

Magdalena Mrowiec • Monika Szydłowiecka

# Lingwistyczna PAPUGA



ISBN: 978-83-962933-0-5

Koncept projektu:  
Monika Szydłowiecka

Autorzy:  
Monika Szydłowiecka, Magdalena Mrowiec

Wydawca:  
Młodzieżowy Dom Kultury nr 1 im. Artystów Rodu Kossaków  
43-100 Tychy, ul. Hłonda 1

Korekta:  
Magdalena Mrowiec, Maciej Gruchlik

Projekt okładki:  
Aleksandra Jankowska

Projekt graficzny:  
Aleksandra Jankowska, Tomasz Kowalczyk

Ilustracje:  
Bogna Bielecka, Aleksandra Jankowska, Aleksandra Nieświec,  
Aleksandra Kowalczyk, Anna Pasek, Agnieszka Toczyłowska

Opracowanie i druk:  
Pracownia Reklamowo-Promocyjna „Kolart”



Nagroda ZŁOTEGO SŁONECZNIKA  
w kategorii język za najbardziej rozwojową  
inicjatywę dla dzieci w wieku 0-14 lat  
w województwie śląskim za rok 2020 i 2021  
przyznawana przez kapitułę CzasDzieci.pl

Wydanie 2, nakład XXX egz.  
Copyright by MDK 1 w Tychach & Monika Szydłowiecka  
Tychy 2021

Sfinansowano ze środków budżetu Miasta Tychy  
w ramach Tyskich Inicjatyw Oświatowych.



[www.mdk1.tychy.pl](http://www.mdk1.tychy.pl)



TYCHY ✓ DOBRE MIEJSCE



Młodzieżowy Dom Kultury nr 1  
im. Artystów Rodu Kossaków w Tychach  
prezentuje publikację

# Lingwistyczna PAPUGA

*O dykcji i nie tylko*

Tychy 2021



# TEATR MOŻE BYĆ ZABAWĄ

„Lingwistyczna papuga” to publikacja adresowana do nauczycieli, instruktorów teatralnych, wychowawców, dzieci i młodzieży oraz do wszystkich, którzy chcą pracować nad kulturą żywego słowa.

Nasze wydawnictwo to próba zaprezentowania podstawowych pojęć związanych z dykcją oraz wybranych ćwiczeń przygotowujących do pracy ze słowem. Zawarte w publikacji zadania są oparte na naszych indywidualnych doświadczeniach w pracy z dziećmi i z młodzieżą w Młodzieżowym Domu Kultury nr 1 im. Artystów Rodu Kossaków w Tychach oraz na wiedzy zdobytej na studiach, kursach, warsztatach.

Niewątpliwym atutem publikacji jest ciekawa forma graficzna. Ilustracje do ćwiczeń dykcyjnych zostały stworzone przez nauczycielki plastyki MDK 1 w Tychach: Bognę Bielecką, Aleksandrę Jankowską, Aleksandrę Kowalczyk, Aleksandrę Nieświec, Annę Pasek i Agnieszkę Toczyłowską.

Ćwiczenia, aby były efektywne, wymagają systematyczności. Z praktyki wiemy, że dzieci nie zawsze chętnie ćwiczą dykcję, dlatego znalezienie odpowiedniej formy z użyciem gier i zabaw powoduje, że tak zaprezentowane zadania stają się prawdziwą przyjemnością. Wiemy, że dziecko uczy się przez zabawę, dlatego jako dodatek do książki dołączamy karty edukacyjne, grę planszową, kolorowanki, ćwiczenia i wiele innych materiałów, które sprawiają, że nauka podstawowego warsztatu aktorskiego stanie się jeszcze przyjemniejsza.

Zadania zawarte w publikacji stosujemy na co dzień w pracy z zespołami, przez co dajemy stuprocentową gwarancję, że są one skuteczne. A co szczególnie istotne, podane w odpowiedniej formie sprawdzają się zarówno w zespołach dziecięcych, jak i w młodzieżowych. Przy wspólnym wykonywaniu wszystkich ćwiczeń pełny trening zajmie około 30 minut. Możemy też zaproponować na zajęciach tylko kilka ćwiczeń z danego rozdziału, ważne jednak, żeby odpowiednio je dobrać. Pamiętajmy o oddechu, rezonatorach, rozgrzewce aparatu mowy – nie należy pomijać żadnego z rozdziałów.

Dajemy więc Państwu gotowe narzędzie do pracy z dziećmi i młodzieżą lub do praktyki własnej w domu. Udanej zabawy!

Monika Szydłowiecka  
Magdalena Mrowiec



# NA POCZĄTKU BYŁ WDECH

Wszyscy wiemy, że bez oddychania nie da się żyć, ale też – prawidłowo mówić, zwłaszcza ze sceny. Ćwiczmy więc, nauczmy się synchronizować oddech z całym ciałem. Zobaczmy, jak prawidłowy, podparty przeponowo oddech wpływa na to, jak mówimy. Zacznijmy od podstawy, czyli od naszej postawy.

## Postawa stojąca

Stajemy w swobodnej pozycji (nogi na szerokość miednicy, podciągnięta kość ogonowa, aktywny brzuch, opuszczamy ramiona, a precyzyjnie rzecz ujmując: oddalamy je od szyi i ściągamy łopatki w dół, głowa jest przedłużeniem kręgosłupa – nie zadzieramy brody do góry).

## Postawa siedząca (na krześle)

Możemy również ćwiczyć, siedząc na krześle. Stopy podobnie jak w postawie stojącej ustawiamy na szerokość miednicy. Łydki z udami tworzą kąt prosty, podobnie uda i tułów. Nie jest to pozycja odpoczynkowa, więc nie opieramy się o krzesło ani też nie pochylamy się do przodu. Tak samo, jak w poprzedniej pozycji, opuszczamy ramiona i ściągamy łopatki oraz wydłużamy szyję. Ręce swobodnie spoczywają na kolanach.





# ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

## Oddech/koncentracja/wyciszenie

Przyjmujemy jedną z opisanych obok postaw, możemy zamknąć oczy – koncentrujemy się na wdechu i wydechu. Oddychamy swobodnie, po pewnym czasie staramy się wydłużyć fazę wdechu i wydechu, licząc na 4. Staramy się napełniać oddechem całą klatkę piersiową, nie tylko górną jej część. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

1...2...3...4 - WDECH

1...2...3...4 - WYDECH

---

## Oddychanie przeponowe

Co to właściwie jest ta przepona? To mięsień - tłocznia, która przy odpowiednim wdechu powinna znaleźć się jak najniżej. Jeśli uda nam się ją przytrzymać na dole – nasz głos jest pełniejszy, lepiej się niesie, wydobywa się bez wysiłku gardła. A więc same plusy – trzeba się tego oddechu jedynie nauczyć.

A teraz skoncentrujemy się na technice i postaramy się kierować nasz oddech do przepony. W tym celu położymy ręce na podbrzuszu (dolnej części brzucha), układając je w trójkąt – kciuki łączą się nad pępkiem, złożone palce wskazujące są skierowane w dół. Takie ustawienie rąk pozwala nam poczuć, czy prawidłowo wykonujemy ćwiczenie. Przy wdechu złożone kciuki powinny się lekko rozchodzić – oznacza to, że powietrze rzeczywiście jest kierowane w dół brzucha. Ramiona nie powinny się unosić. Wdech i wydech wykonujemy jednocześnie ustami i nosem. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.



## Jeden na cztery - cztery na jeden

Tym razem będziemy pracować w dwóch rytmach staccato i legato, czyli mówiąc prościej: z oddechem podzielonym oraz jednostajnym.

### Jeden na cztery

Bierzemy jednostajny długi wdech, po czym robimy cztery małe wydechy (w czterech małych wydechach opróżniamy płuca do końca). W rozbudowanej wersji dołączamy ręce – na wdechu wyprostowane ręce w jednostajnym rytmie wędrują do góry, a podczas czterech wydechów wyprostowane ręce schodzą w dół za każdym razem o 45 stopni. Pozycja końcowa to ręce luźno puszczone wzdłuż ciała.

### Cztery na jeden

Tym razem zaczynamy od podzielonego wdechu, dopełniając przy każdym małym wdechu objętości płuc. Następnie robimy jednostajny długi wydech ustami. Do tego ćwiczenia również możemy dołączyć pracę rąk. Zaczynamy od ułożenia rąk wzdłuż ciała, na wdechu ręce unoszą się o 45 stopni przy każdym dopełnieniu płuc. Na wydechu ręce jednostajnie opadają w dół.



## Dynamiczny oddech

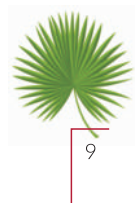
Kolejne ćwiczenie uaktywnia całe nasze ciało. Robimy dynamiczny wdech i unosimy ręce w górę, na wydechu opada cały korpus, ręce swobodnie wiszą nad podłogą. Przy skłonie można lekko ugiąć kolana. Czujemy, jak całe ciało delikatnie rezonuje przy każdym wdechu i wydechu.

W drugiej wersji pozostawiamy ten sam dynamiczny rytm oddechu, wdech wygląda tak samo jak w pierwszym ćwiczeniu (ręce wędrują w górę). Na wydechu ręce swobodnie opadają na boki, krzyżują się naturalnie siłą pędu przed klatką piersiową, po czym następuje kolejny wdech, podczas którego ręce ponownie wędrują do góry. Ćwiczenie powtarzamy 8 razy w każdej z wersji.

---

## Ugniatanie ciasta, czyli szybki masaż twarzy

Otwartymi dłońmi masujemy policzki, czubkami palców – skronie, czoło oraz łączenie żuchwy (to miejsce w tylnej części policzków przy uszach). Ugniatamy policzki, „czeszemy wargi”, co polega na przeciąganiu zębami najpierw po dolnej, a potem po górnej wardze. Pougniatajmy również szyję i barki.



# ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

## Rezonatory - mormorando

Zacznijmy od definicji – mormorando to wydobywanie dźwięków z zamkniętymi ustami, na głosce „m”, mruczenie. Dzięki temu ćwiczeniu rozgrzemy struny głosowe. Wydobywajmy dźwięk w dowolnej, wygodnej dla nas tonacji. Czubkami palców oklepujemy okolice nosa, ust, górną część klatki piersiowej, okolice żeber, możemy też sprawdzić, jak dźwięk wibruje na czubku naszej głowy. Jednostajny dźwięk mormorando powinien lekko wibrować na skutek mechanicznego uderzania w rezonatory.

---

## Gimnastyka na rozluźnienie

Wykonujemy kilka ćwiczeń gimnastycznych, które rozluźnią naszą szyję i barki. Ważne, żeby wszystkie ćwiczenia wykonywać wolno i dokładnie. Zaczynamy od ruchów głową na boki, w przód i w tył, krążenia. Przechodzimy do rozgrzania ramion. Wykonujemy krążenia ramion w tył i przód, ściągamy ramiona do przodu – zamykamy klatkę piersiową, przenosimy ramiona maksymalnie w tył – otwieramy klatkę piersiową. Nie zapomnijmy o oddechu podczas ćwiczeń.

---

## Zmęczony pies

Oddychamy energicznie przez usta, robiąc bardzo szybkie, następujące po sobie wdechy i wydechy. Powinno to przypominać oddech dyszącego psa. Ćwiczenie wykonujemy przez około 15 sekund. Wykonując ćwiczenie regularnie, wydłużamy czas jego trwania. To ćwiczenie ma na celu pobudzić i uaktywnić przeponę.





Szedł szczur,  
szeleszcząc w szczawiach  
i szczerząc się jak szczołka,  
bo czegoś się obawiał.

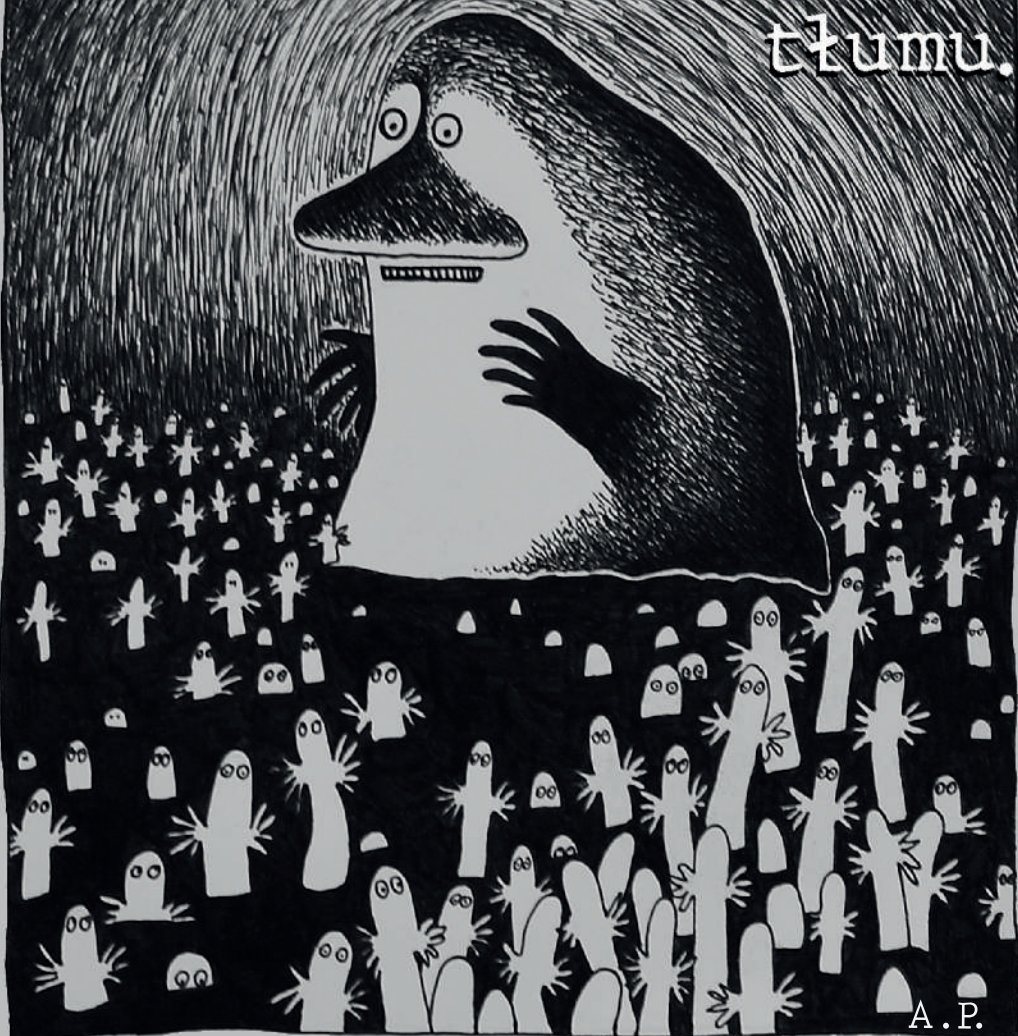


Żółta żaba żarła żur,  
piórnik porósł mnóstwem piór.





Wyindywidualizowaliśmy  
się  
z  
rozentuzjasmowanego  
tłumu.





INIE  
IMARSZCZ  
CZOŁA!





Trzęsie się na mięsie mucha w kredensie.



A. J



Kura biała piała,  
kaczka czkawkę  
miała.



W stawie ochoczo  
żaby rechoczą.



Zanim przejdziemy do ćwiczeń, zawsze pamiętajmy o wcześniejszym rozgrzaniu aparatu mowy. Na naszą dykcję wpływa elastyczność i sprawność motoryczna narządów artykulacyjnych (głównie języka, żuchwy, warg i podniebienia miękkiego). Każdy sportowiec czy tancerz rozgrzewa się przed ćwiczeniami, taka sama zasada powinna dotyczyć mówcy, recytatora czy aktora. Tym bardziej, że rozgrzać musimy m.in. (tu ciekawostka!) najsilniejszy mięsień w naszym ciele, czyli język. Do wykonywania ćwiczeń na początku warto użyć lusterka, a być może nawet wykorzystać do tego celu poranne mycie zębów, tak, aby rozgrzewka aparatu mowy stała się naszą codzienną rutyną. Wykonanie wszystkich elementów rozgrzewki to zaledwie 5 minut. Z pewnością jesteśmy w stanie wygospodarować tyle czasu nawet codziennie, bo tu najważniejsza jest systematyczność. Z czasem możemy zwiększać liczbę wykonywanych powtórzeń lub dołączać inne podobne ćwiczenia.





## Nieme samogłoski

Bezgłośnie wypowiadamy kolejno samogłoski „a-e-i-o-u-y”. Pamiętajmy o precyzji ułożenia ust w wymowie poszczególnych samogłosek. Możemy także powtórzyć ćwiczenie z głośnym wypowiedaniem samogłosek oraz dołączeniem głosek „q” i „ξ”, a także zabawić się w wypowiedanie i zgadywanie wymyślonych niemych słów.

---

## Zbitki głosek

Powtarzamy trudne zbitki językowe, zgodnie z podstawową kolejnością samogłosek „a-e-i-o-u-y”:

*gumma-gumme-gummi-gummo-gummu-gummy*  
*gurdma-gurdme-gurdmi-gurdmo-gurdmu-gurdmy*

*prta-prte-prti-prto-prtu-prty*  
*prtma-prtme-prtmi-prtmo-prtmu-prtmy*

*czsza-czsze-czsi-czso-czszu-czszy*  
*czszka-czszke-czszki-czszko-czszku-czszky*

*grat-gret-grit-grot-grut-gryt*  
*grmat-grmet-grmit-grmot-grmut-grmyt*

*krta-kрте-krti-kрто-krtu-krtы*  
*krtma-krtme-krtmi-krtmo-krtmu-krtmy*



# ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

## Szeroki uśmiech

Na zmianę formujemy usta w dzióbek, po czym szeroko się uśmiechamy. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

---

## Mła

Ćwiczenie opiera się na szerokim otwieraniu ust połączonym z wypowiedaniem słowa „mła”. Przy głosce „m” usta są w pozycji dzióbka, przy głosce „a” – szeroko otwarte. Powtarzamy kilka razy.

---

## Parskanie konia

Nabieramy powietrze nosem, a potem wypuszczamy ustami przez zamknięte i rozluźnione wargi, co powinno wywołać efekt wibrowania ust. Jeżeli nasze wargi nie chcą wibrować, możemy lekko wbić w środek policzka palce z prawej i lewej strony.

---

## Pociąg

W coraz szybszym tempie powtarzamy wyraźnie głoski imitujące jadący pociąg:

*„p-t-cz-ć-k” a potem „czy-czy-czy-czy”.*



# ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

## Żucie gumy

Wykonujemy okrężne ruchy żuchwą, imitując żucie gumy. Pamiętajmy, żeby wykonywać ćwiczenie w różnych kierunkach. Ćwiczenie wykonujemy przez około 10 - 15 sekund.

---

## Ziewanie

Po prostu ziewajmy, a ziewając dodajmy przeciąganie się. To ćwiczenie świetnie rozluźnia krtań.

---

## Młynek

Wykonujemy okręgi językiem w prawo po wewnętrznej stronie ust. Im mocniejszy nacisk języka, tym mocniejsza praca. Zmieniamy stronę, wykonujemy okręgi w lewo. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy w każdą ze stron. Do ćwiczenia dodajmy mruczenie, rozluźni ono nadmiernie napięte mięśnie krtani.

---

## Lew

Staramy się równocześnie napiąć wszystkie mięśnie twarzy, wyciągnąć maksymalnie język w kierunku brody oraz szeroko otworzyć oczy. Pozostajemy w napięciu 10 sekund. Rozluźniamy. Możemy powtórzyć ćwiczenie 2 - 3 razy. Ćwiczenia nie należy wykonywać bez wcześniejszego rozgrzania żuchwy.



STÓŁ  
Z POWYŁAMYWANYMI NOGAMI,  
DRABINA  
Z POWYŁAMYWANYMI SZCZEBLAMI.

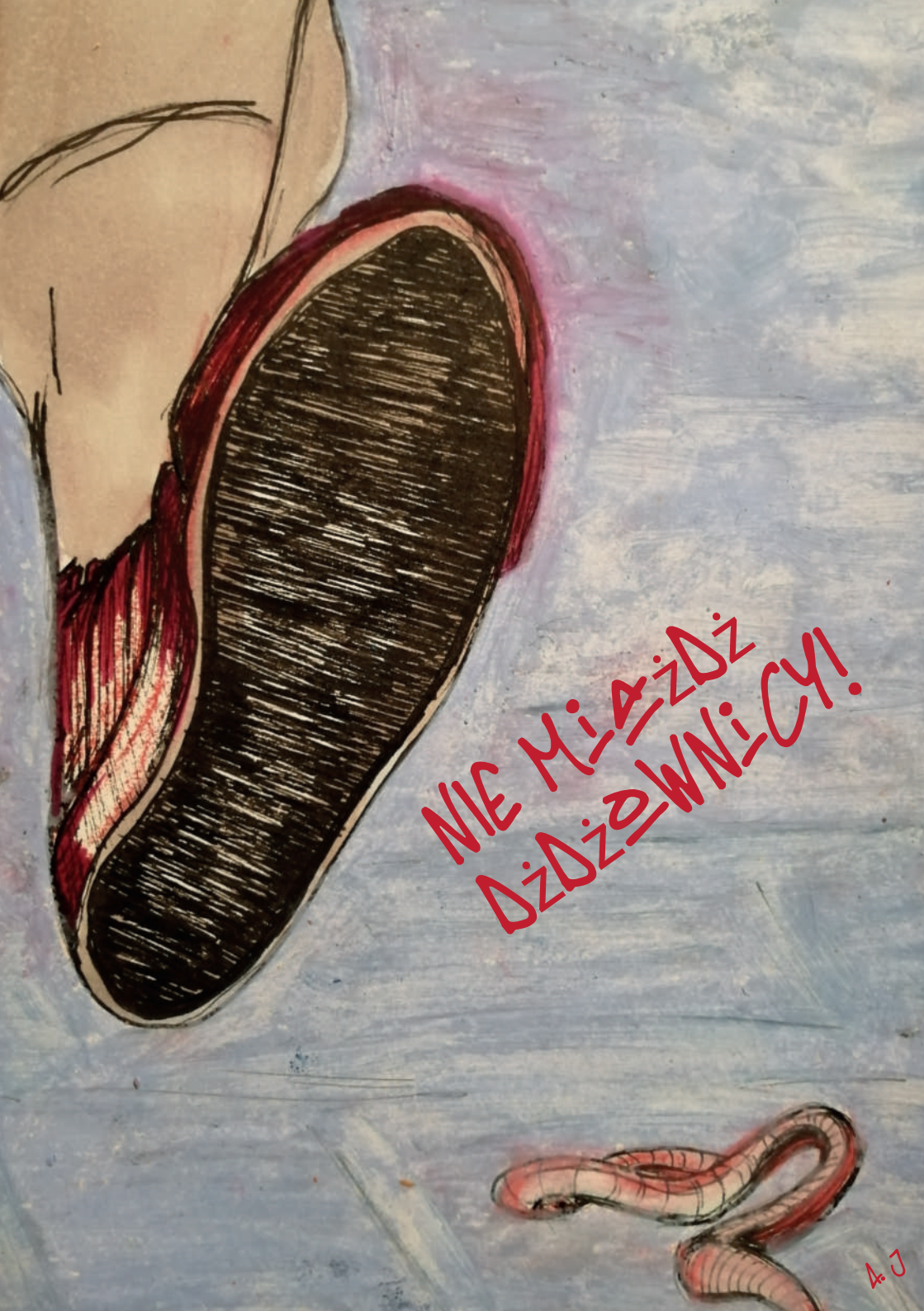




Szpieg zbiegł,  
smyk znikł,  
pies się wściekł,  
deszcz ściekł, miecz siekł.







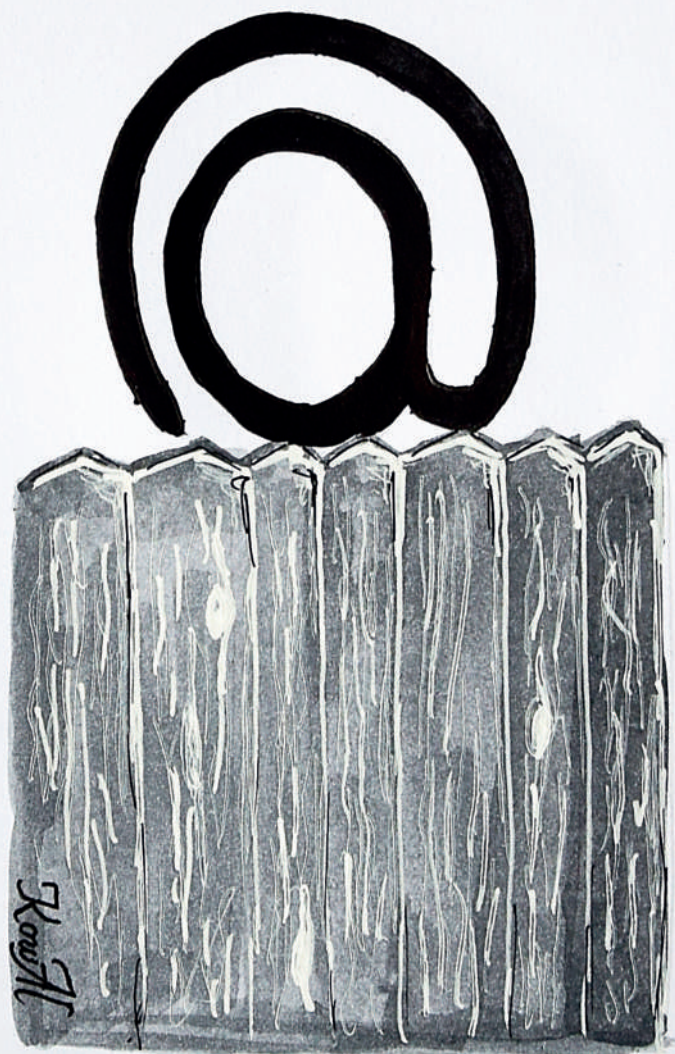
NIE MIĄDZ  
DZIOWNI CY!



*Przeleciały trzy pstre przepiórzyce  
przez trzy pstre kamienice.*



A. P



SIEDZIAŁA MAŁPA NA PŁOCIE  
I JADŁA SŁODKIE ŁAKOCIE.



Trzech Czechów  
czy trzy Czeszki,  
czy trzy,  
czy trzech,  
czy Czeszka,  
czy Czech.



W SZCZEBRZESZYNI  
CHRZASZCZ  
BRZMI  
W TRZCINIE.





Drgawki kawki wśród trawki  
– sprawką czkawki te drgawki.





Na scenie ważne jest zarówno to, co mówimy, jak i to, jak mówimy, czyli nasza dykcja. Jeżeli widz nie będzie nas rozumiał ani słyszał, nie zainteresuje się tym, co chcemy przekazać.

Dykcja to wyraźne i piękne mówienie, inaczej sztuka żywego słowa. Słowo w teatrze żyje, bo trafia z ust aktora do uszu słuchacza. Gdzie się przydaje dobra dykcja? Na co dzień, w zwykłej rozmowie, w szkole, na studiach i na randce, w telewizji, w radiu, podczas nagrywania live`a na YouTubie, podczas przedstawiania prezentacji w firmie, w czasie rodzinnego toastu na weselu - po prostu wszędzie. A przede wszystkim w każdych okolicznościach – dobra dykcja daje większą pewność siebie.

A dlaczego czasami do widza nie dociera to, co mówimy? Bardzo często zdarza się, że nie otwieramy szeroko ust przy mówieniu, przez co głos nie ma się jak wydobyć, mówimy za cicho, zbyt szybko lub niedbale, czyli nie wypowiadamy dokładnie wszystkich głosek. Właśnie nad poprawą tych kluczowych zagadnień za chwilę popracujemy.

## Zadbajmy o to, jak mówimy!

Na początek nagramy się na dyktafon i sprawdzimy: jak mówimy? Możemy być zdziwieni, bo to, jak słyszymy swój głos, różni się od tego, jak odbierają go inni. Nagramy się, stosując wszystkie z wymienionych poniżej zasad i usłyszmy swój własny głos.



## Wymawiamy poprawnie głoski nosowe „ą” i „ę”

W mowie potocznej nagminnie słyszymy, że ludzie „rozmawiajom”, „słuchajom muzyki”, „chodjom do kina”, a oni przecież „*rozmawiają*”, „*słuchają muzyki*” i „*chodzą do kina*”. Zapamiętajmy więc, że „ą” na końcu wyrazu wypowiadamy z pełną nosowością. A co w takim razie z „ę”? Zapamiętajmy, że „ę” na końcu wyrazu NIE wypowiadamy, czyli zamiast „lubię Cię” fonetycznie wypowiemy /„lubie cie”/. Pamiętajmy jednak o ortografii, ponieważ w poprawnym zapisie ortograficznym „ę” zostaje, ale go nie wypowiadamy. Głoskę nosową „ę” w środku wyrazu wypowiadamy najczęściej z lekką nosowością (jak w wyrazie „gałęzie”) lub realizujemy jako „em”, w zależności od otaczających głosek (np. w wyrazie „zęby” wymawiamy /„zemby”/).

---

## Rozdzielajmy wyrazy

Gdy w dwóch sąsiadujących ze sobą wyrazach, na końcu pierwszego i początku drugiego, pojawia się ta sama głoska, ważne, żeby nie łączyć tych wyrazów i nie wypowiadać ich tak, jakby były jednym słowem, bo przecież nie są! To zjawisko profesjonalnie jest nazywane rozziwem.

Powtórzmy: **w wannie, koło okna, w każdym momencie**



## Odpowiednio wymawiamy wyrazy zakończone głoską bezdźwięczną

Zdarza się, że nie wypowiadamy ostatnich głosek wyrazu, szczególnie jeżeli są to głoski bezdźwięczne, takie jak: „c”, „t” czy „k”. Najczęstszy błąd to słowo „*jest*” – musimy wyraźnie docisnąć „t” na końcu wyrazu, bo niestety często słychać, że mówimy „*jes*” zamiast „*jest*”.

Powtórzmy: *Jest ładna pogoda*  
*Klaudia jest moją najlepszą koleżanką.*

---

## Zadbajmy o to, jak wypowiadamy głoskę „ł” w wyrazach

Wypowiedzmy słowo „*słuchać*”. Czy słyszalna była głoska „ł”? Jeżeli tak, to właśnie tak powinno być, brawo! Niestety zdarza się często, że „ł” gdzieś nam znika. Zapamiętajmy, że mówimy: „*słuchać*” zamiast „*suchać*”, „*sługa*” zamiast „*suga*” czy „*mówiłam*” zamiast „*mówiam*”.

---

## Dociskajmy głoski miękkie „ś” i „ć”

Często zdarza się, że nie dociskamy miękkich spółgłosek na końcu wyrazu.

Powtórzmy: *jeść, kłaść, szeleści, liść, mówić, jaźń*



## Poprawnie akcentujemy wyrazy

Akcent w języku polskim to temat zbyt szeroki na rozmiary tej publikacji. Warto jednak zapamiętać, że akcent wyrazowy pada na przedostatnią sylabę (drugą od końca). Oczywiście istnieje wiele wyjątków od tej reguły, ale na razie przećwiczmy podstawę.

Podkreślone w przykładach sylaby to sylaby akcentowane:

*dom, ma-ma, ka-lo-ry-fer, re-ni-fer, gi-ta-ra,  
Kon-stan-ty-no-po-li-tań-czy-ko-wia-ne-czka*

## Zwróćmy uwagę na akcent logiczny

Podczas pracy z tekstem bardzo ważny jest również akcent zdaniowy - zwany także logicznym, bo wskazuje na znaczenie wypowiedzi. W języku polskim zwykle pada on na wyraz (lub grupę wyrazów) na końcu:


*Zygmunt zwykle pojawia się ostatni.*

Ale można położyć nacisk na inne części zdania, żeby wydobyc ich wagę lub zmienić znaczenie wypowiedzi. Wraz z emocjami włożonymi w interpretację tekstu, akcent zdaniowy jest potężnym narzędziem w ręku aktora.

*Zygmunt zwykle pojawia się ostatni.*

*Zygmunt zwykle pojawia się ostatni.*





KRÓL  
KAROL  
KUPIŁ  
KRÓLOWEJ  
KAROLINIE  
KORALE  
KOLORU  
KORALOWEGO.



Liść liść goni,  
liść liść ścina,  
liść się wierci niczym fryga:  
liść liść trącił  
i szeleści,  
w ciasny kącik  
liść się wkręcił,  
ale jak ten  
kąć pomieści  
liści jeszcze  
sto czterdzieści?



A. P.

**Szczoteczka  
szczoteczce  
szeptała  
coś  
w  
teczce.**





**Ta tapeta  
tu,**

**tanta tapeta  
tam.**



Szedł Mojżesz przez morze  
jak zwiwarz przez zboże,  
a za nim trzy cytrzystki szły.



# CZARNY DZIĘCIOŁ Z CHĘCIĄ PIEŃ CIAŁ.



Nowy H

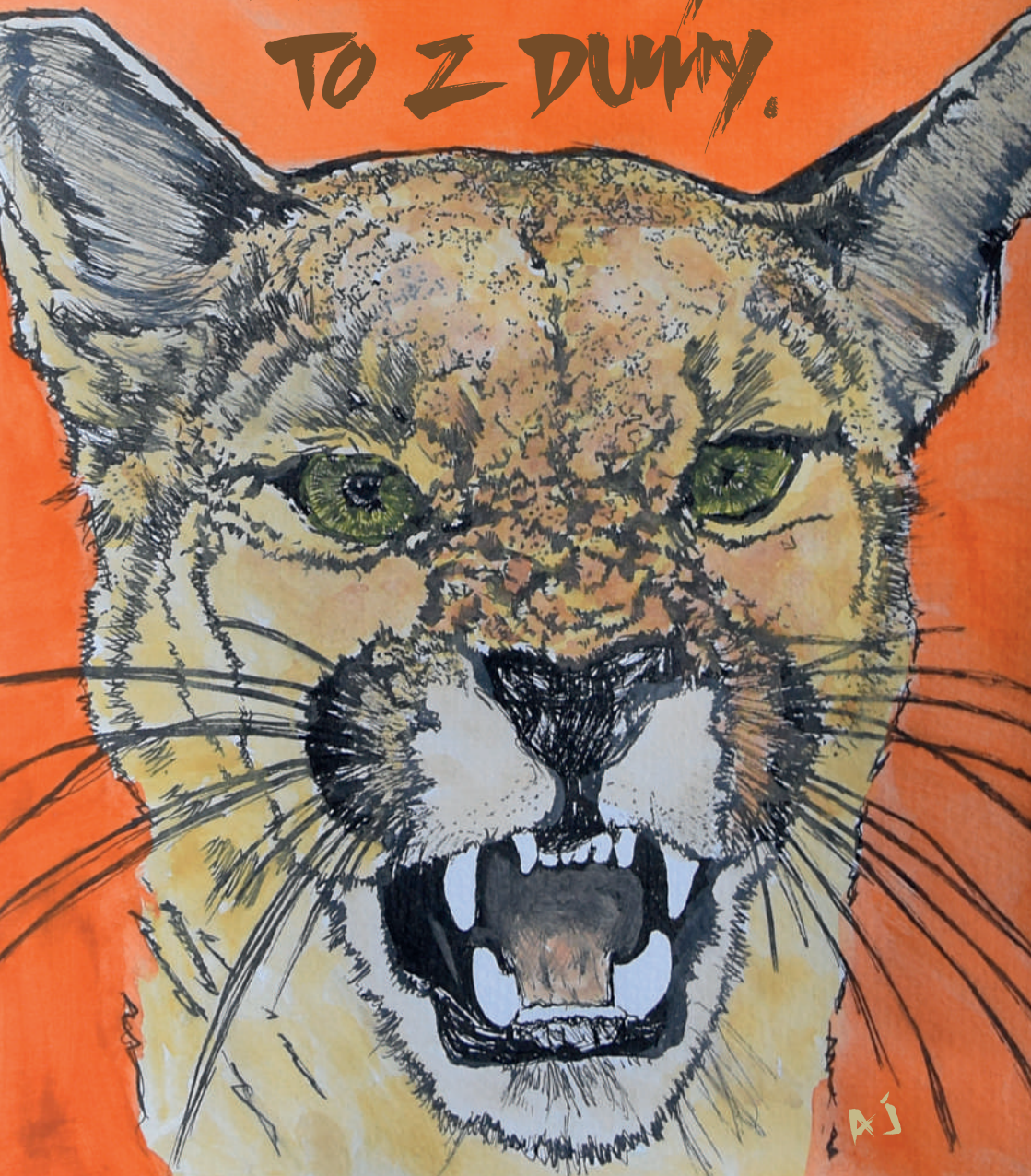


! Nie pieprz, Pietrze, wieprza  
pieprzem, bo przepieprzysz,  
Pietrze, wieprza pieprzem. !





FUMA MA FUMY,  
A TE FUMY  
TO Z DUMY.



AJ

## A GDY JUŻ WEJDZIEMY NA SCENĘ...

Jeżeli wykonujemy ćwiczenia w swojej grupie teatralnej lub w klasie, wejdźmy na scenę lub wyjdźmy na środek sali i zobaczymy, jak to jest występować przed audytorium. Jeżeli pracujemy indywidualnie, nagrajmy się, a potem obejrzymy nagranie i bądźmy swoim własnym widzem oraz oceniającym. Jeżeli pracujemy w grupie, możemy wspólnie przedyskutować występ koleżanki lub kolegi – pamiętajmy jednak o jednej zasadzie. Najpierw opowiedzmy o tym, co się nam podobało w wystąpieniu, a następnie wymieńmy elementy, nad którymi dana osoba mogłaby jeszcze popracować. W końcu praktyka czyni mistrza.

Zanim staniemy na scenie, przeczytajmy poniższe zalecenia i postarajmy się zastosować je w naszym wystąpieniu.

### Zadbajmy o otwartą pozycję ciała

Nie krzyżujmy rąk i nóg, nie zaplatajmy też dłoni za plecami. Najlepiej stójmy w neutralnej pozycji z rękami wzdłuż ciała.

---

### Unikajmy gestów prywatnych

Unikajmy wszystkich tak zwanych „gestów prywatnych” na scenie, czyli na przykład poprawiania włosów, drapania się czy nerwowego „bawienia się” kostiumem scenicznym.



# A GDY JUŻ WEJDIEMY NA SCENĘ...

## Skoncentrujmy wzrok na jednym miejscu

Najlepiej patrzmy lekko ponad głowami widzów, nie zerkajmy w podłogę ani w sufit – tam nic ciekawego nie ma. Widz musi wiedzieć i widzieć, że mówimy do niego, inaczej nie będzie zainteresowany naszym wystąpieniem.

---

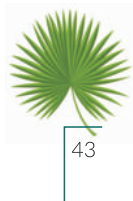
## Nie „dreptajmy” nogami

Często zdarza się, że stojąc na scenie, wykonujemy małe kroczki w przód i w tył, przez co odwracamy uwagę widza od tego, co mówimy. Postarajmy się zapanować nad naszymi nogami i stójmy w miejscu, najlepiej na środku sceny, aby wszyscy nas widzieli.

---

## Mówmy wolno i wyraźnie

Gdy już wchodzimy na scenę, zazwyczaj pojawia się trema, czyli lekkie poddenerwowanie związane z występem przed publicznością. Często mówimy wtedy dużo szybciej, przez co widz ma mniejszą szansę na zrozumienie tego, co chcemy przekazać.





**Kruk przy kuku  
tkwi na bruku.**



A. J





*Raz śpiącą babcię straszyl duch,  
lecz babcia była głucha,  
więc chociaż starał się za dwóch,  
nic się nie bała ducha.*

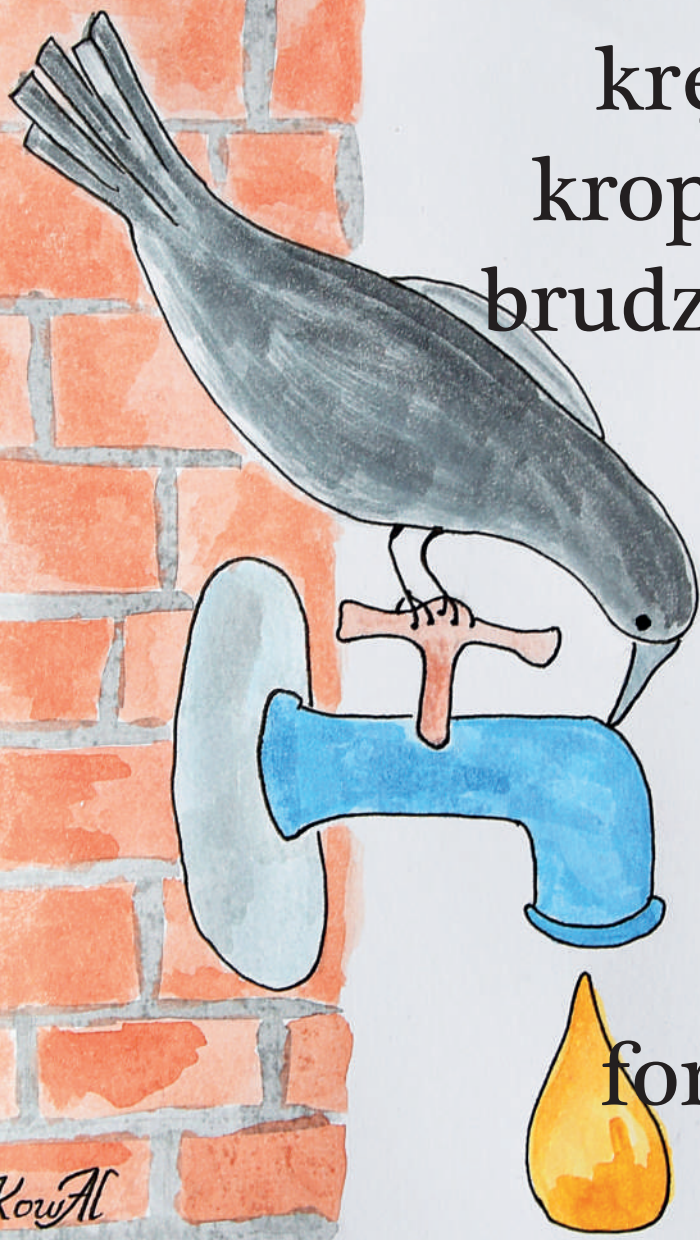


W czasie suszy  
suchą szosą  
Sasha sobie  
szybko szedł.





Kurkiem kranu  
kręci kruk,  
kroplą tranu  
brudząc bruk,  
a przy  
kranie,  
robiąc  
pranie,  
królik  
gra na  
fortepianie.



Król  
królowej  
tarantulę  
włożył  
czule  
za  
koszulę.





TRUCHTEM TRATUJA  
OKRUTNE KROWY  
REBEKI  
MEBEL ALABASTROWY.







Trzmiel na trzosie w trzcinie siedzi,  
z trzmiela śmieją się sąsiedzi.

# ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

To jeszcze nie koniec! A teraz wróćmy do naszych zdań dykcyjnych i powtórzmy je. Ale uwaga - nie będzie wcale nudno! Przygotujmy kostkę do gry i realizujmy przedstawione poniżej zadania aktorskie, czyli przeczytajmy wybrane zdania z książki na różne sposoby. Wyrzucona na kostce liczba oczek wskaże numer zadania do wykonania.

## 1. Ruch i słowo

Wymyślmy gest do każdego ze słów. Zapamiętajmy wszystkie gesty. Powtórzmy jeszcze raz. Jeżeli pracujemy w grupie, nauczmy gestów kolegów, powtórzmy zdanie wspólnie.

---

## 2. Mowa dworska

Mówmy z uniesioną górną wargą, pokazując zęby. Dodatkowo możemy dodać sobie jakąś postać, w którą się wcielimy. Jesteśmy królem lub królową, dworzaninem, uczestniczką wytwornego balu w pałacu.

---

## 3. Nieme zdania

Wypowiedzmy zdanie bezgłośnie, szeroko otwierając usta przy każdej głosce, a w szczególności przy samogłoskach. Jeżeli ćwiczymy z kolegami, rodzeństwem, swoją grupą teatralną czy klasą, niech spróbują oni odgadnąć, śledząc ruchy naszych ust, jakie zdanie wypowiadamy.



## 4. Sylaby

Ko-lej-ne za-da-nie to prze-czy-ta-nie zda-nia, dzie-ląc je na sy-la-by. Najważniejsze w tym zadaniu to praca przepony. Połóżmy rękę na brzuchu i sprawdźmy, czy brzuch porusza się przy wypowiedzaniu każdej z sylab.

---

## 5. Piano i forte

**PIANO** oznacza cicho, **FORTE** – głośno. Wypowiedzmy tekst głośno – mową sceniczną. Wyobraźmy sobie, że mówimy do kogoś, kto jest bardzo daleko. Wypowiedzmy tekst cicho, tak zwanym szeptem scenicznym, czyli tak, żebyśmy nadal byli słyszalni ze sceny.

---

## 6. Tempo, tempo, tempo

Wypowiedzmy wylosowane zdanie trzykrotnie, najszybciej, jak potrafimy. Jeżeli „popłącze nam się język”, zacznijmy od nowa. Zadanie będzie zaliczone dopiero wtedy, gdy trzy razy pod rząd bez przerywania wypowiemy zdanie poprawnie.





# NIESKOŃCZONE POKŁADY KREATYWNOCI

To jeszcze nie koniec naszej wspólnej zabawy!  
Odsyłamy Was do strony: [www.mdk1.tychy.pl](http://www.mdk1.tychy.pl)  
gdzie w zakładce: [wydarzenia/lingwistycznapapuga](#)  
znajdziecie filmiki instruktażowe, materiały do  
pobrania i wydrukowania oraz wspólnego ćwiczenia  
i doskonalenia własnej dykcji. Dodatkowo będziecie  
mogli zagrać w dykcyjną grę planszową, sprawdzić  
swoją pamięć i spostrzegawczość, poćwiczyć orto-  
grafię oraz pokolorować obrazki z dykcją.



Materiały do pobrania



## SPIS TREŚCI

Teatr może być zabawą .....	5
Na początku był wdech .....	6
Praktyka języka .....	18
Sceniczne ABC .....	30
A gdy już wejdziemy na scenę .....	42
Ćwiczenia praktyczne .....	51
Nieskończone pokłady kreatywności .....	53







ISBN 978-83-962933-0-5



9 788396 293305