88
Skala głosu	88
Postawa podczas śpiewu	89
Prawidłowy oddech	89
Dobór repertuaru adekwatnego do wieku dzieci.....	90
Higiena głosu dziecka	90
Ćwiczenia emisji głosu w śpiewie dla nauczycieli	91
5. Patologia i higiena głosu.....	95
Choroby głosu	95
Przyczyny chorób głosu	100
BHP głosu, czyli co zrobić, aby głos wystarczył na całe życie .	102
Zakończenie.....	105
Bibliografia	107

Wstęp



Niniejsza publikacja to zarys treści szkoleń *Rekiniek kultury* przeprowadzonych w ramach projektu *Kultura 3.0. Współczesna rola kultury w budowaniu społeczeństwa zintegrowanego*.

Celem szkoleń było podniesienie poziomu kompetencji miękkich wśród studentów uczelni artystycznych i nauczycieli akademickich szczególnie w zakresie emisji głosu w mowie oraz śpiewie jako kreatywnej edukacji muzycznej (z uwzględnieniem takich metod jak: sensoterapia, system Carla Orffa oraz Eliasa Gordona). Podjęte zagadnienie zostało opracowane przez praktyka – dr Aleksandrę Kamińską-Rykowską (wykładowcę Akademii Muzycznej im. Ignacego Jana Paderewskiego w Poznaniu) – dla praktyków.

Emisja głosu – choć najczęściej kojarzona ze śpiewem – w związku z wymaganiami współczesnego rynku pracy już od dłuższego czasu stanowi dużo szersze zagadnienie. Umiejętność poprawnego **posługiwania się głosem w mowie** ma oczywiście kluczowe znaczenie w **zawodzie nauczyciela**. Jednak wyniki

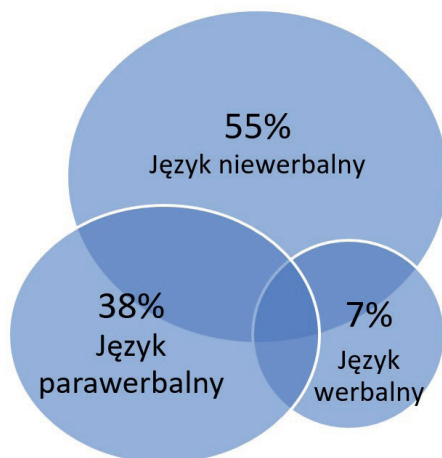
Wstęp

badania przeprowadzonych przez Instytut Medycyny Pracy wskazują na alarmujący stan zdrowia głosu wśród tej grupy zawodowej. Co roku odnotowuje się ponad 3,5 tysiąca zachorowań na przypadłości związane z narządem głosu, a przerażający jest fakt, że aż 90% z tych przypadków dotyczy nauczycieli. Szczególnie niepokojącą przyczyną tych schorzeń jest nadmierny wysiłek głosowy. Z badań wynika, że około 15% nauczycieli boryka się z poważnymi problemami związanymi z narządem głosu, przy czym prawie 71% chorych zdiagnozowanych z dysfonią zawodową nigdy wcześniej nie przeszło szkolenia z zakresu prawidłowej emisji głosu.¹ Utrzymanie przez nauczyciela aparatu głosowego w dobrej formie przez długie lata jest w związku z tym największym dla niego wyzwaniem.

Emisja głosu jest szczególnie ważnym narzędziem pracy wśród nauczycieli zajmujących się **edukacją muzyczną**. Śpiew pełni tu funkcję metodyczną, wspomagającą pracę nad rozwojem artystycznym dzieci. Dla przykładu jest niezbędną umiejętnością u pedagogów pracujących w oparciu o metody: **Eliasa Gordona, Carla Orfa oraz w sensoterapii**. Śpiewający nauczyciele są grupą, która powinna szczególnie zadbać o umiejętność poprawnej emisji głosu oraz higienę pracy.

¹ W. Kostecka, *Emisja głosu jako ważny przedmiot w kształceniu nauczycieli*, <http://apgr.wssp.edu.pl/wp-content/uploads/2013/12/Emisja-głosu-jako-ważny-przedmiot-w-kształceniu-nauczycieli.pdf>, [dostęp: 10.10.2023].

Według Cornellii Dietrich, autorki książki *Sztuka przekonywania*, emisja głosu jest drugim co do znaczenia elementem podczas **wystąpień publicznych**. Dietrich wyróżniła następujące elementy zachowania komunikacyjnego: język niewerbalny, werbalny oraz parawerbalny. Procentowo największą rolę podczas wystąpienia publicznego odgrywa język niewerbalny, czyli nasz wygląd zewnętrzny oraz sposób, w jaki się poruszamy i gestykulujemy. Drugi w hierarchii jest przekaz parawerbalny. W jego skład wchodzi wszystko, co ma związek ze sposobem mówienia, czyli emisją głosu. Na ostatnim miejscu plasuje się sama treść przedstawianego zagadnienia – język werbalny².



Rysunek 1. Obszary zachowania komunikacyjnego według C. Dietrich

Źródło: C. Dietrich, *Sztuka przekonywania*, Warszawa 2008, s. 12

² C. Dietrich, *Sztuka przekonywania*, Warszawa 2008, s. 12.

Wstęp

Współczesny rynek pracy coraz częściej wymaga umiejętności zabierania głosu publicznie, prowadzenia zebrań, przedstawiania wyników pracy przed przełożonymi itp. W związku z tym wzrosła rola emisji głosu w życiu zawodowym nie tylko nauczycieli.

Pierwszy rozdział publikacji jest omówieniem technicznych elementów poprawnej pracy głosem. Drugi rozdział – poświęcony poprawności wypowiedzi – zawiera treści związane z dykcją, artykulacją oraz normami językowymi. Trzeci to informacje dotyczące wystąpień publicznych. W czwartym rozdziale autorka opisuje z kolei emisję głosu w śpiewie w aspekcie kreatywnej edukacji muzycznej, a w piątym omówione zostały zasady bezpieczeństwa pracy i higieny głosu. Wszystkie rozdziały mają podobną konstrukcję: po części teoretycznej następuje część praktyczna z propozycją ćwiczeń adekwatnych do omówionego zagadnienia.

Emisja głosu w mowie



Emisja głosu – definicja

Emisja głosu (z łac. *emissio*, czyli „wypuszczanie”) to proces wydobywania głosu w mowie i śpiewie. Jedną z najbardziej wszechstronnych definicji emisji głosu zaproponował Czesław Wojtyński, określając ją jako połączenie nauki i sztuki³. Nauki, gdyż wymaga opanowania różnorodnych technik i umiejętności, ale także sztuki umiejętnego wykorzystania głosu, aby skutecznie oddziaływać na odbiorców i wywoływać pożądane emocje. Ta wszechstronność sprawia, że emisja głosu odgrywa kluczową rolę w skutecznej komunikacji i prezentacjach publicznych.

Mowa jest czynnością bezwarunkową. Jako dzieci uczymy się mówić, ale nikt nam nie zwraca uwagi na poprawność wydobywania

³ C. Wojtyński, *Emisja głosu*, Warszawa 1970, s. 3–4.

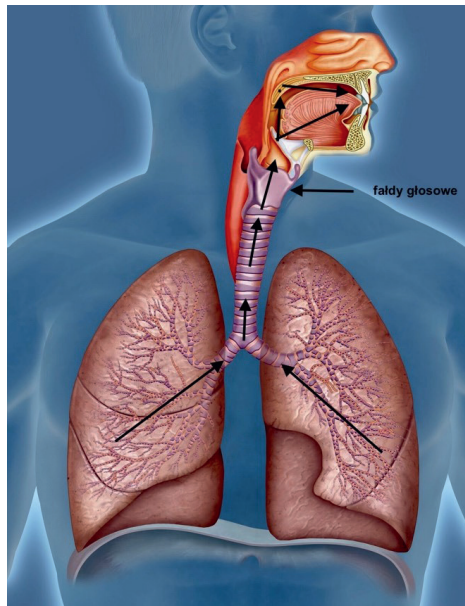
Rozdział 1.

głosu. Zwykle dopiero podczas pierwszych doświadczeń zawodowych w profesjach, w których głos jest narzędziem pracy, zdajemy sobie sprawę z istoty właściwej emisji.

Aby poprawnie używać głosu, musimy przede wszystkim nabyć świadomość, jak ów instrument działa. Do zaistnienia prawidłowej emisji, zarówno w śpiewie, jak i mowie, potrzebna **jest umiejętność koordynacji czterech procesów** wpływających na jej poprawność. Są to: **fonacja, oddychanie, rezonans oraz artykulacja**, której efektem jest dykcja.

Jak powstaje dźwięk?

Do wydobycia dźwięku podczas mowy lub śpiewu konieczny jest oddech, a dokładniej wydech. Gdy wydechane powietrze przepływa przez struny głosowe znajdujące się w krtani, wprawia je w drgania i w ten sposób powstaje dźwięk.



Rysunek 2. Droga, jaką przepływa wydychane powietrze podczas mowy

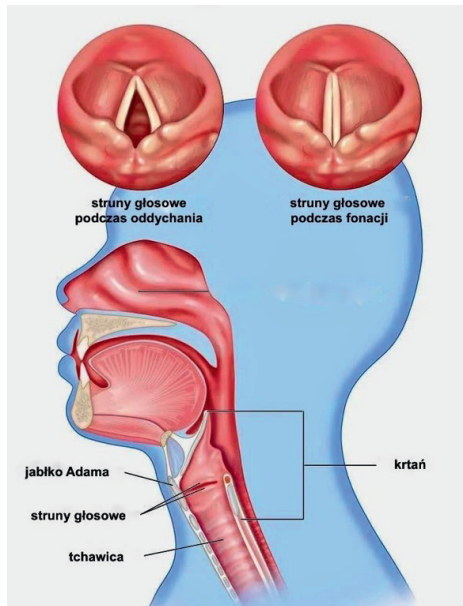
Źródło: domena publiczna

Fonacja

Fonacja to praca fałdów głosowych umiejscowionych w krtani. Fałdy głosowe, inaczej zwane strunami głosowymi, to dwa równoległe położone względem siebie mięśnie wyścielane błoną śluzową, biorące bezpośredni udział w procesie fonacji – wydobywania dźwięku. Proces ten może odbywać się na trzy sposoby w zależności od tzw. nastawienia głosowego, czyli sposobu, w jaki podczas mowy lub śpiewu wydobywamy głos. Wyróżnia

Rozdział 1.

się nastawienie głosowe miękkie, twarde oraz chuchające. Jedynym poprawnym i zdrowym jest **nastawienie miękkie**, polegające na tym, że podczas mowy lub śpiewu struny głosowe zwierają się w momencie, gdy dochodzi do wydechu powietrza z płuc (nie wcześniej i nie później). Mówimy wówczas, że wystąpiło zjawisko skoordynowania procesów fonacji i oddechu. **Nastawienie głosowe twarde** z kolei oznacza, że struny głosowe zwierają się jeszcze przed rozpoczęciem wydechu, w wyniku czego bardzo szybko się męczą. Atak twarde prowadzi do podrażnień i przeciążeń głosu. Śluzówka zbyt agresywnie pracujących wówczas względem siebie mięśni ulega przesuszeniu i podrażnieniu, w efekcie czego pojawia się chrypka, potrzeba odchrząkiwania bądź suchość w gardle. Dźwięk wydobywany w taki sposób jest często siłowy, czego konsekwencją w przyszłości mogą być wszelkiego rodzaju dysfonie. Trzecim rodzajem nastawienia głosowego jest **atak chuchający**, polegający na tym, że faza wydechu występuje jeszcze przed zwarciem się strun głosowych. W głosie słyszalne są wtedy szmery, które pozbawiają go dźwięczności oraz zmieniają jego barwę. Taki głos jest matowy, cichy i niedźwięczny.



Rysunek 3. Umiejscowienie fałdów głosowych (strun głosowych)

Źródło: domena publiczna

Oddech

W procesie oddychania bierze udział wiele grup mięśniowych: wszystkie, które przyłączone są do mostka, żeber i kręgosłupa, mięśnie brzuszne oraz przepona⁴. Podczas poprawnego wdechu przepona się obniża, co powoduje zwiększenie pojemności klatki piersiowej.

⁴ B. Ciecierska-Zajdel, *Trening głosu – praktyczny kurs dobrego mówienia*, Warszawa 2020, s. 47.

Rozdział 1.

W praktyce istnieją cztery typy oddychania:

- ▶ **oddychanie szczytowe** (obojęczykowo-żebrowe), w którym nie biorą udziału mięśnie przepony. Ten typ oddychania jest płytki i niestety dominujący – nie tylko u wykonawców i mówców, ale w ogóle w społeczeństwie. Gdy oddychamy w ten sposób podczas mowy, szybko mogą pojawić się zmęczenie i zadyszka, szczególnie w sytuacjach stresowych;
- ▶ **oddychanie piersiowe** (dolnożebrowe), podczas którego unoszą się żebra;
- ▶ **oddychanie brzuszne**, w którym główną rolę odgrywa mięsień przepony;
- ▶ **oddychanie żebrowo-brzuszne (całościowe)**, które najpełniej zwiększa pojemność klatki piersiowej⁵. Jest to najwłaściwsze, najzdrowsze i dające najlepszy efekt oddychanie, uważane również za oddech leczniczy, ponieważ wpływa na dotlenienie mózgu, pracę serca oraz funkcje układu nerwowego – stosowane jest też np. w technikach relaksacyjnych⁶.

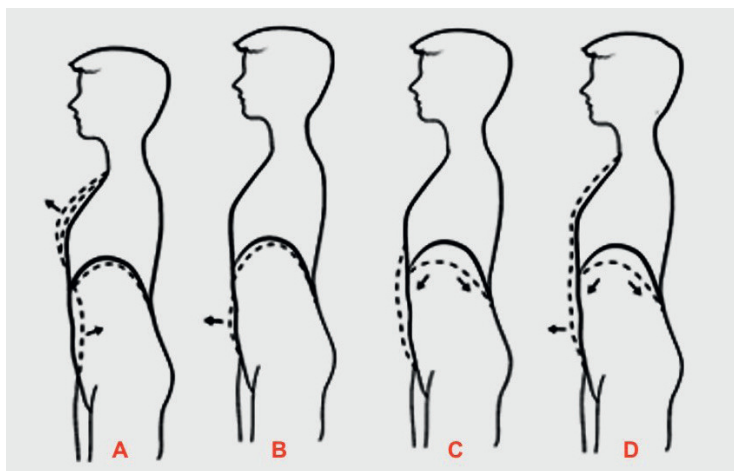
⁵ B. Tarasiewicz, *Mówię i śpiewam świadomie* – podręcznik do nauki emisji głosu, Kraków 2003, s. 49–50.

⁶ G. Okrasa, *Oddech – podstawa dobrej emisji głosu*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Bydgoszczy. Studia z Wychowania Muzycznego”, 1987, z. 7/8, s. 59–68, <https://repozytorium.ukw.edu.pl/bitstream/handle/item/3113/Grazyna%20Okrasa%20Oddech%20podstawa%20poprawnej%20emisji%20glosu.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [dostęp: 26.06.2022].

Ważny element w procesie zdrowej emisji głosu stanowi zjawisko **podparcia oddechowego**, czyli świadome wydłużenie fazy wydechu połączonej z powolnym przesuwaniem się przepony ku górze podczas wydobywania dźwięku. Umiejętność ta jest niezbędną podczas posługiwania się głosem, szczególnie podczas śpiewu, ponieważ pozwala na wydłużenie frazy wokalnej bez dobierania powietrza np. w środku wyrazu (albo frazy muzycznej). Podparcie oddechowe pomaga utrzymać równy strumień powietrza, oszczędzając w ten sposób aparat głosowy poprzez ograniczanie spięć w gardle. Opanowanie tej umiejętności znacząco wpływa na poprawność emisji oraz zachowanie głosu w dobrej kondycji przez długie lata.

Podparcie oddechowe zatem to umiejętność zarządzania strumieniem wydechowym powietrza poprzez udział mięśni przepony, dzięki czemu głos staje się silniejszy, ma pełniejszą barwę i, co najważniejsze, możemy nim operować długo bez zbędnych napięć w krtani. Nauka podparcia oddechowego wymaga czasu i regularnych ćwiczeń.

Rozdział 1.



Rysunek 4. Położenie brzucha i klatki piersiowej w zależności od rodzaju oddechu. A. Oddychanie szczytowe. B. Oddychanie brzuszne. C. Oddychanie dolnożebrowe. D. Oddychanie całościowe

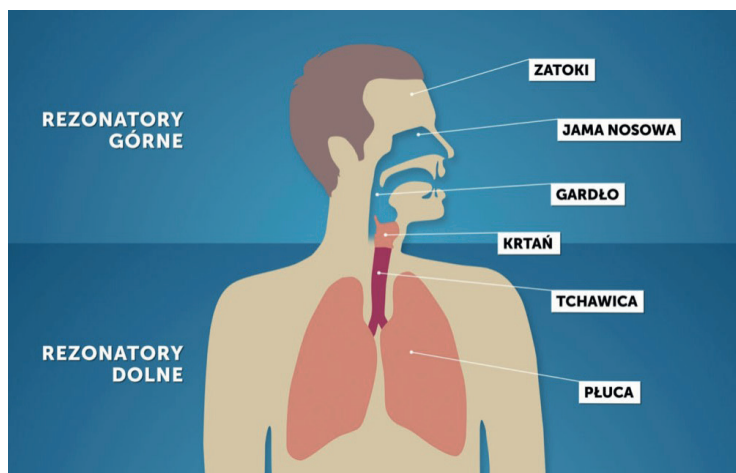
Źródło: domena publiczna (rysunek), B. Tarasiewicz, *Mówię i śpiewam świadomie – podręcznik do nauki emisji głosu*, Kraków 2003, s. 49

Rezonans

Rezonans to element decydujący o głośności, nośności i barwie dźwięku. W procesie emisji głosu jest to zjawisko akustyczne, które wzmacnia w przestrzeniach rezonacyjnych ciała dźwięk powstający w krtani. Przestrzenie te nazywamy rezonatorami i dzielimy na:

- ▶ rezonatory dolne, czyli przestrzeń klatki piersiowej;
- ▶ rezonatory górne, czyli nasadę głowy (krtąń, zatoki, gardło, jama nosowa i jama ustna).

Dzięki poprawnemu użyciu rezonatorów jesteśmy w stanie mówić głośno bez wysiłku, a dzieje się to w wyniku pobudzenia przestrzeni rezonatorów klatki piersiowej i nasady za pomocą wydechane go strumienia powietrza. Często praca nad rezonansem w głosie przybiera formę zależną od indywidualnych potrzeb. Na przykład osobie, która chciałaby zyskać cieplejszą, niższą i jednocześnie bardziej nośną barwę, proponowane są ćwiczenia rozbudzające rejestr klatki piersiowej, a osobie chcącej mówić głośniej bez nadwyrężania gardła dobiera się ćwiczenia polegające na rozbudzeniu rezonatora głowy. Niemniej podczas pracy nad emisją głosu powinniśmy dążyć do wyrównania proporcji brzmienia obu rezonatorów, ponieważ uzyskujemy wówczas najbardziej naturalną barwę głosu. Nie należy zbyt długo koncentrować się na jednym rezonatorze, aby nie doprowadzić do przerostu brzmienia jednego z nich. Zbyt dużo rejestru piersiowego bowiem może z czasem wywoływać wrażenie głosu zduszonego i dudniącego, z kolei głos za bardzo osadzony w rejestrze głowowym z czasem może brzmieć piskliwie.



Rysunek 5. Umiejscowienie rezonatorów

Źródło: domena publiczna

Najczęściej popełniane błędy przez osoby pracujące głosem

Zasadniczym problemem wśród osób pracujących głosem jest po prostu **brak świadomości** prawidłowej pracy aparatu głosowego. Często np. osoby chcące mówić głośno próbują z całych sił wydobywać dźwięk za pomocą gardła, spinając wszystkie mięśnie, które akurat powinny być rozluźnione.

Najczęściej spotykanym problemem głosowym np. w grupie zawodowej nauczycieli jest **brak umiejętności koordynacji** oddechu i fonacji. Przyczyną chrypki, powolnej utraty głosu czy zacisku i suchości gardła

jest twarde nastawienie głosowe. Podczas zajęć eliminujących ten problem głównym zadaniem jest wyegzekwowanie po prostu wydychania powietrza podczas mowy. Rozwiązanie wydaje się zatem banalnie proste i zwykłe – o ile w głosie nie pojawiły się jeszcze zjawiska chorobowe – osoby pracujące głosem bardzo szybko odczuwają ulgę.

Innym często popełnianym błędem jest **praca głosem w trakcie niedyspozycji** wynikających np. z infekcji. Bywa, że to właśnie niedoleczone choroby mają bezpośredni wpływ na problemy emisyjne, a nie sama emisja. Są to następujące choroby:

- ▶ nieżyty nosa;
- ▶ alergie;
- ▶ zapalenie zatok;
- ▶ przewlekły kaszel, chrypka.

Struny głosowe wyścielane są błoną śluzową. Podczas infekcji w wyniku ataku wirusów bądź bakterii dochodzi do przesuszenia śluzówki gardła (uczucie „zdartego gardła”). Jest to czas, kiedy powinno się wdrożyć odpoczynek głosowy oraz rozpocząć regenerację śluzówki poprzez nawilżenie i podanie leków przeciwpalnych. Praca podczas niedyspozycji sprawia, że nie pozwalamy śluzówce gardła się zregenerować, co prowadzi do pogłębienia się infekcji, a tym samym problemów z głosem.

Ważne jest, aby przed rozpoczęciem pracy nad techniką emisji głosu wyeliminować wszelkie stany chorobowe mające bezpośredni

Rozdział 1.

wpływ na aparat głosowy. W przeciwnym razie praca będzie nieefektywna.

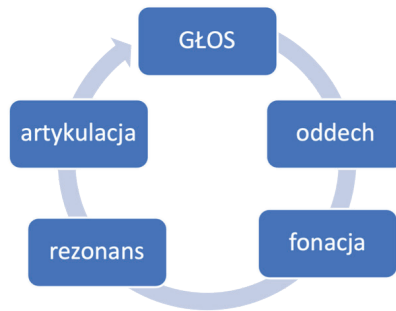
Kolejną możliwą przypadłością u mówców jest pojawiająca się w trakcie wystąpienia **zadyszka**. Wynika ona z wadliwego, płytkiego, szczytowego oddechu, który objawia się unoszeniem ramion podczas wdechu. Brak umiejętności wzięcia oddechu całościowego oraz zastosowania podparcia oddechowego, czyli świadomego gospodarowania wydychanym powietrzem podczas mowy, prowadzi do coraz częstszego dobierania krótkich wdechów i tym samym do zadyszki.

Innym częstym błędem popełnianym przez osoby intensywnie pracujące głosem jest **mówienie zbyt szybko**, wynikające z tremy. Sytuacja, w której zabieramy głos publicznie, zwykle jest dla nas psychicznie niekomfortowa. W związku z tym podświadomie chcemy jak najszybciej powiedzieć to, co mamy do powiedzenia i zejść z linii wzroku audytorium. Dostrzec można to już podczas występów dzieci w przedszkolu, które recytując na pamięć wiersz, mówią go na wydechu i wdechu, myśląc zapewne, że dzięki temu szybciej zejdą ze sceny.

Stres oraz uwarunkowania osobowościowe, takie jak brak pewności siebie, mogą być jedną z przyczyn **małego wolumenu głosu** podczas wypowiedzi. Niekomfortowa sytuacja publicznego zabrania głosu sprawia wówczas, że osoba nieśmiała z natury wycofuje się emocjonalnie jeszcze bardziej. Dodatkowo nieumiejętne

gospodarowaniem oddechem w tej sytuacji może sprawiać, że rezonatory nie będą spełniać swojej funkcji, jaką jest m.in. wzmocnienie wolumenu głosu.

Sukces w pracy nad techniczną stroną głosu gwarantują następujące czynniki: indywidualne podejście, trafne zdiagnozowanie zaistniałych problemów i dobór odpowiednich ćwiczeń (których zadaniem jest odwrócenie nawyków).



Rysunek 6. Elementy składające się na emisję głosu

Źródło: opracowanie własne

Ćwiczenia emisji głosu w mowie

Ćwiczenia relaksacyjne

Zanim przystąpisz do ćwiczeń z emisji głosu, zrelaksuj się. Pamiętaj, że każde spięcie w ciele może powodować spięcia w okolicach krtani. Oto przykładowe ćwiczenie:

Rozdział 1.

„Usiądź prosto, opierając stopy na podłodze. Oprzyj nadgarstki na udach, rozluźnij ramiona. Oddychaj głęboko i powoli: zrób wdech, licząc powoli do czterech, po czym zatrzymaj powietrze, licząc do dwóch, zrób wydech, ponownie licząc do czterech. Czynność powtarzaj kilka razy do momentu, aż poczujesz spokój.

Wyobraź sobie kulę intensywnego, białego światła pod swoimi stopami. Poczuj ciepło tego światła. Zaczynj je wchłaniać poddeszwami obu stóp. Wchłaniaj je tak jak gąbka wchłania wodę. Przemieść je wyżej, łydkami do kolan, w dalszej kolejności do ud, rozluźniając przy tym mięśnie nóg. Następnie światło rozgrzewa lędźwie i splot słoneczny, klatkę piersiową, barki i szyję. Zatrzymaj się wraz ze światłem na poziomie gardła i poczuj, jak znika jego napięcie. Teraz światło oświetla twoją twarz. Wypełnia głowę. Znika napięcie z mięśni twarzy i czoła.

Pozostań w tym świetle tak długo, jak chcesz⁷.

Oddech, czyli jak mówić, aby się nie męczyć

Ćwiczenia aktywujące mięśnie oddechowe

- ▶ Naśladuj zdyszanego pieska (wdech i wydech bardzo szybki) – na sylabach: ha-ha.

⁷ P. Roland, *Uzdrowiające medytacje*, Poznań 2003, s. 49

- ▶ Nabieraj powietrza i wypuszczaj je energicznie z otwartymi ustami – na sylabach: ho-ha-he.

Jak poprawnie wziąć oddech?

Położ jedną dłoń na brzuchu, a drugą na boku, w okolicy pasa, na dolnej części żeber. Nabierz powietrza ustami, wykonując całkowity, pełny wdech, tak aby rozeprzeć dłonie. Zatrzymaj powietrze na chwilę, po czym bardzo wolno je wypuszczaj, kontrolując, aby jak najdłużej utrzymać rozwarcie mięśni mimo wydechu (pomyśl, że podczas wydechu rozpierasz dłonie mięśniami brzucha). Ważne jest, aby podczas wdechu nie nabierać zbyt dużej ilości powietrza ani nie usztywniać się w ramionach.

Spróbuj poczuć, jak powietrze wypełnia dolne partie brzucha, ale tak, aby nie usztywnić się w ramionach i klatce piersiowej.

Ćwiczenie 1

Stań w lekkim rozkroku, ręce opuść wzdłuż tułowia. Wykonaj szybki wdech, jednocześnie unosząc ramiona w bok. Opuszczając ramiona, wypuść powoli powietrze, robiąc w tym czasie kilka pauz.

Ćwiczenie 2

Położ się bądź usiądź wygodnie. Położ ręce na dolnych partiach brzucha, weź wdech przez usta, tak aby poczuć, że ręce unoszą

Rozdział 1.

się wraz z brzuchem. Oddychaj w taki sposób przez dłuższą chwilę. Zapamiętaj odczucia w ciele. Następnie weź oddech w ten sam sposób, zatrzymaj go w mięśniach, policz w myśli do trzech, po czym powoli wypuszczaj na głosce ssssss...

Pilnuj, aby mięśnie brzucha jak najdłużej pozostawały w pozycji wdechu. Nie spinaj się. Podczas wydechu rozluźnij ramiona, wykonując ruchy okrężne. Zapamiętaj odczucia.

Ćwiczenie 3

Wsysaj i wydychaj powietrze tak, jakbyś to robił przez słomkę.

Ćwiczenie 4

Weź oddech przez usta, zatrzymaj napięcie w dolnych partiach mięśni brzucha (nie spinaj ramion) i na dużym wydechu wypowiedz szeptem: tktktktktktktktktktktkt... Stukupukstukupukstukupukstukupukstukupuk...

Ćwiczenie 5

Weź oddech całociowy i wymawiaj bezgłośnie wszystkie samogłoski, dodając przed każdą głoską „h”.

hooooooooooooooooo...

haaaaaaaaaaaaaaaaaa...

heeeeeeeeeeeeeee...

hiiiiiiiiiiiiiiiiiiii...

hoooooooooooooooo...

Ćwiczenie 6

Postaraj się wyćwiczyć umiejętność czytania poniższego tekstu na maksymalnie dwóch wydechach. Zacznij od czytania w szybkim tempie, następnie próbuj robić to coraz wolniej. Tekst czytaj półgłosem. Postaraj się zachować odczucie wydychanego powietrza.

Ile kleksów jest w zeszyście,
ile prac zrobionych skrycie,
ile ptasich jaj wybranych,
ile bazgroł „zdobi” ściany,
ile wspomnień po wagarach,
ile profesora starań,
ile brudu za uszami,
ile lekcji z naganami,
ile sińców na kolanach,
ile matki skarg od rana,
ile do tramwaju skoków,
ile przestróg w ciągu roku,
ile psot płatanych co dnia,
ile dziur na nowych spodniach,
ile uwag różnych osób,
ile ojca siwych włosów,

Fonacja, czyli jak pozbyć się napięć w gardle

Ćwiczenie 1

Weź oddech całościowy i wymawiaj wszystkie samogłoski, dodając przed każdą z nich głoskę „h”. To spowoduje, że struny głosowe będą atakować się w miękki sposób. Powtarzaj najpierw pojedyncze sylaby, a następnie wydłużaj samogłoski.

ha ho he hi hu hy

haaaaaa hoooooo heeeeeee hiiiiii huuuuuu hyyyyy

Ćwiczenie 2

Na wydechu bezgłośnie wymawiaj samogłoskę „a”, cały czas uśmiechając się do siebie. To samo wykonaj kolejno z samogłoskami „o”, „e”, „u”, „i”, „y”.

Ćwiczenie 3

Wymawiaj poszczególne sekwencje samogłosek na jednym wydechu:

- ▶ dodając głoskę „h” przed każdą samogłoską;
- ▶ bez dodawania głoski „h”.

a e y i o u

a o u e y i

a i u e o y
a y o i u e

Ćwiczenie 4

Wymawiaj poszczególne sekwencje samogłosek na jednym wydechu:

- ▶ dodając głoskę „h” przed każdą samogłoską (to zamortyzuje struny głosowe i nie dopuści do twardego atakowania ich); najpierw wymawiaj je rozdzielnie (*staccato*), później łącznie (*legato*);
- ▶ miękko wymawiaj ciąg samogłoskowy bez dodawania głoski „h”.

aa ae ay ai ao au
ea ee ey ei eo eu
ya ye yy yi yo yu
ia ie iy ii io iu
oa oe oy oi oo ou
ua ue uy ui uo uu

Ćwiczenie 5

Przeczytaj, melorecytując na jednym dźwięku poszczególne wyrazy i maksymalnie wydłużając samogłoski.

PSYCHOLOGIA
LOGOPEDIA

Rozdział 1.

ARYTMETYKA
EWENTUALNIE
LARYNGOLOGICZNY

Ćwiczenie 6

Przeczytaj poniższy wiersz, wypuszczając dużą ilość powietrza i przesadnie wydłużając samogłoski. Z pomocą przychodzi tu głoska „h”, dzięki której nie dojdzie do twardego ataku strun głosowych.

Dość szczególną skłonność ma,
lubi hałaśliwe słowa:
huk, harmider, hałasować,
heca, hurmem, hej, hop,
hura, hola, horda, hejnał, hulać,
hasać, halo, hop, wataha.
W tych wypadkach się nie wahaj!

Ćwiczenia fonacyjno-oddechowe

Przeczytaj wiersz, maksymalnie wydłużając samogłoski (niemalże śpiewając na jednym dźwięku). Pamiętaj o bardzo dużym wydechu.

Hanko modrooka,
Nie siadawaj u potoka,
Hanko modrooka, nie siadawaj tam.

W potoku się woda toczy,
Pomyłą się twoje oczy,
Hanko modrooka, nie siadawaj tam.

Notatki:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rezonans, czyli jak mówić głośno bez wysiłku

Ćwiczenie 1

Jedną dłoń połóż na kości ciemieniowej głowy, a drugą dotknij kości nosowej. Powtarzaj krótko głoski: m m m m... Następnie wydłużaj: mmmm mmmm mmmm... Podczas tego ćwiczenia powinieneś czuć rezonujące kości czaszki i nosa.

Ćwiczenie 2

Łącz sylaby ze spółgłoską „m”: ma-ma, mo-mo, me-me, mu-mu, my-my, mi-mi.

Ćwiczenie 3

Nuć ulubioną piosenkę na *mormorando*. Trzymaj język przy siekaczach i poczuj, jak wibrują pod wpływem emitowanych dźwięków. Wibrujące wargi oznaczają, że wykonujesz ćwiczenie poprawnie – w taki sposób stopniowo będziesz rozbudzać i wzmacniać rezonator głowy.

Ćwiczenie 4

Na dwóch sąsiednich dźwiękach (wyższym i niższym) naśladować dźwięk syreny. Wykorzystaj sylabę „wi”.

Rozdział 1.

Ćwiczenie 5

Wypowiadaj sylaby: mmma mmme mmmi mmmo mmmu. Występującą po „m” samogłoskę staraj się wypowiadać bardzo blisko przy zębach.

Ćwiczenie całościowe

Przeczytaj dowolny tekst, zachowując następujące elementy emisji głosu:

- ▶ weź poprawny wdech;
- ▶ wydychaj powietrze;
- ▶ utrzymuj wysoko uniesione podniebienie;
- ▶ czytaj półgłosem (nie forsuj głosu).

Notatki:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emisja głosu w mowie

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dykcja i normy językowe, czyli jak zaprezentować się słowem?



Dykcja i artykulacja

Ostatnim elementem emisji głosu jest **artykulacja**, czyli proces formowania dźwięków mowy. Podczas gdy fonacja jest kontrolowana głównie przez krtani, artykulacja zależy przede wszystkim od pracy jamy ustnej (języka, podniebienia miękkiego, podniebienia twardego, warg). Oddech z kolei odgrywa kluczową rolę zarówno w fonacji, jak i artykulacji, ponieważ mięśnie uczestniczące w obu tych procesach korzystają ze strumienia powietrza wydychanego z płuc. Oddech, fonacja i artykulacja są ze sobą nierozzerwalnie związane, a ich efektem końcowym jest dykcja.

W poprawnej emisji głosu szczególnie ważna jest **dykcja**, czyli umiejętność precyzyjnego wypowiedzenia tekstu. Brak tej umiejętności

Rozdział 2.

podczas wystąpień publicznych uważany jest za niedbałość językową, która może być postrzegana jako ignorowanie odbiorcy. Nim jednak rozpoczniemy ćwiczenia dykcyjne, należy zapoznać się z normami językowymi, czyli szeroko rozumianą kulturą języka.

Normy językowe

Na kulturę języka – zarówno w odniesieniu do słowa mówionego, jak i pisanego – składają się takie elementy, jak: poprawność gramatyczna, bogactwo leksykalne oraz poprawność wymowy i wypowiadania się w danym języku⁸. Aby posługiwać się poprawną polszczyzną, niezbędna jest znajomość aktualnie obowiązujących norm językowych. Wedle Witolda Cienkowskiego są to „zasoby środków językowych przyjętych i zaaprobowanych do użytku w danym okresie przez społeczność mówiącą danym językiem”⁹. Warto mieć świadomość, iż na sposób wypowiedzi każdego z nas składa się wiele czynników, m.in. dom rodzinny, szkoła czy region, z którego pochodzimy. Nie zawsze słowa, których używamy, wpisują się w normę. Czasem błędy popełniamy nieświadomie, ponieważ środowisko, w którym się wychowaliśmy, traktowało je jak normę. Wiele popełnianych błędów językowych to regionalizmy, związane z miejscem naszego pochodzenia. Na przykład górale w mowie potocznej akcentują pierwszą sylabę w wyrazie,

⁸ J. Kram, *Zarys kultury żywego słowa*, Warszawa 1995, s. 9.

⁹ W. Cienkowski, *Język dla wszystkich*, Warszawa, 1978, s. 46.

Dykcja i normy językowe, czyli jak zaprezentować się słowem?

podczas gdy normą w języku polskim jest akcent na drugą sylabę od końca. Na Lubelszczyźnie powszechne jest pozbawianie samogłosek nosowych ich nosowego rezonansu, na skutek czego możemy tam usłyszeć: *takoł prawdziwoł integracjeł europejskoł widzeł przed soboł*⁷. Innymi błędami są wszelkiego rodzaju uproszczenia wynikające z lenistwa językowego, np. niewymawianie głoski „ł” w wyrazach takich jak: *głuchy, głupi, długopis, chciałem* (usłyszymy wówczas: *guchy, gupi, dugopis, chciaem*).

Normy językowe to zbiór ustalonych, ogólnie przyjętych i używanych przez dane społeczeństwo reguł językowych. W każdym społeczeństwie różne formy wymowy funkcjonują obok siebie równolegle. W naszym wyróżniamy trzy formy wymowy: potoczną, staranną i teatralną. Wymowa **potoczna**, nazywana również codzienną, realizuje się w mowie swobodnej. W tej formie wymowy często pojawiają się nieświadome błędy językowe. Mimo że w mowie potocznej można zauważyć wiele odstępstw od standardowej wymowy, zdecydowana większość tych wariantów wymowy jest akceptowalna. Wymowa **staranna**, zwana również szkolną, charakteryzuje się troską o poprawność wymowy. Stosuje się ją w swobodnych wypowiedziach publicznych. Taka wymowa obowiązuje np. nauczyciela podczas prowadzenia lekcji, dziennikarza podczas przeprowadzania wywiadu czy urzędnika w pracy. Forma **sceniczna** wymowy jest jeszcze doskonalsza, wyrazistsza i odznacza się wolnym tempem. Wymowa ta jest bardzo staranna i używana zwykle w szczególnych sytuacjach. Kluczowe dla jakości wymowy są wyrazistość i precyzja w wymowie poszczególnych głosek, zarówno samogłosek, jak

Rozdział 2.

i spółgłosek. Wymowę sceniczną stosuje się przede wszystkim w teatrze, filmie, przemówieniach – wszędzie tam, gdzie warstwa estetyczna przekazu ma szczególne znaczenie¹⁰.

Najczęstsze błędy w wymowie

Błędy w wymowie dzielimy na: fonetyczne, fleksyjne, składniowe oraz wyrazowe. Ponadto istnieje duża grupa błędów wynikających z: hiperpoprawności, złego akcentu, uproszczeń czy naleciałości regionalnych.

Rodzaj błędu	Definicja	Przykłady
Fonetyczne	Nieprawidłowa wymowa wyrazu	<i>wziąć</i> zamiast <i>wziąć</i> <i>włanczać</i> zamiast <i>włączać</i> <i>poszłem</i> zamiast <i>poszedłem</i>
Fleksyjne	Nieprawidłowa odmiana	<i>te dziecko</i> zamiast <i>to dziecko</i> <i>ryzykować życiem</i> zamiast <i>ryzykować życie</i>
Składniowe	Niepoprawna budowa zdania	<i>używam tylko naturalne kosmetyki</i> zamiast <i>używam tylko naturalnych kosmetyków</i>
Wyrazowe	Użycie niewłaściwych słów w zdaniu	<i>zaadoptował strych na mieszkanie</i> zamiast <i>zaadaptował strych na mieszkanie</i>

¹⁰ M. Jurewicz, *Emisja głosu*, Warszawa 2009, s. 41.

Dykcja i normy językowe, czyli jak zaprezentować się słowem?

Rodzaj błędu	Definicja	Przykłady
Hiperpoprawność	Unikanie form zgodnych z normą językową, ale postrzeganych przez mówiącego jako lepsze	záb, dáb – przesadne wygłaszanie „b” idę, biegnę – przesadne wygłaszanie „ę” na końcu wyrazu
Nieprawidłowy akcent	Zaakcentowanie niewłaściwej sylaby w wyrazie	<i>matematyka</i> zamiast <i>matematyka</i> <i>poszlibyśmy</i> zamiast <i>poszlibyśmy</i> <i>Ameryka</i> zamiast <i>Ameryka</i>
Uproszczenia	Redukcja niektórych głosek w wyrazach w wymowie potocznej (najczęściej wynikająca z lenistwa językowego)	<i>gupi</i> zamiast <i>głupi</i> , <i>dugopis</i> zamiast <i>długopis</i> , <i>szkoa</i> zamiast <i>szkoła</i> , <i>szejdziesiąt</i> zamiast <i>sześćdziesiąt</i>
Naleciałości gwarowe	Użycie w wypowiedzi słów zaczerpniętych z gwary ludowej	<i>któs</i> zamiast <i>któż</i> <i>coś</i> zamiast <i>coś</i>
Dyftongizacja	Przebieg artykulacji, w wyniku którego dochodzi do powstania dyftongu w miejscu, gdzie pierwotnie wymawiana była jedna głoska	<i>jadom</i> zamiast <i>jadą</i> <i>drogom</i> zamiast <i>drogą</i>
Niedomawianie końcówek	Skracanie wyrazów często będące wynikiem lenistwa językowego, szczególnie zauważalne w języku młodzieży	<i>nara!</i> zamiast <i>na razie!</i> <i>do zoba!</i> zamiast <i>do zobaczenia!</i>

Rozdział 2.

Rodzaj błędu	Definicja	Przykłady
Naleciałości regionalne	Błędna wymowa słów wynikająca z naleciałości językowych regionu, z którego pochodzi mówiący	Górale akcentują pierwszą sylabę w wyrazie: Pogoda <i>bydzie pikno</i> . Ślązacy często upraszczają zbitki spółgłoskowe „trz”, „strz”: <i>coś jest poczebne w Czebini</i> zamiast <i>coś jest potrzebne w Trzebini</i> . Wielkopolanie zamiast „n” przedniojęzykowego używają „n” tylnojęzykowego w wyrazach takich jak: <i>słonko, biedronka</i> . Na Lubelszczyźnie usłyszeć można: <i>ładną sukienkę kupiłaś</i> zamiast <i>ładną sukienkę kupiłaś</i> .

Przegląd wybranych zasad poprawnej wymowy w języku polskim

Zasady wymowy głosek nosowych

- ▶ W języku polskim na końcu wyrazu wygłaszamy „ą”, ale nie wygłaszamy „ę”.
- ▶ W środku wyrazu ę/ą wymawiamy tylko przed głoskami szczelinowymi (syczącymi): s, z, sz, ż, f, w (wąż, płas, gęsi).
- ▶ Przed głoskami t, d, k, g, p, b, c, dz, cz, ć, dź, l, ł nie wygłaszamy samogłoski nosowej (będę, bąbelek, przysiądzie).

Akcent wyrazowy

Akcent w języku polskim przypada **na drugą sylabę od końca**.

Wyjątki są następujące:

- ▶ czasowniki w 1 i 2 osobie liczby mnogiej czasu przeszłego – w ich przypadku norma wzorcowa nakazuje akcentowanie trzeciej sylaby od końca, np. biegali**śmy**, czytali**ście**, zrobili**ście**;
- ▶ czasowniki trybu przypuszczającego czasu przeszłego – tu akcent stawiamy na czwartą sylabę od końca, np. **poszliby**śmy;
- ▶ liczebniki od 400 do 900 – akcent wypada na pierwszą sylabę, np. **cztery**sta;
- ▶ zapożyczenia (internacjonalizmy) wymagają akcentu na trzecią sylabę od końca, np. **Ame**ryka, mate**maty**ka, **fizy**ka.

Upodobnienia fonetyczne

Jest to zjawisko polegające na tym, że głoski zapisujemy inaczej, niż je wymawiamy (słyszymy). Przykłady upodobnień fonetycznych:

- ▶ piszemy: *chlód*, mówimy i słyszymy: *chlót*;
- ▶ piszemy: *wszystko*, mówimy i słyszymy: *fszystko*;
- ▶ piszemy: *babka*, mówimy i słyszymy: *ba**p**ka*;
- ▶ piszemy: *kwiatki w ogródku*, mówimy i słyszymy: *kfiatki w ogró**t**ku*;
- ▶ piszemy: *posiedź chwilę*, mówimy i słyszymy: *posie**ć** ch**fi**łę*.

Normy językowe, artykulacja i dykcja w ćwiczeniach

Normy językowe

Ćwiczenie 1

Uzupełnij właściwe końcówki: ą, ę, en, on, em, om, następnie przeczytaj zdania na głos, pamiętając o poprawnej wymowie samogłosek nosowych.

Umi.... śpiewać ari.... z „Carmen”.

Oni powtarzaj.... gramatyk.... włosk....,

a jutro b....d.... uczyć się ortografii.

Moi rodzice znaj.... Ul.... i jej córk...., Agnieszk....

Na poczcie czynne są tylko dwa oki....ka.

Wszyscy podziwiają.... tego artyst....

Nie rozumi...., co oni mówi.....

Czy twoi bracia umieją..... już czytać?

Narysuj duże sł....ko.

D....tyści pl....buj.... z....by z rutyn....

Przyjad.... z moj.... kuzynk....

Włożyła zielon.... suki....k.... i seledynow.... kamizelk.... ozdo-

bion.... kor....k....

Nie mów o tym dzieci....

Ta ksi....żka jest bez s....su.

To jest k....pozycja na b....ben i wiol....czelę.

Dykcja i normy językowe, czyli jak zaprezentować się słowem?

Rec....z....t bardzo chwalił jego tal....t.
Podobno ten dyryg....t zawsze k....pie się przy muzyce.
W tym okresie cz....sto śpiewamy kol....dy.
Czy tr....bacz gra na tr....bce?
Pewien t....gi bl....dyn zasn....ł na k....cercie.
Pojechał poci....giem na k....kurs pios....ki na W....gry.
Sklep został zamkni....ty z powodu rem....tu.
Ksi....ż zna ksi....dza, który nie ma z....bow.
Ten k....duktor jest podobno sk....py i t....py.
Cz....sto mieszkamy w k....fortowym hotelu.
Czy ten bas.... jest gł....boki?

Ćwiczenie 2

Wskaż miejsca, w których jest duże prawdopodobieństwo popełnienia błędu językowego. Przeczytaj tekst poprawnie.

Ładną sukienkę sobie kupiłaś.
Lubię pisać starym długopisem.
Poszlibyśmy do kina.
Słonko wygląda zza chmur.
Chciałem kupić nowy telewizor.
Zamknij drzwi!
Dlaczego nie wyłączasz komputera?

Rozdział 2.

Ćwiczenie 3

Znajdź błędy w poniższych zdaniach.

- ▶ Zostawiam otwarte okno, nie zapomnij je zamknąć.
- ▶ Zostawił te dziecko w przedszkolu.
- ▶ Pogoda się powoli poprawia: opady ustają a temperatury wzrastają.
- ▶ Duże akcje terrorystyczne mogą spowodować kryzys gospodarek światowych.
- ▶ Napisał powieść psychologiczną wprowadzając doń wątek kryminalny.
- ▶ Szukać należy bardziej doskonalszych metod pracy.
- ▶ Wyrzucić to stare palto, czy oddać go do pralni?
- ▶ Dziś mamy dwie restauracje, ale na samym początku mieliśmy tylko rożno przy szosie.
- ▶ Na dzień dzisiejszy mam jedno marzenie, aby kobiety pracujące całe życie na sklepie czy na szwalni nie były zmęczone.

Artykulacja

Ćwiczenia artykulacyjne to ćwiczenia z serii „gimnastyka buzi i języka”. Ich zadaniem jest usprawnienie aparatu artykulacyjnego i przygotowanie go do pracy.

Ćwiczenie 1

Usprawniające pracę warg.

1. Wymawiaj bezgłośnie na przemian a-o-i-e-u, mocno napi-nając wargi.
2. Cmoknij kilka razy.
3. Parsknij.
4. Wykonaj masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi, a dolnymi górnej).
5. Wyobraź sobie, że zdmuchujesz płomień świecy.
6. Wymawiaj samogłoski w parach: a-i, a-u, i-a, u-o, o-i, u-i, a-o, e-o itp.
7. Układaj wargi naprzemiennie w „ryjek” i w uśmiech.
8. Wysuwaj wargi w przód, następnie w prawo, w lewo.

Ćwiczenie 2

Usprawniające pracę języka.

1. „Głaszcz” podniebienie czubkiem języka przy szeroko otwar-tych ustach.
2. Dotykaj językiem nosa, brody, skieruj go w stronę ucha lewego i prawego.
3. Klaskaj językiem.
4. Czubkiem języka na zmianę dotykaj górnych i dolnych zę-bów przy maksymalnym otwarciu ust (żuchwa opuszczona).

Rozdział 2.

5. Spróbuj ułożyć język w rurkę.
6. Lekko wysunięty język oprzyj na wardze dolnej i nadawaj mu na przemian kształt „łopaty” i „grota”.
7. Wykonuj koliste ruchy języka wokół zębów w jamie ustnej.

Ćwiczenie 3

Usprawniające podniebienie miękkie.

1. Wywołaj ziewnięcie przy nisko opuszczonej szczękę dolnej.
2. Zaimprovizuj płukanie gardła ciepłą wodą.
3. Wymawiaj połączenia głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami, np. ga, go, ge, gu, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ky, ki, ku, ak, ok, ek, ik, yk, uk...
4. Wypowiadaj sylaby i logatomy: aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, igi, ago, egę.
5. Nabierz powietrza nosem i zatrzymaj w jamie ustnej. Nadmij policzki. Następnie spróbuj połykać powietrze.

Ćwiczenie 4

Usprawniające pracę policzków.

1. Nadmij policzki.
2. Wciągaj, zasysaj policzki.
3. Nabieraj powietrza w usta i spróbuj „wyplukać” nim jamę ustną.

Ćwiczenie 5

Przeczytaj bajkę logopedyczną, wykonując zapisane w nawiasach ćwiczenia.

BUREK Z PODWÓRKA

W wiejskiej zagrodzie pies zwany Burkiem

Skrętnie zarządza całym podwórkiem.

Niech Burkiem będzie w buzi języczek,

Wnet obowiązki jego wyliczę:

Rankiem, gdy tylko ślepia otwiera,

Już za porządki się zabiera.

Najpierw wokół swej budy posprząta:

Zamiecie (*oblizywanie warg od wewnątrz ruchem okrężnym*),

Zakopie kości do kąta

(*wysuwanie i chowanie do jamy ustnej języka ułożonego w łopatkę*).

Następnie w budzie zrobi sprzątanie

(*masowanie czubkiem języka wewnętrznej strony policzków*)

I zerknie w miseczkę, co dziś na śniadanie

(*kierowanie języka w kąciki warg*).

Na widok ciepłej kaszy smacznie się oblizuje

(*oblizywanie językiem „wąsów” i „brody”*)

Zjada wszystko, bo bardzo mu smakuje

(*głośne mlaskanie*).

Teraz już Burek biegnie zliczyć kurki do kurnika

I sprawdzić, czy tej nocy nie było tam liska zbójnika

Rozdział 2.

(liczenie ząbków „kurek” poprzez dotykanie każdego zęba czubkiem języka).

Są wszystkie, lecz tuż za plotem słyhać gąsek gęganie

(gęganie: gę, gę, gę)

Biegnie Burek na ratunek, dając znak szczekaniem

(szczekanie: au, au, au)

A tu już gąsior, groźnie sycząc

(syczenie: s.....),

Broni swego stada.

Niesfornych łobuziaków ucieka gromada,

Pufając ze zmęczenia

(nadymanie policzków i wypuszczanie powietrza)

Szumiącego lasu dopada

(szumienie sz.....).

Teraz Burka czeka nie lada zadanie,

Musi krówkę wyprowadzić na łąkę, na śniadanie.

Krowa muczy przyjaźnie

(mu.....).

Już idą drogą wśród lasu,

Nagle się przestraszyli

Okropnego hałasu.

Spogląda Burek za siebie, z prawej i z lewej strony

(wysuwanie języka i kierowanie go w prawo i w lewo)

Co widzi? Wóz strażacki pędzi jak szalony,

(i-a, i-a, i-a),

Słyhać już z oddali,

Co znaczy, że w pobliżu gdzieś się chyba pali.

Dykcja i normy językowe, czyli jak zaprezentować się słowem?

Wtem słyszy Burek gwizd znajomy

(gwizdanie)

Znajome cmokanie

(cmokanie).

To jego pan go wzywa, ma nowe zadanie. Przeciska się Burek do domu, na skrót, przez dziurę w płocie

(przeciskanie języka przez zaciśnięte zęby),

Gdy nagle wzrok jego skupił się na kocie,

Który miauczając groźnie,

(miauczenie),

na rybki polował,

Lecz widząc psa, na drzewo się schował. Wdzięczne rybki

Burkowi całuski ślą spod wody *(całuski),*

Lecz psina nie ma już czasu, pędzi w stronę zagrody. Koń stoi już w zaprzęgu,

parska niecierpliwie

(parskanie)

Pan cmoknął na niego

(cmokanie),

ruszyli leniwie.

Słychać miarowy bieg konia

(kląskanie),

Burek biegnie z boku,

Nie chce być gorszy, pragnie dotrzymać mu kroku.

I tak dzień cały Burka pracą wypełniony.

Pod wieczór wraca psina do budy zmęczony,

Zjada smaczną kolację

Rozdział 2.

(mlaskanie),

poprawia posłanie

(wypychanie językiem policzków)

I już po chwili słycać jego smaczne chrapanie

(chrapanie).

Dykcja

Ćwiczenie 1

Ćwiczenia usprawniające wargi.

pap – pop – pep – pup – pip – pyp

papa – popo – pepe – pupu – pipi – pypy

ap – pa – op – po – ep – pe – up – pu – ip – pi – yp – py

ppa – ppo – ppe – ppu – ppi – ppy

appa – oppo – eppe – uppu – ippi – yppy

Ćwiczenie 2

Ćwiczenia usprawniające pracę języka.

tat – tot – tet – tut – tyt

tata – toto – tete – tutu – tyty

at ta – ot to – et te – ut tu – it ti – yt ty

tta – tto – tte – ttu – tty

Ćwiczenie 3

Przeczytaj przesadnie zbitki spółgłoskowe tak, aby zabrzmiały selektywnie.

złap pisklę
typ przestępcy
złap pająka
zrób pisanekę
zrób pajaca
sposób próbny
złap piłkę
snop prosa
trop Pawła
trop prawdy
ustęp pierwszy

Ćwiczenie 4

Przeczytaj bardzo wyraźnie poniższe wyrazy. Staraj się nie dopuścić do uproszczenia słów (np. *czon*, *czask*, *czpiot*, *dźwi*).

trzon
trzask
trzeba
trzymać
strzelba

Rozdział 2.

strzec
wstrzymać
trzępień
trzępiot
trzęcina
drzewo
drzemka
drzwi
mędrzec
wietrzny
zatrzyma

Ćwiczenie 5

Przeczytaj poniższy tekst, pamiętając o „n” przedniojęzykowym.

Słonko obudziło nasionko
Piosenka pacynki dla dziewczynki
Kamionki w skrzynkach
Piastunka na śniadanko podaje zgrabne kawałki szynki
Gronkowiec w dzwonku śledzia
Na drwinki ma kajdanki
Wspominki o imieninach Ninki

Ćwiczenie 6

Przeczytaj wolno i wyraźnie poniższy wiersz.

Szczepan Szczygieł z Grzmiących Bystrzyc
Przed chrzcinami chciał się przystrzyc.
Sam się strzyc nie przywykł, wszakże,
Więc do szwagra skoczył: „Szwagrze!
Szwagrze, ostrzyż mnie choć krzynę,
Gdyż mam chrzciny za godzinę!”.
„Nic prostszego! – szwagier na to. –
Żono! Brzytwę daj szczerbatą!
W rżysko będzie strzechę Szczygła
Ta szczerbata brzytwa strzygła!”.
Usłyszawszy straszną wieść,
Szczepan Szczygieł wrzasnął: „Cześć!”.
I przez rzekę poza szosą
Niestrzyżony prysnął w proso.
(L.J. Kern)

Rozdział 2.

Ćwiczenie 7

Przeczytaj „problematyczne wierszyki”.

Przeczytaj każdy wyraz starannie, tak by głoski nie zlewały się ze sobą.

Był raz pewien kameleon,
Który miał na imię Leon
I pouczał nie bez racji,
Że życie w jednej kreacji
To brak idei i nudy,
Dobre dla jakiejś marudy.
Radził więc z aktualną
Szybko zapoznać się modą
I w idealnej kreacji
Zadziwić wszystkich urodą.

Pogrubione głoski w wyrazach spróbuj wymówić bez uproszczeń typu: *wszystko, zadzał*.

Nagle ciemno się zrobiło
I gwałtownie powiał wiatr,
Chłód ogarnął nas natychmiast,
Zadrżał z trwogi cały świat.
Raptem błysk rozerwał niebo,
Za nim grzmot i trzask, i blask.

Dykcja i normy językowe, czyli jak zaprezentować się słowem?

Piorun **strzelił** gdzieś w poblizu
I **przestraszył** **wszystkich** nas.

Niekiedy **głoski chowają się na końcu wyrazów** i zamiast *poszedł* lub *rzekł* mówimy niepoprawnie: *poszetł*, *rzek.* Przeczytaj wiersz, starając się nie wypowiadać słów na skróty.

Poszed**ł** krasnal na wycieczkę,
Spostrze**ł** piękną poziomeczkę.
Wyla**ł** do niej jak po płocie,
Spad**ł**, lecz ją uchwycił w locie
I rze**ł** z dumą: Ot, brawura!
Bez niej krasnal nic nie wskóra.

Czasem **spotkanie dwóch bliźniaczych spółgłosek** sprawia kłopot i słowa: *panna*, *wanna* brzmią jak: *pana* i *wana* (dwie głoski zlewają się w jedną).

Dokładnie przeczytaj w wierszu bliźniacze głoski.
Jest w muzeum moc obrazów
oglądanych nieustannie:
won**ne** kwiaty, lek**ka** mgielka,
pojazd kon**ny**, pan**na** w w**annie**.
Tutaj san**na** w mię**kkim** śniegu,
tam deszcz pluszcze monot**nnie**,
lecąc wprost w ramiona ry**nnny**,
która śpiewa: „Wpadnij do mnie!”.

Rozdział 2.

Kłopotliwe w wymowie są głoski „ą” i „ę”. Trzeba **wypowiadać** je **naturalnie**, tak jednak, aby np. wyraz: *robią* nie brzmiał *robio*. Postaraj się naturalnie wypowiedzieć w wierszu głoski „ą” i „ę”.

Wszyscy już literki znają,
ślicznie piszą i czytają,
szlaczkiem każdą stronę zdobią,
nawet błędów mniej już robią.

Język pisany różni się od mówionego, dlatego po „t” piszemy „rz”, ale wymawiamy „sz”. Przeczytaj wiersz *Trzy po trzy* Małgorzaty Strzałkowskiej i przekonaj się sam, że czasami zapis różni się od wymowy.

Strzelec strzyże strzechę w Żninie,
trzymiel trzepaczką trzaska w **trzcinie**,
na **strzelnicy strzela** łotrzyk,
a **trziot trzepie** coś **trzy** po **trzy**.

W języku polskim są różne głoski. **Trudne** w wymowie są zwłaszcza głoski **szumiące i syczące**. Bardzo powoli przeczytaj na głos dwa wierszyki M. Strzałkowskiej. Powiedz, który z nich jest „**syczący**”, a który „**szeleszczący**”.

Dykcja i normy językowe, czyli jak zaprezentować się słowem?

Susza

Kiedy su**sza** chas**sz**cze su**sz**y,
każdy su**sz**y ma po u**sz**y,
lecz gdy des**sz**cze spadną ze **tr**zy,
w**sz**ytkim w chas**sz**czach się
polep**sz**y.

Wąż Paskuda

Wąż P**ask**uda, sunąc mo**st**em,
s**po**strzegł su**ch**ą k**ę**pę z o**st**em,
z **sy**kiem su**sa** dał pod o**st**y
i solone w**su**wał to**st**y.

Ćwiczenie 8

Przeczytaj łamańce językowe.

Cesarz często czesał cesarzową.

Nie pieprz wieprza pieprzem Pietrze, bo bez pieprzu wieprz
jest lepszy.

Trzy wszy w szwy się zaszywszy szły w szyku po trzy wszy.

Chrząszcz brzmi w trzcinie w Szczebrzeszynie,

W szczękach chrząszcza trzeszczy miąższ,

Czcza szczypawka czka w Szczecinie,

Chrząszcza szczudłem przechrzcził wąż,

Strząsa skrzydła z dżdżu,

A trzmiel w puszczy, tuż przy Pszczynie,

Straszny wszczyną szum...

Ćma ćmę ćmi.

Wróbelek Walerek miał mały werbelek,

werbelek Walerka miał mały felerek,

felerek werbelka naprawił Walerek,

Walerek wróbelek na werbelku swym grał.

Rozdział 2.

Matka tka i tatka tka, a tkaczka czka i też tam tka.
Idzie Jerzy koło wieży i nie wierzy, że na wieży siedzi Jerzy.
Żyła sobie żyła, a w tej żyłe żyła żyła, jak tej żyłe pękła żyła,
to ta żyła już nie żyła.
Żółta żaba żarła żur.
Ząb zupa zębowa, dąb zupa dębowa.
Czarna krowa w kropki bordo gryzła trawę, kręcąc mordą.
Zrewolwerowany rewolwer.
A cóż, że cesarz ze Szwecji?
Wlej olej w lej.

Bzyczy bzyk znad Bzury zbzikowane bzdury,
bzyczy bzdury, bzdurstwa bzdurzy i nad Bzurą w bzach baj-
durzy,
bzyczy bzdury, bzdurnie bzyka, bo zbzikował i ma bzika!

Bezczeszczenie cietrzewia cieszy moje czcze trzewia.
Baba bada baobaby. Baba dba o oba baobaby.
Szedł Sasza suchą szosą, bo gdy susza szosa sucha.
Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.
Stół z powyłamywanymi nogami.
Czy się czasem Czesi cieszą, gdy się Czesio czesze?
Cecylia czyta cytaty z Tacyta.

Rozdział 3.

Emisja głosu w wystąpieniach publicznych



Głos jest jednym z najważniejszych elementów skutecznego wystąpienia publicznego i autoprezentacji. To instrument wspomagający sztukę pięknego przemawiania, za jego pomocą potrafimy efektywnie oddziaływać na innych. Stanisław Prygoń napisał: „Nasza mowa to część nas samych, to część naszej osobowości. Mówiąc, czytając, wygłaszając, przekazujemy nie tylko jakąś treść, jakieś przesłanie. Przekazujemy również wiele informacji o nas samych (...). Umiejętność mówienia czy sztuka mówienia to sztuka porządkowania myśli, to myśli tych werbalizacja plus przekaz, sposób podania (interpretacja)”¹¹.

¹¹ Stanisław Prygoń, *Interpretacja. Mówię, czytam, wygłaszam*, Warszawa 2007, s. 12.

Retoryka

W ciągu ostatnich kilkunastu lat firmy szkoleniowe zaczęły oferować kursy w zakresie wystąpień publicznych. Zdawać by się mogło, że mamy do czynienia z jakąś nową wiedzą, tymczasem mowa tu o **retoryce** – wywodzącej się ze starożytności sztuce przemawiania oraz wiedzy o komunikacji słownej opisującej i normalizującej zasady wystawiania się. Niegdyś obok królowej nauk retoryka była w szkołach przedmiotem obowiązkowym. Dziś wraca pod różnorodnymi, „coachingowymi” nazwami jako umiejętność, którą trzeba opanować jak każdą inną¹².

Emisja głosu jako sztuka to mówienie „skuteczne i pociągające, bowiem naczelną zasadą retoryki jest oczywista interesowność i celowość (...). Według Cycerona retor, a więc biegły w mówieniu, miał trzy obowiązki:

- ▶ przekonywać i dowodzić;
- ▶ sprawiać przyjemność i podobać się;
- ▶ nakłaniać i poruszać¹³.

Warto tu poczynić jedno istotne zastrzeżenie. Powyższe obserwacje mogą prowadzić do błędnego przekonania, że emisja głosu to zagadnienie tożsame z retoryką. Rzecz jasna emisja głosu

¹² Ibidem, s. 5.

¹³ Ibidem, s. 6.

Emisja głosu w wystąpieniach publicznych

dotyczy tylko pewnej części olbrzymiego obszaru wiedzy związanej z retoryką. Przypomnijmy, że retoryka to przede wszystkim zasady konstruowania wypowiedzi w rozumieniu treści nakierowanych na osiągnięcie zamierzonych celów. Na przykład podstawowe etapy kształtowania wypowiedzi, wedle Kwintyliana (jednego z pierwszych oratorów), to: *inventio*, *dispositio*, *elocutio*, *memoria*, *pronuntiatio*. Jak nietrudno się domyślić, emisja głosu dotyczy tylko ostatniego etapu – *pronuntiatio* (wysłowienia)¹⁴.

Tabela 1. Etapy przygotowania mowy

<i>Inventio</i>	Pomysł na opracowanie tematu. Etap poszukiwań twórczych w literaturze oraz wszelkich pomocnych źródłach (czas „nasączania” wyobraźni)
<i>Dispositio</i>	To ułożenie w logiczny, uporządkowany sposób materiału, który został przygotowany w <i>inventio</i> . Odpowiednik dzisiejszego planu wypowiedzi bądź konspektu
<i>Elocutio</i>	Umiejętność przekładania myśli na słowa
<i>Memoria</i>	Pamięciowe opanowanie tekstu przemówienia
<i>Pronuntiatio/actio</i>	Wygłoszenie, prezentacja tekstu

¹⁴ Marek Fabiusz Kwintylian, *Kształcenie mówcy. Księgi VIII-XII*, tłum. Stanisław Śnieżewski, Kraków 2012, s. 8.

Świadomość głosu

To, w jaki sposób mówimy, może mieć bezpośredni wpływ na słuchacza – wywoływać u niego zarówno dobre samopoczucie, jak i dyskomfort. Niewiele osób prawdopodobnie zdaje sobie sprawę z tego, że – jak czytamy w publikacji C. Dietrich – „stan ducha, w jakim znajduje się słuchacz, wywołany za pomocą czyjegós głosu, oddziałuje na niego silniej niż treści wygłaszane przez mówcę”¹⁵. W związku z tym mówca zestresowany, przygnębiony czy niewierzący w treści, które wygłasza, pozostanie w oczach audytorium po prostu niewiarygodny. Jego stan emocjonalny przekłada się bowiem bezpośrednio na ogólne wrażenie, jakie po sobie zostawia. Przemawiając, należy starać się nadać głosowi przyjemną barwę, ponieważ – jak dowodzą badania psychologiczne – osoby, których głos ładnie brzmi, są lubiane¹⁶.

Z obserwacji podczas szkoleń z różnymi grupami zawodowymi wynika, że „zabójcą” brzmienia i barwy głosu jest stres związany z publicznym przemawianiem. By temu zapobiec, trzeba systematycznie występować i skrupulatnie przygotować prezentację. To jedyna droga do zapanowania (z biegiem czasu) nad emocjami w tak dyskomfortowej sytuacji. Z pewną pomocą w opanowywaniu stresu może przyjść umiejętność prawidłowego oddechu (całościowego). Głos oparty na prawidłowym oddechu jest głęboki,

¹⁵ C. Dietrich, op. cit., s. 21.

¹⁶ Ibidem, s. 22.

zrelaksowany i przyjemny w odbiorze. Ważnym elementem jest również wspomniane dobre przygotowanie się do wystąpienia – uporządkowanie treści, które chcemy zaprezentować, tak by powstało wrażenie, że „wiem, co mówię, a nie mówię, co wiem”. Jeśli jesteśmy ekspertami w danej dziedzinie, wydawać by się mogło, że niemożliwe jest złe zaprezentowanie dobrze znanych nam treści. I tu, niespodziewanie, pojawia się stres. Wówczas najskuteczniejsza jest improwizacja, ale najlepiej ta wcześniej przećwiczona.

Intonacja

Kolejnym elementem bezpośrednio wpływającym na wrażenie, jakie robimy na audytorium, jest **intonacja**, czyli umiejętność operowanie barwą i wysokością głosu. Badania dowodzą, że za bardziej kompetentne i jednocześnie lepiej akceptowane społecznie uznaje się osoby o głosie niskim. Głos wysoki, niezależnie od płci, przypisywany jest osobom niestabilnym emocjonalnie i niepewnym¹⁷. Czynnikiem, który bezpośrednio wskazuje na stopień zaangażowania mówcy, jest melodia mowy. Osoba operująca głosem w sposób monotony i pozbawiony wyraźnej akcentacji w wypowiedzi sprawia wrażenie niezainteresowanej i znudzonej zagadnieniem. Jeśli zaś dostrzegalne są wyraźne różnice w wysokości

¹⁷ Ibidem, s. 23.

Rozdział 3.

głosu, oznacza to przekonanie do głoszonych treści¹⁸. Nie bez znaczenia podczas wystąpień publicznych jest również umiejętność modulowania głosu w zależności od audytorium. Inaczej bowiem mówimy do dzieci, a inaczej do różnych grup społecznych wśród dorosłych. Na przykład: języka naszpikowanego specjalistyczną terminologią nie używa się w środowisku niezwiązanym z daną profesją i odwrotnie – podczas wystąpienia w swojej branży wręcz wskazane jest posługiwanie się fachowym słownictwem.

Intonacja w ćwiczeniach

Ćwiczenie 1

Poniższe zdanie przeczytaj kilkakrotnie. Za każdym razem stosuj inną intonację i ujawniaj odmienne emocje¹⁹.

Idziemy na boisko grać w piłkę.

[syn informuje rodziców]

Idziemy na boisko grać w piłkę.

[komunikat wyrażony ze zrezygowaniem – nadawca wolałby inną formę ruchu]

Idziemy na boisko grać w piłkę?

¹⁸ Ibidem, s. 23.

¹⁹ Zintegrowana Platforma Komunikacyjna, *Zanim zabierzesz głos publicznie*, <https://tiny.pl/wbmhh> [dostęp: 23.04.2023].

Emisja głosu w wystąpieniach publicznych

[propozycja jednego kolegi skierowana do pozostałych]

Idziemy na boisko grać w piłkę?

[zdziwienie wyrażone w odpowiedzi na propozycję gry w deszczowy dzień]

Idziemy na boisko grać w piłkę!

[rozkaz skierowany przez ojca do syna, który najchętniej spędza wolny czas przed komputerem]

Idziemy na boisko grać w piłkę!

[entuzjastyczny komunikat skierowany przez jednego z kolegów do pozostałych]

Idziemy na boisko grać w piłkę!

[komunikat wyrażony ze złością]

Ćwiczenie 2

Podany niżej tekst wygłoś na różne sposoby:

- ▶ błagalnym tonem;
- ▶ szeptał konspiracyjnie;
- ▶ ironicznie, pogardliwie w stosunku do adresata;
- ▶ ze smutkiem;
- ▶ z radością.

Telimena, skoczywszy, padła mu na szyję:

„Tegom się spodziewała, kochasz mnie, więc żyję!

Bo dzisiaj miałam dni me własną ręką skrócić!

Gdy mnie kochasz, mój drogi, czyż możesz mnie rzucić?

Rozdział 3.

Tobie oddałam serce, oddam ci majątek,
Pójdę za tobą wszędzie; każdy świata kątek
Będzie mnie z tobą miły! Z najbliższej pustyni
Miłość, wierzaj mi, ogród rozkoszy uczyni”.

Ćwiczenie 3

Przeczytaj wiersz, uwzględniając określenia dynamiki i artykulacji zaczerpnięte z muzyki. Oznaczenia muzyczne użyte w tekście:

p	<i>piano</i> – cicho
f	<i>forte</i> – głośno
cresc.	<i>crescendo</i> – stopniowo zwiększając głośność
dim.	<i>diminuendo</i> – stopniowo ścisząc

Samochwała

- cresc.** Samochwała w kącie stała
I wciąż tak opowiadała:
- f** Zdolna jestem niesłychanie,
Najpiękniejsze mam ubranie,
Moja buzia tryska zdrowiem,
Jak coś powiem, to już powiem,
- p** Jak odpowiem, to roztropnie,
- cresc.** W szkole mam najlepsze stopnie,
- dim.** Śpiewam lepiej niż w operze,
- f** Świetnie jeżdżę na rowerze,

- p Znakomicie muchy łapię,
f Wiem, gdzie Wisła jest na mapie,
cresc. Jestem mądra, jestem zgrabna,
dim. Wiotka, słodka i powabna,
p A w dodatku, daję słowo,
f Mam rodzinę wyjątkową:
dim. Tato mój do pieca sięga,
cresc. Moja mama – taka tęga,
p Moja siostra – taka mała,
f A ja jestem – samochwała.

Wystąpienia publiczne w ćwiczeniach

Ćwiczenie 1

Przeczytaj na głos poniższe przemówienie dyrektora szkoły.

Dostojni Goście, Szanowni Nauczyciele i Wy – najważniejsi dzisiaj – Uczniowie!

Rok szkolny 2013/2014 dobiegł końca. Mamy za sobą 10 miesięcy wytężonej pracy. Uczniowie, których zasypywaliśmy pracami domowymi, kartkówkami, dziesiątkami wypracowań i setkami zadań, doczekali się zasłużonego wypoczynku, ale też musimy to jasno powiedzieć: zdobyli nowe umiejętności. I dzisiaj z całą pewnością wszyscy wiedzą więcej niż we wrześniu...

Rozdział 3.

W sposób szczególny oczy nasze kierują się ku absolwentom – czyli ku naszej szóstej klasie. Sześć lat temu po raz pierwszy zabrzmiał dla nich głos dzwonka naszej szkoły.

Dziś nastał dla nich czas rozstania. Życzymy, aby w kolejnej szkole odnaleźli miejsce dla siebie, odnaleźli nowych równie wspaniałych kolegów, a nawet przyjaciół.

W tym momencie nie mogę nie odnieść się do moich Koleżanek i Kolegów NAUCZYCIELI, którzy naprawdę ciężko pracowali. Obmyślali coraz to nowsze sposoby na to, by uczniom przekazać jak najwięcej tajników wiedzy i przygotować do zmagania się z najważniejszym sprawdzianem, jakim w szkole podstawowej jest sprawdzian szóstoklasisty. Ale to nie był jedyny ich trud. Za nimi także niełatwy okres, bo oto zmienił im się dyrektor. Wszyscy uczyliśmy się siebie nawzajem, stając w obliczu różnych problemów. Odnieśliśmy też немало sukcesów. Dziś w tym miejscu chcę powiedzieć, że współpraca z tak wspaniałym gronem pedagogicznym jest dla mnie zaszczytem i pouczającym doświadczeniem.

Szkoła to nie tylko budynek, nie tylko instytucja, szkoła to przede wszystkim ludzie, którzy w sposób twórczy, odpowiedzialny i przyzwoity w niej współpracują, aby zrealizować w sumie tylko dwa cele, jakimi są NAUKA i WYCHOWANIE. Ani jedno, ani drugie nie byłoby możliwe, gdyby nie pomoc i życzliwość rodziców. Bez udziału rodziców nie udałoby się zorganizować wielu szkolnych przedsięwzięć. Nie sięgając daleko, gdyby nie pomoc rodziców,

nie mielibyśmy tak pięknie i profesjonalnie wyremontowanej zewnętrznej ściany naszej szkoły.

Rok szkolny 2013/2014 uważam za zamknięty, oczywiście zaraz po tym, jak wychowawcy klas dokonają wręczenia świadectw i zasłużonych nagród.

Ćwiczenie 2

Wciel się w dyrektora szkoły. Przygotuj własne przemówienie z okazji rozpoczęcia roku szkolnego według poniższego planu:

1. Przywitaj gości
2. Przywitaj i przedstaw nowych nauczycieli
3. Powiedz o planach szkoły w nadchodzącym roku szkolnym (co najmniej 3 plany)
4. Powiedz o nowym systemie oceniania
5. Zapowiedz wizytę jakiegoś znanego gościa w nadchodzącym roku szkolnym (polityk, papież, gwiazda rocka...)
6. Złóż życzenia uczniom, nauczycielom i rodzicom

UWAGA: dykcja! kontakt wzrokowy...

Notatki:

.....
.....

Ćwiczenie 3

Przygotuj zapowiedź programu jednego z koncertów.

Koncert noworoczny

Maurice Ravel, *Bolero*
Johann Strauss, polka
Grzmoty i błyskawice
Johann Strauss, walc
*Nad pięknym, modrym
Dunajem*
Johann Strauss, Marsz
Radetzkiego

Filharmonia
M. Karłowicza
w Szczecinie, dyrektor
Wojciech Rodek

Koncert
Michaela Jacksona

Smooth criminal
Beat it
Billie Jean
Thriller
Black or white

Koncert
piosenki polskiej

Hanka Ordonówna,
*Miłość ci wszystko
wybaczy*
Anna German,
Tańczące Eurydyki
Anna Jantar, *Tyle
słońca w całym
mieście*
Czesław Niemen,
Dziwny jest ten świat
*Hey, Moja i twoja
nadzieja*

Notatki:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 4

Poniżej znajduje się 15 pytań i odpowiedzi dotyczących reformy szkolnictwa²⁰. Zapoznaj się z odpowiedziami i zrelacjonuj je w zwartej formie, opierając się tylko na planie wypowiedzi.

1. Czy zostaną darmowe podręczniki?

TAK

Ministerstwo Edukacji Narodowej chce utrzymać program darmowych podręczników do kształcenia ogólnego. Będą mogły na nie liczyć dzieci ze szkoły podstawowej. Podobnie jak teraz MEN określi kwotę, którą szkoła może przeznaczyć na książki dla jednego ucznia. Dyrektor będzie odpowiedzialny za zakup podręczników, które będą używane przez kolejne trzy roczniki. Dodatkowo MEN zapewni dotację na ćwiczenia. Te wymieniane będą dla każdego rocznika.

2. Czy muszę posłać dziecko do zerówki w szkole?

NIE

Zgodnie z interpretacją Ministerstwa Edukacji Narodowej wychowanie przedszkolne ma miejsce w przedszkolach oraz w innych

²⁰ <https://serwisy.gazetaprawna.pl/edukacja/artykuly/1005490,reforma-edukacji-co-czeka-uczniow-rodzicow-nauczycieli.html> [dostęp: 14.08.2023].

Rozdział 3.

formach, a do 31 sierpnia 2019 r. także w oddziałach przedszkolnych w szkołach podstawowych. Wybór miejsca należy do rodziców sześciolatka, który na ich życzenie może także pójść do szkoły. W tym przypadku stawiane są jednak warunki: w roku szkolnym poprzedzającym rozpoczęcie nauki w klasie pierwszej dziecko powinno korzystać z wychowania przedszkolnego lub – jeśli nie chodziło wcześniej do przedszkola – posiada opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej o możliwości rozpoczęcia nauki w szkole podstawowej.

3. Czy wydłuża się cykl edukacji?

NIE

Dzieci uczą się tyle samo lat, niezależnie od tego, według jakiego schematu (zaliczając gimnazjum czy już kończąc ośmioletnią szkołę podstawową) – 12 lat. Maturę będą zdawać albo w wieku 19, albo 18 lat w zależności od tego, czy rozpoczęły edukację szkolną, mając sześć czy siedem lat.

4. Czy programowanie będzie obowiązkowe?

NIE

Nowa podstawa programowa zacznie obowiązywać tylko dla I, IV i VII klasy szkoły podstawowej. Pozostałe dzieci będą się uczyć starym trybem do czasu osiągnięcia któregoś z tych progów. Później przejdą już na nowy program. Ustawa nie nakazuje zatrudniać do

nauki programowania i gry w szachy specjalnych nauczycieli – zależy to od samorządu. Gry w szachy będą mogli uczyć np. matematycy.

5. Czy w przedszkolu musi być miejsce dla trzylatka?

TAK

Samorząd będzie musiał znaleźć miejsce dla wszystkich trzylatków, czterolatków i pięciolatków, których rodzice będą chcieli posłać do przedszkola.

6. Czy sześciolatek będzie uczyć się liter?

TAK

Projektowana przez MEN podstawa programowa dla wychowania przedszkolnego zakłada, że dziecko będzie rozpoznawać cyfry od 0 do 9 i litery, a także będzie odczytywać proste wyrazy zapisane drukowanymi literami. Jednak dla sześciolatków resort edukacji nie przewidział podręczników.

7. Czy każda szkoła musi prowadzić zerówkę?

NIE

Szkoły podstawowe nie muszą tego robić. Co więcej, już teraz niektóre gminy prognozują, że w szkołach, w których zerówki

Rozdział 3.

były do tej pory, w roku 2017 nie uda się ich utworzyć. To skutek reformy edukacji, która zniosła gimnazja i wydłużyła szkołę podstawową z sześciu do ośmiu lat. Każda gmina ma natomiast obowiązek prowadzić przedszkole.

8. Czy zerówka i klasa I powinny być w jednej szkole?

TAK

Ale nie muszą. Dziecko można zapisać do zerówki w szkole innej niż rejonowa, nie ma jednak gwarancji, że później dostanie się do tej samej podstawówki. Wyjątkiem są dzieci, którym gmina wskaże jako miejsce realizacji obowiązkowego rocznego przygotowania przedszkolnego oddział przedszkolny w szkole podstawowej innej niż szkoła, w obwodzie której dziecko mieszka. Na wniosek rodziców dzieci są przyjmowane do klasy pierwszej tej szkoły bez przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego.

9. Czy po reformie będą obowiązywać rejony?

TAK

Dziecku mieszkającemu w obwodzie szkoły należy się w niej miejsce, nie można zatem odmówić mu przyjęcia. Kandydaci zamieszkali poza obwodem publicznej szkoły podstawowej mogą być natomiast przyjęci do pierwszej klasy po przeprowadzeniu postępowania rekrutacyjnego (jeżeli dana publiczna szkoła

podstawowa nadal dysponuje wolnymi miejscami). W postępowaniu rekrutacyjnym są brane pod uwagę kryteria określone przez organ prowadzący, z uwzględnieniem zapewnienia jak najpełniejszej realizacji potrzeb dziecka i jego rodziny oraz lokalnych potrzeb społecznych. Może być brane pod uwagę również kryterium dochodu na osobę w rodzinie kandydata.

10. Czy w pierwszych klasach będzie jeden elementarz?

NIE

Ministerstwo Edukacji Narodowej chce utrzymać program darmowych podręczników, ale nie zamierza ograniczać wyboru nauczyciela do jednej książki w klasach I-III. Podobnie jak teraz od klasy czwartej MEN będzie określać kwotę, którą szkoła może przeznaczyć na książki dla jednego ucznia. Dyrektor będzie odpowiedzialny za to, by te podręczniki wybrać i kupić.

11. Czy edukacja wczesnoszkolna potrwa 4 lata?

NIE

Edukacja wczesnoszkolna trwa tylko w klasach I-III. Wtedy obowiązuje nauczanie zintegrowane i jest jeden wychowawca. Klasa czwarta jest wstępną do rozłącznego nauczania przedmiotów – dzieci będą uczyć się w różnych salach i mieć różnych nauczycieli. Na historii lekcje mają opierać się na ważnych postaciach

Rozdział 3.

z dziejów Polski, a zamiast chemii, biologii, fizyki i geografii będzie przedmiot przyroda. Przepisy wciąż nie precyzują, czy w czwartej klasie uczniowie zostaną z tym samym wychowawcą.

12. Czy dzieci będą uczyć się tak, jakby szły do gimnazjum?

TAK

Nowy program nauczania obejmie dzieci, które we wrześniu 2017 r. będą w klasie I, IV i VII. Pozostali uczniowie będą kończyć naukę według programów, które rozpoczęli (aż do momentu osiągnięcia któregoś z tych progów, później przejdą na nowy program).

13. Czy znane są już podstawy programowe?

NIE

Choć minister edukacji przekonuje, że jest inaczej, teraz znane są jedynie pomysły na to, jak te dokumenty mogłyby wyglądać. Obecnie MEN przekazało do prekonsultacji szkice podstaw programowych dla szkoły podstawowej. Rozporządzenia – czyli dokumenty oficjalne – mają być gotowe do konsultacji w lutym. W pierwszym kwartale przyszłego roku ma być także zaprezentowana podstawa programowa dla techników, szkół branżowych i liceów. W chwili opublikowania rozporządzeń mają być już zaawansowane prace nad podręcznikami.

14. Czy po podstawówce będzie jeden test?

TAK

Ma być przeprowadzany z języka polskiego, obcego nowożytnego, matematyki oraz z jednego wybranego przez ucznia przedmiotu spośród: biologii, chemii, fizyki, geografii i historii. Uczeń przystąpi do egzaminu z tego języka obcego nowożytnego, którego uczył się w szkole jako przedmiotu obowiązkowego.

15. Czy będzie inaczej w okresie przejściowym?

TAK

W okresie przejściowym, w latach szkolnych 2018/19–2020/21, egzamin ósmoklasisty będzie obejmował język polski, obcy nowożytny i matematykę. To skutek różnic programowych. Uczniowie, którzy w tym roku chodzą do klas: IV, V i VI mają kończyć te trzy lata nauki według starego programu podstawówki. W ten sposób w ogóle nie poruszają w szkole części tematów (np. na geografii – współrzędnych geograficznych). Dzieci, które uczyły się zgodnie ze starym programem nauczania, uwzględniającym gimnazjum, do szóstej klasy miały przedmiot przyroda. Współrzędne w programie były przewidziane później, na gimnazjalnej geografii. Nowa podstawa każe tę wiedzę przekazywać w klasie szóstej. Czyli dziecko, które klasy IV-VI skończyło starym trybem, w ogóle nie będzie miało tego w programie.

Rozdział 4.

Emisja głosu w śpiewie jako element kreatywnej edukacji muzycznej



Emisja głosu, a dokładnie emisja głosu w śpiewie, jest jednym z elementów wspierających edukację muzyczną. Śpiewając uczniowie mają możliwość wyrażania swoich myśli i uczuć, co jest istotne zarówno w kontekście ich edukacji muzycznej, jak i ogólnego rozwoju emocjonalnego. Głos stanowi naturalny instrument, który jest dostępny każdemu, co czyni go wyjątkowo użytecznym w edukacji muzycznej.

Pierwszym przejawem śpiewu dziecka są wokalizacje pojawiające się pomiędzy 12 a 18 miesiącem życia. W wieku przedszkolnym dzieci chętnie improwizują głosem własne melodie co m.in. pozwala im rozładowywać napięcia emocjonalne. Poprzez częste zabawy wokalne dzieci rozwijają pamięć, koncentrację, uczą się koordynacji ciała oraz poznają znaczenie nowych słów (np. za pomocą piosenek). Poprzez śpiew również kształcą słuch,

Rozdział 4.

poczucie rytmu oraz pamięć muzyczną. W okresie szkolnym śpiew wspomaga szeroko rozumianą integrację społeczną. Podczas wokalnych zajęć grupowych dziecko doskonali cechy takie jak: otwartość, umiejętność współpracy i pewność siebie.

W edukacji muzycznej odnajdujemy kilka propozycji metod pracy z dziećmi, w których emisja głosu odgrywa kluczową rolę. Na szczególną uwagę zasługują tu – adresowana do najmłodszych – metoda Eliasa Gordona oraz – wykorzystywana w pracy na poziomie wczesnoszkolnym i przedszkolnym – metoda Carla Orffa.

Metoda Eliasa E. Gordona

Elias Gordon uważał, że każdy człowiek ma potencjał do rozwoju muzycznego, a śpiew jest narzędziem, które może pomóc mu zrozumieć i odtwarzać melodie oraz rytm. Poprzez śpiewanie, dzieci uczą się rozpoznawać różnice tonalne, co prowadzi do rozwijania zdolności muzycznych.

Wartością nadrzędną metody jest to, iż adresowana jest do najmłodszych dzieci – od okresu niemowlęctwa do okresu przedszkolnego. Zajęcia umuzykalniające zwane „Gordonkami” opierają się na połączeniu muzyki z ruchem, przy czym pojęcie muzyki obejmuje tu słuchanie, śpiew, ruch oraz grę na instrumentach „na żywo”. Ponadto, zajęcia charakteryzują się swobodnym podejściem. Nie polegają na stosowaniu naśladownictwa lub schematyczności (np.

Emisja głosu w śpiewie jako element kreatywnej edukacji muzycznej

tworzeniu określonych sekwencji ruchowych przez nauczyciela i powtarzaniu ich przez dzieci). Dziecko ma pełną swobodę w wyrażaniu się ruchowo. Osoba prowadząca zajęcia pełni rolę motywującego przewodnika. Podczas zajęć nie korzysta się z gotowych nagrań. Muzyka jest prosta, wykonywana „na żywo”, oparta na łatwych motywach melodycznych wykonywanych przez nauczyciela głosem bądź na instrumencie. Najważniejsze są tu ruch, śpiew i rytm. W trakcie zabawy dzieci mają okazję do eksplorowania melodii w różnych skalach, co pozwala na szczegółowe poznanie języka muzycznego.

Zajęcia prowadzone w oparciu o teorię uczenia się muzyki prof. Eliasa E. Gordona polegają na stymulowaniu rozwoju muzycznego dziecka głównie za pomocą śpiewu. Z uwagi na piosenki, motywy czy wykonywane podczas zajęć schematy melodyczne oparte na wąskim ambitusie dźwięków – adekwatnym do przedziału wiekowego odbiorców – nauczyciel powinien posiadać umiejętność swobodnego śpiewania w oktawie razkreślnej.

Metoda Carla Orffa

Niemiecki kompozytor Carl Orff jest twórcą kolejnej metody, w której bardzo istotną rolę pełni śpiew. W jego systemie tworzenie, odtwarzanie i słuchanie muzyki stanowią nierozłączną całość, najistotniejszą zaś jest twórcza aktywność dziecka. Gra na instrumentach, która jest cechą charakterystyczną dla metody (instrumentarium Orffa), łączona jest najczęściej z innymi formami

Rozdział 4.

wychowania muzycznego: śpiewem, zabawami ruchowo-muzycznymi, tworzeniem muzyki. W koncepcji Orffa wykorzystuje się proste piosenki dziecięce, ludowe oraz fragmenty muzyki klasycznej. Główny nacisk kładzie Orff na ekspresję wynikającą z zaangażowania dziecka i na jego możliwości twórcze (z zastosowaniem instrumentów perkusyjnych). W związku z tym przed nauczycielem wychowania muzycznego pracującego w oparciu o ów system stoi również wymóg umiejętności śpiewu.

Praktyczne aspekty pracy z głosem dziecka

Okres do dwunastego roku życia to czas, w którym następuje kształtowanie się aparatu głosowego. Nauczyciel pracujący z dzieckiem poprzez śpiew powinien być wyposażony w wiedzę dotyczącą etapów rozwoju głosu w zależności od przedziału wiekowego. Bez tej świadomości praca podczas zajęć na bazie piosenek, które np. wykraczają poza możliwości wychowanka może doprowadzić do forsowania głosu i w konsekwencji uszkodzić aparat głosowy dziecka. Oto kilka wybranych aspektów, na które warto zwrócić uwagę pracując z głosem dziecka:

Skala głosu

Zakres skali głosowej dziecka uwarunkowany jest stopniem jego rozwoju, wiekiem, płcią, wielkością krtani i więzadeł głosowych. Skala głosu w zależności od wieku prezentuje się następująco:

Emisja głosu w śpiewie jako element kreatywnej edukacji muzycznej

- ▶ dzieci do 5 lat: skala $d^1 - g^1/a^1$
- ▶ dzieci od 6 do 7 lat: skala $d^1 - d^2$,
- ▶ dzieci od 7 do 8 lat: skala $c^1 - d^2$,
- ▶ dzieci od 8 do 9 lat: skala $c^1 - e^2$,
- ▶ dzieci od 9 do 10 lat: skala $h - e^2$.²¹

Bardzo ważne jest, aby dobierając repertuar wokalny nie wykraczać poza wskazane zakresy skali głosu.

Postawa podczas śpiewu

Oprócz skali głosu dziecka, trzeba brać pod uwagę również inne czynniki, które wpływają na jakość głosu. Wśród nich jest m.in. prawidłowa postawa, dzięki której śpiewanie jest zdrowe i bezpieczne. Sylwetka musi być wyprostowana, pozwalająca na utrzymanie prawidłowej pozycji krtani i wszystkich narządów. Głowę należy utrzymywać prosto tak, aby nie blokować ruchów dolnej szczęki. Nogi powinny być w lekkim rozkroku, rozstawione na szerokość bioder.

Prawidłowy oddech

Kolejny aspekt, na który warto zwrócić szczególną uwagę podczas nauki śpiewu dzieci jest oddech. Najbardziej powszechne

²¹ J. Życzkowski, *Wskazówki metodyczne do nauczania śpiewu w klasach I-IV. Metodyka ogólna do nauczania śpiewu*, Katowice 1957, s. 4.

Rozdział 4.

jest wadliwe oddychanie szczytowe – płytkie. Dzieci często biorąc wdech podnoszą ramiona, czego wynikiem jest usztywnienie całego ciała, tym samym aparatu głosowego. Nauczyciel powinien zaprezentować i kontrolować u dzieci prawidłowy proces wdechu i wydechu. Pomóc w tym mogą ćwiczenia oddechowe w formie zabawy dedykowane dzieciom.

Przykład ćwiczeń: Dzieci wyobrażają sobie, że trzymają w ręku mleczka. Ich zadaniem jest zdmuchanie całego kwiatostanu / Dzieci wyobrażają sobie zamrożoną szybę. Dmuchając i chuchając próbują ją roztopić.

Dobór repertuaru adekwatnego do wieku dzieci

Kolejną istotną zasadą w pracy z dziecięcym głosem jest umiejętny dobór repertuaru adekwatny do wieku dzieci. Wybierane przez nauczyciela piosenki powinny zawierać treści zrozumiałe dla dzieci. Należy unikać repertuaru przeznaczonego dla osób dorosłych.

Higiena głosu dziecka

Bardzo ważnym elementem w pracy z dziecięcym głosem jest umiejętność zachowania zasad higieny, które mają duże znaczenie w kontekście ochrony wciąż kształcącego się aparatu wokalnego. Jadwiga Gałęska-Tritt w swojej publikacji *Kształcenie głosu*

Emisja głosu w śpiewie jako element kreatywnej edukacji muzycznej

*dziecka w śpiewie zespołowym*²² wymienia trzy zasady, których trzeba przestrzegać pracując z młodymi artystami. Są to:

1. śpiewać nie za długo,
2. śpiewać nie za wysoko,
3. śpiewać nie za nisko.

Zasady te sugerują, że nauczyciel ma obowiązek między innymi znać skalę głosu dzieci w danym przedziale wiekowym. Podczas pracy z dziećmi prowadzący powinien starannie dobierać słowa do poleceń, np. nie używać określenia „zaśpiewaj głośno”, ponieważ w ten sposób dziecko odbiera komunikat bardzo dosłownie i zaczyna śpiewać forsownie. Warto w takiej sytuacji zastosować np. komunikat *wyraźnie wypowiadaj tekst*.

Ćwiczenia emisji głosu w śpiewie dla nauczycieli

Najczęstszym błędem wokalnym popełnianym przez nauczycieli jest śpiewanie powszechnie nazywanym jako śpiewaniem „na gardle”. Oznacza to, iż (podobnie jak w mowie) podczas wydobycia dźwięku nie występuje koordynacja procesu oddechu z procesem

²² J. Gałęska-Tritt *Kształcenie głosu dziecka w śpiewie zespołowym*, Warszawa 1985, s. 23.

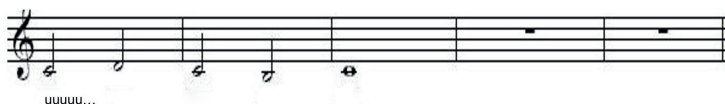
Rozdział 4.

fonacji. Zbyt mała ilość wydychanego powietrza sprawia, iż w gardle dochodzi do „zacisku” i w konsekwencji napięć, bólu itd.

Ćwiczenie 1.

Do wykonania ćwiczenia potrzebna będzie słomka (najlepiej specjalna rurka do rehabilitacji głosu, tzw. *lax vox*) oraz mała butelka plastikowa do połowy wypełniona wodą.

1. Zanurz słomkę na ok. 3–4 cm w butelce z wodą. Wydychając powietrze przez słomkę intonuj sposobem *glissando* (ślizgu) na samogłosce „u” poniższy schemat melodyczny. Pilnuj równomiernego, stałego wydechu. Powietrze w ustach podczas wykonywania ćwiczenia powinno sprężynować.



2. Tym samym sposobem (ze słomką) intonuj na samogłosce „u” prostą piosenkę, np. tę, którą wykonujesz podczas zajęć z dziećmi.
3. Następnie zaśpiewaj tę piosenkę pamiętając przy tym, aby:
 - ▶ wydychać większą niż zwykle ilość powietrza podczas śpiewania
 - ▶ wydłużać samogłoski

Emisja głosu w śpiewie jako element kreatywnej edukacji muzycznej

4. Śpiewaj piosenkę na wokalizie na jednej wygodnej samogłosce pamiętając o równomiernym wydychaniu powietrza podczas wykonania.

Ćwiczenie 2.

1. Śpiewaj schemat melodyczny na sylabie „i”. Pamiętaj o:



- ▶ uniesionym podniebieniu (wewnętrzny uśmiech),
- ▶ bliskim wypowiedaniu głoski
- ▶ wydechu powietrza

2. Powtarzaj ćwiczenie na sylabach: „to”, „te”, „ta”

Ćwiczenie 3.

Śpiewaj w wolnym tempie w artykulacji *legato* na samogłosce „u” przez słomkę poniższą piosenkę pamiętając o równomiernym wydechu powietrza.

1. By - ła so - bie żab - ka ma - ła, re re, kum kum, re re, kum kum,
Któ - ra ma - my nie słu - cha - ła, re re, kum kum, bęc!

Rozdział 4.

5 F C G C7
Na spa - ce - rek wy - cho - dzi - ła, re re, kum kum, re re, kum kum,
7 F C G C
In - nym żab - kom się dzi - wi - ła, re re, kum kum, bęc!

Notatki:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Patologia i higiena głosu



O tym, że emisja głosu jest niewłaściwa, często dowiadujemy się dopiero wtedy, gdy głos staje się naszym narzędziem pracy. Dzieje się tak dlatego, że nikt nas nie uczy, jak poprawnie posługiwać się głosem. Żaden rodzic rozentuzjasmowany faktem, że dziecko zaczyna wypowiadać pierwsze słowa, nie udziela wskazówek technicznych z emisji głosu. Przez wiele lat wydobywamy z siebie głos, nie zastanawiając się nad poprawnością tej czynności.

Choroby głosu

Do najczęściej diagnozowanych chorób u osób pracujących głosem na co dzień (w tym u 96% nauczycieli) zaliczamy: guzki głosowe twarde, wtórne zmiany przerostowe fałdów głosowych oraz niedowład mięśni przywodzących i napinających fałdy głosowe

Rozdział 5.

z niedomykalnością fonacyjną głośni i trwałą dysfonią²³. Zdecydowaną większość chorób głosu stanowią problemy spowodowane nadmiernym wysilaniem aparatu głosowego. Wiąże się to z brakiem świadomości oraz umiejętności prawidłowej emisji głosu.

Dysfunkcje głosu dzielimy na dwa rodzaje: zależne od fonacji i niezależne od fonacji. **Choroby głosu niezależne od fonacji**, czyli niezależne od emisji głosu, to wszelkiego rodzaju infekcje bakteryjne i wirusowe górnych i dolnych dróg oddechowych, alergie, refluks żołądkowy. Aby pozbyć się chorób głosu w tych przypadkach, należy w pierwszej kolejności zdiagnozować i wyleczyć wszelkie przypadłości. Chorobą, która najczęściej dotyka osoby pracujące głosem, jest **zapalenie krtani**. Może być ono następstwem zapalenia gardła bądź anginy²⁴. Symptomy świadczące o tej niedyspozycji to chrypka, pieczenie i ból w okolicach krtani, uczucie suchości, niekiedy gorączka. Używanie narządu głosowego podczas zapalenia krtani jest błędem, który może doprowadzić do niewydolności głośni²⁵. Aby nie dopuścić do trwałych uszkodzeń narządu głosu podczas zapalenia krtani, należy przez co najmniej dwa tygodnie oszczędzać głos. Nielezione zapalenie skutkuje przewlekłym schorzeniem, w wyniku którego na błonie śluzowej mogą pojawić się zgrubienia (polipy)²⁶. Jeśli

²³ PulsMedycyny.pl, *Na co chorują nauczyciele*, <https://pulsmedycyny.pl/na-co-choruja-nauczyciele-958997> [dostęp: 5.04.2021].

²⁴ B. Tarasiewicz, op. cit., s. 89.

²⁵ Ibidem.

²⁶ Ibidem.

zlekceważy się chorobę i nie podejmie rehabilitacji, zmiany na strunach głosowych są nieodwracalne.

Kolejnym przykładem dysfunkcji głosu są **alergie**. Objawiają się chrypką, bólem, pieczeniem w obrębie dolnych i górnych dróg oddechowych. Niestety, czasami objawy nie ustępują po interwencji medycznej, tylko mają charakter stały, potęgują się przy nasilonej aktywności alergenów²⁷. Bywa, że alergie wyleczyć można jedynie poprzez odczulenie organizmu²⁸.

Bardzo częstą, a rzadko łączoną z dolegliwościami gardła chorobą jest **refluks żołądkowo-przełykowy**. Osoby nim dotknięte są narażone na nieprawidłowy stan aparatu głosowego. Refluks charakteryzuje się zwracaniem kwaśnej treści żołądka do przełyku i gardła. Przyczyną są osłabione mięśnie zwierające ujście przełyku do żołądka lub przesadna produkcja kwasów żołądkowych²⁹. Cofająca się treść żołądka powoduje podrażnienie i obrzęk delikatnej śluzówki fałdów głosowych³⁰. Aby zrehabilitować krtań i gardło podrażnione kwasami żołądkowymi, potrzeba około dwóch tygodni odpoczynku oraz maksymalnego ograniczenia pracy narządu głosowego. W przeciwnym razie może dojść do obrzęków, owrzodzeń, pojawienia się guzków fałdów głosowych, ziarniniaków, zwężeń krtani, powtarzających się zapaleń gardła,

²⁷ Ibidem.

²⁸ Ibidem.

²⁹ B. Ciecierska-Zajdel, po. cit., s. 194.

³⁰ Ibidem.

Rozdział 5.

krtani, tchawicy i oskrzeli³¹. Leczenie refluksu polega przede wszystkim na zastosowaniu odpowiedniej diety.

Choroby głosu zależne od fonacji to schorzenia, na które bezpośredni wpływ ma to, w jaki sposób używamy głosu. Najczęściej występującym zaburzeniem z tej grupy jest **chrypka** (tzw. **dysfonia**), która prowadzi do zmiany barwy głosu i jego zmatowienia. Stanowi ona oznakę opuchniętych strun głosowych, jak również niesprawności mięśnia głosowego, a jej bezpośrednią przyczyną często jest nadwyręzenie głosu poprzez niewłaściwą emisję³². Chrypka to stonkowo niegroźna przypadłość, pod warunkiem że nie zostanie zaniedbana. Dłużej utrzymująca się i nieleczone, może prowadzić do powikłań takich jak **guzki głosowe** (śpiewacze). To małe, okrągłe twory występujące obustronnie, na granicy 1/3 przedniej środkowej części fałdów głosowych. Guzki śpiewacze mają 2–3 mm średnicy i z wyglądu przypominają odcisk. Główną przyczyną pojawienia się guzków głosowych jest nadmierne forsowanie głosu, jak również niedostosowanie warunków środowiskowych do pracy z głosem. Początkowo guzki są miękkie i niegroźne. Traktuje się je jak obrzęk, a do ich wyleczenia potrzebny jest jedynie odpoczynek głosowy i rehabilitacja głosu polegająca na nauce poprawnej emisji głosu. Jednak zignorowane, zamieniają się w guzki twarde i wówczas wymagają ingerencji chirurgicznej. Dodatkowo mają tendencję do nawrotów.

³¹ Ibidem.

³² Ibidem, s. 184.

Innym patologicznym zjawiskiem są zmiany przerostowe, czyli **polipy**. Jest to przypadłość charakteryzująca się zgrubieniem fałdów głosowych. Polipy powstają w wyniku nadwyrężania głosu podczas infekcji lub zapalenia krtani. Często wymagają interwencji chirurgicznej.

Powszechnie spotykaną chorobą u osób pracujących głosem bywa również **dysfonia hiperfunkcjonalna** (inaczej zwana zespołem zawodowego zmęczenia głosowego)³³. Powstaje w wyniku przemęczenia mięśni wewnętrznych krtani i szyi. Towarzyszą jej takie dolegliwości jak dyskomfort, ból w gardle i w krtani, a czasem niemożność wydobywania głosu. Powszechnym objawem jest suchość błony śluzowej gardła i krtani oraz nadmierne napinanie mięśni szyi. Głos słyszalny jest wówczas jako party, ochrypły, gardłowy bądź nosowy³⁴.

Konsekwencją złej emisji głosu w mowie bywa **bezgłos (afonia)**. To utrata głosu spowodowana bezwładnością mięśni krtaniowych. Często przyczyną bezgłosu jest nieprawidłowa fonacja prowadząca do zwiotczenia mięśni głosu. Struny głosowe utrzymywane są we wzajemnym oddaleniu i pomimo prób fonacyjnych zamiast dźwięku słyszalny jest szepc³⁵.

³³ M. Śliwińska-Kowalska i E. Niebudek-Bogusz, *Rehabilitacja zawodowych zaburzeń głosu. Poradnik dla nauczycieli*, Łódź 2008, s. 28.

³⁴ Ibidem, s. 29.

³⁵ B. Tarasiewicz, op. cit., s. 85.

Rozdział 5.

Ostatnim zjawiskiem patologicznym – występującym równie często jak afonia – jest **niedomykalność strun głosowych**, polegająca na braku zwierania się strun głosowych na całej długości podczas fonacji. Tworzy się wówczas szczelina, przez którą przedziera się powietrze nieprzekształcone w falę dźwiękową. Niedomykalność strun głosowych to najczęściej skutek choroby zawodowej, na którą składa się zbytne obciążanie narządu głosu, jak również wadliwa emisja³⁶. Choroba ta rozwija się również wtedy, gdy w czasie infekcji, zapalenia krtani, tchawicy czy anginy nadmiernie korzystamy z głosu³⁷. Najlepszą i najskuteczniejszą metodą leczenia jest odpoczynek głosowy, który powinien potrwać co najmniej kilka dni.

Przyczyny chorób głosu

Najczęstszą przyczyną chorób głosu jest **przesuszenie błon śluzowych** gardła i krtani, wynikające z niedostatecznego nawodnienia organizmu oraz niedogodnego środowiska (zwykle suche powietrze w pomieszczeniu). Przy temperaturze 20 stopni Celsjusza wilgotność powietrza w pomieszczeniu powinna wynosić 60–70%. Pod naszą szerokością geograficzną, w której pół roku trwa okres grzewczy, wilgotność powietrza sporadycznie przekracza 45%. Dlatego konieczne dla higieny pracy głosu

³⁶ Ibidem, s. 86–87.

³⁷ Ibidem, s. 8.

są nawilżacze, które przez dłuższy czas są w stanie zapewnić i utrzymać wilgotność względną powietrza rzędu 70%³⁸.

Innym zjawiskiem prowadzącym do problemów z głosem jest wysoki poziom kurzu w miejscu pracy. Odkłada się on na błonie śluzowej, co skutkuje ciągłym odchrząkiwaniem oraz odruchem kaszlu, a co za tym idzie – podrażnieniem strun głosowych. Aby tego uniknąć, sale należy systematycznie odkurzać i wietrzyć, a w oknach nie powinno być zasłon ani firan.

Kolejnym czynnikiem negatywnie wpływającym na głos jest stres. Stres to zwiększony wysiłek dla organizmu, angażujący układ nerwowy, hormonalny, krążeniowy i mięśniowy. Fizjologicznie podczas stresu do krwiobiegu wyzwalana jest adrenalina i inne substancje biologiczne rzutujące na cały organizm. Naukowcy wykazali, że istnieje związek pomiędzy stresem a powstawaniem dysfonii, ponieważ napięcie z mięśni karku i górnej części kręgosłupa jest przenoszone na mięśnie wewnętrzne i zewnętrzne krtani. Dodatkowo powstrzymywanie się od emocjonalnych reakcji w momencie stresu prowadzi do zacisku gardła i spłyconego oddechu, który w dużym stopniu utrudnia swobodny przepływ powietrza z płuc przez fałdy głosowe. Wszystko to zakłóca prawidłową pracę błon śluzowych (wydzielanie śluzu), co skutkuje suchością gardła.

³⁸ Ibidem, s. 74.

BHP głosu, czyli co zrobić, aby głos wystarczył na całe życie

Aby głos był zdrowy, należy zadbać o następujące kwestie:

▶ Nawilżenie organizmu

Struny głosowe (fałdy głosowe) to mięśnie wyścielane błoną śluzową. Aby mogły zdrowo pracować, należy zatroszczyć się o odpowiednie nawilżenie organizmu. Każdy, kto na co dzień pracuje głosem, powinien wypijać minimum 2 litry wody dziennie.

▶ Odpoczynek głosowy

Ponieważ struny głosowe to mięśnie, istotne jest, aby po wysiłku w postaci długotrwałego mówienia bądź śpiewu mogły się zregenerować. Trzeba zadbać o odpowiednią ilość snu, podczas którego głos ma szansę odpocząć.

▶ Profilaktyka (lepiej zapobiegać niż leczyć)

W okresie wzmożonej pracy głosem, szczególnie w okresie infekcyjnym, zaleca się profilaktyczne inhalacje z soli fizjologicznej za pomocą np. nebulizatora. Zapewnia to odpowiednie nawilżenie, a tym samym ochronę błon śluzowych w czasie, gdy są one szczególnie narażone na infekcje. Ponadto warto raz w roku

odwiedzić lekarza foniatrę, który obejrzy i oceni stan naszego aparatu głosowego.

► Rezygnacja z używek

Dla poprawnego funkcjonowania narządu głosu niezbędne jest zachowanie odpowiedniej higieny stylu życia. Bardzo negatywnie oddziałuje na krtań palenie papierosów. Już samo wdychanie dymu papierosowego jest szkodliwe dla całego organizmu i powoduje przekrwienie, obrzęk i podrażnienie śluzówki w całym układzie oddechowym. Skutkuje to niedźwięcznym, matowym i ochrypłym głosem. Szkodliwy jest również alkohol z uwagi na mocną reakcję odwadniającą organizm. Ponadto podrażnia on śluzówkę jamy ustnej gardła, wysusza ją oraz potęguje skłonność do infekcji.

► Farmakologia

Niestety, nie ma leku „cud”, który natychmiast zregenerowałby bolące gardło. Każda infekcja wiąże się z podrażnieniem błon śluzowych, a jedyne sposoby na ich odbudowę to czas i nawilżenie. Wiele leków dostępnych na rynku jedynie uśmierza ból, ale nie powoduje natychmiastowej odbudowy śluzówki. Podczas infekcji zaleca się zatem stosowanie leków nawilżających i przeciwzapalnych oraz... cierpliwość. W skrajnych sytuacjach, np. w przypadku nagłej utraty głosu przez śpiewaka przed koncertem, włącza się doraźną terapię steroidami. Jednak wiąże się to często z uciążliwymi, a nawet niebezpiecznymi skutkami ubocznymi.

Zakończenie



Emisja głosu to zagadnienie znacznie wykraczające poza sferę techniki wokalne. Dynamiczny rozwój gospodarki, a wraz z nim pojawienie się nowych zawodów, jak pracownik call center, sprawiły, iż nadmierny wysiłek głosowy, praca w niekorzystnych warunkach (np. hałas czy klimatyzowane pomieszczenie), ciągły pośpiech i stres mogą być przyczyną różnego rodzaju zaburzeń głosu. Co za tym idzie, nabycie umiejętności poprawnego posługiwania się techniką głosu może uchronić nas przed licznymi komplikacjami zdrowotnymi w zawodach, w których mowa jest narzędziem pracy. Świadomość roli, jaką odgrywa emisja głosu jako element wystąpienia publicznego w zawodach związanych z częstym kontaktem społecznym, jak manager czy polityk, umożliwia osiągnięcie lepszych wyników, ponadto pozytywnie wpływa na pewność siebie oraz zawieranie nowych kontaktów.





Bibliografia

1. Ciecierska-Zajdel B., *Trening głosu – praktyczny kurs dobrego mówienia*, Warszawa 2020.
2. Cienkowski W., *Język dla wszystkich*, Warszawa, 1978.
3. Dietrich C., *Sztuka przekonywania*, Warszawa 2008.
4. Gałęska-Tritt J. *Kształcenie głosu dziecka w śpiewie zespołowym*, Warszawa 1985.
5. Jurewicz M., *Emisja głosu*, Warszawa 2009.
6. Kram J., *Zarys kultury żywego słowa*, Warszawa 1995.
7. Kwintylian Marek Fabiusz, *Kształcenie mówcy. Księgi VIII-XII*, tłum. Stanisław Śnieżewski, Kraków 2012.
8. Okrasa G., *Oddech – podstawa dobrej emisji głosu*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Bydgoszczy. Studia z Wychowania Muzycznego” 1987, z. 7/8, s. 59–68, <https://repozytorium.ukw.edu.pl/bitstream/handle/item/3113/Grazyna%20Okrasa%20Oddech%20podstawa%20poprawnej%20emisji%20glosu.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [dostęp: 26.06.2022].

Rozdział 5.

9. Prygoń S., *Interpretacja. Mówię, czytam, wygłaszam*, Warszawa 2007.
10. PulsMedycyny.pl, *Na co chorują nauczyciele*, <https://pulsmedycyny.pl/na-co-choruja-nauczyciele-958997> [dostęp: 5.04.2021].
11. Roland P., *Uzdrowiające medytacje*, Poznań 2003.
12. Śliwińska-Kowalska M., Niebudek-Bogusz E., *Rehabilitacja zawodowych zaburzeń głosu. Poradnik dla nauczycieli*, Łódź 2008.
13. Tarasiewicz B., *Mówię i śpiewam świadomie – podręcznik do nauki emisji głosu*, Kraków 2003.
14. Wojtyński Cz., *Emisja głosu*, Warszawa 1970.
15. Zintegrowana Platforma Komunikacyjna, *Zanim zabierzesz głos publicznie*, <https://tiny.pl/wbmhh> [dostęp: 23.04.2023].
16. Życzkowski J., *Wskazówki metodyczne do nauczania śpiewu w klasach I–IV. Metodyka ogólna do nauczania śpiewu*, Katowice 1957.







Copyright Akademia Muzyczna im. I. J. Paderewskiego w Poznaniu

Skład, łamanie i projekt okładki: Justyna Kramarz – www.grafpa.pl

Redakcja: Joanna Fiuk

Foto z okładki: Ksenia Shaushyshvili

ISBN: 978-83-65727-81-7