



ANETA SYTA

Zakład Logopedii i Emisji Głosu, Uniwersytet Warszawski

Głos w pracy pedagoga Znaczenie, problemy i profilaktyka oraz propozycja ćwiczeń logopedycznych

Voice in Teacher's Work. Significance, Issues, Prophylaxis and Proposal of Speech Therapy Exercises

ABSTRACT: Care for the vocal apparatus and ability to use it are prerequisites for maintaining its good condition for a long time. The article discusses issues related to the correct voice emission in the educator's work and draws attention to the threats the voice is exposed to in this profession. The importance of preventive measures to avoid voice-related problems and diseases among teachers has been demonstrated and logopaedic exercises have been proposed to allow this group of professionals to keep their voices and articulation apparatuses in good condition.

KEY WORDS: voice emission, voice hygiene, voice diseases, teacher, educator, speech therapy

Głos od początku istnienia ludzkości był jednym z podstawowych narzędzi komunikacji werbalnej i wokalne. W ciągu wieków stał się dla wielu ludzi narzędziem pracy, stanowiącym jej istotny element, jak w przypadku zawodu pedagoga. Środowiskiem pracy nauczyciela są z reguły klasy i szkoły bądź też inne miejsca w instytucjach pełniących funkcje edukacyjne, na przykład warsztaty, świetlice w placówkach kulturalno-oświatowych, sale gimnastyczne, laboratoria. Między innymi w tych miejscach dochodzi do interakcji między nauczycielami a uczniami. Ważnym elementem w tych interakcjach jest, niewątpliwie, sposób operowania przez nauczyciela głosem¹.

Jednym z najważniejszych terminów, które należy omówić, poruszając temat zasadności ćwiczenia głosu w pracy, jaką wykonuje nauczyciel, jest głos ludzki, który Bogumiła Tarasiewicz definiuje, jako: „[...] swego rodzaju instrument muzyczny. Część tego instrumentu ma budowę daną przez naturę, ale na wiele

¹ Por. O. PRZYBYŁA: *Mówi się?! – fonetyka w kształceniu polonistycznym*. „Język Polski w Szkole IV–VI” 2008/2009, nr 2, s. 28–39.

składowych jego działania możemy mieć wpływ. Możemy – jak wytrawny muzyk – zagrać tak, by zabrzmiał jak najwspanialej². Nieco inną definicję proponuje Mirosław Kisiel:

[...] głos, jako mowa dźwiękowa posiada charakterystyczne cechy fizyczne takie jak: natężenie, wysokość, barwę, a będąc również swoistym instrumentem muzycznym, uzewnętrznia dodatkowe elementy prozodyczne w postaci: akcentu, melodii i rytmu. Bogactwo i różnorodność elementów głosu mówionego i śpiewanego pozwala każdej jednostce posługiwać się niepowtarzalnym, aczkolwiek charakterystycznym dla siebie głosem³.

Na wstępie rozważań warto także wyjaśnić, czym jest emisja głosu. Emisja głosu (od łac. *emissio* – wypuszczanie) to „zespólona czynność oddychania, fonacji i artykulacji w połączeniu ze zjawiskiem rezonansu w przestrzeniach rezonacyjnych klatki piersiowej, krtani i nasady⁴, a także wydobywanie głosu na zewnątrz; nauka wydobywania głosu „polegająca na skoordynowanej pracy aparatu głosowego i mięśni oddechowych w celu uzyskania rezonansu”⁵.

Kolejne bardzo ważne pojęcie to higiena głosu, która jest po prostu niczym innym jak wszystkimi czynnościami, jakie można wykonać, aby zadbać o głos. Higiena głosu to także aktywność fizyczna danej osoby, zbilansowana dieta, a także pamiętanie o tym, aby odpowiednio nawilżać śluzówkę krtani⁶.

Techniki oddychania jako ważny aspekt pracy nad głosem

Pedagog pracujący na co dzień w szkole musi się nauczyć prawidłowego sposobu oddychania, aby ekonomicznie gospodarować wydychanym powietrzem, co skutkuje dobrą modulacją głosu i brakiem zapowietrzeń w mowie. Oddychanie w emisji głosu jest bardzo ważne, inaczej oddychamy, mówiąc, a inaczej podczas śpiewu itp. Ważny jest wypracowanie i nawyk używania odpowiedniego toru oddechowego.

² B. TARASIEWICZ: *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do emisji głosu*. Kraków, Universitas 2003, s. 17.

³ M. KISIEL: *Emisja i higiena głosu w pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczyciela*. Dąbrowa Górnicza, Wydaw. Wyższej Szkoły Biznesu 2012, s. 9.

⁴ M. ŚLIWIŃSKA-KOWALSKA: *Głos narzędziem pracy. Poradnik dla nauczycieli*. Łódź, Instytut Medycyny Pracy 1999, s. 44.

⁵ Ibidem, s. 45.

⁶ O. PRZYBYŁA: *Mówi się?!...*, s. 32–35.

Wskazuje się trzy sposoby oddychania. Pierwszym z nich jest oddychanie żebrowo-brzuszne głębokie. Jest to rodzaj oddychania najczęściej używany i charakterystyczny dla zawodowych śpiewaków. Drugim sposobem oddychania jest oddychanie z przewagą żebrową. Ten sposób oddychania wyróżnia większość kobiet. Oddychanie z przewagą żebrową nie powinno odbywać się z udziałem unoszenia ramion. Ruch ten przebiega równocześnie ze skurczem mięśni szyi i krtani, co zakłóca swobodne tworzenie głosu. Oddychanie z przewagą oddychania brzuszno zachodzi wtedy, gdy podczas wdechu dolne żebra minimalnie się ruszają, natomiast przepona lekko przesuwana się ku dołowi i kurczy.

Różne te sposoby mogą być stosowane przez poszczególnych śpiewaków i adoptowane do ich własnego mechanizmu głosowego. Najważniejszą sprawą jest koordynowanie oddychania piersiowego z brzuszno, które w postaci beznaganej zachowane jest u zwierząt, dzieci i ludzi niewypaczonych cywilizacją⁷.

Dla nauczycieli te podstawowe informacje są niezbędne, pozwalają im na doskonalenie umiejętności panowania nad własnym głosem podczas interakcji z innymi ludźmi, a zatem uczniami oraz innymi nauczycielami. Nauczyciele oprócz tego, że nieumiejętnie dysponują wydychanym powietrzem, często niewłaściwie używają głosu, forsując go do granic wytrzymałości, co może prowadzić do wielu problemów, a także chorób.

Problemy i choroby związane z narządem głosu

Dieta i używki

Choroby i problemy dotyczące narządu głosu mogą dotknąć każdego, jednak to pedagodzy są szczególnie na nie narażeni. Jednym z najgroźniejszych czynników powodujących uszczerbek w sferze głosu jest stres: „[...] brzmienie głosu zdradza stan emocjonalny człowieka. Na tej podstawie jesteśmy w stanie stwierdzić, w jakim nastroju znajduje się jego właściciel, jakich emocji właśnie doznaje”⁸. Stres to ogromna mobilizacja organizmu spowodowana oddziaływaniem na niego silnych bodźców fizycznych lub psychicznych. Jeżeli oddziaływanie to trwa długi czas, może doprowadzić do zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu i chorób psychosomatycznych.

⁷ M. ŁĄCZKOWSKA: *Z zagadnień fizjologii, patologii i higieny głosu*. „Logopedia” 1969, t. 8/9, s. 47.

⁸ M. KISIEL: *Emisja i higiena głosu...*, s. 34.

Drugim bardzo ważnym czynnikiem, którego absolutnie nie można bagatelizować, jest utrzymanie odpowiedniej diety. Spożywanie pokarmów to jedna z podstawowych czynności życiowych, należy dbać o to, by dostarczać organizmowi odpowiednią ilość witamin i mikroelementów. To, w jaki sposób człowiek się odżywia, ma wpływ na funkcjonowanie jego organizmu, a więc i na aparat głosowy. Warto w związku z tym zapoznać się z informacjami dotyczącymi wpływu spożywania określonych produktów żywnościowych na aparat głosowy.

Woda i pozostałe napoje są podstawowym składnikiem diety człowieka. Woda korzystnie wpływa na aparat głosowy, w przypadku pracujących głosem zaleca się picie wody mineralnej niegazowanej. Często występującym w naszej diecie produktem jest cukier, lecz trzeba pamiętać, że spożywanie go w nadmiarze może doprowadzić do wielu chorób. Osoby pracujące głosem powinny ograniczać ilość spożywanego cukru także dlatego, że jego nadmiar powoduje wytwarzanie dużej ilości flegmy i konieczność częstego odchrząkiwania. Słodycze – czekolady i toffi zaklejają krtań i fałdy głosowe, uniemożliwiając ich właściwą pracę. Należy się także wystrzegać żucia gumy. Częste i długotrwałe żucie gumy nie ma dobrego wpływu na aparat głosowy. Podczas żucia zwiększa się ilość produkowanej śliny, a samo żucie utrwała tendencję do szczękocisku. Kolejnym niewskazany produkt spożywczy są lody, szczególnie podczas upałów, gdyż gwałtowne zmiany temperatury są niekorzystne dla aparatu głosowego. Nabiał jest produktem często występującym w naszej diecie. Wartość odżywcza tego typu produktów jest powszechnie znana i doceniana, lecz w przypadku osób pracujących głosem może wystąpić pewien problem. Następnym produktem spożywczym wartym omówienia – w kontekście diety przeznaczonej dla nauczycieli – jest czerwone mięso i potrawy ciężkostrawne. Niewątpliwie są one uciążliwe dla układu pokarmowego. Powodują, że cała energia organizmu zostaje przeznaczona na ich trawienie, a nie na pracę mięśni. Osoby pracujące głosem powinny spożywać posiłki lekkostrawne.

Odpowiednia dieta oraz pozostałe wspomniane zasady postępowania składają się na kulturę pracy nauczyciela, która zapewnia wysoki komfort jej wykonywania. Używki z całą pewnością nie należą do czynników pomagających nauczycielowi zwiększać komfort swojej pracy. Używką jest to produkt spożywczy, który działa pobudzająco na organizm ludzki.

[...] do grona używek można zaliczyć: kawę, herbatę, tytoń, napoje alkoholowe, napoje energetyzujące, cukier spożywczy i afrodyzjaki. Używkami mogą być również narkotyki lub tzw. dopalacze, które w mniejszym lub większym stopniu są w stanie zmienić stan świadomości człowieka. Większość używek posiada moc uzależnienia, o czym przekonują się po pewnym czasie osoby zażywające je. Do najczęściej stosowanych przez nauczycieli używek należy herbata i kawa. Obydwa napoje posiadają wiele pozytywnych zalet dla konsumpcji, ale równocześnie przy braku zachowania

ostrożności, mogą stać się źródłem problemów zdrowotnych zwłaszcza aktywnych głosowo pedagogów⁹.

Wykonując zawód nauczyciela, należy wykluczyć stosowanie takich używek, jak papierosy i alkohol. Nie przestrzegając tej zasady, nauczyciel przekazuje uczniom negatywny wzorzec zachowania, a jednocześnie dym papierosowy i alkohol szkodliwie oddziałują na jego organizm, w tym na narząd głosu. Spośród używek można wymienić jeszcze narkotyki, a także napoje energetyzujące. Zarówno narkotyki, jak i napoje energetyzujące źle oddziałują na aparat głosowy oraz na cały organizm. Mogą powodować rozkojarzenie, a także nadpobudliwość. Ich długie używanie prowadzi do uzależnień.

Choroby

Choroby, jakie czyhają na zdrowie osób pracujących głosem, w tym nauczycieli, to przede wszystkim:

[...] guzki głosowe twarde, które są małymi, okrągłymi tworami występującymi w przedniej i środkowej części fałdów (strun) głosowych. Powodują one drżenie głosu i chrypkę po dłuższym mówieniu. Wtórne zmiany przerostowe fałdów głosowych – powodujące pogrubienie strun głosowych lub ograniczone zmiany przerostowe, np. polipy krtani; charakteryzują się chrypką i obniżeniem głosu, a także niedowład mięśni przywodzących i napinających fałdy głosowe z niedomykalnością fonacyjną głośni i trwałą dysfonią – zaburzenia polegające na niepełnym zwarciu strun głosowych podczas fonacji; objawiają się stałą chrypką oraz czasowym bezgłosem¹⁰.

Osoby uczące w szkole powinny bacznie przyjrzeć się swojemu trybowi życia.

Praca nauczyciela ma charakter statyczny, dlatego też szczególnie istotna jest dbałość o sprawność fizyczną. Poprawia ona koordynację oddechowo-ruchową i ogólną wydolność układu oddechowego. Zdrowy głos i sprawne nim operowanie wiąże się nierozdzielnie ze zdrowym ciałem i umysłem. Ciało powinno zawsze wspierać krtani w wydobywaniu dźwięków. Aby tak się działo, musi być sprawne i wolne od napięć, bo przecież zdrowe ciało to również zdrowy głos. Dobra sprawność fizyczna poprawia koordynację oddechowo-ruchową i ogólną wydolność układu oddechowego. Wpływa na postawę ciała, daje lepsze samopoczucie. Swoboda ruchów, plastyczność ciała i rozluźnienie umożliwiają dotarcie do otwartego i pełnego głosu¹¹.

⁹ K. DURAJ-NOWAKOWA: *Nauczyciel. Kultura – osoba – zawód*. Kielce, Mediator 2000, s. 25.

¹⁰ *Emisja głosu*. http://www.staff.amu.edu.pl/~emisja/index.php?option=com_content&task=view&id=26&Itemid=47 [data dostępu: 1.12.2014].

¹¹ K. DURAJ-NOWAKOWA: *Nauczyciel...*, s. 32.

Kisiel, pisząc o profilaktyce, zaznacza:

[...] w zakresie emisji głosu jest działaniem mającym na celu zapobieganie powstawaniu chorobom głosu, poprzez utrzymanie narządu głosotwórczego i całego organizmu w dobrej kondycji zdrowotnej, a także wczesne wykrycie i leczenie chorób. Działania profilaktyczne w zakresie choroby zawodowej nauczycieli obejmują: zapewnienie obowiązkowego kształcenia w zakresie emisji głosu (na studiach i cyklicznie w trakcie kariery zawodowej), zapewnienie regularnych konsultacji foniatrycznych, ograniczenie liczebności klas, zapewnienie prawidłowej organizacji pracy uwzględniającej przerwy w wysiłku głosowym, wyposażenie klas w mikrofony i sprzęt nagłaśniający, zapewnienie komfortu pracy głosem (prawidłowy mikroklimat i jakość powietrza)¹².

Najważniejsza jest świadomość wśród nauczycieli tego, jakie powinny być działania prozdrowotne. Jeśli zaś chodzi o terapię głosu, świetnym jej elementem są warsztaty głosowe, podczas których działania profilaktyczne i terapeutyczne zostają wzmoczone. Obecnie warsztaty głosowe są bardzo popularną formą doskonalenia zawodowego i można je znaleźć w ofercie coraz większej liczby ośrodków, które zajmują się kształceniem głosu. Samo pojęcie warsztatu często jest stosowane i używane do określania wielu typów działania:

Termin „warsztaty” jest bardzo nośny ze względu na swoją pojemność. W encyklopedycznym znaczeniu jest to spotkanie, które ma na celu uaktywnienie uczestników edukacyjnego zjazdu. Aktywność ta nie musi być związana tylko i wyłącznie z działaniem. Może być również intelektualną interpretacją i realizacją poruszanego zagadnienia. Warsztaty stwarzają ogromne możliwości poznawcze. Podczas ich trwania poznaje się nie tylko grupę osób, z którymi prowadzone są zajęcia i ich umiejętności, ale również samego siebie¹³.

W trakcie realizacji zadań warsztatowych z zakresu emisji głosu prowadzona jest praca zarówno profilaktyczna, jak i terapeutyczna. Działania profilaktyczne są ściśle powiązane z zapobieganiem chorobom poprzez ich wczesne wykrycie i leczenie.

Bardzo ważny jest również urlop, jako czas, w którym głos nauczyciela może odpocząć. Należy pamiętać, że nauczyciel może skorzystać z renty głosowej:

[...] aby ją uzyskać, potrzebna jest już systematyczna konsultacja foniatryczna oraz diagnoza głosu przeprowadzona w Instytucie Medycyny Pracy. Nauczyciele, poza prawem do świadczeń zdrowotnych z ubezpieczenia zdrowotnego, w takim samym zakresie, jak inni pracownicy, mają dodatkowo prawo do profilaktycznej opieki zdrowotnej na zasadach określonych w Kodeksie Pracy¹⁴.

¹² M. KISIEL: *Emisja i higiena głosu...*, s. 121–122.

¹³ Ibidem, s. 131.

¹⁴ Ibidem, s. 138.

Ważne jest, aby nauczyciel dbał o samokształcenie, które należy rozumieć nie tylko jako poszerzanie wiedzy, ale również jako dbanie o głos. Samokształcenie bez względu na to, jaką definicję się przyjmuje (a jest ich wiele i nie są jednoznaczne), wyróżnia się kilkoma cechami, którymi są „dobrowolność w działaniu, określanie celów i wybór wzorców”¹⁵. Nauczyciel powinien ustalić zasady zdrowego życia, określić cele, jakie chce osiągnąć przez zdrowe nawyki, oraz wybrać wzorce, które pomogą mu w dbaniu o piękny, dźwięczny głos i życie bez chorób dotyczących układu oddechowego. Zgodnie z tą myślą w kolejnym podrozdziale omówiono ćwiczenia artykulacyjne, oddechowe oraz relaksacyjne bardzo pomocne w pracy nauczyciela, ponieważ pozwalają mu uzyskać lepszą wyrazistość mowy, a co za tym idzie zapewniają skuteczniejsze przekazywanie wiedzy uczniom.

Ćwiczenia artykulacji oraz ćwiczenia oddechowe jako ważne aspekty w pracy nauczyciela Propozycje ćwiczeń

„Od szkoły oczekuje się dostarczania wzorów odpowiedniego posługiwania się polszczyzną”¹⁶. Chodzi tu oczywiście o polszczyznę zgodną z normą językową i regułami konwersacyjnymi, a także o wspomnianą wyrazistość wypowiedzi¹⁷, która zależy od sprawności aparatu artykulacyjnego. Ponadto należy pamiętać, że język nauczyciela w dużej mierze decyduje o skuteczności porozumiewania się w sytuacji szkolnej, podczas prowadzenia lekcji przez nauczyciela, w szczególności sposób, ponieważ „na jakość wzajemnego porozumiewania się na lekcji wpływają umiejętności językowe nauczycieli: staranność artykulacyjna, płynność mowy”¹⁸.

Wymawianiu poszczególnych dźwięków mowy towarzyszy poruszanie się warg, języka, podniebienia miękkiego i żuchwy. Ruchy te muszą być bardzo dokładne, tzn. powinny być wykonywane w ściśle określony sposób, a także w danym miejscu jamy ustnej. Na przykład realizacja głoski [s] wymaga zbliżenia siekaczy do siebie, co możliwe jest tylko przy prawidłowym zgryzie. Dla poprawnego artykułowania dźwięków mowy jest więc konieczna zarówno sprawność, jak i prawidłowa budowa aparatu artykulacyjnego.

¹⁵ T. MIELNIK: *Kultura pedagogiczna nauczycieli praktycznego nauczania zawodu*. Lublin, Wydaw. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej 1991, s. 141.

¹⁶ E. WOLAŃSKA: *Polszczyzna publiczna początku XXI wieku*. Warszawa, Rada Języka Polskiego przy Prezydium PAN 2007, s. 29–30.

¹⁷ Por. O. PRZYBYŁA: *Mówi się?!...*, s. 30–38.

¹⁸ E. WOLAŃSKA: *Polszczyzna publiczna...*, s. 31.

Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego mają na celu między innymi usprawnienie języka, warg, podniebienia miękkiego i żuchwy (tzw. szczęki dolnej, ruchomej). Pozwalają również na opanowanie umiejętności świadomego kierowania ruchami narządów artykulacyjnych, wypracowanie wrażliwości miejsc i ruchów w jamie ustnej, istotnych dla prawidłowego wymawiania dźwięków, oraz usprawnienie koordynacji ruchowej w zakresie aparatu artykulacyjnego. Zestaw i proporcje ćwiczeń są zazwyczaj uzależnione od wyznaczonego celu.

W terapii logopedycznej nauczyciel powinien wykonywać takie ćwiczenia kilka razy w ciągu dnia przez 5–10 minut. Trzeba jednak pamiętać, że czas trwania i liczbę powtórzeń powinien dostosować do swoich indywidualnych możliwości.

Ćwiczenia należy urozmaicać, nie można wykonywać cały czas tych samych. Na początku należy ćwiczyć przed lustrem, a kiedy już potrafi się wykonać określone ruchy bez kontroli, można wykorzystywać każdą nadarżającą się okazję, np. spacer czy jazdę samochodem. Ćwiczenia artykulacyjne powinny być wykonane dokładnie, dlatego nie jest wskazany pośpiech ani zbyt duża liczba powtórzeń w ciągu jednej sesji. Korzystniej jest powtarzać je przy różnych okazjach, aż zostanie osiągnięta precyzja i szybkość ruchów narządów artykulacyjnych. Artykulatory miękkie to język, wargi, żuchwa, podniebienie miękkie. W dalszej części artykułu przedstawiono propozycję ćwiczeń logopedycznych dla nauczycieli, która jest oparta na własnych materiałach, jak również materiałach dostępnych na stronie internetowej poświęconej logopedii¹⁹.

Ćwiczenia warg:

- nadymanie policzków, usta ściągnięte;
- wciąganie ust w głąb jamy ustnej;
- parskanie wargami;
- chwytanie ustami drobnych cukierków, chrupek, kawałków skórki chleba itp.;
- napinanie warg w pozycji rozciągniętej – dwie osoby siedzące naprzeciw siebie trzymają ustami kartkę papieru i każda ciągnie w swoją stronę;
- powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła, zęby „zamknięte”;
- wysuwanie obu warg do przodu, tak by tworzyły „ryjek świnki”;
- wysunięcie warg jak przy wymawianiu [u], położenie na górnej wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania przedmiotu.

¹⁹ Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego. <http://www.logopedia.net.pl/artykuly/65/cwiczenia-aparatu-artykulacyjnego.html> [data dostępu: 11.02.2015].

Ćwiczenia języka:

- oblizywanie warg przy otwartych ustach – ruch okrężny;
- oblizywanie zębów przy zamkniętych ustach – ruch okrężny;
- kląskanie;
- uderzanie językiem o podniebienie twarde;
- dotykanie językiem nosa, brody, w kierunku lewego ucha, a potem prawego;
- wypychanie policzków językiem;
- „malowanie” swojego podniebienia, począwszy od zębów, w stronę gardła;
- dotykanie językiem nosa, brody, w kierunku lewego ucha, a potem prawego;
- przesuwanie wysuniętym językiem poziomo z jednej strony na drugą;
- wysuwanie języka na zewnątrz i cofanie go w głąb jamy ustnej – językiem powinno się poruszać poziomo (ze skrajnej pozycji przedniej do skrajnej tylnej).

Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydychanie powietrza ustami;
- nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach, następnie wypuszczenie nosem;
- płukanie gardła ciepłą wodą.

Ćwiczenia żuchwy:

- opuszczanie żuchwy – należy powoli i spokojnie opuszczać żuchwę, starając się jak najszerszej otworzyć buzię;
- ziewanie – świetne ćwiczenie na rozluźnienie stawu;
- robienie kółek żuchwą – raz w prawo, raz w lewo;
- przeżuwanie – ruszanie buzią tak, jak podczas jedzenia.

Kolejnymi ćwiczeniami pomocnymi w pracy nauczyciela są ćwiczenia oddechowe. Odpowiedni oddech związany jest z pracą płuc, co omówiono w poprzednim podrozdziale. Celem zaproponowanych ćwiczeń jest wyrobienie nawyków oddechowych, tzn. wyćwiczenie właściwego toru oddechowego. Zasady wykonywania ćwiczeń oddechowych są dosyć proste i każdy pedagog powinien je z łatwością zapamiętać:

- „ćwiczenia należy wykonywać przynajmniej dwa razy dziennie,
- ćwiczenia należy wykonywać przed jedzeniem lub przynajmniej godzinę po posiłku,

- przed przystąpieniem do ćwiczeń oddechowych należy rozluźnić mięśnie szyi (swobodne skręty głowy w prawo i w lewo, ruch okrężny głową, chowanie głowy w ramionach),
- podczas ćwiczeń należy zachować swobodną pozycję ramion i barków (bez czynnego unoszenia ramion),
- podczas ćwiczeń nie należy odchyłać głowy do tyłu; głowa powinna być lekko pochylona do przodu,
- nigdy nie należy wydychać całego nabranego powietrza²⁰.

Zaproponowane zestawy ćwiczeń narządów mowy oraz przedstawione zasady ćwiczeń oddechowych mają istotne znaczenie, jeśli chodzi o wypowiedzi słowne nauczyciela. Jedną z najczęściej tego typu wypowiedzi stosowanych w szkole jest opowiadanie. Opowiadanie ma dużą wartość, „wprowadza ucznia w świat obiektywnych zjawisk i działań, wpływa na jego emocje i ożywia przekazywanie treści”²¹. Żeby opowiadanie było wyartykułowane w taki właśnie żywy sposób i aby poruszyło uczniów do myślenia i aktywnego uczestnictwa w zajęciach, nauczyciel musi władać dobrą dykcją, a tą z kolei zapewni mu wykonywanie ćwiczeń narządów mowy i odpowiedniego oddechu.

Podsumowanie

Zaprezentowana w artykule analiza poszczególnych zagadnień dotyczących narządu głosu miała na celu ukazanie zagrożeń dla jego funkcjonowania w kontekście pracy nauczyciela. Ponadto wykazanie roli profilaktyki i ćwiczeń utrzymujących sprawność aparatu artykulacyjnego może służyć jako wskazówka postępowania dla nauczycieli. Każdy pedagog posiadający tę wiedzę może odpowiednio dostosować swoje zachowanie i sposób postępowania tak, aby zachować głos w dobrej kondycji przez jak najdłuższy czas. Dzięki temu będzie miał również możliwość przekazywania uczniom treści dydaktycznych w sposób nienaganny.

²⁰ Programy zdrowotne: <http://www.programydzrowotne.pl/programypowrotudopracy/glos/Programnaukiemisjigosu/Default.aspx> [data dostępu: 1.12.2014].

²¹ S. NALASKOWSKI: *Metody nauczania*. Toruń, Wydaw. Adam Marszałek 1998, s. 86.

Bibliografia

- Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego. <http://www.logopedia.net.pl/artykuly/65/cwiczenia-aparatu-artykulacyjnego.html> [data dostępu: 11.02.2015].
- DURAJ-NOWAKOWA K.: *Nauczyciel. Kultura – osoba – zawód*. Kielce, Mediator 2000.
- Emisja głosu. http://www.staff.amu.edu.pl/~emisja/index.php?option=com_content&task=view&id=26&Itemid=47 [data dostępu: 1.12.2014].
- KISIEL M.: *Emisja i higiena głosu w pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczyciela*. Dąbrowa Górnicza, Wydaw. Wyższej Szkoły Biznesu 2012.
- ŁĄCZKOWSKA M.: *Z zagadnień fizjologii, patologii i higieny głosu*. „Logopedia” 1969, t. 8/9, s. 20–27.
- MIELNIK T.: *Kultura pedagogiczna nauczycieli praktycznego nauczania zawodu*. Lublin, Wydaw. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej 1991.
- NAŁASKOWSKI S.: *Metody nauczania*. Toruń, Wydaw. Adam Marszałek 1998.
- Programy zdrowotne: <http://www.programyздrowotne.pl/programypowrotudopracy/glos/Programnaukiemisjigosu/Default.aspx> [data dostępu: 1.12.2014].
- PRZYBYŁA O.: *Mówi się?! – fonetyka w kształceniu polonistycznym*. „Język Polski w Szkole IV–VI” 2008/2009, nr 2, s. 28–39.
- ŚLIWIŃSKA-KOWALSKA M.: *Głos narzędziem pracy. Poradnik dla nauczycieli*. Łódź, Instytut Medycyny Pracy 1999.
- TARASIEWICZ B.: *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do emisji głosu*. Kraków, Universitas 2003.
- WOLAŃSKA E.: *Polszczyzna publiczna początku XXI wieku*. Warszawa, Rada Języka Polskiego przy Prezydium PAN 2007.

CZĘŚĆ TRZECIA

Pomoce, recenzje

Logopedia
Silesiana
6

