

Spis Treści

Wstęp

1. Podstawowe pojęcia - głos mówiony, emisja i higiena głosu

1.1. Głos mówiony

1.1.1. Akt mowy a akt śpiewu

1.1.2. Głos mówiony a głos śpiewany

1.2. Emisja głosu

1.3. Higiena głosu

2. Lingwistyczne podstawy komunikacji

2.1. Funkcje języka

2.2. Warunki zaistnienia aktu komunikacji

2.3. Uniwersalia językowe

2.4. Pojęcie normy oraz błędu językowego

2.4.1. Kryteria językowe w ocenie wypowiedzi

2.4.2. Tendencje rozwojowe współczesnego języka polskiego

2.4.3. Rodzaje błędów językowych

2.5. Język - definicja

2.6. Język mówiony a język pisany

2.7. Rodzaje ustnej odmiany języka

2.8. Style i odmiany języka polskiego

2.9. Rodzaje wymowy w języku ogólnopolskim

2.9.1. Wybrane aspekty starannej i niestarannej wymowy

2.10. Najmniejsze elementy języka: głoska, fonem, litera

2.10.1. Głoska

2.10.2. Fonem

2.10.3. Litera

2.11. Fonetyka i fonologia

2.11.1. System fonetyczny języka polskiego

2.11.2. Klasyfikacje systemu spółgłoskowego

2.11.2.1. Klasyfikacja systemu spółgłoskowego pod względem dźwięczności

2.11.2.2. Klasyfikacja systemu spółgłoskowego pod względem stopnia zbliżenia narządów mowy

2.11.2.3. Klasyfikacja systemu spółgłoskowego pod względem miejsca artykulacji

2.11.2.4. Klasyfikacja systemu spółgłoskowego pod względem miękkości

2.11.2.5. Klasyfikacja systemu spółgłoskowego pod względem położenia podniebienia miękkiego

2.11.3. Klasyfikacja systemu samogłoskowego współczesnego języka polskiego

2.12. Cechy prozodyczne języka polskiego

2.12.1. Akcent

2.12.2. Intonacja

2.12.3. Ilozas

2.12.4. Tempo mowy

2.12.5. Wysokość głosu

2.12.6. Barwa głosu

2.13. Podsumowanie .

- 3. Anatomia i fizjologia narządu głosu
 - 3.1. Teorie powstawania głosu
 - 3.2. Anatomia narządu krtani
 - 3.2.1. Budowa fałdu głosowego
 - 3.2.2. Fizjologia fałdów głosowych
 - 3.2.3. Przestrzenie rezonacyjne krtani
 - 3.3. Mięśnie narządu krtani
 - 3.4. Unerwienie narządu krtani
 - 3.5. Unaczynienie narządu krtani
 - 3.6. Fizjologia krtani
 - 3.6.1. Powstawanie głosu w obrębie narządu krtani
- 4. Funkcja układu oddechowego w emisji i higienie głosu
 - 4.1. Górne i dolne drogi oddechowe
 - 4.2. Oddychanie spoczynkowe a oddychanie dynamiczne
 - 4.3. Górne drogi oddechowe - anatomia, fizjologia oraz znaczenie w emisji głosu
 - 4.3.1. Anatomia i fizjologia jamy nosowej oraz jej znaczenie w emisji głosu
 - 4.3.2. Anatomia i fizjologia jamy ustnej oraz jej znaczenie w emisji głosu
 - 4.3.2.1. Elementy jamy ustnej - język
 - 4.3.2.2. Elementy jamy ustnej - gardło (nosogardło, gardło środkowe, gardło dolne)
 - 4.4. Dolne drogi oddechowe - anatomia, fizjologia oraz znaczenie w emisji głosu
 - 4.4.1. Krtani jako element układu oddechowego
 - 4.4.2. Elementy dolnych dróg oddechowych - tchawica
 - 4.4.3. Elementy dolnych dróg oddechowych - oskrzela
 - 4.4.4. Elementy dolnych dróg oddechowych - płuca
 - 4.5. Klatka piersiowa
 - 4.5.1. Szkielet kostny
 - 4.5.2. Mięśnie klatki piersiowej
 - 4.5.3. Mięśnie warunkujące emisję głosu - przepona
 - 4.6. Mięśnie jamy brzusznej
 - 4.7. Znaczenie mięśni oddechowych w emisji głosu
 - 4.8. Rodzaje oddychania
 - 4.8.1. Rodzaje oddychania w literaturze
 - 4.9. Podparcie oddechowe
- 5. Przestrzenie rezonacyjne
 - 5.1. Rezonatory górne i dolne
 - 5.2. Jama nosowa jako przestrzeń rezonacyjna
 - 5.3. Funkcja rezonacyjna zatok
 - 5.3.1. Zatoki szczękowe
 - 5.3.2. Zatoki czołowe
 - 5.3.3. Zatoki sitowe
 - 5.3.4. Zatoki klinowe
 - 5.4. Funkcja zatok w emisji głosu
 - 5.5. Jama ustna jako przestrzeń rezonansowa
 - 5.6. Jama gardłowa jako przestrzeń rezonansowa ...
 - 5.7. Przestrzenie rezonansowe - kieszonki krtaniowe
 - 5.8. Rezonatory dolne

- 5.9. Rezonans głowy oraz rezonans piersiowy
- 5.10. Rejestry głosowe
- 5.11. Wysokość dźwięku w emisji głosu
- 5.12. Natężenie dźwięku w emisji głosu
- 5.13. Czas trwania dźwięku w emisji głosu
- 5.14. Barwa głosu
- 5.15. Rodzaje nastawienia głosowego
- 6. Systematyka chorób narządu głosu
 - 6.1. Zaburzenia organiczne narządu krtani
 - 6.1.1. Ostre zapalenie krtani
 - 6.1.2. Przewlekłe zapalenie krtani
 - 6.1.3. Dysfonia w przypadku alergii
 - 6.1.4. Dysfonia jako zjawisko towarzyszące w przypadku zaburzeń organicznych
 - 6.2. Organiczne zaburzenia głosu o charakterze wtórnym
 - 6.2.1. Guzki występujące na fałdach głosowych
 - 6.2.2. Polipy fałdu głosowego
 - 6.2.3. Zmiany krwotoczne na fałdach głosowych
 - 6.2.4. Pozostałe zaburzenia o charakterze wtórnym
 - 6.3. Zaburzenia głosu typu dysplastycznego
 - 6.3.1. Rowek głośni
 - 6.3.2. Asymetrie krtaniowe
 - 6.4. Zaburzenia głosu o charakterze czynnościowym
 - 6.4.1. Dysfonia czynnościowa - zespół Bogart-Bacalla
 - 6.4.2. Dysfonie czynnościowe, jako wynik nieprawidłowych technik tworzenia głosu
 - 6.4.2.1. Dysfonia czynnościowa o charakterze hipokinetycznym
 - 6.4.2.2. Dysfonia czynnościowa o charakterze hiperkinetycznym
 - 6.4.2.3. Dysfonia dysfunkcjonalna
 - 6.4.3. Dysfonie czynnościowe - podsumowanie
 - 6.5. Afonia
 - 6.5. Zaburzenia głosu jako choroba związana z wykonywanym zawodem w grupie nauczycieli
- 7. Psychologiczne aspekty emisji głosu
 - 7.1. Zaburzenia głosu o podłożu psychicznym
 - 7.1.1. Postępowanie terapeutyczne w przypadku afonii histerycznej
 - 7.1.2. Rokowania w przypadku afonii histerycznej
 - 7.2. Symptomy dysfonii o podłożu emocjonalnym oraz ich uwarunkowania
 - 7.3. Studium przypadku - I
 - 7.4. Rodzaj sytuacji komunikacyjnej jako czynnik psychogeny
- 8. Higiena głosu w pracy nauczyciela
 - 8.1. Praca nauczyciela w kontekście zaburzeń głosu
 - 8.1.1. Organizacja badań
 - 8.1.2. Zaburzenia o charakterze dysfonii w grupie nauczycieli - omówienie wyników badań
 - 8.1.2.1. Rodzaje dysfonii wyróżnione przez nauczycieli
 - 8.1.2.2. Higiena głosu w grupie nauczycieli
 - 8.1.2.3. Czynniki warunkujące pracę narządu krtani w czasie wykonywania czynności zawodowych przez nauczycieli
 - 8.2. Studium przypadku - II

- 8.3. Pozostałe przyczyny dysfonii u nauczycieli
- 9. Posługiwanie się głosem wśród polityków
 - 9.1. Zainteresowanie emisją, głosu jako element retoryki
 - 9.2. Wybrane aspekty wykonania wypowiedzi oraz prowadzenia głosu pozwalające kształtować swój wizerunek
- 10. Ćwiczenia oddechowe w nauce emisji głosu
 - 10.1. Propozycje ćwiczeń rozluźniających
 - 10.2. Ogólne zasady dotyczące prawidłowego oddychania w czasie fonacji
 - 10.3. Ćwiczenia wspomagające naukę oddychania torem dolno-żebrowo-przeponowo-brzusznym lub przeponowo-brzusznym
 - 10.3.1. Propozycje ćwiczeń aktywizujących pracę przepony
 - 10.4. Ćwiczenia podstawowe z wykorzystaniem głosek bezdźwięcznych
- 11. Przykłady ćwiczeń fonacyjnych
 - 11.1. Ćwiczenia aktywizujące i usprawniające artykulatory
 - 11.2. Ćwiczenia przygotowujące fałdy głosowe do prawidłowej fonacji
 - 11.3. Podstawowe ćwiczenia fonacyjne pozwalające osiągnąć właściwe brzmienie głosu
 - 11.4. Propozycje ćwiczeń z wykorzystaniem głoski [m] jako ustawiającej głos w przestrzeniach rezonacyjnych twarzoczaszki
 - 11.5. Propozycje ćwiczeń z wykorzystaniem pozostałych głosek ustawiających głos w przestrzeniach rezonansowych twarzoczaszki
 - 11.6. Ćwiczenia fonacji oparte na powtarzaniu zdań
 - 11.7. Ćwiczenia emisji głosu z wykorzystaniem tekstów
- 12. Warunki higieny głosu na co dzień
- Zakończenie
- Słowniczek
- Spis skrótów
- Spis rycin i tabel
- Bibliografia
- Summary