

Trening oddechowo-fonacyjno- -rozluźniający a dydaktyka fonetyki języka obcego

MIECZYŚLAW GAJOS

Efektywne nauczanie i uczenie się fonetyki języka obcego wymaga systematyczności oraz odpowiednio dobranych i skonstruowanych ćwiczeń, które pozwolą na progresywne kształcenie i rozwijanie słuchu fonematycznego ucznia oraz jego umiejętności artykulacyjnych. Warto również włączyć do procesu kształtowania kompetencji fonologicznej ucznia procedury, które sprawią, że przyswajanie fonetyki języka obcego będzie przebiegało sprawniej, bezstresowo, a przede wszystkim skutecznie.

Uczeń powinien dostrzegać celowość wykonywanych ćwiczeń, którą będą mu pomocne w samoocenie posiadanych umiejętności fonetycznych na poziomie percepcyjnym i artykulacyjnym. Praca nad poszczególnymi zagadnieniami fonetycznymi powinna wpłynąć na dostrzegalną poprawę jakości komunikowania się na poziomie rozumienia ze słuchu oraz mówienia. Tak więc ćwiczenia fonetyczne należy traktować jako narzędzie służące podnoszeniu skuteczności komunikowania się w języku obcym.

Na rynku wydawniczym jest wiele pozycji zawierających materiały do ćwiczeń z fonetyki korektywnej. Mogą one być wykorzystywane w klasie na lekcjach języka obcego bądź do pracy autonomicznej ucznia. Na przykład nauczyciele języka francuskiego mają do dyspozycji ćwiczenia wraz z nagraniami opublikowane przez wydawnictwa specjalizujące się w dydaktyce języka francuskiego jako obcego: Hachette, CLE International czy Hatier/Didier. Należy jednak zauważyć, że materiały te, adresowane do odbiorców różniących się pod względem języka ojczystego, nie zawsze w pełni odpowiadają potrzebom polonofonów. Przykładowo: opozycja spółgłoskowa [p] : [b] : [v], stanowiąca trudność dla hispanofonów, niekoniecznie musi być przedmiotem ćwiczeń polskiego ucznia czy studenta.

Na zajęciach z fonetyki korektywnej ze studentami romanistyki Uniwersytetu Łódzkiego najczęściej korzystam z materiałów własnych oraz podręczników i zbiorów ćwiczeń: Kaneman-Pougatch i Pedoya-Guimbretière (1990), Pagniez-Delbart (1990, 1993), Charliac i Motron (1998) czy Abry i Chalaron (2010). Publikacje te, choć może nie najnowsze, są jednak godne polecenia ze względu na ich staranne opracowanie pod względem językowym i metodologicznym. Oprócz ćwiczeń zawierają szereg cennych wskazówek dotyczących francuskiego systemu fonicznego oraz postępowania metodycznego w procesie kształtowania kompetencji fonologicznej ucznia. Towarzyszą im dobrze zrealizowane nagrania dostępne na płytach CD. Zarówno część teoretyczno-opisowa, jak i ćwiczenia są bogato ilustrowane, zawierają rysunki, tabele, schematy, które znacznie ułatwiają wizualizację wybranych zagadnień fonetycznych i ich optymalne przyswojenie.

Również w swojej pracy (Gajos 2010) zamieściłem szereg informacji na temat programowania kursu fonetyki, procedur korekcyjnych oraz metodologii opracowywania ćwiczeń fonetycznych. Czytelnik znajdzie tam szczegółową typologię ćwiczeń kształcących i rozwijających słuch fonematyczny ucznia, tzw. ćwiczenia dyskryminacyjne oraz typologię ćwiczeń artykulacyjnych. Zamieszczone modele ćwiczeń uwzględniają percepcję i wymowę głosek oraz elementów prozodycznych.

Zajęcia z fonetyki wymagają odpowiedniego przygotowania fonacyjnego, o którym często się zapomina. Praca nad elementami podsystemu fonetycznego to praca głosem, a głos wymaga wsparcia, odpowiednich ćwiczeń oddechowych oraz pozwalających rozgrzać i rozluźnić mięśnie odpowiedzialne za poprawną emisję poszczególnych głosek.

Jest to szczególnie ważne w przypadku języków, w których artykulacja głosek ma charakter napięty i wymaga pobudzenia oraz zaangażowania różnych partii mięśni odpowiedzialnych za ich poprawną wymowę. Do takich języków należy język francuski ze swoim złożonym systemem wokalicznym, który potrzebuje intensywnej gimnastyki artykulacyjnej poszczególnych narządów mowy, aby wymowa samogłosek ustnych i nosowych była fonetycznie poprawna.

W odróżnieniu od wymowy francuskiej, polska artykulacja ma charakter luźny, nie wymagający napięcia i intensywnej pracy mięśni artykulatorów. Dlatego też przedstawienie studenta na „francuski sposób” mówienia wymaga wielu intensywnych ćwiczeń.

Tarasiewicz (2003) porównuje głos ludzi do instrumentu muzycznego, bowiem, jak pisze autorka, podlega on takim samym zasadom jak większość instrumentów muzycznych:

W większości tradycyjnych instrumentów muzycznych znajdziemy trzy podstawowe elementy: wibrator (źródło dźwięku), generator (element wzbudzający drgania źródła dźwięku) oraz amplifikator (element wzmacniający drgania, zwykle z wykorzystaniem zjawiska rezonansu). [...] Podobnie jest z głosem. Tu także mamy źródło dźwięku (znajdujące się w krtani struny głosowe), generator (strumień powietrza i impulsy nerwowe wzbudzające struny głosowe do drgań) oraz amplifikator (rezonatory, które nadają dźwiękowi nośność i brzmienie) (Tarasiewicz 2003:27-28).

Biorąc pod uwagę fakt, że modele ćwiczeń dyskryminacyjnych i artykulacyjnych można łatwo znaleźć w publikacjach z zakresu fonetyki korektywnej (zalecane podręczniki fonetyki francuskiej wymieniałem powyżej) oraz w podręcznikach do metodyki nauczania języków obcych (Komorowska 1993:88-99), chciałbym ten artykuł poświęcić w całości ćwiczeniom oddechowo-fonacyjno-rozluźniającym, których celem jest przygotowanie aparatu oddechowego oraz korygowanie napięcia mięśni krtani i artykulatorów używanych przy emisji głosu. Zamieszczam tutaj przede wszystkim propozycje ćwiczeń, z których korzystałem z moimi studentami na zajęciach z fonetyki korektywnej. Ich przydatność w późniejszej pracy nad wybranymi zagadnieniami

fonetyczno-fonologicznymi języka francuskiego oceniam wysoko. Również w opiniach studentów wyrażanych w ankietach oceniających prowadzone przeze mnie zajęcia znajdowałem pozytywne uwagi na temat stosowanych procedur rozgrzewki oddechowo-fonacyjnej. Pomagała ona studentom nie tylko „nastroić” instrument głosu, ale także pokonać nieśmiałość, wstydlivość, czasem strach przed ośmieszeniem, często towarzyszący zajęciom, podczas których, jak napisał jeden ze studentów, „trzeba z siebie robić małą”.

O zależności wymowy od czynników afektywnych pisze Baran-Łucarz (2006). Analizując miejsce zajęć z fonetyki na studiach neofilologicznych, wymienia czynniki, które wskazują na konieczność zwiększenia liczby godzin fonetyki w obowiązujących programach studiów. Obok czynników czysto językowo-metodycznych, autorka zwraca także uwagę na czynniki emocjonalne, zwłaszcza te, które obniżają poziom motywacji do aktywnego uczestnictwa w zajęciach z fonetyki. Jak słusznie zauważa:

Wymowa jest najbardziej emocjonalnie nacechowanym aspektem języka. Oznacza to, że uczący się potrzebują czasu, by zaakceptować swoje drugie „ja”, charakteryzujące się odmiennym niż do tej pory sposobem wymawiania dźwięków, słów i zdań. Dowodem na silną zależność wymowy od czynników afektywnych, które uczniowie w różnym stopniu potrafią kontrolować i pokonywać przy uczeniu się nowego języka jest śmiech, speszenie, a niekiedy nawet płacz towarzyszący ćwiczeniom (Baran-Łucarz 2006:9).

Dlatego ważne jest, by przed przystąpieniem do ćwiczeń właściwych z fonetyki danego języka ośwoić studentów z ich własnym głosem, ale nie tym tłumionym, którym mówią niepewnie pod nosem, lecz głosem pełnym, wydobywającym się z wnętrza, otwartym na interlokutora i przestrzeń, gdzie jest realizowany akt komunikacji językowej. W trakcie mówienia powinny być zaangażowane poszczególne artykulatory i rezonatory. Zadaniem wykładowcy jest pokazanie studentom, w jaki sposób mogą wydobywać z siebie głos, który w miarę wykonywania ćwiczeń fonetycznych zamieni się w wyraźną, poprawną mowę. Również uświadomienie studentom w czasie treningu oddechowo-fonacyjnego, jaką rolę odgrywają poszczególne części aparatu artykulacyjnego w emisji dźwięku, pozwoli w przyszłości wykorzystać tę wiedzę i umiejętności w nabywaniu oraz systematycznym rozwijaniu kompetencji fonologicznej, zarówno na poziomie percepcji, jak i poprawnej wymowy elementów segmentalnych i suprasegmentalnych.

Teoria i praktyka ćwiczeń oddechowo-fonacyjnych

Danuta Wosik-Kawała, autorka *Podstaw emisji głosu* (2015), uważa, że oddychanie które jest czynnością fizjologiczną, można usprawnić, stosując odpowiednio dobrane ćwiczenia oddechowe, ukierunkowane na czynność mówienia. Autorka podaje następujące cele ćwiczeń oddechowych:

- *wzmacnianie i wykorzystanie siły mięśni oddechowych;*
- *zwiększenie pojemności płuc;*
- *wyrobienie oddechu torem przeponowym lub przeponowo-żebrowym;*
- *rozdzielenie fazy wdechu i wydechu oraz mówienie tylko na wydechu;*
- *wyrobienie umiejętności pełnego, szybkiego wdechu i wydłużenia fazy wydechowej;*
- *nauczenie ekonomicznego zużywania powietrza w czasie mówienia;*
- *dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi;*
- *uświadomienie siły strumienia wydychanego powietrza i możliwość świadomego sterowania nim;*
- *zsynchronizowanie pauz oddechowych z treścią wypowiedzi;*
- *wyciszenie, uspokojenie po większym wysiłku fizycznym lub w sytuacji stresu.*

(Wosik-Kawała 2015:63)

Autorzy zajmujący się problematyką higieny i emisji głosu (Brégy 1974; Tarasiewicz 2003; Zaleska-Kręcicka, Kręcicki, Wierzbicka, 2004; Kataryńczuk-Mania, Kowalkowska, 2006; Mazepa 2015) wyróżniają cztery podstawowe typy oddychania u człowieka:

- *żebrowe (żebrowo-przeponowe);*
- *brzuszne (brzuszo-przeponowe);*
- *żebrowo-brzuszne (żebrowo-brzuszo-przeponowe);*
- *szczytowe (obojczykowo-żebrowe).*

Trzy pierwsze z udziałem przepony są uważane za prawidłowe, natomiast oddychanie obojczykowo-żebrowe jest uznawane za niepoprawne.

Za optymalne uważa się oddychanie żebrowo-brzuszo-przeponowe, ponieważ biorą w nim udział zarówno mięśnie klatki piersiowej, jak i mięśnie powłok brzusznych oraz przepona. W oddychaniu żebrowo-brzuszo-przeponowym, nazywanym również całościowym (Tarasiewicz 2003), pojemność płuc jest największa i wynosi u mężczyzn 3960 cm³, a u kobiet 2700 cm³. W kolumnie obok znajduje się tabela ilustrująca pojemność płuc dla poszczególnych typów oddychania (Brégy 1974:54).

Tab. 1. Pojemność płuc w zależności od typu oddychania

TYP ODDYCHANIA	MĘŻCZYŹNI	KOBIETY
Obojczykowy	2150 cm ³	2000 cm ³
Żebrowy	2680 cm ³	2170 cm ³
Przeponowy	3200 cm ³	2540 cm ³
Całościowy	3960 cm ³	2700 cm ³

W codziennym funkcjonowaniu człowieka wyodrębnia się dwa podstawowe rodzaje oddechu: oddech spoczynkowy oraz oddech dynamiczny (Wiśniewska-Salamon 2015:33-46). Podczas oddychania spoczynkowego czas wdechu i wydechu bilansują się, a czas ich trwania jest równomierny. Natomiast w oddychaniu dynamicznym, którego używamy w procesie mówienia, wdech jest krótszy od wydechu, a jego głębokość zależy w dużym stopniu od tempa ekspresji wypowiedzianych kwestii.

Przejdźmy zatem do zaprezentowania wybranych ćwiczeń oddechowo-fonacyjnych, które wykorzystywałem w mojej pracy dydaktycznej ze studentami romanistyki na zajęciach praktycznych z fonetyki korektywnej. Poprzedzały one zawsze typowe ćwiczenia fonetyczne, stanowiąc rodzaj treningu wokalnego. Zachęcałbym do korzystania z tego typu ćwiczeń nie tylko na zajęciach ze studentami, ale również na lekcjach języka z dziećmi i młodzieżą szkolną.

Dobrze byłoby pokazać uczniom/studentom, że język jest muzyką. Kiedy mówimy, używamy tych samych instrumentów, którymi posługują się zawodowi śpiewacy i osoby pracujące głosem: aktorzy, lektorzy, spikerzy, dziennikarze, duchowni, nauczyciele, prawnicy itd. Wskazane zatem byłoby na zajęciach z fonetyki poprzedzenie każdej sekwencji właściwych ćwiczeń fonetycznych ćwiczeniami oddechowymi i fonacyjnymi, które będą miały na celu uświadomienie uczącym się, w jaki sposób funkcjonują ich aparaty słuchu i mowy oraz przygotowanie ich do pracy głosem. Ćwiczenia oddechowo-fonacyjne stanowią rodzaj rozgrzewki, jaką wykonują aktorzy czy pieśniarze przed wejściem na scenę. Przydatne zatem mogą być w tym miejscu techniki wykorzystywane w ramach kształcenia słuchu i emisji głosu. Rozbudowaną typologię ćwiczeń oddechowych, relaksacyjnych, fonacyjnych oraz ich szczegółowy opis można znaleźć w publikacjach specjalistycznych z zakresu foniatry, logopedii czy higieny i emisji głosu. Część z nich adresowana jest do nauczycieli, których podstawowym narzędziem pracy jest ich własny głos. Ponieważ na zajęciach z języka obcego gros czasu poświęca się mówieniu, nauczyciel języka powinien szczególnie zadbać o instrument, który ma mu efektywnie służyć przez cały czas pracy zawodowej.

Dlatego też namawiam nauczycieli języków do wykonywania ćwiczeń oddechowo-fonacyjnych razem z uczniami czy studentami.

Ćwiczenia treningu wokalnego możemy na początku przeprowadzać w oderwaniu od nauczanego języka obcego, a później dopiero stopniowo włączać elementy językowe. W ćwiczeniach tych chodzi przede wszystkim o to, aby uwrażliwić słuch na pewne cechy percypowanych dźwięków czy całych ciągów fonicznych oraz na rozluźnienie i „rozgrzanie” wszystkich narządów, które biorą udział w procesie mówienia: aparatu oddechowego, krtani wraz ze znajdującymi się w niej strunami głosowymi, rezonatorów oraz artykulatorów. Tak jak ciało wymaga systematycznych ćwiczeń różnych partii mięśni, tak samo narządy mowy potrzebują właściwie skonstruowanych i dobranych ćwiczeń, które usprawnią jego prawidłowe funkcjonowanie.

Aby z akordeonu można było wydobyć dźwięk, potrzebny jest miech, który pompuje strumień powietrza i wprawia w drganie odpowiednie stroiki instrumentu w zamkniętej przestrzeni rezonansowej. Narządy oddychania u człowieka spełniają tę samą funkcję w procesie mówienia co miech akordeonu w wydobywaniu dźwięków, z których powstaje melodia. Ludzki aparat oddychania dostarcza energii niezbędnej do pobudzenia innych narządów artykulacyjnych i emisji głosu. W większości języków w procesie artykulacji głosek wykorzystywane jest powietrze wydychane. Istnieją jednak języki, na przykład wśród języków afrykańskich, w których pewne spółgłoski wymawiane są nie na wydechu, lecz na wdechu (Léon 1992:52).

Uświadomienie uczniowi roli oddychania w procesie mówienia oraz opanowanie technik oddychania, które sprzyjają poprawnej emisji dźwięków, może pomóc w procesie nauczania/uczenia się języka obcego. Dlatego też pracę nad zagadnieniami fonetycznymi powinno się zawsze rozpoczynać od ćwiczeń oddechowych. Wbrew pozorom, oddychanie, zwłaszcza to z udziałem przepony, o którym była mowa wyżej, nie jest sprawą prostą. Przepona to mięsień poprzeczny, który oddziela u człowieka jamę klatki piersiowej od jamy brzusznej. Mięsień ten odgrywa ważną rolę w procesie oddychania. Praca mięśnia przeponowego powoduje bowiem zmianę kształtu oraz objętości klatki piersiowej i pojemności płuc. Nie można jednak zapominać o tym, że: *Przepona nie posiada zakończeń nerwowych, więc nie jest przez nas odczuwalna, a bezpośredni wpływ na jej czynność mają mięśnie tłoczni brzusznej i mięśnie żeber* (Wiśniewska-Salamon 2015:35).

Ponieważ oddech jest naszą główną podporą w wydawaniu dźwięków, powinniśmy nauczyć się go

kontrolować. Poniżej znajdują się przykłady prostych ćwiczeń oddechowych, które można wykonywać w klasie lub w domu.

Ćwiczenia oddechowe

ĆWICZENIE 1. SKUPIENIE UWAGI NA ODDECHU

Naśladowanie ziewania – wdech. W trakcie ziewania obserwujemy brzuch. Mięsień przeponowy powinien wypychać brzuch do przodu, tworząc coś w rodzaju balonika. Chwilowe zatrzymanie powietrza. Naśladowanie westchnienia – wydech. Przy wydechu następuje kurczenie się mięśnia przeponowego i następuje wypuszczanie powietrza z „balonika”.

ĆWICZENIE 2. NAUKA ODDYCHANIA Z UDZIAŁEM PRZEPONY

Ćwiczenie to możemy wykonywać na stojąco, na siedząco lub na leżąco.

A. Oddychanie przeponowe na stojąco

Stajemy w lekkim rozkroku. Ramiona opuszczone. Dla lepszej obserwacji pracy przepony można położyć jedną lub dwie dłonie na brzuchu. Wykonujemy powoli bardzo głęboki wdech powietrza nosem, starając się „wpompować” je do brzucha. Na moment zatrzymujemy powietrze w płucach. Następnie bardzo powoli wypuszczamy powietrze ustami, tak jakbyśmy chcieli zdmuchnąć zapałkę. Przy wydechu staramy się wypchnąć powietrze do końca, dociskając przeponę w kierunku kręgosłupa.

B. Oddychanie przeponowe na siedząco

Siadamy prosto, ale swobodnie na brzegu krzesła. Stopy mocno oparte na podłodze. Nogi lekko rozwarne. Ramiona opuszczone. Można położyć dłoń na brzuchu. W trakcie wykonywania ćwiczenia zalecana jest obserwacja pracy przepony. Powolny wdech powietrza nosem. Zatrzymanie powietrza. Powolny wydech powietrza ustami.

C. Oddychanie na leżąco

To ćwiczenie możemy zalecić uczniom/studentom jako zadanie domowe. Kładziemy się wygodnie na plecach. Uginamy nogi w kolanach, stopy postawione w lekkim rozkroku. Dla lepszej koncentracji podczas wykonywania ćwiczenia i skupienia się wyłącznie na oddychaniu, zamykamy oczy. Kładziemy dłonie na brzuchu. Bardzo powoli wciągamy powietrze nosem. Powinniśmy wyraźnie poczuć dłonie unoszące się na brzuchu. Zatrzymujemy powietrze. Bardzo powoli, delikatnie wypuszczamy powietrze ustami, czując pod dłońmi opadający brzuch. W miarę powtórzeń staramy się wydłużać czas trwania

wydechu. Im dłużej, tym lepiej. Zaleca się kilkakrotne powtórzenie każdego ćwiczenia.

Warto wiedzieć, że oddychanie przeponowe jest korzystne nie tylko ze względu na emisję głosu, ale także ze względu na to, że pracująca przepona pobudza do pracy serce i pozwala dostarczyć organizmowi więcej tlenu. Dlatego też uczniowie, zwłaszcza na początku wykonywania ćwiczeń oddechowych, mogą poczuć lekkie zawroty głowy. Nie jest to powód do ich przerywania. Wręcz przeciwnie: świadczy to o tym, że ćwiczenie było poprawnie i starannie wykonane.

Ćwiczenia oddechowe są również zalecane w sytuacjach stresogennych, zmęczenia czy zdenerwowania, których przecież w kontekście szkolnym nie brakuje. Wzmocniona dawka tlenu na początku rozgrzewki fonetycznej, pozbycie się zmęczenia i wyciszenie poprawią nastrój i samopoczucie uczniów. Oddychanie przeponowe wspomaga także procesy zapamiętywania i koncentracji, tak bardzo potrzebne na lekcjach języka obcego.

Ćwiczenia oddechowe z elementami fonacji

Kontynuujemy ćwiczenia oddechowe w wybranej pozycji, dołączając do nich wydobywanie głosu w czasie płynnego, pełnego wydechu. Ćwiczenia te pozwalają zaobserwować, że dźwięki emitowane z narządu głosu w czasie fonacji przekształcają się w głoski. Ponieważ fonacja towarzyszy artykulacji, możemy już na tym etapie ćwiczeń zacząć zwracać uwagę na sposób emitowania poszczególnych głosek.

Propozycje ćwiczeń:

- Próbujemy zgasić niewidzialną świecę. W trakcie wydechu powinno być słychać lekkie świszczanie: fffffff... Ćwiczenie to można wykonać z kartką papieru, którą trzymamy na wysokości twarzy w odległości około 10 cm. W czasie prawidłowego wykonywania ćwiczenia kartka powinna się odchylić. Stopniowo zwiększamy odległość kartki od ust i wzmacniamy siłę wydechu.
- W trakcie bardzo powolnego wydechu wydobywamy z siebie dźwięk podobny do tego, jaki wydaje balon, z którego wypuszczamy powietrze – syczenie: ssssss... Wydobywany dźwięk powinien być jednostajny i słyszalny do końca trwania wydechu.
- Próbujemy na wydechu wydobywać dźwięk imitujący szelest liści na wietrze: szszszsz... Można zwiększać intensywność dźwięku od słabego, delikatnego, do coraz mocniejszego i głośniejszego. Pamiętajmy o dociskaniu przepony i całkowitym wypuszczeniu powietrza.
- Natarczywa mucha, natarczywy bąk – to ćwiczenie, w trakcie którego naśladowujemy dźwięk latającego

owada – bzyczenie: zzzzzzzz..., lub brzęczenie: żżżżżżżż...

- Imitujemy ustami monotony hałas pojawiający się w instalacji wodnej czy centralnego ogrzewania – mruczenie: mmmmm...

W czasie wykonywania powyższych ćwiczeń staramy się nie zmieniać wysokości dźwięku, możemy natomiast, dociskając mięsień przepony, zwiększać jego intensywność.

W kolejnej serii ćwiczeń powtarzamy świszczanie, syczenie, szeleszczenie, mruczenie, bzyczenie i brzęczenie, ale w trakcie pełnego cyklu wydechu zatrzymujemy na moment powietrze. Zatrzymując się, nie dobieramy powietrza do płuc. Strzałka pozioma oznacza wydech. Pionowe kreski oznaczają zatrzymanie powietrza. Przepona powinna pracować, intensywnie „dociskając” dźwięki po każdym zatrzymaniu.

f / f / f / f / f / f / f /
 s / s / s / s / s / s / s /
 sz / sz / sz / sz / sz /
 m / m / m / m / m / m /
 z / z / z / z / z / z / z /
 s / s / s / s / s / s / s /



W następnej serii ćwiczeń oddechowo-fonacyjnych zastępujemy dźwięki o charakterze spółgłoskowym dźwiękami samogłoskowymi imitującymi różne odgłosy.

Sposób postępowania metodycznego jest taki sam jak w przypadku ćwiczeń opisanych powyżej. A więc: głęboki wdech nosem, chwilowe zatrzymanie powietrza, jak najdłuższy, powolny wydech ustami z jednoczesnym wydobywaniem głosu. Dla lepszej kontroli wdechu i wydechu zaleca się położenie dłoni na brzuchu.

aaaaaaaaa
 eeeeeeeee
 iiiiiiiiiiiiii
 oooooooooo
 uuuuuuuuu

W trakcie wykonywania ćwiczenia możemy sobie wyobrazić miejsce wydobywania się dźwięku w zależności od jego wysokości. Na przykład: wysokie *i* wydobywające się z czubka naszej głowy, niskie *u* wydobywające się spod stóp itp.

Kolejna grupa ćwiczeń łączy ze sobą dźwięki konsonantyczne i wokaliczne. Możemy je wykonywać na dwa

zwracać baczna uwagę na poprawność fonetyczną. Rozwijanie kompetencji fonologicznej, o której mówią autorzy *Europejskiego systemu opisu kształcenia językowego* (2003:91), w powiązaniu z rozwijaniem poszczególnych sprawności językowych i znajomości podsystemów języka, pozwoli na optymalne przyswojenie języka obcego, który ma być dodatkowym, kolejnym narzędziem porozumiewania się. Kształtowanie kompetencji fonologicznej wymaga od nauczyciela i uczniów systematycznej pracy opartej na właściwie dobranych ćwiczeniach kształcących z jednej strony słuch fonematyczny, a z drugiej – umiejętności artykulacyjne. Ponieważ ćwiczenia fonetyczne to praca z głosem, warto włączyć do procesu nauczania/uczenia się ćwiczenia oddechowo-fonacyjne i relaksacyjne, które pozwolą na intensywną i efektywną gimnastykę narządów artykulacyjnych. Trening oraz rozgrzewka poszczególnych części naszego aparatu głosowego, systematyczna praca nad oddechem i fonacją nie tylko poprawiają higienę głosu naszych uczniów i studentów, ale także pozwalają im lepiej zrozumieć istotę i celowość wykonywania ćwiczeń fonetycznych.

Wyregulowanie oddechu, kontrolowanie go podczas mówienia, nastrojenie aparatu głosowego – wszystko to pozwoli na wydobywanie czystych dźwięków i na posługiwanie się językiem obcym w sposób, który nie będzie drażnił i ranił uszu naszych interlokutorów. Pamiętajmy, że zostaliśmy wyposażeni przez naturę w jeden z najpiękniejszych instrumentów, a to, jak z niego będziemy korzystać i jak z niego będą korzystać nasi uczniowie i studenci, zależy w dużym stopniu od nas, nauczycieli. Sprawmy, aby nasza mowa i mowa naszych uczniów pozostała piękną muzyką, której będą chcieli słuchać inni.

BIBLIOGRAFIA

- Abry, D., Chalaron, M.-L. (2010) *Les 500 exercices de phonétique avec corrigés*. Paris : Hachette.
- Baran-Łucarz, M. (2006) *Prosto w oczy – fonetyka jako „michalek” na studiach filologicznych?* W: W. Sobkowiak, E. Waniek-Klimczak *Dydaktyka fonetyki języka obcego w Polsce. Referaty z szóstej konferencji naukowej, Mikorzyn, 8-10 maja 2006*. Konin: Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa, 7-17.
- Brégy, W. (1974) *Elementy techniki wokalne*. Kraków: Polskie Wydawnictwo Muzyczne.
- Bubicz-Mojska, A. (2007) *Głos ludzki jako żywy instrument*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Charliac, L., Motron, A.-Cl. (1998) *Phonétique progressive du français avec 600 exercices*. Paris : CLE international.
- Rada Europy (2003) *Europejski system opisu kształcenia językowego: uczenie się, nauczanie, ocenianie*, Warszawa 2003.
- Gajos, M. (2010) *Podsystemy języka w praktyce glottodydaktycznej: fonetyka*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Kaneman-Pougatch, M., Pedoya-Guimbretière, É. (1990) *Plaisir des sons*. Paris: Hatier/Didier.
- Katarzyńczuk-Mania, L., Kowalkowska, I. (2006) *Profilaktyka i rehabilitacja głosu, mowy*. Zielona Góra: Uniwersytet Zielonogórski.
- Kisiel, M. (2012) *Emisja i higiena głosu w pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczyciela*. Dąbrowa Górnicza: Wyższa Szkoła Biznesu.
- Komorowska, H. (2002) *Metodyka nauczania języków obcych*. Warszawa: Fraszka Edukacyjna.
- Léon, P. (1992) *Phonétisme et prononciations du français. Avec des travaux pratiques d'application et leurs corrigés*. Paris : Nathan Université.
- Mazepa, T. (2015) *Sztuka mówienia. Podstawy emisji głosu dla studentów pedagogiki i kierunków pokrewnych*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Pagniez-Delbart, T. (1990) *A l'écoute des sons – Les voyelles*. Paris : CLE international.
- Pagniez-Delbart, T. (1993) *A l'écoute des sons – Les consonnes*. Paris : CLE international.
- Pawłowski, Z. (2010) *Podstawy foniatrii*. Warszawa: Wydawnictwo Salezjańskie.
- Przybysz-Piwko, M. [red.] (2006) *Emisja głosu nauczyciela. Wybrane zagadnienia*. Warszawa: CODN.
- Tarasiewicz, B. (2003) *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*. Kraków: Universitas.
- Wiśniewska-Salamon, I. (2015) *Emisja głosu w teorii i praktyce*. W: Miśka, H. [red.] *Z zagadnień emisji głosu*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 33-46.
- Wosik-Kawała, D. (2015) *Podstawy emisji głosu*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Zaleska-Kręcicka, M., Kręcicki, T., Wierzbicka, E. (2004) *Głos i jego zaburzenia. Zagadnienia higieny i emisji głosu*. Wrocław: Polskie Stowarzyszenie Pedagogów Śpiewu.
- Zielińska, H. (2002) *Kształcenie głosu*. Lublin: Polihymnia.

PROF. ZW. DR HAB. MIECZYŚLAW GAJOS Romanista, pracownik naukowy Uniwersytetu Łódzkiego i Uniwersytetu Warszawskiego. Specjalista w zakresie językoznawstwa stosowanego i glottodydaktyki. Jego dorobek naukowy obejmuje przeszło 100 pozycji. Specjalizuje się w zakresie fonetyki i ortografii francuskiej, bada skrócone formy leksykalne występujące we współczesnej francuszczyźnie mówionej i pisanej, w komunikacji realnej i wirtualnej. Propaguje aktywnie kulturę francuską, jest znawcą życia i twórczości Edith Piaf – autorem książki o niej i tłumaczem tekstów jej piosenek. Jest także autorem sztuk teatralnych oraz scenariuszy widowisk muzycznych.