

## POSŁUGIWANIE SIĘ TECHNIKAMI EMISJI GŁOSU

### ZESTAW I: WYKORZYSTANIE TECHNIK ODDECHOWO-FONACYJNO-ARTYKULACYJNYCH W PRACY GŁOSEM

#### 1. Posługuje się wiedzą z zakresu budowy oraz funkcjonowania aparatu głosotwórczego:

- charakteryzuje budowę aparatu głosotwórczego;
- omawia znaczenie i funkcje poszczególnych narządów w procesie wytwarzania dźwięku;
- wskazuje zależności warunkujące prawidłową i skoordynowaną emisję głosu.

#### 2. Stosuje prawidłowe techniki oddechowe podczas mówienia:

- omawia znaczenie oddechu i podparcia oddechowego podczas mówienia;
- omawia znaczenie relaksacji i podaje przykłady ćwiczeń rozluźniających;
- omawia rodzaje ćwiczeń oddechowych i zasady ich wykonywania;
- demonstruje prawidłowy tor oddechowy;
- demonstruje 3 ćwiczenia oddechowe;
- wykonuje 3 ćwiczenia usprawniające pracę przepony (w tym jedno w pozycji leżącej);
- prezentuje postawę ciała właściwą dla emisji głosu;
- wskazuje najczęstsze błędy w procesie oddychania wpływające na emisję głosu;
- demonstruje regulację oddechu na tekście literackim.

#### 3. Wykorzystuje prawidłową fonację i artykulację podczas mówienia:

- omawia znaczenie fonacji w procesie wytwarzania dźwięku;
- omawia rodzaje ćwiczeń fonacyjnych i zasady ich wykonywania;
- wymienia rodzaje nastawienia głosu (atakowania dźwięku);
- odróżnia atak twardy od miękkiego w mowie;
- uzasadnia stosowanie miękkiego nastawienia głosu i prezentuje przykładowe ćwiczenie demonstrujące je;
- demonstruje dwa ćwiczenia uruchamiające pracę rezonatorów górnych i dolnych (np. ćwiczenia kierowania głosu "na maskę");
- wymienia narządy wchodzące w skład aparatu artykulacyjnego;
- omawia rodzaje ćwiczeń artykulacyjnych i demonstruje zestaw zawierający 5 ćwiczeń (języka, warg, podniebienia miękkiego i żuchwy), mających na celu usprawnienie aparatu fonacyjno-artykulacyjnego;
- prezentuje ćwiczenia mające na celu koordynację aparatu oddechowo-fonacyjno-artykulacyjnego;

- demonstruje prawidłową rozgrzewkę głosu przed wystąpieniem.

## **ZESTAW 2: STOSOWANIE TECHNIK DYKCYJNYCH W PRACY GŁOSEM**

### **1. Stosuje podstawowe zasady prawidłowej wymowy w języku polskim:**

- czyta tekst z zastosowaniem zasad prawidłowej wymowy samogłosek i spółgłosek w języku polskim;
- wskazuje sposób poprawnej wymowy wyrazów;
- omawia zasady akcentowania w języku polskim;
- odczytuje wyrazy i teksty z zastosowaniem prawidłowego akcentu.

### **2. Stosuje techniki dykcyjne w celu wywierania wpływu na słuchacza:**

- omawia środki wyrazowe stosowane w celu wzbogacenia przekazu językowego i wywierania wpływu na słuchaczy (melodia, barwa głosu, iloczyn, dynamika, pauza);
- odczytuje tekst z zastosowaniem technik modulacji głosu (kadencja i antykadencja) w celu wzmocnienia przekazu i budowania pozytywnego wrażenia na odbiorcy;
- prezentuje co najmniej 2 "łamańce" językowe z zastosowaniem prawidłowej dykcji.

## **ZESTAW 3: POSŁUGIWANIE SIĘ WIEDZĄ O ZASADACH HIGIENY GŁOSU**

### **1. Charakteryzuje wpływ niewłaściwej emisji i higieny głosu na występowanie chorób narządu głosu:**

- wymienia choroby zawodowe, na które są narażone osoby pracujące głosem niestosujące technik emisji głosu lub czyniące to nieprawidłowo;
- wskazuje choroby, które negatywnie wpływają na jakość głosu i narządy głosotwórcze;
- podaje przykłady złych nawyków, które przyczyniają się do niewłaściwej emisji głosu.

### **2. Przedstawia zasady posługiwania się głosem w różnych warunkach:**

- charakteryzuje zasady higieny głosu w celu utrzymania go w jak najlepszej kondycji (co najmniej poprzez pracę głosem we właściwym rejestrze, stosowanie dłuższych przerw w mówieniu, przeprowadzanie regularnych rozgrzewek głosowych, regularne nawilżanie śluzówki gardła);
- omawia czynniki wewnętrzne i zewnętrzne wpływające niekorzystnie na jakość głosu oraz sposoby ich redukowania;
- opisuje, jak powinno być przygotowane środowisko pracy dla zapewnienia właściwej emisji głosu w zależności od specyfiki wskazanego zawodu;
- objaśnia zasady, które powinien stosować w swoim środowisku pracy dla zapewnienia higieny głosu.