

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra primární pedagogiky

Diplomová práce

Metodika výuky techniky řeči pro vybranou třídu I. stupně ZŠ

The methodology of voice education of particular class in the Primary School

Vedoucí diplomové práce:	Mgr. Radmila Svobodová
Autor diplomové práce:	Tereza Olšinová
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň ZŠ
Forma studia:	prezenční
Diplomová práce dokončena:	prosinec 2014

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma *Metodika techniky řeči pro vybranou třídu I. stupně ZŠ* vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu. Souhlasím s trvalým uložením mé práce v databázi Theses.

V Praze dne:..... Podpis : .....

Děkuji Mgr. Radmile Svobodové za přívětivé vedení mé práce, za její čas, doporučení a přínosné rady. Zároveň děkuji paní učitelce Šárce Novákové, která mi umožnila plnit praktickou část této práce v její třídě.

Děkuji také za podporu a trpělivost své rodině.

Tereza Olšinová

## **Anotace**

Diplomová práce „Metodika techniky řeči pro vybranou třídu I. stupně ZŠ“ se zabývá výukou správné techniky řeči, konkrétně žáků ve třetí třídě ZŠ. Zmiňuje jednotlivé výukové stupně, které na sebe navazují a pomáhají žákům správně používat nejen svůj hlas, ale i dech, správně vyslovovat a držet své tělo. S tím souvisí i hlasová hygiena. Popisuje vlastních pět lekcí, kterými se prolíná jednotné téma Pravěk. Tyto výukové celky vedou žáky ke správným návykům v oblasti techniky řeči.

## **Annotation**

This diploma thesis “The methodology of voice education of particular class in the Primary School.” is focused in teaching right speech technique, especially to grade 3 class of a primary school. Author mentions particular teaching stages that concur and help pupils to use their voices, to breathe, to articulate and to pose in the right way. It also has connection with a vocal hygiene. Author describes her own five lessons interconnected by the topic “Prehistory”. These teaching units direct pupils to right addictions in field of speech technique.

## **Abstrakt**

Cílem mé diplomové práce je vytvořit metodiku techniky řeči pro konkrétní třídu, která bude zastřešena tématem Pravěk. V teoretické části se zabývám jednotlivými výukovými stupni techniky řeči, jako je držení těla, dech, rezonance, práce svalů solární krajiny a artikulace. Zmiňuji jejich výukovou problematiku a odlišnosti výuky jednotlivých lektorů techniky řeči. V praktické části představuji svou vlastní metodiku jednotlivých lekcí, které na sebe navazují, a završuji ji hlasovou rozcvičkou. Tyto lekce jsem odučila na základní škole ve třetí třídě a zreflektovala je.

## **Klíčová slova**

metodika, technika řeči, držení těla, dech, rezonance, práce svalů solární krajiny, artikulace

## **Abstract**

The goal of this diploma thesis is to build up a methodology of speech techniques for a specific class which is covered in the topic “Prehistory”. In the theoretical part I am engaged in particular teaching stages of speech technique such as attitude, respiration, vibration, effort of muscles in solar plexus area and enunciation. I mention its teaching problems and differences of teaching of individual speech techniques lecturers. In the practical part of the theses I introduce my own methodology of particular lessons which concur and I cap it with a phonetic (voice) warm-up. I have taught these lessons at grade 3 of a primary school and I have reflected them.

## **Keywords**

methodology, voice education, attitude, respiration, vibration, effort of muscles in solar plexus area, enunciation

## Obsah

Úvod .....	9
1. Základní pojmy .....	11
2. Systémy hlasové výchovy u nás.....	13
3. Metodika techniky řeči .....	15
4. Řeč, komunikace .....	17
5. Jak a kde vzniká lidský hlas.....	18
6. Vliv správného mluvního vzoru.....	20
7. Vývoj dětské řeči.....	21
8. Hlasové problémy a poruchy řeči.....	23
9. Hygiena a zvláštnosti dětského hlasu .....	25
10. Hlas.....	28
10.1 Vznik hlasu.....	29
11. Řazení metodických stupňů .....	33
12. Držení těla .....	34
12.1 Správné držení těla .....	35
12.2 Popis správného držení těla.....	36
12.3 Vadné držení těla .....	36
12.4 Typy vadného držení těla .....	37
12.5 Hodnocení držení těla .....	38
13. Dech.....	39
13.1 Typy dýchání.....	40
13.2 Dechová opora.....	41
14. Rezonance .....	41
14.1 Rozeznívání hlasu.....	41
14.2 Maska.....	42
15. Práce svalů solární krajiny .....	42
16. Artikulace.....	43
17. Rytmus.....	45
18. Jak sestavit hlasovou rozcvičku .....	45

19. Časový rozsah lekcí.....	46
20. Praktická část DP.....	47
21. Zařazení hlasové rozcvičky v RVP .....	48
22. Cíle praktické části .....	49
23. Lekce 1.....	50
Držení těla a dech .....	50
Reflexe lekce 1 .....	52
24. Lekce 2.....	54
Držení těla, dech a rezonance .....	54
Reflexe lekce 2 .....	56
25. Lekce 3.....	59
Držení těla, dech, rezonance, práce svalů solární krajiny.....	59
Reflexe lekce 3 .....	60
26. Lekce 4.....	64
Držení těla, dech, rezonance, práce svalů solární krajiny a artikulace.....	64
Reflexe lekce 4 .....	66
27. Jeden den v pravěku - hlasová rozcvička.....	68
Průběh Hlasové rozcvičky .....	68
Popis aktivit hlasové rozcvičky.....	68
Reflexe – Jeden den v pravěku.....	72
Závěr.....	75
Seznam použité literatury .....	77
Seznam příloh .....	79
Příloha číslo 1 .....	79
Příloha číslo 2.....	80
Příloha číslo 3.....	81
Příloha číslo 4.....	82
Příloha číslo 5.....	83
Zdroj obrázků.....	84



## Úvod

Metodika techniky řeči se dotýká všech lidí, kteří mluví a komunikují. Řeč využíváme jako jeden z prostředků při jakémkoliv předávání informací. Ovšem ne všichni jedinci využívají ke komunikaci správnou techniku řeči. Je totiž velké množství faktorů, které ovlivňují správnost naší komunikace.

Je samozřejmé, že někteří mají špatné návyky a nevědí, jak správně pracovat se svým hlasem. V této práci se takovým jedincům budu věnovat. Cílovou skupinou, na kterou jsem se zaměřila, jsou žáci, ale tím nechci říci, že jen žáci nevědí, jak pracovat se svým hlasem.

Pro mne, jako pro budoucího pedagoga, je hlas velmi důležitý, a proto si myslím, že každý učitel by měl umět správnou techniku řeči. Vždyť právě hlas je nejdůležitějším nástrojem, který při vyučování používáme. Je velmi jemný a křehký, proto bychom si ho měli cenit a šetřit si ho, co to jen půjde.

Právě správnou technikou řeči se budu zabývat především v teoretické části, která je členěna do několika celků, které na sebe navazují. Moc mne mrzí, že se na základních školách do vyučování nezačleňuje nějaká vzdělávací oblast, která by žáky v rámci určitého předmětu učila, jak mají pracovat se svým hlasem. Ano, někteří učitelé se okrajově tohoto učiva dotknou, nejčastěji v rámci hudební nebo dramatické výchovy, ale to nestačí.

Proto se má praktická část snažit dokázat, že metodika techniky řeči se dá začlenit do běžné výuky na základní škole. Kladla jsem si dvě výzkumné otázky:

- Je možné zařadit techniku řeči do běžné výuky 3. třídy dle Rámcového vzdělávacího programu pro základní školy?
- Lze využít motivační téma Pravěk ke zvládnutí základů techniky řeči ve 3. třídě základní školy?

Při tvorbě metodiky techniky řeči na téma Pravěk jsem vycházela z Rámcového vzdělávacího programu pro základní školy, protože jsem chtěla, aby lekce byly využitelné pro všechny školy.

Promyslela jsem pět lekcí, které žáky provedou světem správné techniky řeči. Abych mohla žáky lépe motivovat, lekce jsem propojila s tématem Pravěk.

Cílem mé diplomové práce je tedy: Vytvořit metodiku základů techniky řeči pro vybranou třídu I. stupně ZŠ a ověřit ji v praxi běžné školy s tím, že bude začleněna do řádných hodin podle RVP ZV.

Domnívám se, že je nutné věnovat se tématu, o kterém se (dle mých zkušeností) pedagogové mnoho nedozví. Svědčí o tom také náročnost vyhledávání příslušné literatury, která poskytla teoretický základ pro tuto diplomovou práci.

## 1. Základní pojmy

Pracovala jsem s více zdroji a pro definici klíčového pojmu jsem zvolila nejlepší a nejvýstižnější vysvětlení.

### Metoda

Akademický slovník cizích slov (Kraus, a kol., 2000, s. 492) uvádí, že je to „*způsob, jak dosáhnout nějakého teoretického i praktického cíle.*“

### Technika

V Akademickém slovníku cizích slov (Kraus, a kol., 2000) se píše, že jde o způsob, postup provádění určité činnosti vůbec (i v oblasti nevýrobní, umění, sportu apod.)

### Řeč

V knize *Mluvený projev a přednes* (Šrámková, 1984) je „řeč“ vysvětlena jako činnost člověka spočívající v dorozumění s ostatními lidmi, ve vyjadřování a předávání myšlenek prostřednictvím různých jazyků. Řeč je proces používání jazyka.

### Držení těla

„*Držení těla lze definovat různě; nejobecněji tak, že jde o individuálně specifický způsob řešení klasické úlohy, jak se vyrovnat s gravitací, jak udržet tělo v rovnováze*“ (Čermák, 2008, s. 26).

### Dech

„*Dech a dýchání v první řadě představuje **projev lidského života** (respirační pohyb, pára, vydávání zvuku, vydávání teploty nebo vanutí). Dech a dýchání ovšem také signalizuje, v jakém je daný člověk stavu*“ (Bulak, 2013, s. 45).

### Rezonance

Ve studijním materiálu *Základy techniky řeči pro (budoucí) učitele* (Svobodová, 1998, s. 37) se uvádí, že je to „posazení hlasu do masky a rozeznění rezonančních dutin“.

## **Práce svalů solární krajiny**

*„Svalový impuls pro hlas vychází až z podbřišku, kde dojde ke zpevnění a stažení svalů. Dále se impuls odráží v oblasti pod hrudní kostí, kde naopak dojde k hmatatelnému vyboulení svalstva, které je způsobeno prací hladkého svalu bránice“ (Svobodová, 1998, s. 11).*

## **Artikulace**

Šrámková (1984) ve své knize *Mluvený projev a přednes* uvádí, že artikulace je diferenciací jednotlivých zvuků lidské řeči – hlásek. Dutina ústní, nosní a hrdelní tvoří artikulační ústrojí. Pro přesnou artikulaci hlásek je nejdůležitější dutina ústní.

## **Pravěk**

Mendelová (1997) ve své knize *České země v pravěku* uvádí, že je to úvodní období vývoje lidstva, z kterého nemáme dochované žádné památky písemné, pouze můžeme doložit památky hmotné a duchovní kultury.

## **Technika řeči**

*„Technika je úplná fyzická a hlasová dovednost, slouží ke splnění požadavků určité situace (za které mluvíme), omezená pouze rozumem, který v důsledku bohatých zkušeností diktuje, co je za daných okolností vhodné. Je-li teorie správná, vede ke správné technice. Je ospravedlněna tehdy, zvyšuje-li účinek komunikace“ (Horner, 1975, s. 15).*

## **Rámcový vzdělávací program**

V *Pedagogickém slovníku* (Průcha, 2003) se uvádí, že RVP nám vymezuje zaměření vzdělávání na daném stupni a pro daný obor vzdělání a očekávané výstupy.

## 2. Systémy hlasové výchovy u nás

Systém hlasové výchovy u nás dle mého názoru není příliš rozšířený. Systémy hlasové výchovy pochází od hlasových pedagogů, kteří působí na uměleckých školách. Bohužel nemáme dostatek zdrojů, ze kterých by se dalo čerpat, protože se nevyskytují v českých překladech.

Ve studijním materiálu *Základy techniky řeči pro (budoucí) učitele* (Svobodová, 1998) najdeme porovnání jednotlivých systémů hlasové výchovy v podání českých hlasových pedagogů.

Uvádí se zde také, že jednotlivé systémy vycházejí z podobného základu, a to ze školy Emy Fierlingové (působila jako pedagog hlasové výchovy na DAMU). Mezi konkrétní společné znaky všech systémů patří brániční dech, spojení fyzického pocitu, akce a hlasu, dělení dech – hlas – artikulace, opora v masce, přední rezonanční opora na zubech a nosní kosti, dělení na hlasové složky dechové, hlasotvorné a artikulační, tři vlastnosti hlasu (výška, síla a barva).

Najdeme zde i hlubší popis jednotlivých přístupů k výuce hlasové výchovy právě našich českých pedagogů.

Jako jeden ze společných uváděných rysů bych jmenovala uvolnění. Všichni ho považují za jediné možné svalové naladění pro správnou hlasovou techniku. Všichni se snaží naučit žáka dovednostem pro správné tvoření hlasu, ale také se v něm snaží vybudovat sebekontrolu při hlasovém projevu.

Přístupy k výuce hlasové výchovy našich pedagogů jsou odlišné, ale shodují se na několika prvcích, jako je například:

- dělení hlasu na dechovou, hlasotvornou a artikulační složku;
- jediný správný typ dechu pro hlasovou výchovu je hrudně brániční (kosto-abdominální);
- důraz na volnou práci bránice a dechovou oporu;
- důraz na měkký hlasový začátek;
- za optimální svalový tonus je považováno pouze aktivní uvolnění;
- proces hlasové výchovy má být dobrovolný a volný, nenucený;
- pro dosažení přirozeného uvolněného hlasového projevu je využíváno nejrozličnějších motivací;
- spojuje se technika a výraz;

- práce s hlasem se začíná v přirozené poloze mluvčího;
- úporná snaha je škůdcem pro práci s hlasem;
- hlavní funkci hlasové výchovy vidí autoři ve zkvalitnění komunikace.

Když jsem se zabývala systémy hlasové výchovy u nás více do hloubky, zjistila jsem, že rozdíly lze najít a jsou docela značné. Porovnávala jsem systém hlasové výchovy autorů Makovičkové Hany, Hůrkové-Novotné Jiřiny a Svobodové Radmily.

Zaujalo mne, že na rozdíl od Svobodové, která začíná výuku správným držením těla, autorky Markovičková a Hůrková-Novotná začínají až od druhého stupně, tedy dechu. Držení těla vynechávají. Ve své výuce se věnují především dechu, a to velmi do hloubky, a samozřejmě výslovnosti.

Mně osobně přijde velmi důležité projít si výcvikem i na držení těla, protože pokud nebudu správně držet své tělo, nemohu správně dýchat. Stále se mi potvrzuje, že jednotlivé kroky na sebe navazují a prolínají se.

Dalším úplně jiným přístupem k výuce techniky řeči je systém doc. Libuše Válkové, která úplně vynechává základní stupně výuky techniky řeči a začíná emotivní aktivizací. Prvním krokem jsou tedy cvičení hlasové aktivizace, kde jde o správné navození práce bránice. Žáky motivuje při těchto cvičeních například smíchem.

Pokud bych si ale měla vybrat jeden systém hlasové výchovy, a podle něj učit svoje žáky, bude to systém Šárky Štembergové. Tohoto systému se budu držet i v praktické části své diplomové práce.

V tomto systému se začíná držením těla a klade se důraz především na aktivní těžiště těla. Následuje práce s dechem, práce svalů solární krajiny a aktivace bránice. Dalším stěžejním bodem je tvorba hlasu, měkký hlasový začátek a samozřejmě rozeznávání hlasu, kde je kladen důraz na přední oporu. Důležitá je také artikulace. Celý systém je propojen různými rytmickými prvky.

### 3. Metodika techniky řeči

Metodiku chápeme jako nauku o metodě vyučování určitého oboru, jako pracovní postup.

V této kapitole bych se chtěla zamyslet nad tím, co je vše nutné pro to, abychom žáky naučili správně využívat jejich hlasový a řečový potenciál. Jde o to, jak je vůbec naučit správně hospodařit se svým hlasem – co mohou udělat pro to, aby si své hlasivky ušetřily a uměly s nimi dobře nakládat.

Jako pedagogové bychom měli žákům předat nejen teoretické, ale i praktické poznatky, které budou využívat celý život ve všech životních situacích. Se svým hlasem by měl umět pracovat každý, ať je to dítě, žák či dospělý.

Pokud se ale budeme zabývat tím, co je vůbec cílem řečové/hlasové výchovy, zjistíme, že naším cílem je dát dětem a žákům předpoklady pro to, aby se mohli radovat z estetického mluveného projevu, upozorňovat je praktickou výchovou na jeho mnohotvárnost. Žáci by měli slovo vyslovovat nejen jako „CO“, ale dívat se na něj z různých úhlů pohledu, tedy i jako „PROČ“ a „JAK“. Proto, aby žák uměl se svým hlasovým projevem pracovat, musí být dobře technicky vybaven, a to musíme zařídit právě my, pedagogové.

*V Technice řeči starších dětí Šárka Štembergová (1989, s. 5) uvádí, „že máme-li děti technicky připravené, můžeme s nimi dělat mnohem více a rychleji, nežli s dětmi bez přípravy. Technicky nepřipravené děti jsou pak odsouzeny ke stereotypním úkolům, které ani neobohatí dostatečně jejich fantazii. Jestliže technickou výuku spojujeme důsledně s prvky hry a sdělení, spolu se správnými návyky přechází pomalu dětem do krve i cit pro jejich správné využití.“*

Dle mého názoru je velmi důležité využívat správně svůj hlas při mluveném projevu, a to nemusíme být herci. Správně pracovat se svým hlasem by měl umět každý pedagog, protože právě hlas je jednou z jeho nejmocnějších zbraní.

*„Každý učitel, nejen učitel literárně dramatické výchovy, by měl být dětem vzorem ve správné a krásné řeči. Ovšem zdaleka ne všichni učitelé dávají dětem dobrý příklad k napodobení. Opomenuli-li již estetické hodnoty mluveného slova, měli by být alespoň vzorem zdravě tvořeného hlasu.“ (Štembergová, 1989, s. 6)*

Především menší děti jsou vnímavé a velmi snadno si osvojí chybné návyky při používání svého hlasu.

Správná technika mluveného projevu se dá naučit v jakémkoli věku, ale já si kladu otázku: Proč bychom se měli učit správně mluvit až v dospělosti, kdy na to přijdeme, proč se neučíme správně mluvit již od prvních počátků rozvíjení naší gramotnosti?

Myslím si, že dítě by se mělo setkávat, pokud je to možné, už od prvopočátku pouze se správným mluvnickým vzorem. To znamená, že rodiče, učitelé v mateřských školách i v ostatních vzdělávacích institucích, by měli na žáky mluvit správně, a být tedy správným vzorem, který v žákovi rozvíjí správné návyky, a ne ty špatné.

Souhlasím s názorem Štembergové (1989, s. 7), že je důležité, aby si žáci navykli mluvit správně i v každodenním životě. Zde mám na mysli zřetelnou a hlasově správnou řízenou hovorovou řeč.

Dobrý pedagog si musí uvědomit, že nesmí na žáka klást příliš velké nároky, protože by mu mohl vzít sebedůvěru. Na toto musíme být obzvlášť opatrní převážně u žáků, kteří nemají hned úspěch. Jejich sebedůvěru musíme spíše posilovat, ne ji přílišnými nároky srážet.

Měli bychom také brát na zřetel to, že každý žák je individualitou a vyhovuje mu něco jiného. Samozřejmě, že se děti a žáci setkávají v kolektivech, jako jsou školky a školy, zde se učí říkanky, básničky, ale musíme si uvědomit, že v tak velkém počtu se učitel nemůže věnovat každému dítěti a žákovi potřebnou dobu. Některý žák, například s větším temperamentem, bude překřikovat ostatní, aby byl středem pozornosti právě on. Ale tento žák si už neuvědomí, že pokud nepracuje se svým hlasem, jak by měl, vzniká chybný návyk. Učitelé také nemají dostatek času procvičovat dostatečně mluvicí aparát žáků. Proto si myslím, že by bylo vhodné procvičovat řeč i doma.

Ideálem by bylo, jak Štembergová (1989, s. 8) uvádí, mít i soukromé rozvíčky, ale má obavy z toho, že by žáky k tomu stejně nepřiměla. Proto dává žákům jazykolamy (cvičení, kde jsou obtížná hlásková spojení, náročná práce jazyka, nutná pozorná výslovnost). Chlubí se doma rodičům, jak je zvládají, předhání se s žáky, komu to jde lépe. Ani domov, ani škola dnes dětem nedávají dost péče a příležitostí, aby se naučili mluvit hlasově správně a zároveň plasticky, výrazně.

V dnešní době technologií a moderní elektrotechniky je často rozhovor s rodiči nahrazován televizí, proto dětská řeč vypadá občas žalostně. Žáci aktuálně mají problém s artikulací, ale objevují se samozřejmě i vady v návycích při tvoření hlasu.



Důležité je také pro pedagogy pozorovat mluvený projev žáků ve třídě. Máme-li podezření, že žák nepoužívá svůj hlasový aparát správně, měli bychom upozornit rodiče a doporučit jim vyšetření na foniatrickém oddělení.

#### 4. Řeč, komunikace

V knize *Základy jevištní mluvy 1.* (Hůrková-Novotná a Makovičková, 1983) je uvedeno, že řeč je jedním ze základních vyjadřovacích prostředků a nástrojů herce.

Publikace *Mluvený projev a přednes* (Šrámková, 1984) charakterizuje řeč jako činnost člověka spočívající v dorozumění s ostatními lidmi, ve vyjadřování a předávání myšlenek prostřednictvím různých jazyků. Řeč je proces používání jazyka: „*Řeč se vytvořila při vzájemném styku lidí žijících a pracujících v kolektivu. Má společný původ čili sociální determinaci*“ (Šrámková, 1984, s. 8).

Řeč je pro učitele jedním z nejvýznamnějších prostředků. Učitel pomocí řeči sděluje žákům nové poznatky a dorozumívá se s nimi. Řečí může ovlivnit zajímavost svého mluveného projevu. Určitě větší míru pozornosti u žáků vzbudí učitel, který umí pěkně používat svůj hlas. Nejde jen o používání správných tvarů spisovného jazyka, ale také o práci s hlasitostí projevu, rytmem a tempem.

„*Komunikace se obvykle definuje jako výměna informací mezi lidmi, uskutečňující se především prostřednictvím jazyka (psaného nebo mluveného)*“ (Šrámková, 1984, s. 9).

Prostředkem komunikace není pouze jazyk, známe i jiné prostředky jako např. světelné signály, zvukové signály apod. Nelze ale popřít, že nejdokonalejším prostředkem pro komunikaci je právě jazyk. Při jazykové komunikaci dochází neustále k výměně myšlenek. „*V oblasti jazykové komunikace je pak nejčastějším prostředkem mezilidské komunikace mluvená řeč*“ (Šrámková, 1984, s. 9).

Učitel by si v rámci svého povolání, při kterém využívá komunikační situace, měl téměř pořád uvědomovat několik zásad:

- V jakékoliv komunikační situaci jde o vztahy mezi lidmi (učitel – žák, učitel – rodič).
- Každé sdělení by mělo být přizpůsobeno schopnostem posluchačů (věku žáků, zkušenosti, vzdělání atd.).
- Obsah a forma sdělení by si měly vždy navzájem odpovídat.
- V potaz je potřeba brát všechny vnější okolnosti komunikační situace (prostor, akustika místnosti, osvětlení, vzdálenost mluvčího atd.).

## 5. Jak a kde vzniká lidský hlas

*„Hlas je zřejmě nejpodivuhodnější lidský orgán. Možná i smysl. Nejsoucí do okamžiku než vznikne. Na jistý podnět zevnitř. A je jen tak dlouho, pokud trvá potřeba a je energie. Pak opět není“* (Vyskočil a kol., 2005, s. 7).

*„Vědomý hlas je pro člověka asi jediná příležitost, jak vyjít ze sebe. Dostat se ven, do světa. A asi také jediná možnost a příležitost, jak zase přijít k sobě, vrátit se a setkat se sám se sebou“* (Vyskočil a kol., 2005, s. 8).

Ve studijních materiálech *Základy techniky řeči pro (budoucí) učitele* autorka Svobodová (Praha, 1998, s. 8) uvádí: *„Pro vytvoření hlasu se používá výdechového (expiračního) proudu vzduchu. Vzduchový proud na své cestě hrtanem prochází fonačním ústrojím, kde vzniká činností hlasivek základní tón, který však ještě nezní jako lidský hlas. Teprve průchodem rezonančními dutinami nad hrtanem se na něj dotváří.“*

Náš hlas není vydáván přímo v hlasivkách, ale vzniká právě rozkmitáním vzduchového sloupce nad hlasivkami. Poté se dotváří průchodem těmito rezonančními dutinami:

- *ústní (orální)* – dají se proměňovat – pohyb čelisti, rtů atd.;
- *nosní (nasální)* – jsou v celku neproměnné;
- *hrdelní (laryngální)* – jsou schopny menších proměn.

Hlas je zvuk, a i on má tedy tři základní fyzikální vlastnosti, a to výšku, sílu a barvu (témbr).

První vlastnost je geneticky dána, a to je výška hlasu – ta závisí na anatomickém utváření nejen hrtanu, ale i celého hlasového ústrojí (délka hlasivek je odlišná u mužů i žen – ženy mají hlasové vazy kratší, a proto vyšší hlasy). Co se týče síly, tak ta je závislá na síle výdechového proudu, na rozkmitu hlasivek a na anatomii. Barva hlasu záleží na anatomických podmínkách hlasového ústrojí. „...*Síla hlasu by měla být vždy přiměřená prostoru, v kterém se mluvený projev uskutečňuje. (...) Celková síla hlasu má uchovat potřebnou intenzitu danou prostorovými podmínkami od začátku až do konce. (...) Přepínání hlasové síly vede k hlasovým poruchám*“ (Šrámková, 1984, s. 19).

Nezáleží tolik na pouhém hlasovém materiálu, ale jde o to, jak s ním umíme zacházet. Naučit se ovládat vlastní hlas je v silách každého člověka. Pro správnou práci s hlasem je dobré vědět, jak zahajovat rozeznívání hlasu. Pojem hlasový začátek (začátek fonace) je důležitý proto, abychom věděli, jakým způsobem máme rozeznívat hlasivky. Rozeznáváme tři druhy hlasových začátků:

- měkký – jemný hlasový začátek, je nešetrnější, nejvýhodnější;
- dyšný – obdoba měkkého hlasového začátku – doprovázen dechovým šelestem;
- tvrdý – ostrý hlasový začátek je zcela odlišný od předešlých, v češtině ho označujeme také ráz. Je náročný na spotřebu dechu a nešetří hlasivkové vazy.

Proto, abychom mohli vyslovovat své myšlenky a dorozumívat se s okolím, nám slouží ústrojí artikulační, hláskovací.

Samozřejmě pro artikulaci je nejdůležitější dutina ústní, která se dá obměňovat, a její proměny si uvědomujeme. Artikulační činnost orgánů, které jsou v této dutině uloženy, se dá rozdělit do dvou skupin:

- Orgány pasivní – jsou neaktivní, poskytují podporu orgánům, které se aktivně podílejí na artikulaci. Nazýváme je artikulační základna a jsou to horní zuby, tvrdé a měkké patro.
- Orgány aktivní – provádějí artikulaci, patří sem spodní ret (společně s horním rtem tvoří různé podoby a velikosti), spodní čelist (ta se přibližuje či vzdaluje od čelisti horní, může se vysouvat i mírně vpřed), jazyk (nejpohyblivější mluvní orgán, účastní se tvoření většiny českých hlásek).

Dutinu ústní, nosní a hrdelní – tedy nadhrtanové dutiny – můžeme přirovnat k soustavě tří rezonátorů. U každého rezonátoru výška tónu, jež vydává, závisí na jeho objemu a tvaru otvoru.

Dutina nosní je neproměnná, a proto je naladěna na stejný tón. Zapojení dutiny nosní do artikulace dodává hláskám nosové zabarvení.

Dutina hrdelní nemá tak pevný tvar, mění se podle toho, kterým směrem se pohybuje jazyk. Mění se tedy vlivem změn dutiny ústní.

Dutina ústní změnám podléhá, můžeme jí měnit nejen tvar a velikost, ale i její otvor (oddálení/přiblížení čelistí a utváření retní štěrbin).

Ještě bychom mezi tyto dutiny měli zařadit dutiny lebeční, ale ty autorka ve své publikaci neuvádí. (Šrámková, 1984)

## 6. Vliv správného mluvního vzoru

Jiřina Klenková ve své publikaci z roku 2006 *Logopedie: narušení komunikační schopnosti, logopedická prevence, logopedická intervence v ČR, příklady z praxe* uvádí, že dítě v předškolním věku se učí převážně a téměř jen nápodobou. Je velmi vnímavé a všimne si jakékoliv maličkosti, kterou velice snadno odkouká a dokonale ji napodobí. Je tedy velkým úkolem učitele, a téměř tím nejdůležitějším, být dobrým vzorem. Umět dobře používat svůj hlas, dech a jazyk bez řečové vady a hlasové poruchy, kterou by žák mohl snadno převzít. Pokud má žák před sebou celý den dobrý mluvní vzor, není potom téměř možné, pokud k tomu nemá genetické či jiné předpoklady, že by špatně mluvil.

*„Základní význam pro vývoj a stav dětské řeči mají rodina a škola. V prvních letech života se dítě učí mluvit tak, že si osvojuje a napodobuje řeč osob svého okolí. Velmi záleží na rodičích, kteří jsou pro své děti vůbec prvními mluvními vzory. Rodiče si někdy tuto skutečnost neuvědomují, nebo ji ve výchově dětí podceňují. Neodpovědným postojem k jazyku (ledabylá výslovnost, ale i používání nevhodných slov před dětmi) neumožňuje svým dětem získat včas nutný základ pro pozdější osvojení mluvních a jazykových dovedností“* (Šrámková, 1984, s. 44).

Momentálně by měl učitel rodiče seznamovat s problematikou a poukazovat na důležitost dobré úrovně mluveného jazyka nejen ve výchově dětí. Dle mého názoru by i pedagogové měli být vzdělaní v oblasti techniky řeči, protože největší význam pro pěstování kulturního mluveného projevu a jazykového vzdělání má samozřejmě škola.

Úroveň a stupeň kultivovanosti mluveného projevu učitele jsou pro žáky vzorem, který vědomě či podvědomě napodobují.

Mluvený projev je ovšem i obrazem učitelovy osobnosti. Nezáleží zde jen na tom, co řekne učitel, ale také na tom, jak to řekne. Učitelův mluvený projev by měl být proto pečlivý, dokonalý ve všech pedagogických činnostech.

Průběh vývoje dětské řeči podléhá různým vlivům (rodiče, sourozenci, škola, učitelé, ale i žákovský kolektiv). Dětská řeč a její návyky bývají podobné řeči prostředí, ve kterém dítě žije. Řeč dítěte není stabilní, jak se na první pohled zdá. Řeč je vystavována různým vlivům.

Co se týče vývoje individuálních mluvních schopností dítěte, je zvláště v dětském věku významně závislý na styku s vrstevníky, rodiči, učiteli a vychovateli. Odtud pramení požadavek na dospělé, kteří jsou v přímém styku s dítětem, aby byli pro své děti a žáky nejlepšími mluvnými vzory. (Šrámková, 1989)

## 7. Vývoj dětské řeči

*„Řeč je pro člověka základní nástroj vývoje a také hlavní podmínka pro rozvoj myšlení. A samozřejmě také princip výměny myšlenek, tedy slovní komunikace. Základní vývoj řeči je u dětí ukončen kolem sedmého roku života. Do tohoto období se mluvní návyky tvoří a formují, po tomto období můžeme už jen napravovat chyby.“* (Svobodová, 1998, s. 15).

(Šrámková, 1989) ve své knize *Mluvený projev a přednes* hovoří o tom, že ve vývoji dětské řeči rozeznáváme tato vývojová stadia – žvatlání, napodobování a rozumění řeči. Až na tato tři stadia navazuje vývoj vlastní, tedy samostatná řeč dítěte. Šrámková (1989) tvrdí, že k vlastnímu vývoji dětské řeči dochází až po prvním roce dítěte, kdy tvoří první slova. Až kolem druhého roku dětského života dochází ke gramatické diferenciaci dětské řeči. Poté se rozšiřuje slovní zásoba, nápodobou dítě tvoří první gramatické tvary a první věty.

(Svobodová, 1998) uvádí, že na rozsahu a přesnosti řečový projev nabývá až kolem 3. – 5. roku. V tomto období dítě mluví velice často, procvičuje řeč, zkoumá ji a hraje si s ní. Řeč mu slouží jako nástroj pro výměnu svých myšlenek nejen s rodiči, ale i se svými vrstevníky. Později, tedy již ve 4. – 5. roce života, dítě zvládá výslovnost většiny hlásek a stále se je snaží napodobovat, dítě je vlastně samoukem ve výuce řeči. Kolem 6. roku má dítě již ve své řeči jistotu, má poměrně velkou slovní zásobu, dokáže vyjádřit téměř vše, co chce sdělit. V sedmi letech se vývoj dětské řeči ukončuje.

*„Dítě se do té doby musí naučit nejen správně tvořit hlas, artikulovat jednotlivé hlásky a jejich spojení, ale musí se též naučit slovům, která označují jednotlivé pojmy, dále tvarosloví a výstavbě vět a souvětí“ (Svobodová, 1998, s. 16).*

Řečový vývoj dítěte začíná již těsně po narození, kdy své emoce vyjadřuje křikem. Poznává svůj hlas a postupem času s ním začíná improvizovat a zjišťovat, co všechno s ním dokáže. Vývoj hlasu potom postupuje od žvatlání, broukání, přes porozumění řeči a tvorbu vlastních slov až k úplnému porozumění a tvorbě vět. Do tří let života probíhá rozvoj komunikační řeči. Když přeskočíme do věku tří let, kdy dítě nastupuje do mateřské školy, dostaneme se do období, kdy je dítě ve stádiu logických pojmů, kde slovo už nepatří jen jedné věci, ale je to všeobecný pojem. V tomto období je dítě velmi náchylné na jakékoliv výkyvy, které by jeho řečový vývoj mohly ovlivnit. Kolem 4. roku života se dítě dostává do stádia intelektualizace řeči, které trvá až do dospělosti. Dítě v tomto období dokáže vyjádřit svoje myšlenky jak po obsahové stránce, tak i po stránce formální.

U dítěte dochází k osvojování nových slov, k prohlubování a zpřesňování obsahu slov a gramatických forem a k rozšiřování slovní zásoby. (Klenková, 2006)

V dalším vývoji dětské řeči se mění a roste slovní zásoba, ve škole přibývá ještě psaná forma řeči. Ke kvalitativním změnám v řeči dochází především v období pubescence. V tomto období převládá v řeči hovorový jazyk a slang. Mládež má ve zvyku hlasité povykávání, překřikování, což je nebezpečné pro hlasové ústrojí především v období mutace, kterou vyvolávají hormonální změny. (Majtner, 2006) uvádí, že období mutace se nejvýrazněji projevuje u chlapců. U dívek probíhá mutace klidně, „neviditelně“ a hlas klesne většinou jen o tercii.

Mutace většinou nastupuje v období dospívání chlapců většinou mezi 13. – 15. rokem a trvá zhruba 3 měsíce, u některých však přetrvává půl roku, případně i déle. Z mé vlastní zkušenosti a dosavadní praxe (chodila jsem na náslechy hudební výchovy) však můžu říci, že v současné době mutace u chlapců nastupuje již kolem dvanáctého roku.

Celkový vývoj hlasu je potom ukončen kolem dvacátého roku života. Vlivem hormonů při mutaci prudce narůstá hrtan, u chlapců až na dvojnásobek původní velikosti, a hlasivky se prodlužují. U chlapců se mění posazení hlasu i jeho barva. Mluvní hlas klesá přibližně o jednu oktávu.

*„U postpubescentů a adolescentů se řeč již rozvíjí ryze individuálně, podle povahy zvoleného studia nebo oboru, podle četby, jazykového nadání, zájmu o řeč a slovesná umění, jazykové podmětnosti prostředí a sociální vrstvy, v které žijí“ (Svobodová, 1998, s. 16).*

Co se týče zvukové stránky dětské řeči, dítě nejprve tvoří řadu různých zvuků, ze kterých postupně pomocí napodobování řeči dospělých vytváří základní fonetické prvky mateřštiny. Od počátku vývoje hlásky nevyslovuje zcela správně, nerozlišuje je zvukově a artikulačně. Složitější jsou souhláskové skupiny, ty si dítě zjednodušuje, slova může i komolit. Dítě se při vývoji řeči více soustředí na významovou stránku řeči než na stránku formální. Když slova komolí, velkou roli hraje i to, že dítě si kolem 3. – 4. roku hraje se slovy, projevuje se tady již smysl pro hru, proto se objevuje často v tomto věku komolení. Základní vývoj řeči dítěte je ukončen okolo sedmého roku věku, do té doby se formují stabilní mluvní návyky, které si pak člověk ponechá po celý život. (Šrámková, 1989, s. 39)

## **8. Hlasové problémy a poruchy řeči**

*„Základní podmínkou čisté, zřetelné výslovnosti je správné tvoření hlásek mateřského jazyka. Poruchy a vady řeči jsou velmi rušivou závadou mluveného projevu. Zbavují často nejen dítě, ale i dospělého člověka zdravého pocitu sebejistoty“ (Šrámková, 1989, s. 39).*

Hlasové problémy se mohou samozřejmě objevit již u malých dětí, uvádí se, že nejčastěji se objevují u vznětlivých dětí. Děti často křičí, než si osvojí správné řečové návyky, mají zlozvyk tvrdých hlasových začátků, což je velký prohřešek proti hlasové hygieně. (Svobodová, 1998)

(Šrámková, 1989) uvádí, že vývojové nesprávnosti zvukové stránky řeči, pokud ovšem nejde o projev patologických vlivů, se pokládají za jev fyziologický a přirozený. Tyto zlozvyky se u dětí drží velmi dlouho, a to především vlivem výchovy. Buď si dítě s takovou zkomolenou řečí vystačí, protože se s ní rodiče zcela spokojí (někdy je za takovou výslovnost dítě i chváleno), nebo je nesprávná výslovnost formou protestu a negativního postoje dítěte, pokud bylo za špatnou výslovnost násilně opravováno, nebo dokonce i trestáno.

*„Dobrý mluvní vzor a nenásilný vliv rodiny a školy obvykle stačí, aby dítě svou řeč postupně přizpůsobovalo svému prostředí, a to nejen po stránce výslovnostní, ale i gramatické“ (Šrámková, 1989, s. 39).*

*„Hlasovým problémům a poruchám je potřeba věnovat pozornost a péči. A to jak u dětí, tak i u dospělých. Protože porušený hlas je sám o sobě příčinou psychické traumatizace, což má za následek jen další zhoršování příznaků“ (Svobodová, 1998, s. 21).*

Poruchy hlasu, které jsou zapříčiněny přepínáním hlasu jak do výšky, tak do síly, můžeme nazvat souhrnně dětská chraptivost. Tyto poruchy často vedou k onemocnění hlasivek. Děti si totiž pomocí křiku snaží získat pozornost a výhody. Tím dochází k překrvování hlasivek, ke zduření a fyziologickým změnám. Toto onemocnění je možné diagnostikovat pouhým sluchem, projevuje se jako špinavý a chraptivý tón.

Spastická dysfonie je další těžkou poruchou, plynoucí ze zneužívání hlasu. Při řeči dítě rudne, nabíhají mu žíly na krku, hlas je tvořen s křečovitou námahou. Onemocnění je spojeno s nervovým systémem dítěte a jeho psychikou.

Chyby, které děláme při fonaci, tedy tvoření tónu, patří do péče pediatra (ten zjistí, jestli není hlas deformován organickými až patologickými změnami krčních či nosních mandlí atd.), nebo foniatra, který se zabývá onemocněním hlasivek. Chyby, které se týkají výslovnosti hlásek, patří do péče specialisty, tedy logopeda.

Některé choroby mohou souviset s nervovým systémem a léčba si vyžádá neurologa či psychologa. Mezi poruchy, které souvisí s nervovým systémem, patří například mluvní negativismus (dítě z nějakého důvodu nemluví), breptavost (dítě mluví velmi rychle, nevyslovuje řádně hlásky), koktavost (porucha rytmu řeči). V těchto případech musíme dítě chránit před podněty, které jim způsobují daný problém. (Svobodová, 1998)

Další poruchou a vadou řeči je nemluvnost, tedy opožděný vývoj řeči. Tato porucha se diagnostikuje, pokud dítě do tří let nemluví. Příčinou onemocnění může být pouze opoždění vývoje, především u neprůbojných jedinců, nebo defekt mluvidel, sluchová porucha, porucha intelektu, ale také zanedbaná péče o dítě.

Dyslálie, tedy patlavost, se u dětí projevuje neschopností vyslovovat či nesprávně tvořit některé hlásky a hláskové skupiny. Toto onemocnění dělíme na funkční – u dětí s opožděným vývojem řeči či poruchou intelektu, a organickou – u dětí při rozštěpu patra či vadách skusu.



V pojetí patlavosti musíme rozlišovat nesprávnou výslovnost dětí předškolního věku a školních začátečníků, což je jev fyziologický, a vadnou výslovnost jako přetrvávající odchylku výslovnosti některé hlásky či více hlásek. Na rozdíl od nesprávné výslovnosti, která se může spravit sama, vadná výslovnost se obvykle sama neupraví. Nápravy vadné výslovnosti se mají provádět mezi 4. – 5. rokem, aby dítě přicházelo do školy s výslovností správnou.

Další poruchou je rotacismus, vadná výslovnost hlásky r (známé jako ráčkování) a hlásky ř. Dítě má problém s kmitáním hrotu jazyka v popředí dutiny ústní.

Častou poruchou v dětském věku je sigmatismus, tedy nesprávná výslovnost sykavek a polosykavek, nejčastěji jde o hlásky s, z, š, ž, c a č. Jde o náběh na šišlání, které je způsobeno tím, že se při jejich vyslovování posouvá hrot jazyka příliš dopředu až na horní řezáky nebo mezi zuby. Jinou vadou při tvoření sykavek je hypersigmatismus. V tomto případě jde o individuální návyk, tedy tvorbu sykavek s přehnanou sykavostí. Poruch sykavek je několik druhů a náprava je velmi obtížná, proto vyžaduje zásah logopeda.

Poslední poruchou, kterou uvedu, je lambdacismus, špatná výslovnost bokové hlásky l. Tuto poruchu mají často nejen děti, ale i lidé střední generace. Vadná výslovnost bývá způsobena nesprávným postavením hrotu jazyka, který se opírá chybně o dolní zuby, místo o zuby horní. Náprava je snadná, musíme si uvědomit správné postavení jazyka, vytvořit si a osvojit si správný hmatový pocit. (Šrámková, 1989)

*„Lidská řeč je formou vyšší nervové činnosti, odráží se v ní každé hnutí ve vnitřním životě člověka. Porucha nervové soustavy a její činnosti se může odrazit i v poruchách výslovnosti, hlasu, v celkové modulaci souvislé řeči“ (Šrámková, 1989, s. 43).*

## **9. Hygiena a zvláštnosti dětského hlasu**

Každý pedagog, který vede dětský hlas, by se měl určitě seznámit se základy hlasové hygieny a zvláštnostmi dětského hlasu.

Pro mou práci velmi důležitý pojem „hlasová hygiena“ znamená, jakým způsobem svůj hlas používáme, jak s dechovým a hlasovým ústrojím zacházíme, v jakém prostředí trávíme většinu času a v jakém prostředí hlas používáme a jak se o něj staráme. (Frostová a Vaniaková, 2000)

Hlasová hygiena (souhrn zásad a principů, které je nutné dodržovat), je prvkem logopedické prevence, a proto se stále více stává tématem diskusí, které se týkají oblasti poruch hlasu.

Ať již jde jak o konkrétní poruchy hlasu či hlasová cvičení, tak o teoretické požadavky na ochranu lidského hlasu, jsou iniciovány nové přístupy k otázkám logopedické prevence jak v rámci školských zařízení, tak i v rámci rodiny a v celém okolí, kde škola či rodina působí. (Fialová, 2006)

Nešetrné a nehygienické zacházení s hlasem může vést ke vzniku hlasových poruch. Základní vědomosti o hlasové hygieně by měl mít každý, kdo je nucen svého hlasu hodně využívat a působí svým hlasem a mluvou na druhé. (Frostová a Vaniaková, 2000)

Hlavním úkolem pedagoga, který pracuje s žákovským kolektivem, je připravit žákům podmínky k rozvoji jejich tvořivých schopností. Mají-li si žáci osvojit správnou hlasovou techniku, je nutné, aby se účastnili tvořivě a aktivně. Velmi důležitá je tedy hravá motivace, tedy výuka hrou.

*„Hlasová hygiena ve školním věku je požadavkem nezbytným, neboť, jak bylo zjištěno, celých 40 % školních dětí trpí hlasovými poruchami. Z těch jenom nepatrná část bývá způsobena akutní chraptivostí při chorobách hrtanu a horních cest dýchacích, kdežto velká většina má svou příčinu v nehygienickém užívání hlasu, a to hlasu obyčejného, tak i zpěvního. Kromě špatného tvoření a nesprávného užívání hlasu mohou tu však být i příčiny jiné, tak zejména špatný příklad učitelů, z nichž někteří mluví ve škole hlasem příliš silným a neúměrně vysokým, užívajíce při tom docela zbytečně ostrého hlasového začátku. Ve skutečnosti škodí učitel nejen sobě, nýbrž i žákům, neboť ti bezpečně napodobují hlasové nezpůsoby svých učitelů“ (Mlejnek, 1981, s. 71–72, zkráceno).*

Jak si můžeme ověřit v praxi, každý dětský věk je odlišný. Směrem od předškolního věku k pubertě se účinnost hry ve výuce snižuje. Pubescenti hravé motivace nerespektují. Chtějí vědět příčiny a důsledky, chtějí si osvojovat dovednosti vědomě a jsou schopni se opírat o tvořivé činnosti. (Svobodová, 1998)

Existuje několik zásad, které bychom měli dodržovat, abychom předcházeli poruchám hlasu: Měli bychom se naučit používat svůj hlasový nástroj, především dech, rezonanční dutiny a mluvidla – právě tomu nás učí technika mluveného projevu. V rámci správné techniky řeči a hygieny hlasu se snažíme o pomalé, pravidelné dýchání, které napomáhá psychické vyrovnanosti, která umožňuje dobrou kvalitu mluveného projevu.

Je potřeba uvědomovat si důležitost kvalitního výdechu, který vede k potřebnému nádechu, a tak přispívá k uvolnění napětí.

Měli bychom se naučit držet své tělo při chůzi i vsedě, umožňuje nám to volné dýchání. Správné držení těla nám otvírá prostor hrudního koše a krku – opět lze zkoušet, zkoumat a trénovat kdykoliv a kdekoliv.

Dále bychom se měli seznámit s funkcí bráničního svalu, naučit se vnímat bránici a vědomě ji používat. Pro udržení dobré hlasové funkce má velký vliv i hygiena prostředí. Pokud nemluvíme, měli bychom dýchat pouze nosem, protože nos funguje jako filtr, který nám vdechovaný vzduch zvlhčuje. Ráno před hlasovou zátěží se je velmi vhodné se pořádně rozdýchat a lehce rozezpívat ve střední poloze svého hlasu. Před rozsáhlejším mluveným projevem je doporučeno si důkladně procvičit mluvidla (artikulační cvičení).

Dobrá artikulace ulehčuje hlasivkám a zvyšuje kvalitu srozumitelnosti a opět je potřeba „posadit“ hlas, rozrezonovat ho pomocí rezonančních cvičení. Neměli bychom nezanedbávat onemocnění hlasového ústrojí a dodržovat léčebná opatření. Důležitou prevencí hlasových poruch je přísný hlasový klid již v samotných začátcích změny hlasu, v žádném případě se nedoporučuje šeptání, které velmi namáhá hlasové ústrojí. (Frostová a Vaniaková, 2000)

*„Péče o hlas není záležitostí pouze hlasové hygieny. Její nezbytnou součástí musí být i hygiena duševní, tzn. dostatek spánku, správný denní režim, aktivní odpočinek, správná životospráva a zejména pozitivní životní naladění dítěte“ (Obešlová, 2005, s. 66).*

Hlavní zásady hlasové hygieny jsou dle Beranové (2002) tyto:

- mluvit ve vyvětrané místnosti;
- nepřepínat hlas, nepřekřikovat se, šetřit hlasivky (zejména při nachlazení, při chrapotu, v období mutace);
- nepřepínat hlasovou výšku;
- nepoužívat tvrdé hlasové začátky;
- neodkašlávat naprázdno;
- nezdržovat se v zakouřeném a prašném prostředí;
- nepřetěžovat žákovský hlas na hodinách zpěvu;
- hlasu naopak prospívá otužování, řeč v přiměřené síle, spánek, zpěv, hlasová cvičení.

## 10. Hlas

Hlas je ve své obecné definici zvuk, který je vytvářen hlasivkami. „V důsledku kmitání hlasivek se vzduchový proud (do té doby homogenní) „rozdrobí“ tak, že se víceméně pravidelně střídá vždy kvantum hustšího a řidšího vzduchu – vzniká tzv. vzduchová vlna, kterou vnímáme jako zvuk. Tento periodický proud vzduchových pulsů tvoří základ lidského hlasu. Bývá označován termínem základní (hlasivkový) tón a představuje nosný zvuk řeči“ ( Psutka, 2006, s. 25).

O lidském hlase můžeme říci, že je velmi složitým mechanismem. Skládá se z totiž několika důležitých komponentů. Aby mohl hlas vzniknout, musí dojít k procesu v hlasovém a dechovém ústrojí, který nám při správném zacházení pomůže vytvořit kvalitní, čistý a znělý tón. U člověka rozlišujeme hlas mluvní a zpěvní. Pro tvorbu hlasu, resp. tónu, jsou důležité tři základní komponenty, které se nacházejí v dechovém a hlasovém ústrojí.

Mezi tyto komponenty patří dech, hlasový orgán, artikulační aparát a rezonance. Nelze je od sebe oddělit, jsou vzájemně propojeny. S lidským hlasem jsou spojeny pojmy jako řeč, jazyk, mluvení a zpěv. (Machalová, 2011)

- „Řeč – je úmyslně vytvořená soustava zvukových značek, jejímž prostřednictvím se lidé dorozumívají.
- Jazyk – je soustava těchto značek, organizovaných specifickým způsobem, společným pro určité skupiny lidí (národy).
- Mluvení – je fyziologicko-artikulační stránka procesu vyjadřování myšlenek.
- Zpěv – je zvláštní způsob sdělování myšlenek prostřednictvím tónů, kterých je lidský hlas schopen (hudební řeč), spojených s řečí. Srozumitelnost hudebního jazyka není omezena jen na jednu skupinu lidí, ale má širší působnost. Obě složky – řeč i řeč hudební – jsou ve zpěvu rovnocenné.“ (Vrchotová-Pátová, 1963, s. 5–6)

Hlas a slovo považujeme za verbální prostředky. (Svobodová, 1998)

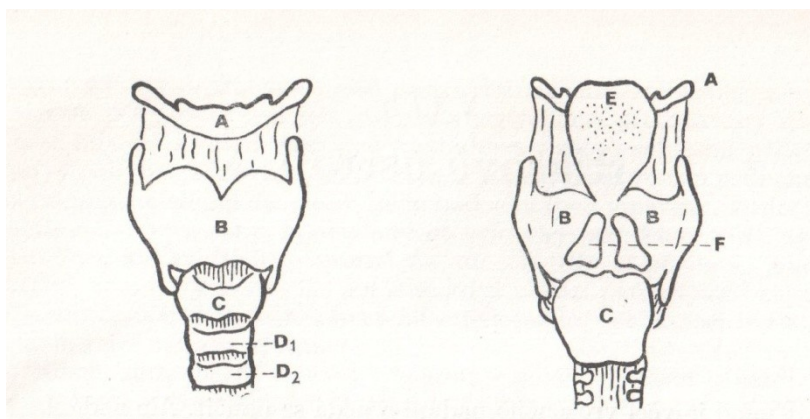
## 10.1 Vznik hlasu

Hlas vzniká v hrtanu rozkmitáním hlasivek, na tomto základě se zde tvoří periodické vlnění vzdušného sloupce právě nad hlasivkami. Pokud se hlasivky sblíží a zároveň napnou, vzniká v prostoru pod nimi přetlak výdechového proudu. V tomto okamžiku výdechový proud překoná pružnost hlasivek, ty se ve střední části oddálí.

Malé množství, které štěrbinou stihne uniknout, postačí ke zmenšení tlaku pod hlasivkami, ty se vrátí do původního stavu a celý děj se opakuje. Střídavým otevíráním a zavíráním hlasové štěrbiny se zhušťuje a řídne vzduch nad hlasivkami, ten se šíří ve vzduchových vlnách a ucho posluchače to vnímá jako tón hlasivkový. To ovšem není ještě lidský hlas, je to základní tón. Tento tón musí projít soustavou nadhrtanových rezonančních dutin, kde získává potřebnou barvu a sílu. (Hůrková-Novotná a Makovičková, 1983)

*„Rozhodujícími složkami pro tvorbu lidského hlasu jsou hrtan, ústrojí v něm uložené, a nadhrtanové, rezonanční dutiny“* (Hůrková-Novotná a Makovičková, 1983, s. 61).

### Obrázek 1 Stavba hrtanu



Hrtan zepředu

Hrtan zezadu

Hrtan zepředu: A – jazyk, B – chrupavka štítná, C – chrupavka prstencová,  
D – chrupavka průdušnice

Hrtan zezadu: A – jazyk, B – chrupavka štítná, C – chrupavka prstencová,  
D – průdušnice, E – příklůpek hrtanový, F – chrupavky hlasivkové

Hlas, protože je to fyzikální tón, má tři základní vlastnosti: výšku, sílu a barvu (témbr).

- Výška lidského hlasu je dána počtem hlasivkových kmitů za sekundu a napětím hlasivkových vazů. Čím více jsou hlasivky napjaté, tím vyšší tón máme. Na výšku tónu má vliv i síla výdechového proudu. Čím je silnější tón, tím vyšší hlas. Průměrná hlasová výška je individuální u každého člověka, je dána anatomickým uspořádáním hrtanu a využíváním rezonančních dutin.
- Síla hlasu je fyzikálně podmíněna stupněm rozkmitu hlasivek. Záleží také na anatomickém uspořádání a na síle výdechového proudu, ale především na fyzické zdatnosti jedince. Jedinec, který má dobře klenutý hrudník, zdravé plíce a volné rezonanční dutiny, má silný a zvučný hlas. Na sílu hlasu má vliv i nosní dutina, pokud je její průchodnost snížena, hlas je zbarven dle potřebné nosní rezonance.
- Barva je specifická vlastnost hlasu. Každý člověk má svou individuální hlasovou barvu, která fyzikálně závisí na počtu, síle a výšce alikvotních tónů. Barva hlasu může souviset i s psychickým stavem jedince. Momentální nebo dlouhodobý psychický stav jedince může mít vliv na celkovou svalovou činnost. Nejzřetelněji to můžeme sledovat na mimickém svalstvu, které pak svou činností ovlivňuje i hlasovou barvu. (Hůrková-Novotná a Makovičková, 1983)
- Sílu hlasu samozřejmě ovlivňuje rozkmit hlasivek, síla výdechového proudu a anatomické zákonitosti. Pokud ale zvládneme základní předpoklady techniky řeči, dozvíme se, že funkce ovlivňující sílu hlasu můžeme vědomě ovládat. To můžeme činit tak, že vědomě budeme využívat rezonančních dutin a svalové opory. K tomu přispívá i práce s výdechovým proudem, jeho zpomalování, a tvorba dechové opory. S procvičováním síly hlasu nemůžeme začít dříve, než najdeme základní posazení svého hlasu.

V mluvním ústrojí je velké množství rezonančních dutin, které můžeme využívat pro záměrnou práci nejen se silou hlasu. Některé z nich využíváme automaticky, aniž bychom o nich věděli. Rezonanční dutiny dělíme do tří skupin:

- Rezonanční dutiny hlavové – všechny dutiny, které jsou přímo spojeny s dutinami středními. Nejvýznamnější dutina je dutina kosti klínové a dutina čelní, sem patří také temeno hlavy. Tyto dutiny se ozvučí, pokud se chvějí tvrdé části lebky. Pokud nám brní kořen nosu, je to důkaz, že využíváme tyto rezonanční dutiny správně.

- Rezonanční dutiny střední – sem zařazujeme tak zvané dutiny nadhrtanové, jako jsou ústní, nosní a hrdelní dutina. Tyto dutiny navazují na hrtan a souvisí s činností ústrojí artikulačního. Tyto dutiny se zúčastňují tvorby hlasu vždy a za všech okolností.
- Rezonanční dutiny prsní – do těchto dutin patří prostory pod hlasivkami, průdušnice, průdušky, plicní sklípky a prostor horní části hrudního koše. Podle toho, kde převažují rezonance, rozlišujeme rejstříky. Rozeznáváme rejstřík hlavový, střední a prsní. Pod pojmem rejstřík rozumíme řadu tónů, které jdou po sobě a mají stejné akustické vlastnosti. Rozlišujeme základní zabarvení lidského hlasu – jsou to tenor, baryton a bas pro mužské hlasy, pro ženské hlasy se užívají názvy soprán, mezzosoprán a alt. (Hůrková-Novotná a Makovičková, 1983)

Pro hlasovou výchovu je velmi dobré vědět, jak zahajovat rozeznívání hlasu. Pojmem hlasový začátek rozumíme způsob, jakým začínáme znění hlasu (fonace). (Šrámková, 1984) Rozlišujeme, jak jsem již ve své práci uváděla, tři hlasové začátky:

- *Měkký (jemný) hlasový začátek je velmi důležitý jak po stránce zdravotní, tak po stránce zvukové. Je to začátek (fonace) použití hlasu, kdy se při rozevřené hlasové štěrbině pružně a měkce rozkmitají hlasové vazy. Je přirozený, bez námahy, a proto i příjemný na poslech. Závisí na práci bránice a tím i bezprostředně na pružné práci brániční stěny. Záleží na souhře svalů podbřišku a solární krajiny. Podbřišek nesmí ztratit aktivitu, nesmí povolit ven a dolů. Impulzy k důrazům a zesílení se začínají stahem podbřišku nahoru dovnitř. Tento pohyb je doprovázen současně zapérováním horní části břišní stěny v solární krajině, směrem ven“ (Štembergová–Kratochvílová, 1994, s. 31).*
- Dyšný hlasový začátek se projeví tehdy, pokud máme povolenou břišní stěnu, pasivita se může přenést až na hlasivky a hlas poté zní dyšně, hlasivkové vazy jsou povolené a nedomknou. Rozevřenou hlasovou štěrbinou proudí vzduch, který nerozkmitá hlasivky dostatečně. Hlas zní šedivě, unaveně. (Štembergová–Kratochvílová, 1994)

- „Tvrký hlasový začátek je ten, jakmile se podbřišek povolí dolů a ven, chybně převezme důrazy a zesilování horní části břišní stěny a dochází k tlaku na solární krajiny, která ztuhne dovnitř, místo pérování ven. Hlas je pak tlačný, zní řezavě“ (Štembergová–Kratochvílová, 1994, s. 31).

Velmi důležité pro správnou techniku hlasu je také rozeznění tzv. masky. Masky je soubor rezonančních dutin, tedy konkrétně dutina ústní, nosní a některé dutiny hlavové. Pokud se rozezní tón v masce, zní jakoby vpředu, tedy na výstupu artikulačního ústrojí, je opřen o přední oporu. Pro rozeznívání masky používáme znělé souhlásky, které tvoříme v přední části dutiny ústní.

Hlas, který vzniká právě v masce, má světlou, jasnou barvu, je nosný a dobře slyšitelný v prostoru. (Hůrková-Novotná a Makovičková, 1983)

Velmi důležité při používání hlasu je tzv. „ekonomický hlasový výkon“. Rozeznáváme ekonomické a neekonomické užívání hlasu. Pro hlasovou výchovu je důležité, když umíme hlas využívat ekonomicky, a tedy správně. V neekonomickém používání hlasu rozeznáváme tyto chyby:

- Dyšnost – je při mluvení slyšet i výdechový proud. Tím zní hlas dyšně, až chraptivě. Kdo je dyšný, potřebuje se častěji nadechnout, a tím chybu jen zvětšuje. Dyšnost je často projevem vědomé či podvědomé snahy o šetrné zacházení s hlasem. Hlasové orgány se v tomto případě opravdu nešetří.
- Tlaky – zní-li hlas tvrdě až skřípavě, je na něj vyvíjen nadměrný tlak. Jde o zvýšení tlaku dechu pod hlasivkovou štěrbinou. V tomto případě se projeví tvrdý hlasový začátek. Tento nadměrný výdej síly zabraňuje souhře hrtanových svalů a poškozuje hlasové orgány.
- Otevřená huhňavost – projevuje se výraznou nosní rezonancí. Můžeme ji sledovat při afektovaném způsobu mluvy. Vokály znějí velmi dušně.
- Knedlík – mluvený projev zní, jako by mluvčímu na kořeni jazyka ležel knedlík. Vokály jsou deformovány a znějí stejně jako při kloktání – hrdečně.
- Špatné posazení hlasu – mnozí lidé, pokud jsou rozrušeni, mluví příliš vysoko. Může to vést k přeskokování hlasu. Na druhé straně někdo může mluvit příliš hluboko. Každý by si měl najít svou příznivou polohu hlasu, tedy tzv. indiferentní polohu – nalezneme ji v dolní třetině našeho celkového rozsahu.



- Způsob vytváření hlasitosti a důrazu – každý využívá něco jiného, pokud se chce v mluvě prosadit – bychom měli umět sluchem rozlišit. Musíme rozlišovat, zda vyvíjíme pouze tlak na hlasivky, nebo zda naše snažení zprostředkovává celá osobnost. Pokud tlačíme pouze na hlasivky, náš hlas zní nuceně, stísněně a tlačně. V druhém případě získává potřebnou nosnost.
- Namáhavé či hlučné dýchání – správně bychom měli dýchat nehučně a hluboce, pomalu a měli bychom umět regulovat spotřebu vzduchu při mluvení či zpívání. V tomto případě lidé mohou lapat nahlas po dechu, slyšíme přidechy a polykání slabiky, protože jim nezbyvá vzduch na dokončení sdělení. Lapání po dechu je škodlivé. (Coblenzer, Muchar, 2001)

## 11. Řazení metodických stupňů

Řazení jednotlivých metodických stupňů není náhodné. Posloupnost metodických stupňů musí vycházet z potřeb hlasové výchovy. Musíme brát také v úvahu nejčastější chyby, které vznikají při tvoření hlasu u dětí, žáků, studentů i učitelů. Jednotlivé stupně na sebe nejen navazují, ale vyplývají jeden z druhého.

Protože veškerá fonace vzniká rozkmitáním hlasivek výdechovým proudem, je jasné, že předtím se musíme nadechnout, musíme zvolit správný, tedy plnohodnotný, hrudně-brániční dech, který je ale závislý na správném držení těla.

Proto našim prvním metodickým stupněm je právě držení těla. Teprve tehdy, když je tělo uvolněné a zároveň aktivní, můžeme dobře dýchat.

Právě druhým stupněm je dech. Když se nadechneme do volných žeber a břicha, můžeme tvořit čisté tóny.

Čisté tóny opíráme o rezonanční dutiny, proto rezonance je třetím krokem naší metodiky.

Čistý tón je třeba podpořit svalovým impulsem v těle, nesmí vycházet pouze z hlasivek – pokud by vycházel z hlasivek, jen by je přetěžoval.

Dalším, tedy čtvrtým, stupněm je práce svalů solární krajiny.

Jako pátý stupeň je uváděna artikulace, navazujeme již na čistý, znělý a především správně tvořený hlas. Precizní artikulace nám pomáhá dostat hlas do přední opory, tedy masky. (Svobodová, 1998)

Řazení metodických stupňů je také individuální. Dle metodického postupu L. Havelkové se prolíná nácvik dechu a tónu. *„Podle zkušeností, které mám, není dobré mluvit o dechu příliš mnoho. Pokud přivedeme studenta k tomu, aby správně fyziologicky dýchal, tedy, aby jeho dýchání bylo zcela přirozené, není třeba o dechu mluvit vůbec. Důležitá je koordinace dechu při tvoření tónu. Jestliže tón zní volně, čistě a v pořádku“* (Vyskočilová, Havelková a Novotná–Týmlová, 1981).

V některých systémech můžeme najít zaměněný třetí a čtvrtý stupeň. Štembergová zařazuje za dech práci svalů solární krajiny, protože souvisí s prací bránice a dechové opory. (Štembergová, 1989)

Nejdůležitější je však stupeň první, tedy správné držení těla. Aktivní tělo je základem všeho – aktivity, sdělnosti, výrazu, rytmického cítění, prostorového cítění atd. Především je považován za základ správného tvoření hlasu. Většina hlasových chyb je způsobena právě chybným držením těla. Příčinou může být například křeč či povolání.

Jednotlivé stupně techniky řeči jsou velmi provázané a úzce spolu souvisí, jsou na sobě závislé. V každé lekci techniky řeči bychom měli procvičovat každý metodický stupeň, aby výuka byla co nejefektivnější.

Tělo spolu s psychikou produkuje mimo jiné právě dech, hlas a artikulaci. (Svobodová, 1998)

## **12. Držení těla**

Najdeme velké množství definic, které nám popisují jak vypadá správné držení těla.

*„Držení těla lze definovat různě; nejobecněji tak, že jde o individuálně specifický způsob řešení klasické úlohy, jak se vyrovnat s gravitací, jak udržet tělo v rovnováze“* (Čermák, 2008, s. 26).

*„Držení těla je absolutním základem a nezbytným předpokladem pro hygienické tvoření hlasu. Tedy pro to, abychom při mluvním projevu neškodili svým hlasivkám. A také, aby náš hlas byl čistý, znělý a příjemný. Hlasový projev souvisí s celým tělem“* (Svobodová, 1998, s. 33).

## 12.1 Správné držení těla

Hálková (2006, s. 12) popisuje tzv. ideální postoj, kde „osa krku je kolmá k zemi, brada svírá s krkem úhel 90°. Horní část hrudníku je vypjatá dopředu, ramena rozložena do šířky a svěšena dolů. Pánev je horním koncem zatažena vzad, břicho je ploché. Obrys boků je symetrický a při chůzi se nekolíbají ze strany na stranu. Dolní končetiny jsou ve stoji v kloubech vytaženy vzhůru, pánev je „spadlá“ do kyčlí, kyčle, kolena a hlezenní klouby leží v jedné ose, nožní klenba je správně příčně i podélně vyklenutá“.

„Správné držení těla je charakterizováno takovým postojem, při kterém jsou jednotlivé části těla udržované nad sebou v gravitačním poli s minimálním napětím posturálních svalů. Kritériem je symetrie pravé a levé části těla a správná fyziologická křivka páteře“ (Riegerová, 1993, s. 135).

Vzpřímené a správné držení těla vyžaduje nejen souhru, ale i spolupráci velkého množství svalů v lidském těle. Správné držení těla zajišťuje vhodné podmínky pro správný vývoj celého těla, pomáhá k správnému vývoji orgánů. Nejtypičtějším příkladem je vývoj plic, který je důležitý kvůli ventilaci. Správné držení těla nám může pomoci k odstranění bolestivosti určitých partií našeho těla. A zároveň všechny poruchy držení těla mohou vést k bolestivosti. Většina z těchto vad se dá postupně odstranit především vhodným cvičením, ale samozřejmě to nejde u všech.

Držení těla je důležité také ke správnému vývoji svalů a všeho s nimi spojeného. Dobře vyvinuté klouby a svalstvo napomáhají správnému vývoji páteře a její pohyblivosti. (Veselá, 2012)

Podle Dvořákové (2007) může být držení těla ovlivňováno genetickou výbavou, ale také vnějšími podněty, které na člověka působí. Vnějšími podněty mohou být, činnosti a aktivity, ale také podmínky pro život – velikost prostoru, ve kterém žijeme, možnost pobytu venku, množství světla atd. Nadále také pohybové vzory, které člověka obklopují.

## 12.2 Popis správného držení těla

- Nohy – chodidla jsou celá na zemi a váha spočívá v jejich přední části, nohy srovnáme do stejné spojné roviny.
- Pánevní oblouk, aktivní těžiště – pánev nadlehčíme protažením kyčlí a upevníme ji tím, že stáhneme hýždě a břišní svaly.
- Hrudník, ramena, paže – hrudník vykleneme vpřed, ramena rozložíme do šíře a přitáhneme je k hrudníku (lopatky k sobě), paže volně visí podél těla.
- Páteř – páteř protahujeme směrem nahoru, lopatky přiléhají na hrudník vzadu.
- Hlava, krk, šíje – šíje musí být dobře upevněná, hlavu táhneme stále nahoru, ale ne ani vpřed, ani vzad.

## 12.3 Vadné držení těla

Za vadné držení těla můžeme považovat takové držení těla, kdy nacházíme odchylky od správného držení těla.

Podle Kopeckého vadné držení těla (2010, s. 13) „je stav podmíněný většinou ochablostí některých svalových skupin na jedné straně, a způsobený strukturálním zvýšením napětí svalů na druhé straně“.

Kopecký (2010) mluví o určitých oblastech, ve kterých se i nás může dotýkat vadné držení těla. Podle něj může dojít vlivem různých obtíží a postupného vystupňování těchto problémů až k omezení funkce některých důležitých orgánů.

*„Držení těla ovlivňuje funkci i rozvoj pohybového aparátu, funkci dýchacího, oběhového, zažívacího i nervového systému. Vyvážené postavení jednotlivých částí těla oddaluje únavu, pružná, dobře rozvinutá páteř má vliv na tělesnou výkonnost. Správné držení těla je předpokladem přesného, účelného a estetického pohybu. Držení těla odráží psychickou stránku jedince – sebevědomí, strach, duševní rovnováhu. Ovládnutí těla vede k sebekázi“ (Kopecký, 2010, s. 12–13).*

## 12.4 Typy vadného držení těla

Vadné držení těla může mít různý klinický obraz. Chtěla bych uvést několik případů vadného držení těla.

- Plochá záda – nedostatečné zakřivení páteře

*„Jde totiž o odchylku, kde abnormálně rovná páteř sice nepůsobí špatným estetickým dojmem, ve skutečnosti je však funkčně méněcenná; nepruží, více se opotřebovává a ani pohyblivostí zvláště nevyniká. Dnes víme, že v podstatě jde o nedotažený vývoj, o deficit fyziologického zakřivení páteře, která tím pádem postrádá i mechanické výhody tohoto zakřivení, obzvláště stability“ (Čermák, 2008, s. 42).*

Příčin může být hned několik, nejčastěji jde o nedostatečné funkční zatěžování pohybového systému. Páteř může mít tendenci k vybočení, tedy k takzvané skolióze.

- Skoliotické držení

Autor Čermák ve své publikaci tvrdí, že k vadnému držení těla dochází při vychýlení páteře ve frontální rovině funkční povahy, páteř zůstává beze změn ve tvaru a postavení obratlů. Příčinou toho může být šikmé postavení pánve při nestejně délce dolních končetin, jednostranné přetěžování páteře nebo nevhodné jednostranné návyky. Nadále se objevuje asymetrie postavy – různá výška ramen, lopatek atd. a asymetrie paravertebrálních svalů (Čermák, 2008).

- Kyfologické držení

Podle autora (Čermák, 2008) jde o kombinaci hyperkyfózy a hyperlordózy. Hlava je předsunutá následkem kompenzace hypertenze krční páteře, objevuje se zvětšený sklon pánve. Dochází k flexi kyčelních kloubů a nepatrné hypertenzi kolenních kloubů. Flexory kyčelních kloubů bývají zkrácené, oslabené jsou břišní, zádové a šíjové svaly.

- Hyperkyfóza hrudní páteře – tzv. kulatá záda

Kyfotické držení těla patří mezi vady získané, vrozené. Příčinou může být urychlený vývoj v pubertě.

*„Tím je ovšem řečeno i to, že kromě zvětšené hrudní kyfózy, kterou takřka pravidelně provázejí, coby její kompenzace, ostřejší prohnutí páteře v krajině krční a bederní, patří k charakteristickým příznakům vysunutí hlavy i ramen (ta jsou i povytažena vzhůru) a odstávají lopatky“ (Čermák, 2008, s. 42).*

- Hyperlordóza bederní páteře – prohnutá záda

Tato vada je nepodceňovanější vadou držení těla. U dětí nebývá totiž příliš výrazná.

Dochází při ní ke zvětšenému prohnutí bederní páteře. Pozorujeme zvětšený sklon pánve. Hlava bývá v neutrální pozici, stejně tak se objevuje přirozená křivka hrudní i krční páteře. Objevuje se flexe kyčelních kloubů a lehká hypertenze kolenních kloubů. Bývá oslabené a povolené břišní svalstvo a extenzory kyčelního kloubu. (Veselá, 2012)

## 12.5 Hodnocení držení těla

Držení těla můžeme sledovat a hodnotit. K vyhodnocení nám slouží testy držení těla. Máme dvě možnosti, test podle Mattiase a test dle Jaroše a Lomníčka.

- Test podle Mattiase

Test se využívá pro posuzování chyb v držení těla u dětí věku předškolního i školního. Vyšetřující vyzve dítě, aby stálo vzpřímeně s předpaženými pažemi (s nejkratším možným intervalem 30 sekund). Při správném držení těla by se postoj neměl výrazněji měnit. (Veselá, 2012)

Dochází-li ke změnám, je to upozornění na chybné držení těla – nejčastěji se projevují posunem pánve, zvětšováním lordózy a přemístováním trupu vzad, skláněním hlavy, poklesáváním ramen atd. Není-li jedinec schopný předpažit a zaujmout vzpřímený postoj, jedná se o vadu držení těla. (Kopecký, 2010)

- Test podle Jaroše a Lomníčka

Test se zaměřuje na posuzování držení těla hned v několika oblastech: držení hlavy a krku, hrudníku, břicha se sklonem pánve a křivky zad. Každá oblast testu se hodnotí zvlášť. Každá oblast má svá kritéria, je ohodnocena počtem bodů 1 až 4. Jedinec se správným držením těla získá nejnižší možný počet bodů – to je 5, zase na druhou stranu jedinec s vysokým počtem bodů má vadné až velmi špatné držení těla. (Veselá, 2012)

### 13. Dech

Dýchání lze označit za pohyb vzduchu z plic do plic. Z hlediska fyziologie je tento proces složitější. Popíši zde tři vzájemně se prolínající funkce:

- výměna vzduchu mezi vnějším prostředím a plicemi, tzv. plicní ventilace;
- výměna plynů (O a CO) mezi vzduchem a krví;
- tyto dvě funkce můžeme označit za vnější dýchání;
- výměnu plynů mezi krví a tkáněmi zajišťuje tzv. vnitřní dýchání.

Pro tvoření hlasu, tedy pro fonaci, je nejdůležitější první funkce, tedy vnější dýchání, a to konkrétně plicní ventilace.

Proces vnějšího dýchání začíná nosní dutinou, se kterou jsou spojeny dutiny lebeční v kostech, pokračuje vazivovou trubicí (hltanem), jehož horní část se nazývá nosohltan. Na tuto část navazuje hrtan a průdušnice. Průdušnice se v hrudníku rozvětvují na dvě hlavní průdušky, které se zanořují do plic. V nich se průdušky větví na menší průdušky, které končí v plicních váčcích.

Plíce jsou dva párové vaky z měkké pórovité tkáně, obsahují velké množství váčků, ve kterých přechází právě vzduch z vdechovaného vzduchu do krve a naopak z krve vystupuje oxid uhličitý, který vydechneme. Plíce jsou uloženy v dutině hrudní, v hrudním koši.

Při dýchání se objem hrudního koše mění, žebra se při nádechu rozpínají do stran a nahoru a při výdechu klesají. Plíce se pružně roztahují a zmenšují. Na rozhraní dutiny hrudní a břišní je sval zvaný bránice, který se podvoluje nabírání vzduchu do plic a jeho vypouštění. Zároveň pracuje vdechové a výdechové svalstvo. Výdechové svalstvo je vnitřní vrstva svalů mezižeberních a částečně břišních – jejich činnost spojujeme s pohybem bránice. Přední stěna břicha se při vdechu zdvihá kupředu, při výdechu se zatahuje zpět. (Hruška a Hubáček, 1995)

Vlastní dýchání má dvě fáze, nádech (expirium) a výdech (inspirium).

### 13.1 Typy dýchání

O jaký typ dýchání jde, rozpoznáme podle míry zvětšování prostoru hrudníku, práce žebber a bránice.

- Dýchání hrudní (žeberní, kostální)

Při nádechu se zvedají žebra a roztahuje se hrudní koš, při výdechu se obojí vrací do původní polohy. Vzduch v tomto dýchání proudí převážně do střední části plic, bránice bývá pasivní, dech nemá oporu – není vydatný.

- Dýchání brániční (diaphragmatické)

Hála (1958) považuje brániční dýchání za protiklad k hrudnímu dýchání. Při nádechu bránice klesá a stlačuje břišní orgány, břicho se vyklene. Při výdechu se bránice vrací do původní polohy, břicho se stáhne. Břišní dech je základní a nejdůležitější, můžeme s ním využít kapacitu plic. Tento dech zpomaluje dýchání a napomáhá uvolnění.

- Dýchání smíšené

Nazýváme ho také hrudně–brániční, spojuje oba předešlé typy dýchání. *„Z bráničního dechu využívá aktivní práci bránice a hluboký, plochý nádech, který prokrví dolní polovinu plic a z hrudního dechu využívá střední prokrvení části plic a práci mezižeberních svalů a volných žebber, které umožní nenásilné hospodaření s dechem pomocí tzv. dechové opory“* (Svobodová, 1998, s. 10).

- Dýchání podklíčkové

Jako jediný tento typ dýchání popsal jogín Paramhansa Svámí Mahešvaránanda. Při tomto nádechu se zvedá horní část hrudního koše, při výdechu klesá. Vzduch proudí jen do plicních hrotů, dech je povrchní a rychlý. Takto dýcháme ve stresových situacích. Dochází k přímému tlaku na hrtan, ve kterém jsou uloženy hlasivky.

Paramhansa Svámí (1990, s. 56) shrnul své poznatky o správném dýchání ve své publikaci *Jóga v denním životě*. Zde uvádí, že *„jde jen o to pomoci vlastnímu tělu, aby si uvědomilo, s jakým přirozeným dýcháním přišlo na svět“*.



## 13.2 Dechová opora

Tomuto termínu se nejvíce věnují J. Hůrková a H. Makovičková v publikaci *Technika jevištní mluvy I*. Tento termín pochází z italštiny (appoggio = opora, voce = hlas). „Při vytváření dechové opory jde o uvědomělou svalovou souhru, která při výdechu udržuje dechové ústrojí co nejdéle ve vdechovém postavení a výdech zpomaluje tak, aby byl co nejděší“ (Hůrková a Makovičková, 1984, s. 51).

## 14. Rezonance

Základní tón nemůžeme vnímat sám o sobě. Je slabý, řezavý, vlastní podobu získává až v rezonančních dutinách, které působí jako rezonátory. Prostorové utváření těchto dutin umožňuje obrovskou škálu barevnosti lidských hlasů, dodává sílu a pružnost.

Jak jsem se již v kapitole Hlas zmiňovala, známe rezonanční dutiny:

- hlavové – dutina lebeční, dutina čelní a dutina kosti klínové;
- střední – dutina ústní, dutina nosní, dutina krční (hltn), horní část dutiny hrtanové;
- prsní – průdušnice, průdušky a horní část hrudního koše.

Toto dělení je společné pro autory: B. Hálu, J. Novotno–Hůrkovou, H. Makovičkovou a R. Svobodovou.

Dutiny střední (nadhrtanové) se využívají při tvorbě hlasu (kromě m, n, ň) a účastní se artikulace. Dutiny hlavové nejsou přímo spojeny s dutinami středními, k jejich ozvučení dochází při chvění tvrdých částí lebky. Prsní dutiny jsou nazývány jako podhrtanové.

Běžnému rozsahu nejvíce vyhovují dutiny střední, pro vyšší polohy hlasu využíváme hlavové dutiny a v nižších polohách zapojujeme dutiny prsní.

(Pospíšilová, 2002)

### 14.1 Rozeznívání hlasu

Při užívání správné techniky řeči nám jde především o to, abychom se naučili rozeznávat náš hlas v tak zvané přední opoře. Tedy svůj hlas musím opírat o zuby, tvrdé patro a nosní kost. Pro děti je toto ale velmi těžká představa, proto k nácviku této problematiky využíváme nejrůznější cvičení, která jim jsou blíže, a využíváme velkou dětskou představivost. (Štembergová, 1989)

Pokud využíváme ve výuce cvičení, která provokují žákovskou představivost, je prokázáno, že mladší školáci, ale i ostatní věkové skupiny, dosáhnou poměrně rychle dobrých výsledků. Pro starší žáky využíváme i výklad, mladším stačí výuka formou her a zábavných aktivit. Díky těmto aktivitám si děti fixují správné návyky, které jim umožní správně využívat svůj hlas.

## 14.2 Maska

H. Makovičková H. a J. Hůrková popisují pojem maska, který souvisí s rezonancí. Je to souhrnný termín pro střední rezonanční dutiny (ústní a nosní), ale i pro některé hlavové dutiny, které nám umožňují udržet znění tónu vpředu, tj. „na výstupu artikulačního ústrojí.“

Správným rozechvíváním masky vychází hlas s jasnou barvou, který je nosný a slyšitelný v prostoru.

*„Rezonance je ve své podstatě posazení hlasu do masky a rozeznění rezonančních dutin“ (Svobodová, 1998, s. 37).*

## 15. Práce svalů solární krajiny

Při hlasové výuce je třeba se věnovat svalovému impulsu pro hlas.

*„Svalový impuls pro hlas vychází za předpokladu správného držení těla až z podbřišku a je dobře hmatatelný v oblasti svalů solární krajiny, tedy pod dolním koncem hrudní kosti“ (Svobodová, 1998, s. 11).*

Hlasový impuls velmi úzce souvisí s prací bránice a dechovou oporou, přesto je jeho vědomé zvládnání a ovládnání velmi obtížné, bez tohoto impulsu nelze tvořit hygienické hlasové forte, ani nosný znělý hlas.

V podbřišku dochází ke zpevnění a stažení svalů a v oblasti hrudní kosti k hmatatelnému vyboulení svalstva, to je způsobeno prací hladkého svalu bránice. Toto je optimální předpoklad pro zdravé tvoření lidského hlasu. Pokud je hlasový impuls znemožněn (pasivitou nebo napětím), dochází k nesprávnému přetěžování hlasivek, a při takovémto dlouhotrvajícím přetížení může dojít až k jejich onemocnění.

Poté následuje práce svalů solární krajiny, které zabraňují přetěžování hlasivek a dohlíží na to, aby tón nevycházel pouze z hlasivek, ale byl podpořen právě svalovým impulzem v těle.

## 16. Artikulace

Právě správná tvorba hlásek je podmínka pro srozumitelnost řeči. Pro učitele, který je zároveň mluvním vzorem žáků, je dokonalá výslovnost spisovného jazyka nutností.

Anatomii mluvního ústrojí již známe, v této kapitole bych se chtěla zabývat spíše tím, jak mluvidla připravit na jejich aktivní činnost.

*„Artikulací rozumíme obvykle diferenciaci jednotlivých zvuků lidské řeči – hlásek. Řeč vzniká činností mluvidel umístěných nad hrtanem v dutinách, které spolu těsně souvisí. Tyto dutiny jsou tři: dutina ústní, nosní a hrdelní. Dohromady tvoří mluvidla a nadhrtanové dutiny tzv. ústrojí artikulační“ (Šrámková, 1984, s. 22).*

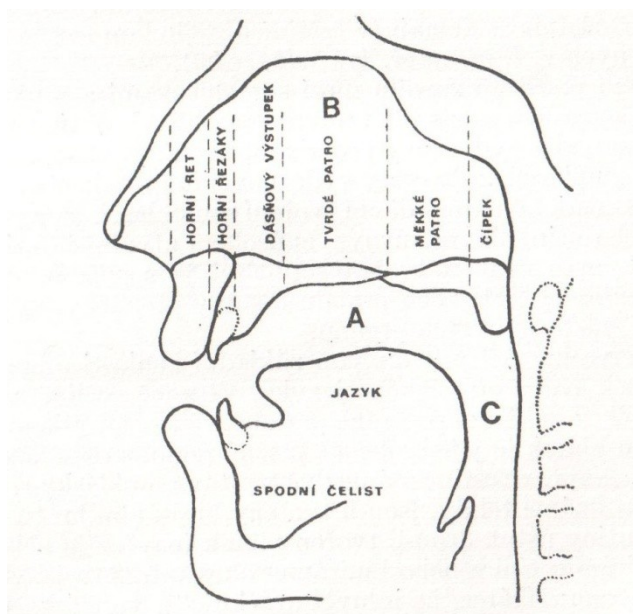
Požadavek správné artikulace se snadněji stanoví, než provede. Příčinu potíží vidím v tom, že dospělý jedinec už vlastně ani neumí dítěti vysvětlit, jak správně se hláska tvoří. Vystačí si s podvědomým tvořením hlásek. Nejčastější estetickou závadou, kterou trpí děti v dnešní době, je právě špatná výslovnost vokálů.

Při artikulaci musíme dodržovat několik artikulačních zásad: dodržovat dostatečný čelistní úhly, výraznou práci rtů, pružnou a velice intenzivní práci jazyka. (Štembergová, 1989).

Jak jsem se v kapitole *Jak a kde vzniká lidský hlas* zmiňovala, máme artikulační orgány aktivní a pasivní. Obě tyto skupiny se podílí na vzniku hlasu. K největším změnám při artikulaci dochází v dutině nosní, ústní a hrdelní.

- Dutina nosní – je celkem neproměnná, stále je naladěna na stejný tón. Zapojuje se do tvorby hlásek, nebo je z artikulační činnosti vypojena.
- Dutina ústní – může měnit tvar a velikost, podle toho, v jakém postavení je jazyk; podle toho, jak moc se sblíží či oddalují čelisti. Ale dá se měnit i její otvor. Tato dutina se může obměňovat za součinnosti těchto orgánů: rtů, spodní, patrné klenby a jazyka.
- Dutina hrdelní – nemá pevný tvar, mění se podle toho, jak se hýbe jazyk.

## Obrázek 2 Průřez mluvidel



Průřez mluvidel: A – dutina ústní, B – dutina nosní, C – dutina hrdelní

Hlásky jsou základní zvukové prvky řeči. Rozdělujeme je do dvou skupin, a to na samohlásky a souhlásky. Toto dělení opíráme o to, že samohlásky jsou schopny tvořit slabiky, kdežto souhlásky toho schopny nejsou (s výjimkou slabikotvorných souhlásek r, l, m), např. vlk, krk, osm.

Při tvoření samohlásek musí být dutina ústní co nejvíce volná, aby výdechový proud mohl co nejlépe vycházet. Při tvorbě souhlásek se do cesty výdechovému proudu staví nějaká překážka.

Existuje velké množství nedostatků, které jsou výsledkem nesprávných mluvních návyků, většinou již z dětství. Příčinou mohou být i špatné mluvní vzory, které nám od mala byly poskytovány. Tyto nedostatky jsme schopni obvykle napravit pravidelným trénováním správné výslovnosti. Podporou pro odstranění těchto defektů nám může být logoped, který nám poskytne sadu cviků pro odstranění chybného návyku.

## 17. Rytmus

Rytmus nás provází a vnímáme ho po celý život, neboť rytmem vše začíná i končí. Vše co děláme – dýchání, tep srdce – má svůj rytmus. Samotný plod v těle matky vnímá její tlukot srdce, tedy určitý rytmus.

Slovo rytmus je odvozeno z řeckého rhythmos, můžeme ho přeložit jako tok, proud, běh nebo také řád, tvar. V určitých situacích se ztrácí přesná hranice mezi rytmem a periodičností, často se zdůrazňuje moment opakování a shromažďování prvků, jež jsou nositeli rytmu. (Měkota, 1983)

Slovník spisovného jazyka českého pod heslem rytmus uvádí: pravidelné střídání fází nějakého děje.

V současné době se setkáváme s žáky, kteří postrádají smysl pro rytmus, především pro rytmickou řeč. Tento problém se projevuje především při recitaci básní, kdy se žák nechá rytmem ukolébat a báseň monotónně odříká, nebo naopak nebere ohled na rytmickou strukturu textu. Má-li žák vnímat rytmus jako prvek, který je přítomen v každém sdílení, musíme jej k tomu vést. (Štembergová, 1989)

K rozvoji rytmického cítění u žáků nám mohou sloužit různá říkadla, tleskácké hry (například plácaná, kdy určíme jednotné metrum – každý v tomto rytmu řekne své jméno, nebo žáci vytleskávají jména ostatních spolužáků, můžeme obměňovat). Samozřejmě využíváme nejrůznější rytmické hry nebo jednoduché písničky, které vedou žáky k rytmickému cítění. Tyto aktivity by měly být součástí nejen hudební výchovy, ale pedagog by je měl zařazovat do různých hodin v různých souvislostech.

## 18. Jak sestavit hlasovou rozcvičku

Na počátku si musíme jako učitelé uvědomit, že i v hlasové výchově, stejně jako ve výchově pohybové, musíme procvičit všechny svaly a orgány, které souvisí s řečí. Nejdříve zařazujeme cviky, které nám uvolní tělo. Začínáme od prvního stupně, tedy od držení těla. Poté navazujeme s dechovým cvičením. Trénujeme jak dlouhý výdechový proud, tak samozřejmě i krátké prudké výdechy.

V oblasti rezonance dbáme především na rozeznávání masky („brňavé“ mmm). Procvičujeme také hlas, který vždy posadíme do jiné polohy. Při těchto cvičeních, kdy rozeznáváme masku, musíme dbát na kontrolu – žákům to dělá největší problém.

U práce svalů solární krajiny je dobré, aby žáci věděli, jak má být cvičení provedeno správně, pomáhá i konkrétní představa (jíme potravu – zvuk „ham“).

Pro cviky na uvolnění mluvidel používáme snadné texty, které žáci mohou říkat v různých náladách nebo v různé síle či tempu. A provádíme různá artikulační cvičení.

Rozcvičku také přizpůsobujeme času, který máme k dispozici. Děláme rozcvičku zběžnou, nebo podrobnější. Při podrobné rozcvičce je dobré pracovat s žáky také individuálně, kdy máme čas opravit chyby a důkladně žáky kontrolovat. (Štembergová, 1989)

Mně osobně při tvoření lekcí pro techniku řeči pomohlo, že jsem je měla tematicky zastřešené. Jednotlivé aktivity jsem aplikovala přímo na téma a podle něj jsem je upravovala. Motivace tématem byla pro žáky hnacím motorem, který ještě umocňoval jejich zájem.

## **19. Časový rozsah lekcí**

Rozsah jednotlivých lekcí v praktické části mé diplomové práce odpovídá pěti vyučovacím hodinám. Vždy opakujeme učivo z předešlých lekcí, ale už ne tak podrobně.

Lekce stavíme jako ucelené jednotky. Co se týče stavby lekce, měla by dbát na provázanost jednotlivých stupňů. Pět hodin s potřebnými pauzami je časový rozsah, kdy je možné zvládat úkoly na sebe navazujících stupňů, při nutném vědomí jejich provázanosti a vzájemné podmíněnosti. Zvládání jednotlivých prvků je náročné především pro začátečníky, kterým stojí v cestě jejich špatné návyky.

Pokud musíme lekce dělit, měli bychom zanechat řazení. Lekce byla nějak vytvořena a nemůžeme vyjmout jakoukoli část, jde o provázaný celek.

Pokud si na nějaké cvičení vymezíme čas při vymýšlení lekce, nemusí délka cvičení odpovídat jeho délce v praxi. Samozřejmě musíme jako pedagogové reagovat na různě vzniklé situace, částečně v lekcích improvizovat či poupravovat lekci za chodu. Je zde mnoho faktorů, které nám naši lekci mohou ovlivnit. (Svobodová, 1998)

## 20. Praktická část DP

Svou praktickou část diplomové práce jsem realizovala na Fakultní základní škole Na Líše v Praze 4. Tato škola není zaměřena na dramatickou výchovu, ale je velmi otevřená a pro mne je zde velmi známé a přátelské prostředí, proto jsem si tuto školu vybrala. Odučila jsem zde celý blok pěti hodin techniky řeči, který byl zastřešen jedním tématem, a to Pravěkem. S třídní učitelkou Šárkou Novákovou jsem byla domluvena, že na mé lekce využijeme hodiny hudební výchovy, protože ta s technikou řeči velmi úzce souvisí. Časová dotace byla jedna hodina týdně v podobě mých lekcí. Výuka probíhala ve třetí třídě v počtu 20 žáků.

S paní učitelkou jsem musela vyřešit také problém s autistickým žákem. Domluvily jsme se, že Ivan (autista) bude hodiny hudební výchovy trávit s jeho asistentkou v relaxační místnosti, která je k dispozici pro všechny integrované žáky na této škole. Asistentka se mu věnovala a v hodině trénovali vše, v čem má Ivan nedostatky.

Před první lekcí jsem žákům musela vysvětlit, o co půjde. Řekla jsem jim, že je žádám o pomoc, abych mohla dokončit studium, protože se chci stát paní učitelkou, a jestli jsou tedy ochotni mi pomoci. Musela jsem jim také vysvětlit, že půjde o různá cvičení, u kterých se vyřádíme, a že je prosím, aby se nestyděli, protože tam jsme sami, vidíme se jen navzájem, a že to bude i zábava. Nemusela jsem odbourávat žádný blok, protože tuto třídu velmi dobře znám, jezdila jsem s nimi od 1. třídy na školy v přírodě a suplovala jsem za paní učitelku, pokud byla potřeba.

Samozřejmě jsme si stanovili i nějaká pravidla, abychom mohli společně dobře fungovat. Jedním z nejdůležitějších pravidel bylo „Štronzo“ – tedy sochy. Na tento příkaz zkameníme. Musíme ho dodržovat všichni, ulehčí nám všem práci. Další pravidlo jsme vyvodili. Říkala jsem jim, že každý se chce naučit správně mluvit a dýchat. Žáci poté přišli sami na to, že se musí poslouchat a sledovat, jak sami sebe, tak navzájem. Poté padla otázka, zda se mohou i navzájem třeba opravovat. Má reakce byla kladná, protože pokud žáci budou umět vyhledat chybu třeba i sami v sobě, je to cíl, kterého bych chtěla v rámci lekcí dosáhnout. Při využívání techniky řeči by se měl přeci každý umět ovládat a vyhledávat chyby především sám v sobě, anebo umět poradit ostatním s tím, co nedělá dobře.

## **21. Zařazení hlasové rozcvičky v RVP**

### **Klíčové kompetence:**

- Kompetence komunikativní -> využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi

### **Očekávaný výstup:**

- Základní vzdělávání -> Jazyk a jazyková komunikace -> 1. stupeň -> Český jazyk a literatura -> Komunikační a slohová výchova -> 1. období -> pečlivě vyslovuje, opravuje svou nesprávnou nebo nedbalou výslovnost
- Základní vzdělávání -> Jazyk a jazyková komunikace -> 1. stupeň -> Český jazyk a literatura -> Komunikační a slohová výchova -> 1. období -> v krátkých mluvených projevech správně dýchá a volí vhodné tempo řeči

### **Mezioborové přesahy a vazby:**

- Nejsou přiřazeny žádné mezioborové přesahy.

### **Průřezová témata:**

- Základní vzdělávání -> Osobnostní a sociální výchova -> Kooperace a kompetice
- Základní vzdělávání -> Osobnostní a sociální výchova -> Komunikace

### **Organizace řízení učební činnosti:**

- individuální, skupinová.

### **Organizace prostorová:**

- prostorná školní třída.

### **Nutné pomůcky:**

- ozvučná dřívka, fotografie jednotlivých typů pravěkých lidí, fotografie obydlí, kost z moduritu, kožešina.



## 22. Cíle praktické části

Cílem výukových lekcí v praktické části je připomenutí základů hlasové hygieny, správného držení těla a všech zásad, které jsou potřeba k tvorbě zdravého zvuku a hlasu.

Žáci se naučí:

- správně ovládat držení svého těla, zásady správného držení těla, pojmenovat chyby ve svém držení těla;
- jak správně využívat svůj dech; jaký typ dechu používat, aby nám vzduch déle vydržel;
- do mluveného projevu zapojit co nejvíce rezonančních dutin; vědět, jak správně využívat přední oporu, tedy masku;
- jak usnadnit hlasu práci svým svalovým systémem, tj. jak pracovat s bránicí;
- vyslovovat myšlenky tak, aby každý věděl, co jsme tím mysleli; pečlivě artikulovat, uvolňovat mimické svaly.

## 23. Lekce 1

### Držení těla a dech

#### 1) Uvedení do prostředí pravěku

Na zemi v kruhu budou ležet věci, které souvisí s pravěkem (kožešina, kost, fotografie mamuta, obydlí a lidí, kteří žili v tomto období), viz příloha č. 1.

Žáci podle rekvizit poznají, jakému tématu se v pěti lekcích budeme věnovat.

#### 2) Uvolnění těla

Píšeme slova, která souvisí s pravěkem, vlastním tělem, stojíme v kruhu:

- nosem píšeme ve vzduchu písmeno p – několikrát;
- hlavou píšeme ve vzduchu písmeno r – několikrát;
- ramenem píšeme ve vzduchu písmeno a – několikrát;
- pupíkem píšeme ve vzduchu písmeno v – několikrát;
- kyčlemi píšeme ve vzduchu písmeno ě – nezapomeň na háček – několikrát;
- kolenem píšeme ve vzduchu písmeno k – několikrát.

#### 3) Držení těla

Chůze po prostoru a reakce na podněty učitele (žáci vyplňují prostor třídy, tempo chůze by jim mělo být příjemné).

- *Dnes se přeneseme do doby asi před 2,5 miliony let. V této době žil člověk homo habilis – člověk zručný (obrázek 5 – viz příloha č. 2).*
  - *Procházíte se vaším prostředím a hledáte potravu. V této době měl člověk ještě předsumutou hlavu vpřed, zakulacená záda, palec byl přirostlý k ostatním prstům.*
  - *Zkuste se poohlédnout po potravě a seberte to, co si myslíte, že tento člověk mohl jíst.*
  - V kruhu si řekneme (nejdříve necháme mluvit žáky), jakou sebrali potravu.
  - Učitel upřesní, že pravěcí lidé jedli plody, kořínky, květy rostlin a že pro získání potravy používali různé kamenné nástroje a nástroje ze zvířecích kostí.
  - Žáků se poté ptáme: Jak jste se cítili v těle člověka zručného? Necháme je se vyjádřit.
- 4) *Nyní se společně podíváme na to, jak se liší správné držení těla člověka dnešního typu od člověka zručného. Pozorujte, co se bude dít s vaším tělem, a sledujte, jak se vám mění pocity z předešlého držení těla.*

- *Nohy – Stojíme na obou chodidlech, váha je mírně vpředu, nohy máme u sebe na šířku pánve. Stoupněte si na špičky a zhoupněte se na paty – uděláme to několikrát. Pozorujete něco, co se děje s vaším tělem – můžete se projít po patách, po špičkách. Jde to?*
- *Těžiště – Protože člověk zručný byl velmi malý člověk, měřil asi 120 cm, a my jsme větší a chceme být větší, proto se vytahujeme.*
- *Páteř – Jak jsme si říkali, člověk zručný měl kulatá záda, my si záda narovnáme – tím určitě také ještě povyroستeme.*
- *Hrudník – Představte si, kdybyste s kulatými zády potkali nějaké agresivní zvíře, co by se mohlo stát? Zvíře by vás mohlo považovat za nemocné a bralo by Vás jako možnou potravu. Ale pokud se narovnáme a hrudník otevřeme, zvíře zastrašíme.*
- *Ramena a šíje – Abychom si ulevili od hlavy v předklonu a předsunu, jako měl člověk zručný, několikrát zvedneme ramena k uším a spustíme je dolů, krk uvolníme a bradu mírně zastrčíme, ale ne moc. Můžeme se zkusit také vytáhnout za vlasy.*

#### 5) **Dech** – uvědomění si vlastního dechu

- *Jsme po celém dni, kdy hledáme potravu, unavení. Jdeme si odpočinout k ohni. Zde se uklidníme a dýcháme zhluboka. Protáhneme ruce nad hlavu, zíváme a ruce uvolníme s břišním svalstvem – opakujeme několikrát.*
- *Večer samozřejmě celá tlupa uléhá u ohně – leží na zemi. O oheň se vždy někdo z tlupy staral, aby nevyhasl.*
- *Vy se dnes o oheň nestaráte, můžete si zavřít oči a vnímat jen svůj dech. Jak se nadechujete, vydechujete, oheň vás příjemně hřeje. Sníte o dobrém jídle (rádi byste třeba ulovili rybu nebo mamuta).*
- *Dejte si ruku tam, kde vy sami nejvíce cítíte pohyb dýchání – zapamatujte si, kam jste tu ruku umístili. (Učitel kontroluje, kam žáci umístí svou ruku.)*
- *Pomalou se proberte, rozkoukejte, bude ráno. Postavte se.*
- *Opět dýchejte zhluboka a zkuste nyní dát tu ruku tam, kde cítíte pohyb dechu. Je na stejném místě? Cítíte ho?*
- *Co Vám dělají ramena? (Žáci zjistí, že pokud dýchali správně, ramena se nehýbou – pokud používali správný hrudně-brániční dech.)*

## Reflexe lekce 1

### 1) Uvedení do prostředí pravěku

Na zem jsem opravdu položila rekvizity, malou kožešinu, kost z moduritu a samozřejmě několik fotek, které souvisely s tématem pravěk. Chtěla jsem po žácích, aby si je všechny prohlédli a sami ve své hlavě si promysleli, o jaké téma by tam mohlo jít. Poté jsem se zamyslela, že nemám vymyšleno, jak téma odhalíme, proto jsem improvizovala a řekla jsem: „Každý jistě máte v hlavě nějaký nápad, jakému tématu se budeme věnovat. Mluvit ovšem bude jen ten, kdo bude mít v ruce kost.“ Nechala jsem tedy kost kolovat po kruhu a žáci říkali jen své nápady. Nejčastěji se objevovala témata: doba kamenná, dinosauři, mamuti, život v dřívějších dobách a asi třikrát padlo i téma pravěk. Překvapilo mne, že opravdu každý žák řekl svůj nápad a nepadlo slovo nevim.

### 2) Stojíme v kruhu – uvolňujeme vlastní tělo

Tady jsem žákům musela vysvětlit, že budeme uvolňovat svoje tělo trošku vtipným způsobem a že je chci poprosit, jestli by se mohli spíše soustředit na sebe než na své kamarády. Že po cvičení dostanou možnost se zasmát. Psali jsme tedy téma pravěk písmenko po písmenku různými částmi vlastního těla. Samozřejmě, že jsem slyšela chichotání, ale nebyl to nějak závažný problém, sama jsem měla problém se občas nesmát, když jsem viděla žáky, jak se kroutí. Poté jsem ještě chtěla, aby řekli, jestli se jim to dařilo. Nevyzvala jsem ovšem všechny žáky, pouze dva, kterým to moc nešlo. Sami ale uznali, že zpočátku to byl problém, že se styděli, ale potom, když viděli, jak vtipně všichni žáci vypadají, tak se nebáli, a proto to bylo lepší.

### 3) Chůze po prostoru a reakce na podněty učitele

Na začátku tohoto cvičení jsem žákům musela vysvětlit, o co půjde, co je vlastně chůze po prostoru. *Chtěla bych, abyste se pohybovali po celém prostoru vaší třídy, ale ne tak, že budete přebíhat z jednoho rohu do druhého. Zvolíte si tempo chůze, které je vám příjemné a při kterém budete zvládat ještě reagovat na to, co vám budu říkat. Nyní si zkusíme, jak to bude vypadat.* Nechala jsem tedy žáky, aby se prošli po třídě, a ještě jsme doladili detaily, jako například to, že se nesmí stávat, aby byl v jednom rohu hlouček žáků a všude jinde prázdnost. Chtěla jsem, aby se naučili sledovat ještě sebe navzájem. Prošli se ještě jednou a už to bylo lepší. Poté jsem jim řekla, že teď to bude těžší, že budou dělat to, co jim řeknu, a ještě musí myslet na to, jak se pohybovat po třídě, aby byla rovnoměrně vyplněná, a každý měl tedy svůj prostor. Nejdříve se dozvěděli, v jaké době se ocitají.

Každý z nich je tedy člověkem zručným a ukázala jsem jim obrázek, jak ten člověk vypadá. Řekla jsem jim tedy, že se prochází prostředím jako člověk zručný. Říkala jsem jim, jak vypadá, a čekala na jejich reakci. Sama jsem byla překvapená, že žáci se „formovali“ do podoby, jak jsem říkala. Opravdu předsunuli hlavu a zakulatili záda. Několik žáků si prohlíželo při pohybu svůj palec, který drželi u dalších prstů. Z této části jsem měla strach, protože mi přišla velmi těžká na organizaci. Jejich úkolem bylo sebrat potravu. Ale museli vědět, co sbírají. Poté jsem se jich v kruhu ptala, co sebrali za potravu – někdo lovil rybu, jiní byli na malinách, někdo jedl kořínky. Když přišla otázka na jejich pocity v těle homo habilis, říkali, že to pro ně bylo nepříjemné, že potravu nemohli moc sebrat, nebo měli bolesti, jak museli mít předsunutou hlavu. A to je to, co jsem potřebovala slyšet.

#### 4) Držení těla člověka dnešního typu v porovnání s homo habilis

Začali jsme pozorovat naše tělo odspodu, tedy od nohou. Houpavým pohybem ze špiček na paty jsme přišli na to, kde je správně umístěna váha těla. V lekci jsme přišli na to, že kdybychom měli váhu těla na patách, příliš by to bolelo. Poté jsme přešli k těžišti těla a chtěli jsme být stále větší, podsadili jsme tedy pánev. Tento pohyb jsem nechala žáky zopakovat, jestli u sebe vidí nějaký rozdíl. Zde se ozývalo, že ano, že jsou větší, ale že je to nepříjemné nebo zvláštní. Musela jsem reagovat, že je to sice nepříjemné, ale že určitě až to budou dělat vícekrát, už to tak nepříjemné nebude. To samé jsem chtěla dokázat s narovnáním páteře, opět si několikrát zkusili rozdíl mezi držením těla. Bylo vidět, že to funguje. Přišli i na to, že pokud by měli kulatá záda, mohla by je bolet, a samozřejmě by nebyli o tolik vyšší. U otevřeného hrudníku mě překvapilo, že Andrejka, která je velmi vnímavá, sama hned prohlásila, že pokud máme kulatá záda, nemůžeme mít otevřený hrudník. Docela jsem jákala, a tak jsem to nechala Andrejku vysvětlit a předvést. Žáci jí dali hned za pravdu a zkoušeli si to všichni. Při nácviku držení šíje a ramen jsem chtěla, aby si to každý zkusil, a řekl mi, na co přišel. Někdo říkal, že má delší krk, jiný zase, že právě ta hlava není v předklonu, že jsou možná také o trochu vyšší. Při tomto cvičení mě překvapilo, jak žáci dovedou být velmi vnímaví. Měla jsem z toho strach, že je nedokážu dovést tam, kam bych chtěla, ale podařilo se.

#### 5) Dech – uvědomění si vlastního dechu

Odpočinek u ohně, kdy se žáci protahovali a zívali, někteří opravdu, protože si myslím, že to pro ně bylo něco, na co nejsou zvyklí, a aktivity byly poměrně dlouhé. Užívali si protahování, snili o výborném jídle, které si ulovili.

Poté měli dát ruku tam, kde cítí pohyb při dýchání. Většina žáků s tím neměla problém, dali tedy ruku pod hrudní koš. Někteří, kteří využívali k dechu pouze podklíčkový dech, měli ruce na hrudníku. Toho jsem využila a řekla jsem jim, že ani jedna poloha není špatně, jen každý dýcháme jinak, a musíme se tady naučit, jak dýchat co nejlépe, a tomu že se ještě budeme věnovat. Pochválila jsem je za to, že pohyb dechu našli. Vestoje si poté žáci ověřili, že je to stejné, ale že opravdu každý dýchá jiným způsobem. Musím tedy docílit toho, aby se naučili všichni žáci dýchat právě hrudně-bráničním dechem – nejlepším a nejšetrnějším dechem.

## 24. Lekce 2

### Držení těla, dech a rezonance

*Pamatujete si, o jakém druhu pravěkého člověka jsme se v minulé lekci bavili? Pamatujete si, jaké bylo jeho držení těla, v čem se od něho lišíme?*

#### 1) Rozhýbání těla a držení těla

- *Spojte ruce před sebou a pište ve vzduchu číslo 500. Obměna – můžeme psát boky či koleny.*
- *Jste člověk vzpřímený (viz obrázek 6, příloha č. 3), jdete se s tlupou projít. Zkuste reagovat svým tělem na to, co vám budu říkat:  
Jdete v lese, jste hladoví, vidíte keř, kde byste si mohli utrhnout nějakou dobrou zralou bobuli, ale když ke keři přijdete, není tam už žádná. Vysvitlo po třech dnech sluníčko a je opravdu krásně teplo. Po nějaké době vidíte, jak se na vás žene ten nejčernější mrak. Začalo pršet! Vidíte strom, kde byste se mohli schovat, jdete tam. A ... Štronzo!*
- *Uvědomte si, jak držíte tělo, zda správně. A pokud špatně, tak co děláte špatně (učitel žáky pozoruje). Zavzpomínejte na minulou lekci, jak jsme si rovnali těla od nohou až k bradě.*
- *Pojďte do kruhu. Co se dělo s vaším tělem, když jste chodili po prostoru? V jaké poloze Vám bylo lépe?*

## 2) Dech

- *Je večer a je strašná zima! Oheň vám naštěstí hoří, tak se vaše tlupa rozhodne zahřát. Není to ale jednoduché.*
- *Stoupněte si do kruhu kolem ohniště, hodně těsně za sebou, ruce dejte na žebra člověka před sebou. (Ten je dechem bude roztahovat od sebe a k sobě – to žákům neříkáme). Dýchejte zhluboka.*
- *Co se dělo s vašimi rukama? Pozorovali jste něco?*
- *Myslíte si, že se dýchalo lépe člověku zručnému, nebo vzpřímenému?*
- *Zkusíme si to: Člověk zručný – hlavu předsuňte mírně před ramena, máte kulatá záda a srostlou ruku. Ted' člověk vzpřímený – nemá tak kulatá záda. Žáky necháme prodýchat v každé poloze.*
- *Co si myslíte, že bude mít vliv na to, aby se nám lépe dýchalo?*

## 3) Rezonance

- *Když se člověk vzpřímený začal dorozumívat, nepoužíval řeč, ale nějaké posunky, rituály, zvuky a skřeky.*
- *Jedním z těchto rituálů byla večerní relaxace, po dlouhém dni, který pravěcí lidé strávili lovem.*
- *Udělejme turecký sed v kruhu, ruce dejme do špetky na kolenou – začínáme s hlavou v kolenou a s ooooooh se zvedáme, rolujeme, přecházíme na mmmmm a hlavu zase s kulatými zády rolujeme dolů.*
- *Dělo se něco? Všimli jste si něčeho?*
- *Zkusíme ještě něco vestoje. Představte si, že jste po úspěšném lovu a že máte v ruce ohromný kus pečeně (takové, jakou máte rádi).*
- *Zakousněte se do ní a při každém zakousnutí řekněte hammmm, m protahujete.*
- *Co se děje ted'?*

## 4) Člověk vzpřímený má již narovnanou páteř, za těch několik let se mu krásně narovnala, zkusme si, jak se mu rovnala.

- *Jsme v předklonu, jsme uvolnění a naše páteř se rovná rok co rok obratel po obratli až k hlavě.*

## Reflexe lekce 2

### 1) Zopakování toho, co si žáci zapamatovali z minulé lekce

Na úvod druhé lekce jsem chtěla zjistit, co si žáci zapamatovali z minulé hodiny. Nejdříve jsem je nechala říkat všechno, co je k lekci napadalo. Překvapilo mě, že říkali konkrétní aktivity, jako například, že jsme lovili potravu s palcem u ostatních prstů, spali jsme u ohně, hráli jsme si na člověka zručného. Jmenovali i jeho potravu.

Poté jsem jim pokládala konkrétní otázky, protože jsem potřebovala vědět, zda si zapamatovali, o jakém člověku jsme se bavili, a v čem se lišilo jeho držení těla.

Byla jsem překvapená, že si žáci opravdu zapamatovali mnoho informací, nejen o člověku, o kterém lekce byla, ale především o technice držení těla a dechu. Dokonce používali i některé z termínů, o kterých jsme v lekci hovořili, jako například těžiště či hluboký dech.

### 2) Rozhýbání těla

Žákům jsem oznámila, že budeme psát číslo 500, ale že k tomu nebudou potřebovat žádnou psací potřebu. Nechala jsem je chvíli přemýšlet, jak bychom mohli toto číslo asi psát. Odhalili to docela brzy. Marek řekl: „No a co to psát třeba prstem?“. Na to následovala moje otázka: „A kam bychom to mohli psát, děti?“. Padaly opět nápady jako kamarádovi na záda nebo na koberec. Až po mé radě, že tuto aktivitu budeme dělat, abychom se rozhýbali, odhalili, že se bude psát do vzduchu.

Psali jsme nejdříve spojenýma rukama nad hlavou, asi třikrát, poté pravým i levým bokem a nakonec pravým i levým kolenem.

Poté následovala aktivita, kdy žáci měli reagovat svým tělem na mé povídání. Nejdříve jsem jim ukázala obrázek člověka vzpřímeného, který v této době žil. Důkladně si ho prohlíželi. Poté jsme si zkusili, jak se mu žilo.

U některých žáků bylo vidět, že to brali vážně a dařilo se jim velmi dobře reagovat svým tělem. I emoce v obličeji byly vidět, aniž bych je na to nějak upozorňovala. Jiným žákům se tolik nedařilo, ale důvodem byl nejspíš jejich stud (byli to převážně právě introvertní žáci, kteří se ani v hodinách příliš neprojevují). A toto byla teprve krátká zkušenost s podobnou aktivitou.

Poté, co se žáci schovali pod strom, jsem chtěla vysvětlit, jak se cítí. Řekla jsem, že koho se dotknu, řekne pocit, který teď prožívá. Byla jsem překvapená, že vystihli jejich držení těla pocitem – ti, kteří byli stažení a shrbení, říkali, že se neradi mačkají, že když prší a jsou pod stromem, tak jim bude stejně zima, že chtějí, aby zase svítilo sluníčko.



Naopak ti, kteří nebyli shrbení, tak měli pocit, jako je naděje. Jedna holčička miluje déšť, někdo říkal, že je rád, že pod stromem není sám apod.

Poté jsem jim v kruhu ještě položila otázku: „Kdy jste se při chůzi po prostoru cítili nejlépe?“ A každého jsem nechala promluvit. Nevyjadřovala jsem se k tomu, jen jsem si porovnávala, jestli to odpovídá tomu, jak s tělem při aktivitě pracovali. Musím říct, že to opravdu bylo tak, jak všichni říkali.

### 3) Dech

Zde bylo nejsložitější vysvětlit žákům, co po nich budu chtít. Musela jsem jim co nejlépe popsat, jak vypadá naše tábořiště. Problém již nastal, když jsem po nich chtěla, aby se postavili do kruhu levým ramenem. Polovina to udělala naopak. Poradila jsem si tak, že měli všichni zvednout levou ruku a dát ji do kruhu – tak to všichni pochopili. Další menší zádrhel nastal v momentě, kdy se měli namáčknot na sebe co nejtěsněji. Děvčata se uculovala a chechtání chlapců se nedalo přeslechnout, ale to přestalo během chvíle.

Dalším krokem bylo položení rukou ze strany na žebra kamarád. Poté jsme pozorovali, co se dělo. Sama jsem obcházel, zda se to všem daří. Měla jsem mnoho práce, protože někteří žáci byli ještě rozptýlení tím, že měli ruce na žebrech jiných spolužáků. Musela jsem jim vysvětlit, že nejde o legraci, ale o vážný úkol. To zafungovalo a žáci se snažili vše dodržovat.

Poté jsem měla v plánu stejné cvičení udělat v držení těla člověka zručného (tedy s ohnutými zády), ale z časových důvodů jsem ho vynechala. Mrzelo mě to. Bylo by to jistě přínosné – jak pro mě, tak pro žáky – porovnat, co by se v tomto případě změnilo.

Kladla jsem žákům otázky, co pozorovali, že se s jejich tělem děje. Opravdu odhalili, že se jim oddalují a přibližují ruce (nejdříve řekli, že se jen hýbou). Dále jsem se doptávala, jak se hýbou. *Cítili jste ten pohyb všichni? A cítíte ho i na sobě? Dejte si ruce na svá žebra a přesvědčte se.* Každý si našel polohu rukou na žebrech a zjistil, že se jim opravdu ruce hýbaly.

### 4) Rezonance

V této části jsem žáky naučila rituál, při kterém člověk vzpřímený relaxoval. Tato aktivita je nesmírně bavila, bylo vidět, že si ji užívali a už při ní zpočátku (než jsem vysvětlila pravidlo, že při relaxaci se nemluví) padala slova jako „jé, mě brní rty, nebo to lechtá apod.“

Poté jsme to zkoušeli i vestoje, jestli nás ty pusy nebrní jen tehdy, když sedíme. Samozřejmě žáci přišli na to, že brní i vestoje. Když jsem chtěla tuto aktivitu realizovat vestoje, přišlo mi důležité změnit hlavní náplň, proto jsme už nerelaxovali, ale pojídali jsme tuhou pečínku, na kterou se po dlouhém dni, který strávili na lovu, velmi těšili. Poté mne překvapila otázka zvidavého Marka, zda by ho rty lechtaly i vleže (musím se přiznat, že s touto variantou jsem nepočítala). Ale protože dramatická výchova je o učení prožitkem, řekla jsem si, proč to nezkusit. Vždyť v dnešní době jíme u televize i vleže. Takže jsme se všichni položili k ohni na zem, a protože jsme byli velmi unavení, vzali jsme si nedojedenou pečínku a dojídali jsme ji vleže. Po chvíli žáci jákali, že rty brní i vleže. Upřímně jsem jákala i já, že se to podařilo. Potvrdilo se, že nezáleží na tom, v jaké poloze je naše tělo.

#### 5) Protážení těla člověka vzpřímeného

*Tak děti, a na závěr dnešní hodiny se vás zeptám, v čem si myslíte, že se tedy liší držení těla člověka vzpřímeného od člověka zručného? Přišli na to, že má již více narovnanou páteř.*

Řekla jsem jim, že to nebylo jen tak, ze dne na den, aby se mu ta páteř narovнала. Trvalo to dlouhou dobu. Tak si zkusíme, jak se ta páteř rovnala.

Stoupli jsme si do kruhu, předklonili se a uvolnili hlavu. Začali jsme rolovat páteř obratel po obratli – velmi pomaloučku nahoru. Zkusili jsme si to dvakrát.

Na závěr hodiny se ozvalo: „Paní učitelko, ale stejně to není ono, vždyť má pořád předsunutou hlavu!“ Na to jsem mohla reagovat jen slovy: „Ano, Andrejko, máš pravdu!“ Protože mi skočil do řeči Marek a dořekl za mne: „Proč si myslíš, že máme tolik hodin, příště to bude zas o nějakém jiném člověku a ten třeba už tu hlavu bude držet normálně.“ „Správná myšlenka, Marku,“ zněla moje reakce, „musíte si počkat, co se bude odehrávat v další lekci.“

Tenhle rozhovor pro mne měl velkou cenu. Uvědomila jsem si, že žáci nad tím opravdu přemýšlí a těší se na to, co bude dál. Byla to pro mne jakási odměna.

## 25. Lekce 3

### Držení těla, dech, rezonance, práce svalů solární krajiny

- 1) *Dnešní hodinu budeme věnovat člověku rozumnému (viz obrázek 7, příloha č. 4), který žil 300 000 let před naším letopočtem. Tento člověk byl stále menší postavy, měl už větší mozkovnu. Víte, co to je mozkovna? Zmenšily se mu nadočnicové oblouky, měl výraznější nos.*

#### 2) Držení těla

- Učitel stojí uprostřed kruhu se špatným držením těla a žáci mají za úkol ho opravit do správného držení – ale jen pomocí slov.

*Člověk rozumný byl velmi chytrý, vynalézavý, používal již i nějaké strategie při lovu. Tyto strategie ovšem musel také trénovat.*

#### 3) Těžiště

Šermířský souboj

- Žáky rozdělíme do dvojic a trénujeme přetlačování. Nejprve jednou rukou, později oběma rukama. Obměna může být i stoj na jedné noze a přetlačování.
- *Co si myslíte, že ovlivňuje vaši stabilitu?*
- Žáci by měli přijít na to, že správné držení těla a především práce s těžištěm.

#### 4) Dech

- Hra – *Každý z vás si potají zvolí jiného spolužáka jako zbraň (ten, kým budete loven) a někoho jako štít (ten, kdo vás bude bránit). Štít musí být stále mezi vámi a zbraní.* Nejdříve hrajeme v chůzi nanečisto, aby si mohli žáci vymyslet strategii, a poté v běhu.
- Po hře dostanou žáci pokyn, aby zadrželi dech – *Vydržte co nejdéle, kdo už nemůže, zvedne ruku a dýchá normálně, pozorujte se navzájem.*
- Uvidíme, že každý vydrží nedýchat jinak dlouho. Necháme žáky bádát nad tím, čím by to mohlo být. Poté jim prozradíme, že to souvisí s naší kapacitou plic.

#### 5) Rezonance

- *Protože člověk rozumný žil ve velkých tlupách, musel se domlouvat, kdy půjde na lov. Velitel začal svolávat tlupu k ohni – ten, kdo přišel, napodoboval zvuky velitele.*
- Učitel jako velitel začne v brumendu svolávat tlupu a členové se k němu postupně přidávají.

- *Protože někteří ale neslyší velitele a členy tlupy, zesilují brumendo, a potom, až budou všichni, postupně ho zeslabí až do ticha.*

## 6) Práce svalů solární krajiny

- *Vraťme se k těm vašim šermířským soubojům. Stanete se teď fanoušky na tréninku soubojů členů vaší tlupy. Vaším úkolem je povzbudit jedince. Fandíme do-to-ho! Stále opakujeme.*
- *Pozorujete něco s vašim tělem? Zdá se vám něco zvláštního?*
- *Žáci by měli vysledovat, že jim pomáhá bránice.*

## Reflexe lekce 3

1) Tuto hodinu jsem začala poněkud jinak. Nevěnovali jsme se hned technice řeči, ale potřebovala jsem, aby žáci poznali typ člověka, kterému se budeme dnes věnovat. Řekla jsem jim, o jakého člověka jde, tedy o člověka rozumného, a předložila jsem před ně obrázek. Nechala jsem je hádat, podle čeho se mu říká člověk rozumný. Žáci přemýšleli a dávali návrhy, například že už má mozek, proto, že už umí mluvit. Poté jsem všechny návrhy zopakovala a uvedla to na pravou míru. *„Člověk rozumný žil 300 000 let před naším letopočtem, byl menší postavy, ale měl již větší mozkovnu.“* Uvědomila jsem si, že žáci nemusí vědět, co je mozkovna. Tak jsem se zeptala. Potvrdilo se mi, že to nevěděli. Říkali pouze: *„Něco s mozkiem.“* Vysvětlila jsem jim, že mozkovna je část lebky, kde je uložený mozek. A na obrázku jsem ukazovala, že se tomuto člověku zvětšily nadočnicové oblouky a že měl výraznější nos.

### 2) Držení těla

Já jako učitelka jsem si stoupla doprostřed do kruhu se špatným držením těla. Úkolem žáků bylo, aby mé špatné držení těla opravili ve správné. Ale abych zabránila zmatkům, mohl mluvit pouze ten žák v kruhu, na kterém byla zrovna řada. Pokud nevěděl, přeskočili jsme ho. Aby se dostalo na všechny žáky, na druhý pokus jsem vybrala toho žáka, který již mluvil, a opravovali ho ostatní žáci. Dařilo se jim to docela dobře.

### 3) Uvedení další aktivity

Pro další aktivitu, která se také týkala držení těla, jsem potřebovala navodit atmosféru. Nějak jsem ji potřebovala uvést, a proto jsem řekla, že *„člověk rozumný již při lovu využíval nejrůznější strategie, domlouval taktiku lovu a samozřejmě, aby se mu v lovu dařilo, musel trénovat, aby byl silný a odolný.“*

#### 4) Šermířský souboj

Žáky jsem rozdělila do dvojic. Samozřejmě jsem se snažila, aby dvojice byly vyrovnané jak výškou, tak fyzickou zdatností. Aby žáci věděli, o co přesně půjde, předvedla jsem souboj šermířů s paní učitelkou. Nejdříve jsem měla špatné držení těla já, proto do mě paní učitelka pouze jednou rukou strčila a já jsem se zakymácela. Poté jsme si role vyměnily. Paní učitelka nejdříve odolávala mým úderům, ale poté také povolila držení těla, a tak jsem vyhrála zase já. Samozřejmě, že jsme pohyby, kdy jsme uvolnily držení těla, dělaly poněkud nápadně (v této aktivitě jsem totiž potřebovala, aby žáci odhalili, co ovlivňuje stabilitu těla).

S paní učitelkou jsme žákům předvedly souboj také na jedné noze, ale to mohli někteří zkusit jako nejtěžší variantu.

Poté jsem žáky obcházela a sledovala jsem, jak se jim daří. Bylo na nich vidět, že se jim tato aktivita velmi líbí a že v ní chtějí pokračovat. Dívky většinou souboj na jedné noze nezkusily, ale chlapci byli odvážnější i akčnější. Byla jsem moc ráda, že učím v této skupině, kde žáci dělali jen to, co měli. Velmi jsem se obávala toho, aby to nešlo jiným směrem a nezačali se opravdu prát. Ale myslím si, že když jsme s paní učitelkou předvedly, jak trénovali pravěcí lidé, vyvarovala jsem se těmto problémům.

Po tréninku jsem se žáků zeptala: „Co jste vyzkoušeli? Měl váš soupeř někde slabé místo?“

Opravdu sledovali práci těla soupeře. Vítek si při této aktivitě něco uvědomil. Hned za mnou přišel a povídal: „Když Petr trošku vystrčí zadek, stačí do něj šťouchnout a já vyhraju.“

Poté jsme si pojmenovali, že právě v té oblasti pánve máme těžiště, a s tím musíme umět pracovat.

#### 5) Dech

Na řadu přišla velmi náročná aktivita. Sice je velmi efektivní pro to, co jsem je tím chtěla naučit, ale než jsem jim vysvětlila, kdo koho střílí a kdo koho chrání, zabralo to více času, než jsem předpokládala. Sice jsme začali v pomalém tempu, ale žákům trvalo, než se zorientovali. Museli jsme to vyzkoušet vícekrát, jinak by to v běhu určitě nezvládli. Musela jsem si nějak pomoci, když jsem viděla, jak jim to nedá spát, jak se rozhlížejí. Proto jsem si vzala na pomoc Andrejku a Emičku.

Předvedla jsem, co budu dělat, když mám Andrejku jako zbraň a Emičku jako štít. Poté jsem nechala žáky, aby si zvolili svou zbraň a štít. Nejprve jsme si zkusili hru zahrát v chůzi, aby pochopili, jaké postavení mají zaujmout. Musím říct, že chlapcům se dařilo opět lépe.

Ještě jsem jim musela ujasnit, že ani já nevím, kdo je jejich zbraní a štítem, proto si musí hlídat sami, jestli byli zbraní zasaženi, a že je prosím, aby hráli poctivě.

V běhu to bylo náročnější sledovat, ale bylo vidět, že se nesnažili podvádět. Pokud přišli na to, že nejsou v zákrytu štítu, opustili hrací plochu.

Poté ode mě přišel pokyn, aby zadrželi dech. Kdo už nemohl, měl začít dýchat. Na znamení, že už žák dýchá, měl zvednout ruku. Bylo mi jasné, že ti žáci, kteří jsou ze hry venku delší dobu, budou ve výhodě, ale o to mi šlo. Potřebovala jsem, aby viděli, že každý vydrží nedýchat jinak dlouhou dobu.

Poslední, který ještě nedýchal, byl Petr a Tomášek. Maruška to obhajovala: „No jo, vždyť oba hrají na flétnu.“ Hned jsem na to reagovala. „Myslíš, že to může nějak ovlivnit jejich dýchání?“ „Ano, určitě. Mamka mi říkala, že když někdo hraje na flétnu nebo trubku, má pak lepší fuk.“ „Fuk říkáš, co to je ten fuk?“ Na to už Maruška neuměla odpovědět, ale reagoval právě Tomášek. „No mě paní učitelka v ZUŠ říkala, že mám lepší plíce.“ Na to jsem opět reagovala já: „Plíce jsou orgán, který můžeme trénovat. Kluci je trénují foukáním na flétnu, někdo plaváním nebo jiným způsobem. Každý z nás má také jinak velké a zdatné plíce, proto jsme zdvihli ruku každý v jinou dobu. Trénování lidé umí se svým dechem pracovat, třeba zpěváci, a proto na jeden nádech vydrží zpívat delší dobu. Tomu, jak dlouho vydržíme nedýchat a kolik vzduchu dokážeme do plic nabrat, se říká kapacita plic, tu máme každý jinou.“

## 6) Rezonance

Na úvod aktivity jsme si s žáky museli vysvětlit jedno slovo, které budu hodně používat. Byl to pojem, který jsem považovala za hodně důležitý, proto jsem si svolala žáky do kruhu a tam jsme si vysvětlili tento termín. Nejdříve jsem to slovo jen zřetelně vyslovila, *brumendo*. *Máte někdo nějaký nápad?* Návrhů bylo samozřejmě mnoho, například: že budeme bručet, břišní zpěv a další. Proto jsem nápady musela uvést na pravou míru.

Žákům jsem řekla, že *brumendo* je bručivý zpěv beze slov a se zavřenými ústy. *Já si teď zahraji na velitele, ukážu vám, co to tedy brumendo je. Vy si to poslechnete a postupně se ke mně přidáte.*

Začala jsem tedy členy tlupy svolávat jednoduchou melodií v brumendu. Byla opravdu jednoduchá a krátká. Opakovala jsem ji tak dlouho, dokud se nepřidali všichni žáci.

Poté jsem jim řekla, že to bylo jednoduché a že takovými jednoduchými melodiemi upozorňovali pravěcí lidé třeba na potravu, ale že na svolání všech členů tlupy potřebovali lidé něco delšího.

Teď budu zase dělat brumendo, vy opakujete, ale všimněte si, co děláte a co se s vaším hlasem děje. Při této melodii jsem již volila i různou sílu hlasu, aby žáci odhalili brnění rtů a dutin na čele a nosu.

Někteří odhalili brnění hned a jiným se příliš nedařilo. V této chvíli jsem improvizovala. Rozdělila jsem žáky na dvě skupiny. Ti, kterým to šlo, měli za úkol zkoušet brumendo a střídat velitele tlupy – tedy vymýšlet různé melodie a říkat si, co se děje a jak jim to jde. Zde jsem poprosila paní učitelku Šárku, aby na ně dohlížela a kontrolovala. Já jsem se k nim na konci hodiny také vrátila a sledovala jsem, jak se jim to daří. Opravdu s tím neměli problém. Přišli i na to, že když si sáhnou na nos, brnění ucítí. Velmi se jim dařilo.

Já jsem zatím pracovala s menší skupinkou a vymýšlela jednoduché melodie. Skupinka je měla opakovat. Já jsem tím pádem měla čas je opravovat. Nejčastější chyby byly v držení těla. Vše jsme asi za 10 minut napravili a poté se dařilo i této skupince. Ale bylo jasně vidět, že tito žáci potřebovali pomoci.

V této lekci jsem svůj vymezený čas přetáhla asi o 15 minut, ale žákům jsem vysvětlila, že to potřebuji dokončit, že přestávku budou mít později. Přišlo mi velmi důležité práci dodělat a nezkracovat dobu, kterou jsem měla na jednotlivá cvičení vyhrazenou. Potom bychom se nedobrali tak cenných informací a žákům bych musela kouzlo techniky řeči prozradit sama, a to mým cílem nebylo. Vždy je mým cílem, aby si vše žáci vyzkoušeli a v nejlepším případě na to přišli sami. Případně jim dávám návodné otázky, ale neprozrazuji nikdy vše.

## 26. Lekce 4

### Držení těla, dech, rezonance, práce svalů solární krajiny a artikulace

#### 1) Držení těla

- *Protože se naše tlupa zná už dlouhou dobu, musíme se také lépe pozorovat a poznávat, třeba podle chůze, abychom nemuseli mluvit, kdybychom byli třeba na lovu.*
- *Udělejte dvojice, jeden ze dvojice bude chodit po prostoru a vaším úkolem bude nejen napodobit jeho chůzi a pojmenovat chyby, které uvidíte v jeho držení těla – ty by nás mohly při lovu prozradit.*
- *Žák se prochází po prostoru, druhý ho pozoruje a snaží se napodobit jeho chůzi a pojmenovat chyby.*
- *Poté se žáci promění.*

#### 2) Dech

- *Jak jsem již říkala, někdo vždy musí zůstat v táboře a starat se o oheň celé tlupy. Dneska vyšla řada na nás. Proto si každý vyzkoušíme, jak se takový oheň rozdělává.*
- *Představte si, že uprostřed kruhu je naše ohniště, nanosili jsme sem dříví a teď je na nás, abychom oheň rozdělali a samozřejmě ho udrželi.*
- *Klekneme si v kruhu a rozděláme každý sám oheň (křesáme kameny o sebe a jiskrou po chvílce začne oheň plápat).*
- *Jak oheň rozhoříme? Budeme foukat malým, ale dlouhým proudem, musíme se ovšem soustředit jeden na druhého. Jinak si oheň můžeme sfouknout, pokud někdo bude foukat prudce.*
- *Oheň se nám krásně rozhořel, a protože fouká vítr, poletují na naše oblečení kousky popílku. Musíme je sfouknout. Jak budeme foukat v takovém případě? Krátce a prudce.*
- *Zkusíme to každý sám, jak bychom se dovedli oprášit od popílku.*

#### 3) Rezonance

- *V pravěku se lidé báli především jednoho živlu. Víte kterého? Necháme žáky přemýšlet. Měli by přijít na to, že jde o vodu. Proto lidé dodržovali určité rituály, které jim pomáhali odhánět déšť. Báli se o zdroj tepla a světla.*



- *Vždy v podvečer si stoupli okolo ohně, chytili se za ruce, nohy měli roznožené na šíři kyčlí a váhu přenášeli z jedné nohy na druhou. Tento rituál doprovázel i zvuk dimmmmm,dammmmm,dummmmm, všichni tento zvuk vydávali ve stejném rytmu a kývali se ve stejném tempu.*
- *Tento rituál začínal velmi potichu, poté hlasitost zesílila a nakonec se zase ztlumil až do ticha.*

#### **4) Práce svalů solární krajiny**

- *Protože naše tlupa chodí na lov i v noci, museli jsme si natrénovat signály, kterými se budeme dorozumívat. Je jasné, že je velmi důležitý signál pro ztišení, abychom nevyplašili nějakou kořist.*
- *Pojďme si ho natrénovat, než vyrazíme. Náš první signál zní p-s-p-s-p-s-p-s-p-s-p-s . Tento signál musí znít sekaně, aby byl co nejméně nápadný.*
- *Dalším signálem, který bychom měli všichni znát, je signál pro chyčení kořisti. Tento signál je o malinko složitější la-p-la-p-la-p-la-p-la-p-la-p.*
- *Zaujalo vás něco na těchto signálech, všimli jste si, co se dělo s vaším tělem?*
- *Potřebujeme se od žáků dozvědět, že pracovali s bránicí.*

#### **5) Artikulace**

- *Začneme uvolněním obličejových svalů. Sundáme si brýle, pokud je nosíme, a třepeme hlavou ze strany na stranu a vydáváme u toho tón – áááááá – právě tímto třepáním se tón – áááááá – změní na jiný, necháme ho žáky pojmenovat, všechno je správně.*
- *Poté si musíme protáhnout všechny obličejové svaly. Je jasné, že lidé v pravěku neměli zrcátka, proto se musíme dívat ve dvojicích jeden na druhého a napodobovat jeho pohyby obličejovými svaly. Fungujeme zde tedy jako zrcadlo.*
- *Poslední je rozmluvení mluvidel v různé síle. Začneme velmi slabě – Máme mamuta máme. Několikrát opakujeme v různých silách hlasu. Jazykolamy: K obědu jsme- zhltili hrst zrn-. Opět několikrát za sebou opakujeme.*

## Reflexe lekce 4

### 1) Držení těla

Sledování chyb a napodobování chůze žáků, které probíhalo ve dvojici, se dařilo velmi dobře. Musela jsem jim nechat o trochu více času, než jsem si myslela, ale jinak by neměli možnost vypořádat chyby v chůzi. Poté jsem si nebyla jistá, jak to organizačně zařídím. Chtěla jsem si s žáky povídat o chybách, které našli na svém kamarádovi, ale to by se ke slovu nedostali všichni. A já jsem chtěla, aby měl prostor každý. Proto jsem žákům řekla, ať si ve dvojici prozradí, na jaké chyby přišli. A aby si také řekli, co jim může pomoci v tom, aby drželi svá těla správně. Chodila jsem mezi nimi a celkem se jim dařilo chyby pojmenovávat. Konkrétně třeba říkali: máš hlavu moc vzadu, ramena máš nahoře, nejsi uvolněný, máš problém se šuplíkem (tedy s těžištěm těla).

Toto cvičení tedy svůj cíl splnilo, ale musela jsem na něj vyhradit více času, aby bylo opravdu kvalitně provedené.

### 2) Dech

Dnes jsme dech procvičovali na rozdělávání ohně. Přišlo mi to jako dobrý nápad, protože každý žák minimálně jednou viděl, jak se rozdělává oheň. Zdrželi jsme se ale na způsobu, jak v naší době rozdělávali lidé oheň. Ptala jsem se žáků, zda to někdo z nich ví. Nevěděli. Dočetla jsem se v knížce, že jedním způsobem bylo tření dřívěk o sebe. Uprostřed byla suchá tráva nebo kameny, které o sebe třely, až vznikla jiskra. Nechala jsem žáky, ať si vyberou jeden ze způsobů a rozdělají oheň. Po chvíli jsem řekla, že se mi podařilo rozdělávat malinký ohýnek uprostřed našeho kruhu a že potřebuji pomoci s tím, aby se rozhořel. Co budeme dělat? „Musíme na něj foukat, ale ne moc.“ Řekl Artur a já jsem si oddechla. Další moje otázka byla: „Jak na něj budeme foukat?“ Natálka řekla: „Musíme jemně a dlouze jinak ho můžeme sfouknout jako svíčku.“ Nastal čas, aby si to každý vyzkoušel. Každý foukal. U některých žáků jsem se musela zastavit a opravovat jejich dech. Foukali moc prudce.

### 3) Rezonance

*Oheň nám tedy pořád hoří. Ale já se vás musím zeptat, jestli víte, jakého živlu se mohli dříve lidé bát?* Nejdříve jsme si ale zopakovali, jaké živly známe. Žáci přemýšleli. Od začátku se hlásil Artur, ale nechtěla jsem mu hned dávat možnost, potřebovala jsem, aby přemýšleli i ostatní. Samozřejmě, že za chvíli přišli na to, že je to voda.

Řekla jsem, že lidé si pomáhali různými rituály, aby něčeho dosáhli. Věřili, že když potřebují oheň, musí dělat rituál, který vede k tomu, aby nám oheň vydržel co nejdéle.

Přešli jsme k nácviku rituálu. Musela jsem ale postup rozložit, protože jsem nechtěla, aby žáci pouze napodobovali, ale aby také věděli, jak to mají správně dělat. Nácvik jsem rozdělila do dvou částí. Začala jsem od toho jednoduššího, a to od houpání ze strany na stranu. Až když každý ovládal své tělo, mohla jsem přidat zvuk dimmmmm-dammmmm-dummmmm. Nejdříve jsem začala polohlasně, poté jsem postupně zesilovala svůj zvuk a žáci se přidávali. Končila jsem v pianu, aby nám rituál krásně dozněl.

Rituál jsem ukončila slovy: „Vidíte, stále hoří!“

#### 4) Práce svalů solární krajiny

Začali jsme se věnovat nácviku našich signálů. Signál p-s-p-s jsem nejdříve předvedla sama, poté se žáci přidali. Opět jsem si obcházela žáky, jak se jim zvuk daří. Pokud jsem zjistila chybu, například u někoho splývaly hlásky, hned jsem ho opravovala, nepracoval totiž bránicí. To samé jsem dělala u druhého signálu, který byl heslem pro chycení. Ten signál zněl takto: la-p-la-p-la-p-la-p. Tento zvuk dělal žákům větší potíže, protože žáci opět spojovali hlásky do jednoho slova *lap*. A to nebylo mým úmyslem, nastaly tedy opravy. Trošku jsme se tady také zdrželi, ale nevadilo to. Žáci poté přišli na to, že musí pracovat břichem, aby ty hlásky dělili. Opravila jsem je a vysvětlila, že nám k tomu pomáhá bránice, o kterou se můžeme při těchto slovech opřít.

#### 5) Artikulace

Uvolňovali jsme mimické a obličejové svalstvo, které nám zatuhlo. Sama jsem předváděla, jak budeme hlavou třást. *A nyní přidáme zvuk –ááááá–*. Žáci zkoušeli uvolňovat svaly na obličeji. Padla zde otázka: „Paní učitelko, ale já, když sebou klepu, neříkám –áááá–, ale –bllláááá–.“ Tato otázka rozpoutala diskuzi o tom, jaké slovo jim vznikne, když říkají –áááá– a třesou hlavou. Uvedla jsem na pravou míru, že náš původní tón –ááá– se mění na jiný právě tím třepáním, a není proto chyba, že každý máme jiné slovo.

Poté jsem žáky poprosila, jestli si můžou udělat dvojice. Jejich úkolem bylo napodobovat pohyby obličeje toho druhého ve dvojici. Důvodem bylo, že lidé dříve neměli zrcadla. Proto se museli vidět, jak vypadají – a vždy si takto pomáhali. Některé dvojice to opravdu vydržely bez smíchu, jiní se uchechtávaly, ale úkol pečlivě splnily.

Posledním úkolem bylo rozhýbání mluvidel. V různém tempu jsme opakovali věty jako: *Máme mamuta máme*.

Nebo jsme využívali jazykolam: K obědu jsme - zhltili hrst zrn-. Chtěla jsem, aby tento jazykolam řekl každý žák minimálně dvakrát za sebou, abych si byla jistá,

zda zvládá. Většina ho bez problémů řekla (až na chlapce, který má špatnou krátkodobou paměť). Na to jsem byla již upozorněna od třídní paní učitelky dříve, proto jsem ho tolik nenutila.

## **27. Jeden den v pravěku - hlasová rozcvička**

### **Průběh Hlasové rozcvičky**

*První hlasovou rozcvičku jsem pojala jako natáčení filmu z období pravěku – žáci se vžijí do rolí lidí v období pravěku a budou plnit podmínky a nároky, které jsou třeba ke správnému využívání techniky řeči.*

Dle mého názoru je tato aktivita vhodná spíše na začátek hodiny, protože se žáci uvolní a aktivizují si svoje poznatky nejen o správném tvoření hlasu. Aktivita trvá 20–30 minut v závislosti na zkušenostech žáků, délku trvání můžeme také ovlivnit tím, jak dlouho necháme žáky „procvičovat“ jednotlivé aktivity. Při hlasové rozcvičce, kterou zde uvádím, je velmi důležitou osobou právě učitel, ten se stává režisérem filmu, děti se stanou herci.

### **Popis aktivit hlasové rozcvičky**

Učitel v této hlasové rozcvičce vstoupí do role režiséra a přivítá herce z natáčeného filmu o pravěku. Poté seznámí žáky s děním na hereckém place.

*Učitel: Dobrý den, ráda bych vás zde přivítala. Jak už jste zjistili, budeme natáčet film o pravěku, takže všechny scény, které se dnes budou natáčet, budou věnovány této tematicce.*

#### **1. scéna – Držení těla**

Učitel ukáže žákům obrázek evoluce (viz obrázek 8, příloha č. 5)

*„První scéna se bude týkat vývoje člověka. Jak jistě víte, člověk se začal vyvíjet z opice, poté se měnilo po dlouhou dobu jeho tělo i chování. Na konci se proměnil až v člověka dnešního typu. Vy si dnes projdete stručně celým vývojem.“*

*„Vaším úkolem bude reagovat při chůzi po prostoru na moje podněty a plnit je. Pečlivě poslouchejte a nezapomeňte, co jsme si říkali, že platí pro chůzi po prostoru, soustřeďte se nejen na vnímání prostoru, ale také na vnímání kolektivu. Kdo chce, může si vzít ozvučná dřívka pro dotváření atmosféry.“*

*„Náš vývoj začal tedy u stvoření podobnému opici. Poté se člověk postupně zdokonaloval, hledal potravu a učil se používat jednoduché nástroje. Jeho tělo se pomalu napřimovalo, to proto, aby nemusel vynaložit tolik energie. Chůze se zpravidelňovala a zrychlovala, hlava se napřimovala a začal více využívat přední končetiny, kde změna nastala především v postavení palce, který staví oproti ostatním prstům. Vyvíjí se i mozek, zvětšuje se úložiště mozku, tedy mozkovna, nad všemi činnostmi začíná člověk přemýšlet, proto tohoto člověka nazýváme člověkem rozumným. Jeho tělo je dokonale vzpřímené, ale stále je vzrůstem menší než dnes. Chodil s podsazenou pávní, měl stažené břicho, ramena volná a hlavu vztyčenou. Hrudní koš se mu dle jeho dechu rozšiřoval do stran. Tímto způsobem bychom měli chodit pořád, vůbec by nás nebolela záda, ani hlava, a hlavně tak lépe vypadáme.“*

*„Prozatím děkuji.“*

Reakce žáků by měla odpovídat výkladu učitele: Žáci napodobují chůzi po prostoru pohyb opice za zvuku ozvučných dřivek. Žáci tělo malinko napřímí, chodí pouze po zadních končetinách, postupně zrychlují. Chodí vzpřímeně, rukama vyjadřují jakoukoli činnost; učitel jim pomáhá ke správnému držení těla. Žáci se snaží podle instrukcí vyrovnávat své tělo, učitel chodí mezi nimi a radí, názorně ukazuje, kde zpevnit a kde povolit.

**Při této aktivitě učitel dbá na tyto zásady:**

Při povídání učitele dbáme na to, aby se žáci nezastavovali – aby byli ve fázi, o které se dozvěděli. Učitel přizpůsobuje rychlost povídání tomu, jak žáci reagují na podněty. Jakmile ale mají dostat informaci o nové fázi, plynulým pohybem se snaží „vyvinout“.

Cílem této aktivity je, aby si žáci uvědomili, jak rozdílné je správné držení těla od toho, jaká je běžná chůze. Cílem je ukázat jim, jak co nejrychleji napřimit (držet) své tělo a jak je to důležité nejen pro zdraví.

## 2. scéna – Dech

*„Nyní bude naším úkolem představit si, že všichni jsme jedna tlupa, která společně žije a loví potravu, především mamuty. Protože ze svých zkušeností víme, že mamut má velmi tuhé maso, musíme ho nejdříve zpracovat na ohni. Budeme tedy potřebovat oheň, jak ho ale uděláme? Někde v prostoru vezmeme pomyslné kameny – křemene a všichni společně budeme křesat, abychom založili oheň. Výborně, některým se již daří. Bohužel máme zatím ale opravdu malinký plamínek. Musíme získat větší plamen, společně ho tedy pomalu rozfoukáme. Musíme foukat opravdu opatrně, aby nám nezmizel úplně. Ano, výborně, konečně se nám daří, přiložte někdo drobné větvičky.“*

Žáci se posadí ve třídě do kroužku, podle pokynů křesají ohnivé plamínky, až nakonec rozdmýchávají ohýnek. Učitel kontroluje, jak žáci přifukují do ohně – to je jediná možnost kontroly každého žáka.

*„Oheň konečně máme, můžeme si společně ohřát ruce. Víte, jakou lahůdkou byl morek pro pravěké lidi? Byl výborným zdrojem živin a energie, ale nebylo jednoduché ho z kostí získat. Morek se musel důkladně z kostí vysát. Můžeme si to zkusit, vezměte si každý svou kost a snažte se vysát úplně všechn morek.“*

V tomto cvičení procvičujeme plynulý nádech, který je stejně důležitý jako plynulý výdech (který měl nácvik u rozdělování ohně).

## 3. scéna – Rezonance

*„Samozřejmě, že i v pravěku bylo nejdůležitější zajistit si potravu. Způsobů už tehdy bylo mnoho, ale nejvíce jídla, a především na delší dobu, nám poskytne mamut. Pro ulovení tak velikého zvířete je velmi důležitá spolupráce – musíme ho totiž dostat do pasti. Při lovu se nám hodí bojový pokřik, kterým ho vystrašíme. Lidé v pravěku se dorozumívali především pokřiky. My si zatím vystačíme s bojovným –ááááá–, ale pozor, chceme-li mamuta zahnat do díry, tak to musí znít strašidelně.*

Žáci si mohou zvuk vyzkoušet a poté jdou společně jako tlupa na mamuta. Pokud máme ve třídě dostatek volného místa, můžou ho skutečně lovit, obklíčit a vehnat do pasti. Pro lepší představu si můžeme vyrobit mamuta třeba z kartonu.

*„Jsme již dlouho pospolu, takže jsme sehraná tlupa. Mamuta jsme ulovili, a proto můžeme vítězně zvolat –hurááááá–.“*

Nejdůležitější je, aby se žáci snažili odlišit oba pokřiky výrazem, předpokládám, že u tohoto úkolu bude dost rušno a hluk. Musíme předem dobře rozmyslet organizaci.

*„Obrovského mamuta tlupa doveče až do osady, konečně si lovci mohou pochutnat i na jeho mase. Posedávají kolem ohně, ujídají kousky opečeného masa, a protože jim moc chutná a po dlouhé době mají pocit sytosti, ozývá se slastné –mmm–.“*

#### **4. scéna – Svalový impuls**

*„Naše tlupa se rozdělí nyní na dvě části, abyste si zapamatovali své členy tlupy; jedna část bude u tabule a druhá u nástěnky. Každá část tlupy měla prozkoumat jiné území. Sešli jsme se na úpatí dvou hor, mezi námi je propast a naším úkolem je dát zprávu protější tlupě, co jsme vyčistili. První tlupa bude začínat ve FORTE, druhá, která slabší a začíná PIANO. Pak se síly promění, první skupina začne slábnout (až PIANO) a druhá se dostane až na vrchol zvuku (FORTE). Domluvte si libovolný zvuk, kterým chcete předat informaci přes propast na druhou stranu. Zvuk je jen na vás.*

Žáci si ve skupině nejdříve navrhnou zvuky, kterými by mohli předat zprávu skupině druhé. Poté si jeden zvuk za skupinu vyberou a vyzkouší si ho.

#### **5. scéna – Artikulace**

*„Po návratu do tábora je naším úkolem procvičit si mimické svaly. Mluvili jsme o tom, že pravěcí lidé toho moc nenamluvili, ale přišli na to, že pokud použijí určité posunky, nebo signály, že se lépe dorozumí. Kůže zvířat, která pravěcí lidé zabili v boji, sloužili k ošacení. Kůže nejdříve museli nějak změkčit, protože byly velmi tvrdé. Ošacení bylo úkolem především žen, muži po většinu času lovili, nebo se starali o obydlí. Ženy kůži musely žvýkat tak dlouho, dokud nezměkla. Naším úkolem bude zjistit, jak složitá a namáhavá práce to byla.“*

Žáci sedí v kroužku a zkoušejí změkčování kůže. Mohou si také vymyslet, jakou konkrétní kůži žvýkají a za jak dlouho bude kůže použitelná na oděv.

*„Konečně přichází na řadu oslavná báseň. Tato báseň bude patřit mamutům, protože právě oni jsou největším zdrojem potravy pravěkých lidí.“*

**Mamuti, mamuti,  
přišli jste mi k chuti.  
Vysávání morku z kostí,  
to je náš zdroj radosti.**

Básničku můžeme říkat s různými přívlastky, můžeme děkovat mamutům, že je můžeme jíst, můžeme ji říkat hladově, našťvaně apod.

*„Moc vám všem děkuji za účast, velmi vás chválím za snahu.“*

Důležité je sebehodnocení, jak žáci zvládají techniku řeči. Poprosíme žáky, aby k tabuli šel ten, který si je jistý, že ví, jak má pracovat s hlasem, jak má dýchat a nemá problémy s držení těla. Uprostřed zůstane ten, kdo má s něčím ještě problémy, ale ví si rady, jak to napravit. A u nástěnky zůstane ten, kdo si absolutně neví rady.

## **Reflexe – Jeden den v pravěku**

Do této lekce jsem vstupovala s obavou, jestli za 45 minut stihnu s žáky udělat hlasovou rozcvičku. Nechtěla jsem jen rychle prostřídat připravené aktivity, abych si je mohla v přípravě odškrtnout, ale pracovala jsem celou dobu na tom, aby žáci pochopili, o co v aktivitě jde, a já měla čas je opravovat.

### **1. scéna**

Zde probíhal takzvaný rychlo vývoj člověka. Při této aktivitě nebyly vůbec žádné problémy, řekla bych, že žáci si ji užívali. Opět musím říct, že reagovali na moje pokyny a dařilo se jim vyjadřovat jakoukoliv činnost, kterou jsem v aktivitě zmínila. Samozřejmě některým to šlo lépe, jiným hůře, ale v celku musím říct, že skupince se dařilo. Žáci si zvykli na to, že se na sebe musí soustředit a vykrývat prostor, ve kterém se pohybují.

### **2. scéna**

Začali jsme rozdělováním ohně. Organizačně jsem tuto část pojala tak, že jsme seděli v kruhu. Potřebovala jsem na všechny žáky vidět a zároveň jsem chtěla, aby oni viděli na mne. Kruh byl tedy ideálním řešením. Nejdříve jsem se ptala, jestli ví, jak si můžeme oheň rozdělat, ale musela jsem je upozornit na to, že jsme v pravěku a že nemáme ani sirky, ani zapalovač. Chlapci přišli na dva způsoby. Jeden byl pomocí dvou křesacích kamenů, druhý ohočením draka, který by plival oheň. Třída se tedy shodla, že využijeme první způsob. Dodala jsem, že je to ten správný způsob, protože přesně takto lidé v pravěku oheň rozdělovali.

Řekla jsem žákům, ať si tedy najdou někde v prostoru třídy kameny, kterými rozděláme oheň. Začali jsme křesat kameny a po čase jsem řekla, že se nám to daří. Potřebovala jsem, aby si každý zkusil rozfoukat náš pomyslný oheň. Proto jsem musela vymyslet rychle lest, že ohýnek je zatím moc malý, a proto nesmí foukat více lidí najednou, abychom ho neuhasili. Opět jsem na žáky dohlížela, ale při dechových cvičeních problémy opravdu nebyly.



Následovala aktivita na nádech, motivovala jsem je právě vysáváním morku, což byla pochoutka pro pravěké lidi. Ani v tomto cvičení jsem nenašla nějaký veliký problém. Žáci mi položili otázku, jakou chuť má morek. Přiznala jsem, že nevím, protože jsem ho sama nikdy nejedla, ale ať se zeptají dědečků nebo tatínků, že ti by to mohli vědět.

### **3. scéna**

V této části jsme se vydávali na lov potravy. Chtěli jsme velké zásoby, a proto jsme šli lovit mamuta. Protože se lidé už nějak dorozumívali, používali jsme bojovný zvuk –ááá. Až po vysvětlení úkolu mi ale došlo, že jsem v přípravě udělala chybu. Tento zvuk totiž nerezonuje. Nechala jsem žáky zvuk zopakovat a poté jsem situaci zachránila. Řekla jsem, že tento tón nebyl ten pravý, nebyl totiž tak pronikavý a znělý. Domluvili jsme se jako tlupa na jiném tónu, který se lépe bude šířit, a to zvuk –vrrmmmm.

A protože jsme po delší době mamuta opravdu ulovili, byli jsme spokojeni. Místo dnešního slova „juch“ jsme volali radostně –jumm.

Poté jsme jako tlupa připravili večeři. Žáci si pochutnávali na mamutím mase, které připravili na ohni. Ozývalo se slastné –mmm–, tento zvuk žákům nedělal problémy. Jediné, co jsem po nich chtěla, bylo to, aby zvuk nebyl jen tak ledabylý – měli mi dát najevo, že jim mamut chutná.

V této části mne opravdu rezonance potrápila. Nejdříve jsem udělala chybu ve zvolení slov pro rezonanci v masce a potom jsem měla co dělat, abych včas obešla všechny žáky, zda používají správnou techniku pro rezonanci. Už na začátku jsem tušila, že při této aktivitě bude hluk. Rušno samozřejmě bylo, ale byl to správný pracovní ruch, ne řev.

### **4. scéna**

V této části jsem měla třídu rozdělit na dvě tlupy. Pořád jsem přemýšlela, jak to udělat co nejlépe, tedy nejrychleji a nejefektivněji. Vymyslela jsem lístky na vylosování. Koho jsem vylosovala, šel na jednu stranu, a kdo zůstal v sáčku, šel na stranu druhou. Hned poté jsem mohla zahájit aktivitu, kde jsme zkoumali území.

Vysvětlili jsme si termíny piano a forte. Žáci jejich význam znali již z hudební výchovy. To se mi hodilo, ušetřila jsem si tím čas. Jedna skupina byla označena jako forte – začínala podávat zprávu, a druhá piano – ta začínala zase slabě. Samozřejmě napoprvé se nám to nepodařilo.

Musím říci, že žáci pocítili stud a nevěděli, jestli mají použít slova nebo opravdu jen zvuk. Proto jsme se tedy domluvili, že si oznámíme, že v území, které jsme prošli, jsme nenarazili na žádné nebezpečí. Pro tuto zprávu jsem přiřadila zvuk z rétorických cvičení – Má-me-mi-mo-mu. Akorát obě skupiny začínaly s jinou silou hlasu.

## **5. scéna**

Na tuto část jsem se opravdu těšila – na procvičování mimických svalů a na práci s básní. Bylo zajímavé pozorovat žáky, kteří to brali vážně a úplně se prali s tou tuhou kůží a krásně procvičovali mimické svaly. Některým jsem musela říkat, ať přidají, že jim nevěřím, že by měli už tu kůži měkkou. Myslím si, že to nebylo tím, že by to nechtěli dělat, ale opravdu jsem někdy vnímala stud. Je to samozřejmé, protože se s ničím takovým předtím nesetkali.

Navázala jsem na tuto aktivitu prací s básní. Text byl velmi jednoduchý. Začala jsem ho po částech říkat já a žáky jsem vyzvala, ať po mě opakují. Text se naučili velmi rychle, nebyl zde žádný problém. Poté jsme báseň přeříkávali v různých náladách. Nejdříve jsme byli unavení a zívali jsme, pak jsme byli hladoví. Zařadila jsem tam i strašidelnou báseň. Poté jsem nechala žáky říct báseň co nejpomaleji, poté s co nejvíce přehnanou artikulací a nakonec co nejrychleji.

Po dokončení práce s básní se žáci opravdu smáli. Chtěli, abych jim říkala další nálady, ale bohužel na to nebyl čas. Musela jsem lekci ukončit, stejně jsme část hodiny přetáhli. Odměnou pro mě bylo to, že žáci nechtěli přestávku, ale přáli si pokračovat v práci.

## **Závěr**

V diplomové práci jsem věnovala pozornost problematice techniky řeči. Vymezila jsem pojem technika řeči a způsoby jejího správného užívání. Definovala jsem důležitost jednotlivých metodických stupňů, které nám po jejich zvládnutí umožní správné využívání techniky řeči. Poukázala jsem na možné problémy, které při výuce mohou nastat. Věnovala jsem pozornost i jednotlivým systémům výuky techniky řeči, které u nás v České republice fungují. Popsala jsem i to, jaký význam má pro žáky mluvní vzor, kterým nejsme jen my, pedagogové, ale především rodiče, kteří by měli o správné technice řeči mít alespoň nějaké povědomí.

Zmínila jsem i hlasovou hygienu, která se dotýká tématu mé diplomové práce. Učitelé jsou také hlasovými profesionály, jejich zdravý hlasový aparát ovlivňuje kvalitu výuky. Dle mého názoru pedagogové na výkon svého povolání v oblasti techniky řeči nejsou dostatečně, v některých případech dokonce vůbec, připravováni.

Cílem této diplomové práce bylo vytvořit metodiku základů techniky řeči pro vybranou třídu I. stupně ZŠ a ověřit ji v praxi běžné školy s tím, že bude začleněna do řádných hodin podle Rámcového vzdělávacího programu. Cíl diplomové práce se mi podařilo splnit.

To dokazuje praktická část práce, ve které jsem vytvořila svou vlastní metodiku techniky řeči, která byla provázána s tématem pravěk. Tyto jednotlivé lekce jsem úspěšně odučila ve třetí třídě na základní škole, v hodinách hudební výchovy. Podařilo se mi začlenit výuku techniky řeči do Rámcového vzdělávacího programu. Zároveň se mi ověřila domněnka, že výuka techniky řeči podporuje i rozvoj klíčových kompetencí (především komunikačních).

V této práci jsem si kladla dvě výzkumné otázky:

- Je možné zařadit techniku řeči do běžné výuky 3. třídy dle Rámcového vzdělávacího programu pro základní školy?
- Lze využít motivační téma pravěk ke zvládnutí základů techniky řeči ve 3. třídě základní školy?

Potvrdilo se mi, že metodiku techniky řeči jde bez problémů zařadit do RVP pro základní školy. S úpravami by se dala zařadit i do vzdělávacích programů pro mateřské či střední školy, v podstatě ji můžeme zahrnout do jakéhokoli stupně

vzdělávání. Musíme si jen uvědomit, pro koho metodiku tvoříme, a tak přizpůsobit její náročnost věkové kategorii, pro kterou bude určena.

Totéž platí pro téma, které naši metodiku provází. Téma nám zde slouží jako prostředek pro motivaci žáků. Neumím si představit, kdyby metodika nebyla zastřešena určitým tématem. Moje téma pravěk by šlo zařadit do každého ročníku, se kterým bychom se chtěli věnovat výuce techniky řeči. Téma, stejně jako náročnost výuky, musíme ale vždy přizpůsobit věku a specifčnosti skupiny.

Při realizaci mých lekcí byl vidět jasný pokrok všech žáků. Měnil se jejich postoj (držení těla), dokázali přizpůsobit tempo dechu mluvenému projevu, zbytečně netlačili na hlasivky. Pokud využívali svalovou oporu, hlas zněl pevně a silně, aniž by museli přidat na síle. Pokud si toto žáci sami uvědomili, nebo dokázali najít u sebe (či ostatních) chybu a pojmenovat ji, byl to jasný důkaz, že umí aplikovat správné návyky techniky řeči.

Myslím si, že technika řeči by se měla začlenit v rámci nějakého předmětu (nejlépe hudební výchovy nebo dramatické výchovy) do osnov a školních tematických plánů, protože je dle mého názoru velmi důležitá.

Zajisté žákům pomáhá rozvíjet jejich zdravé sebevědomí. Žáci ztrácí ostych, pokud mají hovořit před publikem nebo cizími lidmi.

Já, jako začínající pedagog, se snažím využívat správnou techniku řeči. Ta mi pomáhá v lepší soustředěnosti žáků (měním sílu hlasu), protože můj projev není tak monotónní. Při využívání správného držení těla působím více sebevědomě, a to potřebuji především, pokud se setkávám s rodiči.

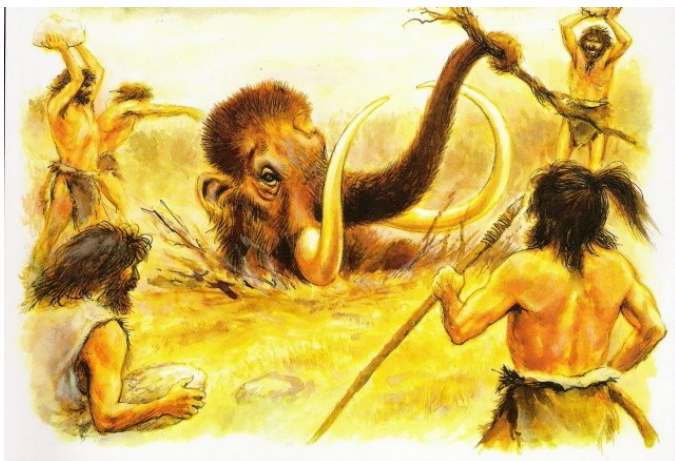
## Seznam požité literatury

- 1) Beranová, Z.: Učíme se správně mluvit. Logopedické hrátky. Praha: Grada, 2002.
- 2) Bulak, J.: Dech a dýchání jako zdrojová oblast konceptuálních metafor v češtině. Praha: Filozofická fakulta UK v Praze, 2006. Bakalářská práce.
- 3) Coblenzer, H., Muchar, F.: Dech a hlas, návod k dobré mluvě, Praha: DAMU, 2001.
- 4) Čermák, J.: Záda už mě nebolí, Praha: Jan Vašut s.r.o., 2008.
- 5) Dvořáková, H.: Didaktika tělesné výchovy pro nejmenší děti, Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 2007.
- 6) Fialová, K.: Hlasová hygiena v mateřských školách. Brno: Masarykova univerzita, 2006. Bakalářská práce.
- 7) Frostová, J., Vaniaková, M.: Základy hlasové výchovy pro učitele I. Brno: Masarykova univerzita, 2000.
- 8) Hála, B. : Technika mluveného projevu. Praha: SPN, 1958.
- 9) Hálková, J. a kol. : Zdravotní tělesná výchova I. Část. Praha: ČASPU, 2006.
- 10) Havránek, B.: Slovník spicovného jazyka českého. Praha: Academia, 1989.
- 11) Horner, M.: Pohyb, hlas a řeč. Praha, 1974.
- 12) Hruška, M., Novotný, I.: Biologie člověka. Praha: Fortuna, 1995.
- 13) Hubáček, J.: Jak mluvit a přednášet. Ostrava: Profil, 1983.
- 14) Hůrková-Novotná, J., Makovičková, H.: Základy jevištní mluvy, Praha: SPN, 1983.
- 15) Klenková, J.: Logopedie: narušení komunikační schopnosti, logopedická prevence v ČR, příklady z praxe. Praha: Grada, 2006.
- 16) Kopecký, M.: Zdravotní tělesná výchova. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010.
- 17) Kraus, J., a kol.: Akademický slovník cizích slov. Praha: Academia, 2000.
- 18) Machalová, L.: Techniky rozezpívání jako součást dechové výchovy dětí předškolního věku. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011. Bakalářská práce.
- 19) Malá, D.: Porovnání významu posturální funkce. Praha: Pedagogická fakulta UK v Praze, 2012. Bakalářská práce.
- 20) Majtner, J.: Hlasová výchova. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006.
- 21) Měkota, K., Blahuš, P.: Motorické testy v tělesné výchově. Praha: SPN, 1983.
- 22) Mendelová, H.: České země v Pravěku. Praha: Albatros, 1997.
- 23) Mlejnek, J.: Dětská tvořivá hra. Hradec Králové: IPOS-ARTAMA, 1981.

- 24) Obešlová, M.: Hlasová výchova 6-9 letých dětí na základní škole. Hradec Králové: Gaudeamus, 2005.
- 25) Paramhansa Svámí: Jóga v dnešním životě. Brno: Blok Brno, 1990.
- 26) Pospíšilová, J.: Hlasová hygiena učitele na 1. stupni ZŠ. Praha: Pedagogická fakulta UK v Praze, 2002. Diplomová práce.
- 27) Průcha, J.: Pedagogický slovník. Praha: Portál, 2003.
- 28) Psutka, R.: Mluvíme s počítačem česky. Praha: Academia, 2006.
- 29) Riegerová, J.: Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu. Olomouc: Univerzita Palackého, 1993.
- 30) Svobodová, R.: Základy techniky řeči pro (budoucí) učitele. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy v Praze, 1998.
- 31) Šrámková, V.: Mluvený projev a přednes. SPN: Praha, 1984.
- 32) Štembergová, Š.: Metodika mluvní výchovy dětí. Praha: Sdružení pro tvořivou dramaturgii, 1994.
- 33) Štembergová, Š.: Technika řeči starších dětí. Městské kulturní středisko v Ostravě, 1989.
- 34) Veselá, I.: Držení těla u dětí předškolního věku. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy v Praze, 2012. Bakalářská práce.
- 35) Vrchotová-Pátová, J.: Hlasová výchova pro studující na PI. Praha: SPN, 1963.
- 36) Vyskočil, I. a kol.: Řeč, mluva a hlas, Praha: DAMU, 2006.
- 37) Vyskočilová, E., Havelková, L., Novotná-Týmlová, D.: Cvičení z pedagogické praxe. Praha: SPN, 1981.

## Seznam příloh

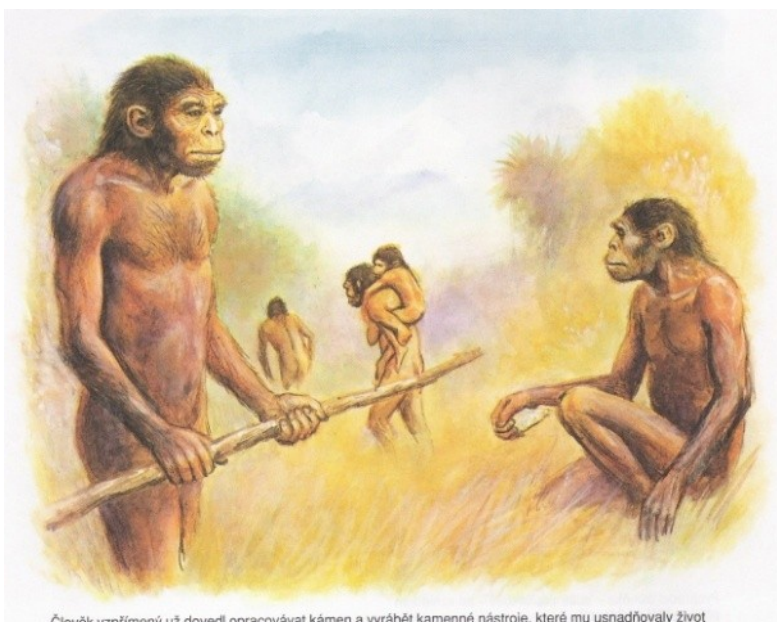
### Příloha číslo 1



Obrázek 1 Lov mamuta



Obrázek 2 Mamuti



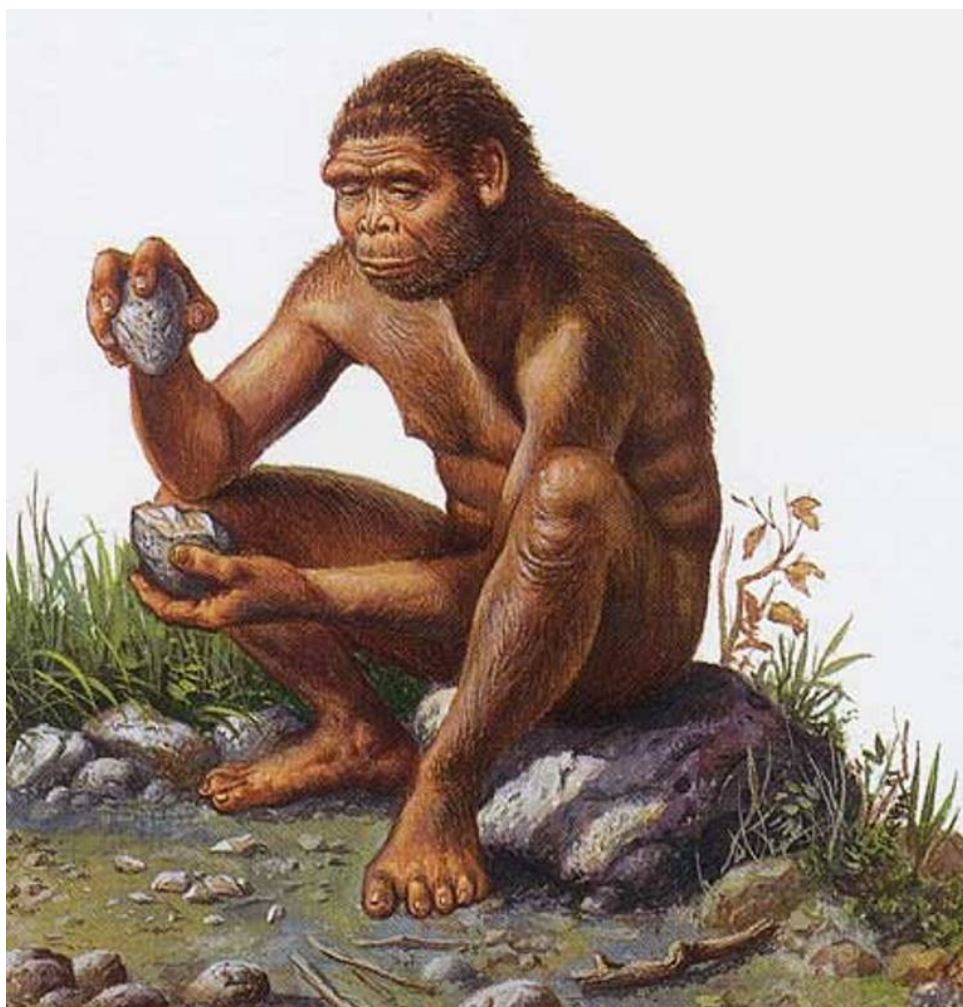
Obrázek 3 Člověk vzpřímený



Obrázek 4 Pravěké obydlí



## Příloha číslo 2



Obrázek 5 Člověk zručný

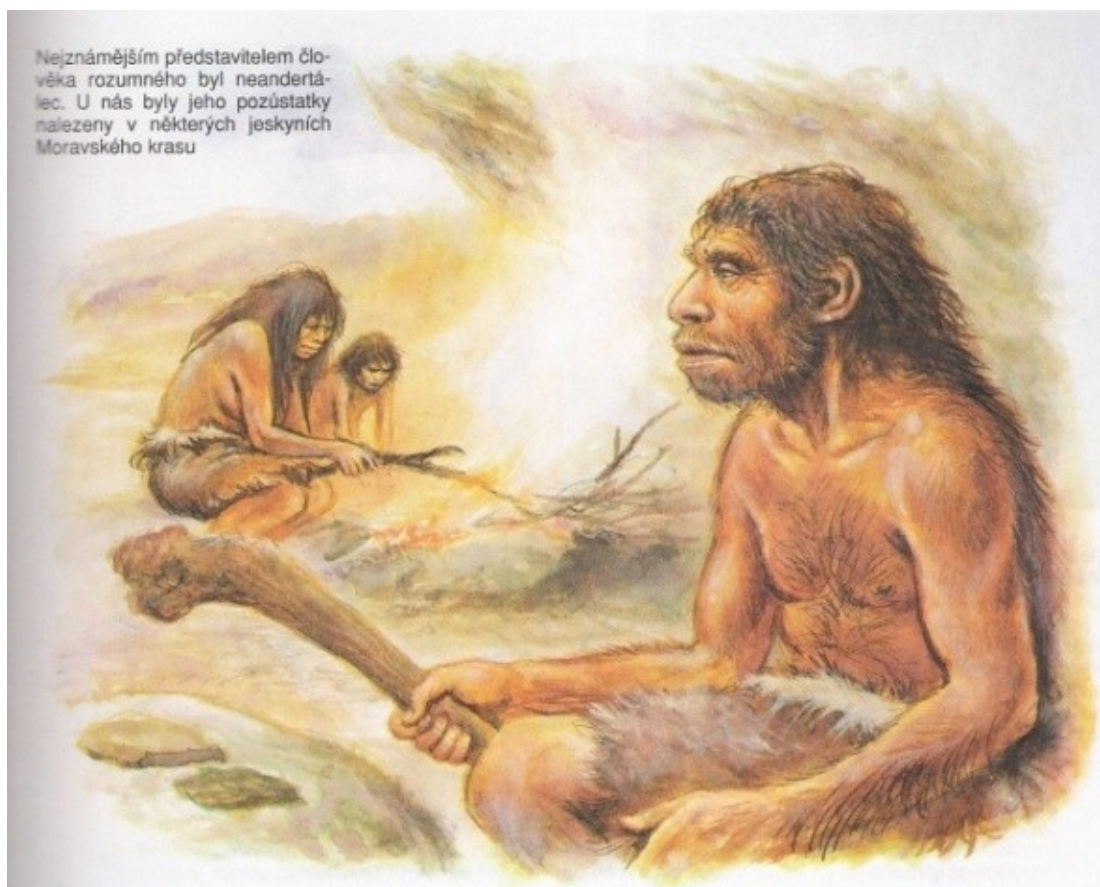


**Příloha číslo 3**



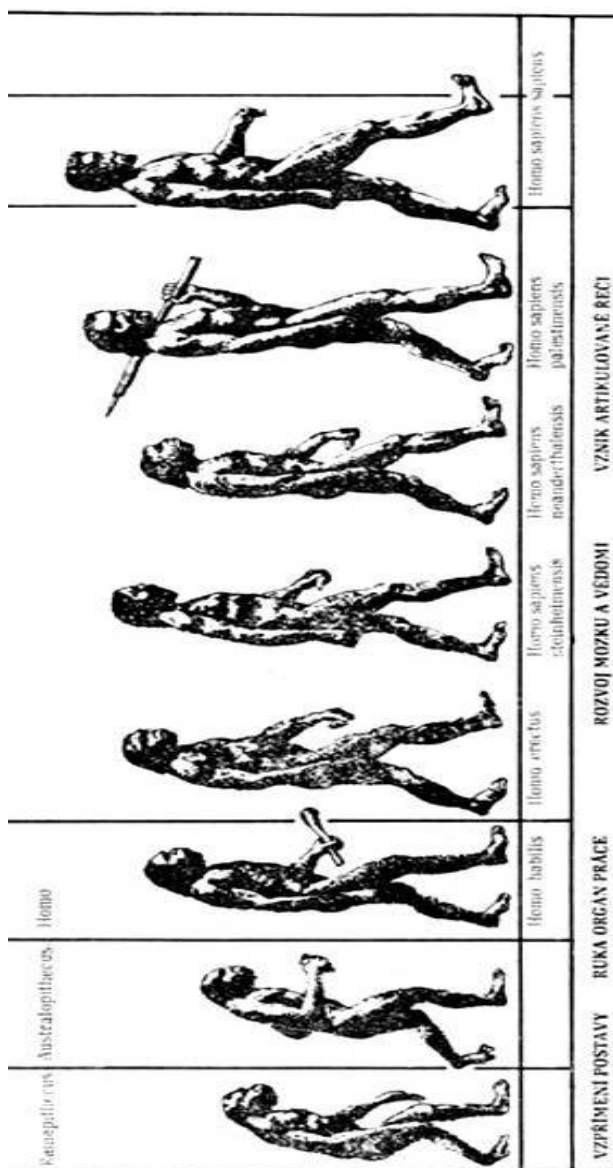
**Obrázek 6 Člověk vzpřímený**

## Příloha číslo 4



Obrázek 7 Člověk rozumný

## Příloha číslo 5



Obrázek 8 Evoluce člověka

## **Zdroj obrázků**

### Obrázek 1

Lov mamuta. [citováno 3. 10. 2014]. Dostupný z:

<http://zstrebivlice.blog.cz/0603/referat-6-trida-doby-ledove-zpusob-obzivy-v-paleolitu>

### Obrázek 2

Mamuti. [citováno 3. 10. 2014]. Dostupné z: <http://jeden.blog.cz/0812/mamuti>

### Obrázek 3

Člověk vzpřímený. [citováno 3. 10. 2014]. Dostupné z:

<http://zstrebivlice.blog.cz/0603/referat-6-trida-vyvoj-cloveka-teorie-charlese-darwina>

### Obrázek 4

Pravěké obydlí. [citováno 3. 10. 2014]. Dostupné z:

<http://www.murmiliani.estranky.cz/fotoalbum/obrazky/praveka-obydli-2/skenovat0003.jpg.html>

### Obrázek 5

Člověk zručný. [citováno 3. 10. 2014]. Dostupné z:

[http://dejepisnezapisky.bloggerka.cz/\\_/Homo-Habilis-clovek-zrucny](http://dejepisnezapisky.bloggerka.cz/_/Homo-Habilis-clovek-zrucny)

### Obrázek 6

Člověk vzpřímený. [citováno 3. 10. 2014]. Dostupné z:

[http://leccos.com/pics/pic/homo\\_erectus.jpg](http://leccos.com/pics/pic/homo_erectus.jpg)

### Obrázek 7

Člověk rozumný. [citováno 3. 10. 2014]. Dostupné z:

<http://zstrebivlice.blog.cz/0603/referat-6-trida-doby-ledove-zpusob-obzivy-v-paleolitu>

### Obrázek 8

Evoluce člověka. [citováno 3. 10. 2014]. Dostupné z:

<http://vyuka.zsjarose.cz/data/swic/lessons/1099.jpg>