



Develop Your
Creativity

MUSIC BROADCAST CZYLI O ŚWIADOMOŚCI EMISYJNEJ GŁOSU ORAZ JAK WYKORZYSTYWAĆ AUDIOBOOKI W PRAKTYCE

SCENARIUSZ I



Współfinansowane przez
Unię Europejską

LIDER:



PARTNERZY:



Spis treści

I INFORMACJE OGÓLNE	3
• Czas trwania zajęć	
• Odbiorcy zajęć	
• Ilość uczestników	
• Metody/techniki pracy	
• Materiały potrzebne do realizacji spotkania	
• Cel warsztatów	
II WSTĘP	6
• Przedstawienie się prowadzących/prowadzącego zajęcia	
• Ustalenie zasad panujących w grupie	
III MERYTORYKA	8
• Wstęp do programu	
• Miniwykład	
• 10 zadań	
• 10 Kart pracy	
IV ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW	42
V ANKIETA EWALUACYJNA	43
VI WZÓR DYPLOMU	45

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

I Informacje ogólne

Czas trwania zajęć:

6 godzin zegarowych



Odbiorcy zajęć :

Odbiorcami warsztatów są osoby dorosłe w wieku 50+ zrzeszone w Klubach Seniora, bibliotekach, świetlicach, kołach tematycznych lub innych miejscach zrzeszających seniorów. Scenariusz może być wykorzystany przez seniorów, którzy często mają bariery w tworzeniu kreatywnych form komunikacji, doświadczają poziomu stresu i wszystkich osób związanych z edukacją dorosłych.

Ilość uczestników:

Grupa warsztatowa dla 10 osób dowolnej płci. Można również przeprowadzić warsztaty w mniejszej grupie minimum 6 osób, w zależności od warunków lokalu, ale nie więcej niż 14 osób.

Proponowane techniki/metody pracy:

- Pogadanka,
- prezentacja,
- ćwiczenia praktyczne,
- objaśnienie,
- obserwacja,
- dyskusja.

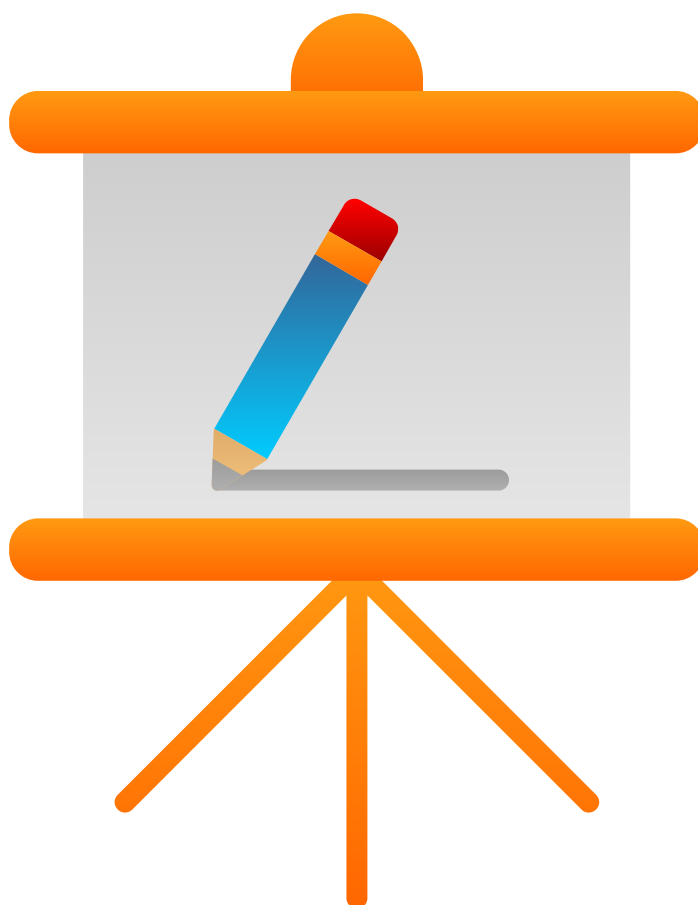
Przebieg zajęć

- Wprowadzenie do zajęć–pogadanka
- Warsztat praktyczny
- Przerwa
- Ćwiczenia sprawdzające
- Warsztat praktyczny
- Ćwiczenia sprawdzające
- Pytania i odpowiedzi
- Podsumowanie wraz z ewaluacją

Informacje ogólne

Narzędzie wykorzystywane w czasie zajęć:

- Zestaw komputerowy/laptop,
- projektor,
- Internet.



Cel warsztatów

Informacje dla prowadzącego

Po zajęciach uczestnik warsztatów:

- potrafi poprawnie używać głosu,
- rozumie jak powstaje głos,
- potrafi poprawnie dykcyjnie wypowiadać się ,
- potrafi korzystać z audiobooku,
- potrafi wyjaśnić jak działają audiobooki i w jakim celu się je stosuje,
- rozumie na czym polega opera,
- rozumie różnice między operą a teatrem.

Kompetencje cyfrowe uczestnika warsztatów 50+:

- Świadomość jak poprawnie korzystać z głosu, jak poprawnie się wypowiadać oraz intonować,
- Wiedza na temat jak korzystać z audiobook,
- Potrafi budować świadomie swój wizerunek w relacjach personalnych,
- Wiedza na temat opery.

II WSTĘP

Przedstawienie się prowadzących/prowadzącego zajęcia (10 min.)

Prowadzący przedstawia się uczestnikom warsztatów i mówi:

- Swoje pełne imię,
- Zainteresowania i hobby,
- Doświadczenie zawodowe.



Ustalanie zasad grupy (15 min.)

Prowadzący rozdaje uczestnikom karteczki samoprzylepne i prosi o napisanie na jednej z nich jakie proponują zasady warsztatów, aby zapewnić miłą i bezpieczną atmosferę.

Prowadzący omawia odpowiedzi uczestników i ustala zasady, którymi grupa będzie się kierować podczas warsztatu.



III. Merytoryka

Część 1.

Wprowadzenie do tematu

Prawidłowa emisja głosu to nauka, skupiająca się na realizacji określonych zasad i reguł, w celu uzyskania dobrego brzmienia głosu, przy zachowaniu go w dobrej kondycji i zdrowiu.

Tematyka emisji głosu, czyli wydobywania głosu na zewnątrz, dotyczy przede wszystkim osób pracujących nim zawodowo, czyli śpiewaków, piosenkarzy, nauczycieli, mówców, dziennikarzy, aktorów.

Operowanie głosem stanowi podstawę komunikacji, a zdobycie poprawnych głosowych nawyków gwarantuje stronom głosowym zachowanie zdrowia i aktywności na długi czas. Świadoma emisja to szkoła oddychania, a oddech z kolei wpływa na pracę płuc i serca, czyli na najistotniejsze procesy życiowe.

Wiele osób pracujących głosem podczas występów przed słuchaczami doświadcza różnorodnych problemów, np. uczucia napięcia w gardle, drżenia głosu, a nawet całego ciała. Taka sytuacja może być bardzo trudna do opanowania, jeżeli nie znamy zasad porozumiewania się głosem. Kiedy przysłuchujemy się rozmówcy, możemy w jego głosie dostrzec nie tylko informację. Odzwierciedla on bowiem zdrowie fizyczne, umysłowe i emocjonalne. Na jego podstawie możemy stwierdzić, czy rozmówca jest zrównoważony, kompetentny, przychylnie nastawiony do odbiorców. Wskazuje też na stan psychiczny człowieka. Głos to dźwięki wydawane przez aparat głosowy. Jego źródłem są fałdy głosowe w krtani,

drgające pod wpływem powietrza wydechowego. Każdy głos charakteryzuje się barwą, natężeniem i wysokością. Posługiwanie się skalą wysokości głosu podczas mówienia nazywamy intonacją, która daje możliwość orientacji w zakresie intencji wypowiedzianych słów. Modulacja dotyczy prawidłowego używania pozostałych właściwości fizycznych głosu tj. skali natężenia i zabarwień uczuciowych. Nadaje walory emocjonalne i uplastycznia wypowiedź. Mimika i gest należą do pozajęzykowych środków ekspresji, które pobudzają wyobraźnię słuchacza.



Zaczynamy od modułu Emisja głosu:

Prowadzący wyjaśnia uczestnikom warsztatów czym jest emisja głosu, wyjaśnia definicje związane z emisją i poszczególnymi narządami. Następnie przechodzi do informacji ogólnych oraz ciekawostek. Następnie prowadzący przechodzi do tematu związanego z tym jak powstaje głos. Dobrze aby prowadzący wcześniej zapoznał się ze schematami na prezentacji, aby w łatwy sposób móc wyjaśnić uczestnikom kolejne etapy powstawania głosu. Gdy ten temat zostanie zakończony prowadzący przechodzi do kolejnego slajdu prezentacji w którym wyjaśnia uczestnikom jakie mamy „rodzaje głosu”.

- Zadajemy pytania:
- Czy wiesz czym jest głos?
- Czy wiesz jak powstaje głos?
- Jak myślisz jakie czynniki wpływają na poprawną emisję głosu?
- Jakie mamy rodzaje głosu?
- Czy wiesz jak powinno ćwiczyć się poprawną emisję głosu?

Prowadzący podsumowuje dyskusję.

Słuchamy odpowiedzi słuchaczy, następnie podsumowujemy:

Każdy w życiu codziennym wykorzystuje głos oraz jego emisję, do porozumiewania się z najbliższymi. Dlatego tak ważna jest świadomość jak on powstaje oraz jak uniknąć chorób oraz zaburzeń emisji głosu. Każdy z nas indywidualnie musi zadbać o to aby odpowiednio trenować i dbać o głos. Największe problemy z głosem mają nauczyciele, trenerzy, piosenkarze oraz aktorzy, którzy w codziennym życiu również i zawodowym, wystawiają narządy głosu na duże obciążenia. Dlatego tak ważne jest aby mieć świadomość oraz wiedzę jak wykonywać ćwiczenia aby nie doprowadzić do patologii narządu głosu. Ćwiczenia nie są wymagające, można je robić w dowolnym momencie i zajmują niewiele czasu.



Część II - moduł 1.

Część warsztatowa

Ćwiczenia oddechowe, emisyjne oraz prawidłowej dykcji



KARTA PRACY 1

Ćwiczenia oddechowe wpływające korzystnie na czas fonacji.[1]

Pozycja wyjściowa – leżenie na plecach; nogi wyprostowane, oczy zamknięte, całe ciało rozluźnione. Niżej przedstawiam kilka przykładów tego typu ćwiczeń:

- a) Leżąc swobodnie, spróbuj wyobrazić sobie, że jesteś płachtą nasiąkniętą wodą materiału, położoną na podłodze.
- b) Przez ok. 20 sekund tak reguluj oddech, by powietrze przy minimalnym tylko ruchu klatki piersiowej bezwiednie wpływało i wypływało nosem.
- c) Przez parę minut oddychaj tzw. oddechem pełnym: wdychaj powietrze nosem do dolnej części płuc (jakby do brzucha), później płynnie (dzięki rozszerzeniu klatki piersiowej) wprowadzaj je najpierw do środkowej części płuc i dalej płynnie aż do części szczytowej. Wydychaj powietrze nieco energiczniej przez usta. Ważne jest to, by wsłuchać się we własny oddech i uświadomić sobie jego drogę.
- d) W pozycji leżącej na plecach, przeciągnij się we wszystkich kierunkach (jak rano po przebudzeniu się w łóżku). Przeciągnij ręce, nogi, szyję, całe ciało, tak jak podpowiada ci intuicja. Przeciągają się, głośno ziewaj, wypowiadając głoskę „aaa...”. Ziewaj szeroko, swobodnie niczym budzący się lew. Staraj się ziewanie to przedłużyć i zaobserwuj, co dzieje się z twoim oddechem.

W czasie ziewania oddychamy naturalnie torem brzuszny, a uświadomienie sobie takiego typu oddychania jest naszym celem.

Jeśli osiągnęłaś stan rozluźnienia i jeśli masz pogodną naturę, pomyśl o czymś miłym a nawet śmiesznym i spróbuj się roześmiać. Śmiech, podobnie jak ziewanie, naturalnie pobudza do pracy przeponę. Zdarza się czasem, że do długiego śmiechu boli nas brzuch – to właśnie pobudzona przez śmiech przepona daje w ten sposób znać o sobie. A więc: „Cha..., cha..., cha...!”

- e) A teraz przeprowadź ćwiczenie oddechowe torem brzuszny. Pozycja wyjściowa – leżenie na plecach z podkurczonymi nogami; lewa ręka spoczywa na brzuchu, prawa na klatce piersiowej. W tej pozycji należy wykonać następujące ćwiczenia: wypychanie brzucha wdychanym powietrzem – wdech głęboki nosem; wciągnięcie brzucha z lekkim uciskiem dłoni na przeponę – wydech długi ustami; pauza.

Ćwiczenie to powtórz parokrotnie.

[1] Na podstawie <https://www.edukacja.edux.pl/p-26599-prawidlowa-emisja-glosu-cwiczenia-dla.php>

KARTA PRACY 2

Ćwiczenia oddechowe wpływające korzystnie na czas fonacji.[1]



Ćwiczenia oddechowe wpływające korzystnie na czas fonacji.

- a) Leżąc na plecach z podkurczonymi nogami zrób głęboki wdech nosem i wydychając powietrze gwizdź na jednym tonie najpierw legato (płynnie), a potem staccato (przerywając). Po każdym ćwiczeniu przez chwilę spokojnie oddychaj.
- b) W tej samej pozycji weź wdech i półgłosem licz: „jeden, dwa, trzy ... jedenaście, dwanaście” (na jednym wydechu). Ćwiczenie powtarzaj starając się dojść za każdym razem do wyższej liczby.
- c) W tej samej pozycji leżącej unieś w górę nogi wyprostowane w kolanach i bierz głęboki wdech. Następnie wydychaj powietrze, jednocześnie opuszczając nogi. Przy wydechu wymawiaj głoskę „sss...” (legato) oraz s...s...s... (staccato).
- d) Leżąc na plecach podnieś prawą nogę pod kątem 90 stopni (wyprostowaną w kolanie). Przy podnoszeniu wykonaj wdech a następnie – przy bardzo wolnym opuszczaniu nogi – wydech. To samo ćwiczenie powtórz z udziałem lewej nogi, a potem z udziałem obu nóg jednocześnie.
- e) Leżąc na plecach weź wdech i jednocześnie unieś złączone nogi na wysokość 20-40 cm. Następnie zatrzymaj oddech i pozostań w takiej pozycji przez chwilę. Potem wydychając powietrze, wolno opuść nogi do pozycji leżącej, przy czym staraj się, by pięty delikatnie spoczęły na ziemi.
- f) Leżąc na wznak zrób wstępny wydech i ułóż narządy mowy do wypowiedzenia głoski „t”, następnie weź wdech i wydychaj powietrze niesłyszalnie, układając ponownie narządy mowy jak przy artykulacji głoski „t”.
- g) Takie samo ćwiczenie wykonaj układając narządy mowy do artykulacji głoski „l”, potem „z”, „sz”.
- h) W pozycji leżącej zrób: wdech – 2 sekundy, zatrzymaj oddech – 5 sekund, wdech – 2 sekundy; wdech – 3 sekundy, zatrzymaj oddech – 20 sekund, wydech – 3 sekundy.
- i) W tej samej pozycji weź wdech – 4 sekundy, zatrzymaj oddech – 45 sekund, wydech – 4 sekundy.

[1] Na podstawie <https://www.edukacja.edux.pl/p-26599-prawidlowa-emisja-glosu-cwiczenia-dla.php>

KARTA PRACY 3

Ćwiczenia oddechowe wpływające korzystnie na czas fonacji.[1]

a) Leżąc na wznak wypowiadaj na tej samej fali wydechowej tekst: „Jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona...”. Staraj się naliczyć jak najwięcej wron na jednym wydechu.

b) Zmień pozycję na np. stojącą. Przyciągaj do siebie niewidzialną linę. Przy wyciąganiu przed siebie ręk po linę zrób szybki wdech, a przyciągając linę do siebie w wolnym tempie (lina stawia opór) wykonaj wolny wdech. Ćwiczenie powtórz kilkakrotnie, za każdym razem zmieniając pozycję ciała, np. przyjmij pozycję klęczącą, w lekki przysiad, wyciągnij ręce nie przed siebie, lecz do góry itp. To samo ćwiczenie wykonaj z dźwiękiem na jednym tonie: „a”, „o” i „u”.

c) Przyjmij pozycję wyjściową dowolną. Prawe nozdrze przyciśnij do przegrody nosowej kciukiem prawej ręki i wykonaj w tempie następujące ćwiczenia: na hasło jeden – wdech przez lewe nozdrze, potem szybko zwolnij nacisk na prawe nozdrze, a przyciśnij nozdrze lewe i na hasło dwa, trzy, cztery zrób wdech prawym nozdrzem i tak kilka razy na przemian. Wreszcie wykonaj kilka wdechów i wydechów całym nosem, przy zamkniętych ustach. Z kolei weź pewny wdech (niesłyszalny) i wydychaj powietrze na słowa: jeden , dwa, trzy. Znowu szybki wdech i wydech na cztery, pięć, sześć. Znowu wdech i Wydech na: siedem, osiem, dziewięć itd. Potem zrób krótki, szybki, pełny oddech i licz: Jeden ,dwa, trzy (wdech), jeden, dwa, trzy (wdech), jeden, dwa, trzy (wdech) itd.

Jeden, dwa, trzy, cztery, pięć (wdech), jeden, dwa, trzy, cztery, pięć (wdech), jeden, dwa, trzy, cztery, pięć (wdech) itd.

Jeden, dwa, trzy ... dziesięć (wdech), jeden, dwa, trzy ... dziesięć (wdech), jeden, dwa, trzy ... dziesięć (wdech) itd.

Następnie wydłóżaj płynnie i wyraźnie, na jednym wydechu, tekst: Tam gwizdzą, tam krążą, tam świszczą, tam dzwonią, łka skrzypka. Coś trzaska i szemrze i dźwięczy i szumi i syczy i brzęczy. I huczą pogonią, drży w szybkach.

d) Dobrym ćwiczeniem jest położenie się na plecach z dużą książką (najlepiej encyklopedią na brzuchu). Należy wówczas kilkakrotnie powtórzyć wdech i wydech tak aby książka przy wdechu unosiła się do góry a przy wydechu obniżała się. Jest to bardzo dobre ćwiczenie, ponieważ uaktywnia pracę mięśni.

[1] Na podstawie <https://www.edukacja.edux.pl/p-26599-prawidlowa-emisja-glosu-cwiczenia-dla.php>



KARTA PRACY 4

Ćwiczenia emisyjne. [4]

a) Prowadź dźwięk „a” od tonów niskich po tony wysokie. Tony niskie powinny być oparte na rezonatorze piersiowym, natomiast tony wysokie na rezonatorze głowowym (tzn. powinieneś wyczuwać wibracje najpierw w okolicy klatki piersiowej, a później w okolicy czoła). Najtrudniejszym momentem jest przejście od tonów niskich do tonów wysokich. Spróbuj wydobyć z siebie najniższe dźwięki jakby z „piwnicy”, a później przejdź do najwyższych, lecz uważaj na jakość dźwięku. Ma on być czysty, dźwięczny, ładnie brzmiący. Nie chodzi tu o siłę dźwięku i jego głośność, lecz o barwę.

b) Swobodnie wymawiaj: „mniām, mniām, mniām”, jakbyś delektował się jakimś smakołykiem. Celem tego ćwiczenia jest znalezienie tzw. średnicy (średniego położenia głosu), tzn. takiego tonu, którym mówi się najłatwiej, który osiągnąć jest przy najmniejszym wysiłku (jest położony w dolnej skali głosu, obejmuje zakres 4-8 półtonów; u kobiet położony w okolicy 256 Hz (małe c1), u mężczyzn położony w okolicy 128 Hz (małe c); innym rodzajem tego ćwiczenia jest liczenie: „jeden, dwa, trzy...dziesięć, jeden, dwa... – na tym samym tonie;

Tego rodzaju ćwiczenia wykonuje się przy pianinie
osoba ćwicząca powinna być rozluźniona – uśmiech
nie należy chrząkać

oddychać głęboko – ręka na żebrach

najpierw śpiewamy na mmm..., przechodzimy na iii... aaa...

dźwięcznie (ułożyć głowę trochę do przodu lub do tyłu)

najpierw cicho, a jak trafimy na tonację dodajemy siłę, lecz nadal piano

c) Spróbuj przenieść dźwięki „a”, „o”, „u”, „i” z miejsca na miejsce, jakby były ciężkimi kamieniami.

d) Poniższy tekst wmawiaj wyraźnie, starając się wypowiedzieć jak najwięcej słów na jednym oddechu: „Ludwik I, Ludwik II, Ludwik III...Ludwik VIII... Ludwik XVIII i cały rejestr wyczerpany. Cóż to za ludzie, co do trzydziestu doliczyć nie są w stanie”.



[4] Na podstawie <https://www.edukacja.edux.pl/p-26599-prawidlowa-emisja-glosu-cwiczenia-dla.php>

KARTA PRACY 5

Ćwiczenia artykulacyjne.[5]



Ważną zasadą ćwiczeń artykulacyjnych jest wprowadzenie rozluźnienia. Po intensywnym napinaniu mięśni musi nastąpić swobodne ich rozluźnienie. Poniższe ćwiczenia należy obserwować w lusterku (przynajmniej na początku), kontrolując dokładnie wszystkie ruchy aparatu artykulacyjnego.

a) Ćwiczenia żuchwy (należy wykonywać delikatnie)

- Opuszczanie żuchwy – najpierw spokojnie i powoli opuszczamy żuchwę, starając się otworzyć jamę ustną jak najszerzej, potem ruchy przyspieszamy. Szczeka w czasie opadania powinna być rozluźniona.
- Przeżuwanie – wykonujemy ruchy żuchwy jakbyśmy coś przeżuwali. Po chwili łączymy ruch żucia z obniżaniem szczęki dolnej. Język powinien swobodnie spoczywać na dnie jamy ustnej.
- Przesuwanie żuchwy do przodu.
- Przesuwanie żuchwy do tyłu.
- Przesuwanie dolnej szczęki rytmicznie na boki najpierw w wolnym tempie, potem coraz szybszym.

b) Ćwiczenia warg

Układamy wargi do samogłoski: „u”, „i”.

- Parskanie – wydychamy powietrze z wibracją dolnej i górnej wargi. Obie wargi muszą być przy tym maksymalnie rozluźnione.
- Cmokanie – wysuwamy wargi do przodu i cmokamy.
- Układamy wargi jak do głoski „u” i nie gubiąc „dzióbka” przesuwamy wargi na bok – w prawo i w lewo, potem do góry i do dołu a następnie ruchem okrężnym w jedną stronę i w drugą stronę. Istotne jest to, by w trakcie ćwiczenia zęby były zaciśnięte i żuchwa nieruchoma.
- Ponowne parskanie.
- Nadmuchiwanie policzków – nadymamy policzki przy zamkniętych wargach, a potem gwałtownie wypuszczamy powietrze.
- Masaż warg – nagryzamy górnymi zębami dolną wargę, potem dolnymi zębami górną wargę.
- Ponowne parskanie.
- „Rybka” – wykonujemy ustami ruch przypominający łapanie powietrza przez rybę.
- Opukujący masaż policzków końcami palców. Masujemy także wargi. Nie rozmasowując tzw. rynienki górnej wargi, powtarzamy (z wyraźnym przytrzymaniem warg przy głosce „ł”): „ała, ełe, oło, yły, ułu, iłi”.
- Gwizdanie.
- Parskanie.



c) Ćwiczenia języka

- „Młynek” przy ustach zamkniętych – krążymy językiem w ustach najpierw w lewo a potem w prawo. Obroty wykonujemy spokojnie i równomiernie.
- „Młynek” przy ustach otwartych – układamy wargi jak do wymawiania głoski „a” i nie zmieniając ich kształtu wykonujemy spokojne i równomierne obroty w prawo, potem w lewo.
- „Gorące kluski” – szybko wyrzucamy rozluźniony język do przodu przy otwartych ustach, tak jak podczas jedzenia czegoś gorącego.
- Językiem sięgamy na przemian do nosa i do brody, przy średnio otwartych ustach. Potem szybko uderzamy językiem na przemian w górną i w dolną wargę. Szczękę dolną staramy się trzymać nieruchomo.
- „Gorące kluski”.
- Sięgamy czubkiem języka na przemian do lewego i do prawego policzka, tak jakbyśmy chcieli coś z tych policzków zlizać.
- „Gorące kluski”.
- „Łopatka i zwężenie” rozluźniony język lekko wysuwamy do przodu, a następnie ściągamy boczne mięśnie języka.
- „Koniki na bruku” – uderzamy czubkiem języka o twarde podniebienie, naśladując przy tym odgłos biegnącego konia. Bardzo aktywny ruch warg.
- „Gorące kluski”.
- Czubkiem języka przejeżdżamy po podniebieniu do tyłu (w prostej linii) i wracamy do pozycji wyjściowej.
- „Koci grzbiet” – czubek języka opieramy o dolne zęby i rytmicznie wypychamy język do przodu.
- „Gorące kluski”.
- „Wahadełko” – wykonujemy językiem poziome, wahadłowe ruchy.
- Górną wargę mocno napinamy na górnych zębach, po czym językiem ją spychamy.
- „Gorące kluski”.

d) Ćwiczenia pierścienia zwierającego gardło

- Powtarzamy „nga, ngo, ngu; kap, kap, kap, kap, kap”.
- Ziewamy z szeroko otwartymi ustami.
- Wymawiamy krótko samogłoski przy szeroko otwartych ustach. W lusterku widoczne są wówczas ruchy podniebienia miękkiego i tylnej ściany gardła („a”, „o”, „u”, „e”, „i”, „y”).
- Powtarzamy bardzo aktywnie następujące dźwięki: „ak-ka, ag-ga, ok.-ko, og-go, ek-ke, eg-ge, uk-ku, ug-gu, ik-ki, ig-gi, yk-gi” .

[5] Na podstawie <https://www.edukacja.edux.pl/p-26599-prawidlowa-emisja-glosu-cwiczenia-dla.php>

KARTA PRACY 6

Ćwiczenia artykulacyjne.[6]

Przykładowe teksty do ćwiczeń emisji głosu:

- 1) Łóżko w uszku, uszko w łóżku.
- 2) Pchła pchłą pchnęła w popiół.
- 3) Łucja grywała na bałajce.
- 4) Kto tutaj tak tupie? To tato tutaj tak tupie. Ach, to tato tutaj tak tupie.
- 5) Matka tka, ojciec tka, a dziecko łka i czka.
- 6) Koszt poczt w Tczewie.
- 7) W pociągu na drągu, w przeciagu.
- 8) Obłąkany z Konga ogląda dziwoląga.
- 9) Gangster okradł bank w Marengo.
- 10) Mistrz z Pyzdr w pstrej koszuli czule tuli się do Uli.
- 11) Wyindywidualizowałem się z rozentuzjasmowanego tłumu, który oklaskiwał przeliteraturalizowane dzieło.
- 12) Czy trzy cytrystki grają w Tczewie na cytrze?
- 13) Lojalny, jowialny Loyola.
- 14) Czechów trzech spod wiejskich strzech milczy przez mil trzy.
- 15) Łuki w juki a łupy wziąć w troki.
- 16) Sasza sobie szosą szedł.
- 17) A po suszy szosa sucha.
- 18) Wietrzyk żółtkę strząsał liście.
- 19) Szczera strzyga szczygła strzygła.
- 20) Nie wieź Wiesiu w owsie włosia, jeśliś Wiesiu we wsi osiadł.
- 21) W dżdżysty zmierzch strzegła w trzcinie szczwana szczeżuja strzępów z czczego przysłowia, świszcząc, zgrzytając jak chrząszcz.
- 22) Czy ty zważasz na potażu podaź?
- 23) Zabierze pierze na wieżę – upierze pierze na leże.
- 24) Król królowej tarantulę włożył czule pod koszulę.
- 25) U Turka na biurku – piórka.
- 26) Kruk przy kruku tkwi na bruku.
- 27) Na strych ostrygi dla starosty Rygi.
- 28) Taka para dobrana dla dobra barana.
- 29) Żarnowiec żrące sarny – to ornament z Pernambuco czy z Warny?
- 30) Truchtem tratują okrutne krowy Rebeki mebel alabastrowy.

KARTA PRACY 6

Ćwiczenia artykulacyjne.[6]

- 31) Krab na grab się drapie, kruchą gruchę ma w łapie.
- 32) Pop popadii powiada, że chłop pobił sąsiada.
- 33) Dromader z Durbanu turban pożarł panu.
- 34) Teatr gra w grotach Dekameronu, grom gruchnął w konar rododendrona.
- 35) Powstały z wydm widma, w widm zwały wpadł rydwan.
- 36) Puma z gumy ma fummy, a te fummy to z dumy.
- 37) Przy karczmie sterczy zakład szlifierczy.
- 38) Cienkie talie dalii jak kielichy konwalii.
- 39) Pan ślepo śle, panie pośle!
- 40) Taka kolasa dla golasa to jak melasa dla grubasa.
- 41) Drgawki kawki wśród trawki – sprawą czkawki te drgawki.
- 42) Naiwny nauczyciel licealny nieoczekiwanie zauważył nieostrożnego ucznia, który nieumyślnie upadł na eukaliptus.
- 43) Akordeonista zaiste zainteresował zaufanego augustyniallusa etiudą.
- 44) Coala i boa automatyzują oazę instalując aerodynamiczny aeroplan.
- 45) Paulin z Neapolu pouczył po angielsku zainteresowanego chudeusza, co oznaczają rozmaite niuanse w mozaice.
- 46) Augustyn przeegzaminował Aurelię z geografii, próbując wyegzekwować wiadomości o aurze Australii i Suezie.
- 47) Euforia idioty zaaferowała jednoosobowe audytorium uosobionego intelektualisty.

[6] Na podstawie <https://www.edukacja.edux.pl/p-26599-prawidlowa-emisja-glosu-cwiczenia-dla.php>

KARTA PRACY 6

Ćwiczenia artykulacyjne.[6]

- 31) Krab na grab się drapie, kruchą gruchę ma w łapie.
- 32) Pop popadii powiada, że chłop pobił sąsiada.
- 33) Dromader z Durbanu turban pożarł panu.
- 34) Teatr gra w grotach Dekamerona, grom gruchnął w konar rododendrona.
- 35) Powstały z wydm widma, w widm zwały wpadł rydwan.
- 36) Puma z gumy ma fummy, a te fummy to z dumy.
- 37) Przy karczmie sterczy zakład szlifierczy.
- 38) Cienkie talie dalii jak kielichy konwalii.
- 39) Pan ślepo śle, panie pośle!
- 40) Taka kolasa dla golasa to jak melasa dla grubasa.
- 41) Drgawki kawki wśród trawki – sprawą czkawki te drgawki.
- 42) Naiwny nauczyciel licealny nieoczekiwanie zauważył nieostrożnego ucznia, który nieumyślnie upadł na eukaliptus.
- 43) Akordeonista zaiste zainteresował zaufanego augustyniallusa etiudą.
- 44) Coala i boa automatyzują oazę instalując aerodynamiczny aeroplan.
- 45) Paulin z Neapolu pouczył po angielsku zainteresowanego chudeusza, co oznaczają rozmaite niuanse w mozaice.
- 46) Augustyn przeegzaminował Aurelię z geografii, próbując wyegzekwować wiadomości o aurze Australii i Suezie.
- 47) Euforia idioty zaaferowała jednoosobowe audytorium uosobionego intelektualisty.



KARTA PRACY 7

W grupach 3-4 osobowych, podziel się wierszem i przeczytaj na forum reszty grupy, pamiętając o prawidłowej artykulacji oraz wymowie.

WISŁAWA SZYMBORSKA
Nic dwa razy się nie zdarza

*Nic dwa razy się nie zdarza
i nie zdarzy. Z tej przyczyny
zrodziliśmy się bez wprawy
i pomrzemy bez rutyny.*

*Choćbyśmy uczniami byli
najtępszymi w szkole świata,
nie będziemy repetować
żadnej zimy ani lata.*

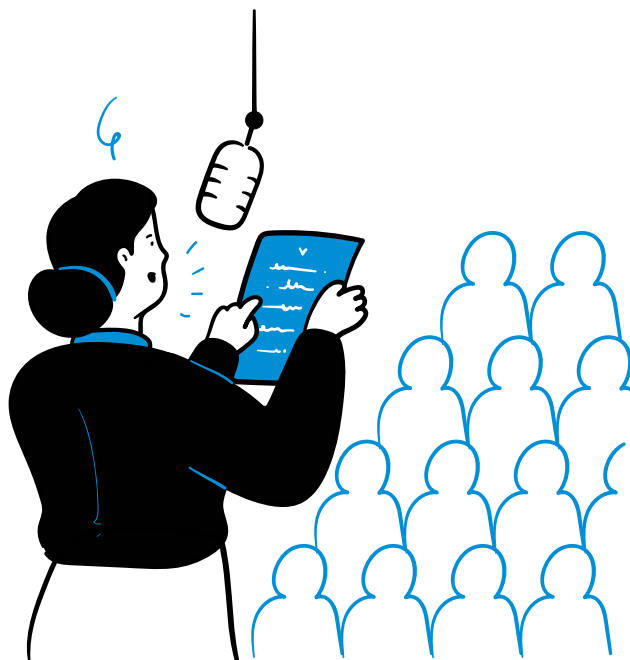
*Żaden dzień się nie powtórzy,
nie ma dwóch podobnych nocy,
dwóch tych samych pocałunków,
dwóch jednakich spojrzeń w oczy.*

*Wczoraj, kiedy twoje imię
ktoś wymówił przy mnie głośno,
tak mi było, jakby róża
przez otwarte wpadła okno.*

*Dziś, kiedy jesteśmy razem,
odwróciłam twarz ku ścianie.
Róża? Jak wygląda róża?
Czy to kwiat? A może kamień?*

*Czemu ty się, zła godzino,
z niepotrzebnym mieszasz lękiem?
Jesteś - a więc musisz minąć.
Miniesz - a więc to jest piękne.*

*Uśmiechnięci, współobjęci
spróbujemy szukać zgody,
choć różnimy się od siebie
jak dwie krople czystej wody.*



KARTA PRACY 7

W grupach 3-4 osobowych, podziel się wierszem i przeczytaj na forum reszty grupy, pamiętając o prawidłowej artykulacji oraz wymowie.

WISŁAWA SZYMBORSKA

Miłość szczęśliwa

*Miłość szczęśliwa. Czy to jest normalne,
czy to poważne, czy to pożyteczne -
co świat ma z dwojga ludzi,
którzy nie widzą świata?*

*Wywyższeni ku sobie bez żadnej zasługi,
pierwsi lepsi z miliona, ale przekonani,
że tak stać się musiało - w nagrodę za co?
za nic;
światło pada znikąd -
dlaczego właśnie na tych, a nie na innych?
Czy to obraża sprawiedliwość? Tak.
Czy to narusza troskliwie piętrzone zasady,
strącąc ze szczytu morał? Narusza i strąca.*

*Spójrzcie na tych szczęśliwych:
gdyby się chociaż maskowali trochę,
udawali zgnębienie krzepiąc tym przyjaciół!
Słuchajcie, jak się śmieją - obraźliwie.
Jakim językiem mówią - zrozumiałym na pozór.
A te ich ceremonie, ceregiele,
wymyślne obowiązki względem siebie -
wygląda to na znowę za plecami ludzkości!*

*Trudno nawet przewidzieć, do czego by doszło,
gdyby ich przykład dał się naśladować.
Na co liczyć by mogły religie, poezje,
o czym by pamiętano, czego zaniechano.
kto by chciał zostać w kręgu.*

*Miłość szczęśliwa. Czy to jest konieczne?
Takt i rozsądek każą milczeć o niej
jako skandalu z wysokich sfer Życia.
Wspaniałe dziatki rodzą się bez jej pomocy.
Przenigdy nie zdołałyby zaludnić ziemi,
zdarza się przecież rzadko.*

*Niech ludzie nie znający miłości szczęśliwej
twierdzą, że nigdzie nie ma miłości szczęśliwej.*

Z tą wiarą lżej im będzie i żyć, i umierać.

**SCENARIUSZ I | MUSIC BROADCAST CZYLI
O ŚWIADOMOŚCI EMISYJNEJ GŁOSU ORAZ JAK
WYKORZYSTYWAĆ AUDIOBOOKI W PRAKTYCE**



KARTA PRACY 7

W grupach 3-4 osobowych, podziel się wierszem i przeczytaj na forum reszty grupy, pamiętając o prawidłowej artykulacji oraz wymowie.

WISŁAWA SZYMBORSKA

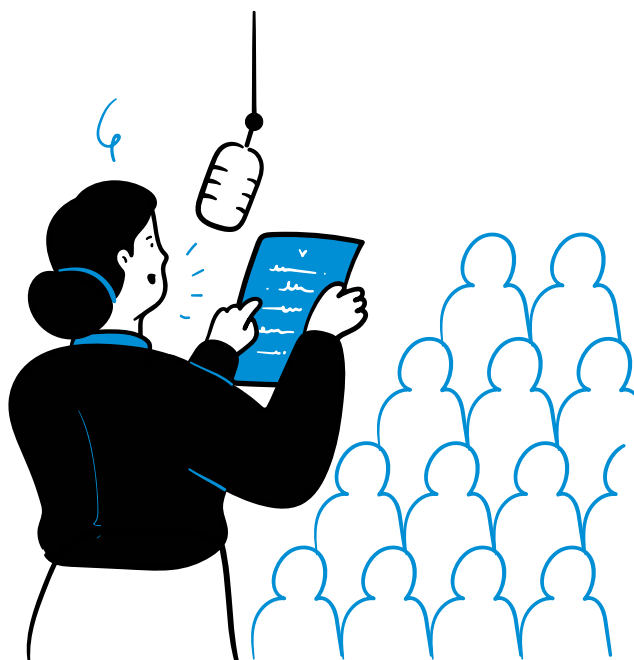
Ludzie na moście

*Dziwna planeta i dziwni na niej ludzie.
Ulegają czasowi, ale nie chcą go uznać.
Mają sposoby, żeby swój sprzeciw wyrazić.
Robią obrazki jak na przykład ten:*

*Nic szczególnego na pierwszy rzut oka.
Widać wodę.
Widać jeden z jej brzegów.
Widać czołno mozolnie płynące pod prąd.
Widać nad wodą most i widać ludzi na moście.
Ludzie wyraźnie przyśpieszają kroku,
bo właśnie z ciemnej chmury
zaczął deszcz ostro zacinać.*

*Cała rzecz w tym, że nic nie dzieje się dalej.
Chmura nie zmienia barwy ani kształtu.
Deszcz ani się nie wzmacnia, ani nie ustaje.
Czołno płynie bez ruchu.
Ludzie na moście biegną
ściśle tam, co przed chwilą.*

*Trudno tu obejść się bez komentarza:
To nie jest wcale obrazek niewinny.
Zatrzymano tu czas.
Przestano liczyć się z prawami jego.
Pozbawiono go wpływu na rozwój wypadków.
Zlekceważono go i znieważono.
Za sprawą buntownika
jakiegoś Hiroshige Utagawy.*



KARTA PRACY 7

W grupach 3-4 osobowych, podziel się wierszem i przeczytaj na forum reszty grupy, pamiętając o prawidłowej artykulacji oraz wymowie.

WISŁAWA SZYMBORSKA
INTERPRETACJA

*Idę stokiem pagórka zazielenionego.
Trawa, kwiatuszki w trawie
jak na obrazku dla dzieci.
Niebo zamglone, już błękitniejące.
Widok na inne wzgórza rozlega się w ciszy.*

*Jakby tutaj nie było żadnych kambrów, sylurów,
skał warczących na siebie,
wypiętrzonych otchłani,
żadnych nocy w płomieniach
i dni w kłębach ciemności.*

*Jakby nie przesuwali się tędy niziny
w gorączkowych malignach,
lodowatych dreszczach.*

*Jakby tylko gdzie indziej burzyły się morza
i rozrywały brzegi horyzontów.*

*Jest dziewiąta trzydzieści czasu lokalnego.
Wszystko na swoim miejscu i w układowej zgodzie.
W dolince potok mały jako potok mały.
Ścieżka w postaci ścieżki od zawsze do zawsze.
Las pod pozorem lasu na wieki wieków i amen,
a w górze ptaki w locie w roli ptaków w locie.*

*Jak okiem sięgnąć, panuje tu chwila.
Jedna z tych ziemskich chwil
proszonych, żeby trwały.*



KARTA PRACY 8

Nauka poprawnej dykcji jest bardzo mocno związana z prawidłową emisją głosu. Zanim zaczniemy ćwiczyć łamańce językowe, niezbędnym będzie rozgrzanie przepony, rezonatorów, mięśni twarzy oraz otwarcie aparatu mowy.

W trakcie nauki dykcji musimy pamiętać, że słyszymy swój głos zewnątrz i wewnątrz. Oba sposoby słyszenia nakładają się na siebie i zakłócają nam rzeczywisty odbiór. Łatwiej jest nam usłyszeć czyjeś błędy niż swoje. Nauka dykcji to budowanie świadomości swego głosu, praca nad wychwytywaniem własnych błędów.

KROK 1

Rozciąganie

- Przeciągamy się jak kot, rozciągamy mięśnie ramion, karku, szyi.
- Wolne krążenia głową do przodu, do tyłu i w bok.
- Podnosimy ramiona wysoko w górę i po kilku sekundach bezwładnie opuszczamy je w dół strzepując ręce, a potem nogi jak szmatkę.
- Ziewamy, wydajemy z siebie odgłosy mlaskania, mruczenia.

KROK 2

Oddech

- Weź długi i wolny oddech przez nos, poczym wypuść powietrze ustami na zgłosce "s". Wydech powinien być długi, co najmniej kilkanaście sekund. Czynność powtórz 5 -10 razy za każdym razem pogłębiając wdech i wydłużając wydech.
- Krótko i energicznie wydychamy powietrze, jakbyśmy chcieli zdmuchnąć świeczkę czynność powtarzamy 15 razy.
- Nabieramy powietrza i na jednym wydechu próbujemy powiedzieć „jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona” itd...

KROK 3

Rozgrzanie mięśni twarzy i żuchwy

- Powiedz wierszyk wolno wyraźnie, szeroko otwierając wszystkie samogłoski „czarna krowa w kropki bordo, gryzła trawę, kręcąc mordą”.
- Powtórz go wolno 3 razy, a później powiedz go w bardzo szybkim tempie co najmniej 10 razy.
- Włóż korek od wina między zęby i przeczytaj fragment prozy, starając się o poprawność i czystość wymowy.

KARTA PRACY 9

PAMIĘTAJ!

- Podczas wypowiedzi pamiętaj, aby się nie spieszyć.
- Nie opuszczaj końcówek.
- Nie podnoś głosu ani nie mów zbyt cicho.
- Mów całymi frazami, stawiaj kropki na końcu zdania.
- Dbaj o rozluźnienie całego ciała.

Ćwiczenie spółgłosek zwartych [b, p, d, t, k, m, n, m]

ĆWICZENIE 1

Powoli, starannie wymawiamy kolejno podane sylaby, zwracając uwagę na prawidłowość wybuchu, czyli rozwarcie.

Ba, be, bi, bo, bu, by, bą, bę,
aba, ebe, ibi, obo, ubu, yby, abą, obe,
ab, eb, ib, ob, ub, yb, ab, eb,
Pa, pe, pi, po, pu, py, pa, pe,
apa, epe, ipi, apo, upu, ypy, apa, ope,
Da, de, itd.

wg tego wzoru ćwiczymy wszystkie głoski zwarte.

ĆWICZENIE 2

Ćwiczymy jak wyżej, starannie wymawiając wszystkie głoski.

Akt, ekt, ikt, okt, ukt, ykt, akt, pkt,
atk, etk, itk, otk, utk, ytk, ątk, otk,
Ank, enk, ink, onk, unk, ynk, ank, onk,
akn, ekn, ikn, okn, ukn, ykn, akn, pkn,
Akń, ekń, ikń, okń, ukn, ykń, akń, kh,
ańk, enk, ink, onk, unk, yńk, ank, enk,
Agn, egn, ign, ogn, ugn, ygn, agn, egn,
ang, eng, ing, ong, ung, yng, ang, eng,
Agn, egn, ign, ogń, ugh, ygn, agn, egn,
ang, eng, ing, ong, ung, yng, ang, ong,
Bma, bme, bmi, bmo, bmu, bmy, bma, bme,
mba, mbe, mbi, mbo, mbu, mby, mba, mbe,

KARTA PRACY 9

Słowa na C ● wyrazy na C

cały,
cokół,
cukier,
cegła,
cysterna,
cążki,
zacofany,
zacumowanie,
wycenić,
wycyganić,
obciążki,
obcęgi,
brzdąc,
plac,
kloc,
stłuc,
odwlec,
fryc,
bęc

Słowa na CZ ● wyrazy na CZ

czarny,
czuwać,
czekan,
czysty,
cząstka,
część,
zaczarować,
koczownik,
poczucie,
poczekalnia,
poczytny,
początek,
poczęstunek,
klacz,
warkocz,
klucz,
precz,
Frycz,
pnąć,
klęcz

Słowa na CI ● wyrazy na CI

ciasny,
ciotka,
ciupaga,
ciekawość,
cicho,
ciągle,
ciągi,
kociak,
wyciosać,
uciąć,
pociecha,
wycisnąć,
pociągnąć

Słowa na Ć ● wyrazy na Ć

ćma,
ćwikła,
ćwicząc,
ćwierci,
ćwierka,
ćwiartuj,
znać,
podkuć,
wzleć,
przepić,
pociąć,
zakreć

Słowa na DRZ ● wyrazy na DRZ

drzazga,
drzewo,
Drzymać,
drzeworyt,
drzemka,
drzwi,
podrzeć,
podrzucać,
zadrzewić,
przedrzeźniać,
w wiadrze,
na Odrze

Przeczytaj, oddzielając podwójne spółgłoski w wyrazach.

manna,
panna,
ranny,
lekko,
miętko,
poddany,
oddolny,
lasso,
hossa,
brutto,
alleluja,
Jagiełło

Przeczytaj, oddzielając samogłoski.

teatr,
poeta,
poemat,
ocean,
nauka,
pouczenie,
poobiedni,
wyeliminować,
zaocznie,
neon,
wyobrażać.

KARTA PRACY 9

Słowa na STRZ ● wyrazy na STRZ

strzała,
strzelać,
strzyga,
strząsać,
strzepnąć,
zastrzelić,
wystrzelić,
zastrzeżenie,
mistrz,
rotmistrz,
zegarmistrz,
wstrząs,
wstrzemięźliwy,
wstrzyknąć,
powstrzymać

Słowa na SZ ● wyrazy na SZ

szary,
szosa,
szukać,
szeleść,
szyszka,
koszary,
skoszony,
wyszukany,
poszewka,
wyszydzić,
koszący,
Koszęcin,
kiermasz,
kłosz,
wykusz,
deresz,
mysz

Słowa na Ś ● wyrazy na Ś

śni,
spi,
śle,
śluz,
ślub,
śrut,
ścigać,
Staś,
ktoś,
Ruś,
wieś,
miś,
ukąś,
gęś

Słowa na SI ● wyrazy na SI

siano,
siodło,
siódmy,
siekiera,
siąpi,
sięgać,
posiadłość,
osiadłać,
wysiadać,
posiedzenie,
wysięk,
posiąść,
zasięgnąć

Słowa na ŚĆ ● wyrazy na ŚĆ

złość,
odległość,
odejść,
wznieść,
przyjść,
namiętność,
posiadłość,
jegomość,
ostrość,
wyjść,
posiąść

Przeczytaj, podkreślając końcówki.

mam,
odłam,
rum,
kot,
odlot,
pot,
miot,
lek,
lok,
kruk,
bok,
dach,
mech,
słuch,
ruch,
żłób,
grób,
dziób,
chleb,
grzyb,
sklep

KARTA PRACY 9

Słowa na TRZ ● wyrazy na TRZ

trzask,
trzoda,
trzustka,
trzeba,
trzysta,
trząść,
trzęsienie,
trzy,
zatrzask,
potrzeba,
wytrzymać,
potrząsać,
zatrzęsienie,
patrz,
wywietrz

Słowa na Z ● wyrazy na Z

zaraz,
zorza,
Zuber,
zegar,
Zygmunt,
ząb,
zębaty,
nazajutrz,
pozować,
wyzuty,
pozew,
pozytywny,
zaziębić,
głaz,
perkoz,
gruz,
bez,
zgryz,
wiąz

Słowa na RZ ● wyrazy na RZ

rzutnik,
rzeka,
Rzym,
rządca,
rzędy,
wyrzutek,
porzekadło,
korzystny,
porządek,
narzędzia,
twarz,
piskorz,
zburz,
zabierz

Słowa na Ż ● wyrazy na Ż

żur,
żuk,
żyła,
żaba,
żona,
żyrafa,
żagiel,
żonkil,
żarcie,
żelazo,
pożar,
pożoga,
Bożena,
Błażej,
bodajże,
leżak,
mąż,
wzwyż,
wąż,
garaż,
też,
tuż

KARTA PRACY 10

Przeczytaj, oddzielając powtarzające się między wyrazami spółgłoski.

grób Beethovena,
taniec cygański,
pod dębem,
traf fatalny,
róg gazety,
mech chłodny,
graj Janku,
bruk krakowski,
zapal lampę,
mam myśl,
sen nocy letniej,
słup powietrza,
chór rewelersów,
las sosnowy,
kot Tereni,
śpiew wesoły,
zaraz zobaczę,
zwieź ziarno,
zgaś światło,
leć cicho,
patrz trzeźwo,
twarz żołnierza

Przeczytaj, oddzielając samogłoski.

lampa Aladyna,
lampa Akermanu,
smutno odchodzić,
to opowiadanie,
na rogu ulicy,
tu upadł,
ciekawe elementy,
wesołe epizody,
młodzi inżynierowie,
straszni ignoranci

Przeczytaj zdania wolno i wyraźnie oddzielając spółgłoski i samogłoski pomiędzy wyrazami.

Dom mój jodłowy.

List ten nawet trochę zdziwił Łucję.

Blask korony widział Łukasz szczęśliwy.

Włos siwy spadał łowczemu Urbanowi na kark kornie zgięty.

Chór rybaków wołał, łódź dziobem malowanym majaczyła w mroku.

Kres sennego oszołomienia.

Szmer szemrzącego obok źródła, Anielę rozmarzył.

Mróz zelżał, bez zwłoki idźmy.

Ściemniło się, wąską ścieżyną za ścianami domostw, pędzono stadko gęsi.

Jedną z nich, uciekającą po ściernisku ścigało małe psiątko.

Przeczytaj wolno i wyraźnie, a następnie szybciej.

Robert poderwał się z ziemi i przetarł z rosy rewolwer.

Ziarnko do ziarnka, a zbierze się miarka.

Czarna krowa w kropki bordo gryzła trawę kręcąc mordą.

Trybunał rządził, spór rósł, a piwowar tarł ręce.

Król Karol kupił królowej Karolinie, korale koloru koralowego.

Jesiotr nura w przód, a Piotr za nim w bród.

Nie pieprz Pietrze wieprza pieprzem, bo przepieprzysz Pietrze wieprza pieprzem.

Zrozpaczona Irena wola: Grzesiu, głupcze nie marszcz czoła.

Pan Grzegorzółka grzędy grzebie, aż ma grząsko koło siebie.

Chrząszcz brzmi w trzcinie, świerszcz strzyka za ścianą.

Wiatr poświstuje wśród liści osiki.

Trzmiel brzęczy w powietrzu.

Trzech Czechów, szło ze Szczebreszyna do Szczecina.

Patrz, z czego żyjesz.

W puszczy usłyszano chrzęst oręża.

Przeleciały trzy pstre przepiórzyce przez trzy pstre kamienice.

Jeszcze od brzegu nie ruszył, a już skarpetki suszył.

Koszt poczt w Tczewie.

Zdania z wyrazami zawierającymi TRZ

Trzciniak i trzcinniczek wiją gniazda wśród trzcin i szuwarów.

Trzciel leży nie nad Trzcianką, lecz nad Odrą.

Trzaskawica jest to staropolska nazwa strzelby.

Trzeszczkowska napisała „Przebrzmiałe akordy”.

Trzetrzewiński wpadł w trzęsawisko pod Szczebrzeszynem.

W Szczebrzeszynie chrząszcz brzmi w trzcinie i Szczebrzeszyn z tego słynie.

Trzemeszno leży nad trzemeszeńskim jeziorem.

Trznadel złapał trzmiela.

Wstrząs wstrząsł strzelistą kolumną.

Wytrzęp trzepaczką te trzy fotele.

Jastrząb przeleciał nad strzechą cechmistrza.

Strzelec Strzałkowski wystrzelił, nie celując, lecz strzaskał gałąź drzewa, nie ustrzeliwszy cietrzewia.

Popatrz Piotrze na te trzewiki, kosztują 330.333 złote, trzeba je kupić.

Zdania z wyrazami zawierającymi TRZ, SKRZ, DŹDŹ

Trzeba strzepnąć kurz z podróży, zrzuciwszy płaszcze.

Przemiał pszenicy od dawien dawna przynosił ludziom pożytek.

Zawierucha dmucha koło ucha.

Wpadł ptak w dół.

Szczebiot dzieci przeszkadzał Strzemboszowi w głośnych ćwiczeniach gry na skrzypcach.

Czego trzeba strzelcowi, do zestrzelenia cietrzewia drzemiącego w dżdżysty dzień na drzewie.

Zmiażdż dżdżownicę.

Zapłać należność dentystce.

Część II - moduł 1

Ćwiczenia oddechowe, emisyjne oraz prawidłowej dykcji

Ćwiczenie 1

Ćwiczenia oddechowe wpływające korzystnie na czas fonacji.[1]

a) Należy wykonać wdech z jednocześnie szybkim wzniesieniem rąk do boku, a wydech z powolnym przesuwaniem rąk do przodu, aż do zupełnego ich skrzyżowania na barkach.

b) Należy wykonać wdech z jednoczesnym wzniesieniem rąk bokiem do góry, a następnie ręce wolno opuszczać, wydychając powoli powietrze.

Każdy wdech jest szybki i głęboki, wydech wolny i długi. Po trzech wdechach i wydechach konieczny jest krótki odpoczynek. Zdarza się bowiem, że odczuwamy zawroty głowy. Te ćwiczenia można dowolnie zmieniać i uatrakcyjniać. Wpływają korzystnie na czas fonacji.

Ćwiczenia oddechowe, zwłaszcza na początku, nie powinny trwać długo. Wystarczy poświęcić na nie 10-15 minut.

[1] Na podstawie <https://www.edukacja.edux.pl/p-26599-prawidlowa-emisja-glosu-cwiczenia-dla.php>



Ćwiczenie 2

Ćwiczenia emisyjne. [2]

Podczas prawidłowej fonacji odczuwamy silniejsze lub słabsze wibracje obudowy kostnej nosa. Są one szczególnie wyraźne, jeśli ściśniemy palcami nieznacznie nos podczas wykonywania przeciągłego mormorando na spółgłoskach „m” i „n”. Są one silniej odczuwalne w dynamice forte, zaś w przechodzeniu w dynamikę piano słabną i zanikają. Siła ich natężenia jest właściwością indywidualną. Prawidłowe forte wynika więc z wzmocnienia funkcji rezonatora „maski”, a nie z siły gardła.

a) Leżąc na wznak połóż otwartą dłoń lekko stroną wewnętrzną na twarzy i – nie uciskając dłonią 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.

b) To samo ćwiczenie wykonaj z użyciem głoski „nnnn” (legato) i „n....n...n...” (staccato).

c) Leżąc nadal na wznak połóż dłoń stroną wewnętrzną na czubku głowy i wymawiaj raz jeszcze płynne „m” i „n”. Staraj się tak kierować dźwięk, by uzyskać wyraźne wibracje właśnie w tym miejscu. Celem tych ćwiczeń jest uruchomienie rezonatorów głowowych i uświadomienie sobie miejsc wibracji i drzeń.

d) W pozycji leżącej wymawiaj głoskę „m”, utrzymując dźwięk na jednym tonie, na przemian: „mmm...” (legato) i „m...m...m...” (staccato).

e) Dodawaj do głoski „m” samogłoski, pamiętając o utrzymaniu dźwięku na jednym tonie: „mmaaaa, mmmooo, mmmuuu, mmmeeee, mmmiii, mmmyyy”.

f) Utrzymując dźwięk na jednym tonie i przedłużając „m” oraz samogłoski wymawiaj (na leżąco): „saaaaaaa baaabaaa mmmmaaaak, nieee wieeedziaaaaaaa jaaak, aaa dziaaad wieeedziaaał, nieee pooowieeedziaaał, aaa tooo byyyłooo taaak”.

Potem mów: „mama, mija, mama, mija, mama, mija,ma; nie mów do mnie monotennie;

Małomówny Michał mamrotał madrygały; mamałyga, marmolada, mamałyga, marmolada, mamałyga, marmolada”.

Spróbuj to samo powtórzyć w pozycji stojącej, pionowej.

[2] Na podstawie <https://www.edukacja.edux.pl/p-26599-prawidlowa-emisja-glosu-cwiczenia-dla.php>



Ćwiczenie 3

W grupie 3-4 osobowej wybierzcie dowolną piosenkę , pamiętając o zasadach prawidłowej artykulacji i oddechu, zaśpiewajcie ją przed resztą grupy.



Część 2 – modułu 1

Podsumowanie zadań i ewaluacja

Podsumowując mówimy uczestnikom o nieskończonych możliwościach jakie ma nasz głos, jak ważna są ćwiczenia i zachęamy do wykorzystania ćwiczeń w codziennym życiu.





Wprowadzenie

Audiobooki, inaczej książki mówione, to nagrania dźwiękowe, które zawierają zapis publikacji czytanych przez lektora. Chętnie kupowane są audiobooki dla młodzieży i dla dzieci, ale wielką popularnością cieszą się także wśród osób dorosłych.

Książka do słuchania, bo tak często nazywany jest audiobook, jest bardzo wygodnym rozwiązaniem. Można słuchać jej podczas przerw w pracy, jazdy samochodem czy tramwajem lub metrem, a także odpoczywając na kanapie w domowym zaciszu. Audiobooki pozwalają efektywnie wykorzystywać czas: słuchając ich, można robić jednocześnie inne rzeczy, np. gotować obiad lub sprzątać.

Audiobook to książka, która przeznaczona jest do słuchania, a nie czytania. Nagranie zapisane jest na nośniku danych, najczęściej w formie cyfrowej. Teksty czytane są przez lektorów, którymi najczęściej są znani aktorzy, ale nie tylko. Do czytania audiobooków wydawnictwa wybierają lektorów mających charakterystyczny głos, który pasuje do konkretnej publikacji. Ciekawe audiobooki potrafią pochłonąć słuchacza i zabrać go w niezwykle świat wyobraźni!

Odczytanie tekstu książki czy opowiadania to audiobook. Jeżeli jednak nagranie jest wzbogacone, np. poprzez dźwiękowe efekty specjalne, wtedy nazywa się je słuchowiskiem. Tego rodzaju formy są popularne zwłaszcza wśród najmłodszych słuchaczy, chociaż istnieją również słuchowiska dla dorosłych.

Audiobooki mogą służyć rozrywce, ale mogą być też formą nauki. Audiobooki do nauki angielskiego pozwalają na wygodną i bezstresową naukę w zaciszu swojego domu albo w trakcie podróży do pracy lub szkoły. Sprawdzają się świetnie zwłaszcza u osób, które nie mają czasu na lekcje w szkole językowej lub nie lubią standardowych form nauczania. Z audiobooków korzystają także wszyscy ci, którzy lubią pogłębiać swoją wiedzę z zakresu motywacji oraz psychologii.

Ważne jest aby nadmienić gdzie możemy słuchać audiobooków:

- <https://audioteka.com/>
- Wolne Lektury
- Kanały na YouTube (audioteka, Słuchaj za darmo, publio.pl, Virtualo.pl, bajkowisko)
- Sklep Google
- Spotify



Zadajemy pytania:

- Czym jest audiobook?
- Czy audiobooki są darmowe?
- Czy ktoś używał już audiobooków ?
- Kiedy można słuchać audiobooków?
- Jakie zalety posiadają audiobooki?

Słuchamy odpowiedzi słuchaczy, następnie podsumowujemy:

Audiobooki są wygodnym sposobem na czytanie książek bez konieczności skupiania swojej uwagi na książce, podczas słuchania audiobooków możemy wykonywać codzienne czynności, nie ogranicza nas nic, jest to również doskonały sposób na naukę np. języków obcych.

Część II – moduł 2

Część warsztatowa

Audiobooki

Ćwiczenie 4

Załącz konto na spotify i odnajdź kilka audiobooków. Zapisz tytuły.

Ćwiczenie 5

W wyszukiwarce Youtube znajdź kilka audiobooków w tematyce którą lubisz.

Ćwiczenie 6

Znajdź dowolne / ulubione audiobooki w aplikacji wolnelektury.pl





Wprowadzenie

Słowo opera wywodzi się z języka włoskiego i odnosi do scenicznego dzieła o charakterze wokalnym oraz instrumentalnym. Muzyka jest tu połączona w umiejętny, bardzo mocno kulturalny i emocjonalny sposób z akcją dramatyczną. Pojawia się tu zatem pojęcie typowe w operze – libretto. Jeżeli chodzi o to, co wyróżnia operę na tle innych wyrazów muzycznego przekazu, co jednocześnie przesądza o tym, iż opera uznawana jest jako swego rodzaju forma kultury wysokiej, to zwłaszcza stosowne pomieszczenie kilku elementów sztuki – słowa, muzyki, gestu, scenografii, gry aktorskiej, plastyki, ruchu.

Wszystko to wspólnie tworzy niepowtarzalne widowiska dramatyczne. Każda opera ma określoną budowę, w tym składa się z wielorakich aktów, a te natomiast podzielone są dalej na sceny. Na operę składają się między innymi partie wokalne, w tym solowe a więc recytywy i arie, do tego dochodzą partie zespołowe a więc ansamble i partie chóralne.

Teatr i opera to prawdziwa kwintesencja kultury i sztuki. Niestety w naszym kraju liczba zainteresowanych rozrywką tego typu nie jest zbyt wysoka. Zapraszamy więc do poznania powodów, dla których warto odwiedzać teatr i operę. Przede wszystkim w teatrze i operze człowiek może bezpośrednio skonfrontować się z wysoką sztuką, której brak w ostatnim czasie bardzo nam doskwiera. Narażeni jesteśmy nieustannie na otaczającą nas zewsząd kulturę "niską" i to ona właśnie odciska na nas ogromne piętno. Przede wszystkim zubaża język i wymagania a to jak wiadomo nie działa korzystnie na nasz rozwój. Sceny przedstawione w teatrze mogą być doskonałą odskocznią od codzienności, ale ich wydźwięk będzie całkowicie inny niż ten, który uzyskamy podczas seansu filmowego.

Sztuka jest doceniana przez ludzi od czasów starożytnych. Opera i balet – to jest coś niewiarygodnie piękny, niosąc w sobie elegancję i szyk. Wśród najśłynniejszych oper w światowych koneserów sztuki, takich jak wydaniu:

- Palais Garnier, Paryż
- Sydney Opera House, Sydney
- Guangzhou Opera House, Guangzhou
- Metropolitan Opera, Nowy Jork
- Royal Opera House Muscat, Maskat
- La Scala, Mediolan
- La Fenice, Wenecja
- Harpa, Reykjavik
- Opera Wiedeńska, Wiedeń

W każdym kraju jest miejsce, gdzie można zanurzyć się w świecie sztuki. Opera, balet i operetka – specjalny pokój, który jest przesiąknięta duchem utalentowanych ludzi.

NAJSŁYNNIEJSI ŚPIEWACY OPEROWI NA ŚWIECIE:

- Luciano Pavarotti
- Andrea Bocelli
- Plácido Domingo
- Maria Callas
- Jose Carreras
- Enrico Caruso
- Joan Sutherland
- Jussi Björling
- Sarah Brightman



Zadajemy pytania:

- Czym jest opera?
- Jaka jest różnica między teatrem a operą?
- Czy ktoś był wcześniej w operze lub teatrze?
- Jakie były odczucia po wizycie w operze?
- Dlaczego w operze nie używa się mikrofonu?
- Jakie znasz opery światowe?
- Czy znasz jakiś słynnych śpiewaków operowych?

Słuchamy odpowiedzi słuchaczy, następnie podsumowujemy:

Opera jest niezwykłym źródłem kultury, który tworzy niepowtarzalne widowiska dramatyczne. Jest ona emocjonalna głęboka, a śpiewacy wykorzystują swój głos bez użycia dodatkowych elementów nagłaśniających. To właśnie tam możemy dostrzec jak wielką potęgę ma nasz głos, i zrozumieć jak ważna jest prawidłowa profilaktyka aby na długie lata zachować sprawność głosu.



Ćwiczenie 7

W wyszukiwarce Google, znajdź kilka spektakli operowych niedaleko swojego miejsca zamieszkania. Zapisz tytuły, daty, godziny oraz miejsce.

Ćwiczenie 8

Załącz grupę na Facebooku ze swoimi znajomymi, zapraszając ich na wydarzenie jakim jest spektakl operowy, pamiętaj aby podać miejsce, datę oraz adres wydarzenia. Zaplanuj jak dotrzeć na miejsce oraz do kiedy potrzebne jest potwierdzenie przybycia.

Ćwiczenie 9

Napisz list do koleżanki/kolegi z zaproszeniem na wyjście do opery.

Pamiętaj aby w liście zawrzeć informacje gdzie będzie odbywać się opera, w jakich godzinach, w jakim miejscu.

Użyj informacji zawartych w prezentacji aby zachęcić do odwiedzenia oper. Podaj kilka światowych oper oraz światowych śpiewaków.

Ćwiczenie 10

Wypisz wszystkie opery świata jakie zapamiętałaś/łeś z prezentacji.



IV Zakończenie warsztatów (20 MIN.)

Prowadzący prosi, aby uczestnicy usiedli w kręgu i każdy odpowiedział na pytanie:

- *Co najbardziej podobało Ci się w dzisiejszych warsztatach?*
- *Co zabierzesz ze sobą do domu?*
- *Co najbardziej Cię zaskoczyło i przykuło Twoją uwagę?*
- *Jak wpłynęły na Ciebie warsztaty?*
- *Jakie rzeczy zamierzasz zmienić w swoim życiu?*

Po dyskusji uczestników prowadzący warsztat dziękuje za udział w warsztacie i prosi o wypełnienie ankiety ewaluacyjnej. Po wypełnieniu ankiet prowadzący rozdaje certyfikaty.



V Ankieta ewaluacyjna



MUSIC BROADCAST CZYLI O ŚWIADOMOŚCI EMISYJNEJ GŁOSU ORAZ JAK WYKORZYSTYWAĆ AUDIOBOOKI W PRAKTYCE

DROGA UCZESTNICZKO/ DROGI UCZESTNIKU,
MAMY NADZIEJĘ, ŻE WARSZTATY BYŁY DLA CIEBIE INTERESUJĄCE
I MOGŁEŚ/MOGŁAŚ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIELU CIEKAWYCH RZECZY.
ZALEŻY NAM NA OTRZYMANIU OD CIEBIE INFORMACJI ZWROTNEJ, DLATEGO BĘDZIEMY
BARDZO WDZIĘCZNI ZA POŚWIĘCONY CZAS I WYPEŁNIENIE PONIŻSZEJ ANKIETY.

ANKIETA JEST ANONIMOWA.

1. CZY WARSZTATY POZWOLIŁY CI UZYSKAĆ UMIEJĘTNOŚCI, KTÓRE PRZYDADZĄ SIĘ W ŻYCIU CODZIENNYM?

ZDECYDOWANIE TAK RACZEJ TAK RACZEJ NIE ZDECYDOWANIE NIE

2. CZY WARSZTATY DOSTARCZYŁY CI UŻYTECZNYCH WSKAZÓWEK I TECHNIK DOTYCZĄCYCH WIADOMOŚCI EMISYJNEJ GŁOSU ORAZ JAK WYKORZYSTYWAĆ AUDIOBOOKI W PRAKTYCE?

ZDECYDOWANIE TAK RACZEJ TAK RACZEJ NIE ZDECYDOWANIE NIE

3. CZY WARSZTATY DOSTARCZYŁY CI UŻYTECZNYCH WSKAZÓWEK, KTÓRE MOGĄ BYĆ POMOCNE W TWOJEJ PRACY ZAWODOWEJ?

ZDECYDOWANIE TAK RACZEJ TAK RACZEJ NIE ZDECYDOWANIE NIE

4. KTÓRA CZĘŚĆ WARSZTATÓW PODOBAŁA CI SIĘ NAJBARDZIEJ I DLACZEGO?

.....

.....

5. CZY CHCIAŁABYŚ/ CHCIAŁBYŚ WZIĄĆ UDZIAŁ W INNYCH WARSZTATACH TEMATYCZNYCH?

TAK NIE

6. JEŚLI TAK, PROSIMY O WYPISANIE TEMATÓW, KTÓRE BYŁYBY DLA CIEBIE INTERESUJĄCE.

.....

.....

7. DODATKOWY KOMENTARZ

.....

.....

DZIĘKUJEMY ZA WYPEŁNIENIE ANKIETY!



Develop Your
Creativity

DYPLOM

ZAŚWIADCZA SIĘ, ŻE

.....
(IMIĘ I NAZWISKO UCZESTNIKA)

WZIAŁ/WZIEŁA UDZIAŁ W WARSZTATACH
"MUSIC BROADCAST CZYLI
O ŚWIADOMOŚCI EMISYJNEJ GŁOSU ORAZ JAK
WYKORZYSTYWAĆ AUDIOBOOKI W PRAKTYCE"

ROZBUDŹ W SOBIE KREATYWNOŚĆ
ERASMUS PROJECT NR 2020-1-PL01-KA227-ADU-095783

PROWADZĄCY WARSZTATY:

DATA:

MIEJSCOWOŚĆ:



Współfinansowane przez
Unię Europejską