

# Spis treści

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Wstęp . . . . .                                               | 7   |
| 1. Teoretyczne podstawy emisji głosu . . . . .                | 9   |
| 1.1. Mowa . . . . .                                           | 10  |
| 1.2. Głoski . . . . .                                         | 14  |
| 1.3. Emisja głosu . . . . .                                   | 19  |
| 1.4. Mechanizm głosu . . . . .                                | 21  |
| 1.4.1. Budowa narządów mowy . . . . .                         | 23  |
| 1.4.2. Układ oddechowy . . . . .                              | 24  |
| 1.4.3. Układ fonacyjny . . . . .                              | 30  |
| 1.4.4. Układ artykulacyjny . . . . .                          | 38  |
| 1.5. Elementy interpretacji tekstu . . . . .                  | 42  |
| 1.6. Akcent w języku polskim . . . . .                        | 46  |
| 1.7. Podstawowe zasady profilaktyki i higieny głosu . . . . . | 53  |
| 1.8. Omówienie wybranych zaburzeń głosu . . . . .             | 57  |
| 2. Praktyczny wymiar emisji głosu . . . . .                   | 61  |
| 2.1. Ćwiczenia relaksacyjne . . . . .                         | 61  |
| 2.2. Ćwiczenia oddechowe . . . . .                            | 63  |
| 2.3. Ćwiczenia fonacyjne . . . . .                            | 81  |
| 2.4. Ćwiczenia narządów artykulacyjnych . . . . .             | 88  |
| 2.5. Ćwiczenia prawidłowej emisji na tekstach . . . . .       | 98  |
| 2.6. Ćwiczenia wyrazistego wypowiedzania samogłosek . . . . . | 100 |
| 2.7. Ćwiczenia wyrazistego wypowiedzania spółgłosek . . . . . | 117 |
| 2.8. Świadoma i samodzielna praca nad głosem . . . . .        | 132 |
| 2.9. Samodzielna praca z tekstem . . . . .                    | 143 |
| Zakończenie . . . . .                                         | 171 |
| Bibliografia . . . . .                                        | 173 |
| Aneks . . . . .                                               | 175 |
| Spis rysunków . . . . .                                       | 179 |