



Hlasová hygiena pedagogů a žáků mladšího školního věku a následky jejího nedodržování

Diplomová práce

Studijní program:

M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor:

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Autor práce:

Barbora Šmeilová

Vedoucí práce:

MgA. Jana Konvalinková, Ph.D.
Katedra primárního vzdělávání





Zadání diplomové práce

Hlasová hygiena pedagogů a žáků mladšího školního věku a následky jejího nedodržování

Jméno a příjmení: **Barbora Šmehilová**
Osobní číslo: P17000739
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Zadávací katedra: Katedra primárního vzdělávání
Akademický rok: 2020/2021

Zásady pro vypracování:

Hlavní cíl: Poukázat na důležitost dodržování hlasové hygieny ve školním prostředí a na možné následky jejího nedodržování

a) Teoretická část – pojem hlas a hlasová hygiena, popis hlasového ústrojí a vznik hlasu, zásady hlasové hygieny, poruchy hlasu a jeho náprava, psychologie pěveckých činností, hudební vývoj dítěte a dětský zpěv, příprava žáků na zpěv v hodinách hudební výchovy

b) Praktická část:

Dotazníkové šetření – dotazník pro učitele základních škol, který se zabývá jejich hlasovou hygienou, onemocněním hlasivek, přípravou dětí na zpěv ve vyučovací hodině.

Rozhovor s lékařem foniatrie ohledně hlasové hygieny pedagogů.

Tvorba ukázkových hodin hudební výchovy se zaměřením na hlasovou přípravu a zpěv.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

- ČEŠKOVÁ, Olga. *Pěvecká výchova*. Čtvrté vydání. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze, 2017, 55 s. ISBN 978-80-7331-436-1
- JIČÍNSKÁ, Jana. *Dětský zpěv, hlasová hygiena, výslovnost*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 1998.
- KUČERA, Martin. *Foniatric – hlas: DVD ke kapitole Hlasová rehabilitace*. Havlíčkův Brod: Tobiáš, c2010. Medicína hlavy a krku. ISBN 978-80-7311-116-8
- MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*. 2., nezměn. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. Skripta. ISBN 80-244-1534-8
- MAŠURA, Silvester. *Poruchy hlasu a hlasová hygiena*. Bratislava: Slovenský ústav zdravotníckej osvedy, 1964, 45 s. Rady rodičom a vychovávateľom
- PROKEŠ, Zbyněk. *Vybrané kapitoly z teorie hlasové výchovy*. V Liberci: Technická univerzita, 2009. ISBN 978-80-7372-444-3
- SEDLÁK, František a Hana VÁŇOVÁ. *Hudební psychologie pro učitele*. V Praze: Karolinum, 2013, 406 s. ISBN 978-80-246-2060-2
- TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. Praha: Portál, 2005, 148 s. ISBN 80-7178-916-X
- VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Praha: Práh, 2009. ISBN 978-80-7252-252-1

Vedoucí práce:

MgA. Jana Konvalinková, Ph.D.
Katedra primárního vzdělávání

Datum zadání práce:

12. listopadu 2020

Předpokládaný termín odevzdání:

1. dubna 2022

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

PhDr. Jana Johnová, Ph.D.
vedoucí katedry

Prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má diplomová práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

28. dubna 2022

Barbora Šmehilová

Anotace

Hlasový projev je nejdůležitějším prostředkem jak předávat informace žákům každého pedagoga. Bohužel často své hlasivky přepínají a následně dochází k poruše hlasu. Tato diplomová práce se zabývá pojmem hlasová hygiena, jejími zásadami a anatomíí hlasového ústrojí. Druhým obsáhlým tématem je hlas, jeho tvorba a vlastnosti, dále poruchy hlasu a jeho prevence. Posledním hlavním tématem je práce s žáky mladšího školního věku při vokální činnosti v hudební výchově. Cílem práce je poukázat na problematiku hlasových poruch, poukázat na informovanost pedagogů o hlasu a hlasové hygieně, a zda v této oblasti informují a náležitě pracují se svými žáky.

Klíčová slova: Hlasová hygiena, tvorba hlasu, poruchy hlasu a jejich prevence, vokální činnost žáků mladšího školního věku

Annotation

Voice is the most important means of passing information to the students of each teacher. Unfortunately, they often switch their vocal cords and the voice breaks down. This diploma thesis will deal with the concept of voice hygiene, its principles and anatomy of the vocal system. The second topic will be the voice, its creation and properties, as well as voice disorders and its prevention. The last topic will be working with young learners in vocal activities in music education. The aim of the work will be to point out the issue of voice disorders, to point out the awareness of teachers about voice and voice hygiene, and whether they inform and work properly with their students in this area.

Key words: voice hygiene, voice creation, voice disorders and their prevention, vocal activity of young learners

Obsah

Hlasová hygiena pedagogů a žáků mladšího školního věku a následky jejího nedodržování	2
Zásady pro vypracování:	2
Seznam odborné literatury:	3
Prohlášení.....	4
Anotace.....	5
Seznam obrázků	8
Seznam tabulek.....	9
Úvod	10
Teoretická část.....	11
1. Hlasová hygiena	11
1.1 Zásady hlasové hygieny	11
1.2 Anatomie a fyziologie hlasového ústrojí.....	12
1.2.1 Dýchací ústrojí	12
1.2.2 Hlasové ústrojí.....	13
1.2.3 Artikulační ústrojí.....	14
2. Hlas.....	14
2.1 Tvorba hlasu	15
2.1.1 Bránice a dýchání	15
2.1.2 Rezonanční dutiny a prostory	15
2.1.3 Artikulátory	16
2.2 Vlastnosti hlasu	16
2.2.1 Výška hlasu	16
2.2.2 Síla hlasu	17
2.2.3 Barva hlasu	17
2.2.4 Kvalita hlasu.....	18
2.2.5 Pružnost a ohebnost hlasu	18
2.3 Hlasové rejstříky.....	18
2.4 Druhy hlasu	19
2.5 Vývoj lidského hlasu	20
2.6 Základy techniky zpěvního hlasu	21
2.6.1 Složka dechová – dechová technika	21
2.6.2 Složka hlasová – hlasová technika	23
2.6.3 Složka artikulační – artikulační technika.....	26

3.	Poruchy hlasu a jejich prevence	27
3.1	Organické poruchy hlasu.....	27
3.2	Funkční poruchy hlasu	29
3.3	Prevence hlasových poruch v dospělém věku.....	31
3.4	Poruchy dětského hlasu	32
3.5	Prevence hlasových poruch v dětském věku.....	34
4.	Vokální činnost ve školní praxi.....	35
4.1	Nácvik jednohlasé písně.....	36
4.1.1	Vokální imitace, intonace a improvizace	37
4.2	Výběr a nácvik písně	38
	Praktická část.....	40
5.1	Cíl a metody práce.....	40
5.2	Charakteristika výzkumného vzorku.....	41
5.2.1	Vlastní dotazníkové šetření	41
5.2.1.1	Závěr dotazníkového šetření.....	47
5.2.2	Polostrukturovaný rozhovor s foniatrem	48
5.2.2.1	Závěr polostrukturovaného rozhovoru	49
5.3	Přípravy na vyučovací hodinu	49
5.3.1	Příklady cvičení k přípravě hlasového ústrojí	60
5.3.1.1	Příklady dechových cvičení.....	60
5.3.1.2	Dechová cvičení vhodná pro žáky mladšího školního věku.....	60
5.3.1.3	Příklady hlasových cvičení.....	61
5.3.1.4	Hlasová cvičení vhodná pro žáky mladšího školního věku.....	62
5.3.1.5	Artikulační cvičení	63
5.3.1.6	Artikulační cvičení vhodná pro žáky mladšího školního věku.....	63
	Závěr.....	65
	Seznam použité literatury.....	66
	Seznam příloh.....	68

Seznam obrázků

Obrázek 1 - 1. typ hlasového cvičení.	52
Obrázek 2 - 2. typ hlasového cvičení.	55
Obrázek 3 - 3. typ hlasového cvičení.	58
Obrázek 4 - Příklady hlasových cvičení.	61
Obrázek 5 - Hlasové cvičení "Naříkání hooou hooou".	63

Seznam tabulek

Tabulka 1 - Vaše věková kategorie.	42
Tabulka 2 - Kolik let se pohybujete v pedagogické praxi?	42
Tabulka 3 - Znáte pojem "hlasová hygiena"?	43
Tabulka 4 - Myslíte si, že dodržíte hlasovou hygienu?	43
Tabulka 5 - Znáte příčiny, které mohou vést k hlasovým poruchám?	44
Tabulka 6 - Navštívili jste někdy seminář/školení, které by se věnovalo tématem "hlasová hygiena", nebo prevence a nápravy hlasu?.....	45
Tabulka 7 - Měli jste někdy možnost se během studia na VŠ zúčastnit semináře/předmětu/přednášky, který by se zabýval tématem "hlasová hygiena"?	45
Tabulka 8 - Pijete alkohol?.....	46

Úvod

Komunikace je nedílnou součástí každodenního života člověka. Komunikací si předáváme informace, navazujeme kontakty, upevňujeme své společenské vztahy. Známe několik druhů komunikace, kterými se dorozumíváme – verbální, neverbální či vizuální. Pokud se zaměříme na verbální komunikaci, zjistíme, že nejrozšířenějším způsobem této komunikace je mluvená řeč. V pedagogické praxi je mluvené slovo jedním z nejdůležitějších prostředků komunikace, jak žákům předávat informace. Bohužel pedagogové často své hlasivky přepínají, a tak dochází ke ztrátě hlasu, která může nést dlouhodobé následky. V hodinách hudební výchovy zaměřené na pěveckou výchovu se často setkáváme s částečnou či úplnou absencí přípravy žáků na zpěv, kterými jsou rozdýchání, rozmluvení a rozezpívání. Hlasivky máme pouze jedny, a proto je nezbytně nutné o ně náležitě pečovat.

Tato diplomová práce se bude v první části zabývat pojmem hlasová hygiena a jejími zásadami, dále anatomii hlasového ústrojí, podstatou dýchacího, hlasového a artikulačního ústrojí. Dalším obsáhlým tématem bude hlas, kde popíšu tvorbu hlasu, jeho vlastnosti, druhy a vývoj. Zaměřím se také na práci s dětmi při přípravě na hlasový či pěvecký výkon v hodinách hudební výchovy. Dále popíšu proč, a jak dochází k poruchám lidského hlasu a jak jim můžeme předejít. Teoretická část bude vycházet převážně z citované odborné literatury.

Praktická část bude zpracována jako dotazníkové šetření, polostrukturovaný rozhovor a ukázka vzorových hodin hudební výchovy zaměřené na pěveckou činnost žáků. K dotazníkovému šetření bude využita kvantitativní metoda výzkumu, při které využiji dotazník v elektronické podobě. Tímto dotazníkem obešlu pedagogy z různých základních škol. Rozhovor s lékařem foniatrie bude probíhat formou polostrukturovaného rozhovoru, jehož cílem bude zjistit, jak často chodí pedagogové s hlasovými problémy k lékaři, jaké jsou nejčastější hlasové problémy pedagogů a jaká jsou preventivní opatření. Vytvořím vzorové přípravy hodin hudební výchovy se zaměřením na vokální činnost žáků, ve kterých nebude chybět důkladná hlasová příprava před samotným zpěvem. Přípravy vyučovacích hodin budou sloužit jako příklady správné struktury vyučovací hodiny hudební výchovy se zaměřením na vokální činnost.

Cílem práce je poukázat na celkovou problematiku poruch hlasu, jejich příčin a následné prevence. Práce poukazuje, jak moc jsou pedagogové informováni či neinformováni o hlasu a hlasové hygieně, zda ji dodržují, zda vědí jak se správně o hlas starat, ale také, zda podporují dodržování hlasové hygieny i svých žáků.

Teoretická část

1. Hlasová hygiena

Hlasová hygiena je pojem, se kterým se každý člověk pracující hlasem již setkal, včetně pedagogů. Jedná se především o přiměřené jednání s hlasovým orgánem.

Správná životospráva je důležitá pro udržení zdravého hlasového ústrojí. Hlas je důležitou složkou pro mluvení, dorozumívání, předávání informací a myšlenek, zpěv, a proto je důležité o něj náležitě pečovat. Pokud se nedodrží zásady hlasové hygieny, dojde ke vzniku poruch mluvního i zpěvního hlasu a jejich náprava či léčba je mnohdy složitá, dlouhá a často také bezúspěšná.

Základem pro hlasovou hygienu je celkově dobrá fyzická i psychická kondice, v podobě zdravého životního stylu, příznivého životního prostředí, ale také genetické predispozice. (Prokeš, 2009)

1.1 Zásady hlasové hygieny

- Jednou z nejdůležitějších zásad je přizpůsobení prostředí, ve kterém se nacházíme. Pro zpěv je vhodným prostředím vyvětraná, nepřetopená místnost, kde je optimální vlhkost vzduchu. Příliš suchý vzduch a klimatizace je pro hlasové ústrojí nežádoucí, klesne-li náhle teplota o více než 6 C°, dochází k náhlému otoku sliznice, zejména v oblasti nosohltanu. Pobyt v prašném prostředí je nevyhovující, ale nedá se mu vyhnout, prach je všude kolem nás. Pokud je člověk alergický na prach, měl by užívat léky na alergii, pokud tak neučiní, bude častěji nemocen. Kouření, či pobyt v zakouřeném prostředí je také nevhodný. Kouření je příčinou chronických zánětů dýchacích cest.
- Správně artikulujeme a dýcháme.
- Při zpěvu je důležité dobře dýchat a ke správnému dýchání se musíme zaměřit na správné držení těla. Stoj by měl být mírně rozkročný a váha těla jde do obou nohou, spíše do špiček, ramena jsou uvolněná a ruce volně spuštěné podél těla, hlavu nijak nepředkláníme ani nezakláníme.

- Pravidelný pohyb je také důležitý pro příznivý duševní stav. Sport a fyzická aktivita odbourává stres, který se může na hlasu projevat. Není však vhodné zpívat při nebo hned po sportovní aktivitě.
- Vyvarování se příliš teplých nebo naopak studených nápojů před, během či po hlasovém výkonu je nevyhovující a hlasu škodlivé.
- Volba správné intenzity hlasu je další zásadou hlasové hygieny. Nekřičíme a nešeptáme. Při šeptání se velmi namáhá hrtan a dochází k podráždění.
- Rozezpívání je nezbytnou součástí přípravy na pěvecký výkon. Rozezpíváním se hlasivky připraví a hlasivkové klouby uvolní tak, aby hlasivky dobře kmitaly. Je také dobré se rozmluvit, aby se připravila i mluvidla.
- Zpívání pouze ve svém rozsahu.
- Pokud dojde k hlasové indispozici, dodržujeme hlasový klid
- Při mutaci je doporučeno vyvarovat se dočasně pěveckým aktivitám. Následně hlas postupně trénovat na krátkých a nenáročných cvičení v omezeném rozsahu a přiměřenou dynamikou. (Prokeš, 2009, Vydrová, 2009)

1.2 Anatomie a fyziologie hlasového ústrojí

K hlasovému ústrojí neodmyslitelně patří dechové ústrojí, ale také artikulační ústrojí. Třemi základními složkami pro tvorbu hlasu jsou dech, hlasový orgán a artikulační aparát a rezonance. Bez dobrého sluchu a správného fungování cévní nervové soustavy se tvorba hlasu neobejde. (Prokeš, 2009)

1.2.1 Dýchací ústrojí

Dýchání je základním procesem, při kterém dochází k výměně plynů v lidském těle. Dýchací cesty začínají dutinou nosní, případně dutinou ústní, dále vedou do nosohltanu, hrtanu, průdušnic a dvou průdušek do plic.

Nádech probíhá nosem, či ústy. Pro lidské tělo je mnohem zdravější dýchat nosem, protože je pokrytý sliznicí a řasinkami, které zachycují různé bakterie a nečistoty, díky tomu se nedostanou dále do dýchacích cest.

Při mluvení a zpěvu se nadechujeme ústy, které jsou součástí trávicí soustavy, proto jim na sliznici chybí řasinky, které by bakterie a nečistoty zachytávaly.

Nosohltan (nasopharynx) je místo, kterým po nádechu nosem proudí vzduch dál do těla, a také patří mezi jednu z rezonančních dutin. Nosohltan je prostor mezi nosem a ústy, Eustachovou trubicí vede do ucha. Tato trubice vyrovnává tlak v uších. Nosní mandle, která je v dětském věku uložena v nosohltanu, má imunologickou funkci, ale v pozdějším věku může napáchat plno škody. Pokud je nosní mandle příliš objemná, pak je rezonanční dutina blokována, tím pádem je hlas člověka nosný a huhňá.

Plice (pulmo) jsou spolu se srdcem uloženy v hrudním koši a zespoda jsou chráněny *bránicí*. V plicích dochází k výměně dýchacích plynů, jako je kyslík, který vdechujeme a oxid uhličitý, který vydechujeme. Tento proces probíhá v plicních sklípcích.

Bránice (diafragma) je kopulovitě vyklenutý sval, který odděluje dutinu hrudní od dutiny břišní. Pokud se zpěvák správně nadechne, bránice klesne směrem dolů do břišní dutiny. (Vydrová, 2009)

1.2.2 Hlasové ústrojí

V hlasovém ústrojí vzniká lidský hlas. Hlasové ústrojí je tvořeno hrtanem a hlasivkami.

Hrtan (larynx) je chrupavčitá trubice, která se nachází na přední straně krku. V hrtanu jsou umístěny hlasivky. Hrtan je tvořen objemnou *chrupavkou štítnou*, která je výraznější a vystouplejší u mužů, lidově tuto chrupavku nazýváme ohryzkiem. Ve štítné chrupavce se nacházejí hlasové vazy. Prostor mezi hlasovými vazy a vnitřními stěnami chrupavky štítné vytváří dva jednotné svaly, zvané *hlasivky*.

V oblasti dolního hltanu je *hrtanová přiklopka* (epiglottis), která odděluje polykací a dýchací cesty. Díky této přiklopce, se nám nedostane potrava do dýchacích cest, do hrtanu. Pokud se potrava dostane do dýchacích cest, je potřeba jí vykašlat. Potrava pokračuje do jícnu, který vede do žaludku.

Dále je hrtan tvořen prstěncovou chrupavkou, která nese svůj název kvůli jeho tvaru, který připomíná prsten. Na dolní části této chrupavky je zavěšena průdušnice.

Hlasivky (plicae vocales) se často přezdírají hlasovými vazy. Hlasivky jsou umístěny v hrtanu a jsou zřepu pevně připevněny k chrupavce štítné. Vodorovně dozadu jsou hlasivky připojeny pohyblivě, volně tak, aby se mohly při dýchání, mluvení či zpěvu volně otevírat a zavírat. Hlasivky se pochybují směrem k sobě, kde se na okamžik uzavře oblast hrtanu, brknou o sebe

a díky tomuto pohybu vznikne zvuk/tón. Pod vazovitou vrstvou hlasivek se nachází hlasový sval, jehož velikost a tloušťka se odvíjí od jeho trénování. Průměrná velikost hlasivek u dospělého jedince se však pohybuje kolem 15 – 25 mm. (Vydrová, 2009, Prokeš, 2009)

1.2.3 Artikulační ústrojí

Artikulační ústrojí se podílí na tvorbě hlásek. Nad hrtanem v rezonančních dutinách jsou umístěny mluvní orgány, tzv. mluvidla, díky nimž vzniká řeč. Mezi rezonanční dutiny zařazujeme dutinu hltanovou, nosní a ústní.

Součástí dutiny ústní jsou dolní a horní ret, dolní a horní čelist, měkké a tvrdé patro a zuby. Zuby jsou nezbytnou součástí trávicího ústrojí, kde mají za úkol rozmělnit potravu. Dále jsou potřeba při tvorbě různých hlásek.

Jazyk (lingua) je sval, který také patří do skupiny orgánů trávicího ústrojí. Je nezbytně nutný k mluvení. Jeho kořen je pevně připevněn ke spodní části dutiny ústní, zbytek je volný a pohyblivý. Volná část jazyka je nutná pro artikulaci všech hlásek.

Patrové mandle (tonsillae) jsou umístěny mezi předním a zadním patrovým obloukem. Patrové oblouky jsou součástí tvoření tónu, rozechvějí se spolu s jazykem a tím vzniká přirozené vibrato. V případě častých infekcí patrových mandlí může dojít tvorbě různých zánětů, ale i k poruchám hlasu. (Vydrová, 2009)

2. Hlas

Hlas je jedním z individuálních rysů člověka, který je jedním z nejdůležitějších prostředků lidské komunikace. Hlas je zvuk, který je vytvářen kmitajícími hlasivkami, využíváme ho k mluvení a ke zpěvu.

Mluvení je artikulovaný zvukový projev sloužící k dorozumívání, projevu myšlenek. Slova, která jsou tvořena hláskami, jsou jedním z prvků mluvení, tvoří se slovní zásobou a gramatikou. Slova se spojují na základě pravidel syntaxe daného jazyka.

Zpěv je umělecký projev v hudebním umění, který je jedním z nejdostupnějších prostředků hudebního vyjadřování. Při zpěvu dochází k vědomému střídání tónů a rytmu na rozdíl od mluvy. (Prokeš, 2009)

2.1 Tvorba hlasu

Základními složkami pro vznik hlasu jsou dýchací ústrojí, hlasový orgán, artikulační ústrojí, rezonanční dutiny a prostory. Dech rozkmitá hlasivky a vzniká základní zvuk. Tento zvuk se následně dotváří v rezonančních prostorech hlasového ústrojí, které se nacházejí v oblasti hlavy a krku.

Pro tvorbu hlasu je také důležitý správný a koordinovaný výdech. Pro příklad můžeme použít představu smíchu nebo pláče, když si navodíme tento pocit tak zjistíme, že je dech nekoordinovaný, především to platí u pláče, při kterém je náš dech mimo kontrolu. (Majtner, 1995)

2.1.1 Bránice a dýchání

Pomocí dýchacích svalů, zejména mezižebních svalů a bránice můžeme dýchat. Tyto svaly se při nádechů rozšíří tak, aby se plíce mohly při nádechu roztáhnout. Při výdechu je potřeba, aby dýchací svaly tlačily na plicní tkáň a došlo k vydechnutí vzduchu.

Pokud se nadechujeme použitím mezižebních svalů, které nám umožňují velmi hluboký nádech, je vidět, jak při dýchání zvedáme ramena. Takový nádech přirozeně používáme při náročných sportovních aktivitách jako je běh, plavání a jiných. Hlas by při zpěvu zněl trhaně, tlačně.

Při zpěvu a mluvení se není třeba nadechovat tak hluboce, proto pro nádech používáme brániční sval. Bránice je pomyslnou hranicí mezi dutinou dýchací a dutinou břišní. Při správném nádechu se nám bránice posouvá do dutiny břišní. Bráničním svalem můžeme koordinovat náš výdech, také umožňuje držet tón a pohrávat si s ním. (Vydrová, 2009)

2.1.2 Rezananční dutiny a prostory

„Rezonance je fyzikální jev, při kterém dochází vlivem rozeznění nějakého zdroje, třeba struny nebo ladičky, k rozeznění dalších materiálů, které jsou v dosahu kmitajících vln. K zesílení zvuku, který vznikne při rozkmitání hlasivek, jsou důležité tělní dutiny, které dobře rezonují, a tedy zesilují zvuk. U různých lidí mají různý tvar, různou velikost i různou slizniční výstelku. Proto je jiný dětský hlas, jiný je mužský či ženský hlas nebo hlas stařecký.“ (Vydrová, 2009, str. 36)

Rezananční dutiny a prostory dělíme na **hlavové a hrudní**.

Hlavová rezonance – určuje především barvu a lesk tónu. Hlavová rezonance vzniká v hlasové násadné trubici, což je soubor ústní a nosní dutiny, vedlejších dutin nosních, nosohltanu, dále dutiny hrtanové a hltanové.

Hrudní rezonance – dává tónu sílu a dotváří jeho barvu. Je nutno podotknout, že hrudní rezonance není pro všechny přirozená, je tedy třeba jí procvičovat. Především u mladých mužů je tato rezonance v převaze, dodává totiž zpěvákům pocit dospělého hlasu. Je ale nutné se této převahy zbavit, protože pokud se nezapojí v průběhu 4-5 let i rezonance hlavová, může dojít k hlasovým problémům, jako je například neznělý hlas, náročné dosažení vyšších tónů a podobně. (Majtner, 1995)

2.1.3 Artikulátory

Artikulační ústrojí, tedy dutina ústní patří do hlavových rezonančních prostorů. Do artikulačního ústrojí patří jazyk, zuby, čelisti a rty. Tyto části nazýváme *artikulátory*, které dokáží měnit své postavení. Díky změnám svého postavení umožňují řeč, výslovnost a variabilitu různých zvuků. Při zpěvu je velmi důležitá poloha jazyka, která mění kvalitu hlasu.

Vokály neboli samohlásky nám přirozeně otevírají hrtan a dutinu ústní. Vokály jsou vhodné pro rozezpívání, při kterém začínáme u přirozeně posazené výšce hlasu a postupně rozsah rozšiřujeme.

Konsonanty neboli souhlásky přesně umisťují tón ve spojení s vokály do hlavové rezonance. Ve zpěvním textu podporují srozumitelnost slova právě konsonanty, vokály jsou pouhými nositeli zvuku. (Vydrová, 2009, Majtner, 1995)

2.2 Vlastnosti hlasu

Základní hlas, vznikající díky hlasivkám, prochází rezonančními dutinami, kde se zesílí a z úst vychází konečný hlas, který je charakteristický určitou výškou, silou, barvou, kvalitou a pružností.

2.2.1 Výška hlasu

Výška hlasu závisí na velikosti a stavbě hrtanu, délce a napnutí hlasivek a také je výška dána množstvím kmitů hlasivek za sekundu. Výška hlasu tedy závisí na vlastnostech tkání jedince. Natažení a rozkmitání jsou vlastnosti hlasivek, které jsou u každého jedince individuální a jsou geneticky dané. Pravidelnou hlasovou přípravou a cvičením lze rozsah jedince rozšířit a zlepšit,

ale pouze o pár tónů nahoru či dolů. Natahování hlasivek má své hranice, pokud se hlasivky natáhnou přespříliš, může dojít k jejich poškození.

Napnutí a délka hlasivek se mění činností svalů – napínač hlasivek prodlužuje hlasivky a jejich vazy a napíná je. Pokud jsou hlasivky napnuté a rychle kmitají, vzniká vysoký tón. Čím více kmitů za sekundu, tím vyšší tón vznikne.

Naopak pokud se hlasivkový sval uvolní, hlasivky se zaoblí, mohou kmitat pomaleji a tím vznikají hluboké tóny.

2.2.2 Síla hlasu

Síla hlasu závisí na tvaru násadní trubice, což je modulátor hlasu, na proudu vydechovaného vzduchu vycházejícího z plic, schopnosti rozkmitání sliznice hlasivek, velikosti hlasivek a hlasivkového svalu, také závisí na velikosti a tvaru rezonančních dutin, především nadhrtanových a podhrtanových. Pokud jedinec trpí zánětem dutin, rezonanční dutiny jsou menší a tím pádem se síla hlasu jedince snižuje. Stejně jako každý jiný sval v těle se může cvičením posílit, tak se mohou cvičením posílit i hlasivkové svaly, které se následně zesílí.

2.2.3 Barva hlasu

Barva hlasu je pro každého člověka individuálně daná, díky různému hlasovému zabarvení jsme schopni rozpoznat jednoho člověka od druhého, dokonce i po tmě a i když se nachází v jiné místnosti. Barva hlasu závisí na počtu, výšce a síle svrchních harmonických tónů, které se násadní trubicí připojí k základnímu tónu. Také závisí na velikosti a tvaru rezonančních dutin. Tvar a objem násadní trubice je u každého individuální, proto je hlas každého jedince jinak zabarvený. Barva hlasu se rozlišuje podle pohlaví. Někdy se stane, že má dítě se svým rodičem stejného pohlaví stejný, nebo podobný hlas. Toto se stává, protože jejich hlasové ústrojí včetně rezonančních dutin se sobě podobá.

Na barvu hlasu má vliv momentální duševní stav jedince. Z hlasového podbarvení jedince můžeme dobře odhadnout, zda je našťvaný, smutný či veselý. Jedinec pomocí barvy hlasu může vyjádřit uspokojení, touhy či vášně, podobně jako u zvířat, například kočičí mrouskání nebo jelení troubení v období říje.

Během života se hlas jedince může měnit vlivem stárnutí. Dítě v předškolním věku má o poznání světlejší a jinak zabarvený hlas než stejný člověk o čtyřicet let starší. Tyto změny jsou zapříčiněné stárnutím tkání a změnami na sliznici rezonančních dutin, protože se v nich mění obsah vody a ztrácejí svou pružnost.

2.2.4 Kvalita hlasu

Kvalitu hlasu ovlivňují neharmonické zvuky v hlase. Často se objevuje dyšná nebo chraptivá příměs, která kvalitu hlasu zhoršuje. Pokud se u jedince objeví nějaký problém, který zhoršuje kvalitu jeho hlasu, označíme tento hlas za šustivý či sípavý. O kvalitu hlasu se přichází nejčastěji při onemocnění hlasového ústrojí či hlasové únavě. (Vydrová, 2009, Mašura, 1964)

2.2.5 Pružnost a ohebnost hlasu

„Pružnost a ohebnost hlasu je schopnost hlasu rychle a plynule měnit výšku zpívaných tónů. Tuto schopnost lze rovněž zlepšovat tréninkem.“ (Vydrová, 2009, str. 40)

2.3 Hlasové rejstříky

Hlasové rejstříky jsou fyziologickou záležitostí, na které jsou často rozdílné názory. V určitém období je hlas v celém rozsahu nevyrovnaný, především při jeho stoupání, či klesání. V tento moment se objevuje zlom hlasu, měnící svůj charakter. (Vrchotová-Pátová, 2002)

„Hlasové rejstříky jsou uměle stanovené řady tónů lidského hlasu, jejichž středy se vyznačují jistými charakteristicky odstupňovanými vlastnosti jak fyziologickými (způsobem kmitání hlasivek, tvarem hlasové štěrbiny, utvářením rezonančních dutin), tak akustickými (změnami v zabarvení hlasu), přičemž okrajové tóny sousedních řad v sebe plynule přecházejí. Řada tónů hlubokých se označuje jako rejstřík hluboký (prsni), řada tónů vysokých jako rejstřík vysoký (hlavový), řada tónů mezi oběma předešlými pak jako rejstřík střední.“ (Hála, Sovák, 1962)

Špatně školený hlas může trpět tzv. „zlomy“, což je slyšitelný přechod do vyšší i nižší hlasové polohy. Hlas se při zlomu směrem nahoru utlumí, zešedne, zúží se a při zpěvu směrem dolů zhrubne a to kvůli nadměrnému tlaku dechu, nebo dechu bez dechové opory. Zpěvák necítí změnu v rejstříku, nýbrž změnu v místě rezonance. Zlomy se dají vyrovnat stupnicovými cvičeními shora, při kterých je důležité, aby měl zpěvák stále pocit klenby.

Hrudní (prsni) rejstřík je tvořen řadou hlubokých tónů, kde je hrtanová příklopka mírně skloněná vzad a hlasivky jsou zaoblené a kmitají v celé délce.

Hlavový (vysoký) rejstřík je tvořen řadou vysokých tónů, kde je hrtanová příklopka výrazně zdvižená a skloněná vzad. Vstup do hrtanu je široký, hlasivky napjaté, tenké, na hranách ostré. V hlavovém rejstříku kmitají pouze okraje hlasivek. Pokud dojde k dokonalému uzavření hrtanového svalstva, pak je to známka zpěvákovi pěvecké dokonalosti.

Střední (smíšený) rejstřík je přesně mezi hrudním a hlavovým rejstříkem, zde jsou hlasivky ploché s menším rozkmitem, který je prakticky v celé délce. (Morávková, 2016)

2.4 Druhy hlasu

Lidské hlasy se rozdělují na mužské a ženské, které se následně dělí podle rozsahu a zabarvení. Rozdělení hlasů podle rozsahu není bezúčelné, podle typu hlasu volí zpěvák pěveckou literaturu, kterou zpívá a nijak jeho hlasivkám neubližuje. Pokud budeme hlasivky dlouhodobě přemáhat, můžeme jim způsobit potíže, například mikrotrauma ve sliznici s drobným krvácením, jenž po zahojení způsobí nerovnosti na hlasivkách, které jsou příčinou nedomykavostí hlasivek. V případě onemocnění nedomykavostí hlasivek se jedinec objevil v začarovaném kruhu, ze kterého se jen tak nedostane. Je tedy dobré volit literaturu od jednodušší k obtížnější.

Základní dělení sólových hlasů:

- a) Ženské hlasy dělíme na *soprán*, *mezzosoprán* a *alt*.

Soprán je nejvyšším ženským hlasem. Délka hlasivek u sopranistek je 13 – 16 mm. Rozsah hlasu je nejčastěji $h - h^2$. Rozsahy a barvu sopránového hlasu rozdělujeme na koloraturní soprán, lyrický, mladodramatický a dramatický. Koloraturní soprán je nejvyšší soprán, jehož hlasivky mají velikost pouze 13 mm, jeho rozsah bývá do $e^3 - f^3$ a vyznačuje se velkou lehkostí a pohyblivostí v nejvyšších polohách. Mladodramatický soprán je svou barvou světlejší a mladší než dramatický, proto ten název.

Mezzosoprán je středně vysoký ženský hlas, jehož délka hlasivek se pohybuje kolem 17 mm. Oproti sopránu je barva hlasu trochu temnější a níže položený rozsah a to mezi $g - g^2$.

Alt je nejhlubším ženským hlasem a délka hlasivek se pohybuje od 17 – 18 mm. Hlasivky jsou uloženy níže v hrtanu, oproti vyšším hlasům, které tak nízko uloženy nejsou. Rozsah altu se pohybuje mezi $e - e^2$.

- b) Mužské hlasy dělíme na *tenor*, *baryton* a *bas*.

Tenor je nejvyšším mužským hlasem s délkou hlasivek od 18 mm do 20 mm. Rozsah hlasu je mezi $H - h^1$, ideálem všech tenoristů je však dosažení tónu c^2 . Stejně jako se soprán rozděloval podle barvy, tak je tomu stejně u tenoru. Tenor se rozděluje na lyrický, který je světlejší a hrdinný (dramatický), který je naopak tmavší.

Baryton je středně hluboký mužský hlas, jehož délka hlasivek je 20 – 22 mm. Barytonisté mají hlasivky uložené hluboko v hrtanu a jejich rozsah je mezi G - g¹. Baryton se také rozděluje na lyrický a hrdinný, stejně jako tomu je u tenoru.

Nejhlubším mužským hlasem s nejdělsími hlasivkami dlouhé přibližně 25 mm je *bas*. Někteří zpěváci mají obsáhlejší rozsah a zasahují tak do rozsahu basového i barytonového, těmto zpěvákům se říká *basbarytonisté*. Rozsah basového zpěváka je od E - e¹

Dělení hlasů ve sborech je odlišné od dělení sólového. Dělí se podle typu sboru. Rozdělujeme smíšené sbory, ženské sbory, mužské sbory a dětské sbory.

Ve smíšeném sboru jsou hlasy soprán, alt, tenor a bas. V ženském sboru jsou hlasy soprán 1., 2. a alt 1., 2. V mužském sboru jsou hlasy tenor 1., 2. a bas 1.,2. Dětský sbor se dělí na trojhlas- 1., 2. a 3. hlas a na čtyřhlas- soprán 1., 2. a alt 1., 2. (Vydrová, 2009, Majtner, 1995)

2.5 Vývoj lidského hlasu

Hlas člověka se v průběhu života mění. Stejný hlas nemá novorozeně a dospělý jedinec. Hlasové změny probíhají v jeho rozsahu, barvě a výšce. Během prvních měsíců života nelze podle hlasu určit, o jaké pohlaví dítěte se jedná, nemá totiž alikvótní tóny. Alikvótními tóny dokáže lidský sluch rozeznat, o jaké pohlaví se jedná. První známkou hlasu člověka je křik novorozence, který má četnost jednoho až dvou tónů. V průběhu prvního roku dítěte obou pohlaví, se díky okolím zvukům rozsah zvětšuje.

V předškolním věku je stále hlas dětí velmi podobný a rozsah má pouze necelou oktávu, proto není vhodné volit složité písně. V předškolním věku se u dětí rozvíjí hudební sluch na melodiích, proto je nutné volit písně jednoduché pouze v jejich rozsahu. V tomto věku si také děti vytváří zpětnovazebné reakce na zvuky. Pokud dítě chodí do školky, kde se zpívá falešně a učitel to opomíjí, může se stát, že dítě kvůli zpětnovazebné reakci muzikálnost nerozvíjí, ale utlumuje. Po nástupu do školy se hlasový rozsah rozšiřuje přes jednu oktávu až do období mutace, která probíhá od 13. -15. roku života.

Mutace je období výrazné změny hlasu v pubescenci jedince. Pubescence je období zrychleného růstu a pohlavního dozrání každého člověka. Počátek a konec je u každého jedince odlišný, většinou je to však období od 13-15 let života. Často se tvrdí, že dívky dospívají dříve, než chlapci. Dívky dospívají od 13 do 15 let a chlapci po 14 roce do 17 let. V tomto období roste mimo jiné i hrtan s hlasivkami, což je u chlapců patrné, díky zvětšení štítné chrupavky

neboli ohryzku. Průměrně se dívkám hlasivky zvětší o 3 – 6 mm a u chlapců přibližně o 7 – 15 mm. Kvůli tomuto zvětšování hlasivek se hlas dětí mění a rozsah zpěvního hlasu se také zvyšuje. Častým jevem při chlapecké mutaci je přeskokování hlasu, zapříčiněné výrazným zrychlením růstu hlasového ústrojí. Pokud jde jedinec na vyšetření hlasivek v období mutace, může být zřetelný velikostní rozdíl mezi hlasivkami, kdy jedna strana je delší než druhá, také budou překrvené, protože i běžná mluva je pro hlasivky v tomto období velmi náročná. Je velmi důležité, aby v tomto období nebyl hlas přetěžován a namáhán, proto je dobré, aby učitel zvolnil a volil taková hlasová cvičení či skladby, která nebudou hlasivky poškozovat. Po tomto období je nutné přeradit jedince do správného hlasu, který bude vyhovovat hlasovým změnám.

Hlas dospělého jedince dozrává i po období mutace a to i několik let po ní. Nejčastěji se hlas přestane měnit tehdy, když jedinec přestane růst. V tomto období posilujeme hlasivky a zkvalitňujeme náš hlasový projev. Správným trénováním hlasu docílíme nosnějšího a sytějšího hlasu. Zpěv je celoživotním zdokonalováním, jehož vrcholem je třicátý věk člověka, ale je důležité využívat správné pěvecké techniky a dodržovat zásady hlasové hygieny, aby zpěvák předcházel hlasovým poruchám. Oproti mužům ztrácí ženy v období menopauzy hormony, které snižují elasticitu a napětí hlasivkových tkání, správným a pravidelným cvičením se tomu dá vyvarovat.

Ve stáří dochází k výraznému úbytku hormonů obou pohlaví, že se začnou rozdíly mezi mužským a ženským hlasem pomalu vytrácet. Vzniká tak zvaná atrofie, kdy dojde ke snížení elasticity kůže, zmenšení svalů, včetně hlasivek, a celkově všech tkání v lidském těle. Hlasoví odborníci si hlasovou kondici ve stáří udrží mnohem déle, především pokud stále hlasivky procvičují. (Vydrová 2009)

2.6 Základy techniky zpěvního hlasu

Základy pěvecké techniky dělíme do tří složek, kterými jsou dechová složka, hlasová složka a artikulační složka.

2.6.1 Složka dechová – dechová technika

Při zpěvu je správné dýchání důležitější než při mluvě, proto je nutné správné dýchání cvičit, aby kvalita zpěvu byla co nejvyšší. Fyzický i duševní stav se projevuje na činnosti dechového ústrojí. Pokud se člověk lekne, bojí se nebo se pro něco nadchne, je pravděpodobné, že jeho dechová činnost bude rychlejší než v klidové fázi.

Pěvecký dech rozdělujeme do tří etap – nádech, uklidnění dechu, výdech.

Nádech

Než začneme procvičovat pěvecký dech, je nutné, abychom správně drželi tělo. Dechová cvičení se provádějí ve stoje, s uvolněnými rameny a pažemi, pevně stojíme oběma nohama na zemi, váha je v obou nohách v přední části chodidel.

Nádech vykonáváme nosem, ústy nebo nosem a ústy současně. Hlavní nádech nosem, je hluboký a klidný. V písni kde jsou dlouhé fráze či pomlky, je tento nádech příliš dlouhý a pomalý, proto je využíván spíše na začátku písně. Při pomlce využíváme rychlý nádech, který provádíme především ústy. Rychlý nádech nosem je také možný, ale tento nádech nosem je příliš hlasitý. Můžeme si představit situaci, když přivoníme ke květině, nádech nosem je slyšitelný. Posledním nádechem je rychlý, poloviční nádech ústy, který používáme mezi frázemi, kde je absence pomlky.

Při dechovém cvičení se nesnažíme o co největší sběr vzduchu do plic, ale snažíme se naučit s dechem hospodařit. Dechové hospodaření můžeme nazvat také dechovou ekonomií. Při hlubokém dýchání se rozšiřuje hrudník do stran a dojde k vydutí břišní stěny dopředu, ramena se nezvedají.

Uklidnění dechu

Po nádechu se snažíme dech uklidnit a koncentrovat, aby následně proběhl kontrolovaný výdech. Často se užívá termín „zadržetí dechu“, který není zcela přesný, může totiž v jedinci vyvolat pocit křečovitosti. Ve fázi uklidnění dechu se nenadechujeme ani nevydechujeme, ale připravujeme se na nadcházející fázi a to výdech.

Výdech

Při výdechu se vytváří tón a dochází ke zpěvu. Výdech musí být maximálně kontrolovaný a bez nárazu. Začátek výdechu by měl být měkký. Nezáleží na délce výdechu, ale na kvalitě nádechu a následném uklidnění dechu. Pokud bude nádech a uklidnění dechu kvalitní, bude i délka výdechu delší.

Dechová opora (Appoggio della voce)

Při výdechu hraje velkou roli dechová opora, italsky appoggio della voce. Tato opora je způsob výdechového pohybu, který co nejvíce šetří vydechaným vzduchem. Zpěvák se při výdechu snaží setrvat v nádechovém postavení tak, aby jeho výdech zpomalil a trval co nejdéle

2.6.2 Složka hlasová – hlasová technika

Hlasová technika je způsob, jakým užíváme zpěvní hlas. Aby se mohl základní tón správně vytvořit, je nutné, aby hlasové ústrojí bylo uvolněno. V hlasové technice rozpoznáváme několik druhů spojování (členění) tónů, kterým říkáme zpěvní artikulace. Mezi základní druhy hlasové techniky řadíme legato, staccato, portamento, glissando, tenuto a ripetuto.

Legato je základní zpěvní artikulací, která těsně spojuje dva a více tónů bez přerušení. Legato znamená vázaně a díky této plynulost vyniká krása hlasu zpěváka. Označení pro legato je oblouček, který můžeme najít i v umělých písních, kde jde skladateli především o to, aby skladba byla správně rozdělená na fráze.

Staccato je protikladem pro legato – spojování tónu vázaně. Staccato tedy znamená oddělovaně, ostře a je jedním z nejtěžších hlasových technik. Abychom mohli používat staccato, je nutné ovládat techniku legata. Staccato označujeme tečkou nad nebo pod notou a má tři stupně – polostaccato (mezzostaccato), staccato a staccatissimo.

Polostaccato se značí tečkami pod obloučkem a tón zkracuje asi o jednu třetinu trvání. Ze všech druhů staccata je tento druh nejměkčí.

Staccato se značí tečkou a má tendenci zkracovat notu o polovinu její hodnoty. Tento druh je nejvíce obvyklý.

Staccatissimo je ostrým akcentem označovaným svislou čárkou nad notou. Zkracuje notu na jednu čtvrtinu její hodnoty a je ze všech druhů nejméně používán.

Portamento neboli neseně je stejně jako legato vázaný. Stejně jako legato se portamento značí obloučkem, ale liší se tím, že spojuje dva tóny nestejně výšky a každý spojený tón má vlastní slabiku. Je důležité, abychom tóny svázali lehce, aby skluz mezi tóny nebyl násilný a nebyly slyšet mezitóny.

Glissando se vyznačuje klouzáním z tónu na tón, jde o plynulý přechod zvyšováním či snižováním jednoho tónu na druhý tón. Je důležité, aby se glissando používalo pouze tam, kde to skladatel předepsal, protože kdyby se glissando využívalo místo portamenta, může skladba znít neesteticky. V umělé hudbě je glissando užíváno velmi zřídka, oproti lidovým písním, ve kterých je využíváno častěji. S tímto druhem se nejčastěji setkáváme v chodských a moravských lidových písních. Můžeme se s ním ale setkat i v romské hudbě či ve slovenských

nebo maďarských písních. Glissando se značí šikmou vlnovkou mezi dvěma tóny, které jsou spojeny.

Tenuto znamená vydržovaně a jde o přísné dodržení hodnoty noty. Značí se vodorovnou čárkou nad nebo pod notou, můžeme se také setkat s označením pomocí zkratky ten. Na tóny označené tenutem pokládáme malý důraz.

Ripetuto je typické pro koloraturní zpěv a nejčastěji je využíváno při hlasových cvičení pro své schopnosti uvolnění hlasu, upevnění intonace, a protože opakující se tóny dávají zpěvákovi jistotu. Ripetuto je značené obloučkem a spojuje vždy dva různě vysoké tóny, přičemž první tón každé dvojice opakuje tónovou výšku předchozí noty. Důraz je vždy na prvním tónu z dvojice a druhý tón je měkce odsazen.

Do hlasových technik zařazujeme také **melodické ozdoby**, které se v dnešní moderní hudbě nevyskytují tak často, jako tomu bylo dříve. Melodické ozdoby mají za úkol zkrášlit tóny vedlejšími melodickými tóny. Melodické ozdoby byly ve skladbě zapisovány různými značkami. Mezi základní ozdoby řadíme **přírAZ, odraz, oporu, nátryl, náraz, obal a trylek**.

PřírAZ se označuje přeškrtnutou notičkou, která je menší než noty okolní. Tato notička je spojena obloučkem k notě hlavní. Zpívá se krátce s důrazem na hlavní notu, která se přírAZem zkrátí. Ve skladbě se můžeme setkat i s dvojitým (trojitým) přírAZem a nazývá se skupinka.

OdrAZ je obdobou přírAZu, akorát následuje po hlavní notě, která se tím zkrátí. OdrAZ může být i dvojitý.

Opora je často zaměňována s přírAZem, protože se značí také malou notičkou před hlavní notou, v tomto případě je ale notička nepřeškrtnutá. Stejně jako tomu bylo u přírAZu, se odrAZ značí obloučkem, který spojuje notičku s notou hlavní. Opora nese tento název, protože se o tuto notu opravdu opíráme, a tak přebírá přízvuk a polovinu délky hlavní noty.

Při **nátrylu** vystřídáme hlavní notu s jeho vrchní malou nebo velkou sekundou. Nátryl má značku vodorovné ostře zubaté vlnovky nad notou, před značkou nátrylu se může objevit posuvka.

Náraz, či jinak zvaný mordent střídá hlavní notu s jeho spodní malou sekundou. Značka nárazu je svisle přeškrtnutá značka nátrylu.

Název **obal** prozrazuje, že obaluje hlavní notu a označuje se vlnovkou nad nebo za notou. Případně se může objevit také posuvka, která bude nad nebo pod znaménkem.

„Je-li znaménko obalu nad notou, nastupuje na těžkou dobu místo noty hlavní její spodní nebo vrchní sekunda, pak nota hlavní, vrchní nebo spodní sekunda a opět nota hlavní. Všechny tyto noty se rozdělí o hodnotu noty hlavní. Je-li znaménko obalu napsáno za notou, následují obalující tóny až po notě hlavní (v pomalém tempu uberou asi polovinu její hodnoty, v rychlém tempu se rovnoměrně rozdělí o její trvání).“ (Vrchotová-Pátová, 2002, str 24-25)

Vrcholným uměním ozdobného zpěvu je **trylek**, při kterém se rychle střídá nota hlavní s její vrchní malou nebo velkou sekundou. Běžně začíná velkou sekundou a je zakončen obalem nebo dvojitým odrazem. Je označován zkratkou „tr.“ nad notou.

Do kapitoly o hlasové technice musíme zařadit pár důležitých pěveckých termínů označující různé způsoby zpěvu nebo druhy tvoření tónů. Na některých místech skladby může být od skladatele předepsáno **mezza voce**, nebo podobné **sotto voce** značící část, která se zpívá tlumeným hlasem. Opakem je **messa di voce**, které je vrcholem pěveckého umění. Jedná se o zpěv pianissima k fortissimo a zpět do pianissima na jednom tónu, zpěvák si musí udržet tónovou výšku. Značí se obvyklými vidlicemi crescendo a decrescenda.

Jednou z přirozeností dokonale vyškoleného zpěváka je přirozené **vibrato**, které se vyznačuje mírným kolísáním síly tónu. Vzniká správným poměrem mezi dechovým napětím a uvolněním hlasového ústrojí. Naopak tremolo, které vzniká opakujícím se vibratem více než 7x za vteřinu, je vadou zpěvního hlasu.

Falzet, často přezdíván hlavový tón mužského hlasu. Muži se snaží tímto tónem navodit vysoký tón, nebo ho využívají v případě výrazových důvodů. U neškolených mužů se hlas nazývá fistule.

Amfoterní tóny jsou přechodné tóny na hranici dvou rejstříků. Hlasový zlom vzniká, pokud nejsou tóny v rezonanci vyvážené. Díky správné dechové technice a postupným cvičením ve středně rychlém tempu můžeme hlasový zlom odstranit a dojde k vyrovnání poloh hlasu.

K **neutralizaci vokálů** dochází ve vysokých polohách, především u vysokých hlasů proto, aby tóny o vysokém počtu kmitů zněly kulatě. Úzké vokály „e“, „i“ se blíží zvukově kulatým vokálům. (Vrchotová-Pátová, 2002)

2.6.3 Složka artikulační – artikulační technika

Artikulační technika znamená správnou, přesnou a srozumitelnou výslovnost, které je třeba věnovat pozornost jak při zpěvu, tak při mluvení. Je nutné dbát o jednotlivé samohlásky, u kterých je potřeba, aby byly barevně vyrovnané a zároveň aby nebyl zastřen jejich charakter. Samohláska „i“ nebo „e“ nesmí znít příliš ostře, „a“ příliš otevřeně, a aby „o“ a „u“ nebylo příliš stažené.

Mimo samohlásek je potřeba věnovat pozornost také souhláskám, jež závisí na srozumitelnosti slova. Souhlásky bývají nejčastěji špatně vyslovovány z několika příčin. První příčinou je, že se u dětí vývoj mluvení, či řeči stále nedokončil. Dalším důvodem může být porucha řeči a výslovnosti, kde bývají nejčastěji chybně vyslovovány hlásky r, ř, s, š, c, č, l. Náprava výslovnosti řeči lze u logopeda, který odhalí příčiny chybné výslovnosti a snaží se je individuálním přístupem odstranit. Poslední příčinou je nedbalost, nekultivovanost jedince a jeho vyslovování.

Sykavky jsou jedny z hlásek, kterým je třeba věnovat v některých situacích zvláštní pozornost. Pokud se budou sykavky vyslovovat příliš dlouho, může to působit neupraveně a neesteticky. Sykavky se správně vyslovují krátce s případně rychlým přechodem na vokál, ale zřetelně. Pokud by byly sykavky potlačovány, mohly by působit šišlavým dojmem.

Často se objevuje polykání koncovek, či jejich příliš vyražené vyslovení. Polykáním koncovek může dojít ke ztrátě srozumitelnosti písně. „*Slova se zdvojeným „n“, například panna, cenný, obranný apod., vyslovujeme pana, cený, obraný. Souhlásku „n“ stojící před „k“ nebo „g“, vyslovujeme více vzadu (tzv. zadní „n“), například ve slovech panenka, Hanka, Kongo apod. Při chybném vyslovení s použitím tzv. předního „n“ nelze například slovo panenka vyslovit plynule.*“ (Vrchotová-Pátová, 2002, str. 36)

Při výslovnosti souhlásky „r“ má jedinec tendenci špičku jazyka rozkmitat co nejvíce, ale není to správné. Při výslovnosti slova srdce by měla po vyslovení souhlásky „s“ klesnout brada a „r“ se přidávat k další slabice, mezi „s“ a „r“ tak vzniká neutrální vokál.

Důležitou složkou je vazba slov, která na sebe navazuje souhlásky a samohlásky. Pokud slovo končí samohláskou, spojuje se s nadcházejícím slovem, které začíná souhláskou. Platí to i v opačném případě. Je tedy důležité, aby nebyl porušen smysl textu, aniž by byl zanedbán přízvuk a aby byl prosazen měkký hlasový začátek. (Vrchotová-Pátová, 2002)

3. Poruchy hlasu a jejich prevence

Třetí část je věnována hlasovým poruchám, které se dělí na organické a funkční poruchy. Je nezbytně nutné, aby každý člověk pracující dennodenně se svým hlasem věděl, jaká onemocnění hlasu ho mohou potkat a jak je následně léčit.

3.1 Organické poruchy hlasu

Organické poruchy hlasu lékaři snadno objeví. Nejedná se pouze o onemocnění hlasivek, ale také o stavu orgánů, patřících k rezonančním dutinám, dýchacím cestám, artikulačním prostorám, ale i k CNS.

Úrazy hrtanu

Úrazy hrtanu jsou jednou z akutních příhod v rámci oboru ORL. Úraz vzniká velkým tlakem v oblasti hrtanu ať už v podobě nehody či úmyslným zaviněním. Při úrazu hrtanu je nutné zajistit průchodnost dýchacích a polykacích cest. Tyto úrazy se řeší chirurgickým zákrokem zvaným tracheostomie (umělé vyústění průdušnice na povrch těla), dále se léčí kortikoidy či antibiotiky. Při úrazu hrtanu může dojít k trvalým následkům v podobě bolesti v oblasti hrtanu, zvýšený dušnost nebo problémy při polykání.

Záněty

Jsou nejčastějšími onemocněními horních cest dýchacích, které mohou zapříčinit hlasové poruchy. Rozdělují se na infekční, neinfekční a alergické.

Infekční zánět hrtanu (infekční laryngitida) je jedním z nejčastějších onemocnění hrtanu. Laryngitida se projevuje chrapotem, suchým a dráždivým kašlem a může dojít až ke ztrátě hlasu. Dalšími projevy je bolest v krku a zvýšená teplota. Při vyšetření lékař vidí zánětlivý otok hlasivek a hrtanu a zvýšené zánětlivé hodnoty (markery) na vyšetření CRP. V případě laryngitidy se doporučuje absolutní hlasový klid, vlhké a čisté prostředí, obklady krku a antibiotika doprovázená probiotiky.

Chronický zánět hrtanu (chronická laryngitida) je chronické zánětlivé onemocnění hrtanu, ke kterému dochází špatným životním prostředím, ve kterém žijeme (kuřácké prostředí, plyny v zaměstnání atd), častými teplotními změnami, chladnými nebo naopak horkými nápoji. Tímto onemocněním často trpí lidé, kteří se svým hlasem živí, jsou to kupříkladu učitelé, herci, zpěváci, či moderátoři. Chronická laryngitida se projevuje především chrapotem, pocitu sucha,

pálením či pocit cizího tělesa v krku. Při vyšetření na ORL dochází k objevení zánětlivých změn v dutině nosní, nosohltanu a části hrtanu. Z chronické laryngitidy se vyléčíme dodržováním zásad hlasové hygieny, lokální léčbou antibiotiky či jinými medikamenty.

Zánět vedlejších dutin nosních je u jedinců pracujících pomocí hlasu velkým a často dlouhodobým problémem, především kvůli změnám ve velikosti rezonančních prostor. Pro léčbu jsou vhodná širokospektrá antibiotika, lokální medikamenty v podobě nosních kapek. Přírodní cestou lze využívat napařování a inhalace bylinných esencí.

Záněty nosohltanu jsou jedním z nejčastějších onemocnění horních cest dýchacích, které se projevují nadměrnou tvorbou hlenu ve sliznici nosohltanu. Klouzající hlen po sliznici zapříčiňuje škrábání v krku. Při hlasovém výkonu je slyšitelná změna v zabarvení hlasu. Léčba je dlouhodobá, s nutným dodržováním zásad hlasové hygieny, dále musíme zpřístupnit nosní dutiny s použitím antibiotických kapek, vědomě odstraňovat hleny z nosních dutin.

Zánět hltanu se projevuje bolestí v krku, léčí se klidovým režimem, dostatkem tekutin. Zánět hltanu často odezní sám bez užívání medikamentů.

Angína je závažnější zánětlivé onemocnění, proudící krví do celého těla, při němž je nám znemožněno bezbolestné polykání, doprovázeno teplotou. Změnu lékař shledává na krčních mandlích, které jsou začervenalé, zduřelé a se žlutým či šedým povlakem. Angínu je nutné léčit antibiotiky (penicilinem) doprovázené probiotiky.

Hlasivkový polyp

Patří mezi organické poruchy a jedná se o zřetelné vyklenutí sliznice, zapříčiněné alergickým či zánětlivým podrážděním sliznice. Jedná se o vodnaté prosáknutí tkáně, při které dochází ke chrapotu a dušnosti. Vyléčit lze dodržováním zásad hlasové hygieny, případně lze chirurgicky odstranit (Dršata a kolektiv 2010)

Hlasivkové uzlíky

Největší noční můrou všech zpěváků jsou hlasivkové uzlíky, což jsou hlasivkové nerovnosti, které znemožňují rozkmitání hlasivek. Projevují se chrapotem, napětím a pálením v krku, zapříčiněné opakovanou a stupňující nadměrnou hlasovou námahou. Jedinci se při tlaku na uzávěr hlasivek potrhají cévky, které způsobují mikrotrauma. Postižené místo začne pomalu tvrdnout a při fonaci bude opakovaně udeřovat do stejného místa na druhé hlasivce, důsledkem je vytvoření vazivového uzlíku, který vzniká na protější straně. Vyšetření hlasivek ukáže uzlíky, vyskytující se ve střední třetině hlasivek. Léčba trvá několik týdnů i měsíců a opírá se o zásady

hlasové hygieny, změnu tempa a intenzity řeči a celkového hlasového projevu. Jedinec své uzlíky už nikdy plně nevytláčí. (Vydrová 2009, Dršata a kolektiv 2010)

Chronický edém hlasivek

Toto onemocnění se týká především amatérských zpěváků, kteří nesprávně zacházejí se svým hlasovým ústrojím. Konkrétně se jedná o nezdravý zpěvní a životní styl, hlasové přetížení, špatně zvolená hlasová technika, ale hlavně aktivní i pasivní kuřáctví. Kvůli špatnému zacházení s hlasovým ústrojím dochází k toxicko-mechanickému dráždění tkání hlasivek. Lidé, kteří trpí chronickým edémem, ztrácí hlasový rozsah, především ve vyšších tónech. Pro zpěváky s touto chorobou je typický hluboký hlas s minimální možností zpěvu v pianu. Léčba je možná pouze chirurgickým zákrokem, změnou životního stylu a také zacházení s hlasem. Pokud tak zpěvák neučiní, hrozí mu konec kariéry. (Dršata a kolektiv, 2010)

3.2 Funkční poruchy hlasu

Funkční poruchy hlasu jsou zapříčiněny hlasovou únavou, vznikající přepínáním svalů v hrtanu. Proto není při vyšetření hlasivek žádný viditelný nález, jako tomu bývá při hlasových uzlicích, zánětu, nedomykavosti a dalších chorobách. I bez patrných změn na hlasu je však hlas vadný, zpravidla tomu tak bývá chybným či nadměrným přepínáním svalů v hrtanu. „*Každý ví, jak vypadá svalová únava po nadměrném jednorázovém přetížení. Daleko horší jsou ale změny na svalech a pohybovém aparátu při opakovaném, chronickém a chybném zatěžování svalových skupin. Stejně je to při nešetrném zacházení s hlasem.*“ (Vydrová, 2009, str. 100)

Fonastenie

Fonastenie, známá spíše jako akutní hlasová únava vzniká nejčastěji po dlouhém a namáhavém hlasovém (mluvním i pěveckém) výkonu. Vyšetření hlasivek odhalí, že jsou na okrajích překrvené, že má jedinec zřetelnou poruchu kmitání, kdy se jedna hlasivka může pohybovat rychleji než druhá. Dochází ke zkrácení fáze uzávěru hlasivek oproti fázi otevření. Hlas při fonastii je šustivý, zašedlý s absencí nosnosti. Porucha při včasné zachycení a dodržení hlasového klidu odezní bez dlouhodobých následků. (Vydrová, 2009)

Hypotrofie hlasivek

Hypotrofie hlasivek, známá spíše pod pojmem atrofie hlasivek, je choroba, která se projevuje úbytkem hmoty hlasivkových svalů. Projevuje se hlasovou nevýkonností, chrapotem, častou hlasovou únavou. Hlas bývá méně barevný a nosný. Nejčastěji k ní dochází postupným

stárnutím lidského těla. Hlasivky jsou často tenké, s viditelnými drobnými cévkami, změni svou barvu na šedo zelenou a sliznice je často suchá. Léčba je závislá na reedukaci hlasu, zaměřující se na posílení svalového napětí a rezonance. Lze také využít různých vitamínů a bylin, které však mají často placebový efekt.

Hyperkinetická dysfonie u dospělých

Hyperkinetická dysfonie častěji postihuje ženy, protože hlavním faktorem pro vznik této choroby je charakter osobnosti – emoce, impulzivita..., který je u žen častěji výraznější než u mužů. Na příčině se mohou podílet také další nepříznivé faktory, kterými jsou nedoslýchavost, hlučné prostředí, aktivní i pasivní kuřáctví nebo také chronické infekce. Hyperkinetická dysfonie se projevuje chrapotem, zhrubělým hlasem, nepříjemným pocitem v krku, únavou hlasového ústrojí. Mezi další projevy může být zrychlený hlasový projev nebo zvýšené napětí krčních svalů, výrazně vystouplé, napnuté krční žíly. Při vyšetření je viditelné zvýšené napětí hlasivek, nadměrná tvorba hlenových mŕstvků, poslechový nález je chraptivý s absencí nosnosti a s tvrdými začátky. Jedinec s touto chorobou musí dodržovat zásady hlasové hygieny, na které se dá potom stavět hlasová reedukace v podobě hlasově-dechové koordinace, úpravy tempa řeči, nacvičení měkkých hlasových začátků a jiné.

Hypokinetická dysfonie

Toto onemocnění je úzce spjaté s hyperkinetickou dysfonií. Hyperkinetická dysfonie se projevuje chrapotem a hrubým hlasem, který postupně slábne a přechází do hypokinetické dysfonie, kvůli které se stává hlas neznělý s malým rozsahem. Projevuje se hlasovou nevykonností a při vyšetření je viditelné nedovírání hlasivek a zvýšené napětí. Doporučuje se dodržovat hlasovou hygienu, hlas příliš nezatěžovat, při reedukaci se zaměřit na znělost hlasu s využitím rezonančních dutin a užívat vitamíny či byliny, u kterých není jasná průkaznost.

Hormonálně farmakologicky podmíněné poruchy hlasu

Pouze zřídka kdy navštíví jedinec foniatra s hlasovým postižením hormonálního původu. Většinou se jedná o poruchy výšky hlasu, které bývají zapříčiněny onemocněním nadledvinek či pohlavních žláz – eunušský hlas u mužů, kvůli snížené tvorbě mužských pohlavních hormonů, nebo zhrubělý ženský hlas u maskulinizace, což je projevení mužských pohlavních znaků u ženy. Dále hypofunkce štítné žlázy způsobuje zhrubění hlasu kvůli prosáknutí hlasivek. Vedlejší účinky léků také mohou změnit hlas, proto je nutné, aby jedinci živící se hlasem braly tyto účinky v potaz. Mezi nežádoucí účinky může patřit například snížená vlhkost, zvýšené

prokrvení hlasivek. Naopak hormonální antikoncepce, která zajistí pravidelnou menstruaci, má i na hlas pozitivní účinek.

Mezi funkční poruchy hlasu zařazujeme také poruchy mutace, nebo transsexualismus. „*Transsexualismus je stav jedince, který si přeje žít a být akceptován jako příslušník opačného pohlaví. Prevalence je udávána 1 na 37 000 osob, v 75 % se jedná o transsexualismus male-to-female. Obvyklý je pocit nespokojenosti nebo nevhodnosti vlastního pohlaví, přání hormonálního léčení a chirurgického zásahu, aby tělo odpovídalo preferovanému pohlaví. Proces přeměny pohlaví je dlouhodobou a komplexní záležitostí.*“ (Dršata a kolektiv, 2010, str 248-249)

3.3 Prevence hlasových poruch v dospělém věku

Poruchy hlasu mohou všem velmi zkomplikovat život, obzvláště pokud je hlas nástrojem pro vykonávání zaměstnání, jako tomu tak mají profesionální zpěváci, herci, moderátoři nebo učitelé. Zdravý hlas závisí na kvalitě prostředí, ve kterém se pohybuje.

Nejčastěji jedince trápí onemocnění dýchacího ústrojí. Abychom tomu zabránili, je dobré volit vhodné oblečení a obuv do daného počasí a klimatu, ve kterém žije. Vhodný oděv a obuv je nutné volit především na jaře a na podzim, kdy je počasí v našem podnebném pásu velmi proměnlivé. V zimním období se nedoporučuje přílišné vrstvení oblečení, aby nedošlo k přecitlivění organismu na zimu, ke kterému může dojít i v létě, když jedinec nosí příliš teplé oblečení. Vlivem pocení se může jedinec nachladit. Výběr vhodného oblečení nemusí být pouze podle počasí. Je potřeba, aby se tělo příliš nepotilo a nepřehřívalo. Pánská košile by neměla být příliš těsná v oblasti límečku, stejné to je i u kravaty, která by neměla být příliš těsně uvázaná. Utažený oděv v oblasti krku může způsobit tlak na krční žíly, které způsobí překrvení hrtanu. U žen i mužů platí, aby své opasky u kalhot příliš neutahovali, mohlo by dojít ke špatnému prokrvení orgánů v břišní dutině.

Dalším preventivním opatřením je pravidelné otužování celého těla, které je vhodné pro předcházení onemocnění dýchacích cest a hlasového ústrojí. Otužování je nutné dělat postupně, nejprve se začíná s vlažnou vodou a následně ji postupně ochlazujeme. Po otužení je dobré použít ručník s hrubými vlákny, který díky tření o kůži krásně zahřeje a prokrví. Nejvhodnější čas na otužení je po ranním rozcvičení hybného systému, nebo před spaním.

Pohyb v přírodě je jednou z prevencí, která neplatí pouze pro hlasové ústrojí, ale celkově pro celé tělo. Procházky a sport na čerstvém vzduchu jsou vhodné v jakémkoliv ročním období.

Je dobré zvolit si sporty, které jsou vhodné na léto a zvláště na zimu. V létě je dobré plavání, veslování, jízda na kole a v zimě by to mohlo být lyžování, bruslení na ledové ploše, běžkování.

Není příliš vhodné se přejídat a požívat příliš ostrá a kořeněná jídla. Studená nebo naopak horká jídla a nápoje nejsou doporučena před hlasovým výkonem. Odhadovaný čas mezi jídlem a hlasovým výkonem je okolo dvou hodin. Alkohol a nikotin působí na lidské tělo jako jedy a dráždí sliznici, dojít může až k chronickému zápalu sliznice.

Pokud dojde k nepříjemnému a dráždivému pocitu v krku, často se hlasoví profesionálové uchylují k užívání různých osvědčených doplňků v podobě cucavých větrových bonbónů, pastilek, ústních nebo nosních sprejů. Vždy je mnohem lepší se poradit s lékařem ORL nebo přímo s foniatrem či hlasovým pedagogem, který lépe poradí a doporučí správné řešení.

Pokud se chce jedinec živit pomocí vlastního hlasu, je dobré, aby se nechal u foniatra vyšetřit. Aby byl jedinec schopný práci s hlasem vykonávat, jeho hlasové ústrojí musí mít určité anatomické vlastnosti, kterými jsou: vyvinutý a dobře stavěný hrtan, symetrické hlasivky, které uzavírají hlasivkovou štěrbinu, dostatečně vyvinuté a velké rezonanční prostory, správně klenuté patro a správný skus. (Mašura, 1964)

3.4 Poruchy dětského hlasu

U dětí vznikají poruchy hlasu přechodnými, ale i trvalými změnami hlasového orgánu, nebo změnami funkce, jako tomu bývá při poruchách CNS nebo při nadměrné činnosti hlasového orgánu.

Při poruše hlasů u dětí může docházet ke změnám na okraji hlasivek, jako zvýšená či snížená tvorba hlenů, zápal, překrvení, nádory. Docházet může také ke zvětšení hlasivek, zapříčiněné zhrubnutím sliznice, nádoru a dalšími poruchami. V neposlední řadě se může změnit pohyblivost hlasivek, kvůli jizvám, ochrnutím a dalším. Nejčastěji se poruchy hlasu u dětí projevují chrapotem nebo částečnou či úplnou ztrátou hlasu – afonií.

Změna hlasu nastává i při chorobách dýchacího ústrojí nebo srdečních problémech, kdy je síla hlasu velmi slabá a barva zašedlá. Rýma, ucpaný nos, zvětšené krční mandle mění velikost rezonančních prostorů a snižuje schopnost vytvořit velké množství harmonických tónů, kvůli kterým hlas ztrácí svou barvu. I u dětí dochází k poruchám kmitání hlasivek a špatnému uzavření hlasivkové štěrbin. Většinou tomu tak bývá z důvodu nepřizpůsobení napětí hlasivek při výdechu vzduchu, nebo v nepřizpůsobení rezonátorů v nadhrtanových rezonančních dutinách.

Podle toho, která část hlasového orgánu svou funkčností převahuje, se mění barva a kvalita hlasu.

Nejčastější příčinou poruch hlasu v dětském věku je velká námaha hlasového orgánu. Dítě své hlasivky přemáhá při dlouhotrvajícím hlasovém výkonu jako je křik, pláč, zpěv, mluvení. Zejména tomu tak bývá na dětském hřišti, doma, ve společnosti dalších dětí nebo ve školském zařízení – mateřská škola, základní škola. Děti jsou velmi živé a od přírody ukřičené, proto se rádi překřikují. Když děti křičí, zvýší se jejich poloha hlasu a tím své hlasivky velmi přemáhají. Při zvýšeném hlasu se napíná hrtanové a krční svalstvo. Hrtan se zavírá.

Hlasem projevuje dítě v útlém věku své nálady, novorozenec a kojeneček křičí a pláče, aby projevilo nespokojenost, křičet může až do chrapotu. V předškolním věku mají děti tendenci se překřikovat při různých hrách a aktivitách. Děti v mladším školním věku často křičí při různých soutěžích, mimoškolních hrách, o přestávkách. Je tedy nutné děti již od dětství poučovat o zásadách hlasové hygieny, vytvořit zdravý stereotyp při hlasových výchovách. Také je nutné, aby dítě mělo správný hlasový vzor v podobě učitele či rodiče. Ve školním i domácím prostředí je nutné pro dítě obstarat klidné a vyrovnané prostředí, bez hádek, stresu a napětí.

Nelze vynechat přemáhání hlasového ústrojí používáním špatné pěvecké i mluvní techniky, která vychází ze špatné hlasové průpravy a výchovy. Dítě si začne vytvářet špatné návyky, které se jen těžko odbourávají. Se špatnými návyky hlasové výchovy se pojí také špatná dechová technika, tímto vzniká dětská hyperkinetická dysfonie, nebo při dlouhodobém přemáhání může dojít k afonii. U dětí se může také vyskytovat porucha hlasu na neurologickém podkladě, jako je například spasmoidická dysfonie z přemáhání hlasu, ze které může dojít ke vzniku hlasivkových uzlíků. (Krahulec, 1988)

Hyperkinetická dysfonie u dětí

Pro hyperkinetickou dysfonii je charakteristický chronický chrapot, který může přejít do celkové hlasové nepohody. Často se objevují hlasové výpadky, které přesvědčí jedince s touto chorobou navštívit odborníka. Hlasový projev jedince bývá zrychlený a impulsivní, také se může více namáhat krční svalstvo s viditelným překrvením žil na krku. Hlas jako takový je při poslechu hrubý, tlačný, se zvýšenou dynamikou. Hlasivky jsou tlustší než u zdravého jedince. V nejhorším případě může dojít ke tvorbě hlasivkových uzlíků. U léčby je nutné dbát na věk a mentální vyztřílost dítěte. Nutné je seznámení se zásady hlasové hygieny a apelovat

na jejich dodržování. Pokud je jedinec v období mutace, je nutné apelovat na dodržování zásad hlasové hygieny ještě přísněji. Reedukace je možná až v pozdějším věku dítěte a to tehdy, když dosáhne přiměřené školní zralosti, to bývá ve školním věku dítěte. U reedukace je velmi důležitá motivace při hlasových cvičení, rytmizace a artikulačních, popřípadě logopedických cvičení. (Dršata a kolektiv, 2010)

Psychogenní afonie

Projevem afonie je úplná ztráta hlasu, která je způsobena psychickou labilitou jedince. Pokud se jedinec bojí, stydí se nebo je dlouhodobě vystaven stresové situaci, může dojít k této poruše. Při vyšetření hlasivek není viditelný žádný nález. Při této diagnóze je určitě vhodné zahájit psychoterapeutické postupy, případně hlasovou reedukaci. (Vydrová, 2009, Dršata a kolektiv, 2010)

Spasmodická dysfonie

Spasmodickou dysfonii zařazujeme do neurologických onemocnění. Projevuje chronickým chrapotem a nepříjemným pocitem v krku. Vyšetření odhalí sevření hrtanu v klidové i aktivní fázi. Hlas je skřípavý a ostrý se sníženým rozsahem, výkonem i dynamikou. Toto onemocnění lze řešit reedukací hlasu, medikamenty a v nejhorším případě operačním zákrokem, který má však pouze dočasný efekt. (Dršata a kolektiv, 2010)

3.5 Prevence hlasových poruch v dětském věku

Pokud se u dítěte zaměříme na prevenci chraptivosti z přemáhání hlasu, která vzniká především kvůli křiku dítěte, je nutné zavést preventivní opatření již od útlého věku. Nenecháme kojence příliš dlouho plakat a křičet. Předškolní děti si zase křikem vynucují pozornost, splnění svých přání a tímto si vytváří trvalý zlovyk. Je možné se tomuto zlovyku vyvarovat, především správnou výchovou od všech osob, kteří se na výchově dítěte podílí. Při venkovních aktivitách, při kterých děti nejvíce křičí, je potřeba, aby s nimi byl nějaký dozor, který na ně dohlédne.

Ve školním prostředí je potřeba naučit děti pracovat s vlastním hlasem, aby žáci mluvili ve své přirozené hlasové poloze. Při čtení nebo recitování dbáme na přiměřenou hlasitost hlasového projevu, na správnou výslovnost a artikulaci. Učitelům se často doporučuje, aby ve školním prostředí využívali tzv. „školního hlasu“, který je výše posazený než učitelův běžný hlas. Toto zvyšování vlastní polohy hlasu není pro učitele zdravé a vzhledem k tomu, že je učitel vzorem dětí, měl by jít i hlasovým příkladem.

Pokud s dětmi máme při hodinách hudební výchovy vokální činnost, je důležité, aby žáci místo zpěvu nekřičeli, dodržovali individuální hlasový rozsah, tak aby žák zpíval v poloze, která mu bude příjemná a neškodlivá. Učitel musí volit také vhodné písně, které budou v souladu s hlasovým rozsahem žáků a v přiměřeném tempu. Často nechávají učitelé křičet děti na hodinách tělesné výchovy, které přímo vybízejí ke křičení, například pokud žáci fandí, nebo při přirozeném hluku v tělocvičně, který se snaží překřičet. Prostory tělocvičen jsou velmi často prašné a pohybem v těchto prostorách víříme prach všude kolem a následně ho dýcháme. (Sedláčková, Šupáček, 1961)

Mezi další preventivní opatření, které je vhodné dodržovat, naleznete v kapitole „Prevence hlasových poruch v dospělém věku“.

4. Vokální činnost ve školní praxi

V hodinách hudební výchovy je důležitým aspektem vztah lidské psychiky k hudbě a celkově k hudební kultuře. Vztah hudby s lidskou psychikou se začal objevovat již ve starověké antice, kde vznikaly první názory o psychické aktivizaci člověka s hudbou. Až od druhé poloviny devatenáctého století vznikají první díla, která se zabývala hudebním sluchem a hudebním vnímáním.

Hudební výchovy a celková psychologie hudby se na různých kontinentech liší, ale liší se také v jednotlivých státech. Pokud se zaměříme na evropské státy, shledáváme rozdíly mezi vzděláváním ve skandinávských zemích, Velké Británii, Francii nebo v německy mluvících zemích.

„... obor psychologie hudby se úzce dotýká otázek rozvoje osobnosti hudebního umělce a je těsně spjat i s problematikou individuální a kolektivní výuky na všech stupních hudebního školství.“ (Holas, 1998, str. 24)

Hudba v nás má vyvolat emocionální prožitek, který u dětí rozvíjí hudební zájem, schopnost samostatného učení a osvojování hudby. Tyto aspekty mají vliv na utvoření hudebního vkusu. Tyto schopnosti mají také vliv na rozvoj speciálních hudebních a hudebně tvořivých schopností. (Halas, 1998)

Jednou ze základních součástí předmětu hudební výchovy je vokální činnost, která se objevuje ve formách sborového zpěvu nebo sólového zpěvu. Vzhledem k možnostem základních škol se

nejčastěji setkáváme se sborovou vokální činností, tedy kolektivní činností. Žáci často zpívají nápodobou podle učitele. (Prokeš, 2009)

4.1 Nácvič jednohlasé písně

Na hodinách hudební výchovy se nejčastěji setkáváme se zpěvem písní unisono (jednohlasně), které je v profesionálním sboru technicky náročnou disciplínou, hledí se zde na správnou intonaci, rytmizaci, bezchybnou výslovnost, dynamickou pestrost a další. Ve školním prostředí je pro učitele důležité správné zvolení písně kvůli vyhovujícímu hlasovému rozsahu žáků, správné intonaci, rytmu a přednesové dovednosti jako výsledku jednoduchého unisona. Je zcela přirozené, že všichni žáci ve třídě nezpívají čistě, tak abychom mohli označit jejich zpěv za správné unisono. Třídu lze rozdělit do tří skupin žáků, někdy i do čtyř skupin, které se dělí podle hudebních dispozic.

- 1) Skupina žáků, která má přirozeně vyvinuté hudební nadání, mají vzhledem k jejich věku přiměřený a výškově odpovídající hlasový rozsah. Žáků patřící do této skupiny je procentuálně nejvíce a lze s nimi pracovat frontálně.
- 2) Skupina žáků, kde je průměrné hudební nadání. Žáci v této skupině mají hlasový rozsah buď méně vyvinutý, nebo níže posazený.
- 3) Do této skupiny žáků patří žáci, kteří jsou částečně bez hudebního nadání, tito žáci mají nedostatečný nebo často chybějící vrozený i získaný smysl pro hudbu a hudební cítění. Žáci patřící do této skupiny nedokážou upravit činnost hlasových orgánů, a tak vzniká falešný, nečistý tón, nemusí zde být ale problém ve sluchu dítěte. Problém je v tom, že dítě problém může vnímat, ale nedokáže ho odstranit. Se skupinou žáků, které řadíme do této skupiny je potřeba pracovat individuálně.
- 4) Tato skupina se vyskytuje ve školních třídách zřídka. Řadíme zde žáky, kteří mají senzoryckou amuzii. Žáci se senzoryckou amuzií nedokáží vnímat pohyb melodie, výšky tónů, rytmus a další. Žáci, kteří patří do této skupiny, nejsou schopni se hudebně vzdělávat. (Říha 1979)

Předpokladem pro zavedení dvojhlasého zpěvu je čistý jednohlas a dostatečný rozvoj harmonického slyšení. Čistý jednohlas je pojem, který nám říká, že každý žák ve třídě je schopen čistě zazpívat nacvičené písně sám i v rámci celé skupiny žáků, tedy unisono.

Obecně se uvádí, že harmonické slyšení se u žáků rozvíjí kolem desátého věku života. Ladislav Daniel ve své publikaci s tímto tvrzením nesouhlasí neboť harmonické slyšení je schopnost závislá na vložce a na hudebních činnostech, ve kterých se tato vlastnost rozvíjí. Zkrátka,

pokud žáky budeme v této oblasti strukturovaně rozvíjet, je jasné že se schopnost harmonického slyšení dostaví dříve. Pokud je rozvíjet nebudeme, nebudou těchto činností schopni ani ve čtrnácti letech. (Daniel, 2010)

Vokální činnost lze interpretovat třemi způsoby: vokální imitací, intonací a improvizací.

4.1.1 Vokální imitace, intonace a improvizace

Nejčastěji se ve školní praxi setkáváme s vokální imitací neboli nápodobou. Nápodoba je totiž jednou z nejpřirozenějších metod, jak přijímat nové znalosti, vědomosti. Řeč dítěte v batolecím věku také rozvíjíme pomocí nápodoby, kdy dítě opakuje slova po rodičích, či lidech z blízkého okolí. Žáci jsou schopni díky opakovanému předzpívání či přehrání písničky zazpívat celou píseň nebo alespoň některou z částí. Žáci tedy na základě sluchového vnímání napodobují hudební útvary vyskytující se v písni. Imitace ve vokální činnosti nerozvíjí hudební paměť, rytmické cítění, schopnost dynamiky. Žáci na prvním stupni základních škol se i přes nedostatečný rozvoj vokální činnosti nejčastěji učí písničky právě imitací, která by měla být pouhým předstupněm zpěvu z not což je vokální intonace. (Prokeš, 2009)

Při vokální intonaci mají žáci za úkol, aby převedli notový zápis do zvukové podoby pomocí hlasového ústrojí žáka. Je na zvážení učitele, zda je důležité, aby se všichni jeho žáci naučili intonaci z not, kterou dále ve svém životě nijak neuplatní. Na druhou stranu je důležité podotknout, že pokud učitel nebude žáky učit zpívat z not, bude odsouzen k namáhavé a pro děti zcela nezajímavé imitaci, která podporuje nemuzikální žáky. Hudební sluch, smysl pro rytmus a další hudební schopnosti se rozvíjejí v průběhu života hudebními činnostmi, mezi které řadíme poslech hudby, zpěv a další hudební činnosti. Žáci, kteří se ve volném čase věnují hře na nástroj, mají lepší předpoklady pro úspěšnější a rychlejší osvojení vokální intonace. Spolu s intonací je důležité rozvíjet i rytmickou složku, která jde ruku v ruce se zpěvem z not.

Pro zvládnutí intonace z not jsou potřeba dvě dovednosti. První z nich je dokázat sluchem poznat a zazpívat každý stupeň dané tóniny. K této dovednosti nám stačí seznam opěrných lidových písniček, které bude žák schopen aplikovat do každé tóniny. Seznam opěrných lidových písniček viz příloha č. 1. Krom metody použití opěrných písniček je rozšířená metoda solmizace, ve které používáme slabiky do re mi fa sol la si. Tyto slabiky reprezentují jednotlivé tóny stupnice, tedy do = C, re = D a tak dále. Druhou dovedností je schopnost zazpívat i zapsat diatonické postupy – klesání a stoupání o stupnici a opakované tóny. (Daniel, 2010)

Improvizace je jednou z pěveckých projevů, kterou lze ponoukat od dětského věku. U dětí se projevuje tvorbou melodických, či rytmicko-melodických obměn motivů. Zpočátku mají děti omezený tónový rozsah, ale v pozdějším věku se dají rozsahové možnosti využít. Mimo rozsahu lze využít také barvy nebo síly hlasu, ale také mnohem výraznějších a osobitějších rytmických možností. (Prokeš, 2009)

4.2 Výběr a nácvik písně

Seznam písní by se měl vybírat vždy podle vyspělosti hlasové techniky žáka, jeho věku, přihlížet by se mělo také na muzikální a výrazové schopnosti. Při volbě písně přihlížíme i na individualitu žáků, například zda ve třídě převažují dívky, či chlapci, jaký má skupina temperament, zda to jsou žáci starší začátečníci a další. Na prvním stupni základních škol využíváme především písně lidové a částečně jednoduché umělé písně. Ze začátku volíme pouze jednoduché lidové písně, které nejsou rozsahově a rytmicky náročné, následně můžeme zvolit náročnější lidové písně a na závěr jednoduché umělé písně. Žáci v první a druhé třídě se učí píseň náslechem a následně v dalších ročnících by se mělo přecházet k notovému zápisu a tónové představě. (Morávková, 2016)

Podle Josefa Říhy by se při výběru lidových a umělých písní mělo dbát na určitá kritéria, která by měla být nápomocná při výběru písní do hodin hudební výchovy.

U lidových písní se zohledňuje hledisko umělecké hodnoty, písně budou literárně i hudebně hodnotné. Hledisko didaktické, textová i hudební stránka bude odpovídat věku dítěte. Národnostní hledisko, zde je důležité zařazovat převážně české lidové písně a v menší míře i písně slovenské, anglické a další. Hledisko národních tradic, při výběru neopomíjet písně, které jsou s tradicí národa spjaté, do tohoto hlediska řadíme například vánoční koledy. Posledním hlediskem je regionální zastoupení, výběr písní by se měl, pokud je možnost, týkat krajového zastoupení, tedy rytmy nebo tanci, které jsou pro danou oblast typické.

Písně umělé rozděljuje Říha do tří skupin. První jsou jednohlasé písně bez doprovodu, druhé jsou jednohlasé písně s klavírním doprovodem, nebo jiného hudebního nástroje a třetí jsou dvou a vícehlasé skladby. Dvou a vícehlasé skladby jsou určeny spíše pro sbory. V hodinách hudební výchovy jsou zařazovány velmi zřídka. (Říha, 1979)

Metodika nácviku písně podle Blanky Morávkové:

1. *„Píseň zazpívaná učitelem (seznámení s písní)*

2. *Žák zpívá melodii na vokál, nejdříve po částech, potom vcelku, s učitelem a sám*
3. *Žák přečte nahlas text (dbáme na správnou výslovnost)*
4. *Spojení melodie a textu*
5. *Spojení s doprovodem, s ohledem na věk dítěte pěstujeme přirozený výraz a hudebnost“*
(Morávková, 2016, str. 39)

Metodika nácviu písně podle Zbyňka Prokeše:

Před samotným nácvikem písně, musí proběhnout samotný výběr písně. Volba písně závisí na dané skupině zpěváků, také závisí na obsahu písně, kompozici a funkci. Píseň musí být v souladu s rozsahem a zkušenostmi žáků.

1. Úvodní – motivační fáze, jejíž cílem je vyvolat v dětech zájem písní zpívat. Tato fáze by neměla trvat déle než 5 minut, proto je důležité si ji pořádně rozvrhnout a promyslet. Motivace může být různorodá, může to být krátké vyprávění k písni, rozhovor s žáky, porovnání písně s jinou. Motivační fáze může být i v rámci mezipředmětových vztahů, například to může být výtvarná výchova, tělesná výchova, český jazyk, ale také může probíhat samotným přednesem písně nebo jejím přehráním.
2. Pěvecký a instrumentální přednes písně učitelem, popř. zpěv bez doprovodu. Tento krok je velmi důležitý, protože pěvecký projev učitele, který se předpokládá, že je kvalitní a dokonalý, ovlivňuje žáky a jejich touhu písní zazpívat. Učitelovo ztvárnění písně by mělo být vzorem technického a obsahového zpracování písně, ale pokud není možné žákům zazpívat danou píseň živě, lze použít zvukové nahrávky.
3. Osvojení rytmu písně můžeme osvojovat vytleskáváním, nebo vokálním projevem na jednom tónu.
4. Deklamace textu neboli výrazný přednes textu. Využití této fáze je především při složitějším textu písně.
5. Zpěv melodie po frázích, nejčastěji na vokál s možností využití nástrojové opory.
6. Zpěv melodie po frázích s textem
7. Upevnění obtížných míst z hlediska intonace. Pokud se v písni vyskytuje intonačně náročnější část, může se část procvičit v dlouhých hodnotách, bez ohledu na rytmický zápis, teprve pak se může dosáhnout intonační čistoty daného úseku.
8. Zpěv písně s doprovodem či bez doprovodu. V této části lze podle potřeby využít notové opory. (Prokeš, 2009)

Praktická část

5.1 Cíl a metody práce

Hlas je jedním z klíčových prostředků pro komunikaci většiny část. Pokud se člověk vlastním hlasem živí, je velice důležité, aby o něj náležitě pečoval. Být učitelem je jedna z profesí, která vyžaduje, aby hlasové ústrojí bylo v té nejvyšší kondici.

Celé dětství jsem zpívala v úspěšném dětském pěveckém sboru, se kterým jsme cestovali po České republice, Evropě, ale i v zámoří a tak dobře vím, jaké to je, když přijdete o hlas. Vzhledem k mé sborové činnosti, která mě doprovázela celé dětství a dospívání jsem byla velmi dobře obeznána se zásadami hlasové hygieny a prevencí poruch hlasu. Během svého studia na Technické univerzitě v Liberci jsem měla možnost se zúčastnit samostatného předmětu s názvem Hlasová hygiena, který mi sjednotil znalosti a doplnil mezery, které se tohoto tématu týkaly, a to mě přivedlo k myšlence věnovat se tomuto tématu ještě podrobněji v diplomové práci.

Praktickou část bude tvořit výzkum v podobě dotazníkového šetření, které je určeno pedagogům, polostrukturovaný rozhovor s lékařem foniatrie a vzorové přípravy na vyučovací hodinu hudební výchovy se zaměřením na vokální činnost žáků.

Výzkum se bude zabývat informovaností pedagogů o problematice hlasové hygieny, jakým způsobem se pedagogové o svůj hlas starají, zda znají zásady hlasové hygieny a zda je dodržují. Dále mě zajímala znalost pedagogů v oblasti prevence poruch hlasu, zda trpí nějakou poruchou hlasu a jaký má tato porucha hlasu následek v jejich pedagogické praxi.

Pro získání potřebných dat jsem zvolila metodu dotazníkového šetření, které bylo respondentům zasláno formou on- line dotazníku. Základní metodou pro hromadný sběr dat je kvantitativní forma dotazníku, která na základě písemných otázek a následných odpovědí získává informace, jenž budou sloužit k vyhodnocení závěrů. Pro tvorbu dotazníku zvolím především uzavřené otázky s možností výběru jedné odpovědi. Do některých otevřených otázek budou mít respondenti možnost napsat vlastní vyjádření.

Pro splnění cíle jsem zvolila dva předpoklady.

1. Pedagogové nekladou důraz na dodržování zásad hlasové hygieny, než kladou.
2. Pedagogové nemají dostatek informací o prevenci a nápravě hlasových poruch, než mají.

Druhá část praktické části bude rozhovor s lékařem foniatrie MUDr. Markem Bursou. Rozhovor bude polostrukturovaný a cílem bude zjistit, jak často navštěvují pedagogové foniatra, s jakými problémy chodí, jaká jsou preventivní opatření a jak se to má s dětskými pacienty.

Tvorba příprav na vyučovací hodinu hudební výchovy se zaměřením na vokální činnosti bude obsahovat motivaci žáků, seznámení se s písní, řádná příprava dětí na hlasový výkon v podobě dechového, hlasového a artikulačního cvičení, samotný nácvik písně a reflexe.

Dále v praktické části najdete příklady dechových, hlasových a artikulačních cvičení určené pro žáky mladšího školního věku, které mohou pomoci pedagogům ve výuce vokálních činností při hudební výchově.

5.2 Charakteristika výzkumného vzorku

Dotazník jsem zpracovala elektronicky a rozeslala mezi respondenty. Oslovila jsem pedagogy ze základních škol v Liberci, dále ze základní školy v Turnově a základní školy ve Vlašimi. Dotazník jsem odeslala i mezi známými v mém okolí, kteří se jako pedagogové žijí a studentům dálkového studia na Technické univerzitě v Liberci.

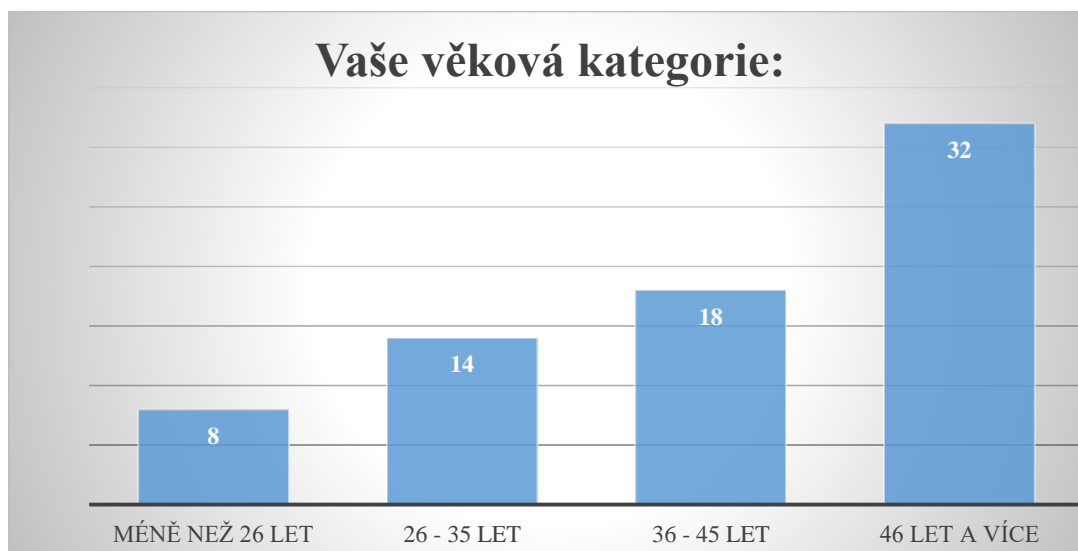
Celkem jsem obdržela 72 odpovědí.

Pro druhou část praktické části jsem zvolila metodu polostrukturovaného rozhovoru s MUDr. Markem Bursou, lékařem ORL a foniatrie. Tato metoda umožňuje vyslechnutí názoru odborníka a vlastní zkušenosti. Pro rozhovor jsem zvolila celkem pět otázek.

5.2.1 Vlastní dotazníkové šetření

Dotazník obsahuje celkem 25 otázek a vzor dotazníku naleznete v příloze (viz příloha č. 2). Otázky pojednávají o věku respondentů, délky jejich pedagogické praxe. Dále jsem zjišťovala informace o míře péče o jejich hlas, o znalostech poruch hlasu, o zásadách hlasové hygieny, zda si myslí, že jdou mluvním příkladem svým žákům. Zajímalo mě také, zda mají někteří pedagogové lékařem potvrzenou poruchu hlasu a zda se před hlasovým výkonem nějak připravují.

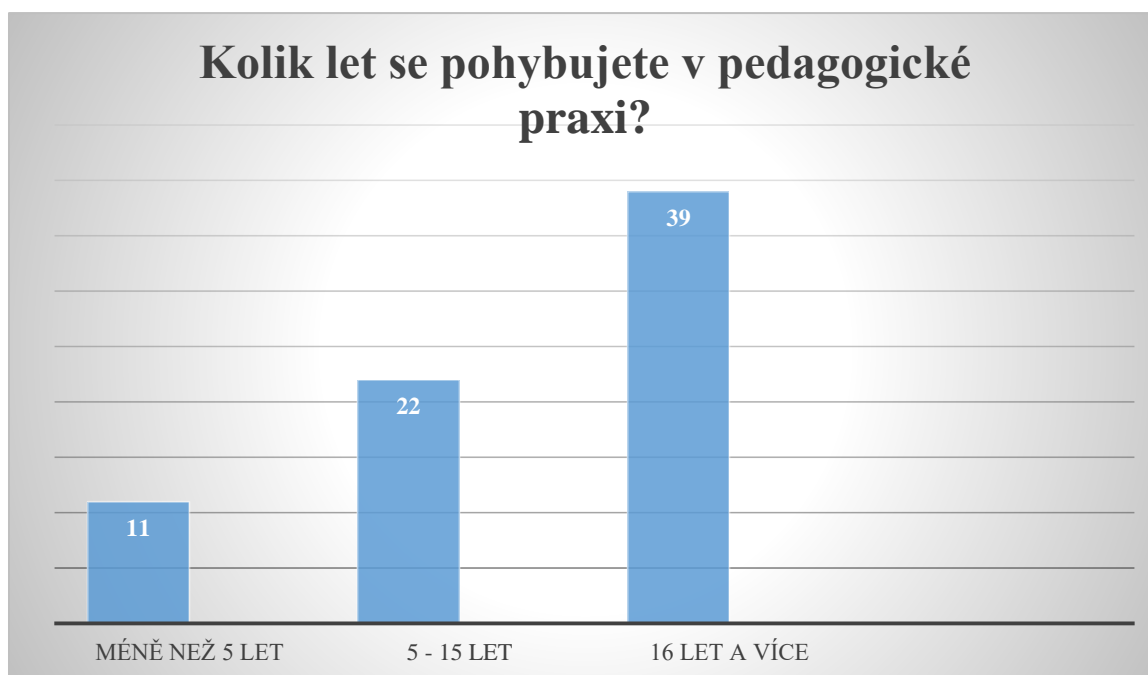
Na otázky z dotazníku mi zodpovědělo 60 žen a 12 mužů. Nejvíce respondentů spadalo do věkové kategorie 46 a více let (viz tabulka č. 1)



Tabulka 1 - Vaše věková kategorie.

Zdroj: Vlastní zdroj

Nejvíce dotázaných pedagogů se v pedagogické praxi pohybuje více než šestnáct let (viz tabulka č. 2)



Tabulka 2 - Kolik let se pohybujete v pedagogické praxi?

Zdroj: Vlastní zdroj

Celkem 87% respondentů zná pojem hlasová hygiena a zbylých 13% tento pojem neznají (viz tabulka č. 3). I přesto, že většina respondentů hlasovou hygienu zná, tak pouze 52% ze všech dotázaných si myslí, že její zásady dodržují. Zbylých 48% si myslí, že zásady hlasové hygieny nedodržuje (viz tabulka č. 4)



Tabulka 3 - Znáte pojem "hlasová hygiena"?

Zdroj: Vlastní zdroj

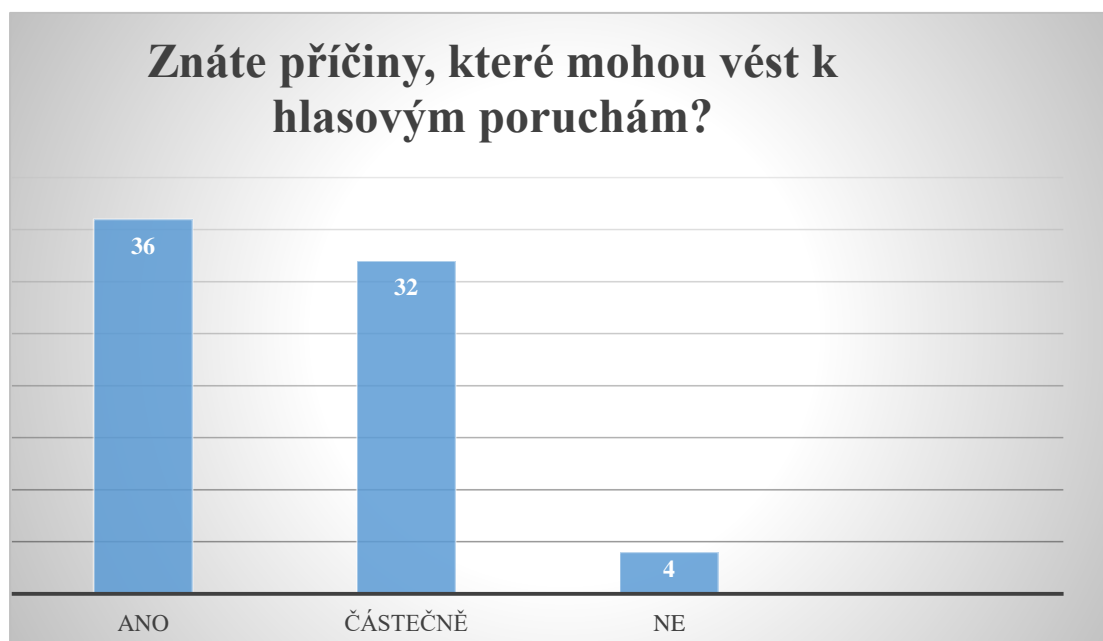


Tabulka 4 - Myslíte si, že dodržujete hlasovou hygienu?

Zdroj: Vlastní zdroj

83% dotazovaných uvedlo, že během svého života nebyli kvůli částečné či úplné ztrátě hlasu schopni komunikace. Pouhých 19% respondentů vyhledalo kvůli své poruše odbornou pomoc foniatra či lékaře ORL. Dlouhodobou neschopností komunikace trpělo pouze 14% respondentů.

Přesně 50% respondentů uvedlo, že znají příčiny, které mohou vést k hlasovým poruchám (viz tabulka č. 5). Celkem pěti dotazovaným respondentům byla lékařem diagnostikovaná porucha hlasu. Tito dotazovaní uvedli, že se jedná o nedomykavost hlasivek, chronické záněty hrtanu nebo dutin a chrapot.

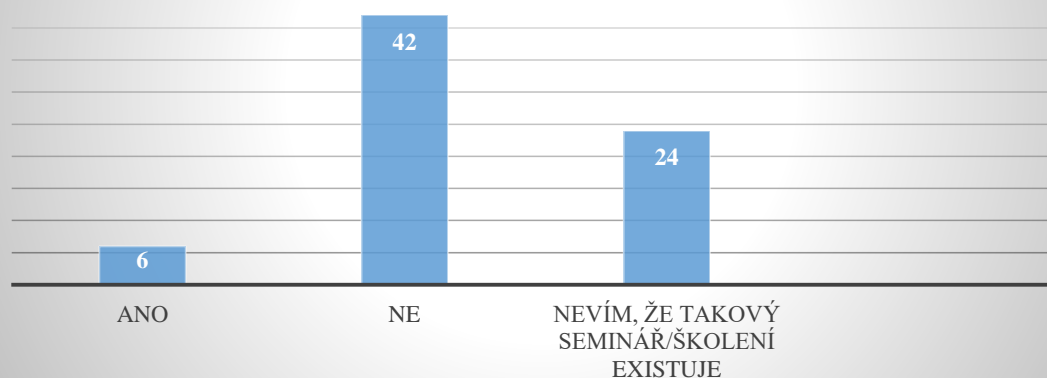


Tabulka 5 - Znáte příčiny, které mohou vést k hlasovým poruchám?

Zdroj: Vlastní zdroj

Jeden z dalších dotazů byl zaměřen na možnosti účastnit se nějakého semináře či školení v oblasti problematiky hlasové hygieny, její prevence a nápravy hlasu. Většina respondentů, konkrétně 58% dotazovaných uvedlo, že žádný takový seminář nenavštívili. Celkem 33% respondentů neví, že takové semináře nebo školení existují (viz tabulka č. 6). Já osobně jsem se během svého studia zúčastnila samostatného předmětu zabývající se hlasovou hygienou, a tak mě zajímalo, zda se takového předmětu, semináře či přednášky zúčastnili i samotní respondenti. Ukázalo se, že možnost účasti předmětu, semináře či přednášky s tématem hlasová hygiena, mělo 26 respondentů (viz tabulka č. 7).

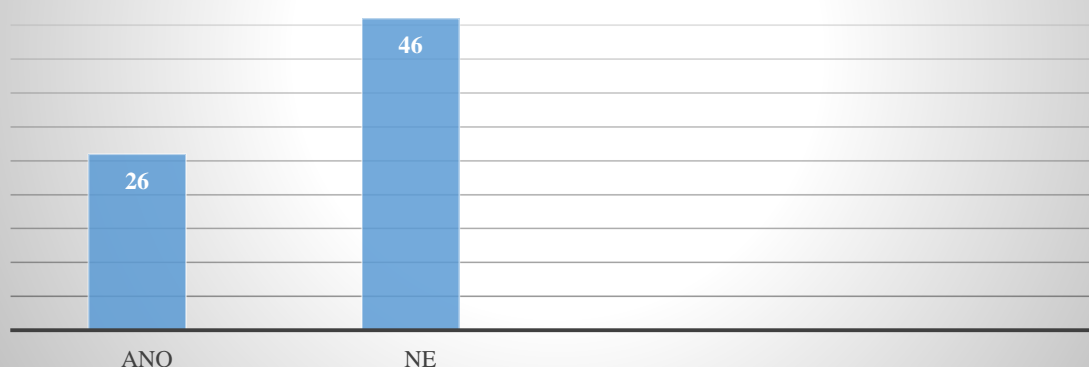
Navštívili jste někdy seminář/školení, které by se věnovalo tématem "hlasová hygiena", nebo prevence a nápravy hlasu?



Tabulka 6 - Navštívili jste někdy seminář/školení, které by se věnovalo tématem "hlasová hygiena", nebo prevence a nápravy hlasu?

Zdroj: Vlastní zdroj

Měli jste možnost se během studia na VŠ zúčastnit semináře/předmětu/ přednášky, který by se zabýval tématem "hlasová hygiena"?



Tabulka 7 - Měli jste někdy možnost se během studia na VŠ zúčastnit semináře/předmětu/přednášky, který by se zabýval tématem "hlasová hygiena"?

Zdroj: Vlastní zdroj

Celkem 53 (73%) respondentů si myslí, že je dobrým mluvním vzorem pro své žáky a 62 respondentů, tedy celkem 87% si myslí, že je dobré seznámit žáky se zásadami hlasové hygieny, s prevencí a nápravou hlasu. Zbýlých 13% tvrdí opak.

Všech 72 respondentů uvedlo, že dodržování pitného režimu je správný krok pro správné fungování hlasu. Celkem 18 (25%) respondentů uvedlo, že je pro správnou funkci hlasu dobré otužování, 12 respondentů uvedlo, že je otužování nezdravé a zbylých 42 respondentů neví, zda je otužování hlasu prospěšné.

Vyvážená strava je pro správnou funkci hlasu důležitá pro 52% respondentů. 13% respondentů uvedlo, že vyvážená strava nemá na správnou funkci hlasu vliv a 35% respondentů neví, jestli má vyvážená strava na hlas nějaký vliv. Neuvěřitelných 64 respondentů, tedy 89%, hlasovalo, že dostatek spánku je pro funkci hlasu důležitý. Další 4 respondenti nevěděli, zda je dostatek spánku důležitý pro správné fungování hlasu a 4 respondenti si myslí, že dostatečný spánek není pro hlas důležitý.

Pouhých 8 (11%) respondentů jsou kuřáci, 60 respondentů jsou nekuřáci a 4 kouří pouze příležitostně. V zakouřených prostorách netráví žádný z respondentů čas, pouze 13% ze všech dotázaných tráví čas v zakouřených prostorách pouze příležitostně při společenských akcích, či hospodských spolecích.

Další z dotazů byl, zda respondenti pijí alkohol. Nejčastěji respondenti uvedli, že alkohol pijí příležitostně, celkem jich bylo 71%. Pouhých 8% respondentů uvedlo, že pijí alkohol a 21% alkohol nepijí (viz tabulka č. 8).



Tabulka 8 - Pijete alkohol?

Zdroj: Vlastní zdroj

Zajímalo mě, zda si respondenti myslí, že je dobré se před hlasovým výkonem nějak připravit. K otázce, zda je dobré před hlasovým výkonem dechové a artikulační cvičení zvolilo odpověď ANO 62 respondentů, zbylých 10 odpovědělo NE. Některé z mnoha dechových cvičení zná 86% respondentů, tedy konkrétně 62 a artikulační cvičení zná 59 respondentů tedy 82%. Před hlasovým výkonem se artikulačním či dechovým cvičením připravuje pouhých 9% respondentů.

Mezi nejčastější cvičení před hlasovým výkonem respondenti uvedli: rozezpívání, nafukování tváří, rozhýbání jazyka (vyplazování, kmitání, rolování jazyka), dechová cvičení s pravidlem 4 sekund, nadechování do břicha, hrudníku a do žeber s pozvolným a následně prudkým vydechováním.

5.2.1.1 Závěr dotazníkového šetření

Na základě dotazníkového šetření jsem dospěla k těmto závěrům:

Z hlediska 1. předpokladu: Pedagogové jsou obeznámeni s důležitostí hlasové hygieny. Většina pedagogů tento pojem zná a považuje ho ve své profesi za důležitý. Za důležité také pedagogové považují, seznámení svých žáků s hlasovou hygienou a jejími zásadami. Z dotazníkového šetření jsme zjistili, že velká část respondentů jsou nekuřáci a alkohol užívají nejčastěji příležitostně. Lze tedy předpokládat, že dvě z klíčových zásad hlasové hygieny dodržují. Podle tohoto zjištění lze usoudit, že první předpoklad **„Pedagogové nekladou důraz na dodržování zásad hlasové hygieny, než kladou.“** se nepotvrdil.

Z hlediska 2. předpokladu: Velká část respondentů v oblasti hlasové hygieny nebyla více vzdělávána v podobě nějakého semináře či školení, který by se týkal tématu hlasové hygieny, poruch hlasu a prevence. Někteří pedagogové měli tu možnost se seznámit s tímto tématem v rámci studia na vysoké škole. Z dotazníků jsme také zjistili, že většina pedagogů v průběhu své praxi někdy částečně nebo úplně přišla o svůj hlas, přesto lékařskou pomoc většinově nevyhledali. Můžeme tedy usoudit, že druhý předpoklad **„Pedagogové nemají dostatek informací o prevenci a nápravě hlasových poruch, než mají.“** se potvrdil.

5.2.2 Polostrukturovaný rozhovor s foniatrem

Pro rozhovor jsem oslovila lékaře ORL a foniatra Mudr. Marka Bursu, který sídlí ve Mšeně nad Nisou. V rámci foniatry se zabývá vadami sluchu, hlasu a řeči. Zajišťuje foniatrická vyšetření. Připravila jsem si celkem 5 otázek.

1. Lidé s jakou profesí Vás nejčastěji navštěvují?

„Foniatr se zabývá třemi oblastmi – poruchami sluchu, hlasu a řeči. Pokud se bavíme o hlasové hygieně, tak se zaměříme tedy na poruchy hlasu. Když se nebudeme bavit o profesionálech, kterými jsou například zpěváci, herci nebo moderátoři, tak to s jistotou budou učitelé ze všech typů škol nebo volnočasoví pedagogové, konkrétně sportovní trenéři. Sportovní trenéři musí často křičet kvůli špatným podmínkám pro sport či hudbě, která sport doprovází.“

2. Jaké nejčastější problémy je k Vám přivádí?

„Nejčastěji to bude dlouhotrvající chrapot, zastřený hlas, zvýšená námaha a unavenost hlasivek, především po delším hlasovém výkonu. Zřídka se setkávám se závažnějšími poruchami hlasu. U pedagogů je obecně často ztráta hlasu vyvolaná psychosomaticky, to znamená, že při vyšetření neshledávám žádné změny na hlasivkách, ve smyslu hlasových polypů, hlasivkových uzlíků, zánětů atd. Spíš jde o poruchu funkčnosti hlasivek, tudíž jsou hlasivky při vyšetření dobře zbarvené, mají správný tvar, dobře kmitají, ale přesto chraptí, vynechává hlas, nebo vůbec nemluví.“

3. Dotazníkové šetření odhalilo, že celkem 87% pedagogů bylo během své pedagogické praxe neschopno komunikace a i přesto navštívilo foniatra pouhých 19% respondentů. Proč tomu tak je?

„Každý má někdy chrapot a je rozdíl pokud má chrapot někdo, kdo pracuje jako pokrývač, pracující ve venkovním prostředí, nebo někdo, kdo se vlastně svým hlasem živí. Nejčastějším důvodem chrapotu je obyčejný zánět horních cest dýchacích, viróza nebo angína. Ovšem existuje pravidlo tří a více týdnů. Pokud má někdo chrapot takto dlouho, měl by rozhodně podstoupit odbornému vyšetření u lékaře, ale to se často nestává, pouze výjimečně. Každopádně by nikdo neměl zanedbávat dlouhodobé signály.“

4. I děti mohou trpět poruchami hlasu. Setkáváte se s tím často? Jaké jsou u dětí nejčastější poruchy hlasu?

„Docela často se s tím setkávám. Nejčastěji se setkávám s dětskou hyperkinetickou dysfonií, což jsou v podstatě překřičené hlasivky. Děti jsou v projevu nějakým způsobem laděné, snaží se mezi vrstevníky jednoduše překřičet. Samozřejmě, že jsou některé děti tiché, ale častěji se setkáváme spíše s hlučnějšími jedinci, kteří se snaží překřičet jeden druhého. Nejčastěji mě navštěvují po návratu z letního tábora, kde se hůř kontrolují než ve školním prostředí. Dětská hyperkinetická dysfonie nelze nějak zvlášť léčit, ale často sama zmizí s rozvojem hlasivek, zvětšováním a prodlužováním hlasivek. Někdy se stane, že si tuto poruchu jedinec odnese i do dospělosti, v takovém hlase v podstatě slyšíme chraptavější ráz, může být náchylnější k poruchám hlasu. Někdy mě navštíví i rodiče s mutujícími dětmi, schválně neříkám pouze s chlapci, protože mutují i dívky. Tam je to spíše o konzultaci a doporučení jak má dítě s hlasem pracovat.“

5. Jaká jsou podle Vás nejefektivnější preventivní opatření?

„Zaručeně je základem všeho správná tvorba hlasu, se kterým pomáhá hlasový pedagog. Tento hlasový pedagog s klientem cvičí, utváří si zdravé stereotypy, učí jak správně držet tělo, jak správně dýchat, jak nazvučit hlas. Ovšem tyto věci vznikají automaticky v dětství, proto je důležité, aby šel rodič i pedagog dětem příkladem. Samozřejmě bych tu mohl vyjmenovat různé zásady hlasové hygieny, které jsou také důležité, ale mnoho z nich se aplikuje pouze u profesionálů. Základem je kvalitní nazvučení hlasu, aby byl zvučný, aby vytvářel co nejmenší námahu, aby se co nejméně zapojovalo svalstvo v oblasti krku.“

5.2.2.1 Závěr polostrukturovaného rozhovoru

Z osobního hlediska musím usoudit, že rozhovor s panem doktorem Bursou byl velmi zajímavý a přínosný. Jak jsem předpokládala, k panu Bursovi krom hlasových profesionálů, kterými jsou zpěváci a herci, dochází i pedagogové, především s dlouhodobým chraptím. Bylo pro mě zajímavým zjištěním, že většinou je příčinou hlasové indispozice psychický stav pedagoga.

5.3 Přípravy na vyučovací hodinu

Přípravy na vyučovací hodinu, které jsem vytvořila, jsou určené pro všechny ročníky 1. stupně základní školy. Podle ročníku žáků je potřeba přípravu upravit tak, aby odpovídala věku žáků daného ročníku. Přípravy jsou zaměřené na vokální činnosti žáků a především na správnou průpravu před samotným zpěvem. Do příprav na vyučovací hodinu vkládám netradiční přístup

[Sem zadejte text.]

k nácvičku písni. Motivační aktivity vychází z mezipředmětových vztahů a kreativního přístupu k nácvičku písni. Lidové písni, které budou obsaženy v těchto přípravách, budu čerpat ze zpěvníků Já & písnička 1 a České lidové písničky. Mimo příprav na vyučovací hodinu hudební výchovy přiložím několik příkladů ukázkových cvičení, která budou pedagogům sloužit jako inspirace aktivit vhodných do hodin hudební výchovy.

1. PŘÍPRAVA VYUČOVACÍ HODINU

Předmět	<i>Hudební výchova – vokální činnost</i>
Téma	<i>Hospodářská zvířata - Pásla ovečky</i>
Vzdělávací cíle předmětu	<i>Tvořivá práce s textem. Seznámení se s písní – Pásla ovečky</i>
Očekávané výstupy	<p><i>HV- 3-1-01</i> Žák zpívá na základě svých dispozic intonačně čistě a rytmicky přesně v jednohlase.</p> <p><i>HV-3-1-02</i> Žák rytmizuje a melodizuje jednoduché texty. Improvizuje v rámci nejjednodušších hudebních forem.</p> <p><i>HV-3-1-04</i> Žák reaguje pohybem na znějící hudbu, pohybem vyjadřuje metrum, tempo, dynamiku, směr melodie.</p> <p><i>HV-5-1-01</i> Žák zpívá na základě svých dispozic intonačně čistě a rytmicky přesně v jednohlase či dvojhlasu v durových i mollových tóninách a při zpěvu využívá získané pěvecké dovednosti.</p>
Pomůcky	<i>Rozstříhaný text písně, noty a text písně, obrázky hospodářských zvířat</i>
Mezipředmětové vztahy	<i>Člověk a jeho svět – Rozmanitost přírody</i>
Prostředí	<i>Třída žáků nebo specializovaná učebna hudební výchovy</i>
Postup ve vyučovací hodině	<p><i>Motivace – činnost učitele</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Na tabuli jsou pověšené obrázky různých hospodářských zvířat. Kládní otázek „Jaká zvířata vidíš na obrázku?“ „Do jaké skupiny tato zvířata patří?“ „Co nám jednotlivá zvířata dávají, k čemu je chováme?“</i> • <i>Učitel si nachystá nahrávky zvuků hospodářských zvířat (jsou volně ve vyhledávání Googlu k dispozici), které bude žákům pouštět.</i> • <i>Žáci dostanou kus nepopsaného papíru.</i> • <i>Učitel seřadí obrázky zvířat tak, jak pouští nahrávky, aby žáci zkontrolovali své tipy.</i> <p>Činnost žáků</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Žáci odpovídají na otázky učitele, zapojují se do konverzace.</i> • <i>Žáci poslouchají nahrávky zvuků zvířat a odhadují, který zvuk patří k jakému zvířeti. Svůj tip napíší na lísteček.</i> • <i>Žáci kontrolují svůj seznam zvířat s obrázky na tabuli.</i> <p><i>Práce ve skupinách – činnost učitele</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Rozdělení žáků do skupin pomocí malých kartiček s obrázky zvířat (dobře poslouží dva stejné balíčky pexesových karet). Počet karet je nutné přizpůsobit dle početnosti žáků ve třídě.</i> • <i>V momentě kdy jsou žáci rozdělení do skupin a vyberou si vlastní místo pro práci, je učitel vyzve, aby začali hledat obálku. Pro každý tým je ve třídě schovaná právě jedna obálka.</i> • <i>Když obálku naleznou, bude jejich dalším úkolem obsah obálky, kterým je rozstříhaný text písně Pásla ovečky složit tak, aby dával smysl.</i> • <i>Učitel chodí po třídě a zpívá a vytleskává do rytmu píseň -</i>

- *Když jsem husy pásala, Já mám koně, vraný koně. Zpívá písně, které se svým obsahem hodí k tématu hospodářských zvířat.*
- *Ve chvíli, kdy mají žáci text seřazený, začne učitel zpívat píseň- Pásla ovečky a podle textu, který učitel zpívá, kontrolují vlastní seřazení slov.*
- *Rozdání čtvrtky a nalepení textu na čtvrtku.*

Činnost žáků

- *Žáci si vylosují každý jednu kartičku. Podle obrázku na kartičce utvoří skupiny. Např. skupina koňů, skupina kraviček...*
- *Když si každá skupina najde vlastní místo pro práci, vydají se podle pokynu učitele pátrat po záhadných obálkách.*
- *V momentě kdy obálky naleznou, snaží se text z obálky složit tak, aby dal smysl.*
- *Kontrola textu podle písně zpívané učitelem. V případě chyby žáci text opraví.*
- *Nalepení písně na čtvrtku a dopsání názvu písně.*

Příprava žáků na vokální činnost – činnost učitele a žáků

Dechové cvičení:

1. *Zastavujeme hospodářovu kobyly. Žáci stojí ve stoji mírně rozkročeném v kolenou trochu přikrčení. Rukama napodobí držení uzdy od hospodářovy kobyly, lokty jsou u těla. Žáci chvíli jedou a najednou potřebují kobyly zastavit. Zastaví ji, když 3x řeknou „prrr-prrr-prrr“. Toto žáci zopakují ještě několikrát. Žáci posilují pružnost a výkonnost břišního svalstva.*
2. *Hospodářův pes Baryk – žáci stojí nebo jsou na čtyřech jako pes. Je důležité, aby v poloze na čtyřech děti nezakláněli hlavu. Následně je učitel vyzve, aby zaštěkali jako pes Baryk – „HAF“. Mají za úkol měnit nálady psa Baryka – smutně štěká, vesele, radostně, naštvaně. Tímto cvikem se zapojí činnost bránice, hlasivek a také se mění výrazová práce s hlasem.*

Vokální cvičení:

1.



Obrázek 1 - 1. typ hlasového cvičení.

Zdroj: Prokeš, 2009, str. 33

Žáci toto vokální cvičení zpívají na slabiku la/na. Postupně zvyšujeme vždy o půl tónu.

2. *Holka modrooká – můžeme měnit i samohlásku – halka madraaka/helke medreeke... Postupně zvyšujeme tóninu o půl tónu.*

Artikulační cvičení:

1. *5x za sebou žáci řeknou „Zvíře zařve, zvíře zařve“ Různé obměny, nejprve mohou říkat holky a následně kluci, nebo nejprve první dvě řady pak zbytek.*
2. *3x za sebou žáci řeknou „Kotě hbitě motá nitě“. Mohou být*

	<p><i>opět obměny v říkání jazykolamu.</i></p> <p>Pěvecký postoj:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Sbíráme jablíčka a hruštičky z ovocných stromů našeho pána hospodáře. Učitel žákům předvádí pohyby a žáci po něm opakuji. Nejprve sbírají napravo, pak vlevo, ještě musí posbírat ty úplně nahoře. Učitel kontroluje, zda žáci nekrčí hlavu mezi rameny, zda sledují, kam se jejich ruce natahují</i> <i>2. Hra na ovocné stromy pana hospodáře. Žáci se postaví do stoje mírně rozkročeného a představují si, že jsou ovocným stromem pana hospodáře, někdo je jabloň, někdo třešeň... Učitel žákům říká, aby si představili, jak fouká silný vítr, který je tak silný že mlátí s dveřmi od stodoly. Žáci jsou ale stromy s pevnými a hluboko zakořeněnými kořeny, proto se jejich kmen při silném větru vůbec nehýbe, pouze jeho větve a koruna (trup, ruce, hlava). Postupně se začne vítr uklidňovat a větve se už nehýbají, pouze koruna (hlava) se uvolněně pohybuje. Vítr se už konečně uklidnil, a tak stojíme pevně s pocitem, že jsme vrostli do podlahy. Ruce v podobě větví jsou uvolněné včetně ramen. Hlava se nezaklání ani nepředklání. Najednou po té bouři vysvitlo sluníčko, které nám na tváři probudí úsměv.</i> <p>Nácvik písně – činnost učitele a žáků</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>• Učitel rozdá text písně - Pásla ovečky každému žákovi a s doprovodem na hudební nástroj (kytara, klavír) začne hrát melodii, tempo je pomalejší než je běžně. Žáci na slabiky „nanana“ zpívají podle melodie hudebního nástroje. Učitel zpívá s žáky.</i> <i>• Postupně můžeme přidávat text písně. Žáci, kteří si troufnou, mohou zpívat na slova, zbytek žáků může zpívat dále na slabiky „nanana“.</i> <i>• V momentě, kdy všichni žáci umí text, i melodii písně můžeme přidat další rytmické hudební nástroje, jako jsou dřívka, triangel, bubínek... Později je možné přidat i text druhé sloky.</i>
<p>Reflexe</p>	<p><i>Shrnutí vyučovací hodiny – Učitel: „Máme za sebou návštěvu statku pana hospodáře, kde měl plno zvířat a ovocných sadů. Dokonce jsme se o jednom z jeho zvířat naučili i písničku.“ Jak by žáci ohodnotili dnešní hodinu?</i></p> <p><i>Žáci mohou hodinu zhodnotit pomocí obličejů vyjadřující nálady, podle barev pastelky jako je to u semaforu, nebo mohou hodinu oznámkovat, jako učitel známkuje žáky tedy 1-5.</i></p>

2. PŘÍPRAVA VYUČOVACÍ HODINU

Předmět	<i>Hudební výchova – vokální činnost</i>
Téma	<i>Zajímavá místa a obce v ČR, píseň Já jsem z Kutné Hory</i>
Vzdělávací cíle předmětu	<i>Tvořivá práce s textem. Seznámení se s písní – Já jsem z Kutné Hory</i>
Očekávané výstupy	<p><i>HV- 3-1-01 Žák zpívá na základě svých dispozic intonačně čistě a rytmicky přesně v jednohlase.</i></p> <p><i>HV-3-1-02 Žák rytmizuje a melodizuje jednoduché texty. Improvizuje v rámci nejjednodušších hudebních forem.</i></p> <p><i>HV-3-1-04 Žák reaguje pohybem na znějící hudbu, pohybem vyjadřuje metrum, tempo, dynamiku, směr melodie.</i></p> <p><i>HV-5-1-01 Žák zpívá na základě svých dispozic intonačně čistě a rytmicky přesně v jednohlase či dvojhlasu v durových i mollových tóninách a při zpěvu využívá získané pěvecké dovednosti.</i></p>
Pomůcky	<i>Text o Kutné Hoře, obrázky k textu písně, noty a text písně</i>
Mezipředmětové vztahy	<i>Člověk a jeho svět – Místo, kde žijeme, Lidé a čas</i>
Prostředí	<i>Třída žáků nebo specializovaná učebna hudební výchovy</i>
Postup ve vyučovací hodině	<p><i>Motivace – činnost učitele</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Učitel přečte žákům text o Kutné Hoře - „Oblečte si hornickou halenu, rozsviňte lampu a vydejte se do dolů. V nich totiž spočívá zdejší bohatství. Vydávaly tolik stříbra, že město bylo skutečně na špici. Mince se zde razily už v 10. století. Na město ji v roce 1318 povýšil Karlův otec a určil, že nikdy nesmí být zastavena ani odtržena od České koruny. Karlu IV. pak upevňovala jeho moc. Právě za jeho doby tu probíhal tak čilý stavební ruch, že se město stalo po Praze nejvíce zvelebeným městem Království českého.“</i> • <i>Následně pokládá otázky žákům – „O jaké město se může jednat? (Otázku položit spíše starším žákům cca 4.-5. ročníku) Díky čemu byla Kutná Hora proslavená? Z jakého materiálu byly mince? Jací panovníci si chtěli město udržet v Českém království? Co si mohli lidé v té době nakoupit za stříbrné mince? (děti se zamýšlí nad dobou 14. století)“</i> <p><i>Činnost žáků</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Žáci poslouchají předčítaný text o Kutné Hoře</i> • <i>Zamýšlí se nad položenými otázkami o textu.</i> <p><i>Práce ve skupinách – činnost učitele</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Rozdělení žáků pomocí papírových hracích peněz, přizpůsobení počtu peněz podle počtu žáků ve třídě. Jedna skupina bude tedy skupina pětikorun, druhá dvacetikorun....</i> • <i>V momentě kdy jsou žáci rozdělení do skupin a najdou si vlastní místo k práci, je učitel vyzve k hledání obálek s obrázky.</i> • <i>Mezitím, co žáci hledají obálky a následně se snaží podle obrázků zjistit, o jakou píseň se jedná, učitel chodí po třídě a zpívá a vytleskává do rytmu písně - Kdyby byl Bavorov, Okolo Frýdku cestička, Okolo Třeboně. Zpívá písně, které se svým obsahem hodí</i>

k tématu zajímavá místa a obce.

- Když žáci přijdou na název písně, tak se za skupinou vydá a potvrdí jim, zda mají její členové pravdu či nikoliv.
- Až všechny skupiny zjistí, o jakou píseň se jedná, učitel ji zazpívá. Otázka pro žáky: „Víte kdo byl koudelník? Co to koudel je?“

Činnost žáků

- Žáci si losují papírové mince a podle hodnoty na minci utvoří skupiny. Následně si ve třídě najdou vlastní místo pro společnou práci.
- Na vyzvání učitele se vydají hledat po třídě skryté obálky. Pro každou skupinu je jedna obálka. V momentě kdy obálku naleznou, začnou o obsahu obálky přemýšlet. Obsahem jsou obrázky, které žáky navedou na název písně.
- Pokud žáky napadne jméno písně, kterou se budou učit, tak se přihlásí a o název se podělí s učitelem, který žákům potvrdí, zda je jejich tip správný či nikoliv.
- Žáci poslouchají zpěv písně a následně odpoví na otázku.

Na obrázcích bude chrám sv. Barbory, stříbrné mince, otec + syn, výhled na Pražský hrad, 3 domy.

Příprava žáků na vokální činnost – činnosti učitele i žáků

Dechová cvičení:

1. Parní lokomotiva - Žáci utvoří dvojice a stojí naproti sobě, ruce pokrčené v loktech. S výdechem na „Š“ předsunou jednu ruku, následuje další výdech na „Š“ a tentokrát předsunou druhou ruku. Ruce zkrátka dělají pohyb lokomotivy. Postupně pohyb a výdechy zrychlujeme. Učitel zkoumá, zda mají žáci uvolněná ramena. Tímto cvikem procvičujeme pružnost a posílení břišních svalů.
2. Syčení páry z lokomotivy – žáci budou syčet jako pára z komínu lokomotivy – „cccc“, „ffff“ nebo „šššš“. Tyto souhlásky brzdí proud vydechovaného vzduchu. Učitel sleduje rovnoměrnost síly při výdechu a jeho pravidelnost. Tento cvik posiluje dechové ústrojí a prohlubuje výdech.

Vokální cvičení:

1.



Obrázek 2 - 2. typ hlasového cvičení.

Zdroj: Prokeš, 2009, str. 33

Žáci toto vokální cvičení zpívají na slabiku la/na. Postupně zvyšujeme vždy o půl tónu.

2. Píseň: Běží liška k Táboru - Postupně zvyšujeme tóninu o půl tónu.

Artikulační cvičení:

1. 5x za sebou žáci řeknou: Máma má málo máku. Různé obměny, nejprve mohou říkat holky a následně kluci, nebo nejprve první dvě řady, pak zbytek.
2. 3x za sebou žáci řeknou: Klára na klavír hrála. Mohou být opět

	<p><i>obměny v říkání jazykolamu.</i></p> <p>Pěvecký postoj:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>Kvílející meluzína – Navození správného postoje, měkké rozeznění hlasu za pomoci pohybu. Žáci sledují učitele, který cvik předvede. Uvolněně stojí na místě, postupně se předklání. V předklonu nasadí vysoký tón na „u“ a postupně se začíná narovnávat. Jak se narovnává, postupně se zpívající vokál mění na „uaaa“. Jakmile vzpřímeně stojí je vokál už pouze na „a“. V momentě kdy je narovnaný se postupně začne znovu předklánět a glissandem sjedeme na vokál „ufff“. Žákům můžeme říct, aby zahodili hlas. Toto cvičení 5x zopakují.</i> <i>Zakotvení budovy do země – tento cvik slouží k uzemnění těla. Žáci jsou ve stoji mírně rozkročném. Měli by cítit, že jsou pevně přilepení k zemi a že je nic neodsune. Žáci začnou na pokyn učitele dupat. Při dupání by měli pociťovat, jak jim nohy těžknou. Měli by z dupání cítit až pálení na chodidlech.</i> <p>Nácvik písně – činnost učitele a žáků</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Učitel rozdá text písně – Já jsem z Kutné Hory každému žákovi a s doprovodem na hudební nástroj (kytara, klavír) začne hrát melodii, tempo je pomalejší než je běžně. Žáci na slabiky „nanana“ zpívají podle melodie hudebního nástroje. Učitel zpívá s žáky.</i> <i>Postupně můžeme přidávat text písně. Žáci, kteří si troufnou, mohou zpívat na slova, zbytek žáků může zpívat dále na slabiky „nanana“.</i> <i>V momentě, kdy všichni žáci umí text i melodii písně můžeme přidat další rytmické hudební nástroje, jako jsou dřívka, triangl, bubínek...</i>
<p>Reflexe</p>	<p><i>Shrnutí vyučovací hodiny – Učitel: „Dnes jsme se vydali do minulosti a dověděli se něco o historii města Kutné Hory. Zjistili jsme, jak bohaté město to ve své době bylo, jaké krásné budovy zde byly vystavěny a dokonce jsme se o Kutné Hoře i píseň naučili.“ Jak by žáci ohodnotili dnešní hodinu?</i></p> <p><i>Žáci mohou hodinu zhodnotit pomocí obličejů vyjadřující nálady, podle barev pastelek jako je to u semaforu, nebo mohou hodinu oznámkovat, jako učitel známkuje žáky tedy 1-5.</i></p>

3. PŘÍPRAVA VYUČOVACÍ HODINU

Předmět	<i>Hudební výchova – vokální činnost</i>
Téma	<i>Zaměstnání a profese</i>
Vzdělávací cíle předmětu	<i>Tvořivá práce s textem. Seznámení se s písní – Já husárek malý</i>
Očekávané výstupy	<p>HV- 3-1-01 Žák zpívá na základě svých dispozic intonačně čistě a rytmicky přesně v jednohlase.</p> <p>HV-3-1-02 Žák rytmizuje a melodizuje jednoduché texty. Improvizuje v rámci nejjednodušších hudebních forem.</p> <p>HV-3-1-04 Žák reaguje pohybem na znějící hudbu, pohybem vyjadřuje metrum, tempo, dynamiku, směr melodie.</p> <p>HV-5-1-01 Žák zpívá na základě svých dispozic intonačně čistě a rytmicky přesně v jednohlase či dvojhlasu v durových i mollových tóninách a při zpěvu využívá získané pěvecké dovednosti.</p>
Pomůcky	<i>Vojáček (hračka)</i>
Mezipředmětové vztahy	<i>Člověk a jeho svět – Lidé kolem nás, Lidé a čas</i>
Prostředí	<i>Třída žáků nebo specializovaná učebna hudební výchovy</i>
Postup ve vyučovací hodině	<p><i>Motivace – činnost učitele</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Na melodii písně – Pec nám spadla, bude učitel zpívat text a vytleskávat rytmus.</i> <p><i>Prodavač a hodinářka</i> <i>Kuchyň vede kuchařka.</i> <i>Hospodář a novinářka</i> <i>A na zámku písařka.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Píseň s vymyšleným textem alespoň dvakrát zopakuje.</i> • <i>Učitel položí žákům otázku: „O čem byl text písně? Co se v textu opakovalo?“</i> • <i>Žáci se budou učit lidovou píseň, která je také o lidském zaměstnání/profesi.</i> <p>Činnost žáků</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Žáci poslouchají učitele, zpívajícího píseň</i> • <i>Žáci odpovídají učiteli na otázky.</i> • <i>Díky pomoci učitele přijdou na téma „lidské profese a zaměstnání“.</i> <p><i>Práce na koberci/volném prostoru ve třídě – činnost učitele</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Učitel pobídne žáky, aby se odebrali na koberec, či na volný prostor ve třídě, kde si udělají pohodlí buď vsedě, nebo vleže. Také mohou zůstat ve své lavici. Je důležité, aby žákům bylo pohodlně a příjemně.</i> • <i>Učitel začne na slabiku „lalala“ zpívat melodii písně – Já husárek malý. V průběhu zpěvu chodí mezi žáky. Melodii píseň zazpívá alespoň 2x.</i> • <i>Následně žáky vyzve, aby žáci odpověděli na následující otázky: „O čem myslíte, že je píseň s touto melodií? Byla melodie veselá? Byla vojenská? Byla smutná a uplakaná?“ Pomocí těchto otázek</i>

se dobereme k tomu, že je píseň smutná.

- *Otázka učitele: „O čem tedy píseň vypráví, když víme, že je smutná a že je o nějaké práci/zaměstnání?“*
- *Učitel žáky pochválí za náměty a prozradí, o čem píseň skutečně je. Bere si do rukou postavičku (hračku) vojáka a začne píseň zpívat. Aby se žáci mohli tuto lidovou píseň naučit také, musí důkladně připravit hlasové ústrojí.*

Činnost žáků

- *Žáci se na popud učitele vydají na koberec/volný prostor ve třídě, či zůstanou sedět v lavicích. Udělají si pohodlí.*
- *Jakmile uslyší učitele zpívat melodii jakési písně, začnou bedlivě naslouchat.*
- *Učitel začne žákům pokládat otázky, na které žák odpovídá. Žáci správně odhadují, že melodie nebyla veselá ani vojenská, ale že byla smutná.*
- *Následně začnou vymýšlet možnosti, o čem píseň, kterou učitel zpíval, je. Žáci vědí, že text musí být smutný a musí v něm být nějaký druh zaměstnání/práce.*
- *Nakonec se správné řešení dovědí od učitele, který píseň s textem zazpívá.*

Příprava žáků na vokální činnost – činnosti učitele i žáků

Dechová cvičení:

1. *Foukání na kuchařův spálený prst. Tento cvik posiluje aktivitu bránice. Žáci stojí ve dvojicích naproti sobě. Jeden z dvojice předvádí, že je kuchař, který si při vytahování koláče z trouby spálil prst. Druhý z dvojice mu ten prst musí jemně pofoukat jedním výdechem a následně přerušovaným výdechem. Pak se žáci prostřídají. Učitel kontroluje žáky, zda se jim nezvedají při foukání ramena. Pokud by se jim zvedala, doporučí jim, aby více našpulili rty.*
2. *Pískání rozhodčího. Cvik je zaměřen na pružné zapérování bránice. Otázka pro žáky: „Umíte pískat? Tak to pojdme zkusit“. Žáci, kteří neumí pískat, musí hodně našpulit rty. Pokud se pískání žákům nedaří, tak to vůbec nevádí, jde nám o pohyb bránice. Žáci tedy pískají, následně na pokyn učitele začnou pískat přerušovaně. U tohoto cvičení by si měli žáci i učitel všimnout, jak žákům poskakuje břicho.*

Vokální cvičení:

1. 

Obrázek 3 - 3. typ hlasového cvičení.

Zdroj: Prokeš, 2009, str. 33

Žáci toto vokální cvičení zpívají na slabiku la/na. Postupně zvyšujeme vždy o půl tónu.

2. *Píseň: Pec nám spadla - Postupně zvyšujeme tóninu o půl tónu.*

Artikulační cvičení:

1. *3x za sebou jazykolam: „Náš pan kaplan v kapli plakal.“*

	<p>2. <i>3x za sebou jazykolam: „Dolar, libra, rubl, (lira)“.</i></p> <p>Pěvecký postoj:</p> <ol style="list-style-type: none">1. <i>Loutkoherec vede loutku. Toto cvičení žákům pomůže s vnímáním vlastního těla při pocitu napětí a uvolnění. Žáci stojí, a jako kdyby loutkoherec tahal za šňůrky, tak žáci zvedají postupně paže vzhůru a najednou loutkoherec provázky uvolní a žákům ruce prudce klesnou. Učitel je loutkohercem dětí a slovně říká žákům, co mají dělat.</i>2. <i>Svítilí maják námořníkům. Žáci stojí v mírně rozkročeném postoji, lopatky u sebe, ramena nejsou zvednutá k uším, hlava uvolněná. Žáci si představí, že jsou majákem pro námořníky. Jejich oči jsou světlem majáku. Hlavou otáčejí vlastním tempem do stran. Tempo nesmí být příliš rychlé, spíš uvolněné. Jakmile se žák pohledem střetne se svým spolužákem, usměje se na něj. Otáčení hlavy uvolňuje a posiluje svaly na krku.</i> <p>Nácvik písně – činnost učitele a žáků</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Učitel rozdává text písně – Já husárek malý - každému žákovi. Učitel si opět vezme postavičku vojáka a začne píseň zpívat. Jakmile píseň dozpívá, předá vojáka libovolnému žákovi.</i>• <i>Žáci si tohoto vojáka nebo jinou vámi zvolenou rekvizitu budou postupně předávat. Při větší skupině žáků je lepší mít alespoň dvě tyto rekvizity. V průběhu předávání se zpívá píseň.</i>• <i>Učitel doprovází píseň hrou na hudební nástroj (kytara, klavír), tempo je pomalejší než je běžné.</i>• <i>V momentě, kdy všichni žáci umí text, i melodii písně můžeme přidat další sloku a rytmické hudební nástroje, jako jsou dřívka, triangl, bubínek...</i>
<p>Reflexe</p>	<p><i>Shrnutí vyučovací hodiny – Učitel: „Dnes jsme se dozvěděli o různých zaměstnání a profesích, která mohou lidé vykonávat. Zkusili jsme si, jaké to je, když nás vede loutkoherec, naučili jsme se pískat jako rozhodčí. Na světě je plno různých zaměstnání. Čím byste chtěli být vy? “.</i></p> <p><i>Konverzace o snovém zaměstnání žáků.</i></p> <p><i>Jak by žáci ohodnotili dnešní hodinu?</i></p> <p><i>Žáci mohou hodinu zhodnotit pomocí obličejů vyjadřující nálady, podle barev pastelky jako je to u semaforu, nebo mohou hodinu oznámkovat, jako učitel známkuje žáky tedy 1-5.</i></p>

5.3.1 Příklady cvičení k přípravě hlasového ústrojí

5.3.1.1 Příklady dechových cvičení

Dechová cvičení není dobré dělat příliš dlouho a střídáme je s dalšími cvičeními – artikulačními a hlasovými.

1. Základem je se rozdýchat. Nejprve se tedy hluboce nadechneme nosem a vydechneme ústy, tento proces několikrát zopakujeme a tělo tím uvolníme.
2. Abychom byli správně uvolnění při nádechu, můžeme se volně předklonit, ruce volně svěšené, zavřeme oči a dýcháme. Následně se s jedním z nádechů postavíme, uklidníme dech a následně brumendem vydechujeme.
3. Následuje řízený nádech nosem, který bude na tři doby, a vydechneme na jednu dobu. Opět několikrát zopakujeme.
4. Nádech nosem znovu na tři doby, chvílku dech uklidníme a na dvě doby ústy vydechneme.
5. Nádech nosem na tři doby, dech uklidníme na dvě doby, a pak vydechujeme sykavkou „S“ na šest dob. Zvuk sykavky sluchem kontrolujeme, zda není přerušovaný, s nárazy. Toto cvičení opakuje alespoň třikrát. Při výdechu sykavek se snažíme vydechovat malé množství vzduchu co nejdelší dobu. (Vrchotová-Pátová, 2002)

5.3.1.2 Dechová cvičení vhodná pro žáky mladšího školního věku

Obláček v misce

Toto cvičení je dobré pro přípravu dechového ústrojí včetně bránice.

Děti sedí s rozkročenýma nohama a z uvolněných rukou vytvoří jednu miskou. Nadechnou s mírným záklonem hlavy a vydechují na „fuuu“, hlava jim klesá, až nakonec fouknou i do své mističky. Toto cvičení je vhodné s relaxační hudbou, která děti více uvolní.

Jogínský dech

Tímto cvikem prodýcháme celý dechový aparát.

Děti sedí v tureckém sedu, mohou i stát. Nádech a výdech probíhá pouze jednou nosní dírkou. Jednu díрку si dítě zacpe palcem, či ukazováčkem, hluboce se nadechne a následně vydechuje pouze volně průchozí dírkou. Dírky při jednotlivých nádeších střídáme. Díky zúžené cestě

při nádechu zapojíme bránici, břišní stěnu a zádové svaly. Učitel kontroluje, zda žáci nezvedají ramena. Pokud je zvedají, nedýchají stále správně.

Zahříváme prochládlého ptáčka

Děti se pohybují volně po prostoru, ruce mají spojené a tvoří miskou, ve které je prochládlý ptáček. Naším úkolem je ptáčka zahřát. Děti se nadechnou a na „ha“ lehce vydechnou a snaží se ptáčka zahřát. Pokud dětem dojde dech, zastaví se, znovu se nadechnou a s výdechem se znovu rozpohybují po třídě a snaží se ptáčka v dlani zahřát. Musíme dávat pozor, zda děti vydechovaný vzduch ze sebe příliš netlačí.

Řídíme auto

Děti sedí na celé židli rovně, opírají se o opěrku židle. Zvednuté lokty směřují do stran a navozují pocit, že děti drží volant, ramena jsou uvolněná. Hluboký nádech a s výdechem se řidič rozjíždí na „Brrrr“, zvuk prochází kmitajícími rty. Když dojde dech, děti se znovu nadechnou a jedou dál. Zada žáků se stále musí opírat o opěrku židle, ramena jsou stále volná. (Tichá, 2005)

5.3.1.3 Příklady hlasových cvičení

S rozezpíváním, nebo s hlasovým cvičením je dobré začít ve střední poloze hlasu, která je pro každého jedince jiná. Při rozezpívání použijeme dynamiku *mf* (*mezzoforte*), použití *piano*, či *forte* je nevhodné z důvodu náročnosti držení tónu v rezonanci. (Majtner, 1995)

Hlasová cvičení dělíme dle stupně obtížnosti na snadná, těžší a složitá. Také je dělíme dle směru pohybu na vzestupná, sestupná nebo s kombinovaným pohybem. V neposlední řadě je dělíme dle tóniny, ve které se zpívá, tudíž durová a mollová hlasová cvičení.



Obrázek 4 - Příklady hlasových cvičení.

Zdroj: Prokeš, 2009, str. 33, 34

5.3.1.4 Hlasová cvičení vhodná pro žáky mladšího školního věku

Brumendo z bimmm

Nacvičování brumenda, rozeznění hlavové rezonance. Žáci si představí kostelní věž se zvonícím zvonem. Žáci vědí, že zvon dělá „bim, bam“. Při této činnosti dostávají žáci instrukce, aby si přidrželi kořen nosu, dále aby prsty zajeli pod vlasy, nebo na líčka. Žáci by si měli uvědomovat rezonanci. Lebka by se jim měla chvět. Následně žáci zazpívají učitelem zadanou píseň, kterou zazpívají pouze na brumendo.

JEEE

Toto cvičení je především hrou se zvukem. Žáci spojují „jééé“ s různými duševními prožitky, například udivení, výsměch, škodolibost, radost. V některých případech se může změnit „j“ na „n“, žáci mohou vymýšlet výrazové varianty, pro „ne“ – například koketně, škádlivě. Samohláska „e“ zní v masce hlavy, proto je důležité, aby cvik nebyl prováděn mechanicky.

Strašíme malé děti

Vyklenutí měkkého patra a uvolnění sevřeného hrtanu je při navození tzv. kopule (zadní prostor hlavy) velmi důležité. Žáci se navzájem budou strašit slovy „bububu“, zvuk by měl být tmavý a strašidelný. Při výslovnosti těchto hlásek by se mělo měkké patro vyklenout a v ústech by mělo být více prostoru. Rty nesmí být nalepené na zubech. Učitel kontroluje, zda žákům při vyslovování klesá čelist

Řeč koček

Při této aktivitě žáci pracují s hlasem v rezonanci. Žáci utvoří dvojice, ve kterých spolu budou komunikovat kočičí řečí, měli by měnit různé nálady. Učitel kontroluje, zda se žákům mění mimika v obličeji podle obsahu konverzace. Také sleduje do jakého životního stádia kočky se žák převtělil. Zda je kotě, stará moudrá kočka nebo zlý kocour. Často žáci při této aktivitě využívají glissanda a střídají různé výškové polohy.

Naříkání hooou, hooou

V této aktivitě žáci uvolňují hrtanové svaly a zapojují bránici. Je důležité, aby stáli, chodidla měli mírně od sebe a měli prostor kolem sebe, protože budou komíhat rukama střídavě dopředu a dozadu. Žáci se při pohybu rukama vždy mírně zhoupnou v kolenou a zpívají hou-hou-hou, následně se cvičení zopakuje, tentokrát trochu výše. (viz. obrázek č. 5), (Tichá 2005)

Pomalů, klidně

hou hou hou hou hou hou hou hou hou atd.

↶ – zhoupnutí v kolenou, ruce dozadu
 ↷ – zhoupnutí v kolenou, ruce dopředu
 P+N – dítě poslouchá zadaný tón a spontánně se nadechuje současně s pohybem rukou vpřed

Obrázek 5 - Hlasové cvičení "Nařikání hooou hooou".

Zdroj: Tichá, 2005, str. 112

5.3.1.5 Artikulační cvičení

Při artikulačních cvičeních jsou využívány různé texty, včetně textů písní. Je důležité text recitovat přirozeným spádem řeči, nebo můžeme zpívat na jednom tónu, dodržovat rytmický zápis cvičení, který bude realizován ve volnějším, pomalejším tempu. Texty recitované, či zpívané na jednom tónu pomalu zrychlujeme, výslovnost lehce zvýrazníme. Pokud tempo zvládneme, můžeme ještě zrychlit, dokud nebudeme na požadovaném tempu. (Prokeš, 2009)

Pro artikulační cvičení mohou dobře sloužit různé jazykolamy, které procvičí nejen mluvidla, ale také pružnost dechových svalů a aktivuje některé rezonanční oblasti. Příklad cvičení – Menge, minge, manga, mongo, ring, gong, Hongkong. (Tichá 2005)

5.3.1.6 Artikulační cvičení vhodná pro žáky mladšího školního věku

Odfrknutí koně

Při tomto cvičení si žáci uvolní rty, čelisti a aktivizují bránici. Žáci určitě vědí, jak si umí odfrknout kůň, jeden z žáků zvuk „prh“ předvede. Vzduchový proud, který rozpohybuje rty a svaly kolem úst, uvolní rty i čelisti. Učitel sleduje, zda žáci čelisti i rty uvolnili, zda nemají zuby přitisknuté k sobě.

Proženeme líný jazyk

Toto cvičení slouží k protažení jazyka. Žáci zkusí různé pohybové možnosti jazyka, například kam dosáhne, jak rychle s ním dokážeme kmitat, předvedení hadího vyplazení, vyboulit rty pomocí jazyka, vyboulit tvář pomocí jazyka. Žáci si mohou také špičkou jazyka olíznout rty

či zuby z vnější i vnitřní strany. Cviky na protažení jazyka není dobré provádět příliš dlouho, aby jazyk nedostal křeč.

Mluvení s palcem v ústech

Mluvní cvičení s palcem v ústech je posilovacím cvičením pro artikulační svaly. Žák má za úkol říct libovolnou větu tak, jak je zvyklý. Následně zkusí říct tu samou větu s palcem, který bude svírat mezi svými řezáky. Žák by měl cítit, jak se mu najednou rty namáhají mnohem více než předtím. Poté žák znovu řekne větu bez palce v ústech a žákova výslovnost by měla být zřetelnější. Vhodnou větou pro toto cvičení je „Toto je dům prababičky a pradědečka.“. Není vhodné cvičení nějak přehánět, aby nedošlo ke křeči. Obměnou tohoto cvičení je takové, kdy máme zaťaté řezáky u sebe. Díky zatnutí řezáků se aktivněji zapojí k artikulaci jazyk a rty, dokonce i zvuk je sytější, protože mu zaťaté zuby nedovolí projít ústy ven, ale směřují ho do hlavových dutin. (Tichá, 2005)

Závěr

V této diplomové práci jsme se věnovali samotnému pojmu „hlasová hygiena“ a následně jejími zásadami, které by měl každý člověk živící se vlastním hlasem znát. Dále jsme se zabývali anatomii a fyziologií hlasového ústrojí, kde jsme se věnovali dýchacímu, hlasovému a artikulačnímu ústrojí. V teoretické části jsme si také definovali hlas, jeho tvorbu a následně i vlastnosti hlasu a jeho vývoj.

V další hlavní kapitole jsme se věnovali poruchám hlasového ústrojí a jejich následné nápravě a prevenci. V této kapitole jsme se zaměřili zvláště na dospělou populaci a na děti. Závěrem jsme se věnovali vokální činnosti žáků ve školní praxi, metodice nácviku jednohlasé písně, doporučení pro volbu repertoáru vhodného do výuky hudební výchovy na prvním stupni ZŠ.

V praktické části jsou graficky znázorněny výsledky výzkumného šetření, které jsem utvořila na základě výsledků z dotazníkového šetření. Tyto dotazníky zjišťovaly informovanost pedagogů v oblasti hlasové hygieny, poruch hlasu a prevence. Dále jsem vedla polostrukturovaný rozhovor s lékařem foniatrie, který nám podrobněji přiblížil problematiku tohoto tématu. Na závěr praktické části jsem utvořila tři vzorové vyučovací hodiny, pro pedagogy a žáky mladšího školního věku, do vokálních činností v rámci hudební výchovy.

Hlasová hygiena je stále velmi opomíjený termín i přesto, že se s tímto problémem setkávají profesionálové či pedagogové stále častěji. Téma hlasové hygieny mě zajímalo už delší dobu, protože jsem docházela do dětského sboru, kde jsme některé ze zásad museli dodržovat. Teď jako budoucí pedagog jsem využila té příležitosti a v této problematice se začala více vzdělávat, protože hlas je jedním z nejdůležitějších prostředků komunikace každého z nás. Lidé mají pouze jedny hlasivky, proto bychom se k nim měli i patřičně chovat, opečovávat je a dodržovat alespoň některá preventivní opatření.

Myslím si, že tato diplomová práce by mohla pomoci nejen pedagogickým pracovníkům, ale i široké veřejnosti, která se o tuto oblast zajímá. Pedagogové by jistě uvítali i větší informovanost o některém ze seminářů či školení, které by je mohly v této problematice vzdělávat.

Seznam použité literatury

DANIEL, Ladislav. *Metodika hudební výchovy*. Vyd. 3. dopl. Ostrava: Montanex, 2010, 95 s. ISBN 978-80-7225-329-6.

DRŠATA, Jakub, CHROBOK, Viktor, ed. *Foniatrie - hlas*. Havlíčkův Brod: Tobiáš, 2011, 321 s. Medicína hlavy a krku. ISBN 978-80-7311-116-8.

HÁLA, Bohuslav a Miloš SOVÁK. *Hlas, řeč, sluch: Základy fonetiky a logopedie*. 4. přeprac. a dopl. vyd. Praha: SPN, 1962, 327 s. Učebnice vysokých škol.

HOLAS, Milan. *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*. 3. upr. vyd. Praha: Hudební fakulta AMU, 1998, 158 s. Knižnice metodického centra HAMU. ISBN 80-85787-25-3.

KRAHULEC, Ivan. *Poruchy hlasu u dětí*. Bratislava: Ústav zdravotnej výchovy, 1988, 22 s.

MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995, 59 s. ISBN 80-7067-509-8.

MAŠURA, Silvester. *Poruchy hlasu a hlasová hygiena*. Bratislava: Slovenský ústav zdravotníckej osvěty, 1964, 45 s. Rady rodičom a vychovávateľom.

MORÁVKOVÁ, Blanka. *Metodika zpěvu: studijní texty pro konzervatoře*. Brno: Konzervatoř Brno, 2016, 44 s. ISBN 978-80-87005-09-5.

PROKEŠ, Zbyněk. *Vybrané kapitoly z teorie hlasové výchovy*. V Liberci: Technická univerzita, 2009, 60 s. ISBN 978-80-7372-444-3.

ŘÍHA, Josef. *Sborový zpěv v hodinách hudební výchovy*. Praha: Supraphon, 1979, 81 s. Comenium musicum.

SEDLÁČKOVÁ, Eva a Ivan ŠUPÁČEK. *Prevence hlasových poruch v dětském věku*. Praha: Ústřední ústav zdravotnické osvěty, 1961, 14 s. Na pomoc přednášejícím, sv. 152.

TICHÁ, Alena. *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let*. Praha: Portál, 2005, 148 s. ISBN 80-7178-916-X.

VRCHOTOVÁ-PÁTOVÁ, Jarmila. *Didaktika zpěvu pro sólisty, sborové pěvce a budoucí pěvecké pedagogy*. 2. vyd. V Plzni: Západočeská univerzita, 2002. ISBN 80-7082-842-0.

VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Praha: Práh, 2009, 159 s. ISBN 978-80-7252-252-1.

KOZÁKOVÁ, Soňa, Jiří ZIMA a Jiří MACEK. *Já & písnička: zpěvník pro žáky základních škol*. 1. Cheb: G + W, 2011, 1 zpěvník (133 s.).

KŘIŠŤANOVÁ, Dita. *České lidové písničky*. 2. vydání. Říčany: SUN, 2019. zpěvník (109 s.) ISBN 978-80-7567-345-9.

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Seznam opěrných lidových písní

Příloha č. 2 – Dotazník pro pedagogy

Seznam opěrných lidových písní

1. stupeň – Ovčáci, čtveráci
2. Stupeň – Dívča, dívča, laštovička
3. Stupeň – Maličká sú
4. Stupeň – Oči, černé oči
5. Stupeň – To je zlaté posvícení
6. Stupeň – Ó Velvary
7. Stupeň – Koukej, koukej Vašku
8. Stupeň – Ráda, ráda

Dobrý den, mé jméno je Barbora Šmehilová a jsem studentkou Pedagogické fakulty na Technické univerzitě v Liberci, obor učitelství pro 1. stupeň ZŠ. Ve své diplomové práci se zabývám tématem hygieny hlasu pedagogů a žáků mladšího školního věku. K problematice hlasové hygieny pedagogů zpracovávám dotazníkové šetření. Dotazníkové šetření je zcela anonymní a bude sloužit jako statistický podklad pro mou diplomovou práci.

Žádám Vás tedy o pravdivé vyplnění tohoto dotazníku. U každé otázky zatrhněte pouze jednu odpověď.

Děkuji za Vaši ochotu a čas.

1/ Pohlaví:

- a) Žena
- b) Muž

2/ Vaše věková kategorie:

- a) Méně než 26 let
- b) 26-35 let
- c) 36-45 let
- d) 46 let a více

3/ Kolik let se pohybujete v pedagogické praxi?

- a) Méně než 5 let
- b) 5-15 let
- c) 16 let a více

4/ Znáte pojem „hlasová hygiena“? (Pokud označíte NE, vynechejte, prosím otázku č. 5)

- a) Ano
- b) Ne

5/ Myslíte si, že dodržíte zásady hlasové hygieny?

- a) Ano
- b) Ne

6/ Navštívili jste někdy kvůli poruše Vašeho hlasu foniatra či lékaře ORL?

- a) Ano
- b) Ne

7/ Stalo se Vám někdy, že jste nebyli schopni komunikace kvůli částečné nebo úplné ztrátě hlasu? (Pokud označíte NE, vynechejte, prosím otázku č. 8)

- a) Ano
- b) Ne

8/ Trvala Vaše neschopnost komunikace delší dobu?

- a) Ano
- b) Netrvala dlouho, ale vrací se
- c) Trvala méně než tři dny
- d) Trvala méně než jeden den, jednalo se o výjimečnou situaci

9/ Znáte příčiny, které mohou vést k hlasovým poruchám?

- a) Ano
- b) Částečně
- c) Ne

10/ Trpíte nějakou poruchou hlasu, která Vám byla lékařem diagnostikována?

- a) Ano
- b) Ne

(Pokud jste odpověděli ANO, napište, o jakou diagnózu se jedná:
.....)

11/ Navštívili jste někdy seminář/školení, které by se věnovalo tématem „hlasová hygiena“, nebo prevence a nápravy hlasu?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím, že takový seminář/školení existuje

12/ Měli jste možnost se během studia na VŠ zúčastnit semináře/předmětu/přednášky, který by se zabýval tématem „hlasová hygiena“?

- a) Ano
- b) Ne

13/ Myslíte si, že jste dobrým mluvním vzorem pro své žáky?

- a) Ano
- b) Ne

14/ Myslíte si, že je dobré seznámit žáky se zásadami hlasové hygieny, s prevencí a nápravou hlasu?

- a) Ano
- b) Ne

15/ Je pro správné fungování hlasu dobré dodržovat pitný režim?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

16/ Je pro správné fungování hlasu otužování?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

17/ Je pro správné fungování hlasu důležitá pravidelná a vyvážená strava?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

18/ Je pro správné fungování hlasu důležitý dostatek spánku?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

19/ Jste kuřák/kuřačka?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Příležitostný/příležitostná

20/ Trávíte čas v zakouřených prostorách? (kouření v bytě, společenské akce, hospodské spolky...)

- a) Ano
- b) Ne
- c) Příležitostně

21/ Pijete alkohol?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Příležitostně

22/ Myslíte si, že je dobré před hlasovým výkonem dechové a artikulační cvičení?

- a) Ano
- b) Ne

23/ Znáte nějaké dechové cvičení?

- a) Ano
- b) Ne

24/ Znáte nějaké artikulační cvičení?

- a) Ano
- b) Ne

25/ Připravujete se před hlasovým výkonem nějakým z artikulačních či dechových cvičení?

- a) Ano
- b) Ne

(Pokud jste odpověděli ANO, napište, jakým cvičením se na výkon připravujete:
.....)