

Spis treści

Wprowadzenie	9
1. Głos instrumentem kreowania własnego wizerunku i narzędziem pracy	13
2. Ryzyko zawodowe nauczycieli związane z wysiłkiem głosowym ..	25
2.1. Zawód nauczyciela w świetle dokumentów oświatowych	25
2.2. Szczególne warunki pracy nauczycieli w przedszkolu i szkole ...	28
2.3. Wysiłek głosowy czynnikiem ryzyka zawodu nauczyciela	35
2.4. Ryzyko zawodowe nauczycieli w zakresie obciążeń głosu – relacja z badań	39
3. Emisja głosu dla pedagogów	49
3.1. Powstawanie głosu w ujęciu teoretycznym	50
3.2. Rozwój głosu i mowy człowieka	57
3.3. Zarys budowy i działania narządu głosotwórczego	65
3.4. Znaczenie słuchu i układu oddechowego w procesie tworzenia głosu	73
3.5. Rodzaje głosu ludzkiego	80
4. Higiena głosu w pracy nauczyciela	89
4.1. Prawidłowe funkcjonowanie narządu głosu	90
4.2. Stres a głos nauczyciela	94
4.3. Dieta a głos nauczyciela	99
4.4. Używki a głos nauczyciela	104
4.5. Aktywność fizyczna i wypoczynek a głos nauczyciela	107
4.6. Akustyka pomieszczeń i organizacja procesu dydaktycznego ...	113
4.7. Podstawowe zasady higieny głosu	119
5. Profilaktyka i rehabilitacja narządu głosu	121
5.1. Choroby narządu głosu	122
5.2. Diagnostyka sprawności i wydolności aparatu głosotwórczego	126
5.3. Medyczna opieka nad głosem nauczyciela	129
5.4. Warsztaty głosowe miejscem działań profilaktycznych i terapeutycznych	131
5.5. Urlop dla poratowania zdrowia i renta głosowa	137
6. Świadomość nauczycieli w zakresie aktywności głosowej i higieny narządu głosotwórczego	144

7. Samokształcenie i autokorekta w pracy nad głosem	162
7.1. Usprawnianie oddechu oraz utrwalanie prawidłowej postawy	163
7.2. Ćwiczenia artykulatorów i dykcji	172
7.3. Pobudzanie rezonansu oraz praca nad barwą głosu	182
7.4. Relaksacja i masaż	188
7.5. Interpretacja tekstów słownych oraz przygotowanie dobrej prezentacji	196
7.6. Interpretacja utworów wokalnych	205
7.7. Niedyspozycje gardła i górnych dróg oddechowych – domowe sposoby ich niwelowania	208
Zakończenie	214
Bibliografia	219
Słowniczek podstawowych określeń i zwrotów z zakresu emisji głosu	231
Aneks	240
Summary	295