

RÉTORIKA

Zuzana
Bubeníčková

Lánovka

RÉTORIKA

ZUZANA BUBENÍČKOVÁ

Vydáno v edici LANOVKA

Učební texty pro preprimární a primární vzdělávání

Redakční rada: doc. RNDr. Petr Anděl, CSc.; PhDr. Věra Vykoukalová, Ph.D.;

PhDr. Jana Johnová, Ph.D.; Mgr. A. Lucrezia Škaloudová Puchmajerová, Ph.D.

Grafická úprava: Lucrezia Škaloudová Puchmajerová

TUL 2021

© Zuzana Bubeníčková, KPV FP TUL

Recenzenti: Mgr. Jarmila Sulovská, Mgr. Milan Polák, Ph.D.

Vydala Technická univerzita v Liberci v roce 2021

ISBN 978-80-7494-568-7

OBSAH

ÚVOD.....	4
1 ÚSTROJÍ DÝCHACÍ (RESPIRAČNÍ)	5
2 ÚSTROJÍ HLASOVÉ (FONAČNÍ)	9
3 ÚSTROJÍ HLÁSKOVACÍ (ARTIKULAČNÍ)	14
4 POZOROVÁNÍ JAKO METODA.....	22
5 HYGIENA HLASU.....	24
6 CHYBY, NEMOCI A PORUCHY HLASU, JEJICH NÁPRAVA A PREVENCE	25
7 CHCETE MLUVIT SPRÁVNĚ?	30
8 KDYŽ ZVLÁDNEME TECHNIKU, MŮŽEME ZVOLIT TAKTIKU.....	32
9 PRAKTICKÁ PŘÍPRAVA.....	35
10 PREZENTACE	37
11 RÉTORIKA V PREZENTACI ZAMĚŘENÁ NA PRAKTICKÉ ASPEKTY	38
12 ANALÝZA	44
13 TEST RÉTORICKÉ SEBEREFLEXE	45
14 TERMINOLOGICKÝ SLOVNÍK.....	46
ZÁVĚR	48
LITERATURA	49

ÚVOD



Rétorika je věda o mluvení a umění mluvit. Chceme-li správně mluvit, musíme ovládat náš nástroj, tedy hlas, který podléhá mnoha vlivům, jakými jsou fyzické a psychické dispozice, nemoc, počasí, únava a pracovní vyčerpání. Neodmyslitelnou součástí správného mluvení je kromě obsahu technika hlasu a s ní související funkce dechového a artikulačního aparátu.

Mluvicí ústrojí se dělí na tři hlavní složky, které by měly koordinovaně fungovat a tak zabezpečit kvalitní řečový projev a zacházení se živým nástrojem – hlasem. Je to složka:

dýchací (respirační)

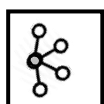
hlasová (fonační)

hláskovací (artikulační)

Hlas, jako citlivý nástroj, vyžaduje technicky správné zacházení. V teorii i praxi je proto důležité získání alespoň základních znalostí a dovedností v oblasti dechového, hlasového a artikulačního ústrojí a jejich funkce. Na tyto základy navazuje metoda pozorování všech aspektů, které vytváří profil dobrého řečníka. Ten by měl být schopen vnímat akusticko-fonační návyky jiných, ale i vlastní. Měl by umět rozlišovat negativa od pozitiv. První odstraňovat a druhé zdokonalovat. S tím souvisí uplatňování základních hygienických pravidel a získání schopnosti mluvit i při krátkodobé hlasové indispozici. Náplní jednotlivých seminářů jsou i chyby a poruchy hlasu a řeči, jejich náprava včetně prevence. Je zde možnost diskuse o individuálních hlasových problémech, poradenství a doporučení k patřičnému specialistovi.

O dýchacím, hlasovém a artikulačním ústrojí bylo napsáno v odborné literatuře hodně. Naším úkolem není získání podrobných anatomických vědomostí, nýbrž jen základních informací k podpoře představy o správné tvorbě a zdravém znění hlasu na základě aktivní funkce dechu a precizní výslovnosti. Úspěch není v rozsahu teoretických vědomostí, ale v procvičování pod dohledem vnímavého zraku a sluchu učitele, které vede k optimálnímu posazení hlasu a následné sebekontrolě.

Studijní materiál je určen pro studenty učitelství ZŠ i MŠ.



Cílem tohoto učebního textu je získání základních poznatků v oblasti mluveného projevu a měl by být inspirací pro využití v praxi. Převaha písemných testů ve výuce způsobuje nedostatek komunikačních příležitostí mezi učitelem a žáky. Je právě na učiteli, aby dal žákům ve **všech vyučovacích předmětech dostatečný prostor k verbálním projevům**. Důraz na písemný projev způsobuje v komunikaci absenci slovní zásoby, jistý ostych mluvit na veřejnosti a interpretovat vědomosti a svoje názory. **A s tím můžeme začít už v předškolním věku.**

1 ÚSTROJÍ DÝCHACÍ (RESPIRAČNÍ)

Dýchací ústrojí je „hnacím motorem“ tvorby lidského hlasu, neboť zvuk hlasu nevytváří hlasivky, jak se domnívali i vědci v dobách minulých, nýbrž jej vytváří periodické chvění vzduchového sloupce nad hlasivkami.

K dýchacímu ústrojí neodmyslitelně patří:

Plíce – je to orgán výměny plynů mezi vnějším vzduchem a krví, uložený v dutině hrudní.

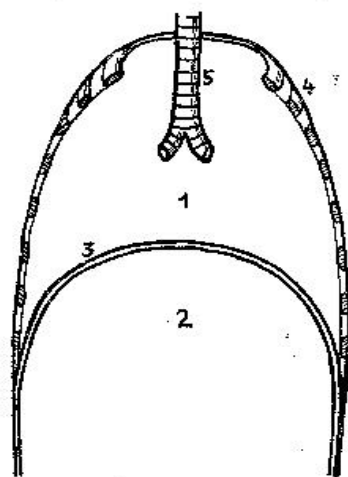
Bránice – je mohutný sval, který odděluje dutinu břišní od dutiny hrudní.

Je-li svalstvo bránice uvedeno v činnost, vazivová kopule bránice se snižuje a tím prostor dutiny hrudní rozšiřuje. Zároveň se při tomto pohybu stlačují orgány dutiny břišní, což způsobuje mírné vyklenutí přední břišní stěny. Tento jev umožňuje kontrolu bránice.



Vědomé ovládání bránice (t.j. hluboký, rychlý nádech, moment zadržetí dechu a plynulý, pomalý výdech) má pozitivní vliv na odstraňování trémy, jejímž průvodním jevem je právě chvění bránice

Hrudní koš – v souvislosti s ním nás zajímá dýchací svalstvo *vdechové*, které zdvihá při klidovém dýchání hrudní koš, snižuje klenbu bránice, a *výdechové*, jež působí opačně. Zmenšuje prostor dutiny hrudní a vytlačuje tím vzduch z plic.



Hrudní koš

1. dutina hrudní
2. dutina břišní
3. bránice
4. stěna hrudního koše
5. průdušnice

Obrázek č. 1 – HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas, řeč, sluch*. Str. 24

Typy dýchání

Jak už bylo uvedeno, dýchání se provádí jednak pohyby hrudníku a také pohyby bránice. Podle toho, která činnost z obou jmenovaných převládá, rozlišujeme hlavní typy dýchání:

Žeberní – [kostální], tj. dýchání hlavně hrudní. Říkáme mu také horizontální, protože se nadechujeme v představě „do šířky“.

Brániční – [abdominální], tedy dýchání hlavně břišní a bránicové, které nazýváme někdy zase vertikální. Nadechujeme se více „do hloubky“.

Kombinované – žeberně brániční – [kostoabdominální dýchání] vyžaduje dlouhodobý trénink a je výsadou hlavně pěvců. Tudíž je to dýchání nejsprávnější (vertikální i horizontální).

Svrchní – je dýchání mělké, kdy se vzduch dostává jen do vrchní části plic. Tento typ je nesprávný a škodlivý. Je vlastní ženám, muži mají přirozené dýchání hlubší.

Ekonomie dechu

vědomé dýchání, které vede k technicky vytríbenému verbálnímu projevu, kdy pauzy na nádech jsou krátké, hluboké a zakotvení vzduchu umožňuje schopnost tvorby dlouhých větných úseků na jeden dech.

Fáze správné dechové techniky jsou:

hluboký rychlý nádech

moment zadržení dechu

pomalý plynulý výdech



Pro správné a technicky zvládnuté mluvení je důležité osvojit si všechny tři fáze dechové techniky.

Chyby v dechové technice

Převážná většina lidí se nadechuje při mluvení správně, hluboko a s výjimkou trémy nemá problémy s frázováním v plynulé řeči. Někdy se však někteří jedinci dopouští následujících chyb:

zvedání ramen při nádechu – svrchní nádech, křeč v oblasti klíčních kostí,

nedodržení fáze momentu zadržení dechu a mělké nadechování způsobují tzv. krátkodechost při mluvení a z toho vyplývající časté nádechy mají za následek přehlcení se dechem, křeč krčního svalstva, námahu při mluvení a rychlou únavu hlasu.

Hygiena dýchání a prostředí

Správné a zdravé je dýchání nosem, neboť při průchodu vzduchu nosem je tento zbavován prachové příměsi. Krom toho se ve styku s nosní sliznicí zvlhčuje, otepluje a teprve po této úpravě vchází do plic. Ovšem nosní dýchání stačí pouze při klidu. Při tělesné námaze, nebo vůbec při zvýšené spotřebě vzduchu, přistupuje k nosnímu dýchání ještě dýchání ústy. Dýchání ústy je tedy v praxi nutné, protože nosní nadechování by bylo zdlouhavé, neestetické a neekonomické (provázené někdy různými šelesty, ba i pohyby nosních chřípí). Jelikož však při dýchání ústy vchází do plic vzduch neupravený a tedy ne zcela nezávadný, musí se klást především důraz na to, aby bylo naše prostředí hygienicky vhodné.



Dechová cvičení

Dechová cvičení vychází v praxi z uvedených tří fází správného dýchání, kdy učitel po teoretickém výkladu hromadně procvičuje a individuálně kontroluje realizaci zadaných cvičení. Držme tělo vzpřímeně jak v sedu, tak i ve stoje (ne však zatnutě). Nezvedejme ramena. Záda nesmějí být kulatá, ani příliš prohnutá. Při nádechu se břicho nepatrně vyklenuje a při výdechu zatahuje. Nesmí se propadnout hrudník, trvá tlak na bránici. Pro lepší sledování tohoto cvičení je možné ležet na zádech na rovné podložce.

Necvičme příliš dlouho kvůli možnému překysličení – pouze pár minut. Může dojít k závratí.



1. Správný nádech bez zvedání ramen, moment zadržení dechu bez křečovitosti dechového svalstva a pomalý, plynulý výdech pomocí souhlásky „s“ trvající 4, 6 a více dob. Opakujeme asi třikrát. U dětí je vhodné procvičovat s představou, že přivoníme ke květině.
2. Navážeme s variantou dynamických změn: „syčení“ zahájíme potichu, poté zvuk zesílíme a další cvičení provádíme naopak.
3. Dále kombinujeme v jednom cvičení zesílení a zeslabení, opět v plynulém vydechování bez jakéhokoliv přerušování nebo narušení zvuku.
4. Pro kontrolu bránice můžeme vydechovat tzv. přerušovaně s-s-s-s.
5. Postupujeme naprosto stejně jako v předchozích cvičeních se souhláskou š-š-š-š.
6. Opět totéž, ale střídáme s-š-s-š.
7. Cvičení pro sebekontrolu funkce dechového ústrojí:
nádech – ft – nádech – ft – nádech – ft – obě souhlásky precizně vyslovíme bez forsírování a bez příměsí dechu.



8. Přiměřenou energií bez tlaku můžeme využít dalších kombinací souhlásek, např.: tk-tk-tk-tk na jeden dech pod kontrolou učitele, aby uvedené souhlásky nebyly vyslovovány s příměsí dechu. Tato cvičení provádějme nejprve pomalu a kontrolujme pohyby břicha, které nám zaručí správnou funkci bránice. Oblast krku zůstává uvolněná. Dbejte na to, aby záda zůstala rovná. Často se stává, že při výdechu se zakulacují. Při uvedeném způsobu procvičení dechu zcela zákonitě zjistíme, že nám dech vystačí dlouhou dobu na rozdíl od mluvení, popřípadě čtení, kdy se nám dechu někdy nedostává na celou větu, nebo na přiměřenou část souvětí. Dechových cvičení existuje samozřejmě mnoho a každý pedagog používá jiná nebo podobná cvičení.

Toto je jen malá ukázka a **dvě – tři cvičení na tzv. rozdýchání úplně stačí.**



Výše uvedená cvičení lze využít ve výuce tělesné výchovy a v hodinách různých předmětů v rámci krátkého vyvětrání místnosti a následného soustředění k výkladu dalšího učiva.



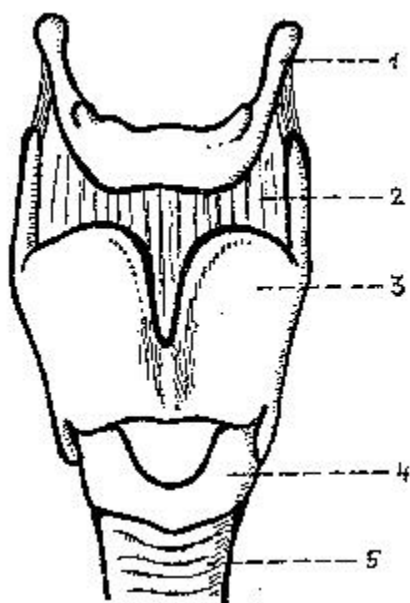
Otázky:

Co patří k dechovému ústrojí?

1. Jaká je souvislost mezi činností bránice a trémou?
2. Které hlavní typy nádechů známe?
3. Jaké jsou fáze správného dýchání?
4. Jak dlouho provádíme dechová cvičení

2 ÚSTROJÍ HLASOVÉ (FONAČNÍ)

Vlastní hlasové ústrojí je uloženo v hrtanu, který je umístěn na přední straně krku, nahoře vyúsťuje do hltanu a dole přechází v průdušnici. Hrtan je složen z chrupavek, vazů, svalstva a sliznice vystylající jeho vnitřek. Největší z chrupavek je chrupavka štítná, u mužů je vystouplejší, lidově zvana ohryzek. Zpředu od chrupavky štítné vodorovně dozadu k chrupavkám hlasivkovým jsou napjaty **hlasivky**. Jejich složitá hmota je tvořena vazy hlasovými, svalstvem a sliznicí. Pomocí hlasivkových chrupavek se mohou hlasivky od sebe oddalovat a zase přibližovat, takže mezi nimi vzniká tzv. hlasová štěrbinu (glottis). Z hlediska funkčního dělíme hlasovou štěrbinu na dvě části: přední blanitou a zadní chrupavčitou. Úkolem části blanité je tvoření hlasu a úplného závěru, kdežto část chrupavčitá uvolňuje svým rozšířením průchod pro vzduch při dýchání. Hlasivky mají různou sílu a délku podle věku a velikosti hrtanu. Hlubší hlasy mají hlasivky delší, vysoké hlasy kratší.



Kostra hrtanu (pohled zepředu)

1. kost jazyková
2. vaz štítnojazykový
3. chrupavka štítná
4. chrupavka prstencová
5. průdušnice

Obrázek č. 2 – HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas, řeč, sluch*. Str. 37

Hlasové začátky

Rozeznáváme tři základní způsoby nasazování zvuku:

měkké – hlas vzniká nenáhle, postupným zesílením, hlasivky se rozkmitají se vrůstající intenzitou. Z hlediska zvukového i zdravotního je tento způsob nasazení **nejvhodnější a správný**.

dyšné – je zvláštní formou měkkého začátku, kdy na počátku fonace jsou hlasivky mírně vzdáleny, takže ke kmitání dochází až po úniku části vzduchu. Projevuje se slyšitelným a často i na větší vzdálenosti rušivým šustotem, protože je vydechováno více vzduchu, než je zapotřebí k vytvoření zvuku. Tento typ je nevhodný, jelikož **unavuje hlasivky**.

tvrde – vzniká prudkým rozražením sevřených hlasivek a zvukově se projevuje jako

prudké vyražení hlasu. Je to explozivní způsob, který je **nevhodný a škodlivý**. K získání správných návyků je nutné praktické procvičování na základě představ pod kontrolou učitele.

Poloha (výška hlasu) – při mluvení se hledá poměrně obtížně v případech, kdy nemá jedinec dobře posazený hlas „od přírody“. Lze ji správně fixovat pomocí vhodných slabik, jež podporují znělost hlasu při naprosto uvolněném krčním svalstvu. Ideální je kombinace spolupráce hlasového odborníka a foniatra.

Rezonance

Důležitou roli v tvorbě hlasu má také rezonance. Souboru dutin nad hrtanem i pod ním říkáme rezonátor (ozvučník). Rezonuje (spoluzní) zde vzduch v dutinách a zvláště pak pevné části rezonančních dutin – zejména kosti. Podle umístění rozlišujeme rezonanci: **hlavovou** (důležitá pro lesk, svítivost, jas a nosnost hlasu) a **hrudní** (má vliv na sílu a barvu hlasu). Obě rezonance mají být ve správném poměru vyváženy.

Primární tón a význam rezonančních dutin

Tón, který vzniká činností hlasivek, není ještě lidským hlasem. Jde jen o tón primární neboli základní.

Má určitou **výšku, sílu, barvu a délku**.

Výška zvuku hlasu je dána počtem kmitů hlasivek a jejich anatomickým utvářením. Čím jsou hlasivky více napjaty, tím je tón vyšší. Výška hlasivkového tónu je také závislá na tlaku výdechového proudu – čím silnější je výdechový proud, tím vyšší je tón.

Síla zvuku je také v přímé závislosti na mohutnosti výdechového proudu. Při zesilování hlasu se zvyšují pouze tóny vysoké, tóny hlubší se naopak snižují. Změna hlasové síly ovlivňuje výšku hlasu. Změnu výšky hlasu vyrovnáme změnou napětí hlasivek. **Výška a síla zvuku** je určována rezonančními dutinami nadhrtanovými, uloženými nad hlasivkami.

Jde o dutiny:

- horní část dutiny hrtanové nad hlasivkami
- hltan
- dutina ústní
- dutina nosohltanová
- dutina nosní

Délka tónu je závislá na síle hlasu, kvantitativních poměrech ve fónických řadách, (správné interpretaci krátkých a dlouhých samohlásek), tempu řeči a emocionálním prožitku interpretovaného textu.

Barva hlasu je ovlivněna využíváním rezonance podhrtanové dutiny – tedy dutiny hrudní a také správnou dechovou oporou.



Hlas

je vlastně zesílený a svrchními tóny zabarvený tón základní. Nejen anatomické poměry rezonančních dutin, ale i způsob, jak dovedeme hlas používat, a psychický stav člověka určují celkovou kvalitu hlasu



Hlasová cvičení



U hlasů, které nejsou od přírody posazené v rezonanci, nebo je hlas unavený, doporučují odborníci využít pěvecké **brumendo**. Je to tvoření hlasu se zavřenými ústy s představou souhlásky *m*, nikoliv *hm*. Přidáním *h* při realizaci tohoto cvičení vzniká nesprávný a pro hlasivky škodlivý zvuk, neboť souhláska *h* je jediná, kterou tvoří výhradně samotné hlasivky a namísto rozcvičení by došlo předčasně k únavě hlasu. Je nutné si najít vhodnou hlasovou polohu za účelem lehkého „broukání“ na 4 až 6 dob bez tlaku na hlasivky.

Hlasová mluvní cvičení pro běžnou výuku se sestávají ze standardních kombinací slabik a slov, které navozují hlavovou rezonanci ve výslovnosti souhlásek a samohlásek.

Poté následují kombinace a slovní spojení pro cvičení komplikovanější výslovnosti. Na to v praktických seminářích navazují cvičení z diskuse o problémech jednotlivců.

Hlasová mluvní cvičení bychom měli zvolit s využitím vhodných souhlásek, které podporují rozeznávání hlavové rezonance. Mezi nejideálnější patří retoretne souhlásky *m* a *n*.

Příklad cvičení v pomalém tempu - *má mé mí mó mú* - rozezní tzv. hlavovou rezonanci pomocí souhlásky *m* a zároveň procvičí patřičnou délku znění jednotlivých samohlásek.

Podobné cvičení – *máme doma miminko* – opakované třikrát současně prodlužuje dech.

Podobný účel tvoří i opakování *gón – gón – gón – gón*, kdy využíváme zadního nosového *n*.



Hlasová cvičení jsou vhodná také pro výuku hudební výchovy, českého jazyka a v hodinách čtení.



Otázky:

1. Kolik způsobů hlasových začátků známe?
2. Umíte pojmenovat základní typy hlasových rezonancí?
3. Co je to brumendo?

Fyziologie hlasu

Po stránce fyziologické je hlasová dispozice závislá na hlasových vlastnostech a rezonanci dutin nad hrtanem. Obojí bylo už ve stručnosti vysvětleno.

Zbývá už jen několik dodatků:

1. Dobrý hlas je neocenitelný a nenahraditelný dar přírody. Hlas méně obdařený se dá zlepšit vhodným ošetřováním nebo přiměřeným cvičením pod dohledem odborníka. Základní pomůckou je **hlasité**, správné a pravidelné **čtení**.

2. Barva hlasu závisí na bohatosti a rozložení svrchních hlasových tónů. Při reprodukci hlasu v telefonu, na nahrávce v rádiu, televizi, filmu atd. se hlas pozměňuje někdy ku prospěchu mluvící osoby a jindy naopak. Mluvíme o **fonogeničnosti hlasu**.

3. Síla hlasu by měla být **správně odhadnuta** nejen podle vrozených individuálních dispozic, nýbrž i podle zdravotního a psychického stavu jedince a podle prostor, v nichž se verbální projev odehrává. Lidé se slabším hlasem mohou tento handicap vyrovnat pečlivou výslovností a účelnou hlasovou modulací.

Fonetika

je věda, která se zabývá popisem tvoření a slyšení (resp. optického vnímání) hmotných značek mluvené hlasité lidské řeči.

V dávnověku byla pěstovaná starými Indii a zabývala se popisem a zaznamenáváním zpěvů a modliteb při náboženských obřadech. Později byla fonetika pěstována zejména starými Řeky. Ve středověku upadá v zapomenutí a jen zřídka se objevují popisy mluvy u některých spisovatelů.

Teprve ve XII. st. se projevuje nový zájem o fonetiku. Hlavní rozvoj se však datuje až od XIX. Století, a to zavedením experimentálních metod už i s pomocí rozmanitých přístrojů.

Z hlediska výslovnosti v českém jazyce dělíme fonetiku do tří základních oddílů:

1. Ortofonie je nauka o správném tvoření české mluvy a pojednává zejména o správném tvoření českých hlásek jednotlivých i ve spojení při souvislé mluvě, o jejich vlastnostech artikulačních a dynamickém, melodickém a kvantitativním modulování v toku souvislé mluvy a o artikulačních vadách.

Jestliže tvoříme např. špatné sykavky (čili „šišláme“), mluvíme přehnaně nosem, nevyslovujeme dobře „r“ a „ř“, prohřešujeme se proti ortofonii svého jazyka tím, že náležitě neovládáme tvoření jeho zvukových prvků.

2. Ortoepie je nauka o správné výslovnosti spisovné, čili nauka o správném užívání hlásek i jejich modulaci všude tam, kde se mluví, nebo alespoň mluvit má spisovným jazykem.

Pokud vyslovujeme mjesto místo město, zhoda místo shoda, plzencký místo plzeňský, je naše výslovnost sice ortofonická, protože všechny hlásky vyslovujeme bezvadně, ale není ortoepická – spisovná. Ortoepická pravidla se tedy vztahují spíše k mluvním celkům než k jednotlivým hláskám.

3. Eufonie je nauka o mluvení libozvučném. Zabývá se tím, jak dosáhnout příjemného znění v mluveném projevu. Je to tedy výklad o správné hlasové a mluvní technice a o tom, jak využít fonetických poznatků při mluvení, uměleckém přednesu atd.

Jestliže slyšíme nebo čteme věty:

„V lese se sesedli všichni do kruhu. Místo toto tomu odporuje...“, je náš sluch dotčen nelibě znějící kostrbatostí. Takové věty nesvědčí o příliš vypěstovaném citu svého autora.

Fonace - fonací rozumíme vydávání, tedy tvoření hlasu

Fonetický = zvukový

Délka fonace - délka nepřetržité fonace, tj. fonace při jednom výdechu

Fonační nulový bod - je ona hlasová poloha, při níž se hrtan nevychyluje ze svého klidového postavení nahoru ani dolů

Foniatrie - je odvětví lékařské vědy, které se zabývá příčinami a léčením poruch a chorob řeči, hlasu a sluchu

Fónická řada - je souvislý mluvní projev mezi dvojnásobným absolutním odmlčením se mluvícího, jehož cílem je vyjádření určité myšlenky/myšlenek. Fónické řady členíme na:

slabiky

slova a

takty např: Včera jsem byl na procházce sám.

1. takt

2. takt

3. takt

3 ÚSTROJÍ HLÁSKOVACÍ (ARTIKULAČNÍ)

Jednotliví činitelé artikulačního ústrojí, kteří spoluvytváří hlásky, jsou:

- *rtý*
- *čelisti*
- *zuby*
- *tvrdé a měkké patro*
- *jazyk*

Jazyk – je nejdůležitější a nejpohyblivější součást celého ústrojí.

Má tři části: špičku, hřbet a kořen. Mluvidla, tedy všechny uvedené části, utvoří pro každou hlásku zvláštní postavení.

Těžiště české artikulace: horní dásně a tvrdé patro, zvláště jeho přední část hned za dásní spolu s horními zuby tvoří spolehlivou základnu pro opření hlasu v masce.

1. Intenze – přechod artikulačních orgánů z klidného postavení do pozice potřebné k vyslovení příslušné hlásky

2. Tenze – setrvání mluvidel v tomto postavení

3. Detenze – návrat mluvidel do klidové polohy

V plynulém proudu řeči dochází k jakémusi prolínání detenze předcházející hlásky s intenzí hlásky následující. Uvolnění mluvidel mezi jednotlivými hláskami je omezeno pouze na takovou míru, aby byla artikulace přehledná. Dochází k ovlivňování výslovnosti některých hlásek hláskami jinými. Tomuto jevu říkáme *spodoba*.

K tomu, aby mohla být artikulace realizována, jsou zapotřebí:

- *dechový proud*
- *hlas*
- *modifikace* – zpracování dechového proudu a hlasu v rezonančních dutinách



Při artikulaci dochází ke článkování hlásek - vytváření hlásek mluvidly. Mluvidla utvoří pro každou hlásku zvláštní postavení.

Hlásky

dělíme na **samohlásky** a **souhlásky**. Hlavním rozdíl mezi oběma skupinami spočívá v tom, že při výslovnosti samohlásek je většinou dutina ústní volná. Při výslovnosti souhlásek se stavějí respiračnímu proudu do cesty různá mluvidla a tvoří tak překážky volnému průchodu tohoto proudu.

Samohlásky

jsou nositeli tónů. Při jejich výslovnosti je dutina ústní volná a pro každou ze samohlásek se **nastavuje do určitého tvaru, s otvorem jisté velikosti a podoby**.

Jsou tvořeny mluvidly spolu s činností hlasivek. Jsou to vokály, protože nesou tóny (vytváří zvuk).

Český jazyk má 5 samohlásek: **a, e, i, o, u**.

Liší se kvalitou a kvantitou. Kvalita souvisí s postavením mluvidel, kvantita s jejich délkou, trváním.

Při samohláskách **i, í** je rezonanční dutina nejmenší. Jazyk se posunuje dopředu i vzhůru.

Při **e, é** je rezonanční dutina otevřenější, ale podmínky jsou podobné jako při vytváření **i, í**.

Při **a, á** je dutina nejvíce otevřená. Jazyk se vůbec nedotkne patra.

Při **o, ó** se zvětšuje objem rezonanční dutiny vpředu tím, že se celý jazyk posunuje trochu dozadu. Rty se zaokrouhlují.

Samohlásky **u, ú** tvoříme podobně jako **o, ó**. Jazyk je ještě více vzadu a zvedá se k měkkému patru. Ústa jsou otevřená nejméně.

Podle vlastností uvádějí Hála a Sovák (1947, s. 138) dělení samohlásek na:

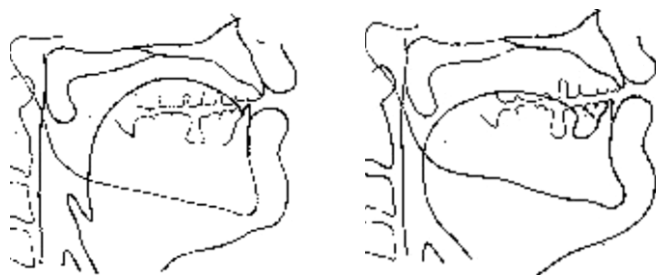
a) přední – jazyk se posunuje dopředu a zároveň vzhůru (e – é – i – í)

b) zadní – jazyk se posunuje dozadu a zároveň nadzdvihuje vzhůru pod měkké patro (u – ú – o – ó)

c) střední – jazyk se neposunuje a ústa zůstávají značně otevřená (a – á)

Postavení mluvidel

při **e, é** při **o, ó**



při **a, á** při **u, ú**

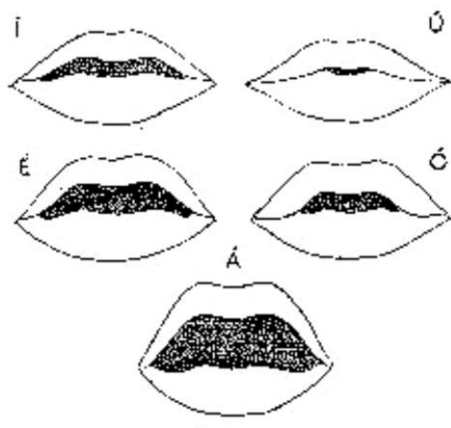


Obrázek č. 3 – HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas, řeč, sluch*. Str. 136

Podle postavení rtů máme samohlásky nezaokrouhlené (a, e, i) a zaokrouhlené (o, u), které se dále liší velikostí otvoru mezi rty na:

- a) s velkým otvorem (a),
- b) s úzkým podélným (e, i),
- c) s úzkým zaokrouhleným (o, u).

Samohlásky tvoří řadu dle výšky tónu, *u* je nejhlubší – *o* – *a* – *e* – *i* nejvyšší.



Obrázek č. 4 – HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas, řeč, sluch*. Str. 136

Spojením dvou souhlásek vzniknou **dvojhásky** (ou – au – eu). První samohláska by měla mít délku znění zhruba 2/3 celkového času.

Příčiny chybné artikulace samohlásek:

- a) Nesprávná velikost čelistního úhlu – zmenšování čelistního úhlu způsobuje světlejší zabarvení samohlásek – úženi: místo „a“ slyšíme „e“, místo „e“ zase „i“.
- b) Nepřesné postavení jazyka: přílišné sunutí jazyka dopředu při tvoření předních hlásek (í) není správné, zatlačuje-li se u zadních hlásek jazyk příliš dozadu, dochází k deformaci přední stěny hrdelní dutiny a vzniká nepříjemně zabarvený hlas, kterému se lidově říká „knedlík“. Při přeceňování práce rtů dochází k dojmu přepjaté, strojené mluvy.
- c) Přepjatá práce rtů má za následek nepřírozenou a přehnanou výslovnost.

Souhlásky

Jsou to zvuky lidské řeči, při jejichž tvoření se staví do cesty výdechovému proudu různě postavené mluvní orgány. Třením o tyto překážky vznikají šumy, závislé na způsobu a místě artikulace a mocnosti výdechového proudu.

Souhlásky máme párové a nepárové, které dělíme na znělé a neznělé. Znělost záleží na účasti hlasu při artikulaci.

- párové:

znělé: b, d, d', g, v, z, ž, h

neznělé: p, t, t', k, f, s, š, ch, c, č

- nepárové: m, n, ň, j, l, r

Součinnost jazyka s patrem při tvoření t

Vlevo: otisk jazyka na patře

Vpravo: artikulace jazyka

Obrázek č. 5 HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas, řeč, sluch*. Str. 141

Souhlásky *l, r* mohou nahradit ve slabice samohlásku, proto je nazýváme slabikotvornými, např. vlk, krk.

Souhlásky můžeme dále třídit:

1) podle místa tvoření:

a) retné: b, p, m

b) retozubné: f, v

c) zubodásňové - přední: t, d, n, c, č, z, ž, s, š
- zadní: l, r, ř

d) patrové - přední: ě, ě, ň, j

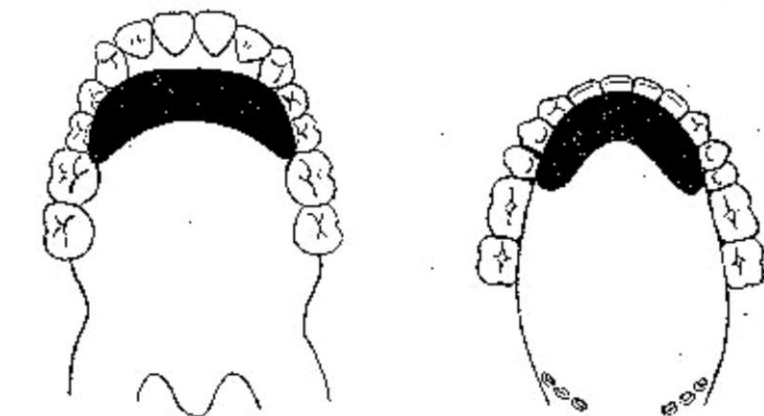
- zado: k, g, ch a nosové n, x

e) hrtanové: h

Součinnost jazyka s patrem při tvoření l

Vlevo: otisk jazyka na patře

Vpravo: artikulace jazyka

Obrázek č. 6 – HÁLA, B., SOVÁK, M. *Hlas, řeč, sluch*. Str. 149

2) podle artikulačních orgánů

- a) retné: b, p, m, f, v
- b) jazyčné - předo: c, č, d, l, n, r, ř, s, š, t, z, ž
 - středo: d', t', ň, j
 - zado: g, k, nosové n, x
- c) hlasivkové: h

3) podle způsobu tvoření:

- a) závěrové - ústní: b, d, d', g, k, p, t, t'
 - nosní: m, n, ň, nosové n
 - hlasivkové: ráz
- b) úžinové: f, h, ch, j, s, š, v, z, ž + l, r, ř
- c) polozávěrové: c, č
- d) kmitavé: r, ř

4) podle fonetického dojmu:

- a) tvrdé: h, ch, k, r, d, t, n
- b) měkké: ž, š, č, ř, c, j, d', t', ň
- c) sykavé: s, š, z, ž
- d) polosykavé: c, č

K odchylkám od správné výslovnosti souhlásek dochází jejich nesprávným tvořením.

Příčinami jsou přemístění artikulace, její nepřesné provedení, tvoření přehnané (nářečí). Patří sem i rotacismus (ráčkování), rotacismus bohemicus (chybná výslovnost ř), sigmatismus (neortofonické sykavky), lambdacismus (neortofonické l) viz str. 26).

**Artikulační cvičení**

Artikulační cvičení slouží ke zdokonalování správné výslovnosti a k přesné, srozumitelné dikci. Základem je uvolnění všech částí mluvního aparátu.

Mezi artikulační cvičení patří **obličejová pantomima**:

1. Ohrnování horního rtu.
2. Ohrnování dolního rtu.
3. Střídavé ohrnování horního a dolního rtu.
4. Přetahování horního rtu přes zuby.
5. Přetahování dolního rtu přes zuby.
6. Přetahování obou rtů přes zuby najednou.
7. Přetahování obou rtů střídavě.
8. Přesná artikulační podoba – nahlas nevyslovených samohlásek dlouze
á – é – í – ó – ú. Později s účastí hlasu.
9. Přesná artikulační podoba nahlas nevyslovených samohlásek splývavě
dlouze – *á é í ó ú. Později s účastí hlasu.*
10. Přesná artikulační podoba nahlas nevyslovených samohlásek krátce
a–e–i– o–u. Později s účastí hlasu.



11. Přesná artikulační podoba nahlas nevyslovených samohlásek splývavě krátce – a e i o u, později s účastí hlasu.
12. Masáž rtů – dolní přes horní a obráceně.
13. Pohyb čelistí – dopředu, doprava, dolů, doleva.
14. Pohyb čelistí – totéž plynule dokola.
15. Jazyk dole na zuby a zdola nahoru olízneme.
16. Otevřená ústa, hrot jazyka k hořením předním zubům.
17. Ústa otevřená, jazykem pohybujeme střídavě napravo nalevo.
18. Kmity hrotu jazyka – lalala, lalala, lalala. Nahlas, nejdříve pomalu, potom rychle.
19. Se zavřenými ústy sešpulenými pohybujeme rty doprava, doleva.
20. Otevřená ústa, pohyb jazykem po patře.
21. Kmity hrotu jazyka: dtn–lalala, dtn–lalala, dtn–lalala, nahlas, nejdříve pomalu, později rychle, střídavě měnit rychlosti.
22. Sešpulenými rty nahoru, dolů, doprava, doleva.
23. S účastí hlasu přesně artikulujeme: ou, aí, aú, uá, ou, ui, o, ae, ea, ai, ia.

Cvičení na správnou výslovnost samohlásek a souhlásek

Zdánlivě jednoduchá, naivní cvičení mohou prokázat nedostatky ve výslovnosti a zároveň pomoci k jejich odstranění. **Jako samouk to ovšem nikdo nezvládne. Je nutná kontrola odborníka**, který chyby slyší, upozorní na ně a dokáže poradit způsob nápravy. Proto je vhodné, aby každý student ve výuce minimálně jednou individuálně nahlas přečetl každé cvičení.

Cvičení na výslovnost samohlásek:

- A:** Auto jede sláva sláva,
táta mává máma mává,
O: Vokolo, Vávro, vokolo!
Ó zvoň, kovová podkovo!
U: U dubu usnul v kruhu muž.
Kup tu kupu hub!
OU: Ouvej, ouvej, táta dlouhej.
Chroupou oukrop s pouhou houskou.
E: Be-fe-le-me pes se veze.
H: Heleme se, jak se nese
I, Y: Slíbil mi piliny.
Kdyby byly ryby!



Cvičení na správnou výslovnost souhlásek:

P: Pepíku, Pepíku, vzkazuje ti Pepka,
že napeče koláče, trnek doprostředka.

B: Bubeník bubnuje na buben,
bum, bim, bum, bim, bum,
bumtarata, bum!

M: Nemelem, nemelem, nemelem,
sebrala nám voda mlejn.

T, D: Tramtadá, tramtadá,
co vás chlapani napadá!

N: Naše Nanda ta si nalije a nandá dosyta.

Ň: Váňa, Soňa, plaňka, baňka,
háňka, laňka, kaňka.



K: Kopyta kobyly klapala

G: Glogloglogloria

S: Sysel se syslicí sesedli se na seslici

Z: Zrzi, zrzi, co tě mrzí?

Ta zrzavá palice
ta mě mrzí nejvíce

Š: Šašek plaší šeptem myši,
však ho myši špatně slyší

Ž: Žába touží žiti v kaluži

C: Cvrček cvrká cvrk, cvrk, cvrk

Č: Čísi čočky lačná kočka
mlčky číhá, točíc očka

J: Hájku, hájku, hájku,
dej, dej, pěknou májku

L: Lelek se leká lelka
lup, pup, lup, já jsem panna a ty kluk

R: Vráno, vráno, už je ráno,
krám, krám, krám, už ho otvírám

Ř: Řekl Oldřich Máře, že ji sveze v káře,
Mára oprat třímá, ale Oldřich dřímá

H: Hádej, hádej, hadači

CH: Lachtan lehce lechtal,
chechtal se a chechtal

V: Vávro, vidle vem, vyžeň vlka ven

F: Fanda volá na Hafa,
ať vstane a nehafá.

(Langer 1993, s. 93-95)



Artikulační cvičení jsou vhodná také pro výuku hudební výchovy, českého jazyka a v hodinách čtení. V souvislosti s výukou anglického jazyka je důležitá kontrola výslovnosti souhlásek „t“ a „d“. U některých dětí zní v češtině „výbušně“!



Otázky:

1. Vyjmenujte činitele, kteří spoluvytváří hlásky v mluveném projevu.
2. Popište dvě cvičení z obličejové pantomimy.
3. Jaký je rozdíl mezi výslovností souhlásek a samohlásek?



Jazykolamy

Patří k často používaným prostředkům k rozcvičení mluvidel. Je však důležité učit se jejich výslovnost v pomalém tempu a jen pozvolna zrychlovat. U některých jazykolamů máme v podvědomí i více verzí. Je vhodnější použít verzi, kterou známe. Hned u prvního uvedeného jazykolamu se doporučuje nepatrné našpulení rtů, bez něhož je výslovnost problematická.

Nenaolejuje-li Julie Romea, naolejuje se Romeo sám.

Roli lorda Raula Rolfa hrál Vladimír Leraus.

Náš pan kaplan v kapli plakal.

Petr Fletr pletl svetr. Pletl svetr Petr Fletr? Svetr pletl Petr Fletr.

Jelen letěl jetelem. Letěl jelen jetelem? Jelen jetelem letěl.

Strýc Šusta suší švestky.

Vlky, plky. Drbu vrbu.

Sčeš si vlasy z čela.

Strč prst skrz krk.

Sklapla pikslu.

Osuš si šosy.



Příklady cvičení jsou vhodné do výuky českého jazyka a čtení.

Poznámka:

Jedním z názorů odborníků je tvrzení, že cvičení jazykolamů je zbytečné, protože v jazykolamech nemluvíme. Druzí to obhajují rčením „těžko na cvičišti, lehký na bojišti“. S uvedeným názorem lze souhlasit na základě důkazů z praxe v profesích, které vyžadují časté mluvení a verbální improvizaci.

4 POZOROVÁNÍ JAKO METODA

Obecně ji lze využít nikoliv jako prostředek kritiky, nýbrž pro korektní hodnocení vyslechnutého mluveného slova. Všímáme si pozitiv, která pochválíme, i negativ, na něž decentně upozorníme.

Rovněž tak můžeme kontrolovat vlastní mluvený projev. V tomto případě je správné opakovat text několikrát a pokaždé podrobit sebekontrolu jen jeden aspekt. Začínáme tím, o němž se domníváme, že je náš nejvíce problematický. Z praxe je známo, že nejčastější chybou verbálního projevu je např. rychlé tempo.

V rámci pozorování sledujeme:

- *správné dýchání a frázování*
- *posazení hlasu*
- *jeho optimální polohu a znělost*
- *míru srozumitelnosti*
- *výslovnost jednotlivých hlásek a hláskových skupin*
- *intonaci*
- *modulaci hlasu*
- *akceptování předepsané interpunkce v textu*
- *dynamiku mluveného projevu*
- *tempo řeči*
- *výslovnost cizích slov*
- *mimiku*
- *gestikulaci*
- *akusticko fonační návyky – zlovyky*
- *kladení přízvuků*
- *další případné individuální nedostatky*



Pozorování jako pedagogicko diagnostická metoda může posloužit k odstraňování chyb v mluveném projevu k následnému upevnování správných návyků pro příkladný verbální projev.



Otázky:

1. Čeho si všímáme při pozorování mluveného projevu?
Vymenujte pět aspektů.



Čtení

V návaznosti na kapitolu *Pozorování* se můžeme zaměřit v rámci mezipředmětových vztahů na vyučovací předmět *Čtení*. Náplní by mělo být též řešení problémů týkajících se úrovně interpretace textu ve spolupráci s rodiči, z nichž někteří si myslí, že jejich dítě je v této oblasti bezproblémové. Dbáme na přizpůsobení tempa řeči možnostem žáka. Při čtení opakujeme krátké úseky. V návaznosti na to postupně přidáváme další požadavky. K nim patří také intonační zásady s ohledem na interpunkci a čtení „v prostřední síle“ hlasu, ne potichu, ani příliš hlasitě. V souvislosti s tím bychom měli posléze sledovat slyšitelnost koncovek, zejména na konci vět, kde klesáme hlasem před tečkou za větou. Všímáme si přízvuků a dodržování výslovnosti dlouhých slabik (samohlásek). Naše úsilí přinese určitě pozitivní výsledky.

Nechtějme tedy po dětech pouhé čtení viděného textu.

Tímto chceme rozvíjet schopnosti a dovednosti z následujícího citátu:

„Sdělně číst text znamená přiblížit v danou chvíli náš mluvní projev přirozené řeči, užít věcně správné důrazy, sdělovat po myšlenkách – správně frázovat, poslouchat se, říkat text jako by myšlenky právě vznikaly. Pro většinu lidí to znamená nezvyklou disciplínu myšlenkové aktivity a rozvíjení schopnosti vnímat text hlouběji a celistvě. Je nezbytné v okamžiku pochopení významu vytvářet si na základě psaného slova vnitřní představy a tyto pak „oblékat“ do autorem určených slov. Pro takové čtení je potřeba být velmi aktivní – psychicky, tělesně a hlasově.“

(Sovová 2010, s. 16)

5 HYGIENA HLASU

Základním předpokladem pro správné, dlouhodobé, několikahodinové každodenní mluvení je dodržování hygienických zásad. Jedná se nejen o technicky zvládnutý verbální projev bez forsírování a schopnost mluvit lehce na dechu, ale i o prostředí, v němž se při této činnosti nacházíme. Místnost by měla být pravidelně větrána a suchému ovzduší například v přetopené místnosti lze předejít vhodnými odpařovači či jiným vlhčením vzduchu. Jedním z pomocníků jsou nápoje, ale časté pití vyvolává pocit sucha opakovaně a ne vždy vyřeší daný problém. Při správném dýchání a měkkém nasazování hlasu se pocit sucha v hrdle (nebo pocit žízně) dostavuje zřídka.

Obzvláště opatrní bychom měli být při mluvení na venkovních prostranstvích, v tělocvičnách nebo jiných zdánlivě akusticky příjemných místech. Tyto navozují pocit dobré znělosti, ale srozumitelnost bývá nedostatečná a je nutné namísto tlaku na sílu hlasu přidat na artikulaci.



Péče o hlas není zajištěna jen všeobecnou hygienou a tzv. hlasovou hygienou, ale nezbytně musí souviset s hygienou duševní.

To znamená, že hlasu prospívá dostatek spánku, správný pracovní režim – včetně aktivního odpočinku a správná životospráva. Ostatně každé nepříznivé rozrušení – rozčilení se projeví záporně i na běžném mluvním hlase. Je nutno se nejprve uklidnit, aby překrvené hlasivky nebyly namáhány.

Schopnost mluvení při krátkodobé hlasové indispozici

Slovo krátkodobé je v názvu proto, že u déle trvajících zdravotních hlasových potíží je nutná návštěva krčního lékaře, nejlépe však specialisty – *foniatra*.

V případě, že nemůžeme, anebo nechceme naši povinnost, závislou na mluvení odříct, měli bychom mít téměř stoprocentní jistotu jejího možného technického zvládnutí. To znamená jistou míru sebekontroly v měkkých hlasových začátcích, prostřední síle hlasu, omezení hlasových a výrazových přízvuků se zřetelem na precizní výslovnost. Nebylo by vhodné dostat náš hlasový orgán až do stadia selhávání, tedy přeskokování hlasu v podobě jakéhosi jódlování, nebo k hlubokému chrapotu. Chrapoty jsou bohužel víceméně tzv. učitelskou nemocí. Už i začínající učitelé pociťují čtvrtý a pátý den v týdnu tlak v krku uvnitř a tuhnutí krčního svalstva vně.

6 CHYBY, NEMOCI A PORUCHY HLASU, JEJICH NÁPRAVA A PREVENCE

Mezi **chyby**, které souvisí s hlasem, můžeme zahrnout téměř vše, co nekoresponduje s většinou aspektů v kapitole Pozorování. Například nedostatečná, nebo naopak přehnaná činnost dýchacího ústrojí, jež se projeví na míře znělosti hlasu. Též drobné chyby ve výslovnosti některých souhlásek, které se tvoří v ústní dutině a my je necháme ještě více „zapadnout“ tzv. do krku, mohou způsobit hlasovou únavu, která časem vyústí v poruchu hlasu.

Nemoci

Hlas může krátkodobě onemocnět v důsledku běžných chorob, jakými jsou chřipka, angína, zánět hrtanu, rýma a následný zánět průdušek. Čas od času můžeme náhle „přijít o hlas“ z důvodu kataru hlasivek. U některých jedinců k tomuto onemocnění dochází pravidelně, např. jednou za rok. V takovém případě je dobré vyhledat lékaře – nejlépe **foniatra**, který nařídí hlasový klid a případně předepíše vitamínové tablety, nebo injekce speciálně pro hrtanové a hlasivkové sliznice. Komunikace s okolím by měla být výhradně písemná, v případě nutnosti s pokusem o promluvení nahlas, nikdy však **nešeptejte!!!**

Šepot – není vlastně hlas, poněvadž hlasivky nekmitají, nýbrž jenom tichý třecí šelest. Řeč je však srozumitelná, jako při hlasitém projevu. Šepot vzniká v hrtanu třením vzduchu o okraje hlasivek, takže může dojít k překrvení sliznice s trvalými škodlivými následky.

Rady, nápoje, léky

Terapeutické rady jsou uvedeny už průběžně v textu. Je nutné dodat, že menší problémy lze řešit i bez lékařské pomoci. Na únavu hlasu je dobrá sebekontrola ve smyslu lehké rezonanční mluvy bez zbytečných akcentů, bez zvyšování hlasu a křičení s využitím co nejdelších časových úseků pro hlasový klid včetně spánku. Při bolestech krčního svalstva vzniklého z únavy hlasivek neuškodí obklad, tzv. Prieznitz.

V případě opakovaných nebo přetrvávajících problémů se vyvarujte pití studených nápojů (horké taky nejsou vhodné) a mentolových nebo eukalyptových čajů. Bonbóny tohoto typu nelze doporučit s výjimkou hašlerek. Nejosvědčenějším lékem je Panthenol v tabletách, který připomíná vzhledem např. Acylpyrin. Tableta je tvrdší, nezapíjí se, nýbrž se nechává v ústech pomalu rozpouštět.

Nejnámější poruchy hlasu jsou: nedomykavost hlasivek a hlasové uzlíky.

Nedomykavost

Vzniká nejčastěji z přetěžování hlasu, dlouhodobé námahy a tlaku na hlasivky. Může být i z onemocnění, jako následek chřipky, angíny, nebo virózy. Projevuje se tak, že se po nádechu a zadržení dechu zvuk hlasu hned neozve a my mu musíme pomoci tím, že „na hlas

zatlačíme“. V tomto případě je však léčba zpravidla krátká a účinná. Pokud tento jev neodezní po odpočinku do druhého dne, je nutné vyhledat lékaře, který nařídí hlasový klid.

Hlasové uzlíky

Časté mluvení do indispozice, přetěžování a forsírování hlasu vede k otokům hlasivek, z nichž se zanedbáním vytvoří pevně ohraničené ztluštění. Renomovaný pedagog ve spolupráci s lékařem dovedou v určitém stadiu uzlíky odstranit bez operativního zákroku. Je k tomu zapotřebí velké trpělivosti a kázně postiženého. Ve fázi poslední se musí operativně odstranit.

Vady, chyby řeči a jejich náprava

Mezi základní vady řadíme krom jiných:

rotacismus – ráčkování

sigmatismus – špatná výslovnost sykavek

Tyto i jiné méně slyšitelné vady může odstranit jen odborník – **logoped**.

Mezi drobné vady patří tzv. polykání některých samohlásek, souhlásek nebo koncovek. Při přemýšlení nad obsahem textu používáme někdy nežádoucí zvuky až „pazvuky“ (hmm). Do stylizovaných vět v improvizovaném verbálním projevu vkládáme často nějaké rušivé pomocné slovo (prostě, přirozeně, a tak, no, jednoznačně atd.). Říkáme jim **plevelná slůvka**. V těchto případech lze mluvený projev nepatrně zpomalit, zpětně kontrolovat obsah a nežádoucího slova se vyvarovat. Je to poměrně obtížné, protože nás to v průběhu mluvení bude rušit v soustředění na dané téma.



Otázky:

1. Co působí negativně na hlas?
2. Které odvětví lékařské vědy se věnuje problematice hlasu?
3. Vyjmenujte nejznámější poruchy hlasu.
4. Co je to šepot?
5. Jaké jsou nejběžnější vady řeči?
6. Které odvětví se věnuje nápravě a odstraňování vad a chyb řeči?

Cvičení pro pokročilé řečníky

Cítíte neklid před veřejným vystoupením?

Řekl vám někdo, že mluvíte potichu a není vás slyšet?

Chcete získat větší sebejistotu a podpořit zdravé sebevědomí?

Máte pocit, že vaše výslovnost není správná?

Vyhledejte si některé z následujících cvičení a uvidíte...



Dechová cvičení jinak

Následující text má grafické značky:

- a) // = hlavní nádech
- b) / = pomocný nádech

Čtěme středně rychle

„Kronikář Kosmas tvrdí, / že název Petřín pochází z latinského slova petra, / což znamená skála. // I když Petřín býval skutečně dosti skalnatý, / přesto se na jeho stráních zakládaly ve středověku vinice a štěpnice. // Dodnes zůstala zachována Hladová zeď, postavená na příkaz Karla IV., / ale i hrady a bašty barokního opevnění, zřetelně patrné v plánech, / neboť jimi vede hranice mezi pražskými obvody.“

Říkátku zkuste mluvit při výdechu co nejdéle

Desatero šlo,
 chytilo se devatera,
 devatero osmera,
 osmero sedmera,
 sedmero šesterá,
 šestero patera,
 patero čtvera,
 čtvero trojima,
 trojimo dvojima,
 dvojimo jednera,
 jednero babky,
 babka řípky,
 trhaly, trhaly,
 řípka se přetrhla,
 babka se převrhla,
 všechny se svalily na hromadu!

(Langer 1993, s. 89)



Hlasová cvičení jinak



Každý hlas se pohybuje v rozmezí tří základních rejstříků:

- a) **prsní** – zřetelný u hlubokých hlasů,
- b) **střední** – běžná civilní mluva,
- c) **hlavový** – správně rezonující.



Cvičení pro navozování hlavové rezonance:

mmmmmm...muňulu...vuňulu
 mmmmmmm...muňulu...vuňulu...meněle...veněle
 mmmmmmm...muňulu...vuňulu...minili...vinili
 mmmmmmm...muňulu...vuňulu...moňolo...voňolo

Cvičení pro navozování prsní rezonance:

žžžžžžžž...žížížížížíží (nepřehánět!)

Cvičení pro správné „posazení“ hlasu a uvolňování mluvidel:

halóóóó...halóóóó...
 papa, papa, papageno...
 ata, atata, ata, atata...
 na pipipipi, na pipipipi...
 kutululů, kutululů...
 glogloglogloria, glogloglogloria...
 kokokokodák, kokokokodák...
 vrkúůůůů, vrkúůůůů...
 páternostéééér, páternostéééér...
 bimbam, bimbam...
 jééééénjéééééndéén

(Maříková 1999, s. 38 – 39)



Artikulační cvičení jinak



Někdy se stane, že se dvě hlásky, které stojí vedle sebe, tvoří na jiném artikulačním místě.

Aby se tyto artikulační rozdíly vyrovnaly, nastává proces, kterému říkáme **artikulační spodoba** odtud – [ottud], rozšířený –[rožšířený], pařížský – [pařískí]. Z této rozsáhlé problematiky jsou vybrána cvičení z hlavních okruhů. Nesprávná výslovnost slov je uvedena v závorkách.

U výslovnosti sykavek dejme pozor na typy slov:
 zčervenat [sčervenat], neščetný [neščetný], písčítý [píščítý], rozčesat [roščesat],
 přes šedesát [přešedesát], snažší [snaší], zželelo [žželelo], z Čech [ščech], mužský [muskí]



Dvě stejné souhlásky ve slově – je třeba rozlišovat výslovnost dvojic: nejjistější [nejjistější], oddrolit [oddrolit], předtančit [předtančit], racci [racci], kukaččí [kukaččí], půlletý [půlletý], dvojjazyčný [dvojjazyčný], věděl-li [věděl-li], (výjimku tvoří typy slov: Anna, kamenný, měkký, babiččin, leccos, vyšší,...)

Artikulačně příbuzné souhlásky (t-d, s-š, d-z, t-ť) také nezjednodušíme: podstata [potstata], odsud [otsut, ocut], bát se [báce], odčítat [očítat], být často [býčasto], vědci [vjeci]



Vybraná cvičení podle uvážení učitele lze rovněž využít ve výuce českého jazyka a v hodinách čtení.

Jelikož je neoddělitelnou součástí hudební výchovy zpěv, je možné v rámci metodického nácviku neznámé písně recitování textu ještě před tím, než začneme zpívat 1. sloku s melodií. Při práci s textem přihlédneme k dyslektikům, kteří čtou při zpěvu text první sloky poměrně dobře, ovšem texty slok napsané pod notovým záznamem čtou lépe až po úplném zvládnutí textu a melodie právě zmiňované první sloky.

7 CHCETE MLUVIT SPRÁVNĚ?

Prevence – desatero

Souhrn nejdůležitějších pravidel pro správný verbální projev:

1. Stůjte nebo sedněte vzpřímeně, aby byla zajištěna aktivní pozice dýchacího ústrojí!
2. Vytvořte tím podmínky pro funkci dýchacího svalstva a bránice!
3. Kontrolujte hluboké nadechování i moment zadržení dechu!
4. Nezvedejte při nadechování ramena!
5. Nemluvte příliš hluboko, ani vysoko!
6. Nemluvte příliš nahlas, ani potichu!
7. Aktivně vyslovujte ve středně rychlém tempu!
8. Mluvení do indispozice kompenzujte dostatečně dlouhým odpočinkem!
9. Při déle trvajících obtížích neváhejte navštívit lékaře - foniatra!
10. Když narazíte na „špatného“, vyhledejte jiného!



Cvičení pro interpretaci souvislého textu

Tato cvičení jsou realizována prostřednictvím čteného textu, aby přednášející mohl věnovat pozornost technice hlasu, správnému dýchání. Toto cvičení poslouží jako „brzda“ pro ty jedince, kteří mluví a čtou příliš rychle.

1. Čteme uvolněně a hluboko se nadechujeme na místech označených *:

Svého nadřízeného si bohužel nevybíráme.* Je buď takový, nebo makový...* Ale máme si být jisti (podle odborníků), že s každým se dá vycházet.* Jenom mu musíme nejdřív porozumět.* V tom, jak vypadá ideální šéf, máme celkem jasno.* Umí naslouchat ostatním, jeho kritika je věcná a spravedlivá.* Stojí si za svými podřízenými a dokáže si najít čas i na soukromý rozhovor.* Bohužel takových „bossů“ je jako šafránu.* Údajně přes 63 % všech zaměstnanců si stěžuje, ať už proto, že je málo chváli* nebo proto, že je oproti ostatním spolupracovníkům znevýhodňuje.* Vyjít se dá každopádně s každým.* I s tím největším šéfovským nadutcem.* Stačí si prostě toho svého přiřadit k některému z následujících prototypů:* šéf kreativec, patriarcha, kumpán, slepec, pánbůh, hlídač a suverén.*



Šéf kreativec* Neustále chrlí nápady.* A to nejen během porady nebo pracovního oběda,* ale i v soukromí, třeba při tenisu nebo nakupování.* Pokud i vy máte vlastní ideje, vytaste se s nimi.* Kreativního šéfa nadchnete celkem snadno,* konkurenční myšlení je mu v podstatě cizí.* Jestliže se ale držíte spíš při zemi* a vaší předností jsou zejména pečlivost a svědomitost, získejte si ho jinak.* Budte mu prostě protikladem, který ho doplňuje!* Člověk, jež srší kreativitou, bývá často v takovém víru,* že nedokáže věci dotáhnout do konce.* Vysvětlete mu, jak byste třeba jeho návrhy upravili a zpracovali, a dočkáte se ocenění.* A nezapomeňte na to, že tento člověk potřebuje neustálou verbální pochvalu.

(úryvek z článku Jeho veličenstvo šéf)

2. Následující větu čtete opakovaně s přízvukem na zvýrazněná slova. Se změnou zdůrazněného slova se mění i tón otázky v komunikaci a kromě toho je cvičení vhodné pro nácvik modulace hlasu u jedinců s monotónním řečovým projevem:

Můžete mi říct, proč jste nepřišel včera na poradu?

Můžete mi **říct**, proč jste nepřišel včera na poradu?

Můžete mi říct, **proč** jste nepřišel včera na poradu?

Můžete mi říct, proč jste **nepřišel** včera na poradu?

Můžete mi říct, proč jste nepřišel **včera** na poradu?

Můžete mi říct, proč jste nepřišel včera **na poradu**?

8 KDYŽ ZVLÁDNEME TECHNIKU, MŮŽEME ZVOLIT TAKTIKU

Stává se nám občas, že nás někdo chce vmanipulovat do svých plánů, které nám nesedí, a velmi obtížně reagujeme na určitý nátlak. Aby naše reakce nebyla unáhlená a nezpůsobila konflikt, je vhodné odložit jednání na pozdější termín. Jsou situace, jejichž řešení vyžaduje delší přemýšlení.

Neméně často se dostáváme do podobné pozice sami tím, že chceme dosáhnout něčeho, co považujeme za dobré. Když se věci nevyvíjejí tak, jak si představujeme, pak se podle svého naturelu nebo momentální nálady buď užíráme zevnitř, nebo bojujeme za „své“ příliš rázně.

Buď tedy ustupujeme čím dál tím víc, nebo dosáhneme toho, že máme víc nepřátel, než uspokojených potřeb a přání.



Schopnost domlouvat a domluvit se s druhým nejen ke spokojenosti své, většinou i našeho protějšku, je způsob jednání, který nazýváme asertivitou.

Předpokládá se, že člověk ví, co chce a co nechce (tedy alespoň v dané situaci), a umí to jasně formulovat. Bez úzkosti, nejistoty, napětí, ironie, sarkasmu či jiných forem napadání druhé strany. Asertivně jednající člověk se neprosazuje na úkor druhého, respektuje práva druhých, ale také si nenechá všechno líbit. Vyžaduje, co mu patří, aniž poškozuje druhé. Stojí za svým bez manipulace s druhým prostřednictvím pocitů viny či jiným způsobem, který patří do kategorie emočního vydírání. Umí druhé požádat o pomoc a laskavost. Tam, kde se střetávají různé zájmy, umí se domlouvat a hledat kompromis pro obě strany.

Na začátku této kapitoly bylo uvedeno slovo „vmanipulovat“. **Manipulace je pravý opak asertivity.** Má nepřeborně forem a vždy je zřetelným protipólem jasného, jednoznačného, otevřeného sdělování a vystupování.



Cvičení pro rozšiřování slovní zásoby

Asertivní jednání vyžaduje bohatou slovní zásobu, aby byl náš verbální projev plynulý, působivý a jazykově bohatý bez zbytečných pauz, zadržování a jiných rušivých akustických náznaků.

Neměli bychom opakovat často stejné výrazy a pomocná slova typu: prostě, samozřejmě, jednoznačně atd.

Následující cvičení přispívají k obohacování slovní zásoby a kreativní mluvy.

Cvičení pro jazykovou kreativitu:

- a) Vytvořte slova začínající slabikou: *kva-*
plo-
sam-



- b) Vytvořte slova končící slabikou: **-ok**
-mus
-it
- c) Přiřadte podstatná jména, jež se běžně užívají s uvedeným přídavným jménem:
pohádkový, -á, -é.....
měsíční.....
- d) Pokuste se vytvořit slovo, které začíná a končí na níže uvedená písmena. Slovo může mít libovolný počet písmen: **l...s**
t...k
b...n
- e) Vytvořte smysluplnou větu ze slov začínajících na předem určená písmena:
K...d...l...m...n...d...
- f) Sestavte řadu synonym (slova stejného nebo podobného významu) k uvedeným výrazům: **les**
bujný
pracovat
- g) Sestavte řadu antonym (slova opačného významu) k uvedeným výrazům:
studený
tmavý
odehnat
- h) Uveďte co nejvíce frazeologických jednotek ke slovu **srdce**:
(např.: srdce na dlani...):
- i) K uvedeným výrazům přiřadte slova významově nadřazená a podřazená
běžec (např.: *běžec na 1500 m – běžec – atlet*)
loď
automobil
přírodovědec
chata
- (Holasová 1992, s.36)
- j) Pokuste se uvést všechny významy uvedených slov:
oko (např.: *modré oči, drátěná oka plotu, mastné oko na polévce*)
klíč
péro
ostrý
dopadnout
- k) Pokuste se nalézt přídavné jméno, které můžete přiřadit ke třem různým podstatným jménům:
(např.: *kytice, noc, blahopřání = svatební*)
vůle, brnění, mříže =
tyč, nervy, barva =
šperk, vlasy, ruce =
oznámení, slavnost, vrba =
zvuk, plát, trubka =



l) Nahradte cizí slova českými výrazy:

bibliotéka =

prognóza =

koncentrace =

rapidně =

lexikon =

momentál =

m) Rozlišování významových rozdílů:

cvičný – cvičený – cvičební (např.: *cvičný poplach, cvičený pes, cvičební úbor*)

lesní – lesnický – lesnatý

strojařský – strojový – strojní

srdečný – srdcový – srdcovitý

pískový – písečný – písčitý

kamenný – kameninový – kamenitý

n) Doplnění vhodných podstatných jmen do přirovnání

zdravý jako (např.: *ryba, řípa, buk*)

černý jako...

chytrý jako...

hezký jako...

tvrdý jako...

starý jako...

o) Vytvořte **eufemismy** (zmírňující vyjádření) k těmto výrazům:

zemřel - (např.: *zesnul, skonal, odešel navždy*)

lže -

je tlustý -

je opilý -

p) Vytvořte **dysfemismy** (zdrsňující vyjádření) k těmto výrazům:

přejedl se (např.: *přežral se, nacpal si panděro*)

příliš mluvil -

je ošklivá -

je líný -

(Holasová 1992, s. 65)

9 PRAKTICKÁ PŘÍPRAVA

Informace, rady, doporučení a dílčí cvičení je v rétorice vhodné spojit s přípravou textu, který je nutno nahlas procvičit. Čtení zrakem je nedostatečné, neboť mnohdy oči vidí dobře, ale výslovnost zradí. Na začátku je dobré si uvědomit, který způsob přípravy by nám nejvíce vyhovoval.

Tvůrčí fáze:

1. Vystoupení bez jakékoliv „opory“ – písemné, PowerPoint aj.

Tento způsob je skutečně možný u zkušených řečníků, ale i ti mají u sebe alespoň nenápadnou „kartičku“ s poznámkami v posloupnosti, aby zachovali profesionální strukturu svého vystoupení.

2. Vystoupení s písemným podkladem, jehož obsahem je struktura mluveného projevu v bodech. Opět k tomu skvěle poslouží PowerPoint, který nás krásně vede i ve chvílích, kdy máme tzv. „okno“ a na nic bychom si nevzpomněli. Podle zkušeností z praxe je tato varianta nejpoužívanější.

3. Vystoupení, jehož celý obsah máme předem v písemné formě připravený a naučíme se jej zpaměti. Využívá se občas při obhajobách písemných prací na vysokých školách. Pokud si myslíte, že můžete svůj projev číst, věnujte jeho přípravě ve smyslu hlasitého čtení rovněž patřičný čas. Není nic horšího, nežli „přednes“ textu, který neumíme ani po sobě, nebo po někom přečíst, jsme zrakem „zabořeni“ do papíru, nemáme kontakt s posluchači, a naše vystoupení působí nudně, nepřesvědčivě a neesteticky.

Opakovací fáze:

Nahlas si odpřednášíme postupně jednotlivé body (části) svého projevu. Dbáme na to, aby plynule a logicky na sebe navazovaly.

Vytvářejte různé kombinace slov a po poctivém nacvičování vám nevhodnější kombinace „naskočí“ sama. Máte-li dost času na přípravu, můžete se nahrát, ale neděste se při poslechu zkrleslé barvy hlasu. Nahrávku si pusťte a posuzujte, co je třeba vylepšit a co dobré naopak fixovat do budoucna.

Závěrečná fáze – vystoupení „nanečisto“:

Požádejte osobu blízkou, která to s vámi myslí dobře a které důvěřujete, aby si vás poslechla a řekla, jestli je na předvedeném výkonu něco rušivého, nesrozumitelného nebo jinak nevhodného. Skvělým pomocníkem je videokamera a rozbor vystoupení. Nikoliv však kritika, která by mohla podlomit vaše zdravé sebevědomí.

V případě, že vám připadají tyto rady zbytečné, vystupte klidně bez přípravy.

Povede-li se to – „klobouk dolů“!



Otázky:

1. Vyjmenujte fáze praktické přípravy na mluvený projev.

Ještě několik vědomostních „střípků“:

Lexikologie - *Nauka o slovní zásobě* - zkoumá obsah, formu a funkci pojmenovávacích jednotek. Tedy zkoumá slovo jako základní jednotku.

Dělí se na řadu oborů:

onomastiku – nauka o vlastních jménech,

sémantiku – nauka o významu,

frazeologii – nauka o pojmenování apod.

Slovo - je základní jednotkou slovní zásoby.

Je to skupina hlásek, tvořící v jazyce ustálený celek. Výjimky tvoří varianty, např.: struha - strouha, řepa – řípa, pásek – páska, hra – hraní.

Počet slov je nejjistitelný, neboť systém je otevřený.

Příruční slovník jazyka českého obsahuje asi 250 000 hesel.

Slovní zásobu rozdělujeme na:

aktivní – slova užívaná v běžné komunikaci (asi 5000 slov)

pasivní – slova, kterým běžný uživatel jazyka rozumí, ale kterých sám neužívá (asi 10 000 – 30 000 slov).

Jádro slovní zásoby tvoří slova *stará*, která jsou historickým základem.

Vrstvy slovní zásoby jsou charakterizované:

a) příslušností k jiným útvarům národního jazyka - dialekty, slova obecná, slang, argot, apod.

b) původem - slova cizí, přejatá (snowboard, buřt)

c) dobovou platností – archaismy (šenkýř), historismy (halapartna)

d) slohovým zabarvením - slova knižní (necht), hovorová (muzika), poetismy (luna), termíny

e) citovým zabarvením – kladně (sluníčko), záporně (barabizna)

Zkracování je okrajový způsob tvoření slov – *zkratek*.

Podle způsobu vzniku rozlišujeme zkratky

iniciálové – z prvních písmen několikaslovních pojmenování (vlastních názvů), např.: ČR a

skupinové - z několika písmen víceslovních názvů. Někdy je některé slovo vynecháno, např.:

Spofa – Spojené farmaceutické závody.

Textové zkratky – při rychlém psaní. Nejobvyklejší způsob takového zkracování je ten, že se vypíše první písmeno slova nebo slov daného spojení anebo charakteristická počáteční skupina písmen, např.: Pha =Praha.

10 PREZENTACE

Důležitou součástí kultivovaného mluveného projevu jsou hlavní zásady související s přípravou prezentace a její samotnou realizací. Lze to demonstrovat na ukázce, která představuje rétoriku z více pohledů a následuje za tímto textem.

V přípravné fázi musíme mít na zřeteli, komu je obsah určený a jak dlouhý máme vymezený čas. Není nutné mít velké množství snímků a text v nich by měl být stručný a přehledný. Nejčastější chybou bývá podrobný obsah, který prezentující čte slovo od slova. Měli bychom si uvědomit případně nové prostředí, akustiku a technické vybavení, které máme k dispozici. Nejvhodnější je vše posluchačům prezentovat „tváří v tvář“, nikoliv bokem nebo zády k auditoriu. Promítáme například z notebooku, tabletu, smartphonu a nestíníme projekci. V případě psaní na tabuli stojíme sice bokem, nebo téměř zády vždy dominantní rukou k tabuli. Jsem-li levák, musím být natočený levou rukou k tabuli, aby bylo možné střídat psaní s mluveným komentářem. Je však nejvhodnější při psaní nemluvit, aby se posluchač lépe soustředil na obsah. Když se střídá náš výklad s dotazy, může dojít k odchýlení od tématu. Prezentující má tak za úkol tzv. „přemostit“ navazující myšlenkou tento odklon a převést řeč k původnímu obsahu.

Součástí přípravy je osvědčená prezentace „na nečisto“ za účelem odstranění plevelných slůvek předzvuků/zadrhávání v řeči, jiných negativ a k získání zdravého sebevědomí, vytváření pozitivních představ k následnému veřejnému vystoupení.

A nezapomeňte:

„Řečník má vyčerpat téma, nikoliv posluchače“ (W.Churchill)

11 RÉTORIKA V PREZENTACI ZAMĚŘENÁ NA PRAKTICKÉ ASPEKTY

Rétorika

MgA. Zuzana Bubeníčková

Literatura

- KOHOUT, J.: *Umění mluvit a jednat s lidmi.*
LANGER, A.: *Úspěch veřejné promluvy.*
HOLASOVÁ, T.: *Umíte dobře mluvit?*
MÜLLEROVÁ, S.: *Komunikační dovednosti.*
MOSLEROVÁ, N.: *Interpersonální komunikace.*
MIKULÁŠTÍK, M.: *Komunikační dovednosti v praxi.*
NOVÁK, T., CAPPONI, V.: *Sám sobě psychologem.*
LEDDEN E.: *Úspěšná prezentace*
HRKAL M.: *Odprezentuj*

Způsoby komunikace v rétorice

Verbální – dech (frázování), hlas (síla, výška, barva) artikulace, intonace, modulace, *fonogeničnost*

Neverbální - řeč našich pohledů, mimika, gestika, kinezika, haptika, metakomunikace, řeč našeho zevnějšku, našich skutků, činů a výtvorů a řeč našeho prostředí

Činem - příchod, chování, jednání, připravenost, dochvilnost, hodnocení, přístup k druhému, odchod...

Neverbální/nonverbální komunikace

Řeč těla - dostupná literatura

Řeč našich pohledů - výraz

Mimika - vědomé??? vyjadřování výrazem tváře způsobené stahy obličejových svalů

Gestika - gesta jsou starší formou komunikace než řeč

Posturologie - držení těla komplexně

Kinezika – koordinace pohybů (šarm a elegance)

Metakomunikace - zabarvení hlasu, intonace, modulace řeči, pauzy

Haptika - kontakt hmatem

Řeč našeho zevnějšku

Řeč našich skutků, činů a výtvorů naší práce

Řeč našeho prostředí

Prvky neverbální komunikace

Vzdálenost:

Intimní zóna (asi do 50 cm) – osoby blízké

Osobní zóna (50 – 150cm) – přátelé, dobré lidi, ostatní jen na požádání

Sociální zóna (od 150 cm do tří metrů) – zóna více veřejná v neznámém prostředí

Veřejná zóna (od tří metrů výše) – může vstoupit každý bez pozvání, vyzvání ...

Přednáška

Obsah

úvod
stať
závěr

Forma

jazyk
hlas
gestikulace
postoj
chyby

Chybné stereotypy

Plevelná slůvka

Předzvuky

Časté přeříkávání

Polykání koncovek

Fonetika

Fonace

Orthofonie

Orthoepie

Eufonie

Fónická řada

Kvantitativní poměry ve fónických řadách

Samohlásky mají zhruba 6 stupňů:

- krátkost – pole
- krátkost prodlouženou – kam děš?
- polodélku, čili délku zkrácenou – to já vim
- délku – dráha
- délku protaženou – to je kráása
- délku nadměrnou – výýýborně

Oficiální platnost má ve spisovné češtině pouze krátkost a délka

Souhlásky může prodloužit *přízvuk* – popadl

u sykavek citelnější – sssakramenckej padouch

někdy ráz (předzvuk) – je tam d_raho

k_luk mizerná

Cvičení pro rozšiřování slovní zásoby

tvorba synonym

tvorba antonym

test rétorické sebereflexe

konzultace na téma – vyřešení osobního problému

Děkuji za pozornost

12 ANALÝZA

K dosažení technicky a obsahově kvalitního mluveného projevu je důležitá analýza předchozího.

Zamysleme se:

Bylo téma aktuální, zajímavé a potřebné?

Přizpůsobil jsem obsah plénu, pro které bylo určené?

Přesvědčilo mě o tom, že mluvím o věcech důležitých a závažných?

Nebyl jazyk sdělovaného obsahu chudý a zároveň nudný?

Nezpůsobil nudu a ospalost posluchačů můj monotónní hlasový projev?

Využil jsem v rámci výkladu vtipné repliky, přirovnání, modulaci hlasu?

Byly v mém mluveném projevu přestávky na uvolnění v pozornosti auditoria?

Uplatňoval jsem oční kontakt střídavě se všemi posluchači?

Nebylo moje vystupování strnulé bez využití prvků nonverbální komunikace?

Kolikrát jsem posluchače rozesmál?

13 TEST RÉTORICKÉ SEBEREFLEXE

Test nemá větší vypovídající hodnotu ve smyslu řečnické úrovně. Přivádí však respondenta k zamyšlení nad důležitými aspekty, jež souvisí s kvalitním mluveným projevem.

Test rétorické sebereflexe

Zcela otevřeně a upřímně posudte nyní své rétorické schopnosti podle následující tabulky – vždyť je to test jenom pro vás! Sám si na škále od 1 do 5 přiřadíte body: nejméně = 1, nejvíce = 5

Kolik bodů jste dosáhl?

20 – zvažte své uplatnění v rétorice

do 40 – intenzivně se rétorice věnujte

do 60 – s chutí do studia i nových pokusů

80 – znamená, že jste velmi nadějný rétor

cože? 100 - začněte rétoriku učit!

	Bodů
1. Můj hlas je dost znělý i bez mikrofonu	
2. Jsem schopen hlas modulovat	
3. Mé vyjadřování je srozumitelné	
4. Výslovnost je zřetelná a přesná	
5. V řeči jsou dostatečné pauzy	
6. Dovedu mluvit řečí partnera	
7. Před vystoupením kontroluji i svůj vzhled	
8. Vystupuji s jistotou	
9. Při řeči jsem uvolněný	
10. Umím ihned navázat kontakt	
11. Moje mimika je uměřená	
12. Dovedu užít úsměv	
13. Dovedu naslouchat k partnerovi	
14. Umím klást otázky příjemným způsobem	
15. Obstarám si před jednáním dostatek informací	
16. Jsem schopen empatie	
17. Udržím pozornost posluchačů	
18. Brzy ovládnou svou trému	
19. Můj jazyk je bohatý a svěží	
20. Těším se na nová jednání, vystoupení	
Bodů celkem	

(Kohout 1996, s. 104)

14 TERMINOLOGICKÝ SLOVNÍK

Hesla, která zasahují svým obsahem do více oborů, jsou zde vyložena především v tom, co mohou znamenat v oblasti rétoriky a mezilidské komunikace. Ostatní významy jsou ponechány stranou či pouze naznačeny.

Akcent – přízvuk, důraz.

Akceptování – přijímání, souhlas.

Akusticko fonační návyky – vnímání správného zvukově hlasového znění v plynulé řeči, to znamená srozumitelná výslovnost souhlásek a dostatečná znělost samohlásek.

Artikulační – hláskovací – vytváření hlásek pohyby mluvidel při mluvení.

Aspekt – hledisko, stanovisko, zorný úhel.

Auditorium – posluchárna, posluchačstvo.

Dynamika – projevy různé intenzity – hlasitosti v mluveném projevu.

Empatie – schopnost vcítit se do pocitů, jednání druhé osoby – vcítění.

Estetický – krásný, působící dojem krásy, pocitem libosti, v mluveném projevu také logické stylizování vět a příjemná barva hlasu, upravený vzhled, přiměřená mimika a gestikulace.

Fixovat – upevňovat opakováním čteného textu.

Fiziologie hlasu – věda zabývající se funkcí hlasu.

Foniatr – odborník zabývající se vyšetřováním hlasu, řeči a sluchu člověka, rehabilitací a léčbou poruch.

Fonogenický – znělý, jasný melodický s příjemnou barvou. Nefonogenický hlas je opak jako obdoba fotogenický nefotogenický.

Frázování – členění na určité délky, v mluveném projevu na logické úseky, po nichž následuje nádech.

Gestikulace – pohyby těla (zejména rukou) doprovázející řeč.

Hlavová rezonance – rozeznívání (využití znělosti) nadhrtanových dutin (ústní, nosní, čelní).

Indispozice – dočasná, náhlá nezpůsobilost z důvodu fyziologických změn hlasu (nemoc, únava), nebo psychických problémů, které hlas negativně ovlivňují.

Interpersonální – mezilidský.

Intonace – přesné nasazení a správné vyladění tónu; melodie řeči.

Mimika – vědomé vyjadřování výrazem tváře, způsobené stahy obličejových svalů.

Modulace – v rétorice obměňování, odstiňování hlasu.

Monotónní – jednotvárný v rétorice také nezajímavý, nudný.

Nonverbální – v rétorice neslovní vyjádření, např. mimikou, gestikou, vystupováním, oblečením,...

Optimální – nejlepší, nejlépe vyhovující.

Plénium – celek všech členů; zasedání všech, valné shromáždění.

Priessnitz – studený mokrý obklad v suchém zábalu.

Regenerační – uvádějící do původního (žádoucího) stavu, obnovovací.

Respondent – dotazovaný, účastník ankety, dotazníkového průzkumu.

Rétor – řečník; (ve st. Řecku) učitel řečnictví a teoretik.

Rezonance – ohlas, odezva, ozvěna, souznění, v rétorice využívání znělosti nadhrtanových dutin a podhrtanové dutiny hrudní.

Verbální – slovní, ústní, slovy vyjádřený.

Verbální improvizace – mluvený projev bez předchozí přípravy.

ZÁVĚR

Rétorika po stránce technické i řečnické vyžaduje jak vrozené schopnosti, tak i dovednost na základě procvičování a zkušeností opakovaně ověřených v praxi při komorním i větším vystupování na veřejnosti.

Znalost problematiky, kterou přednášíme, příprava a sebereflexe jsou zárukou úspěšnosti. Není nutné procvičování všech uvedených praktických příkladů, nýbrž je vhodný výběr na základě analýzy svých dosavadních veřejných vystoupení podle možnosti alespoň jistou dobu pod vedením odborníka. Tímto způsobem dokázali rozvinout své rétorské schopnosti i zdánlivě nekomunikativní jedinci.

Přeji všem úspěšné verbální i neverbální projevy!

LITERATURA

- BERGMANOVÁ, M., 1964. *Živá jazyková cvičení*. Praha: SNP.
- BRAUN, R., *Umění rétoriky: lépe mluvit - více dokázat*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. 234 s. ISBN 978-80-7367-539-4.
- BUBENÍČKOVÁ, Z., 2008. *Rétorika*, skripta, ESF - 1621b.ú.209875916/0300
Příprava multimediálních studijních materiálů pro předmět Rétorika v kurzu „Psychologie pro manažery“ v rámci projektu Psychologie pro manažery CZ.04.1.03/3.3.07.2/0018
Zpracování připravených materiálů formou CD ROMU.
- BUBENÍČKOVÁ, Z., 2014. *Rétorika*. Studijní materiál,
<https://elearning.fp.tul.cz/course/view.php?id=656>
- EHRENBORG, J., MATTOCK, J., 1995. *Přesvědčivé vystupování*. Praha: Management Press. ISBN 9788085603972.
- GRUBER, D., 2002. *Řečnické triky*. Ostrava: Repronis. ISBN 80 86122-54-9
- HAVELKOVÁ, L., 1983. *Cvičné texty pro výuku techniky mluveného slova*. Praha: SPN.
- HÁJKOVÁ, E., *Rétorika pro pedagogy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. 208 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1990-0.
- HÁLA, B., SOVÁK, M., 1947. *Hlas, řeč, sluch*. Praha: Česká grafická Unie.
- HOLASOVÁ, T., 1995. *Umíte dobře mluvit?* Praha: H + H. ISBN: 80-210-1070-3.
- KOHOUT, J., 1995. *Umění mluvit a jednat s lidmi*. Praha: Management Press. ISBN 80-247-1313-6 .
- KROBOTOVÁ, M., *Spisovná výslovnost a kultura mluveného projevu*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000. 219 s. ISBN 80-244-0187-80.
- LANGER, A., 1993. *Úspěch veřejné promluvy*. Praha: Fortuna. ISBN 80-7168-063-X.
- MAŘÍKOVÁ, M., 2001. *Rétorika*. Praha: Professional publishing. ISBN 80-86419-31-2.
- MARTINEC, V., *Učíme děti mluvit a vyprávět, aneb, Sedmero pohádek o sedmi kouzelnících*. 1. vyd. V Brně: Edika, 2015. 119 s. ISBN 978-80-266-0621-5.
- NOVÁK, T., CAPPONI, V., 2003. *Sám sobě psychologem*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-4825-2
- PARLETTE, S., 2003. *Tipy, triky a techniky v rétorice*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-709-4.

POLÍVKOVÁ, D., 1963. *Hry pro jazykové vyučování*. Praha: SPN.

PREKOP, J., 2004. *Empatie*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0672-5.

SOVOVÁ, P., 2010. *Rétorika*. FPE ZČU. Projekt ESF, CZ.1.07/1.3.08/02.0003

ŠPAČKOVÁ, A., 2001. *Moderní rétorika*. Praha: Grada. ISBN 9788024729657.

ŠPAČKOVÁ, A., *Moderní rétorika na univerzitě: příspěvek k metodice výuky*. Vydání první. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. 190 stran. ISBN 978-80-246-3708-2.

ŠTEMBERGOVÁ-KRATOCHVÍLOVÁ, Š., *Mluvní výchova dětí*. V tomto souboru vydání první. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2016. 189 stran. ISBN 978-80-7068-305-7.

ŠTĚPÁNÍK, J., 2003. *Umění jednat s lidmi*. Praha: Grada. ISBN 8024708442.

ŠTĚPÁNÍK, S., a VLČKOVÁ-MEJVALDOVÁ, J., *Cvičebnice výslovnosti češtiny nejen pro školní výuku*. 1. vydání. Plzeň: Fraus, 2018. 88 stran. ISBN 978-80-7489-389-6.

Název	Rétorika
Autor	MgA. Zuzana Bubeníčková
Vydavatel	Technická univerzita v Liberci Studentská 1402/2, Liberec
Schváleno	Rektorátem TUL dne 21. 5. 2021, čj. RE 17/21
Vyšlo	v květnu 2021
Vydání	1.
Rok prvního vydání	2021
ISBN	978-80-7494-568-7
Č. publikace	55-017-21

Edice Lanovka Katedry primárního vzdělávání Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické Technické univerzity v Liberci vydává učební materiály na podporu studia učitelství pro 1. stupeň základní školy a studia učitelství pro mateřské školy.

Studijní materiály jsou vydávány v základní řadě (řada A), zaměřené na minimální požadovaný rozsah informací z hlediska studovaného oboru, a doplňkové řadě (řada B), která poznatky oboru dále rozšiřuje a prohlubuje.

K hladkému uchopení předkládané problematiky studujícími přispívá strukturace materiálů na základní text a čtyři specifické bloky (definice, příklady, sít a otázky) při respektování zásad přehlednosti, praktických příkladů, provázanosti s jinými obory a aktuálnosti poznatků.

Věříme, že stejně jako kabinová lanovka patří k symbolům univerzitního města Liberce a dopravuje už téměř 100 let návštěvníky na vrchol Ještědu, podpoří naše stejnojmenná edice dosažení co nejvyšší úrovně profesních dovedností studentů.



Lanovka