



# Emisja głosu

**Radomski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli**  
ul. J. Słowackiego 17, 26-600 Radom  
[www.rodon.radom.pl](http://www.rodon.radom.pl) e-mail: [rodon@rodon.radom.pl](mailto:rodon@rodon.radom.pl)

## Cele:

1. Uświadomienie konieczności systematycznego dbania o głos jako narzędzia pracy
2. Poznanie wybranych ćwiczeń oddechowych, fonacyjnych, relaksacyjnych

# Plan warsztatów

- ❖ Jak świadomie korzystać z głosu?
- ❖ Na czym polega profilaktyka głosu?
- ❖ Propozycje ćwiczeń oddechowych / praca przepony, ćwiczenie długości oddechu /
- ❖ Propozycje ćwiczeń na prawidłowe ustawienie głosu / ćwiczenie narządów aparatu głosowego, praca nad melodią głosu /
- ❖ Ćwiczenia mowy / powiedzenia, przysłowia, recytacja wierszy /
- ❖ Propozycje ćwiczeń emisyjnych.

## Choroby zawodowe o najwyższej zapadalności

Choroba	Liczba przypadków	Współczynnik na 100 tys. zatrudnionych
przewlekłe choroby narządu głosu	681	7,3
pylice płuc	672	7,2
choroby zakaźne lub pasożytnicze albo ich następstwa	615	6,6
ubytek słuchu	338	3,6
choroby skóry	163	1,7
nowotwory złośliwe	100	1,1
astma oskrzelowa	105	1,1
przewlekłe choroby obwodowego układu nerwowego	99	1,1

<http://www.pracaizdrowie.com.pl/content/view/111/6/>

# Głos wizytówką nauczyciela

Głos jest narzędziem pracy nauczyciela. Nieumiejętne korzystanie z niego prowadzi do chorób zawodowych. Świadome operowanie głosem stanowi ważny element profilaktyki zawodowej nauczycieli. Efektywność pracy w dużym stopniu zależy od umiejętności świadomego posługiwania się głosem. Sposób emitowania głosu wpływa na postrzeganie nauczyciela przez innych. Jest jego wizytówką.

# W jaki sposób dbam o swój głos?

Proszę dokończyć zdanie:

Na co dzień dbam o mój głos poprzez...  
(w parach, a potem na forum)

# Na czym polega profilaktyka głosu?

1. Ćwiczenia oddechowe oraz emisji głosu
2. Odpowiednia dieta: picie letnich płynów – nie wolno spożywać gorących, zimnych i gazowanych napojów oraz zbyt słonych potraw
3. Prowadzenie zdrowego stylu życia: unikanie sytuacji stresowych, mówienia na wietrze, chodzenia bez nakrycia głowy w zimne dni
4. Odpowiednie nawilżanie gardła, szczególnie podczas większego wysiłku strun głosowych: siemię lniane – mielone zalać gorącym mlekiem i po 10 minutach przyprawić miodem, pastylki nawilżające np.: na bazie wyciągu z porostu islandzkiego
5. Dbać o wyleczenie wszelkich infekcji nosa, gardła i uszu, aby powikłania nie obciążały strun głosowych
6. Unikanie niekontrolowanych wysiłków głosowych – nagły krzyk
7. Regularne badanie strun głosowych i leczenie ewentualnych nieprawidłowości
8. Posługiwanie się techniką wzmacniającą głos – nieduży mikrofon z głośnikiem
9. Dokładne poznanie swojego głosu i świadome kierowanie sposobem posługiwania się nim
10. Dbać, aby głos był miły dla ucha, budzący poczucie harmonii, utrzymany na średnich i niskich tonach

# Poezja

Jesień  
Henryk Sekulski

Babie lato płynie z nieba,  
jabłka złocą się na drzewach,  
lśni nad sadem  
słońca promień,  
rudych liści błyska płomień,  
wypoczywa rudy zając,  
w pajęczynie zasnął pająk,  
w rzece cicho szemrze woda,  
jesień śmieje się – pogoda



# Odszukanie pełnego oddechu przeponowo – żebrowego

1. Najlepiej i najskuteczniej wykonuje się je w pozycji stojącej. Stajemy w lekkim rozkroku, ciało rozluźnione, ręce wzdłuż ciała, plecy proste, głowa i szyja w linii prostej z kręgosłupem. Przy oddychaniu (wdechu) kontrolujemy, aby ramiona nie unosiły się w górę. Przy wydechu unikamy wszelkich ruchów szyi i głowy.
2. Naśladujemy zdyszanego pieska (wdech i wydech bardzo szybki) – na sylabach: cha – cha...
3. Wciągamy powietrze nosem wyobrażając, że wąchamy bukiet bardzo pachnących kwiatów, zatrzymujemy na chwilę, wypuszczamy powietrze ustami swobodnie.
4. Dłonie kładziemy: jedna na brzuchu, druga na boku w pasie (dolna okolica żeber). Wciągamy powietrze ustami – całkowity pełny wdech. Powietrze zatrzymujemy, ale tylko na chwilę. Wypuszczamy bardzo wolno, dmuchając jak najdłużej. Podczas wdechu należy unikać sytuacji, kiedy się "usztywniamy" (nie nabierajmy skrajnie dużo powietrza, powoduje to zbyt duże napięcie), cały czas jesteśmy rozluźnieni, a dłońmi kontrolujemy nasze ciało.
5. Całkowity, pełny wdech ustami, przez chwilę zatrzymujemy powietrze. Wydmuchujemy je z dużą energią, wyobrażając, że mamy zdmuchnąć wszystkie świece z tortu. Dłońmi ułożonymi jak w ćw. 3 kontrolujemy, jak zachowuje się nasze ciało, zwłaszcza podczas wydechu.
6. Nabieramy i wypuszczamy powietrze z otwartymi ustami tak, jakbyśmy bardzo mocno wzdychali.
7. Kładziemy się na plecach, na brzuch kładziemy książkę, jedna ręka wzdłuż ciała, druga na książce (nie uciskać). Wciągamy powietrze spokojnie ustami i nosem i wypuszczamy energicznie krótkimi "porcjami" (wielokrotnie) na spółgłosce, uderzając powietrzem. Książka na brzuchu powinna za każdym razem podskakiwać

# Propozycje ćwiczeń oddechowych i emisyjnych

- I. Oddechowe ćwiczenia relaksacyjne w celu uzyskania stanu całkowitego rozluźnienia mięśni ponieważ wszelkie napięcia przenoszą się również na struny głosowe
  - Rozciąganie ciała /mowa – praca strun głosowych, praca przepony/ – ćwiczenia bioder, ramion, szyi
  - Ćwiczenia oddechowe: sprawdzamy działanie przepony ręką, pamiętamy, że podczas wdechu porusza się przepona a nie ramiona! Wdech przez nos, wydech przez usta; możemy połączyć z artykulacją głosek „f”, „s”, „sz” na wydechu /najlepiej jest ćwiczyć z piłką lekarską leżąc na plecach/. Ćwiczenia staccato: „ss, ss, ss...” nie obciążając mięśni szyi
  - Masowanie miejsc rezonacyjnych: czoła, policzków, górnej części nosa, szyi
  - Ćwiczenia podniebienia miękkiego: ziewanie, wielokrotne powtarzanie głoski „g” w różnych zestawieniach z samogłoskami (ga-a-ga, ge-e-ge, gi-igi, go-o-go, gu-u-gu)

# Zmień swój głos na lepszy!

1. Codziennie 15 minut dla głosu.
2. Przekazanie trenerowi pocztą elektroniczną informacji o wykonaniu ćwiczeń raz w tygodniu.
3. W co drugi poniedziałek miesiąca począwszy od 30 marca 2020 r. godz. 14:00 – wymiana doświadczeń.
4. W drugi poniedziałek miesiąca o godz. 14:00 spotkania z trenerem na czacie TEAMS „Dbam o swój głos” utrwalające poznane ćwiczenia i wzbogacające o nowe umiejętności.



Dziękuję za uwagę i życzę powodzenia  
w systematycznej pracy nad pielęgnacją  
i higieną głosu.

Z muzycznym pozdrowieniem

doradca metodyczny

Radomskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli

**Joanna Siemiątkowska**

[Joanna.siemiatkowska@rodon.radom.pl](mailto:Joanna.siemiatkowska@rodon.radom.pl)

Bibliografia: publikacja p. Marzeny Czwały „Dbaj o głos”,  
p. H. Sobierajskiej „Uczymy się śpiewać” oraz utwór „Raz się pytał  
krakowiaczek” sł. Jacek Podkomorzy, muz. Zdzisław Pucek

