



Przedmiot uzupełniający

Emisja głosu – 30 godzin zajęć warsztatowych¹

Treści teoretyczne programu zostaną przekazane w formie wykładów – stopniowo na kolejnych zajęciach. Jednak zasadnicza część programu jest realizowana w formie warsztatowej umożliwiającej pełną aktywizację uczestników zajęć. Struktura poszczególnych zajęć opiera się na wykonywaniu kolejnych ćwiczeń wchodzących w skład wprowadzanych technik pracy z głosem i powtarzaniu ich na następnych zajęciach. Dzięki przedstawionej formie zajęć prowadzący ma możliwość udzielenia indywidualnej pomocy studentowi w opanowaniu umiejętności poprawnego wykonywania ćwiczeń oddechowych i głosowych, zaś student uzyskuje warunki praktycznego zastosowania wiedzy i opanowania ćwiczeń doskonalących prawidłową technikę emisji głosu.

Program zajęć

Cele:

Student:

- uświadamia sobie znaczenie mowy w pracy nauczyciela,
- posiada elementarne wiadomości z zakresu anatomii, fizjologii, higieny aparatu głosowego,
- zna zasady ogólne dotyczące ćwiczeń oddechowych, fonacyjnych i artykulacyjnych oraz rehabilitacyjnych i potrafi wykonywać odpowiednie ćwiczenia,
- wykształcił prawidłowy tor oddechowy i opanował dobrą „gospodarkę oddechową” (pogłębił wdech i wydłużył fazę wydechu – opanował oddech przeponowo-żebrowy, uelastyczył przeponę i rozruszał dolne żebra – wyeliminował oddech górny, opanował umiejętność podparcia oddechowego, dostosował długość wydechu do frazy),
- potrafi eliminować napięcie mięśni szyi, krtani, żuchwy, odcinka lędźwiowego kręgosłupa za pomocą metod relaksacji i ćwiczeń odprężających,
- zna podstawowe zasady dykcji i poprawnej wymowy, prawidłowego frazowania, odpowiedniego akcentowania i odpowiedniej intonacji,
- zna podstawy retoryki i skutecznej prezentacji,
- potrafi korzystać z podstawowych zasad retoryki i skutecznej prezentacji,
- zna zasady higieny aparatu głosowego w pracy i życiu nauczyciela.

¹ Program zajęć z emisji głosu opracował zespół w składzie: mgr Magdalena Adamus, dr Aleksandra Chybicka-Myszka, mgr Marcin Fankanowski, mgr Halina Fiećko, mgr Jolanta Ostromecka, mgr Małgorzata Piotrowska; aktualizacja: mgr Marcin Fankanowski.

Opis treści:

1. Głos jako podstawowe narzędzie pracy nauczyciela

- podstawowe narzędzie nawiązania i podtrzymania kontaktu,
- środek przekazu dydaktycznego,
- budowanie autorytetu nauczyciela,
- nauczyciel jako osoba przemawiająca publicznie.

2. Warunki poprawnej emisji

- opanowanie prawidłowego toru oddechowego,
- prawidłowe funkcjonowanie aparatu fonacyjnego,
- artykulacja,
- włączenie rezonatorów,
- wpływ czynników wewnętrznych i zewnętrznych na pracę głosem,
- higiena głosu i profilaktyka (dbanie o kondycję – ćwiczenia).

3. Wybrane zagadnienia z anatomii i fizjologii aparatu głosowego

- budowa i działanie aparatu artykulacyjnego, oddechowego, fonacyjnego i przestrzeni rezonacyjnych.

4. Choroby narządu głosu i zapobieganie

5. Techniki oddechowe

- wyzwolenie oddechu naturalnego,
- wyrobienie i przyswojenie prawidłowych nawyków oddechowych,
- podparcie oddechowe,
- ekonomika oddechu w trakcie wypowiedzi (podporządkowania pauz oddechowych logice i składni tekstu mówionego),
- rozwijanie oddechu dynamicznego.

6. Metody eliminowania napięcia mięśni w trakcie pracy nauczyciela

- techniki relaksacyjne,
- techniki odprężające.

7. Praca z aparatem fonacyjnym

- ustalanie indywidualnej średnicy głosu,
- wyrobienie prawidłowej umiejętności atakowania dźwięku,
- ćwiczenia rozszerzające skalę głosu,
- napięcie i natężenie głosu,
- wzmocnienie dźwięku w przestrzeniach rezonacyjnych.

8. Podstawy fonetyki artykulacyjnej i akustycznej

- samogłoski – ustne i nosowe,
- spółgłoski,
- wymowa głosek w toku mowy – upodobnienia, uproszczenia, wymowa spółgłosek podwójnych,
- ćwiczenia wyrazistości artykulacji głosek,
- akcent.

9. Kultura żywego słowa / podstawy retoryki i skutecznej prezentacji

- ekspresja mowy,
- niewerbalne elementy komunikacji interpersonalnej,
- mowa ciała,
- postawa ciała,
- drama,
- autoprezentacja,
- jak sobie radzić z tremą?
- praca nad tekstem / pisanie i wygłaszanie mów.

10. Zasady higieny aparatu głosowego w pracy i życiu nauczyciela.

Forma zaliczenia

Opanowanie treści wykładowych zostanie ocenione za pomocą sprawdzianu. Część warsztatowa zostanie zaliczona na podstawie:

- obecności na zajęciach,
- wygłoszenia wybranego tekstu lub napisanej mowy,
- wykonywania odpowiednich ćwiczeń służących efektywnemu użyciu głosu w pracy nauczyciela.

Formę odrobienia nieobecności ustala osoba prowadząca zajęcia.

Literatura:

Deleżyński J., Walczak-Deleżyńska M., *Czy dykcja to fikcja? Praca nad wyrazistością słowa*, Bałucki Ośrodek Kultury w Łodzi, Łódź 2004.

Oczkoś M., *Sztuka poprawnej wymowy. Czyli o bełkotaniu i fałunieniu*. Oficyna Wydawnicza Read Me, Warszawa 2007

Przybysz-Piwko M. (red.), *Emisja głosu nauczyciela. Wybrane zagadnienia*. CODN, Warszawa 2006.

Tarasiewicz B., *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*, UNIVERSITAS, Kraków 2003.

Walczak-Deleżyńska M., *Aby język giętki... Wybór ćwiczeń artykulacyjnych od J. Tennera do B. Toczyskiej*, WST, Wrocław 2004.