

- Slova, která obsahují slabiky **di, ti, ni**, příponu **-ura** apod. vyslovujeme polodlouze: „Arktýda, literatura, koloktyv“.
- Psané s (mezi souhláskami nebo po souhláskách nepárových) vyslovujeme jako s i z. U některých slov, ve kterých se píše s také s vyslovujeme: „režisér, absence, komсомоl“. Vyjimečně se psané s vyslovuje z ve slovech s příponou **-ismus** a ve slovech typu impuls – „impulzu“, kurs – „do kurzu“. V některých slovech, která zdůmačňela, vyslovujeme i píšeme z: „univerzita, krize, fáze“ (můžeme však psát: univerzita, filosofie aj.).
- Písmeno x vyslovujeme **ks, gz**. Vyslovujeme **gz**: „egzotický, egzistence, egzemplář“. Vyslovujeme **ks**: „praxe, maximum, eskurze“.
- Souhláskovou skupinu **th**, která se vyskytuje ve slovech již ojedinele, zpravidla vyslovujeme jako t: these – „téze“, pathos – „patos“.

Výslovnost je možno neustále zlepšovat. Vhodné je hlasitě čtení, případně hlasitě vyslovení nějaké myšlenky či určitého sdělení. Poněvadž na správnou výslovnost nás v běžném životě málokdo upozorní, je dobré požádat svého kolegu, aby nás vždy na nespisovně vřazy v našem projevu upozornil. Při výuce budoucích učitelů prvního stupně ZŠ se zaměřujeme na spisovnou výslovnost zejména v kultuře mluveného slova a v komunikativních dovednostech.

### 5.3 TECHNICKÁ MLUVENÉHO SLOVA

#### DECHOVÁ TECHNICKÁ

Jednou ze základních podmínek pro tvoření hlasu je dýchání. Při dýchání dochází k výměně plynnů jednak mezi vnějším vzduchem a krví, jednak mezi krví a tkáněmi.

Plice při dýchání nejsou aktivně zapojeny, ale jsou ovlivňovány zmenšováním nebo zvětšováním hrudní dutiny, zejména mezižebním svalstvem. Mezižební svalstvo, které žebra nadzvedává a rozšiřuje hrudní koš, je tzv. **svalstvo vdechové**.

Zmenšováním hrudní dutiny napomáhá **svalstvo výdechové**. Při vdechnu se hrudní prostor zvětšuje a zvětšuje se také objem plic. Dochází k podtlaku a plíce nasávají vzduch. Při výdechu se hrudní prostor zmenšuje, plíce jsou stlačeny a vzduch z nich vypuzen.

Dýchání má tři fáze:

- nádech,
- uklidnění dechu,
- výdech.

#### Nádech

Ide o sání vzduchu. Důležité je, abychom dokázali správně nadechovat. Při nadbytečném nádechu uniká velké množství vzduchu, organismus se unavuje a také kvalita hlasu je narušena. Při nedostatečném nádechu nevystačíme s dechem, náš projev je přerušován příděchy, je narušena logická stavba projevu. Negativně ovlivněna je také fyzická stránka projevu, neboť tyto doplňkové, rychlé nádechy jsou slyšitelné a viditelné. Projevují se nadměrným zvedáním a rozšiřováním hrudníku a zvedáním ramen. Nadechovat se můžeme trojím způsobem:

- nosem,
- ústy,
- nosem i ústy.

Hlavní nádech má být veden nosem, poněvadž je vydatnější, hygieničtější i klidnější. Nádech ústy je rychlejší, proto ho využíváme tehdy, kdy souvislost fráze nedovoluje nadechnout se pomalu nosem.

#### Uklidnění dechu

Znamená, že v daném okamžiku ani nadechujeme, ani nevdechujeme. Nejde však o pasivitu, ale o stav, kdy jsme připraveni na kvalitní, ovládatelný výdech. Uklidnění dechu je pro techniku mluveného slova velmi důležité. Přispívá k větší soustředěnosti, je však třeba, abychom se zcela vědomě této dovednosti učili.

#### Výdech

Výdechem se tvoří hlas. Správný výdech je měkký, ovládaný bez nárazů a zřetelný. Je ovlivňován předchozími dvěma fázemi. Při dostatečném nádechu je i výdech plynulý, ne křečovitý, bez hlasového vypětí.

Pro správné dýchání má význam nejen znalost anatomických a fyziologických předpokladů, ale také znalost základních typů dýchání. V literatuře se nejčastěji setkáváme s těmito typy dýchání:

- hrudní (žeberní),
- brániční,
- smíšený (hrudněbrániční).

#### *Hrudní dýchání*

Je založeno na práci mezižeberního svalstva. Při tomto typu dýchání se rozšiřují převážně stěny hrudníku. Bránice je pasivní nebo reaguje na zvětšení hrudního prostoru jen nepatrně. Pokud si vyzkoušíme hrudní dýchání, provedí se zdvižením ramen a napnutím krčního svalstva. Zvýšené svalové napětí snižuje kvalitu hlasu.

#### *Brániční dýchání*

Je založeno na činnosti bránice při dechu a břišního svalstva při výdechu. Mezižeberní svalstvo rozšiřuje hrudník jen v jeho nejspodnější části. Ramena, krk, hrtan jsou uvolněné, hlas se tvoří volně, nenásilně. Brániční dýchání však zvýšeným tlakem působí na břišní stěnu, která se obvykle vyklene, což působí neesteticky.

#### *Smíšené dýchání*

Jde o nejvhodnější a také nejvíce užívaný typ, při němž aktivně pracuje mezižeberní svalstvo, bránice i břišní svaly. Nádech i výdech je uvolněný, hlas zní měkce a přirozeně.

Pro dechovou techniku platí tato základní pravidla:

- nadechnout dostatek vzduchu před započatím mluvního výkonu,
- přidechovat lehce v každé významové pauze,
- nezvyšovat hlas proti obvyklému způsobu mluvy, poněvadž při zvyšování hlasu se zvětšuje i spotřeba dechu,
- uvědomovat si vlastní dechový postup,
- vhodně využívat tzv. doplňkového vzduchu,
- přidechovat raději častěji, ale rychle,
- uvědomovat si možnost ovlivnění dýchání tělesným a duševním stavem.

Správné dýchání rozvíjíme v dechových cvičeních, která nezahazujeme příliš často a izolovaně, ale vždy v souvislosti s cvičeními hlasovými a artikulacími.

Jsou zaměřena na zvyšování vitální kapacity (vitální kapacita je změnitelné množství vzduchu, které po maximálním nádechu s maximálním úsilím vydechneme).

Cvičení rozvíjejí pružnost dýchacích svalů a umožňují optimálně uvolňovat hrudní prostor. Provádíme je za plného soustředění s obměnami a konkrétním cílem, který pak zhodnotíme. Dechová cvičení slouží také k celkovému fyzickému a psychologickému uvolnění.

#### **HLASOVÁ TECHNIKA**

Hlasová technika se zaměřuje zejména na dvě základní oblasti, a to na navození měkkého hlasového začátku a na rozvíjení hlasové zvučnosti a nosnosti – rezonanci.

Jak již bylo uvedeno, měkký hlasový začátek je nejvhodnější. Poněvadž však není u všech učitelů zcela běžný a přirozený, musíme se zaměřit na jeho správný technický postup.

Doporučuje se, abychom se pokusili:

- vytvořit si jasnou představu o kvalitě zvuku,
- připravit artikulační ústrojí (tvar úst, rtů),
- vytvořit si představu vzorového učitele, vypravěče, herce apod.

Velmi vhodné pro nácvik měkkého hlasového začátku je také využití pomocného gesta. Pomocné gesto musí být měkké, vláčné např. pokyn ruky.

Ve cvičeních zpočátku vybíráme slabiky a slova, která začínají nosovou nebo jinou souhláskou a nappomáhají měkkému hlasovému začátku (nejvhodnější hláskám).

Velmi obtížný je měkký hlasový začátek u slovy, která začínají vokálem. Tam si můžeme pomoci mechanicky. Chceme-li například vyslovit slovo auto, vyslovíme nejdříve „h auto“. Několikrát za sebou hláskou h vědomě zjišťujeme, jestli vyslovíme měkce auto. Později se pokoušíme cvičení udělat vědomě pouze s myšleným h na začátku.

Problematiké je také měkké nasazení při výslovnosti rázu. Pokud ráz vyslovujeme přirozeně měkce, nemusíme o něm mluvit. U těch jedinců, kteří mají potíže, musíme dbát na to, aby hlas nasazovali z otevřeného volného hrdla. Pomáháme jim opět pomocí přednasazeného h, které umožní vyslovit měkkého hlasového začátku (a spali a spali, a spali a spali. I ano! Ale ano.).

Pro měkké nasazení je také velmi důležitý pocit uvolněnosti. Pokud zvuk vychází z centra masky okolo rtů, přivřená ústa uvolňujeme, aby vokál zněl jasně. Pokud se zde vyskytují technické chyby, provádíme nácvik opět s přivřenými ústy.

Poměr hlavové a hrudní rezonance ovlivňuje kvalitu lidského hlasu co do zvучnosti, nosnosti a barevnosti. Čím vyváženější je poměr, tím vyšší je i kvalita hlasu. K rezonanci dochází v dutinách nad hrtanem a pod hrtanem, v tak zvaném rezonátoru.

Ve foniatrii se rozlišují dva typy rezonance:

- **rezonance hlavová** – ovlivňuje jas a nosnost zvuku,
- **rezonance hrudní** – ovlivňuje sílu a barvu zvuku.

Cvičení na rozvoji hlasové zvучnosti a nosnosti probíhají v normální hlasové poloze a s maximálním uvolněním. Základní rezonanční cvičení je vedení mluvního tónu tzv. brummem, při kterém jsou zuby odděleny a rty se jen lehce dotýkají.

m----- m

Na tato cvičení navazují další, ve kterých vedeme brummem základní tón, později přidáme vokál. Základní linie rezonance nesmí být narušena.

m----- m

Rezonanci nosní dutiny můžeme cvičit napodobováním zvuku automobilového klaksonu, přičemž nesmíme vydávat hrdeční zvuky. Velmi prospěšný pro rozvíjení rezonance je také zpěv, který přispívá především k rozvíjení síly, bohatosti a barev hlasu.

Pro správné postavení a koordinaci hlasového ústrojí při tvoření zvuku je třeba respektovat určité zásady, ke kterým patří:

- postoj přirozeně vzpřímený a zároveň uvolněný, pocit klidu, uvolněné hrdlo,
- správný nádech a uklidnění nadechnutého vzduchu, rty mírně vysunuty dopředu,
- představa zvuku, který se má ozvat (prvního slova, věty),
- ústa otevřená spíše na výšku než na šířku (jako na „o“),
- brada a celá dolní čelist klesá volně dolů,
- jazyk ve svém výchozím postavení je měkce položen na dně úst,
- pro zvучnost hlasu, optimální rezonanční podmínky, je nutné klenout měkké patro (představa zívání nebo zakusování do jablka),

Tyto metodické pokyny slouží pouze jako orientační návod. Předpokládáme podrobnější a variabilnější rozpracování těchto pokynů ve výuce.

## ARTIKULAČNÍ TECHNIKA

Artikulační technika je zaměřena na přesné a pečlivé tvoření hlásek a hláskových spojení. Napomáhá pohotovému a srozumitelnému výslovnosti. Poněvadž se správná a výrazná artikulace učitele odráží v řeči žáků, je třeba, abychom jí věnovali značnou pozornost v průběhu celé profesní přípravy.

Dříve než začneme s technickými cvičeními, musíme si prostudovat a podrobně se seznámit s tvořením každé hlásky.

### Samohlásky

Při výslovnosti samohlásek převládají tóny, vytvořené rozeznáním rezonančních dutin nadhrtanových. Jazyk se posunuje v ústní dutině buď kupředu, vzhůru nebo dozadu vzhůru.

Podle postavení jazyka dělíme samohlásky do tří skupin:

- **Střední: a, á** – jazyk leží volně na spodině ústní, činnost rtů je pasivní, čelistní úhel je velký. Při dlouhém á se ústa otevírají ještě víc.
- **Přední: e, é, i, í** – jazyk se posunuje z neutrální polohy směrem dopředu a vzhůru, čelistní úhel se zmenšuje, rty se celou plochou tisknou k zubům (při výslovnosti e méně).
- **Zadní: o, ó, u, ú** – jazyk se posunuje dozadu vzhůru, hrot se oddaluje od dolních řezáček, rty se mírně přesouvají a zaokrouhlují.

Velkou pozornost věnujeme každému vokálu, aby byly výrazné a zřetelné. Dáváme pozor na to, aby i nebo e neznělo příliš ostře a příliš otevřeně. Velmi často se setkáváme s tupě vyslovovanými vokály i a e.

### Souhlásky (konsonanty)

Při tvoření souhlásek výdechový proud naráží v dutině ústní na překážky, které akusticky působí jako šumy a jsou nebo nejsou doprovázeny hlasem.

Podle způsobu tvoření rozeznáváme tři skupiny souhlásek:

- **závěrové,**
- **úžinové,**
- **polozávěrové.**

### Závěrové souhlásky

Výdechový proud je na okamžik prudce zaražen a náhle uvolněn. Tyto souhlásky mají výbušný ráz, jsou okamžité. Jejich výslovnost nemůžeme pro-

dlužovat, poněvadž bychom ji zkrátili. Závěr vzniká na různých místech ústní dutiny:

- **závěr retorelný: p, b, m,**
- **závěr jazykodásňový: t, d, n** – hrot jazyka se dotkne dásně za horními řezáky,
- **závěr jazykotvrdopatrový: t, d, ň** – závěr vzniká mezi přední částí hřbetu jazyka a tvrdým patrem, hrot jazyka se opírá o dolní řezáky,
- **závěr jazykoměkkopatrový: k, g (zadní n)** – závěr vzniká mezi měkkým patrem a zadní částí hřbetu jazyka.

#### *Úžinnové souhlásky*

Cesta výdechového proudu je pouze zúžena, ne uzavřena. Proud vzduchu prochází buď sřídem ústní dutiny, nebo po jejích obou stranách:

- **Retorelné souhlásky: f, v** – úžina vzniká mezi měkkým patrem a horními řezáky.
- **Sykalvy ostré: s, z** – úžina se vytváří přiblížením hřbetu jazyka k dásňovému výběžku. Výdechový proud je hnán na ostří dolních zubů, špička jazyka se opírá o zadní stěnu dolních řezáků, dolní čelist se posunuje vpřed, rty se protahují do stran.
- **Sykalvy tupé: š, ž** – úžina je volnější, hrot jazyka se zvedá k dásňovému výběžku. Retní otvor se zaokrouhluje.
- **Předopatrová souhlásky: j** – úžina vzniká mezi hřbetem jazyka a tvrdým patrem, hrot jazyka se opírá o dolní zuby.
- **Zadopatrová souhlásky: ch** – úžina vzniká mezi zadní částí jazyka a měkkým patrem.
- **Hrtanová souhlásky: h** – úžina se vytváří mezi hlasivkami.
- **Souhlásky úžinnové bokové: l** – výdechový proud prochází úžinnami po stranách dutiny ústní, hrot jazyka se přitiskne na tvrdé patro.
- **Souhlásky úžinnové kmitavé: r, ř** – okraje jazyka jsou lehce přitisknuty k patru, hrot jazyka kmitá směrem k dásňovému výběžku. Při výslovnosti ř je jazyk napjatější, zuby jsou blíž k sobě.

#### *Polozávěrové souhlásky*

Mluvidla jsou nejtíže nastavena na závěr, který přechází v úžinu. Výslovnost má sykavý ráz. Např. c – hrot jazyka se opírá o dolní řezáky, rty jsou protaženy do stran, č – hrot jazyka je nahoře, horní a dolní řezáky se přibližují, rty se zaokrouhlují.

Neznělé souhlásky a souhlásky měkké se většinou tvoří větší artikulační silou než souhlásky znělé nebo tvrdé, poněvadž se zmenšuje tlak výdechového proudu, který je částečně spotřebován na rozkmitání hlasivek.

Teprve tehdy, až se důkladně seznámíme s tvořením každé hlásky, přistoupíme k technickým cvičením.

Začínáme výslovností jednotlivých hlásek, hláskových skupin až po celé věty. Složitější souvětí v pomalejším tempu, které postupně zrychlujeme. Zrychlování však nepřeháníme, aby nevznikaly zbytečné chyby.

Musíme si uvědomit, že srozumitelnost mluveného slova závisí především na výslovnosti souhlásek. Proto nestačí, abychom si výslovnost cvičili potichu, jen pro sebe, cvičíme nahlas a kontrolujeme si tak své nedostatky.

Pokud je výslovnost všech hlásek správná a běžná – dovedeme vyslovovat bez chyby, případně bez nápadného porušení jejich charakteru, při různé síle hlasu, seskupení hlásek ve slabiky, věty – potom máme vytvořené dobré předpoklady pro zvládnutí mluvní techniky.

Technika mluveného projevu je rozvíjena v rámci přípravy budoucího učitele prvního stupně základní školy především v předmetu kultura mluveného slova. Ale i v komunikativních dovednostech jí věnujeme značnou pozornost, poněvadž správné a kultivované vyjadřování budoucího učitele (učitelky) je základním předpokladem pro rozvíjení náročnějších dovedností v oblasti komunikace učitele a žáka, které již vycházejí ze znalostí pedagogických, psychologických a sociologických. Jsou rozvíjeny v odborných předmětech a zejména v pedagogické praxi.

V kapitole Cvičné texty uvádíme náměty ke cvičením techniky mluveného slova z oblasti dechové, hlasové a artikulaci, jejichž metodický postup bude podrobně vysvětlen a předveden ve výuce.

#### **HLASOVÁ HYGIENA, PORUCHY HLASU**

Hlas je pro učitele základním a nezbytným prostředkem při realizaci jeho profese. Má-li učitel sloužit po celý život, je nutné dbát o hlasovou hygienu a předcházet tak poruchám hlasu. V praxi se však často setkáváme s učiteli, kteří přepínají svůj hlas v domnění větší působivosti na žáky, získání většího respektu, výraznější srozumitelnosti atd.

Mnoho učitelů užívá vyššího hlasu, než jaký odpovídá jejich anatomickým dispozicím. Řeč učitelů je často hlasitá, halasaná, přestože pravý opak působí esteticky, je příjemný na poslech a výchovně žádoucí. U některých učitelů se setkáváme i s hlasem chraptivým a drsným. Je to ve většině přípa-

dů důsledek špatného využívání přirozené hlasové rezonance a nadměrného namáhání hlasivek.

Zejména u budoucích a začínajících učitelů můžeme někdy pozorovat nepřirozený hlas, který je ovlivněn nadměrnou trémou, nervozitou, rozčilením. Důsledkem těchto nežádoucích projevů je potom neúspěšný nebo málo úspěšný výkon. Učitel musí vystupovat před žáky v dobré pohodě, v duševní rovnováze, klidu a jistotě, která vyplývá především z jeho důkladné přípravy na vyučovací hodinu.

Pro hlas je podstatná nejen hlasová, ale také duševní hygiena. Obě přispívají ke zdravému, kultivovanému projevu.

Otázkou hlasové hygieny se zabývá celá řada odborníků. Velkou pozornost věnují zásadám hlasové hygieny, které by měl dobře znát a respektovat nejen každý učitel, ale i budoucí učitel, aby předešel poruchám hlasu, nesprávným návykům a mohl v oblasti hlasové hygieny správně vést své žáky. Křik a přepínání hlasu, jeho výšky a síly škodí také žákům. Nepříznivý vliv na hlasovou sliznici má mimo jiné trvalé nadechování ústy, které se vyskytuje zejména u dětí s nosní mandlí nebo se špatně průchodnými nosními dutinami. U dětí se někdy projevuje také chraptot, jehož příčinou bývá překřičení. Léčení je velmi zdlouhavé a vyžaduje hlasový klid.

Uveďme si alespoň podstatné zásady hlasové hygieny:

- hovořit ve vyvětrané, klimaticky vyhovující učebně, třídě,
- v řeči dělat pauzy,
- nekřičet, nepřepínat hlasovou sílu,
- zachovávat opatrnost při šepotu,
- nepřepínat hlasovou výšku,
- nepoužívat tvrdých hlasových začátků,
- neodkašlávat naprázdno,
- v letním období při vysokých teplotách omezit pití příliš studených nápojů,
- nemluvit dlouho v mrazivém ovzduší,
- šetřit hlasivky po nemoci (angína, chřipka),
- nezdřžovat se v zakouřené místnosti, zachovávat střídmost v kouření,
- hlasu prospívá: ohřívání, řeč v přiměřené síle, hlasová cvičení, zpěv, spánek a životospráva.

Jestliže nerespektujeme zásady hlasové hygieny, může dojít k vážným hlasovým poruchám. Vznikají většími vlivem nepříznivého prostředí a zprůsobují záněty na sliznicích horních cest dýchacích a hrtanu. Poruchy mohou

vznikat také přechodnými nebo trvalými změnami v činnosti hlasového ústrojí (u učitelů mnohdy vlivem přepínání hlasu). Mohou také souviset s poruchou vnitřní sekrece, při níž dochází k různým tělesným změnám, a tím ke změnám na hrtanu a hase. Někdy je příčinou zvýšená nebo snížená činnost štítné žlázy, nadledvinové kůry apod. Tyto poruchy se odlišují v kvalitě hlasu, který ztrácí svou prázdnost, odolnost a celkovou kvalitu.

Přepínání hlasu, případně špatná hlasová technika vede k vytvoření hlasivkových uzlíků. Dochází ke zbytnění hlasivkové sliznice v místě, kde při kmitání na sebe hlasivky nejvíce narážejí. Uzlíčky jsou velké asi jako špendlíková hlaviceka a vytvářejí se většinou na obou stranách hlasivek. Hlasivkové uzlíčky bývají odsitrňovány operativně.

V pedagogické praxi se můžeme také setkat s vrozenými nebo tzv. neurodynamickými hlasovými poruchami. Příčinou vrozených hlasových poruch bývá nesouměrnost hrtanu (souvisí také s nesouměrností obličje, patra, někdy i nosní přepážky). Hlasivky jsou nestejně dlouhé, bývají také nesymetricky uloženy, hlas je zastřený a rychle se unavuje. Příčinou neurodynamických hlasových poruch je neurotický základ.

Existují dvě základní neurodynamické poruchy:

- **Funkční hlasová ochablost** – bývá důsledkem nesprávné hlasové techniky. Projevuje se drážděním ke kašli, pocitem sucha nebo bolesti na krční sliznici, pocitem lechtání v krku, návykem častého odkasňávání.
- **Hysterická ztráta hlasu** – vzniká při rozčilení, úleku, při kterém dochází k útlumu korového fonálního popudu. Projevuje se tak, že poštížený chvíli mluví hlasitě, chvíli šeptá.

Velmi přesné informace o poruchách hlasu nám může poskytnout foniatrie, která je klasifikuje podle příčin do následujících skupin:

- **organické** – chorobné změny hlasového ústrojí,
- **reflexní** – organické změny jiných orgánů ruší činnost hlasového ústrojí,
- **mutační** – poruchy v období dospívání,
- **funkcionální** – nesprávná hlasová funkce.

Podrobněji se zaměříme na funkcionální poruchy, které se u učitelů vyskytují nejčastěji. Rozlišujeme několik forem těchto hlasových poruch:

- **krční, tlačný zvuk hlasu** – vzniká svíráním hrtanu, nepřirozeným stoupaním, zdviháním kořene jazyka, napínáním krčního svalstva,