



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPOJNOŚCI

**WYŻSZA SZKOŁA
GOSPODARKI**
W BYDGOSZCZY
www.wsg.byd.pl

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Człowiek - najlepsza inwestycja!

materiały do zajęć z przedmiotu:

EMISJA GŁOSU

realizowanego w ramach projektu 3.3.2.

***„Nowe kompetencje - nowe możliwości
nauczyciela przedmiotów zawodowych”***

studia podyplomowe: Przygotowanie Pedagogiczne
opracowała: dr Alicja Kozubska

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

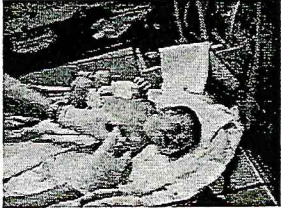
Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy
85-229 Bydgoszcz, ul. Naruszewicza 11
tel. 52 567 07 07 : e-mail: pp @byd.pl : www.pp.wsg.byd.pl

EMISJA GŁOSU
-wykład 1-

dr Alicja Kozubska
Katedra Pedagogiki i Nauk o Rodzinie WSG

Głos i mowa w życiu człowieka

Głos towarzyszy nam od urodzenia.
Pierwszym dźwiękiem, jaki wydajemy
po przyjściu na świat jest krzyk



Głos zdradza
naszą atrakcyjność,
seksualność i witalność,
a także określa cele i zamiary.

Może on zachęcać do słuchania lub męczyć,
irytować.

Głos dostarcza więc wielu informacji na temat
osoby mówiącej.

Zmienia się w zależności od nastroju, od naszych
odczuć, od tego co chcemy wyrazić.

Głos koi, może dawać miłe odczucia, a może też
ranić, być nieprzyjemny.

Nieraz czekamy na usłyszenie czyjegoś głosu, a
nieraz się go boimy. To oczywiście nie jest
związane z samym głosem, lecz z osobą, która
jest nośnikiem głosu, sytuacjami, które z nią
się kojarzą, tym niemniej głos pełni tu ważną
rolę.

Głos może być odbierany:

- **pozytywnie**, jako:
 - seksowny,
 - uwodzicielski
 - czarujący,
 - miły,
 - ciepły,
 - sympatyczny,
 - łagodny.

• bądź **negatywnie**, jako:

- ostry,
- oschły,
- bezzęciowy (obojętny),
- nerwowy,
- niesympatyczny,
- groźny,
- krzykliwy.

• Głos jest zróżnicowany ze względu na płeć:

(męski) (żeński)

BAS *niski* **ALT**

(kontralt –wynaturzenie- słyszemy głos męski)

BARYTON *średni* **MEZZOSOPRAN**

TENOR *wysokie* **SOPRAN**

(kontrtenor – słyszemy kobietę)

Osoby pracujące głosem powinny wstuchiwać się w swoje słowa i w reakcje innych osób, ponieważ jest to podstawa do podjęcia pracy nad głosem.

- Dla zdrowia głosu podstawą jest funkcjonowanie na swoich wrodzonych możliwościach.
- Często przekraczamy granice głosu (tzw. **medium głosu** – średnica kilku tonów, które dla mowy dźwiękowej są najwygodniejsze, najprzyjemniejsze i nie sprawiają kłopotu).

ISTOTNE CECHY PRZEKAZU WERBALNEGO

1. Ton i brzmienie głosu powinny być przez cały czas trwania wypowiedzi kontrolowane i modulowane. Stały, monotony głos – usypia słuchaczy, nie przynosząc oczekiwanych rezultatów.

2. Ważna jest intonacja głosu- (postępowanie się skalą wysokości głosu podczas mówienia).

- Intonacji uczymy się już w dzieciństwie. Osoby bardziej wrażliwe na „melodie” języka szybciej uczą się wykorzystywać intonację i barwę głosu.
- Osoby z najbliższego otoczenia dziecka – rodzina, a także nauczyciele odgrywają dużą rolę we wskazywaniu, kiedy dziecko używa złego tonu (złej wysokości głosu czy złej modulacji).

3. Modulacja dotyczy prawidłowego używania pozostałych właściwości głosu – skali **natężenia i barwy głosu (zabarwienie uczuciowe, zaangażowanie, tempo itp.)**. Barwa jest czwartym parametrem poza wysokością, natężeniem, czasem trwania głosu.

Chodzi o to, by modulować swój głos adekwatnie do znaczenia wyrazu i kontekstu zdaniowego.

- Modyfikacja, czyli ukształtowanie rezonatora jamy ustnej w stronę artykulacji samogłosek **o, u**, powoduje **ciemną barwę** tych głosek, w odróżnieniu od układu **głosek jasnych: e, y, i**.
- Pojęcie barwy poza tym funkcjonuje w dwu postaciach:
- jako cecha naturalna, przyrodzona, osobnicza
- jako wyraz, środek ekspresji, wyemitowany emocjonalnie, czyli będący skutkiem przeżyć wewnętrznych.

- **Barwa naturalna**, jest nieodłączną cechą dźwięku, może być poddana rozwojowi, wzbogaceniu, uszlachetnieniu.
- Barwę w percepcji odbiorcy traktuje się **synestyzyjnie** : doznania zmysłowe określają jej charakter, a nawet pojemność, nasycenie.

Wrażenia te można podzielić na takie, które są związane z cechami osobniczymi i takie, które są wynikiem procesów emocyjno-ekspresywnych.

Dzięki tym pierwszym używamy określeń: jasna, ciemna, metaliczna, aksamitna, srebrzysta itd., czyli dotyczących percepcji słuchowej i wzrokowej,

natomiast te drugie dotyczą percepcji czuciowej: barwa ciepła, zimna, lekka, ciężka, miękka, twarda.

• Kwintyliani klasyfikuje głosy pod względem barwy następująco:

- jasny(candida),
- ochrypyły(fusa),
- lekki(levis),
- szorstki (aspera),
- cienki(contracta),
- twardy(dura),
- pełny(plena),
- giętki (flexilis),
- dźwięczny(clara), mrużący(obtuso).

Zmianę natężenia głosu można wykorzystać do:

- zwrócenia uwagi,
- podkreślenia czegoś,
- wywarcia wrażenia.

- **Tempo** (zbyt szybkie powoduje nieczytelność tekstu, utrudnia dekodowanie i zrozumienie).

- **Jakość wymawianiowa słowa** – staranność wymowy zarówno w nagłosie, śródgłosie, jak i wygłosie.
- **Kolorystyka mowy**- oddawanie odcieni (ton), akcent + melodia + rytm= prozodia mowy.
- **Należy też unikać tzw. „wypełniaczy”** wypowiedzi – np. „yyyyyyyyyy”, „eeeeeeeeee”, „jak gdyby” itd.

Samodzielna praca nad głosem powinna obejmować:

Świadomość tempa mowy.
Wyrazistość artykulacyjną (w nagłosie, śródgłosie i wygłosie).



- Pracę nad prozodią mowy (akcent, melodia, rytm).
- Pracę nad modulacją głosu.
- Pracę nad kolorystyką głosu (tony, stany emocjonalne).
- Wcześniejsze przygotowanie tekstu do wygłoszenia.
- Ciągła praca nad pogłębianiem oddechu.

Techniki oddychania

- ćwiczenia usprawniające aparat oddechowy
- wyrobienie nawyku posługiwania się oddechem żebrowo- przeponowym
- ćwiczenia rozluźniające
- wydłużenie fazy wydechowej, podparcia oddechowego
- równomierność siły wydechu

- ekonomiczność zużycia powietrza, dostosowanie wydechu do czasu trwania wypowiedzi (frazy)
- umiejętność podporządkowania pauz oddechowych logice i składni mówionego tekstu.

Ćwiczenia głosowe

- ustalenie wysokości głosu odpowiedniej dla danej osoby
- rodzaje nastawienia głosowego (atakowanie dźwięku)
- wyrobienie umiejętności miękkiego ataku głosowego dźwięku

- W muzyce mamy dwie tonacje: **dur i moll, twardą i miękką**, dla głosu mówionego jest to zasób zbyt ubogi.

Barwa wynikająca z modulacji głosu, powinna być przede wszystkim **NACECHOWANA MYŚLENIEM**, czyli odpowiadać procesowi intelektualnemu wypowiedzi. W niej odbija się zarówno żywość umysłu, jak i bezmyślność, niezrozumiałość.

Bibliografia:

- Przybysz-Piwko M., (red.): *Emisja głosu nauczyciela. Wybrane zagadnienia*. CODN, Warszawa 2006
- Śliwińska-Kowalska M. (red.): *Głos narzędziem pracy. Poradnik dla nauczycieli*. Instytut Medycyny Pracy, Łódź 1999
- Toczyska B.: *Łamańce z dedykacją czyli makaka ma Kama* Wydawnictwo Podkowa, Gdańsk 2006
- Toczyska B., *Sarabanda w chaszczach*. Wydawnictwo Podkowa, Gdańsk 2006
- Toczyska B., *Ruch w głosie (Ćwiczenia nie tylko dla dziennikarzy)*. Wydawnictwo Podkowa, Gdańsk 2007

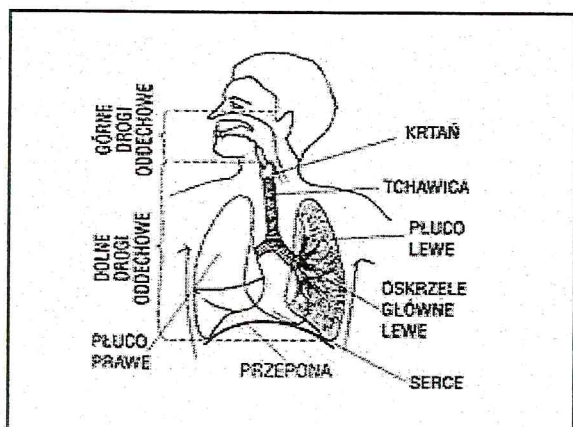
EMISJA GŁOSU
-wykład 2-

dr Alicja Kozubska
Katedra Pedagogiki i Nauk o Rodzinie WSG

Anatomia i funkcjonowanie układu oddechowego – fonacyjnego.
Praca nad oddechem

Człowiekowi do życia niezbędny jest tlen, który jest pobierany z powietrza w procesie oddychania.

Narządy układu oddechowego:
Górne drogi oddechowe: nos, gardło górne, gardło środkowe i dolne oraz krtani
Dolne drogi oddechowe: tchawica i oskrzela
Właściwy narząd oddechowy - płuca



Mechanika oddychania

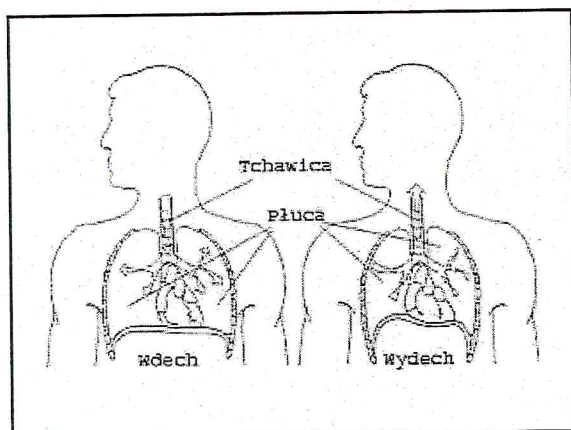
Podczas cyklu oddechowego wdech-wydech zmienia się objętość klatki piersiowej w trzech wymiarach:

1. **Wymiar przednio-tylny** (zwiększa się dzięki oddalaniu mostka od kręgosłupa)
2. **Wymiar poprzeczny** (dzięki unoszeniu się dolnych żeber)
3. **Wymiar pionowy** (zależy od obniżenia się kopuły przepony)

Ruchy klatki piersiowej zachodzą pod wpływem mięśni oddechowych.

Główne **mięśnie wdechowe**: przepona i mięśnie międzyżebrowe zewnętrzne.

Mięśnie wydechowe- mięśnie międzyżebrowe wewnętrzne.



Przepona

Jest ona najważniejszym mięśniem wdechowym, szerokim i wysklepionym kopolasto ku górze.

Oddziela ona jamę klatki piersiowej od jamy brzusznej. Przyczepia się do kręgów piersiowych i lędźwiowych, do dolnych żeber (VII-XII) i do wewnętrznej powierzchni mostka.

Podparcie oddechowe- przeponowe

Termin wokalistyczny, polega na umiejętności utrzymania przepony w położeniu wdechowym przez kilka sekund po rozpoczęciu fonacji.

W czasie skurczu przepony (**wdech**) ciśnienie w klatce piersiowej obniża się, a w jamie brzusznej wzrasta.

Wydech – jest **bierną fazą** oddychania. W wyniku rozkurczu mięśni wdechowych żebra opuszczają się, tłocznia brzuszna uciskając trzewia unosi przeponę do góry, powietrze z pęcherzyków płucnych przez drogi oddechowe wydostaje się na zewnątrz.

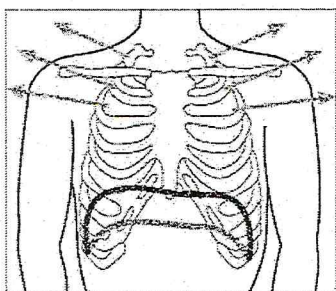
W spoczynku człowiek wykonuje około **16 oddechów/min.**

Każdorazowo napływa do płuc **350-500 ml** powietrza.

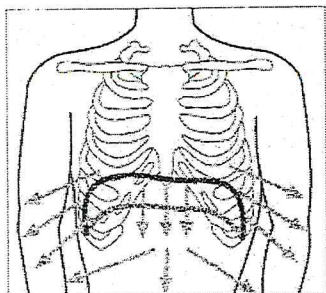
Przy maksymalnym wdechu można jeszcze wprowadzić ok. **2500 ml** powietrza.

Poza powietrzem wdechowym i wydechowym w drogach oddechowych jest jeszcze powietrze zalegające, co daje pojemność życiową **3-5 l.**

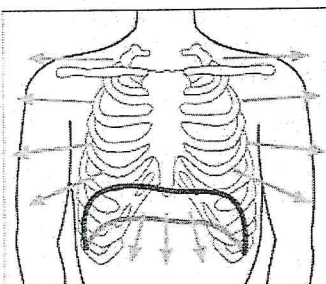
Typy oddychania:
1.szczytowy



2. piersiowy



3. brzuszny



Oddychanie jest czynnością odruchową, kierowaną przez ośrodek oddechowy układu wegetatywnego, zlokalizowany w rdzeniu przedłużonym.

Dla procesu mowy istotną rolę odgrywa **oddech** sterowany przez człowieka.

Ważne jest oddychanie racjonalne, które daje optymalne możliwości głosowe i przeciwdziała zmęczeniu.

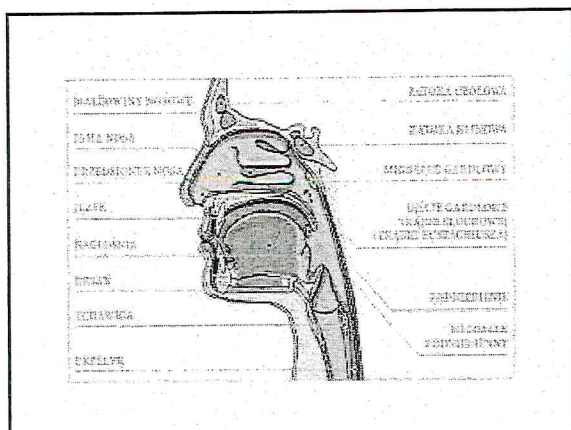


Cele ćwiczeń oddechowych

- Wyrobienie prawidłowego oddechu przeponowego lub pełnego
- Długiej fazy wydechowej
- Równomierności siły wydechu
- Ekonomicznego wydatkowania powietrza
- Umiejętności synchronizowania pauz oddechowych(dla zaczerpnięcia powietrza) z treścią wypowiedzi.

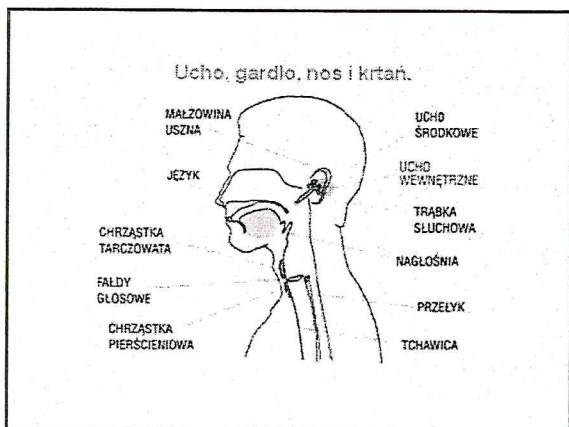
Aparat fonacyjny

Aparatem służącym do wytwarzania głosu jest **krtań- organ fonacyjny** o bardzo szerokiej skali częstotliwości drgań- więzadeł głosowych. Jest ona dolnym odcinkiem górnych dróg oddechowych.



• **Krtani** - to narząd głosu położony na wysokości 4- 7 kręgu szyjnego i mierzy od 4 do 6 cm. Jest zmienionym początkowym odcinkiem tchawicy, połączonym z gardłem wejściem do krtani. Rusztowanie krtani zbudowane jest z chrząstek połączonych więzadłami, stawami i mięśniami, powleczonych od wewnątrz błoną śluzową.

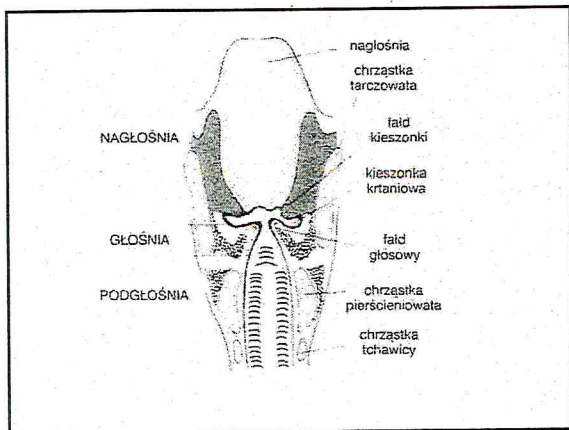
• **Krtani**, będąca górnym odcinkiem drogi oddechowej od góry łączy się z gardłem, a ku dołowi przechodzi w tchawicę.

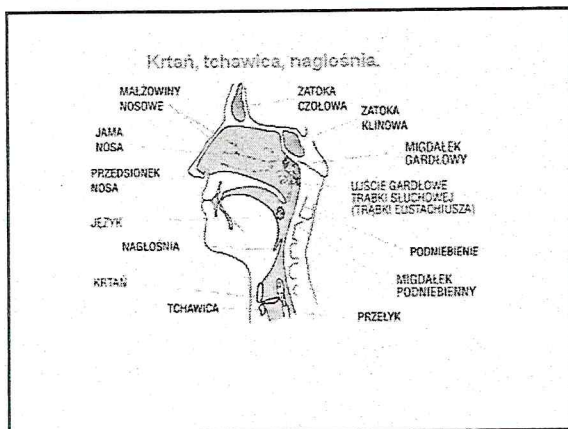


Budowa krtani:

- **trzy chrząstki nieparzyste** (tarczowata, pierścieniowata i nagłośniowa) i
- **trzy parzyste** (nalewkowate, różkowate i klinowate) tworzą rusztowanie krtani.

Nieparzysta chrząstka tarczowata tworzy na szyi charakterystyczną wyniosłość zwaną "jabłkiem Adama". Chrząstki krtani połączone są z kością gnykową, tchawicą i między sobą więzadłami. Część jednego z więzadeł łącząca chrząstkę tarczowatą z pierścieniową tworzy więzadła głosowe, które ograniczają szparę głośni. Mięśnie wewnętrzne krtani rozszerzają i zwężają szparę. Krtań jako całość pokryta jest błoną śluzową typu oddechowego.





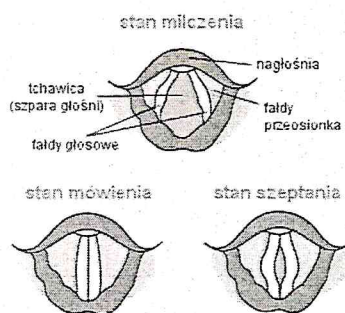
Do celów klinicznych krtani dzieli się na trzy piętra:

- **1. Przedsionek krtani** ograniczony od przodu wolnym brzegiem nagłośni, bocznie przez fałdy nalewkowo-nagłośniowe i od tyłu przez nalewki (chrząstki nalewkowate), ku dołowi dochodzi do poziomu fałdów głosowych;
- **2. Szpara głośni** ograniczona przez fałdy głosowe;
- **3. Okolica** poniżej fałdów głosowych zwana okolicą podgłośniową.

Czynności i funkcje krtani

- Krtani poza tym, że jest odcinkiem drogi oddechowej, jest **narzędziem głosu**. Czynność głosowa jest wynikiem drgania więzadeł głosowych zwanych fałdami głosowymi. Wysokość głosu zależy od długości fałdów głosowych, ich napięcia, częstości drgań i ciśnienia wydechowego powietrza. Barwa głosu uzależniona jest od budowy gardła, jamy nosowej i częściowo zatok przynosowych.

Więzadła (struny) głosowe



- **Szpara głośni** przy oddychaniu (milczeniu) otwiera się, przy fonacji jest zamknięta. W czasie połykania nagłośnia zamyka wejście do krtani, odcinając tym samym drogę oddechową od gardła (drogi pokarmowej). Nagłośnia, chrząstka krtaniowa (krtani) w kształcie liścia, pokryta błoną śluzową, biorąca udział w zamykaniu wejścia do krtani w czasie połykania.

- **Głośnia**, środkowa część krtani obejmująca trójkątną przestrzeń pomiędzy wolnymi brzegami strun głosowych, w której powstaje głos.
- Kształt i wielkość głośni zmieniają się zależnie od napinania lub zwalniania strun głosowych. Podczas oddychania i wydawania głosu nagłośnia jest wyprostowana ku górze odsłaniając wejście do krtani. Ruchy nagłośni wiążą się ściśle z ruchami języka. We wnętrzu krtani znajdują się dwa fałdy głosowe, których drgania są źródłem powstawania głosu.

Nastawienie głosu

Wyróżniamy 3 rodzaje „atakowania” głosu w zależności od siły zwarcia wiązadeł głosowych podczas fonacji:

- Nastawienie miękkie
- Nastawienie twarde
- Nastawienie chuchające

„Atak” dźwięku



1. Atak miękki

- zachodzi wtedy, gdy chwila zwania więzadeł głosowych zbiega się z początkiem wydechu. W tym ataku dźwięku nie wymaga się zaangażowania całej masy więzadeł. Miękkie atakowanie dźwięku jest jedynym prawidłowym sposobem zapoczątkowania dźwięku, sprzyja też prawidłowej intonacji i posługiwaniu się rejestrem głowy a tym samym wyrównaniu rejestrów w legato .

2. Atak twardy

- w atakowaniu tym najpierw zbierają się więzadła głosowe a potem następuje wydech, przy którym powietrze przedziera się z wysiłkiem przez zwarte więzadła. Ma ono zastosowanie w staccato oraz może być wykorzystane do uzyskania odpowiednich efektów brzmieniowych.

Twardego atakowania dźwięku nie musimy się uczyć, ponieważ posługujemy się nim bardzo często w mowie. Atak twardy jest atakiem zbyt męczącym więzadła głosowe. Stałe posługiwanie się nim prowadzi do uszkodzenia głosu, a w szczególności do powstania tzw. guzków śpiewaczy.

3. Atak chuchający (przydechowy)

- polega on na tym, iż wydech wyprzedza zwarcie więzadeł głosowych, które całkowicie się nie schodzą, przez co powstaje między nimi trójkątna szczelina. Wykorzystujemy je, gdy uczeń wykazuje tendencje do zaciskania gardła.

• (http://spiew.avella.pl/nauka_spiewu.html#dykcja, 02.01.2011, godz. 22.30).

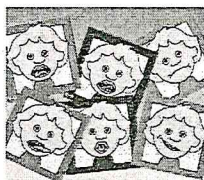
Bibliografia i zalecana literatura:

- Przybysz-Piwko M., (red.): *Emisja głosu nauczyciela. Wybrane zagadnienia*. CODN, Warszawa 2006
- Śliwińska-Kowalska M. (red.): *Głos narzędziem pracy. Poradnik dla nauczycieli*. Instytut Medycyny Pracy, Łódź 1999
- Rokitiańska M., Laskowska H.: *Zdrowy głos*. Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2003
- Suchanek A., *Powszechne kształcenie głosu jako problem pedagogiczny*, Katowice 1994
- Tarasiewicz B., *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*, Universitas, Kraków 2003

EMISJA GŁOSU
-wykład 3-

dr Alicja Kozubska
Katedra Pedagogiki i Nauk o Rodzinie WSG

Narządy artykulacji



Artykulacja

- to ruchy aparatu artykulacyjnego wykorzystującego rezonans fali głosowej, który powstaje w komorach akustycznych jamy ustnej i przestrzeniach z nią współrezonujących.
- Miejscem artykulacji w jamie ustnej są sfery artykulacyjne. Określają one obszar wykorzystywanych przestrzeni rezonujących przez artykułowane samogłoski i spółgłoski .

Narządy artykulacyjne:

- Język
- Podniebienie
- Wargi
- Zęby

Powstawanie głosu

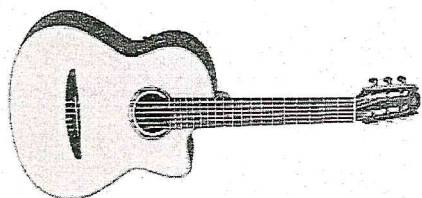
Jest każdorazowo uwarunkowane drganiem więzadeł głosowych na skutek dochodzących do nich impulsów nerwowych. Drgania te polegają na rytmicznych, bardzo szybkich ruchach oddalania i zbliżania się więzadeł do siebie, przecinają słup powietrza nagromadzonego pod zwartymi więzadłami głosowymi i dają początek fali głosowej czyli głosu.

Ruchy krtani, które możemy świadomie regulować, wiążą się z ruchami żuchwy, języka i miękkiego podniebienia.

Czynnikiem warunkującym prawidłowe wydobywanie głosu jest właściwa praca mięśni nie tylko krtaniowych, ale także tych, które łączą krtani z językiem, żuchwą, gardłem itd.

Cały narząd głosu jest podporządkowany i uzależniony od systemu nerwowego. Lekki niedowład któregoś z nerwu od razu wpływa na brzmienie głosu, gdyż od nerwów zależy praca mięśni, a one nigdy nie działają oddzielnie

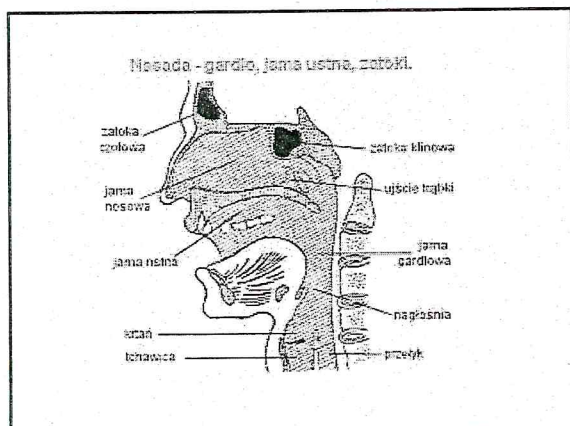
Rezonans



Rezonans - to zjawisko akustyczne, które wzmacnia ton krtaniowy w przestrzeniach klatki piersiowej i nasady, synonim drgań odczuwanych w czasie wydawania głosu, co wpływa na dźwięczność mowy. Głos bez tego rezonansu jest matowy i głuchy, pozbawiony blasku czyli metalu.

Nasada

- zespół komór rezonacyjnych leżących ponad krtanią. Jest ona ośrodkiem formującym w sposób ostateczny głos powstały w krtani, tzn. nadającym mu barwę i ostateczny kształt głoski. Spełnia ona funkcję oddechową, rezonansową i artykulacyjną.



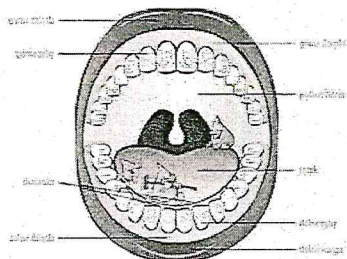
W skład nasady wchodzi:

- gardło, jama ustna (rezonatory ruchome),
- zatoki (rezonatory stałe).

Jama gardłowa czyli gardło dzieli się na trzy odcinki:

- gardło górne (jama nosowo-gardłowa),
- gardło średnie (jama ustno- gardłowa)
- gardło dolne (jama krtaniowo- gardłowa)

Jama ustna – główne miejsce artykulacji



Jama ustna

To największy i najważniejszy rezonator nasady. Artykulacja dokonuje się dzięki pracy narządów artykulacyjnych, które z kolei dzielimy na:

- **nieruchome:**
- górna szczęka z zębami
- podniebienie twarde.

- ruchome:

- język (najważniejszy i najbardziej ruchliwy narząd artykulacyjny),
- wargi (to ważny modulator brzmienia głosu),
- żuchwa z zębami
- podniebienie miękkie wraz z języczkiem podniebiennym.

Jama nosowa

- To jedyny rezonator nasady o sztywnych ścianach. Powietrze, które przedostaje się do nosa powoduje nosowe zabarwienie głosu. Toteż jama nosowa bierze udział w artykulacji głosek nosowych (ą, ę, m, n, ń).
- Jama ustna łączy się z jamami bocznymi nosa: zatoki szczękowe, klinowe, sitowe, czołowe i tworzy z nimi połączony system rezonacyjny.

Prawidłowa fizjologicznie **emisja głosu** działa dodatnio nie tylko na sam narząd głosu, ale również na takie funkcje organizmu jak: oddychanie, praca serca, trawienie, funkcje układu nerwowego itp.

Prawidłowa emisja jest naturalna, ponieważ angażuje do pracy wszystkie grupy mięśni, które ze sobą współdziałają. Jest przede wszystkim właściwa, gdyż prowadzi do zachowania równowagi między elementami mowy i śpiewu, a z kolei **wyraźna artykulacja** jest podstawą prawidłowej emisji.

Dykcja

- Dykcja, polega na łączeniu poszczególnych głosek w słowa, tych zaś w zdania.
- Można mieć prawidłową artykulację, tzn. prawidłowo wymawiać każdą głoskę, a przy tym mieć złą dykcję, mówiąc np. zbyt prędko, lub zbyt monotonicznie, bez należytych akcentów i pauz, "połykając" wyrazy czy "przewracając się przez własne słowa".

- Wiadomo, że zbyt głośne mówienie pogarsza dykcję. Dzieje się tak, ponieważ samogłoski są jakby silnie akcentowane, zaś spółgłoski stają się niesłyszalne lub gubią się zupełnie, szczególnie na końcu wyrazów.

Bibliografia i literatura zalecana:

- Toczyska B., *Elementarne ćwiczenia dykcji*, GWO, Gdańsk 2007
- Michalak-Widera I., *Miłe uszom dźwięki. Usprawnianie narządów mowy i ćwiczenia prawidłowego wymawiania głosek*. Unikat2, Katowice 2007
- Skorek E. M., *100 tekstów do ćwiczeń logopedycznych*. Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2007

EMISJA GŁOSU
- wykład 4 -

dr Alicja Kozubska
Katedra Pedagogiki i Nauk o Rodzinie WSG

Fonetyczne podstawy emisji głosu
Intonacja w języku polskim jako wykładnik
różnych aktów mowy

Głoska a litera

- Każdy wyraz dzieli się na głoski – najmniejsze, dające się wyodrębnić, dźwięki mowy. Zapis głóska to litera

Samogłoska i spółgłoska

- Głoski dzielą się na:
- **samogłoski:** a e o u i y (dźwięczne, ustne)
ę ą (dźwięczne, nosowe)
- **spółgłoski** – pozostałe głoski

Rodzaje głosek

- Jeśli strumień powietrza przepływa i przez jamę ustną i przez jamę nosową – słyszymy spółgłoski nosowe: np. m m' n n'
- Pozostałe spółgłoski są ustne

- Jeśli wężadła głosowe zbliżają się do siebie – słyszymy
spółgłoski dźwięczne: b b' w w' d z dz
ż dź ź dź g' g l l' ł r m m' n n'

Jeśli wężadła głosowe oddalają się od siebie – słyszymy
spółgłoski bezdźwięczne p p' f f' t s c sz
cz ś ć k' k

- Jeśli środkowa część języka zbliża się do podniebienia twardego – słyszymy **spółgłoski miękkie**

m' l' b' p' w' f' n' z' s' dz' c' g' k' ch'

Pozostałe **spółgłoski są twarde**

Sylaba i akcent

- Sylaba to część wyrazu wymówiona przy nieprzerwanym oddechu. Ośrodkiem sylaby jest samogłoska, która może tworzyć sylabę sama (na – u – ka) lub wspólnie ze spółgłoskami (u – li – ca).
- Każde mocniejsze wymówienie sylaby to akcent. W wyrazach dwu- i więcejsylabowych pada on na drugą sylabę od końca (wie – dzieć, po – wie – dzieć, od – po – wie – dzieć)

Wyjątki:

- 1 i 2 osoba liczby mnogiej czasu przeszłego (po – wie – dzie – liś – my)
- niektóre wyrazy obcego pochodzenia (gra – ma – ty – ka)
- liczebniki 400, 700, 800, 900
- wyraz Rzecz – po – spo – li – ta
- 1 i 2 osoba liczby mnogiej trybu przypuszczającego (po – wie – dzie – li – byś – my)

Upodobnienia

- Jeśli w wyrazie lub między wyrazami artykulacja (wymowa) jednej głoski dostosowuje się do artykulacji (wymowy) drugiej – mówimy o **upodobnieniu**

Rodzaje upodobnień:

ubezdźwięcznienie :

ławka [łafka]

- **udźwięcznienie:**

prośba [proźba] słuchać go [słuchadź go]

- **pod względem miejsca artykulacji:**

zdziwić [ździwić] las szumi [lasz szumi]

- Jeśli upodobnienie następuje w wyrazie, jest upodobnieniem **wewnątrzwyrazowym** (rybka) [rypka],

- jeśli między wyrazami – **międzywyrazowym** (czytać głośno) [czytadź głośno].

Jeśli upodobnienie przebiega w kierunku odwrotnym niż cały wyraz, nazywamy je **wstecznym** (rossypać) [rossypać],

jeśli postępuje w tym samym kierunku, co wyraz (krzak) [kszak] - **postępowym**

- W wielu wyrazach następuje **utrata dźwięczności** w wygłosie: chleb [chlep] oraz **uproszczenie grup spółgłoskowych**: kościuszkowski [kościuszkoski]

• (<http://www.zso6.kielce.edu.pl/pol-fonetyka.htm>, data pobrania 01.01.2011, godz. 21.00)

Tekst staje się dla słuchacza jasny i zrozumiały, gdy mówiący uwydatnia to, co uznaje za najważniejsze.

Mówienie płynne polega na mówieniu frazami a nie słowami.

Fraza- fragment wypowiedzi realizowany zwykle na 1 wydechu i zakończony określonym typem intonacji:

rosnącej lub opadającej

- **Intonacja**-różnicowanie wysokości brzmienia dźwięków w mowie, zależne od budowy gramatycznej oraz rozkładu akcentów logicznych lub emocjonalnych, które modyfikują intonację składniową.

Intonacja:

- **Antydekadencjalna**- intonacja, w której wysokość tonu podstawowego podnosi się, szczyt linii intonacyjnej przypada wewnątrz frazy lub w zakończeniu zdań pytajnych lub wykrzyknikowych.
- **Kadencjalna**- intonacja zakończona kadencją (kodą, spadkiem) występuje w zdaniach oznajmujących.

- **Intonacja zdaniowa**- zmiany wysokości tonu w obrębie zdania, z czym łączy się funkcja gramatyczna natury semantycznej, polegająca na wyrażaniu postawy mówiącego względem wypowiedzianej treści. Postawa ta może być obiektywna (jej wyrazem jest intonacja rosnąco- malejąca) lub subiektywna :
- **pytajna** (jej wyrazem jest intonacja rosnąca)
- **wykrzyknikowa** (jej wyrazem jest intonacja opadająca).

- **Melodia wypowiedzi** składa się z kolejno po sobie następujących segmentów intonacyjnych. O integracji przebiegu melodycznego jako całości stanowi porządek dynamiczny, który nadaje mówieniu sensowną całość.
- W pewnych okolicznościach melodyka/intonacja jest identyczna; coś co stanowi jej wspólnotę, zawarte jest w treści i budowie składniowej tekstu (wpływ grup społecznych).

- Te właściwości są silnie skonwencjonalizowane, charakterystyczne dla danego języka i jego odmian. Naśladownictwo, manieryzmy, idiomy przyczyniają się do semantyzacji linii melodycznej.

Pauzy

- Pauzy rzeczywiste lub potencjalne to momenty ciszy, pauzy akustyczne.
- Segmentują one wypowiedź pod względem rytmicznym i zależą od czynników językowych (składni) oraz czynników pozajęzykowych (psychicznych/emocjonalnych/sytuacyjnych/estetycznych).

- Segmentacja przebiegu melodycznego wewnątrz frazy opiera się na sylabie, a wartości melodyczne sylaby mają ścisły związek z **akcentem wyrazowym**.
- **Akcent logiczny**- przycisk wartościujący wyrazy lub grupę wyrazów według ich wartości znaczeniowej i składniowej.
- **Akcent emocjonalny, emfatyczny**- przycisk wyróżniający wyrazy podobnie jak akcent logiczny, lecz o podłożu emocjonalnym.

- Na poziomie komunikacji werbalnej frazowanie odbywa się zgodnie z wymogami logiczno- składniowo- fizjologicznymi (oddech).

Podstawowe kryteria służące wyodrębnianiu fraz to:

- **Kryterium prozodyczne**- w nim zawiera się i akcent (logika), i rytm i pauzowanie
- **Kryterium formalno- gramatyczne**- składniowe, stylistyczne, frazeologiczne
- **Kryterium semantyczne**- co znaczą słowa, jaką nośność mają w określonym kontekście i sąsiedztwie
- **Kryterium intencji**- artystyczne: po co mówię, co chcę przekazać.

- **Segmentacja, frazowanie to sensowny podział tekstu na pewne odcinki melodyczne, które różnią się od siebie długością, intensywnością (natężeniem głosu), tempem, a przede wszystkim usytuowaniem akcentów głównych: akcentu zdaniowego i akcentów logicznych.**

- Intonacja jest nieodłączną cechą dobrego mówienia: nie można mówić o wyrazistości mowy przy niemrawej, monotonnej intonacji. Zestroje intonacyjne są strukturą nadrzędną w stosunku do zestrojów akcentowych, podobnie jak fraza intonacyjna pełni pierwszorzędną rolę wobec struktury składniowej.

Nie mniej ważne jak operowanie intonacją, frazą, akcentem zdaniowym, pauzą jest dostosowanie do wypowiedzi ruchów ciała



Bibliografia i literatura zalecana:

- Dłuska M., *Fonetyka polska*, PWN, Kraków 1981
- Toczyska B.: *Łamańce z dedykacją czyli makaka ma Kama* Wydawnictwo Podkowa, Gdańsk 2006
- Toczyska B., *Sarabanda w chaszczach*. Wydawnictwo Podkowa, Gdańsk 2006
- Toczyska B., *Ruch w głosie (Ćwiczenia nie tylko dla dziennikarzy)*. Wydawnictwo Podkowa, Gdańsk 2007
- Toczyska B., *Elementarne ćwiczenia dykcji*, GWO, Gdańsk 2007

EMISJA GŁOSU
- wykład 5 -

dr Alicja Kozubska
Katedra Pedagogiki i Nauk o Rodzinie WSG

Przykłady zróżnicowanych ćwiczeń emisji głosu

I. BEZGŁOSOWE ĆWICZENIA ODDECHOWE

- W pozycji leżącej, na twardym podłożu, pod głową książki o grubości 4-6 cm (nie może być poduszka), nogi ugięte w kolanach, stopy oparte stabilnie o podłoże, dłonie spoczywają na kościach biodrowych, łokcie odsunięte jak najdalej na boki – spokojnie oddychaj torem przeponowo-żebrowym.
- Westchnij głęboko, następnie wykonaj jakby „wydech ulgi”.

- W pozycji leżącej - wykonaj wdech i na wydechu wymawiaj głoskę sssssssss (legato, w sposób ciągły). Wargi luźne, zęby lekko zwarte. Obserwuj swoje czoło, policzki, żuchwę. Muszą być rozluźnione. To samo ćwiczenie wykonaj w pozycji stojącej.



- W pozycji leżącej wdech i na wydechu – wypowiedanie głoski „s” z przerwami, staccato: s – s – s – s – s. To samo ćwiczenie wykonaj w pozycji stojącej.
- Naśladuj zziąjanego psa, język wysunięty.

- Wdech i na wydechu głoska „s” od głośnej do cichej.
- Wdech, na wydechu głoska „s” głośna i cicha na zmianę.
- Zatkaj prawe nozdrze, lewym wciągnij powietrze. Następnie zatkaj lewe nozdrze, a odetkaj prawe i wypuść przez nie powietrze.

- Dmuchał w zapaloną świeczkę, tak by płomień leżał płasko.
- W pozycji stojącej wdech – uniesienie ramion, wydech – opuszczenie ramion.
- Masaż stawu żuchwowo-skroniowego, następnie wdech ustami i jakby powstrzymywanie ziewania na wydechu.

- II. ĆWICZENIA GŁOSOWE**
- W pozycji leżącej położyć otwartą dłoń stroną wewnętrzną na twarzy i nie uciskając nosa i warg, wymawiaj głoskę mmm płynnie, a potem m... m... m w sposób przerywany. Staraj się zaobserwować wibracje i drżenia, jakie wywołuje głoska m, przy czym zmieniaj położenie dłoni i szukaj miejsca, w którym dźwięk rezonuje najwyraźniej.

- Dodawaj do głoski m samogłoski, pamiętając o utrzymaniu dźwięku na jednym tonie: mmmaaa, mmmooo, mmmuuu.

Wdech i na wydechu mormorando (mrużąc) na głosce mmmmmm zwieramy i otwieramy usta.



- Powtarzaj wyrazy, wydłużając głoskę „m”, np.:
*mmmoc, mmmmost, mmmmorze, mmmmokry,
mmmetrumm, metoda, melodia, mundur,
muzyka, muskuły
pomoce, kompot, kamera, hamulec, samolot,
wymowa, brama, tama, lama, dama,
tam, powiem, mam, dam, dom, album, poziom,
dym, sam, łom, grom, złom, ogrom*



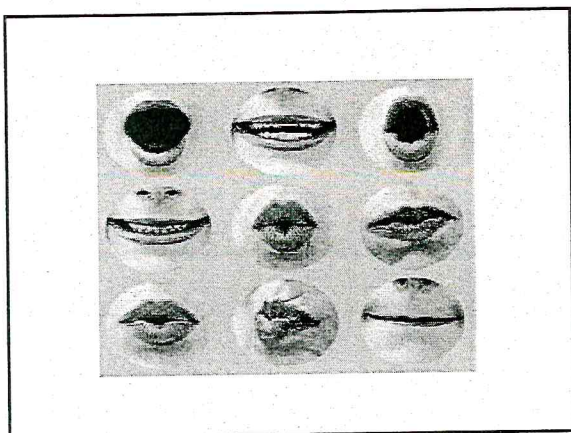
- Na jednym wydechu mów znane wyliczanki lub np. licz wrony: jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona, itd...

III. ĆWICZENIA MOTORYKI NARZĄDÓW MOWY

- Ćwiczenia żuchwy:
- Kolisty, powolny ruch przy zamkniętych ustach – „krowie” przeżuwanie.
- Energiczne opuszczanie żuchwy z przyciągnięciem podbródka: przy ustach zamkniętych, przy ustach otwartych.

- Energiczne przesuwanie żuchwy na boki, z ustami najpierw zamkniętymi, potem otwartymi.
- Ziewanie -najniższa pozycja żuchwy.
- Drobne ruchy żuchwy połączone z dźwiękiem: vvvv, tzw. szczęknięcie zębami.

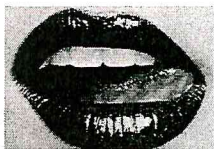
- Ćwiczenia warg:
- Wysuwanie warg, chuchanie.
- Usta w dzióbek. Kolisty ruch ułożonych w dzióbek ust: w lewo, w prawo.
- Przeczesywanie górnej i dolnej wargi zębami.
- Rozciąganie warg, uśmiech – naprzemienne wypowiedzianie „i” – „u”
- Nadymanie policzków przy mocno zaciśniętych ustach.
- Cmokanie.



- Wciąganie policzków do jamy ustnej. Policzki ściśle przylegają do łuków zębowych.
- Wymawianie samogłosek ustnych z wyraźną przesadną artykulacją warg, np. a-e-i-o-u, każdą w izolacji i połączone na jednym wydechu.

- Przy zwartych zębach, unoszenie wargi górnej, a następnie opuszczanie wargi dolnej.
- Parskanie –ćwiczenie wibracji warg.

Ćwiczenia języka



- Krążenie językiem w lewo, w prawo, po zewnętrznej powierzchni zębów przy zamkniętych ustach i opuszczonej żuchwie.
- Żuchwa w najniższej pozycji, obrysowywanie konturu ust czubkiem języka.

- Wahadełko, czyli szybkie, poziome ruchy wysuniętego języka.
- Rozszerzanie i zwężanie języka.
- Dotykanie czubkiem języka kolejno wszystkich zębów; żuchwa opuszczona.
- Układanie języka kolejno: w łopatkę, strzałkę, rulonik.
- Kląskanie językiem – naśladowanie konika.

- Spychanie czubkiem języka silnie napiętej i obciągniętej na górnych zębach wargi.
- Przy opuszczonej żuchwie robienie kociego grzbietu, czyli dotykane czubkiem języka dolnych siekaczy, wyginanie grzbietu języka pałkowato ku górze, klaskanie środkiem języka.

- Przywarcie całej powierzchni języka do podniebienia, zassanie go w tej pozycji oraz opuszczanie i podnoszenie żuchwy –język na gumce.
- Szybkie wymawianie głosek: ktktktktktk.

- Wymawianie sylab: ni-ny-ni-ny oraz ny-ni-ny-ni.
- Wymawianie: rrrrrr przy średnio otwartych ustach, następnie przy zaciśniętych zębach.

- Powtarzanie zespołu sylab:
koko koko koko koko,
tata tata tata tata,
mumu mumu mumu mumu,
bebe bebe bebe bebe,
dydy dydy dydy dydy,
nini nini nini nini,
rere rere rere rere,
tutu tutu tutu tutu.

- **Ćwiczenia mięśni gardła, krtani i podniebienia miękkiego:**

- Zamykamy usta i opuszczamy jak najniżej żuchwę. Wyobrażamy sobie, że tłumimy intensywne ziewnięcie. Powietrze nabieramy krótkimi wdechami nosem a następnie wydychamy je przez nos, zwalniając napięcie podniebienia miękkiego.

- „Gorące jajko” – wargi zwarte, opuszczamy nisko żuchwę, małymi porcjami wdychamy i wydychamy powietrze nosem. Wyobrażamy sobie, że mamy w jamie ustnej gorące jajko, ustawione na sztorc. Obniżamy tylną część języka i unosimy podniebienie miękkie do góry. Dowolnie podnosimy i opuszczamy żuchwę, kształtując wyobrażone jajko.

- **Ćwiczenia dykcji**

- Moja miła mamó.
- Mam małą maskotkę.
- Nie marszcz czoła.
- Zmiażdż dżdżownicę.
- Pocztmistrz z Tczewa.
- Koszt poczt w Tczewie.
- Z czeskich strzech szło Czechów trzech, gdy nadszedł zmierzch, pierwszego w lesie zagryź zwierz, bez śladu drugi w gąszczach szczeź, a tylko trzeci z Czechów trzech osiągnął marzeń kres.

- Trzech Czechów szło ze Szczebrzeszyna do Szczecina.
- Rozrewolwerowany rewolwer rozrewolwerował się.
- Przeleciały trzy pstre przepiórzyce przez trzy pstre kamienice.
- Nie pieprz Pietrze wieprza pieprzem, bo przepieprzysz, Pietrze, wieprza pieprzem.
- Kiedy pieprz się w wieprza wetrze, wtedy mięso będzie lepsze.
- Czy tata czyta cytaty Tacyta.

- Chrząszcz brzmi w trzcinie w Szczebrzeszynie, że przepiórki pstre trzy podpatrzyły jak raz w Pszczynie cietrzew wieprza wietrzył.
- Wietrzył cietrzew wieprzy szereg oraz otomanę, która miała trzy z nóg czterech powyłamywane.
- Tracz tarł tarcicę tak, takt w takt, jak takt w takt tarcicę tartak tarł.
-

- Jola lojalna.
 - W czasie suszy szosa sucha. Suchą szosą Sasza szedł.
 - W czasie suszy Saszę suszy.
 - Zmistyfikowanie i odmitologizowanie niezidentyfikowanych obiektów latających.
 - Wyindywidualizowaliśmy się z rozentuzjowanego tłumu.

- Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego. Szły pchły koło wody, pchła pchłą pchła do wody i ta pchła płakała, że ją tamta pchła popchała.
 - Siedzi kura na koszyku liczy jaja do szyku: jedno jajo, drugie jajo trzecie jajo...
 - Błazen Błazej błąka się po błoniach.
 - Wart Pac pałaca, a pałac Paca.

- Tchórząc tchórzliwiej od tchórze.
 - Ależ alabastrowa Ala alarmuje altem alpejskiego albatrosa.
 - Młodość płochość, starość nie radość.
 - Józek Kluzek napraw wózek, uprządz cienie nici na powrózek.

(http://tepramu.w.interia.pl/emisja_glosu/cwiczenia_na_dobra_dykcje.htm) data pobrania 02.01.2011 godz.22.00


Bibliografia i zalecana literatura:

- Toczyska B.: *Łamańce z dedykacją czyli makaka ma Kama* Wydawnictwo Podkowa, Gdańsk 2006
- Toczyska B., *Sarabanda w chaszczach*. Wydawnictwo Podkowa, Gdańsk 2006
- Toczyska B., *Ruch w głosie (Ćwiczenia nie tylko dla dziennikarzy)*. Wydawnictwo Podkowa, Gdańsk 2007
- Toczyska B., *Elementarne ćwiczenia dykcji*, GWO, Gdańsk 2007

- <http://www.ymaawarszawa.4me.pl/index.php?site=artykul68>
- <http://logopeda.pl/logopeda-radzi/Zestaw-cwiczen-emisji-glosu-%28na-rozgrzewke%29,327>

EMISJA GŁOSU
- wykład 6 -

dr Alicja Kozubska
Katedra Pedagogiki i Nauk o Rodzinie WSG



Higiena głosu
Czynniki zagrażające i profilaktyka

Głos normalny- eufoniczny

- dźwięczny,
- bogaty rezonansowo,
- niemęczliwy dla słuchaczy,
- powstaje przy miękkim nastawieniu głosowym,
- tworzony bez napięcia mięśni krtani i szyi,
- gętki: płynne zmiany natężenia i wysokości w czasie.

Wpływ czynników biologicznych na głos

- budowa ciała
- symetria narządu głosu
- układ hormonalny
- wiek
- stan słuchu

**Parametry mikroklimatu pomieszczeń
optymalne dla fonacji:**

- temperatura powietrza: 18-21 stopni C
- wilgotność: 60-70%
- zapylenie: 1-5 mg/m
- poziom hałasu: szept 55 dB, mowa 65 dB, krzyk: 80-100 dB

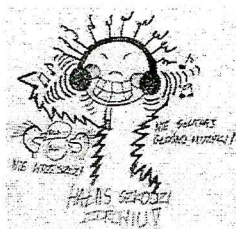
Jeśli kilka osób szepcze- podnosimy głos o 10-20 dB jako nauczyciele

CZYNNIKI ZAGRAŻAJĄCE głosowi

Nauczyciel przez cały czas pracuje w szkodliwych warunkach, gdyż :

- wilgotność powietrza w ogrzewanych kaloryferami pomieszczeniach rzadko przekracza 45% (podczas gdy przy temperaturze ok. 20°C wilgotność powinna wynosić 60 – 70 %).

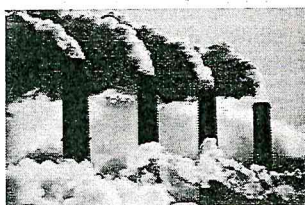
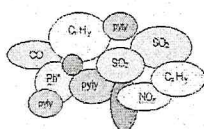
Bardzo niekorzystnym czynnikiem występującym powszechnie w środowisku pracy nauczyciela jest **hałas**.





Optymalna **temperatura** pomieszczenia, w którym mówimy powinna wynosić 18 - 20°C. Temperatura znacznie niższa jest dla naszego gardła, a w szczególności krtani, zbyt szokująca. To, czy wywoła ona choroby gardła wynikające z przeziębienia, zależy od indywidualnej odporności. Należy zalecić rozagę w używaniu głosu w otoczeniu niskiej temperaturze.

- **Wysoki poziom kurzu, czy innych zanieczyszczeń, wpływa bardzo niekorzystnie na narząd głosu. W czasie mówienia nabieramy powietrze przez usta, omija więc ono jamy nosa. Nie zostaje oczyszczone z zanieczyszczeń i pyłów. Osadzają się one na błonie śluzowej, powodując chrząkanie, czy odruch kaszlu. Dla strun głosowych jest to bardzo szkodliwe.**



Z zanieczyszczeniem powietrza wiąże się ściśle zagadnienie licznych **alergii**.





- Także **nikotyna** powoduje niekorzystne przekrwienie śluzówki, dlatego osoby pracujące zawodowo głosem powinny unikać przebywania w pomieszczeniach zadymionych oraz bezwzględnie zaprzestać palenia tytoniu.




Alkohol

Nadużywanie alkoholu jest również przeciwwskazaniem dla osób pracujących głosem.

Wpływ schorzeń ogólnych na głos

- przewlekłe schorzenia oskrzeli i płuc
- alergie
- refluks żołądkowo- przełykowy
- cukrzyca: ze względu na uszkodzenie drobnych naczyń, na błonę śluzową
- choroby tarczycy: nadczynność obniża napięcie, niedoczynność- obrzęk mięśni

Wpływ leków na głos



- sterydy wziewne
- leki psychotropowe
- leki przeciwalergiczne (wysuszanie błon śluzowych)
- leki przeciwnadciśnieniowe : suchy kaszel
- hormonalne środki antykoncepcyjne: obniżanie właściwości głosowych krtani

Zawody wymagające specjalnej jakości głosu:
śpiewacy, aktorzy, mówcy radiowi i telewizyjni

http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GeT0t-CZ7vxxIT90GivWF6AgCMkeahWABJC5Co6_R_vvErcYSCBA



Zawody stawiające znaczne wymagania
nauczyciele i inne specjalności pedagogiczne,
tłumacze, telefonistki,

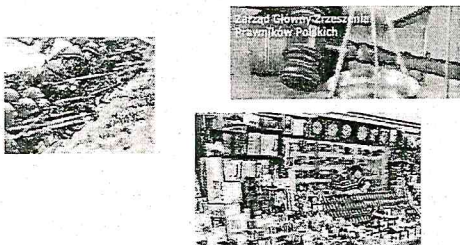


Głos jako podstawowe narzędzie pracy nauczyciela

- narzędzie nawiązywania i podtrzymywania kontaktu
- środek przekazu dydaktycznego
- budowanie autorytetu nauczyciela

Zawody wymagające wyższej niż przeciętnej wydolności głosu:

wojskowi, prawnicy
sprzedawcy, osoby pracujące w hałasie



Choroby zawodowe głosu:

- guzki śpiewacze
- niedowład fałdów głosowych
- zmiany przerostowe krtani

Uznanie choroby za chorobę zawodową eliminuje z pracy. Porażenie strun głosowych np. po operacjach tarczycy to wskazanie do zakazu pracy głosem.

Czynniki usposabiające do powstania schorzeń głosu:

- **Zewnętrzne:** lata pracy, specjalność nauczania, warunki pracy(wielkość sal, brak nagłośnienia), schorzenia dróg oddechowych, alergie, choroby ogólne, przeciążenie pracą, wyczerpanie.
- **Wewnętrzne:** odporność na stres, stan słuchu, warunki konstytucjonalne, stan układu endokrynologicznego.

Profilaktyka higieny głosu

- Na emisję głosu składa się zespolona czynność oddychania, fonacji i artykulacji w połączeniu ze zjawiskami rezonansu w przestrzeniach rezonacyjnych klatki piersiowej, krtani i nasady.

Profilaktyka zaburzeń głosu

- Umiarkowana aktywność sportowa
- Kontrola stresu (nie farmakologiczna, eliminowanie stresu)
- Zapobieganie infekcjom górnych dróg oddechowych
- Unikanie dymu tytoniowego
- Ćwiczenia emisji głosu

Prawidłowa emisja głosu wiąże się ze spełnieniem następujących warunków:

- opanowaniem prawidłowego toru oddechowego,
- prawidłową czynnością fałdów głosowych,
- właściwym używaniem rezonatorów,
- wyraźną artykulacją.

Jak komunikować się w hałasie, by zapobiec zaburzeniom głosu

- Nie krzycz, zamiast tego użyj gestu, przedmiotu, by zwrócić uwagę.
- Nie krzycz na mityngach sportowych, skorzystaj z gwizdków, trąbek, by wyrazić swój entuzjazm.
- Spróbuj ograniczyć hałas podczas konwersacji, zamykając okna, drzwi.

- Podczas rozmowy zwróć twarz w stronę rozmówcy.
- Staraj się zmniejszyć odległość dzielącą cię od rozmówcy.
- Mów, zachowując swobodnie wyprostowaną postawę i uniesioną głowę.
- Pomagaj sobie podczas rozmowy gestem.

Aby zmniejszyć do minimum zapylenie sali lekcyjnej należy:

- Regularnie odkurzać oraz przecierać podłogi wilgotną ścierką,
- Unikać zakładania firanek i zasłon, w których gromadzi się kurz,
- Wyznaczać dyżurnych do regularnego przecierania parapetów wilgotną szmatką,

- Systematycznie spryskiwać (wycierać) rośliny w klasie (są siedliskiem kurzu)
- Tablicę zawsze wycierać mokrą gąbką (pył kredy to również czynnik drażniący),
- W razie istnienia choroby alergicznej należy stosować się do ogólnych zasad zmniejszenia ekspozycji na alergen.

Zasady prawidłowego mówienia

- Miękkie zapoczątkowanie zdania.
- Nie podwyższaj głosu, mów zachowując naturalną wysokość głosu.
- Przerwy na oddech, nie staraj się wszystkiego powiedzieć na jednym wydechu.
- Mów jedynie na wydechu.
- Robiąc głębsze oddechy, uruchom przeponę - naucz się prawidłowej techniki oddechowej.

- Podczas mówienia wykorzystuj swoje mięśnie artykulacyjne, otwieraj usta, nie mów z zaciśniętymi wargami.
- Dbaj, aby mięśnie ramion, szyi, krtani, klatki piersiowej były rozluźnione, a nie napięte.
- Zrób sobie małą rozgrzewkę mięśni przed dłuższą rozmową (np. mruczenie).
- Spróbuj wolno przełknąć ślinę, popijając wodę, gdy czujesz podrażnienie.

- Nawadnianie organizmu**
- Odwodnienie organizmu ma bardzo niekorzystny wpływ również na głos.
 - Pij przynajmniej 8 szklanek napojów bezkofeinowych, bezalkoholowych i niegazowanych dziennie. Popijaj wodę podczas mówienia.

- W razie występowania zanikowego zapalenia błony śluzowej gardła i krtani, przed długim mówieniem można rozgryźć kapsułkę witamin A + E.
- Utrzymuj odpowiednią wilgotność powietrza. Stosuj nawilżacze powietrza w pomieszczeniu, w którym spisz, przebywasz i mówisz.

Nawyki szkodliwe dla głosu

- twardy atak głosowy (zaczynanie wypowiedzi w sposób gwałtowny, z napięciem),
- mówienie z użyciem nienaturalnej wysokości głosu,
- mówienie na resztkach powietrza,
- napinanie mięśni szyi, górnej części klatki piersiowej lub ramion,
- mówienie podczas wykonywania intensywnych ćwiczeń fizycznych.

Pozwól odpocząć twojemu głosowi, gdy jest zmęczony lub gdy masz infekcje.

(http://spiew.avella.pl/higiena_glosu.html#podstawy,
02.01.2011, godz. 22.45)

- **Nadmierne wysiłki** narządu głosowego mogą prowadzić do znużenia i wyczerpania głosu. W tym wypadku poprawę przynosi kilkudniowy odpoczynek oraz maksymalne oszczędzanie głosu.

- **Przy wysychaniu lub pieczeniu błony śluzowej gardła** najlepszym środkiem jest płukanie naparem rumianku, ślazu lub kwiatu lipowego. Wskazane są ciepłe inhalacje z ziół. Korzystne jest również picie wody szczawnikowej pół na pół z ciepłym mlekiem.

- W mieszkaniach dobrze jest umieszczać na kaloryferach kamionki z wodą w celu zwiększenia wilgotności powietrza, lub też używać mechanicznych nawilżaczy powietrza.

- **Produkty spożywcze**

Picie napojów zbyt zimnych i zbyt gorących jest szkodliwe (zwłaszcza dla osób pracujących głosem zawodowo). Nie poleca się spożywania przed śpiewem orzechów, siemienia słonecznika i czekolady, ponieważ te produkty stwarzają nalot na krtani powodujący tzw. chrypkę.

Mutacja u chłopców

- U chłopców w okresie mutacji nie należy rozpoczynać nauki śpiewu. Zmuszanie narządu głosowego do pracy podczas przedłużających się dolegliwości mutacyjnych doprowadza do zmiany sposobu emisji głosu (wydobywania się głosu), co z kolei powoduje znużenie, a w dalszej konsekwencji trwałe zmiany w strunach głosowych.

Uwagi do dziewcząt

Dziewczęta powinny być w czasie menstruacji zwolnione z nauki śpiewu (gdyż występuje przekrwienie strun głosowych, a głos się obniża i łatwo męczy).

O higienie głosu u dzieci

- Piosenki dziecięce muszą być tak dobrane, aby ich zasięg głosowy nie przekraczał skali głosowej dziecka. Nadmierne rozciąganie skali głosu dziecięcego może prowadzić do częstych zachrypnięć i wysiłonej pracy mięśni oddechowych podczas śpiewu, a w skrajnych przypadkach do trwałej niewydolności narządu głosowego.
- Otyłość w wieku dziecięcym również doprowadza, zwłaszcza w okresie pokwitania, do zaburzeń głosowych i zahamowania rozwoju krtani.
(http://spiew.avelle.pl/higiena_glosu.html#podstawy, 02.01.2011, godz. 23.00)

Bibliografia i zalecana literatura:

- Toczyska B., *Elementarne ćwiczenia dykcji*, GWO, Gdańsk 2007
- Rokitińska M., Laskowska H.: *Zdrowy głos*. Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2003
- Michalak-Widera I., *Miłe uszom dźwięki. Usprawnianie narządów mowy i ćwiczenia prawidłowego wymawiania głosek*. Unikat2, Katowice 2007
- Skorek E. M., *100 tekstów do ćwiczeń logopedycznych*. Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2007
- Suchanek A., *Powszechne kształcenie głosu jako problem pedagogiczny*, Katowice 1994
