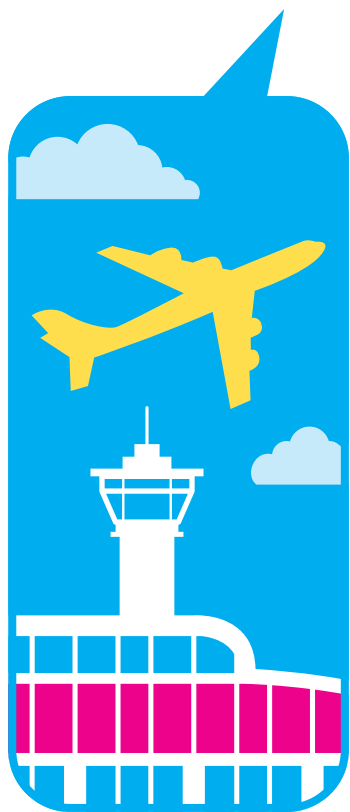


Out & About



תוכן עניינים

3.....	חנות מכולת.....
10.....	חתונה.....
17.....	מכון כושר.....
24.....	קניון.....
31.....	דואר.....
38.....	קולנוע.....
45.....	פארק שעשועים.....
52.....	בנק.....
59.....	נמלתעופה.....
66.....	מרפאתהוטריןר.....
73.....	ביתמרקחת.....
80.....	תחנת דלק.....
87.....	פיקניק.....
94.....	מסעדה.....
101.....	חוף הים.....
108.....	גן חיות.....
115.....	חנותתכשיטים.....
122.....	מסיבת סיום לימודים.....
129.....	קונצרט.....
136.....	ערב ראש השנה.....

דיבור בקול רם בחנות המכולת

תרגיל חימום (85-90dB):

מה--מו--מי--מיאו--מאו
חזור חמש פעמים.

תרגיל אה (85-90dB):

אמור "אה" בקול ברור
למשך 10 שניות לכל היותר.
חזור חמש פעמים.

תרגיל גלישה (85-90dB):

באמצעות "אה", גלוש כלפי מעלה בסולם. **עצור**.
לאחר מכן, גלוש כלפי מטה בסולם. **עצור**.
חזור חמש פעמים.

תרגיל ספירה (80-85dB): אמור מספרים אלה באופן חלק ורציף. הבלט את קולך. חזור שלוש פעמים.

עצור	3	2	1
עצור	6	5	4
עצור	9	8	7
עצור	12	11	10

דיבור עם כוונה פירושיו...

להתמקד

להתרכז

להיות נחוש

לתת את הדעת

לשלוט בדיבור שלך

לעשות מאמץ מודע

להגיד את זה כאילו שאתה מתכוון לזה

להתעלם ממה שנראה טבעי או רגיל

להיות החלטי!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

לחם אפוי טרי!

אני הולך לחנות.

מה המנות המיוחדות של היום?

החנה את הרכב.

נקה במעבר 5!

קח עגלת קניות.

איזה מבצע!

שכחתי את הרשימה שלי.

תודה על העזרה.

שקול את הבנות.

הבא בתור!

קנה חלב.

קופה מהירה.

חפש ביצי משק טריות.

נייר או פלסטיק?

אני מעוניין בדוגמה בחינם.

מזמן או אשראי?

זה במבצע?

קנה עם כוונה!

האפרסקים בשלים.

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

הגלגל בעגלת הקניות שלי סוטה שמאלה.

אל תאפשר לילדיך לעמוד בעגלת הקניות!

תוכל לבדוק אם יש מפיות נוספות לארוחת ערב בחדר המלאי?

אני צריך להזמין 900 גרם בשר בקר טחון רזה מהקצב.

אזור המזון הקפוא קר מאוד. חבל שלא הבאתי את הז'קט שלי!

המתכון מספר הבישול שלי דורש פירורי לחם איטלקיים.

התוצרת הטרייה מסופקת מדי בוקר בשעה שש.

התור לקופה שם קצר יותר מהתור הזה.

אילו כרטיסי אשראי אתם מקבלים בחנות מכולת זו?

בוא נאסוף את כל הפריטים ברשימת הקניות שלנו עם כוונה!

תרגיל קוגניטיבי (72-78dB): ציין 5-10 פריטים בכל קטגוריה. התרכז ואמור כל מילה עם כוונה.

עובדים בחנות מכולת	פריטים ברשימת מצרכים
ציוד למטבח	ירקות
תוספות לפיצה	פירות
מקומות לקניית מצרכי מזון	פריטים הנמכרים במאפייה
מזונות בריאים	מוצרי נייר
דרכים לחסוך כסף בחנות	סוגי בשר
מוצרים לתינוקות	מוצרי חלב
סוגי פסטה	טעמי גלידה
פריטים שעולים פחות מ-10 ש"ח	סוגי דגני בוקר
פריטים שעולים יותר מ-17 ש"ח	סוגי ממתקים

חיה
עם
כוונה!

דיבור בקול רם בחתונה

מה--מו--מי--מיאו--מאו
חזור חמש פעמים.

תרגיל חימום (85-90dB):

אמור "אה" בקול ברור
למשך 10 שניות לכל היותר.
חזור חמש פעמים.

תרגיל אה (85-90dB):

באמצעות "אה", גלוש כלפי מעלה בסולם. **עצור**.
לאחר מכן, גלוש כלפי מטה בסולם. **עצור**.
חזור חמש פעמים.

תרגיל גלישה (85-90dB):

תרגיל ספירה (80-85dB): אמור מספרים אלה באופן חלק ורציף. הבלט את קולך. חזור שלוש פעמים.

עצור	4	3	2	1
עצור	8	7	6	5
עצור	12	11	10	9
עצור	16	15	14	13

דיבור עם כוונה פירושיו...

להתמקד

להתרכז

להיות נחוש

לתת את הדעת

לשלוט בדיבור שלך

לעשות מאמץ מודע

להגיד את זה כאילו שאתה מתכוון לזה

להתעלם ממה שנראה טבעי או רגיל

להיות החלטי!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

חתן וכלה.	היום הגדול הגיע!
השושבין.	פעמוני החתונה מצלצלים.
אבי הכלה.	הנה באה הכלה!
אם הכלה.	ההליכה לחופה.
זה הריקוד הראשון שלהם.	השמלה יפהפייה.
להרים כוסית.	החתן מחכה בסבלנות.
תפסי את הזר!	אצל מי הטבעות!?
חתוך את העוגה.	חייך למצלמה.
בטוב וברע.	מזל טוב!
רקוד עם כוונה!	הזוג המאושר.

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

ההזמנה לחתונה הגיעה היום בדואר.

החתן והכלה היו זוג עוד מימי התיכון.

הכלה לובשת את השמלה ואת ההינומה של סבתא שלה.

נושא הטבעות בכה כל הדרך לחופה.

עכשיו שטקס החופה הסתיים, בואו נחגוג עם כוונה!

אני רוצה להרים כוסית לחיי הזוג המאושר.

ידוע לך לאן בני הזוג נוסעים לירח הדבש שלהם?

הטעם של עוגת החתונה הוא שוקולד לבן עם מילוי פטל.

בואו נצא החוצה. החתן והכלה עוזבים!

לעולם שלך. לעולם שלי. לעולם שלנו. - לודוויג ון בטהובן

תרגיל קוגניטיבי (72-78dB): דון בפריטים שיש לקחת בחשבון עבור כל אחד מהמצבים להלן. התרכז
ואמור כל מילה עם כוונה!

קניית טבעת אירוסים

תכנון טקס חתונה

בחירת מיקום עבור קבלת פנים לחתונה

בחירת להקה עבור קבלת פנים לחתונה

בחירת סידורי פרחים עבור קבלת פנים לחתונה

הכנת נאום הרמת כוסית לחתונה

קניית מתנה לחתונה

תכנון ירח דבש

הזמנת כרטיסי טיסה לירח דבש

תכנון מסיבה לחתונת הזהב

חיה עם כוונה!

דיבור בקול רם במכון הכושר

מה--מו--מי--מיאו--מאו
חזור חמש פעמים.

תרגיל חימום (85-90dB):

אמור "אה" בקול ברור
למשך 10 שניות לכל היותר.
חזור חמש פעמים.

תרגיל אה (85-90dB):

באמצעות "אה", גלוש כלפי מעלה בסולם. **עצור.**
לאחר מכן, גלוש כלפי מטה בסולם. **עצור.**
חזור חמש פעמים.

תרגיל גלישה (85-90dB):

תרגיל ספירה (80-85dB): אמור מספרים אלה באופן חלק ורציף. הבלט את קולך. חזור שלוש פעמים.

עצור	5	4	3	2	1
עצור	10	9	8	7	6
עצור	15	14	13	12	11
עצור	20	19	18	17	16

דיבור עם כוונה פירושיו...

להתמקד

להתרכז

להיות נחוש

לתת את הדעת

לשלוט בדיבור שלך

לעשות מאמץ מודע

להגיד את זה כאילו שאתה מתכוון לזה

להתעלם ממה שנראה טבעי או רגיל

להיות החלטי!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

קח מגבת.	בוא נלך להתאמן.
כמה חזרות?	הקפד לשתות מים!
רכב על אופני הספינינג.	הקפה נוספת!
שני גרמי מדרגות.	מתח את זרועותיך.
לך על ההליכון.	זה כיף לרקוד!
אתה יכול לעשות את זה!	הבריכה מחוממת.
העיסוי שלי הוא באחת עשרה.	לבש את כפפות האגרוף שלך.
קפוץ גבוה יותר!	רשום אותי!
חמש דקות נוספות.	יוגה או פילאטיס?
לך עם כוונה!	השיעור מתחיל בתשע.

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

באיזו שעה נפתח מכון הכושר ביום ראשון?

מהם דמי החברות השנתיים?

האם למטפלים שלכם יש אימון מיוחד למחלת הפרקינסון?

טאי צ'י וריקוד הם שיטות אימון יעילות.

אני רוצה להירשם לשיעור אירובי במים למתחילים.

אני הולך על ההליכון כבר 15 דקות.

בוא נלך לחנות לקנות זוג חדש של נעלי טניס.

אם אתה רוצה להעלות את הדופק שלך, נסה את שיעור האגרוף!

בסוף האימון שלנו, בוא נבצע מתיחות עם כוונה!

מסכן האדם שמזדקן מבלי לראות את היופי והכוח שגופו מסוגל להשיג. - סוקרטס

תרגיל קוגניטיבי (72-78dB): ציין 5-10 פריטים בכל קטגוריה. התרכז ואמור כל מילה עם כוונה.

פריטים לקנייה במכון הכושר	סוגי התעמלות
עצות המעניקות מוטיבציה להתעמלות	יתרונות ההתעמלות
ענפי ספורט קיציים	ציוד כושר
ענפי ספורט קבוצתיים	ענפי ספורט חורפיים
צורות התעמלות יקרות	דרכים שבהן התעמלות יכולה לעזור לפרקינסון
אירועי ספורט פופולריים	מקומות לקניית ציוד ספורט
סוגי אימוני רצפה	ענפי ספורט שדורשים כדור
ענפי ספורט מסוכנים	סוגי אימון שאתה נהנה מהם
סרטים על ספורט	ענפי ספורט במים
ספורטאים מפורסמים	אימונים שלא דורשים ציוד

חיה עם כוונה!

דיבור בקול רם בקניון

מה--מו--מי--מיאו--מאו
חזור חמש פעמים.

תרגיל חימום (85-90dB):

אמור "אה" בקול ברור
למשך 10 שניות לכל היותר.
חזור חמש פעמים.

תרגיל אה (85-90dB):

באמצעות "אה", גלוש כלפי מעלה בסולם. **עצור**.
לאחר מכן, גלוש כלפי מטה בסולם. **עצור**.
חזור חמש פעמים.

תרגיל גלישה (85-90dB):

תרגיל ספירה (80-85dB): אמור מספרים אלה באופן חלק ורציף. הבלט את קולך. חזור שלוש פעמים.

עצור	3	2	1
עצור	6	5	4
עצור	9	8	7
עצור	12	11	10

דיבור עם כוונה פירושיו...

להתמקד

להתרכז

להיות נחוש

לתת את הדעת

לשלוט בדיבור שלך

לעשות מאמץ מודע

להגיד את זה כאילו שאתה מתכוון לזה

להתעלם ממה שנראה טבעי או רגיל

להיות החלטי!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

בוא נלך לקניות.

יש מקום חניה!

חפש את המודיעין של הקניון.

איזה מבצע טוב!

יש את זה במידה שלי?

מדוד את החולצה.

אני זקוק לעזרה.

איפה חדר ההלבשה?

בוא נשאל את המוכר.

איפה חנות הנעליים?

בוא נעלה בדרגנוע.

עד איזו שעה פתוח הקניון?

אני מחזיר את הז'קט הזה.

איפה קומת דוכני האוכל?

אני רוצה משקה מוגז, בבקשה.

הקניון עמוס.

הרגליים שלי כואבות.

לאיזה כיוון היציאה?

חנינו רחוק.

קנה עם כוונה!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

בוא ניפגש בקניון בשעה עשר בשבת הקרובה.

איך יכול להיות שהחניון מלא בשעה כל כך מוקדמת בבוקר?

אני רוצה לקנות כריות ושמיכה חדשות עבור המיטה שלי.

המעלית נמצאת בחלק האחורי של החנות.

אני יכול לדבר בבקשה עם המנהל בתפקיד?

עכשיו שהאביב נמצא מעבר לפינה, כל המעילים במבצע.

אני הולך לחדר ההלבשה למדוד את הבגדים הללו.

אני נעשה רעב. איפה קומת דוכני האוכל?

אנחנו בדרכנו לחנות הצעצועים כדי לקנות מתנת יום הולדת.

מי שאמר שכסף לא יכול לקנות אושר פשוט לא ידע היכן לקנות. - בו דרק

תרגיל קוגניטיבי (72-78dB): קרא כל ערך עם כוונה וציין 3-5 פריטים שניתן לקנות בקניון עם כל סכום.

329 ש"ח	187 ש"ח
1,551 ש"ח	802 ש"ח
44 ש"ח	25 ש"ח
172 ש"ח	311 ש"ח
156 ש"ח	2,706 ש"ח
7,049 ש"ח	432.52 ש"ח
304 ש"ח	69 ש"ח
675.56 ש"ח	5,060 ש"ח
344.66 ש"ח	1,085 ש"ח
12 ש"ח	2,215.65 ש"ח

חיה עם כוונה!

דיבור בקול רם בדואר

מה--מו--מי--מיאו--מאו
חזור חמש פעמים.

תרגיל חימום (85-90dB):

אמור "אה" בקול ברור
למשך 10 שניות לכל היותר.
חזור חמש פעמים.

תרגיל אה (85-90dB):

באמצעות "אה", גלוש כלפי מעלה בסולם. **עצור.**
לאחר מכן, גלוש כלפי מטה בסולם. **עצור.**
חזור חמש פעמים.

תרגיל גלישה (85-90dB):

תרגיל ספירה (80-85dB): אמור מספרים אלה באופן חלק ורציף. הבלט את קולך. חזור שלוש פעמים.

עצור	4	3	2	1
עצור	8	7	6	5
עצור	12	11	10	9
עצור	16	15	14	13

דיבור עם כוונה פירושיו...

להתמקד

להתרכז

להיות נחוש

לתת את הדעת

לשלוט בדיבור שלך

לעשות מאמץ מודע

להגיד את זה כאילו שאתה מתכוון לזה

להתעלם ממה שנראה טבעי או רגיל

להיות החלטי!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

כמה זה עולה?
שלם עם כרטיס אשראי.
חתום את שם המשפחה שלי.
דמי דואר למחלקה ראשונה,
בבקשה.
זהו בול מנציח.
איפה מספר המעקב?
אני מקבל יותר מדי דואר זבל.
שלח לי גלויה.
זוהי הכתובת להחזרה.
כתוב עם כוונה!

משלוח מיוחד!
התור ארוך.
החבילה הזאת כבדה.
כמה עולים בולים?
סגור את המעטפה.
משלוח בעל מחיר קבוע.
שלח מכתב בדואר.
שקול את החבילות הללו.
הוסף פלסטיק בועות.
השתמש בסרט אריזה.

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

באיזו שעה נסגר משרד הדואר במהלך השבוע?

למה התורים כל כך ארוכים תמיד במשרד הדואר?

אני צריך לשלוח את החבילה הזאת בדואר ולקנות צרור בולים.

האם החבילה הזאת תגיע ליעדה עד יום חמישי הזה?

אני צריך לברר אם שני המכתבים הללו דורשים דמי דואר נוספים.

כמה עולה משלוח תוך יומיים?

אני רוצה לקנות ביטוח עבור החבילה המיוחדת הזאת.

אתם גובים תשלום נוסף עבור חבילות גדולות למשלוח?

מחיר הבולים עולה שוב בחודש הבא.

אני די בטוח שאנשים יתחילו לכתוב שוב מכתבים ברגע שהשיגעון החולף של הדואר האלקטרוני ידעך. - וילי גייסט

תרגיל קוגניטיבי (72-78dB): צור מילים חדשות באמצעות האותיות במילים המופיעות בעמודה הראשונה. לתרגול נוסף, צור משפטים.

שירות הדואר:	תורה	שיר		
תווית משלוח:	תות			
דואר רשום:	אור			
חומרי אריזה:				
איסוף בולים:				
דור:				
מספר מעקב:				
תמונת פספורט:				
משלוח מהיר:				
משלוח מיוחד:				

חיה
עם
כוונה!

דיבור בקול רם בקולנוע

מה--מו--מי--מיאו--מאו
חזור חמש פעמים.

תרגיל חימום (85-90dB):

אמור "אה" בקול ברור
למשך 10 שניות לכל היותר.
חזור חמש פעמים.

תרגיל אה (85-90dB):

באמצעות "אה", גלוש כלפי מעלה בסולם. **עצור**.
לאחר מכן, גלוש כלפי מטה בסולם. **עצור**.
חזור חמש פעמים.

תרגיל גלישה (85-90dB):

תרגיל ספירה (80-85dB): אמור מספרים אלה באופן חלק ורציף. הבלט את קולך. חזור שלוש פעמים.

עצור	5	4	3	2	1
עצור	10	9	8	7	6
עצור	15	14	13	12	11
עצור	20	19	18	17	16

דיבור עם כוונה פירושיו...

להתמקד

להתרכז

להיות נחוש

לתת את הדעת

לשלוט בדיבור שלך

לעשות מאמץ מודע

להגיד את זה כאילו שאתה מתכוון לזה

להתעלם ממה שנראה טבעי או רגיל

להיות החלטי!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

שמור לי מושב.	בוא ניפגש בצהריים.
הרצפה דביקה.	זו קומדיה.
כבה את הטלפון שלך.	כל הכרטיסים לסרט הזה נמכרו.
יותר מדי קדימונים!	עמוד בתור הזה.
המושבים האלה נוחים.	שני כרטיסים, בבקשה.
בלי דיבורים, בבקשה!	כמה זה עולה?
הסצנה הזאת הייתה מצחיקה.	פופקורן גדול אחד.
סוף מפתיע!	תוספת חמאה!
איזו הצגה נפלאה!	קנה לי ממתק.
בוא נצפה עם כוונה.	שמור את הכרטיס שלך.

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

בוא נצא לארוחת ערב ולסרט בשישי בלילה.

מה המרחק של בית הקולנוע מהמסעדה?

אנחנו רוצים לקנות ארבעה כרטיסים להצגה של שש.

אל תבחר מושבים שקרובים מדי למסך.

זה היה סרט בינלאומי שמועמד לפרס?

מה שם השחקן המשחק בסרט הזה?

למה הקדימונים תמיד כל כך רועשים וארוכים?

אני רוצה פופקורן גדול עם חמאה ומשקה מוגז.

בוא ניקח את הנכדים לקולנוע בשבת הבאה אחר הצהריים.

עבורי, הקולנוע אינו פיסת חיים, אלא פרוסת עוגה.

– אלפרד היצ'קוק

תרגיל קוגניטיבי (72-78dB): ציין 5-10 פריטים בכל קטגוריה. התרכז ואמור כל מילה עם כוונה.

הסרטים האהובים עליך	שחקנים
סרטים בכיכובו של בעל חיים	שחקניות
סרטי חופשות	קומדיות
סוגי ממתקים	גיבורי על
מחזמרים	סרטי פעולה
ילדים כוכבים	עובדים בקולנוע
סרטים רומנטיים	סרטים קלאסיים
סרטי תעודה	איך לחסוך כסף בקולנוע
סרטי אנימציה	חטיפים מהדוכן בזיכיון
זוגות מפורסמים	התנהגויות מעצבנות בקולנוע

חיה עם כוונה!

דיבור בקול רם בפארק השעשועים

מה--מו--מי--מיאו--מאו
חזור חמש פעמים.

תרגיל חימום (85-90dB):

אמור "אה" בקול ברור
למשך 10 שניות לכל היותר.
חזור חמש פעמים.

תרגיל אה (85-90dB):

באמצעות "אה", גלוש כלפי מעלה בסולם. **עצור.**
לאחר מכן, גלוש כלפי מטה בסולם. **עצור.**
חזור חמש פעמים.

תרגיל גלישה (85-90dB):

תרגיל ספירה (80-85dB): אמור מספרים אלה באופן חלק ורציף. הבלט את קולך. חזור שלוש פעמים.

עצור	3	2	1
עצור	6	5	4
עצור	9	8	7
עצור	12	11	10

דיבור עם כוונה פירושיו...

להתמקד

להתרכז

להיות נחוש

לתת את הדעת

לשלוט בדיבור שלך

לעשות מאמץ מודע

להגיד את זה כאילו שאתה מתכוון לזה

להתעלם ממה שנראה טבעי או רגיל

להיות החלטי!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

אני רוצה גביע גלידה.	בוא נישאר ביחד.
צפוף מדי.	תחזיק את היד שלי.
הרגליים שלי כואבות!	קנה את הכרטיסים.
מרח קרם הגנה.	התור הזה ארוך.
חיך למצלמה.	בוא נעלה על רכבת ההרים.
תראה את הגלגל הענק.	הדק את חגורת הבטיחות!
זכיתי בפרס.	זה יום שמשי.
הגיע הזמן ללכת הביתה.	הנסיעה הזאת מהירה!
איזה יום מהנה!	אתה נהנה?
צחק עם כוונה!	אני צמא.

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

אנחנו נפגשים בכניסה לפארק בעשר.

אל תשכח לקחת הרבה מים וקרם הגנה.

הכרטיסים אצלי. לאיזה מתקן אתה רוצה לעלות ראשון?

רכבת ההרים היא המתקן המפחיד ביותר בפארק השעשועים.

אני רוצה להזמין צ'יפס ומשקה מוגז קטן.

אתה מוכן לעלות איתי לקרוסלה פעם נוספת?

אני מנסה לזכות בחיה הממולאת הצהובה הגדולה הזאת.

אני רוצה להזמין מנה כפולה של גלידת שוקולד.

יש לנו זמן לשני מתקנים נוספים לפני שהפארק ייסגר.

הנכדים נרדמו במושב האחורי של הרכב.

תרגיל קוגניטיבי (72-78dB): דון בנושאים הבאים הקשורים לפארק שעשועים. התרכז ואמור כל מילה עם כוונה.

הזיכרון היקר ביותר שלך מפארק שעשועים.
מאפיינים של פארק שעשועים יוצא מן הכלל.
פריטים שצריך לארוז ליום בפארק השעשועים.
דרכים לשמירה על הבטיחות בפארק שעשועים.
המתקנים הפופולריים ביותר בפארק שעשועים.
מזונות ומשקאות שאפשר ליהנות מהם בפארק שעשועים.
מזכרות פופולריות שאפשר לקנות או לזכות בהן בפארק שעשועים.
עובדים הדרושים להפעלת פארק שעשועים.
פעילויות עבור ילדים קטנים בפארק שעשועים.
איך לחסוך כסף בפארק שעשועים.

חיה עם כוונה!

דיבור בקול רם בבנק

מה--מו--מי--מיאו--מאו
חזור חמש פעמים.

תרגיל חימום (85-90dB):

אמור "אה" בקול ברור
למשך 10 שניות לכל היותר.
חזור חמש פעמים.

תרגיל אה (85-90dB):

באמצעות "אה", גלוש כלפי מעלה בסולם. **עצור**.
לאחר מכן, גלוש כלפי מטה בסולם. **עצור**.
חזור חמש פעמים.

תרגיל גלישה (85-90dB):

תרגיל ספירה (80-85dB): אמור מספרים אלה באופן חלק ורציף. הבלט את קולך. חזור שלוש פעמים.

עצור	4	3	2	1
עצור	8	7	6	5
עצור	12	11	10	9
עצור	16	15	14	13

דיבור עם כוונה פירושיו...

להתמקד

להתרכז

להיות נחוש

לתת את הדעת

לשלוט בדיבור שלך

לעשות מאמץ מודע

להגיד את זה כאילו שאתה מתכוון לזה

להתעלם ממה שנראה טבעי או רגיל

להיות החלטי!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

מהן שעות הפעילות שלכם?	אחר צהריים טובים.
אשאל את הקופאי.	הבא בתור!
בנקאות מקוונת היא נוחה.	איך אוכל לעזור לך?
אני צריך להזמין המחאות נוספות.	אני פותח חשבון בנק.
מה היתרה שלי?	אני רוצה להפקיד כסף.
אתה מוכן להעביר את הכסף?	פדה את ההמחאה הזאת.
מהן העמלות?	אני מבצע משיכה.
בוא נסקור את דף החשבון שלי.	ספור את הכסף.
תעזור לי לתעד את כל ההוצאות וההכנסות שלי.	חתום את השם שלי.
חיסכון בכסף עם כוונה!	אני זקוק להלוואה.

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

אנחנו צריכים ללכת לבנק לפני שייסגר בחמש.

יש שלושה קופאים בתפקיד בבנק כרגע.

אני רוצה להפקיד את ההמחאות הללו בחשבון החיסכון שלי.

המסמכים החשובים שלי נשמרים בכספת.

אני צריך למשוך כסף מחשבון ההמחאות שלי.

מהן שעות הפעילות של הבנק בסוף השבוע?

אני יכול לדבר בבקשה עם מנהל הבנק על החשבון שלי?

מהם היתרונות והסיכונים של בנקאות מקוונת?

תודה שעזרת לי עם העסקה הזאת.

בנק הוא מקום שילווה לך כסף אם תוכל להוכיח שאינך זקוק לו. - בוב הופ

תרגיל קוגניטיבי (72-78dB): אמור ואיית כל מילה. לאחר מכן, צור משפט. התרכז ואמור כל מילה עם כוונה.

הלוואה לרכב	בנקאות מקוונת
יתרה	חתימה
פיקדון	כסף
העברה אלקטרונית של כסף	מספר ניתוב
המחאות	שיעור ריבית
קופאי בבנק	כרטיס אשראי
הממונה על ההלוואות	השקעות
כספומט	חשבון
חסכונות	חלון שדרכו מתבצעת עסקה
מנהל	כרטיס חיוב

חיה עם כוונה!



PARKINSON VOICE PROJECT

דיבור בקול רם בנמל התעופה

מה--מו--מי--מיאו--מאו
חזור חמש פעמים.

תרגיל חימום (85-90dB):

אמור "אה" בקול ברור
למשך 10 שניות לכל היותר.
חזור חמש פעמים.

תרגיל אה (85-90dB):

באמצעות "אה", גלוש כלפי מעלה בסולם. **עצור.**
לאחר מכן, גלוש כלפי מטה בסולם. **עצור.**
חזור חמש פעמים.

תרגיל גלישה (85-90dB):

תרגיל ספירה (80-85dB): אמור מספרים אלה באופן חלק ורציף. הבלט את קולך. חזור שלוש פעמים.

עצור	5	4	3	2	1
עצור	10	9	8	7	6
עצור	15	14	13	12	11
עצור	20	19	18	17	16

דיבור עם כוונה פירושיו...

להתמקד

להתרכז

להיות נחוש

לתת את הדעת

לשלוט בדיבור שלך

לעשות מאמץ מודע

להגיד את זה כאילו שאתה מתכוון לזה

להתעלם ממה שנראה טבעי או רגיל

להיות החלטי!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

חגור את חגורת הבטיחות.	החנה את הרכב.
הטיסה שלי מתעכבת.	הנה מסמך הזיהוי שלי.
הגיע הזמן לחטיף.	הדפס אישור עלייה למטוס.
יש לך כרית?	עבור דרך האבטחה.
מה משך הטיסה?	יש לי תיק קטן למטוס.
אספיק לטיסת ההמשך שלי?	הטיסה יוצאת בזמן.
חפש את שורת היציאה.	איפה השער שלנו?
איזו נחיתה חלקה!	חלון או מעבר?
אני צריך למתוח את הרגליים שלי.	ילדים עולים למטוס ראשונים.
סע עם כוונה!	תא מעל הראש.

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

אנחנו צריכים להגיע לנמל התעופה שעתיים לפני הטיסה שלנו.

כמה זה יעלה לשדרג את הכרטיס שלי למחלקה ראשונה?

אני רושם שתי מזוודות. יש עמלה?

אני מעדיף לשבת ליד החלון אם יש מושב פנוי.

הגלגל במזוודה הנישאת שלי נשבר.

יש מקום בתא מעל הראש לתיק שלי?

אתם תגישו ארוחת ערב בטיסה הבינלאומית הזאת?

זו הייתה הנחיתה החלקה ביותר שחוויתי אי פעם.

אני בהחלט מקווה שחברת התעופה לא תאבד את המזוודות שלנו.

לא ראית עץ עד שלא ראית את הצל שלו מהשמים.

– אמיליה ארהארט

תרגיל קוגניטיבי (72-78dB): דון במצבים המתוארים להלן. התרכז ואמור כל מילה עם כוונה.

איבדת את הדרכון שלך, ואתה נוסע לחו"ל בעוד שבועיים.

פספסת את טיסת ההמשך שלך, והטיסה הזמינה הבאה היא מחר.

אתה יוצא לשיט ואתה מודאג מכך שביצוע תרגולי SPEAK OUT!® היומיומיים שלך בתא שלך יפריעו לשכניך.

אתה רושם את המזוודות שלך, ואחד מהתיקים שלך חורג ממגבלת המשקל.

ילד במטוס לא מפסיק לבעוט במושב שלך מהשורה שמאחוריך.

אתה נוסע כדי להשתתף בחתונה של הנכדה שלך, והטיסה שלך בוטלה עקב מזג אוויר קשה.

חברת התעופה איבדה את המזוודות שלך.

אילו עצות לנסיעות יש שעשויות להפחית את הלחץ בנמל התעופה?

חיה עם כוונה!

דיבור בקול רם במרפאת הוותרניר

מה--מו--מי--מיאו--מאו
חזור חמש פעמים.

תרגיל חימום (85-90dB):

אמור "אה" בקול ברור
למשך 10 שניות לכל היותר.
חזור חמש פעמים.

תרגיל אה (85-90dB):

באמצעות "אה", גלוש כלפי מעלה בסולם. **עצור**.
לאחר מכן, גלוש כלפי מטה בסולם. **עצור**.
חזור חמש פעמים.

תרגיל גלישה (85-90dB):

תרגיל ספירה (80-85dB): אמור מספרים אלה באופן חלק ורציף. הבלט את קולך. חזור שלוש פעמים.

עצור	3	2	1
עצור	6	5	4
עצור	9	8	7
עצור	12	11	10

דיבור עם כוונה פירושיו...

להתמקד

להתרכז

להיות נחוש

לתת את הדעת

לשלוט בדיבור שלך

לעשות מאמץ מודע

להגיד את זה כאילו שאתה מתכוון לזה

להתעלם ממה שנראה טבעי או רגיל

להיות החלטי!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

הגיע הזמן לזריקות שלו.	אתם פתוחים בשבת?
בת כמה היא?	הגיע הזמן לבדיקה כללית.
האוגר שלי בסדר?	אין לי ביטוח לחיית מחמד.
אתם שומרים על חתולים שהבעלים שלהם נוסעים?	שב! הישאר!
מה התעריף היומי שלכם?	כלב טוב!
הוא חמוד ונעים לליטוף.	לא לנבוח.
הכלב שלי זקוק לרחצה.	רוצה חטיף?
אני יכול ללטף את הכלב שלך?	איך קוראים לה?
התייחס יפה לבעלי חיים.	בוא לפה, ילד!
נביחה עם כוונה!	היזהר! הוא נושך!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

אני צריך לקבוע תור לבדיקה הכללית השנתית של הכלב שלי.

אין לי ביטוח לחיית מחמד, כמה יעלה התור?

איזה סוג של חיסונים צריך הכלבלב החדש שלי?

באיזו תדירות אני צריך להאכיל את הדג הטרופי שלי ולנקות את האקווריום?

אתם מספקים ניקיון שיניים עבור חיות מחמד פה?

הצוות במרפאת הווטרינר שלי הוא ידידותי ומועיל.

האם נחש המחמד הענק שלי נראה לכם רעב?

אתם מספקים שירותי שמירה על בעלי חיים במהלך החגים?

איך אוכל לקבל אישור של כלב נכים עבור חיית המחמד שלי?

בעלי חיים הם כאלה חברים נעימים. הם לא שואלים שאלות, והם לא מעבירים ביקורת.
- ג'ורג' אליוט

תרגיל קוגניטיבי (72-78dB): ציין 5-10 פריטים בכל קטגוריה. התרכז ואמור כל מילה עם כוונה.

ציוד לטיפול בחיות מחמד	חיות בית
שמות נפוצים לחתולים	גזעים של כלבים
שמות נפוצים לכלבים	ציוד לחיות מחמד
ציין את כל חיות המחמד שהיו לך	פריטים מסוכנים עבור חיות מחמד
תרופות לחיות מחמד	חיות משק
חיות מחמד ידידותיות לילדים	טריקים שאפשר ללמד את הכלב
סוגי נחשים	איך לטפל בחיית מחמד
סוגי ציפורים	שאלות לווטרינר
פריטים באקווריום	בעלי חיים שלא צריכים להיות חיות מחמד
ציוד לבניית מלונה	סיבות לאמץ חיית מחמד

חיה עם כוונה!



PARKINSON VOICE PROJECT

דיבור בקול רם בבית המרקחת

מה--מו--מי--מיאו--מאו
חזור חמש פעמים.

תרגיל חימום (85-90dB):

אמור "אה" בקול ברור
למשך 10 שניות לכל היותר.
חזור חמש פעמים.

תרגיל אה (85-90dB):

באמצעות "אה", גלוש כלפי מעלה בסולם. **עצור.**
לאחר מכן, גלוש כלפי מטה בסולם. **עצור.**
חזור חמש פעמים.

תרגיל גלישה (85-90dB):

תרגיל ספירה (80-85dB): אמור מספרים אלה באופן חלק ורציף. הבלט את קולך. חזור שלוש פעמים.

עצור	4	3	2	1
עצור	8	7	6	5
עצור	12	11	10	9
עצור	16	15	14	13

דיבור עם כוונה פירושיו...

להתמקד

להתרכז

להיות נחוש

לתת את הדעת

לשלוט בדיבור שלך

לעשות מאמץ מודע

להגיד את זה כאילו שאתה מתכוון לזה

להתעלם ממה שנראה טבעי או רגיל

להיות החלטי!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

בוקר טוב.	אני אלרגי לפניצילין.
בית המרקחת נפתח בתשע.	איפה הסוכריות נגד שיעול?
הזמנתי את המרשם שלי.	אתם מוכרים תחבושות?
האם יש מותג כללי זמין?	יש תופעות לוואי?
אני צריך ליטול את הכדורים האלה עם אוכל?	מה אתם ממליצים?
אני יכול לדבר עם הרוקח?	אני מוכן לשלם.
אני צריך להזמין מילוי.	יש לי כתובת חדשה.
אתם יכולים להתקשר לרופא שלי?	אין לי אלרגיות.
כמה זה עולה?	אחתום את השם שלי.
אני צריך זריקה נגד שפעת.	תודה על העזרה.

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

הרופא שלי הזמין מרשם עבור תרופת הפרקינסון שלי.

עד איזו שעה פתוח בית המרקחת בסופי השבוע?

כמה זמן יידרש כדי למלא את שני המרשמים הללו?

אני צריך לדבר עם הרוקח על התרופה החדשה הזאת.

האם יש תופעות לוואי הקשורות לתרופה זו?

האם התרופה הזאת זמינה במותג גנרי?

אם אני מפספס מנה מהתרופה הזאת, מה אני צריך לעשות?

האם יש תחליף של תרופה ללא מרשם עבור תרופה זו?

האם עליי ליטול את התרופה עם מזון או על בטן ריקה?

קל לקבל אלף מרשמים, אבל קשה לקבל תרופה יחידה אחת. - פתגם סיני

תרגיל קוגניטיבי (72-78dB): דון בנושאים הבאים הקשורים לטיפול בתרופות. התרכז ואמור כל מילה עם כוונה.

דברים שיש לקחת בחשבון כאשר מתחילים להשתמש בתרופה חדשה
דרכים לניהול לוח הזמנים של התרופות
הצעות להימנעות מההצטננות השכיחה
שאלות הולמות ולא הולמות שיש לשאול רוקח
היתרונות של שימוש בבית מרקחת אחד בלבד והכרות עם הרוקח
שמות של תרופות שניתן לרכוש ללא מרשם רופא
שמות של מקומות שבהם ניתן למלא מרשמים
דרכים לחסוך כסף על תרופות
תרופות ביתיות לטיפול במחלות שונות
מגבלות נפוצות בעת נטילת תרופות

חיה עם כוונה!

דיבור בקול רם בתחנת הדלק

מה--מו--מי--מיאו--מאו
חזור חמש פעמים.

תרגיל חימום (85-90dB):

אמור "אה" בקול ברור
למשך 10 שניות לכל היותר.
חזור חמש פעמים.

תרגיל אה (85-90dB):

באמצעות "אה", גלוש כלפי מעלה בסולם. **עצור**.
לאחר מכן, גלוש כלפי מטה בסולם. **עצור**.
חזור חמש פעמים.

תרגיל גלישה (85-90dB):

תרגיל ספירה (80-85dB): אמור מספרים אלה באופן חלק ורציף. הבלט את קולך. חזור שלוש פעמים.

עצור	5	4	3	2	1
עצור	10	9	8	7	6
עצור	15	14	13	12	11
עצור	20	19	18	17	16

דיבור עם כוונה פירושיו...

להתמקד

להתרכז

להיות נחוש

לתת את הדעת

לשלוט בדיבור שלך

לעשות מאמץ מודע

להגיד את זה כאילו שאתה מתכוון לזה

להתעלם ממה שנראה טבעי או רגיל

להיות החלטי!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

בוא נמלא אוויר בצמיגים.

השלך את האשפה.

שטוף את המכונית.

איפה השירותים?

אתם מוכרים פחיות דלק?

אתה רוצה חטיף?

קנה לי משקה מוגז.

אני רוצה גלידה.

המתדלק היה נחמד.

יצאנו שוב לדרך!

טיול ארוך במכונית!

מהו מחיר הדלק?

מיכל הדלק ריק.

הגיע הזמן למלא.

העבר את המכונית להילוך חניה.

כבה את ההצתה.

סגור את החלונות.

מזומן או אשראי?

שאב את הדלק.

אני צריך לבדוק את השמן.

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

אנחנו צריכים לצאת ביציאה הבאה ולעצור בתחנת הדלק.
בוא נמלא אוויר בצמיגים. הם נראים קצת נמוכים.
מחיר הדלק ירד מאז שמילאנו את המכל בפעם האחרונה.
ראית את מכונת הספורט החדשה והנוצצת שהאיצה לדרכה?
אתה מוכן לרוקן את האשפה מהמכונת בזמן שאני שוטף את השמשה הקדמית?
אסור לשכוח לקנות שקית קרח במשקל 4.5 ק"ג כדי לשמור על המשקאות קרים.
אני נכנס כדי לקנות מים וחטיפים. אתה רוצה משהו?
המכונה של כרטיס האשראי במשאבה מקולקלת. נצטרך להיכנס
ולשלם לקופאי.
כדאי לשלם יותר הפעם כדי לשטוף את המכונת?
כולם מוכנים לצאת לדרך? חגרו את חגורות הבטיחות.

תרגיל קוגניטיבי (72-78dB): צור מילים חדשות באמצעות האותיות במילים המופיעות בעמודה הראשונה. לתרגול נוסף, צור משפטים.

_____	_____	_____	יין	קומה	מקום חנייה:
_____	_____	_____	_____	מים	מגבי השמשה הקדמית:
_____	_____	_____	_____	רוח	מכונת קרח:
_____	_____	_____	_____	_____	משאבת דלק:
_____	_____	_____	_____	_____	עבודות בכביש:
_____	_____	_____	_____	_____	עשרים וארבע שעות:
_____	_____	_____	_____	_____	חטיפים ומשקאות:
_____	_____	_____	_____	_____	מזומן או אשראי:
_____	_____	_____	_____	_____	לך בזהירות:
_____	_____	_____	_____	_____	טיול קיצי במכונית:

חיה עם כוונה!

דיבור בקול רם בפיקניק

מה--מו--מי--מיאו--מאו
חזור חמש פעמים.

תרגיל חימום (85-90dB):

אמור "אה" בקול ברור
למשך 10 שניות לכל היותר.
חזור חמש פעמים.

תרגיל אה (85-90dB):

באמצעות "אה", גלוש כלפי מעלה בסולם. **עצור.**
לאחר מכן, גלוש כלפי מטה בסולם. **עצור.**
חזור חמש פעמים.

תרגיל גלישה (85-90dB):

תרגיל ספירה (80-85dB): אמור מספרים אלה באופן חלק ורציף. הבלט את קולך. חזור שלוש פעמים.

עצור	3	2	1
עצור	6	5	4
עצור	9	8	7
עצור	12	11	10

דיבור עם כוונה פירושיו...

להתמקד

להתרכז

להיות נחוש

לתת את הדעת

לשלוט בדיבור שלך

לעשות מאמץ מודע

להגיד את זה כאילו שאתה מתכוון לזה

להתעלם ממה שנראה טבעי או רגיל

להיות החלטי!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

הנה מגיעות הנמלים.	זה יום שטוף שמש.
הסתכל על הפרחים.	ארוז את סל הפיקניק.
הבאת קרם הגנה?	בואו נשתמש בצלחות נייר.
השלך את האשפה.	הפרחים מלבלבים.
בואו נשחק בתופסת.	תביא שמיכה.
הבאנו אבטיח.	בואו נעיף עפיפון.
אני צריך כובע.	אנחנו צריכים תרסיס נגד פשפשים.
הנה דבורה!	הגיע הזמן לאכול?
תעביר את הצי'פס.	יש בריזה נעימה.
איזה יום יפה בחוץ!	הכנו לימונדה.

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

האם מזג האוויר יהיה שמשי בסוף השבוע?

הפארק במורד הרחוב הוא המקום האהוב עליי לפיקניק.

אל תשכח לקחת את קרם ההגנה ואת ערכת העזרה הראשונה.

בואו נפרוס את השמיכה מתחת לעץ האלון הזקן הזה.

הבאתי את הצלחות, כוסות, מפיות, מזלגות וכפות.

אתה מוכן להעביר אליי את הטוגנים?

יש למישהו תרסיס נגד יתושים? עוקצים אותי!

אתה רוצה לשתות תה קר או לימונדה?

בואו נערוך תחרות ביריקת גרעיני אבטיח!

אם נמלים הן עובדות חרוצות, איך זה יכול להיות שהן מוצאות זמן להגיע לכל הפיקניקים? - מארי דרסלר

תרגיל קוגניטיבי (72-78dB): ציין 5-10 פריטים בכל קטגוריה. התרכז ואמור כל מילה עם כוונה.

מזונות ומשקאות לפיקניק

פרחים שמלבלבים באביב

משחקים בטבע

חרקים וציפורים

איך להישאר שלווים בפיקניק

ציוד עזרה ראשונה

פעילויות במים

מאפיינים של מיקום אידאלי לפיקניק

סוגי טוגנים

ציוד לתינוקות שצריך לקחת לפיקניק

חיה עם כוונה!

דיבור בקול רם במסעדה

מה--מו--מי--מיאו--מאו
חזור חמש פעמים.

תרגיל חימום (85-90dB):

אמור "אה" בקול ברור
למשך 10 שניות לכל היותר.
חזור חמש פעמים.

תרגיל אה (85-90dB):

באמצעות "אה", גלוש כלפי מעלה בסולם. **עצור**.
לאחר מכן, גלוש כלפי מטה בסולם. **עצור**.
חזור חמש פעמים.

תרגיל גלישה (85-90dB):

תרגיל ספירה (80-85dB): אמור מספרים אלה באופן חלק ורציף. הבלט את קולך. חזור שלוש פעמים.

עצור	4	3	2	1
עצור	8	7	6	5
עצור	12	11	10	9
עצור	16	15	14	13

דיבור עם כוונה פירושיו...

להתמקד

להתרכז

להיות נחוש

לתת את הדעת

לשלוט בדיבור שלך

לעשות מאמץ מודע

להגיד את זה כאילו שאתה מתכוון לזה

להתעלם ממה שנראה טבעי או רגיל

להיות החלטי!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

יש מקום חניה.	תעביר את הסלט.
שולחן לשניים, בבקשה.	לאוכל יש ריח טוב.
כמה זמן צריך להמתין?	אתה יכול לקרוא למלצר שלנו?
יש לכם מנות מיוחדות?	בוא נחלוק קינוח.
בוא נזמין מתאבן.	אני רוצה קפה.
אני יכול לקבל מים?	יש לכם תה חם?
פתח את בקבוק היין.	אנחנו מוכנים לחשבון.
תעביר את סלסלת הלחם.	אפשר לארוז לי את זה?
אנחנו מוכנים להזמין.	נחזור בשבוע הבא!
אקח קערת מרק.	תודה רבה.

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

מסעדה איטלקית חדשה נפתחה בשבוע שעבר ברחוב הראשי.

אני רוצה להזמין לשעה שש בשבת בערב.

אנחנו רוצים שולחן שקט ליד החלון, בבקשה.

הלילה, אנחנו חוגגים את יום ההולדת של הבת שלי.

כן, נשמח לשמוע על המנות המיוחדות של השף.

תוכל להגיד לנו אילו מרקמים אתם מגישים היום?

אני מתלבט בין עוגת השוקולד לעוגת התפוחים.

דמי השירות כבר נוספו לחשבון הזה?

תוכל להעביר לשף את המחמאות שלנו?

אני שופט מסעדה לפי הלחם ולפי הקפה. - ברט לנקסטר

תרגיל קוגניטיבי (72-78dB): דון בנושאים הבאים הקשורים לסעודה במסעדה. התרכז ואמור כל מילה עם כוונה.

מה צריך לקחת בחשבון כאשר בוחרים מסעדה לחגיגה מיוחדת?
תאר את הארוחה הטובה ביותר שאכלת אי פעם במסעדה.
אילו עצות יש לשיפור התקשורת בעת הסעודה בחוץ?
אילו גורמים תורמים לכך שמסעדות מפסיקות את פעילותן?
לו יכולת לסעוד בכל מסעדה שהיא בעולם, באיזו מסעדה היית בוחר?
תאר את מסעדות המזון המהיר באזורך ומה נקודות הדמיון וההבדלים ביניהן.
תאר את השיעורים לחיים שנער מתבגר עשוי ללמוד מעבודה במסעדה.

חשב דמי שירות של 20% עבור חשבונות המסעדה הבאים:
345 ש"ח, 69 ש"ח, 172 ש"ח, 276 ש"ח, 414 ש"ח, 145 ש"ח, 241 ש"ח, 214 ש"ח,
86 ש"ח, 27.5 ש"ח

חיה עם כוונה!

דיבור בקול רם בחוף הים

מה--מו--מי--מיאו--מאו
חזור חמש פעמים.

תרגיל חימום (85-90dB):

אמור "אה" בקול ברור
למשך 10 שניות לכל היותר.
חזור חמש פעמים.

תרגיל אה (85-90dB):

באמצעות "אה", גלוש כלפי מעלה בסולם. **עצור**.
לאחר מכן, גלוש כלפי מטה בסולם. **עצור**.
חזור חמש פעמים.

תרגיל גלישה (85-90dB):

תרגיל ספירה (80-85dB): אמור מספרים אלה באופן חלק ורציף. הבלט את קולך. חזור שלוש פעמים.

עצור	5	4	3	2	1
עצור	10	9	8	7	6
עצור	15	14	13	12	11
עצור	20	19	18	17	16

דיבור עם כוונה פירושיו...

להתמקד

להתרכז

להיות נחוש

לתת את הדעת

לשלוט בדיבור שלך

לעשות מאמץ מודע

להגיד את זה כאילו שאתה מתכוון לזה

להתעלם ממה שנראה טבעי או רגיל

להיות החלטי!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה מחושב וקרא כל מילה עם כוונה.

יש כרישים?	בוא נלך לחוף הים.
איפה המציל?	איפה המגבת שלי?
המים קרים!	תביא את הכובע שלך.
היזהר ממדוזות!	אל תשכח את קרם ההגנה!
בוא נבנה ארמון חול.	תארוז את הקרחון.
תפוס את הצלחת המעופפת.	תביא את החטיפים.
זה בהחלט חם.	הנה מקום טוב.
תעביר לי משקה קר.	הסתכל על הקונכיות.
נעשה מאוחר.	תפסתי דג!
הגיע הזמן ללכת הביתה!	הגלים גבוהים.

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה מחושב וקרא כל מילה עם כוונה.

היום זה יום מושלם לקחת את המשפחה לחוף הים.

בוא נארוז את המגבות, קרם ההגנה ומשקאות קרים.

מצאתי מקום מצוין! בוא נתקין את השמשייה.

אני מתכוון לשבת בכיסא החוף שלי ולקרוא ספר.

הילדים בונים ארמון חול באמצעות הכפות והדליים שלהם.

תראה את האנשים שגולשים במים. כמה זה כיף!

בוא נלך לאורך החוף ונחפש קונכיות.

הגיע הזמן לארוז הכול וללכת הביתה!

כללי החוף: לספוג את השמש. לרכוב על הגלים. לנשום את האוויר המלוח. להרגיש את

הבריזה. לבנות ארמונות חול. לנוח, להירגע, להרהר. לאסוף קונכיות. רגליים יחפות

הכרחיות. - מקור לא ידוע

תרגיל קוגניטיבי (72-78dB): דון בנושאים הבאים הקשורים לבילוי יום בחוף הים. התרכז ואמור כל מילה עם כוונה.

תאר פעילויות משפחתיות בחוף הים.

באילו דרכים מעשיות אנשים יכולים להימנע מכוויות שמש?

צור רשימה של מזונות מתאימים לחוף הים.

צור רשימה של מזונות לא מתאימים לחוף הים.

אילו כללי בטיחות יש עבור יום בחוף הים?

לו היית יוצא לדוג, איזה ציוד היה עליך לארוז?

תאר יום שבילית בחוף הים כילד או כמבוגר.

צור רשימה של חיות אוקיינוס ותאר מאילו חיות צריך להימנע.

צור רשימה של יעדי טיולים פופולריים שכוללים חופים.

אילו אמצעי זהירות אנשים צריכים לנקוט בחוף הים?

חיה
עם
כוונה!

דיבור בקול רם בגן החיות

מה--מו--מי--מיאו--מאו
חזור חמש פעמים.

תרגיל חימום (85-90dB):

אמור "אה" בקול ברור
למשך 10 שניות לכל היותר.
חזור חמש פעמים.

תרגיל אה (85-90dB):

באמצעות "אה", גלוש כלפי מעלה בסולם. **עצור**.
לאחר מכן, גלוש כלפי מטה בסולם. **עצור**.
חזור חמש פעמים.

תרגיל גלישה (85-90dB):

תרגיל ספירה (80-85dB): אמור מספרים אלה באופן חלק ורציף. הבלט את קולך. חזור שלוש פעמים.

עצור	3	2	1
עצור	6	5	4
עצור	9	8	7
עצור	12	11	10

דיבור עם כוונה פירושיו...

להתמקד

להתרכז

להיות נחוש

לתת את הדעת

לשלוט בדיבור שלך

לעשות מאמץ מודע

להגיד את זה כאילו שאתה מתכוון לזה

להתעלם ממה שנראה טבעי או רגיל

להיות מחושב!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

תראה את הפילפילון.	שני כרטיסים, בבקשה.
הנחש הזה עצום.	אנחנו צריכים מפה.
מה הוא אוכל?	בוא נלך מפה.
יש שלושה היפופוטמים.	תחזיק את היד שלי.
מה הגובה של הג'ירפה?	תסתכל לשם!
אני צמא!	איפה הקופים?
בוא נקנה חטיף.	שמור על האצבעות שלך!
אני נעשה עיף.	מה הריח הזה?
הגיע הזמן ללכת הביתה.	אל תאכיל את בעלי החיים.
לך עם כוונה!	אני רואה את הטיגריס!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

בוא ניקח את הנכדים לגן החיות בסוף השבוע.
ההיפופוטמית אמורה ללדת בחודשיים הקרובים.
הבת שלי, השומרת בגן החיות, תעניק לנו סיור מיוחד.
לפי המפה, כלוב הגורילות הוא בכיוון הזה!
ארזנו כריכים וטוגנים לארוחת צהריים.
הסתכל על הקקדו! הוא רוקד לפי המוזיקה!
אנחנו לא אמורים להאכיל את בעלי החיים באותו אוכל שאנחנו אוכלים.
אנחנו לא יכולים לעזוב את גן החיות מבלי לראות את הג'ירפות.
אני רואה שני גורי אריות יושבים מתחת לעץ הגדול הזה.
בעלי החיים של גן החיות הם השגרירים עבור דודניהם בטבע. - ג'ק האנה

תרגיל קוגניטיבי (72-78dB): ציין 5-10 פריטים בכל קטגוריה. התרכז ואמור כל מילה עם כוונה.

ציין את בעלי החיים הפופולריים ביותר בגן החיות.
תאר את העבודות השונות בגן החיות. באיזו עבודה היית בוחר?
תאר את השלטים שאפשר לראות ברחבי גן חיות.
אילו אמצעי זהירות משפחות צריכות לנקוט בעת ביקור בגן חיות?
אילו מחלוקות יש לאנשים לגבי גני חיות?
ציין את בעלי החיים שניתן למצוא בפינת ליטוף בגן חיות.
תאר מה אפשר לראות ב"בית הזוחלים והדו-חיים."
תאר את גן החיות המרשים ביותר שביקרת בו אי פעם.
אילו פריטים ניתן למצוא בחנות מתנות בגן חיות?
מעבר לגן החיות, אילו מקומות אחרים יש שאפשר ללמוד בהם על בעלי חיים?

חיה עם כוונה!

דיבור בקול רם בחנות תכשיטים

מה--מו--מי--מיאו--מאו
חזור חמש פעמים.

תרגיל חימום (85-90dB):

אמור "אה" בקול ברור
למשך 10 שניות לכל היותר.
חזור חמש פעמים.

תרגיל אה (85-90dB):

באמצעות "אה", גלוש כלפי מעלה בסולם. **עצור.**
לאחר מכן, גלוש כלפי מטה בסולם. **עצור.**
חזור חמש פעמים.

תרגיל גלישה (85-90dB):

תרגיל ספירה (80-85dB): אמור מספרים אלה באופן חלק ורציף. הבלט את קולך. חזור שלוש פעמים.

עצור	4	3	2	1
עצור	8	7	6	5
עצור	12	11	10	9
עצור	16	15	14	13

דיבור עם כוונה פירושיו...

להתמקד

להתרכז

להיות נחוש

לתת את הדעת

לשלוט בדיבור שלך

לעשות מאמץ מודע

להגיד את זה כאילו שאתה מתכוון לזה

להתעלם ממה שנראה טבעי או רגיל

להיות החלטי!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

זה יפהפה!	אנחנו הולכים ל'טיפאני'ס!
אפשר לחרוט את זה?	בוא נסתכל על הטבעות.
בוא נסתכל על השרשראות.	יש יותר מדי אפשרויות בחירה.
זהב או כסף?	ואוו! זה מהמם!
ארוך או קצר?	היהלום מושלם.
האבזם הזה מתוחכם.	זו פלטינה?
איך זה נראה?	כמה זה עולה?
קשה להחליט.	אני יכול למדוד את זה?
אקח את הטבעת.	מה מידת הטבעת שלי?
תארוז אותה בקופסה הכחולה!	תראה איך היא נוצצת!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

חנות התכשיטים בפיינה עורכת מכירה כללית בסוף השבוע.

שעון היד שלי הפסיק לפעול. אתה יכול להחליף את הסוללה, בבקשה?

אני מעוניינת לנקות את טבעת הנישואים ואת הצמיד הזה.

האבזם נשבר בשרשרת הזהב שלי. אתה יכול לתקן אותו?

כמה זה יידרש כדי להתאים את הגודל של טבעות הנישואים שלנו ולחרוט עליהן?

אני קונה מתנת סיום לימודים לאחיינית שלי. יש לך הצעה?

אני רוצה לקנות טבעת שכוללת בתוכה את אבן ההולדת שלי.

כל בחור צעיר לחוץ כאשר הוא בוחר טבעת נישואים.

כשאנחנו משתוקקים לחיים ללא קשיים, בוא נזכור שעצי אלון מתחזקים ברוחות נגדיות ויהלומים נוצרים תחת לחץ.

– פיטר מרשל

תרגיל קוגניטיבי (72-78dB): צור מילים חדשות באמצעות האותיות במילים המופיעות בעמודה הראשונה. לתרגול נוסף, צור משפטים.

			עמוק	צדק	צמיד קמעות:
				עצב	תכשיטי מעצבים:
				גולם	עגילי יהלומים:
					אבזם מגנטי:
					מחרוזת פנינים:
					חיתוך בצורת לב:
					טבעת אירוסים: טבעת אבן ספיר כחולה:
					חיתוך בצורת אגס:
					צמיד אינסוף:

חיה
עם
כוונה!

דיבור בקול רם במסיבת סיום לימודים

תרגיל חימום (85-90dB):

מה--מו--מי--מיאו--מאו
חזור חמש פעמים.

תרגיל אה (85-90dB):

אמור "אה" בקול ברור
למשך 10 שניות לכל היותר.
חזור חמש פעמים.

תרגיל גלישה (85-90dB):

באמצעות "אה", גלוש כלפי מעלה בסולם. **עצור**.
לאחר מכן, גלוש כלפי מטה בסולם. **עצור**.
חזור חמש פעמים.

תרגיל ספירה (80-85dB): אמור מספרים אלה באופן חלק ורציף. הבלט את קולך. חזור שלוש פעמים.

עצור	5	4	3	2	1
עצור	10	9	8	7	6
עצור	15	14	13	12	11
עצור	20	19	18	17	16

דיבור עם כוונה פירושיו...

להתמקד

להתרכז

להיות נחוש

לתת את הדעת

לשלוט בדיבור שלך

לעשות מאמץ מודע

להגיד את זה כאילו שאתה מתכוון לזה

להתעלם ממה שנראה טבעי או רגיל

להיות החלטי!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

מתי אתה עובר דירה?	מזל טוב!
איפה לשים את המתנה שלי?	עשית זאת!
איפה הבר?	אני גאה בך.
ברכות לבוגר!	אתה מנצח!
בוא ניקח אוכל.	מיטב האיחולים לעתיד.
חתוך את העוגה.	לך בעקבות החלומות שלך.
תרקוד איתי.	עשה את מה שאתה אוהב.
הגיע הזמן לפתוח את המתנות!	מה התוכניות שלך?
איזו מסיבה נפלאה!	יש לך עבודה?
תודה שהזמנת אותי.	החזר את ההלוואות שלך.

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

אנחנו לא זקוקים לקסם כדי לשנות את העולם. כל העוצמה שאנחנו זקוקים לה כבר נמצאת בתוכנו. - ג'יי. קיי. רולינג

כל החלומות שלנו יכולים להתגשם אם יש לנו את האומץ לרדוף אחריהם.
- וולט דיסני

אתה אף פעם לא מבוגר מדי כדי לקבוע יעד נוסף או לחלום חלום חדש.
- ס. א. לואיס

זכור לחגוג אבני דרך בזמן שאתה מתכוון לדרך שלפניך.
- גלסון מנדלה

ללא צמיחה והתקדמות רציפות, למילים כמו שיפור, הישג והצלחה אין כל משמעות. – בנג'מין פרנקלין

ההצלחה והאושר שלך טמונים בכך. החלט להישאר שמח, ותהפוך לבלתי מנוצח בפני קשיים.
– הלן קלר

פסימיסט רואה קושי בכל הזדמנות. אופטימיסט רואה הזדמנות בכל קושי. - וינסטון צ'רצ'יל

תרגיל קוגניטיבי (72-78dB): ציין 5-10 פריטים בכל קטגוריה. התרכז ואמור כל מילה עם כוונה.

עבודות מתאימות לתלמידי תיכון

מתנות לסיום תיכון

עצה למסיימי תיכון

מזונות ומשקאות מתאימים להגשה במסיבת סיום תיכון

עבודות מתאימות לתלמידי אוניברסיטה

מתנות לסיום אוניברסיטה

עצה למסיימי אוניברסיטה

מזונות ומשקאות מתאימים להגשה במסיבת סיום אוניברסיטה

רשימת אוניברסיטאות

רשימת מקצועות הדורשים תואר מאוניברסיטה

חיה עם כוונה!

דיבור בקול רם בקונצרט

מה--מו--מי--מיאו--מאו
חזור חמש פעמים.

תרגיל חימום (85-90dB):

אמור "אה" בקול ברור
למשך 10 שניות לכל היותר.
חזור חמש פעמים.

תרגיל אה (85-90dB):

באמצעות "אה", גלוש כלפי מעלה בסולם. **עצור.**
לאחר מכן, גלוש כלפי מטה בסולם. **עצור.**
חזור חמש פעמים.

תרגיל גלישה (85-90dB):

תרגיל ספירה (80-85dB): אמור מספרים אלה באופן חלק ורציף. הבלט את קולך. חזור שלוש פעמים.

עצור	3	2	1
עצור	6	5	4
עצור	9	8	7
עצור	12	11	10

דיבור עם כוונה פירושיו...

להתמקד

להתרכז

להיות נחוש

לתת את הדעת

לשלוט בדיבור שלך

לעשות מאמץ מודע

להגיד את זה כאילו שאתה מתכוון לזה

להתעלם ממה שנראה טבעי או רגיל

להיות החלטי!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

מי המנצח?	קניתי כרטיסים עונתיים.
קר כאן.	המופע מתחיל בשבע.
שקט, בבקשה.	חפש מקום חניה.
ששש... זה מתחיל.	הכרטיסים אצלך?
חכה עם מחיאות הכפיים.	איפה המושבים שלנו?
בראבו! בראבו!	בוא נמצא את הסדרן.
ההפסקות הן באורך של עשרים דקות.	סלח לי, בבקשה.
הדרן!	אתה יושב במושב שלי.
המשיכו למחוא כפיים!	השתק את הטלפון הסלולרי שלך.
הקונצרט היה מדהים!	בוא נסקור את התוכנית.

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

אני מעוניין לרכוש שני כרטיסים לקונצרט של שבת.

אנחנו נפגשים באולם הקונצרטים בשש.

הסולן האורח שמופיע הלילה הוא מאיטליה.

מקהלת הילדים תמיד מופיעה במהלך החגים.

אנחנו צריכים למצוא את המושבים שלנו. הקונצרט מתחיל בעוד חמש דקות.

התזמורת תבצע את "סימפוניה מס' 5" של בטהובן.

המופע של הלילה היה המופע הטוב ביותר שראיתי אי פעם!

איך מגיעים לקרנגי הול? תרגול, תרגול, תרגול!

איך אתה שומר על הקול שלך חזק? תרגול, תרגול, תרגול!

החיים הם כמו פסנתר. קלידים לבנים הם רגעים מאושרים, וקלידים שחורים הם רגעים עצובים. מנגנים על שני הקלידים ביחד כדי לספק לנו את המוזיקה המתוקה שנקראת "החיים". - סוזי קאסם.

תרגיל קוגניטיבי (72-78dB): אמור ואיית כל מילה. לאחר מכן, צור משפט. התרכז ואמור כל מילה עם כוונה.

סדרן	סימפוניה
קהל	מנצח
חזרה	מחיאות כפיים
אופרה	כרטיס
תלבושות	הפסקה
קימת כבוד	כינור
הצגה יומית	סולן
אמן אורח	לחישה
מושבים	ברודווי
הדרן!	מוזיקה

חיה
עם
כוונה!

דיבור בקול רם בערב ראש השנה

מה--מו--מי--מיאו--מאו
חזור חמש פעמים.

תרגיל חימום (85-90dB):

אמור "אה" בקול ברור
למשך 10 שניות לכל היותר.
חזור חמש פעמים.

תרגיל אה (85-90dB):

באמצעות "אה", גלוש כלפי מעלה בסולם. **עצור**.
לאחר מכן, גלוש כלפי מטה בסולם. **עצור**.
חזור חמש פעמים.

תרגיל גלישה (85-90dB):

תרגיל ספירה (80-85dB): אמור מספרים אלה באופן חלק ורציף. הבלט את קולך. חזור שלוש פעמים.

עצור	4	3	2	1
עצור	8	7	6	5
עצור	12	11	10	9
עצור	16	15	14	13

דיבור עם כוונה פירושיו...

להתמקד

להתרכז

להיות נחוש

לתת את הדעת

לשלוט בדיבור שלך

לעשות מאמץ מודע

להגיד את זה כאילו שאתה מתכוון לזה

להתעלם ממה שנראה טבעי או רגיל

להיות החלטי!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

שיר עם כוונה!	31 בדצמבר.
התחילו את הספירה לאחור!	שנה טובה!
...7, 8, 9, 10	בואו נחגוג!
תראה את הזיקוקים!	תקעו בשופר!
תן לי נשיקה גדולה!	תחבוש את הכובע המצחיק!
זוהי התחלה חדשה!	פתח את השמפניה!
לפתוח דף חדש!	לחיים!
קבע יעדים.	תרימו כוסית!
החלטות לשנה החדשה!	תרקוד איתי!
תחגוג עם כוונה!	חייך למצלמה!

תרגיל קריאה (75-85dB): הבלט את הקול שלך. היה החלטי וקרא כל מילה עם כוונה.

האם יש לשכוח מכר ותיק,

ולעולם לא להיזכר בו?

האם יש לשכוח מכר ותיק,

ושפה עתיקה?

פזמון:

לחיי שפה עתיקה, יקירתי,

לחיי שפה עתיקה,

נרים כוסית של חיבה,

לחיי שפה עתיקה.

תרגיל קוגניטיבי (72-78dB): דון בנושאים הבאים עם כוונה.

תכנן מסיבה לערב ראש השנה עם תקציב של 3.5 מיליון ש"ח.

תכנן מסיבה לערב ראש השנה עם תקציב של 345 ש"ח.

תאר את מסיבת ערב ראש השנה הטובה ביותר שהשתתפת בה אי פעם.

דון בהחלטות נפוצות לשנה החדשה שאנשים מקבלים.

דון בסיבה לכך שזה מאתגר עבור אנשים לקיים את החלטותיהם לשנה החדשה.

מהו שיפור אחד שאתה יכול לבצע בהתמודדות עם פרקינסון שעשוי לשפר תחומים רבים אחרים?

מה המשמעות של "תרגול תוך כוונה תחילה"? דון באופן שבו תוכל לשלב "תרגול תוך כוונה תחילה" בשגרת התרגולים הפיזיים והווקליים שלך.

דון באופן שבו תוכל לשפר את ניהול נטילת התרופות לפרקינסון.

חיה עם כוונה!



PARKINSON VOICE PROJECT