

# PRZEWODNIK PIĘKNEGO MÓWIENIA DLA KAŻDEGO

## Część IV

*W zdrowym ciele, zdrowy duch,*

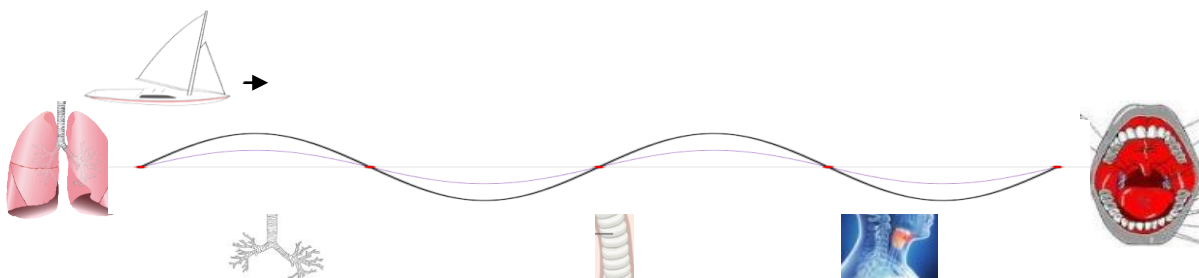
*W zdrowym ciele, mocny głos...*

*O ile wiemy, jak go używać!*

Jak pamiętamy z ostatniego spotkania, dobrze jest stworzyć drogę dla słów, które chcemy wypowiedzieć. Unikamy napięć w ciele, utrzymując odpowiednią postawę.

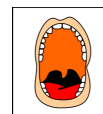


Do tej pory zajmowaliśmy się pierwszymi odcinkami jakie pokonuje głos, począwszy od wydechu rozpoczynającego się w płucach, aż po gardło, które przy odpowiedniej postawie swobodnie „wypuszcza” łódkę ze słowem do jamy ustnej.



Jeśli nie będzie przeszkód na żadnym etapie drogi, to spokojnie dotrze ona tutaj, żeby ostatecznie wybrzmieć pięknym dźwiękiem.

Dzisiaj chcemy się zatrzymać właśnie w tym ostatnim miejscu dźwięku – w ustach.



Skupimy się najpierw na ruchu warg, jakie wykonują przy wypowiedaniu samogłosek. Zabawy które proponujemy w tym materiale, możemy podejmować bez żadnych obaw nawet z bardzo małymi dziećmi, przy okazji doskonaląc znajomość tych najmniejszych samodzielnych „słów”.

### **Etap I. Rozpoznawanie samogłosek.**

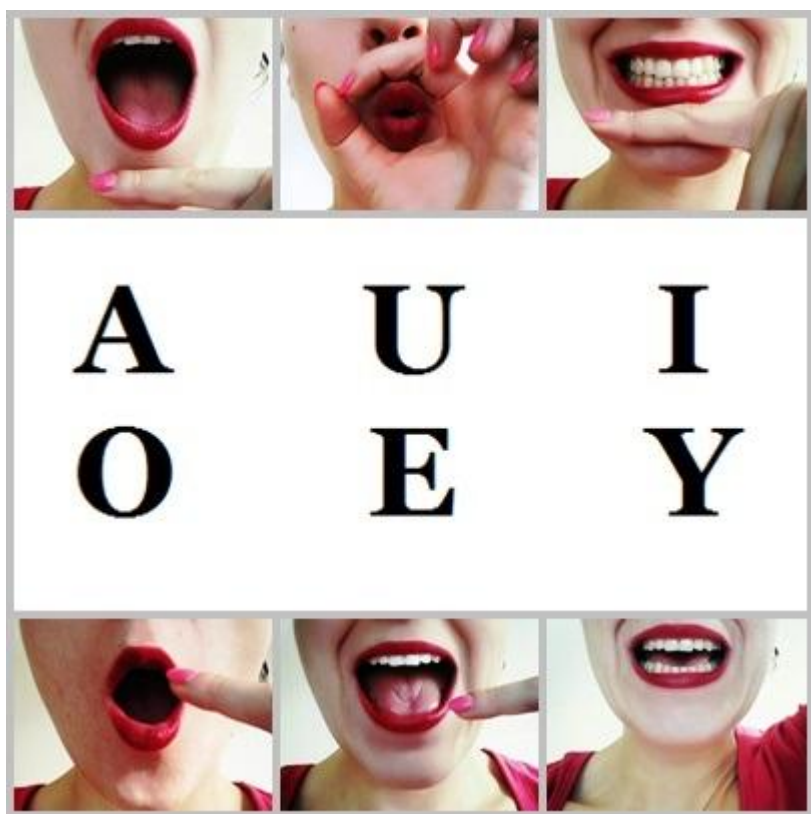
Zabawa nr 1. Poszukaj siostry bliźniaczki dla samogłoski.

*Mama, tata albo czytająca siostra lub brat może przeczytać głośno czarną samogłoskę, a młodsze rodzeństwo może znaleźć taką samą i połączyć te same samogłoski jedną linią.*

A	E
E	U
O	Y
U	O
I	A
Y	I

Zabawa nr 2. Tratwy z samogłoskami.

*Kładziemy na podłodze kartki A4 z napisanymi samogłoskami (jedna samogłoska na jednej kartce). Drugi „zestaw” wszystkich samogłosek trzyma w ręce rodzic. Dzieci udają rybki pływające w morzu, przy dźwięku muzyki. Osoba dorosła przerywa muzykę i prezentuje samogłoskę, głośno ją nazywając. Dzieci lub dziecko biegnie na „tratwę” z taką samogłoską, którą pokazuje rodzic i głośno ją nazywa.*



*Gesty wizualizacyjne –  
Magdalena Rybka*

Każda samogłoska inaczej wygląda nie tylko na kartce, ale i na naszych ustach. Kiedy jednak obejrzyicie w telewizji przemawiające osoby, nie zawsze będzie to można zaobserwować na ich twarzach. Tymczasem odpowiednie ustawienie ust jest jednym z warunków ładnie wypowiedzianych dźwięków mowy.

### Zabawa nr 3

*Jeśli macie ochotę, to możecie obejrzeć dowolny występ Kabaretu Starszych Panów i dostrzec, jak wyraźne są słowa, które wypowiadają aktorzy. Jednym z źródeł tak znakomitego przekazu są właśnie odpowiednio wypowiedzane samogłoski.*

### Zabawa nr 4

Nieme samogłoski.

*Żeby lepiej pamiętać o otwieraniu ust podczas mówienia, możemy pobawić się w pokazywanie samogłosek jedynie za pomocą mimiki, bezgłośnie, zgodnie z obrazkami prezentowanymi powyżej. Jedna osoba ma za zadanie pokazywać samogłoski (bez ich wypowiedzania), a druga zgadywać, o którą samogłoskę chodzi.*

### **Etap II. Ładne wypowiedzanie samogłosek.**

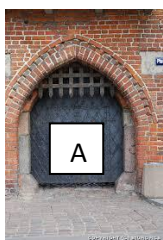
Kiedy już zaczynamy bez trudności rozpoznawać samogłoski, możemy zająć się ich pięknym brzmieniem. Ostatnia zabawa była wstępem do naszych rozważań na temat tego, czym jest ładna samogłoska.

Sposób, w jaki otwieramy usta, decyduje o tym, jaki dźwięk będzie miała samogłoska. Żebyśmy jednak byli w stanie otworzyć usta odpowiednio, potrzebne jest zaangażowanie nie tylko mięśni warg, ale również wielu innych, w tym mięśni odpowiedzialnych za ruch szczęki.

Znowu przekonujemy się, że człowiek jest całością, której części są połączone ze sobą.



Usta są bramą, którą wychodzą słowa – jej drzwi mogą być naoliwione, poruszać się swobodnie i lekko.



Jednak zdarza się, że brama otwiera się z wysiłkiem albo z trzaskiem nadmiernie nadwyręża biedne zawiasy.

Otwarcie owej bramy kieruje **żuchwa**. Kiedy przyjrzymy się dokładnie naszej twarzy, zauważymy, że ważnym, poruszającym się elementem jest szczęka – a właściwie jej ruchoma część. Szczeka składa się z dwóch kawałków – górnego i dolnego. Tutaj pojawia się zagadka. Która z tych dwóch części naszej szczęki się porusza? Dolna czy górna?

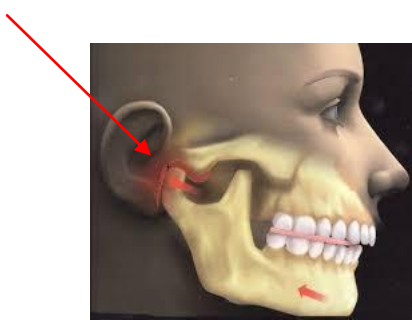
## Zabawa nr 5

*Po raz kolejny chciałybyśmy zaprosić Was do zabawy w detektywów. Usiądźmy przed lustrem i powiedzmy kilka słów. Która część szczęki się porusza? A które zęby pozostają w bezruchu?*

Nie jesteśmy w stanie poruszyć górnej części naszej szczęki, nawet, gdybyśmy bardzo chcieli... Natomiast otwieramy nasze usta za pomocą dolnej części. Owa poruszająca się część szczęki to właśnie żuchwa.



Jest zawieszona na zawiasie, w miejscu zwanym stawem skroniowo-żuchwowym.



Zawias, na którym zawieszona jest żuchwa, nie powinien otwierać się ani za słabo, ani za mocno. Najlepszym dla dźwięku i komfortu naszego ciała jest bowiem naturalny poziom otwierania ust. Często jednak ludzie mówią z tzw. szczękosciskiem. Trudno wtedy wypłynąć samogłoskom z ust w pełnym brzmieniu, kiedy muszą się przeciskać przez zaciśnięte zęby. W skrajnych przypadkach wygląda to tak:



Najczęściej brama, jaką wychodzą samogłoski (a wraz z nimi – całe słowa) jest za wąska, rzadziej – zbyt szeroka. Może macie ochotę sprawdzić, czy przypadkiem i my nie

przyzwyczajiliśmy naszych mięśni do zbyt wąskiego otwierania ust, i „rozleniwione” potrzebują nieco się rozruszać?

Zabawa nr 6.

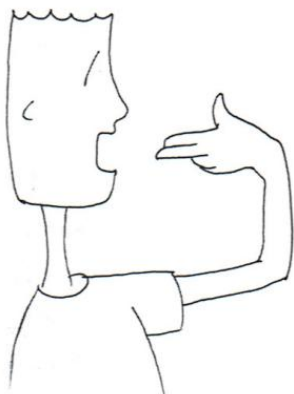
W celu sprawdzenia sposobu na luźne otwieranie ust, a może w przyszłości wprowadzenia systematycznych ćwiczeń dla przywrócenia naturalnej pracy mięśni, zapraszamy do kolejnej zabawy.

*Ręce luźno ułożmy na skroniach tak, aby wyczuć pracę stawu skroniowo-żuchwowego.*



1

*Otwieraj usta powoli, szeroko, aż poczujesz nagły przeskok pod palcami kciuka. Powtórz to ćwiczenie, ale zatrzymaj otwieranie ust tuż przed „przeskokiem”. Docelowo będziemy starali się dążyć do takiego rozwarcia ust przy samogłosce A i O, przy którym w ustach mieszczą się złączone dwa nasze palce: wskazujący i środkowy.*



Jednak zazwyczaj przy takim ułożeniu ust czujemy wysiłek, a wręcz ból, ponieważ przyzwyczajaliśmy nasze mięśnie do znacznie mniejszego otwarcia jamy ustnej.

Stopniowo, dzięki systematycznym ćwiczeniom, możemy przywrócić naturalną zdolność otwierania ust, które pozwala na piękne wybrzmiewanie samogłosek.

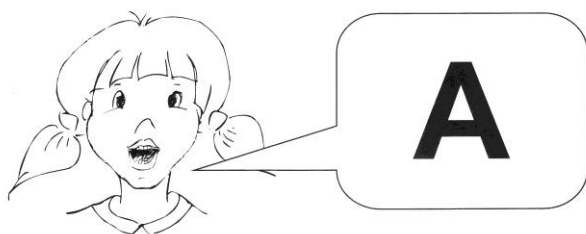
Zabawa nr. 7.

Kolejnym, ostatnim już w dzisiejszych materiałach, zabawnym ćwiczeniem na dobre utrwalenie prawidłowej wymowy samogłosek, jest śpiewanie znanych piosenek w dość dziwny sposób. Po kolei będziemy wymieniać wszystkie samogłoski w wyrazach na jedną

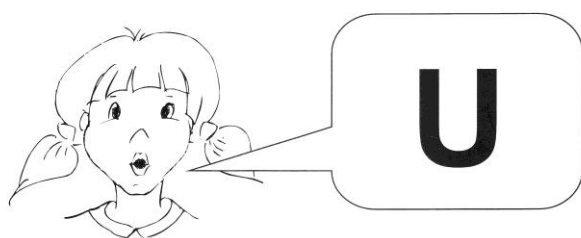
---

<sup>1</sup> Rysunki pochodzą z książki Bogumiły Tarasiewicz *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*, Kraków 2003

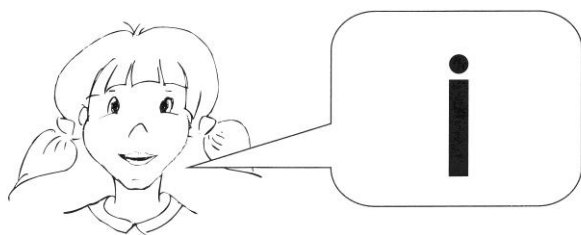
wybraną. Zaśpiewajmy piosenkę „Wlazł kotek”. Następnie śpiewamy tą piosenkę, zastępując wszystkie samogłoski w wyrazach samogłoską A, starając się trzymać usta otwarte zgodnie z prezentowanym poniżej wzorem. Następnie wymieniamy samogłoski na U, następnie na I.



Wlazł Katak, na płatak a mraga,  
ładna ta piasanka nia dłaga.  
Nia dłaga nia kratka łącz w sam raz,  
zaśpiawaj kataczka jaszczka raz.



Wluzł Kutuk nu płutuk....



Wlizł Kitik ni płitik...

Być może będziecie zdziwieni, że część samogłosek nie została przez nas wymieniona. Jednak zostawiłyśmy w słowach piosenki tylko „niby-samogłoski” – w rzeczywistości nie wypowiadamy ich, bo pełnią w wyrazach inne zadania. W pewnym sensie podszywają się pod prawdziwe samogłoski – wyglądają tak samo, kiedy je zapisujemy, ale wcale ich nie mówimy. Dotyczy to zazwyczaj samogłoski „i” (np. w wyrazie „siostra” czy „biały”), rzadziej „u” (np. w wyrazie Laura). Prawdziwe samogłoski to tylko te, które są ośrodkiem sylaby. Trzeba się czasem dłużej zastanowić, zanim odnajdziemy te „fałszywe”, udające samogłoski



Najprostszym sposobem na znalezienie owych „fałszerzy” jest wtedy podzielenie wyrazów na sylaby – tyle będzie prawdziwych samogłosek, ile znajdziemy w nim sylab. Na przykład wyraz

Sios-tra składa się z dwóch sylab, bo głoski „i” w rzeczywistości nie wypowiadamy w tym wyrazie, służy ona tylko zmiękczeniu. Podobnie w słowie „Lau-ra” – „u” jest wypowiadane jako „ł”, a w wyrazie „biały” – „i” wyraźnie czytamy jako „j”.

Tą uwagą, która przydaje się dzieciom w szkole przy nauce języka polskiego, kończymy dzisiejsze spotkanie. Do „zobaczenia” 😊

c.d.n.