



poniedziałek

wtorek

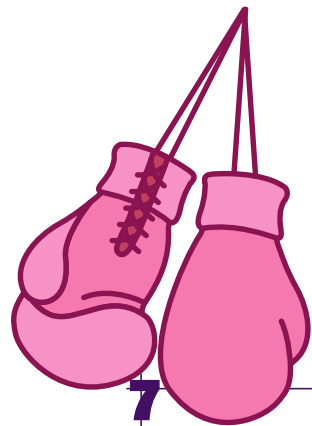
środa

czwartek

piątek

sobota

niedziela



7

Boksuj powietrze, jednocześnie robiąc silne wydechy

14

Zaczepek czubek języka o dolne zęby. Wylej język na zewnątrz. Wytrzymaj 3 sekundy i rozluźnij.

21

Wydając z siebie jeden dźwięk (np. głoskę A), rób przysiady. Co się dzieje z Twoim głosem przy tym ćwiczeniu?

28

Zaznacz w wierszyku samogłoski zgłoskotwórcze. Czytaj samymi samogłoskami.

1

Gdy masz zapalenie krtani, to nic nie mów. Pomoże to w regeneracji.

8

Napary z lipy i nagietka działają nawilżająco na śluzówki.

15

Praktykowanie relaksacji pomaga w utrzymaniu dobrej kondycji.

22

Spięte ramiona to zaciśnięte gardło

29

Śpij 7-8 godzin na dobę.

2

Nagraj się, gdy czytasz jakiś wiersz. Co jest dobrego w Twoim głosie?

9

Do ilu możesz policzyć na jednym oddechu?

16

Czy zdarza ci się wtrącać różne niepotrzebne dźwięki (YYY, AAAA) w momencie gdy mówisz?

23

Czy Twój głos szybko się męczy?

30

Z jakim instrumentem muzycznym kojarzy Ci się Twój głos?

3

Boże Ciało

Długi weekend czas rozpocząć!

10

Ja jem jajka i jogurt.

17

Jasnooka jętka jęcząc jadła pijawki.

24

Kotka potknęła się o podkowę gdy spotkała podkomorzego.

4

Barwa głosu zależy od roli, jaką w tym momencie pełniemy

11

Zablokowane, spięte kolana mogą wpływać na jakość głosu

18

Ciągłe chrząkanie może być oznaką choroby krtani

25

Głos matki budzi niemowlę skuteczniej niż alarm przeciwpożarowy.

5

Zrób sobie seans muzykoterapii. Posłuchaj ulubionego koncertu, skupiając się tylko na muzyce.

12

Znajdź siłownię na świeżym powietrzu. Poćwicz pół godziny.

19

Zatrzymaj się na moment. Przeskanuj całe ciało. Czy Twoje mięśnie są luźne, czy napięte?

26

Spotkaj się z przyjaciółmi na grilla lub ognisko..

6

Ludzka mowa zmienia się w kontemplację boskości
Leonardo da Vinci

13

Miarą mowy nie jest ten, który mówi, lecz ten, który słucha.
Platon

20

Łagodnymi słowami wybijesz kłopot z głowy.
Przysłowie polskie

27

Dobre słowo lepiej gasi niż wiadro wody
Przysłowie polskie

