

# SPEAK

Terapeutický Program

# OUT!®



# Ako používať túto brožúru SPEAK OUT!®

Naučiť sa hovoriť s ÚMYSLOM je ako učiť sa nový jazyk alebo matematiku. Nemôžete pokračovať v konverzácii v cudzom jazyku bez toho, aby ste sa najprv naučili základné slová a frázy. Rovnako nemôžete násobiť a deliť, kým neviete sčítať a odčítať.

Táto brožúra je rozdelená do troch častí:

## Úroveň I, Úroveň II, a Úroveň III

Spolu s certifikovaným poskytovateľom programu SPEAK OUT!® môžete postupovať jednotlivými úrovňami. Keď zvládnete všetky cvičenia na čítanie a rozprávanie s ÚMYSLOM na jednej úrovni, môžete postúpiť na ďalšiu. Znamená to, že sa sústredíte a hovoríte rozvážne – ako keby ste boli na dôležitom pracovnom pohovore.

Je nevyhnutné vykonávať cvičenia SPEAK OUT! dvakrát denne, každý deň. Čím silnejšie budú vaše rečové svaly, tým ľahšie bude hovoriť s ÚMYSLOM. Môžete používať túto brožúru, digitálnu knižnicu SPEAK OUT! eLibrary, alebo sa zapojiť do online cvičení Parkinsonovej hlasovej hry – SPEAK OUT! Home Practice Exercises.

Keď začnete hovoriť s ÚMYSLOM, aplikujte tento princíp aj do ďalších oblastí svojho života: prehádzajte s ÚMYSLOM, kráčajte s ÚMYSLOM... ŽITE S ÚMY

**DISCLAIMER:** Táto brožúrka SPEAK OUT!® je určená na použitie v spojení s terapiou SPEAK OUT! vyvinutou Parkinson Voice Project. Cvičenia by mali byť vykonávané pod vedením logopéda, ktorý je certifikovaným poskytovateľom SPEAK OUT!®

# ZÁZNAMNÍK DENNÝCH ÚLOH

1

Precvičujte dvakrát denne. Označte ✓ či ste použili túto brožúrku, eKnížnicu alebo sa zúčastnili online domácej cvičebnej relácie SPEAK OUT!.

	<b>Brožúrka SPEAK OUT!</b>	<b>eKnížnica SPEAK OUT!</b>	<b>Online cvičebná relácia</b>
Deň 1			
Deň 2			
Deň 3			
Deň 4			
Deň 5			
Deň 6			
Deň 7			
Deň 8			
Deň 9			
Deň 10			
Deň 11			
Deň 12			
Deň 13			
Deň 14			
Deň 15			
Deň 16			
Deň 17			
Deň 18			
Deň 19			
Deň 20			
Deň 21			
Deň 22			
Deň 23			
Deň 24			

## Predslov zakladateľky projektu Parkinson Voice Project



Myšlienka projektu Parkinson Voice Project sa zrodila v mojej obývačke v roku 1999 so skupinou pacientov, ktorým bolo toto ochorenie diagnostikované. Pravidelne sme sa stretávali, aby sme trénovali rečové cvičenia a navzájom sa povzbudzovali.

Parkinson Voice Project je neziskovou organizáciou, zameranou výhradne na pomoc pacientom s Parkinsonovou chorobou s cieľom znovu získať a udržať si reč a hlas. Na našej klinike v Texase pomáhame pacientom a školíme logopédov a študentov doktorandského štúdia. Naším cieľom je **HOVORIŤ SO ZÁMEROM!** Terapia dostupná po celom svete.

Naša klinika je primárne financovaná z príspevkov od vďačných pacientov a ich rodín. Od roku 2008 pacienti nemusia platiť za poskytnutie terapie, ani za terapeutické materiály.

Naša organizácia je poctená, že práve Vám poskytne Pracovný zožit na terapiu reči. S pomocou Vášho logopéda postupne prejdete celým terapeutickým programom. Okrem toho môžete využívať terapeutické materiály uverejnené na našej webovej stránke. Pomôžeme Vám znovu hovoriť a žiť so ZÁMEROM!

S pozdravom,  
Samantha Elandary, MA, CCC-SLP  
Zakladateľka a výkonná riaditeľka



Navštívte našu webovú stránku!  
[ParkinsonVoiceProject.org](http://ParkinsonVoiceProject.org)

# HOVORIŤ SO ZÁMEROM ZNAMENÁ...

SÚSTREDIŤ SA

SILNÝ HLAS

BYŤ CIEĽAVEDOMÝ

BYŤ POZORNÝ

PREVZIAŤ KONTROLU

NAD SVOJOU REČOU

SÚSTREDIŤ SA NA KAŽDÉ SLOVO

POVEDAŤ TO TAK, AKO TO MYSLÍTE

BYŤ ZÁMERNÝ!

## **Nahrajte „The Grandfather Passage“ na začiatku terapie SPEAK OUT! a v deň ukončenia.**

Chcete spoznať môjho dedka celý príbeh? Tak, takmer deväťdesiattri rokov má, no myseľ jeho bdie stále bystro a jasne ako za mlada. Na brade mu visí dlhý bradáč, čo vzbudzuje v každom, kto ho uzrie, hlboký rešpekt a úctu. Keď prehovorí, hlas mu šepká, jemne chveje sa ako podzimný vánok.

Dvakrát denne s láskou a zápalom rozvibruje tóny malého organa. Len v zime, keď sneh a ľad zakryjú zem, vynechá svoju krátku prechádzku v objatí čerstvého vzduchu.

Často ho nabádame, aby kráčal viac a z fajky usilovne zanechal, no on s úsmevom odpovie: „Banana Oil!“ Môj dedko rád hovorí slovami doby, neustále moderný a živý v duchu.

# Úroveň I - Lekcia 1

## Zahrievacie cvičenia (85-90dB):

MA--ME--MI--MO--MU

Zvýšte hlasitosť a nasmerujte hlas dopredu!

Opakujte päťkrát.

## Predĺžené „Á“ (85-90dB):

Povedzte „ah“ s dobrým hlasovým prejavom maximálne po dobu 10 sekúnd.

Opakujte päťkrát.

## Stupnica (glissando) (85-90dB):

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom (posuvom) stúpajte. **PAUZA**.

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom klesajte. **PAUZA**.

Opakujte päťkrát.

**Číselné rady** (80-85dB): *Recitujte tieto čísla trikrát  
- plynulo a spojene.*

**1**                      **2**                      **3**                      **PAUZA**

**4**                      **5**                      **6**                      **PAUZA**

**7**                      **8**                      **9**                      **PAUZA**

**10**                      **11**                      **12**                      **PAUZA**

**Čítanie** (75-85dB): Každú vetu prečítajte dvakrát.  
Druhýkrát čítajte vety viac **ZÁMERNE!**

Ahoj!

Dobré ráno.

Ako sa máš?

Kto volá?

Cítim sa dobre.

Dones mi telefón.

Čo je na večeru?

Lúbim ťa.

Aké je počasie?

Dovidenia.

Dobrú noc.

Uvidíme sa zajtra.

Hovorím **ZÁMERNE!**

Tvrdo pracujem.

Darí sa mi skvele!

**HOVOR!**

**Jazykové cvičenia** (72-78dB): Vyplňte úlohy samostatne alebo s pomocou.

**Doplňte frázy a prečítajte ich so ZÁMEROM:**

Hore a \_\_\_\_\_ Vidlička a \_\_\_\_\_

Krém a \_\_\_\_\_ Prvý a \_\_\_\_\_

Zastav a \_\_\_\_\_ Papier a \_\_\_\_\_

Sol' a \_\_\_\_\_ Brat a \_\_\_\_\_

Áno a \_\_\_\_\_ Mačka a \_\_\_\_\_

**Teraz úloha pre Vás!**

1. Každú frázu vyplňte ešte raz. Teraz vyslovujte svoje odpovede **ZÁMERNE** (napr. hore a DOLE!)
2. Dokončite každú frázu ešte dvakrát. Vyberte si dve rôzne odpovede (napr. hore a dole; hore a preč).
3. Precvičujte s kartičkami v eKnížnici **SPEAK OUT!**

## Úroveň I - Lekcia 2

### Zahrievacie cvičenia (85-90dB):

MA--ME--MI--MO--MU

Zvýšte hlasitosť a nasmerujte hlas dopredu!

Opakujte päťkrát.

### Predĺžené „Á“ (85-90dB):

Povedzte „ah“ s dobrým hlasovým prejavom maximálne po dobu 10 sekúnd.

Opakujte päťkrát.

### Stupnica (glissando) (85-90dB):

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom (posuvom) stúpajte. **PAUZA**.

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom klesajte. **PAUZA**.

Opakujte päťkrát.

**Číselné rady** (80-85dB): *Recitujte tieto čísla trikrát  
- plynulo a spojene.*

**1**                      **2**                      **3**                      **PAUZA**

**4**                      **5**                      **6**                      **PAUZA**

**7**                      **8**                      **9**                      **PAUZA**

**10**                      **11**                      **12**                      **PAUZA**

**Čítanie** (75-85dB): *Prečítajte každý riadok dvakrát.  
Druhýkrát čítajte viac ZÁMERNE!*

Ottawa, Kanada

Paríž, Francúzsko

Berlín, Nemecko

Rím, Taliansko

Tokio, Japonsko

Wellington, Nový Zéland

Amsterdam, Holandsko

Naí Dillí, India

Atény, Grécko

Mexiko, Mexiko

Madrid, Španielsko

Štokholm, Švédsko

Bratislava, Slovensko

Londýn, Anglicko

Canberra, Austrália

Richardson, Texas

**Jazykové cvičenia** (72-78dB): *Vyplňte úlohy samostatne alebo s pomocou.*

**Vymenujte 2-3 položky z každej kategórie:**

Ovocie

Povolania

Kvety

Záľuby

Krajiny

Prázdniny

Nástroje

Nábytok

Zvieratá

**SPEAK OUT!** Cvičenia

**Teraz úloha pre Vás!**

1. Vyslovte jednu položku z každej kategórie so **ZÁMEROM**.
2. Aká je vaša obľúbená kvetina?  
Kde si ju môžete kúpiť? Koľko by stála?  
Vyslovujte každé slovo **ZÁMERNE**.
3. Precvičujte s kartičkami v eKnížnici **SPEAK OUT!**.

## Úroveň I - Lekcia 3

### Zahrievacie cvičenia (85-90dB):

MA--ME--MI--MO--MU

Zvýšte hlasitosť a nasmerujte hlas dopredu!

Opakujte päťkrát.

### Predĺžené „Á“ (85-90dB):

Povedzte „ah“ s dobrým hlasovým prejavom maximálne po dobu 10 sekúnd.

Opakujte päťkrát.

### Stupnica (glissando) (85-90dB):

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom (posuvom) stúpajte. **PAUZA**.

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom klesajte. **PAUZA**.

Opakujte päťkrát.

**Číselné rady** (80-85dB): *Recitujte tieto čísla trikrát  
- plynulo a spojene.*

**1**                      **2**                      **3**                      **PAUZA**

**4**                      **5**                      **6**                      **PAUZA**

**7**                      **8**                      **9**                      **PAUZA**

**10**                      **11**                      **12**                      **PAUZA**

**Čítanie** (75-85dB): *Čítať každú vetu dvakrát.  
Druhýkrát čítajte vety viac ZÁMERNE!*

Zdvihni ten telefón.

Zamkni dvere.

Chod' vyvenčiť psa.

Prosím si pohár vody.

Ste pripravení?

Kde je moja bunda?

Milujem svoju rodinu.

Zatvor prosím okno.

Ďakujem veľmi pekne.

Už prichádzajú?

Spal si dnes dobre?

Nastav si prosím budík.

Hovor so ZÁMEROM!

Hovor VÔĽOVO!

Použi svoj silný hlas!

Môj hlas znie skvelo!

**Jazykové cvičenia** (72-78dB): *Vyplňte úlohy samostatne alebo s pomocou.*

**Vymyslite slovo na každé písmeno. Frázy čítajte so ZÁMEROM:**

A ako \_\_\_\_\_. F ako \_\_\_\_\_.

B ako \_\_\_\_\_. G ako \_\_\_\_\_.

C ako \_\_\_\_\_. H ako \_\_\_\_\_.

D ako \_\_\_\_\_. I ako \_\_\_\_\_.

E ako \_\_\_\_\_. J ako \_\_\_\_\_.

**Teraz úloha pre Vás!**

1. Dokončite každú frázu znova. Tentoraz **HLÁSKUJTE** svoju odpoveď **ZÁMERNE** (napr. A je ako A-P-P-L-E).
2. Dokončite frázy ešte dvakrát so **ZÁMEROM**. Vyberte si dve rôzne odpovede (napr. A je ako Apple; A je ako Alligator).
3. Precvičujte s kartičkami v eKnížnici **SPEAK OUT!**

## Úroveň I - Lekcia 4

### Zahrievacie cvičenia (85-90dB):

MA--ME--MI--MO--MU

Zvýšte hlasitosť a nasmerujte hlas dopredu!

Opakujte päťkrát.

### Predĺžené „Á“ (85-90dB):

Povedzte „ah“ s dobrým hlasovým prejavom maximálne po dobu 10 sekúnd.

Opakujte päťkrát.

### Stupnica (glissando) (85-90dB):

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom (posuvom) stúpajte. **PAUZA**.

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom klesajte. **PAUZA**.

Opakujte päťkrát.

**Číselné rady** (80-85dB): *Recitujte tieto čísla trikrát  
- plynulo a spojene.*

**1**                      **2**                      **3**                      **PAUZA**

**4**                      **5**                      **6**                      **PAUZA**

**7**                      **8**                      **9**                      **PAUZA**

**10**                      **11**                      **12**                      **PAUZA**

**Čítanie** (75-85dB): Každú vetu prečítajte dvakrát.  
Druhýkrát čítajte viac ZÁMERNE!

Hrá na klavír.

Zavolám môjmu priateľovi.

Cez víkend perieme oblečenie.

Zuzka pošle list mame.

Pred odchodom zamknem dvere.

Sused chodí von so psom.

Majstri stavajú dom.

Magda nabíja svoj telefón.

Pani naháňa psa.

Mechanik mení pneumatiku.

Janka zabalí vianočný darček.

Spievajú pieseň.

Babka pletie sveter.

Dedko si zaviazal topánky.

Deti kráčajú pomaly domov.

Vždy hovorím so ZÁMEROM.

**Jazykové cvičenia** (72-78dB): *Vyplňte úlohy samostatne alebo s pomocou.*

**Doplňte vaše informácie. Vety prečítajte so ZÁMEROM:**

Moje celé meno je \_\_\_\_\_.

Narodil/a som sa \_\_\_\_\_.

Moje telefónne číslo je \_\_\_\_\_.

Moja adresa je \_\_\_\_\_.

Môj e-mail je \_\_\_\_\_.

**Teraz úloha pre Vás!**

1. Povedzte a hláskujte svoje krstné meno dvakrát. Vyslovujte každé písmeno **ZÁMERNE**.
2. Hláskujte svoje krstné meno odzadu so **ZÁMEROM**. Urobte to znova s **EŠTE VÄČŠÍM ZÁMEROM!**
3. Precvičujte s kartičkami v eKnížnici **SPEAK OUT!**.

Ak dokážete väčšinu čítacích  
a konverzačných cvičení na  
úrovni I zvládnuť s vaším  
najlepším hlasom, je čas  
postúpiť na úroveň II.

---

*Live with*  
**INTENT**  
 PARKINSON VOICE PROJECT®

## Úroveň II - Lekcia 1

### Zahrievacie cvičenia (85-90dB):

MA--ME--MI--MO--MU

Zvýšte hlasitosť a nasmerujte hlas dopredu!

Opakujte päťkrát.

### Predĺžené „Á“ (85-90dB):

Povedzte „ah“ s dobrým hlasovým prejavom maximálne po dobu 10 sekúnd.

Opakujte päťkrát.

### Stupnica (glissando) (85-90dB):

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom (posuvom) stúpajte. **PAUZA**.

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom klesajte. **PAUZA**.

Opakujte päťkrát.

**Číselné rady** (80-85dB): *Recitujte tieto čísla trikrát  
- plynulo a spojené.*

**1      2      3      4      PAUZA**

**5      6      7      8      PAUZA**

**9      10      11      12      PAUZA**

**13      14      15      16      PAUZA**

**Čítanie** (75-85dB): Každú vetu prečítajte dvakrát.  
Druhýkrát použite viac ZÁMERU!

Kedy príde?

Kde je môj mobilný telefón?

Aký čas je termín stretnutia?

Cítim sa lepšie ako predtým.

Dobrú noc, Zlatíčko.

Aký čas je párty?

Pozrime si západ slnka.

Musíme zaplatiť účty.

Sadnime si na terasu.

Vonku je chladno.

Zastavíme sa v obchode.

Počuješ ma teraz?

Budem tam práve ja.

Deti sa hrajú vedľa.

Hovorím každé slovo s ÚMYSLOM.

Milujem môj nový hlas!

**Jazykové cvičenia** (72-78dB): *Vyplňte úlohy samostatne alebo s pomocou.*

***Vyplňte každý riadok so ZÁMEROM:***

Jablká	Hruška	_____	_____
Kladivo	Lopata	_____	_____
Červená	Modrá	_____	_____
Košela	Tričko	_____	_____
Lev	Tiger	_____	_____

***Teraz úloha pre Vás!***

1. Vyberte si jednu kategóriu vyššie. Hláskujte každé slovo v riadku **ZÁMERNE** (napr. A-P-P-L-E-S; O-R-A-N-G-E-S).
2. Vyberte si inú kategóriu. Hláskujte každé slovo v riadku odzadu so **ZÁMEROM** (napr. D-E-R; E-U-L-B).
3. Precvičujte s kartičkami v eKnižnici **SPEAK OUT!**

## Úroveň II - Lekcia 2

### Zahrievacie cvičenia (85-90dB):

MA--ME--MI--MO--MU

Zvýšte hlasitosť a nasmerujte hlas dopredu!

Opakujte päťkrát.

### Predĺžené „Á“ (85-90dB):

Povedzte „ah“ s dobrým hlasovým prejavom maximálne po dobu 10 sekúnd.

Opakujte päťkrát.

### Stupnica (glissando) (85-90dB):

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom (posuvom) stúpajte. **PAUZA**.

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom klesajte. **PAUZA**.

Opakujte päťkrát.

**Číselné rady** (80-85dB): *Recitujte tieto čísla trikrát  
- plynulo a spojene.*

**1      2      3      4      PAUZA**

**5      6      7      8      PAUZA**

**9      10      11      12      PAUZA**

**13      14      15      16      PAUZA**

**Čítanie** (75-85dB): Každú vetu prečítajte dvakrát.  
Druhýkrát čítajte viac ZÁMERNE!

Moja schôdzka je na deviatom mieste.

Zapni televízor.

Musím sa s tebou porozprávať.

Zanechali správu?

Ako sa dnes cítite?

Prajem Vám peknú dovolenku.

Budem žiť ÚMYSLOM.

Budem hovoriť s ÚMYSLOM.

Kedy sa film začína?

Teraz musíme odísť.

Nachystám sa za 10 minút.

Chceš ísť do parku?

Na logopédii bola zábava.

Prišiel mi mail?

Môj hlas je silnejší.

Môj hlas znie sebavedomo.

**Jazykové cvičenia** (72-78dB): *Vyplňte úlohy samostatne alebo s pomocou.*

**Vytvorte vetu s použitím vypísaných slov. Vety hovorte so ZÁMEROM:**

Jablko

Hlas

Priateľ

Pravda

Kôň

Fotografia

Krásne

Príbeh

Slnečné

ZÁMER

**Teraz úloha pre Vás!**

1. Hláskujte každé slovo vyššie. Teraz zatvorte oči a hláskujte slovo s EŠTE VÄČŠÍM ZÁMEROM!
2. Uvedte tri rôzne druhy jablák. Uvedte tri miesta, kde kúpiť jablká. Koľko by stáli tri libry jablák?
3. Precvičujte s kartičkami v eKnížnici SPEAK OUT!.

## Úroveň II - Lekcia 3

### Zahrievacie cvičenia (85-90dB):

MA--ME--MI--MO--MU

Zvýšte hlasitosť a nasmerujte hlas dopredu!

Opakujte päťkrát.

### Predĺžené „Á“ (85-90dB):

Povedzte „ah“ s dobrým hlasovým prejavom maximálne po dobu 10 sekúnd.

Opakujte päťkrát.

### Stupnica (glissando) (85-90dB):

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom (posuvom) stúpajte. **PAUZA**.

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom klesajte. **PAUZA**.

Opakujte päťkrát.

**Číselné rady** (80-85dB): *Recitujte tieto čísla trikrát  
- plynulo a spojene.*

**1**      **2**      **3**      **4**      **PAUZA**

**5**      **6**      **7**      **8**      **PAUZA**

**9**      **10**      **11**      **12**      **PAUZA**

**13**      **14**      **15**      **16**      **PAUZA**

**Čítanie** (75-85dB): Každú vetu prečítajte dvakrát.  
Druhýkrát čítajte viac ZÁMERNE!

Ďakujeme, že sme s vami mohli stráviť víkend.

Máte už na leto naplánovanú dovolenku?

Teším sa na oslavu narodenín mojej sestry.

Koľko času potrebujeme na našu terapiu?

Dávajte si pozor! Na ceste môže byť námraza.

Prinesieš mi kus papiera a pero?

S rodinou sme strávili príjemný víkend v lese.

Idem na promócie môjho synovca.

Podme do posilňovne! Lekcia boxu začína o desiatej.

Budem hovoriť ako keby som bol riaditeľom  
miliónovej spoločnosti.

**Jazykové cvičenia** (72-78dB): *Vyplňte úlohy samostatne alebo s pomocou.*

***Vyplňte každú vetu s ÚMYSLOM:***

Aký čas by bol...

Kedy ste...

Podíme na to...

Moja rodina...

Po raňajkách sme...

Išiel som do obchodu...

Môj lekár je...

Milujem...

Páči sa vám...

Cítim sa šťastná, keď...

***Teraz úloha pre Vás!***

1. Dokončíte každú vetu znova. Tentoraz vyberte iný koniec. Vyslovujte každé slovo **ZÁMERNE**.
2. Opíšte, čo ste mali na raňajky. Nedovoľte, aby váš hlas slabol na konci.
3. Precvičujte s kartičkami v eKnižnici **SPEAK OUT!**.

## Úroveň II - Lekcia 4

### Zahrievacie cvičenia (85-90dB):

MA--ME--MI--MO--MU

Zvýšte hlasitosť a nasmerujte hlas dopredu!

Opakujte päťkrát.

### Predĺžené „Á“ (85-90dB):

Povedzte „ah“ s dobrým hlasovým prejavom maximálne po dobu 10 sekúnd.

Opakujte päťkrát.

### Stupnica (glissando) (85-90dB):

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom (posuvom) stúpajte. **PAUZA**.

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom klesajte. **PAUZA**.

Opakujte päťkrát.

**Číselné rady** (80-85dB): *Recitujte tieto čísla trikrát  
- plynulo a spojene.*

**1**      **2**      **3**      **4**      **PAUZA**

**5**      **6**      **7**      **8**      **PAUZA**

**9**      **10**      **11**      **12**      **PAUZA**

**13**      **14**      **15**      **16**      **PAUZA**

**Čítanie** (75-85dB): *Prečítajte si každú vetu dvakrát.  
Druhýkrát použite VIAC ZÁMERU!*

Špecializuje sa tento lekár na liečbu  
Parkinsonovej choroby?

Máte na budúci piatok k dispozícii ranný termín?

Prinesiem so sebou úplný zoznam svojich liekov.

Musím ísť do lekárne, aby som si vyzdvihla  
dva predpisy.

Mám niekoľko otázok.

Môžem, prosím, hovoriť s lekárnikom?

Mám tento liek užívať s jedlom alebo nalačno?

Čo mám robiť, ak vynechám dávku svojho lieku?

Má tento liek nejaké vedľajšie účinky?

Poviem svojmu lekárovi o terapii ROZPRÁVANÍ!

Budem hovoriť každé slovo s ÚMYSLOM, aby  
mi každý rozumel.

**Jazykové cvičenia** (72-78dB): *Vyplňte úlohy samostatne alebo s pomocou.*

**Vymenujte 3-5 položiek, ktoré nájdeme na týchto miestach:**

Pláž

Pekáreň

Pošta

Hotel

Pošta

Park

Banka

Reštaurácia

Letisko

Posilňovňa

**Teraz úloha pre Vás!**

1. Vytvorte vetu s použitím každého slova vyššie. Hovorte so ZÁMEROM.
2. Pozrite sa okolo svojej izby. Vymenujte a hláskujte päť predmetov so ZÁMEROM.
3. Precvičujte s kartičkami v eKnižnici SPEAK OUT!.

Ak dokážete väčšinu čítacích  
a konverzačných cvičení na  
úrovni II zvládnuť s vaším  
najlepším hlasom, je čas  
postúpiť na úroveň III.

---

*Live with*  
**INTENT**  
 PARKINSON VOICE PROJECT®

## Úroveň III - Lekcia 1

### Zahrievacie cvičenia (85-90dB):

MA--ME--MI--MO--MU

Zvýšte hlasitosť a nasmerujte hlas dopredu!

Opakujte päťkrát.

### Predĺžené „Á“ (85-90dB):

Povedzte „ah“ s dobrým hlasovým prejavom maximálne po dobu 10 sekúnd.

Opakujte päťkrát.

### Stupnica (glissando) (85-90dB):

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom (posuvom) stúpajte. **PAUZA**.

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom klesajte. **PAUZA**.

Opakujte päťkrát.

**Číselné rady** (80-85dB): *Recitujte tieto čísla trikrát  
- plynulo a spojené.*

**1 2 3 4 5 PAUZA**

**6 7 8 9 10 PAUZA**

**11 12 13 14 15 PAUZA**

**16 17 18 19 20 PAUZA**

**Čítanie** (75-85dB): *Prečítajte si tento poem dvakrát.  
Druhýkrát, použiť VIAC ZÁMERU!*

## **Všetko, čo počujem, je šepot.**

*Margaret Coleman*

Všetko, čo počujem, je  
šepot, ale viem, že je v ňom vôľa.  
Hlboká túžba vyjadriť toľko vecí.

Je tu hlas, ktorý je súčasťou hudby jeho srdca,  
kde vládne vyjadrenie lásky.

Ale slová sú sotva počuteľné, len tichý šepot.  
Túžba zažiť  
krásu slov a kúzlo piesne.

Ale zlyhanie je príliš silné a pieseň je pokazená.  
Čo zostáva, je slabý hlas kapitulácie...

Potom príde záchrana, záchranný hlas  
je teraz počuť. Zázrak vykúpenia

Zvuk zosilnel a slová sa vyjasnili silou jeho hlasu.  
Počúvajú a chápu všetky tie radostné myšlienky.

Už to nie je len v jeho srdci, ale aj v jeho hlase.  
Iní ho už nepočujú ako šepot,  
ale ako radostnú, víťaznú pieseň!

**Jazykové cvičenia** (72-78dB): *Vyplňte úlohy samostatne alebo s pomocou.*

**Vymenujte 5-10 položky z každej kategórie:**

A Luau

Veci, ktoré sú studené

Zimné športy

Svadobné darčeky

Zoznam potravín

Zelená zelenina

Typy lekárov

Výhody života

So zámerom

**Teraz úloha pre Vás!**

1. Okrem jedla, čo si môžete kúpiť v obchode s potravinami? Hovorte so **ZÁMEROM**.
2. Pomenujte tri miesta na nákup potravín. Ktoré z týchto miest má najlepšie ceny? Použite svoj najlepší hlas.
3. Precvičujte s kartičkami v eKnížnici **SPEAK OUT!**.

## Úroveň III - Lekcia 2

### Zahrievacie cvičenia (85-90dB):

MA--ME--MI--MO--MU

Zvýšte hlasitosť a nasmerujte hlas dopredu!

Opakujte päťkrát.

### Predĺžené „Á“ (85-90dB):

Povedzte „ah“ s dobrým hlasovým prejavom maximálne po dobu 10 sekúnd.

Opakujte päťkrát.

### Stupnica (glissando) (85-90dB):

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom (posuvom) stúpajte. **PAUZA**.

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom klesajte. **PAUZA**.

Opakujte päťkrát.

**Číselné rady** (80-85dB): *Recitujte tieto čísla trikrát  
- plynulo a spojené.*

**1      2      3      4      5      PAUZA**

**6      7      8      9      10      PAUZA**

**11      12      13      14      15      PAUZA**

**16      17      18      19      20      PAUZA**

**Čítanie** (75-85dB): *Prečítajte si “vietor a Slnko” dva roky s ÚMYSLOM.*

Vietor a slnko sa jedného dňa hádali, ktorý z nich je silnejší. Zbadali muža, ktorý kráčal po ceste, a rozhodli sa usporiadať súťaž.

Vietor začal. Fúkal silné nárazy vetra, tak silné, že muž sotva dokázal kráčať proti nim. Muž si však pevne pritlačil kabát k telu. Vietor fúkal ešte silnejšie a dlhšie, no čím silnejšie fúkal, tým pevnejšie muž držal svoj kabát. Vietor fúkal, kým nebol vyčerpaný, no kabát z mužových chrbta nedokázal zraziť.

Teraz prišlo na rad slnko. Jemne posielalo svoje lúče na cestovateľa. Slnko veľa nespravilo, len ticho žiarilo svojimi paprskami na mužovu hlavu a chrbát. Muž sa tak zahrial, že si zložil kabát a vydal sa k najbližšiemu stromu v tieni.

Poučenie z tohto príbehu je, že sila nie je vždy najlepším spôsobom, ako riešiť situácie. Niekedy stačí len trochu **ZÁMERU**, aby ste dosiahli výsledok!

**Jazykové cvičenia** (72-78dB): *Vyplňte úlohy samostatne alebo s pomocou.*

**Prečítajte zoznam krajín. Vymenujte hlavné mestá. Hovorte so ZÁMEROM:**

Taliansko	Španielsko
Mexiko	Anglicko
Spojené štáty	Austrália
Írsko	Grécko
Francúzsko	Kanada

**Teraz úloha pre Vás!**

1. Uvedte tri predmety, ktoré si spájate s každou z vyššie uvedených krajín. Hovorte so ZÁMEROM.
2. Vyberte si jednu z uvedených krajín na návštevu. Opíšte svoju dovolenku. Vyslovujte každé slovo so ZÁMEROM.
3. Precvičujte s kartičkami v eKnížnici SPEAK OUT!.

## Úroveň III - Lekcia 3

### Zahrievacie cvičenia (85-90dB):

MA--ME--MI--MO--MU

Zvýšte hlasitosť a nasmerujte hlas dopredu!

Opakujte päťkrát.

### Predĺžené „Á“ (85-90dB):

Povedzte „ah“ s dobrým hlasovým prejavom maximálne po dobu 10 sekúnd.

Opakujte päťkrát.

### Stupnica (glissando) (85-90dB):

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom (posuvom) stúpajte. **PAUZA**.

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom klesajte. **PAUZA**.

Opakujte päťkrát.

**Číselné rady** (80-85dB): *Recitujte tieto čísla trikrát  
- plynulo a spojene.*

**1 2 3 4 5 PAUZA**

**6 7 8 9 10 PAUZA**

**11 12 13 14 15 PAUZA**

**16 17 18 19 20 PAUZA**

**Čítanie** (75-85dB): *Prečítajte si “korytnačka a zajac” dvakrát s ÚMYSLOM.*

Jedného dňa si zajac uťahoval z korytnačky, že je taká pomalá. „Dostaneš sa niekedy niekam?“ posmieval sa. „Áno,“ odpovedala korytnačka, „a prídem tam skôr, než si myslíš. Poďme si zasúťažiť a dokážem ti to.“ Zajac sa veľmi zabával pri predstave preteku s korytnačkou a len tak zo zábavy súhlasil.

Liška odštartovala pretekárov. Zajac bol čoskoro ďaleko mimo dohľad. Rozhodol sa ľahnúť si pri ceste, kým ho korytnačka nedobehne. Potom dokončí pretek a oslávi víťazstvo.

Korytnačka medzičasom držala pomalé a stabilné tempo. Po chvíli dokonca prešla okolo miesta, kde si zajac zdriemol. Keď sa zajac nakoniec zobudil, korytnačka už prešla cieľovou čiarou. Zajac sa hanbil, zatiaľ čo korytnačka oslavovala so zámyslom a **ZÁMEROM!**

**Jazykové cvičenia** (72-78dB): *Vyplňte úlohy samostatne alebo s pomocou.*

***Meno jedna osoba z každej kategórie:***

Filmoví herci

Vzory rolí

Slávni umelci

Vynálezcovia

Lekári

Rodinní príslušníci

Športovci

Zobraziť hostiteľov

Kreslené postavičky

Vedúci predstavitelia

***Teraz úloha pre Vás!***

1. Opíšte vlastnosti rešpektovaného vodcu. Použite svoj najlepší hlas.
2. Opíšte najlepší vynález, ktorý bol vytvorený počas vášho života.  
**SPEAK OUT!**
3. Precvičujte s kartičkami v eKnížnici  
**SPEAK OUT!.**

## Úroveň III - Lekcia 4

### Zahrievacie cvičenia (85-90dB):

MA--ME--MI--MO--MU

Zvýšte hlasitosť a nasmerujte hlas dopredu!

Opakujte päťkrát.

### Predĺžené „Á“ (85-90dB):

Povedzte „ah“ s dobrým hlasovým prejavom maximálne po dobu 10 sekúnd.

Opakujte päťkrát.

### Stupnica (glissando) (85-90dB):

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom (posuvom) stúpajte. **PAUZA**.

Vydržte stálu samohlásku „ah“. Pomaly glissandom klesajte. **PAUZA**.

Opakujte päťkrát.

**Číselné rady** (80-85dB): *Recitujte tieto čísla trikrát  
- plynulo a spojené.*

**1 2 3 4 5 PAUZA**

**6 7 8 9 10 PAUZA**

**11 12 13 14 15 PAUZA**

**16 17 18 19 20 PAUZA**

**Čítanie** (75-85dB): *Prečítajte si “Malý motor, ktorý by mohol” dva timesso ZÁMEROM.*

Malý železničný rušeň pracoval na stanici a ťahal niekoľko vozňov na výhybkách a späť. Toto bola jediná práca, ktorá sa zdala vhodná pre malý rušeň. Jedno ráno, keď čakal na ďalšie povolanie, dlhý vlak nákladných vozňov požiadal väčší rušeň, aby ho vytiahol cez kopec. „Nemôžem. Máš na mňa príliš veľa vozňov,“ povedal veľký rušeň. Potom sa vlak obrátil na ďalší rušeň, a potom na ďalší, no vždy počul výhovorku za výhovorkou.

Zo zúfalstva sa vlak obrátil na malý rušeň s prosbou, aby ho vytiahol hore kopcom. „Myslím, že to zvládnem,“ dychčal malý rušeň. Ako rušeň šplhal do kopca, statočne čoraz rýchlejšie dychčal: „Myslím, že to zvládnem; myslím, že to zvládnem; myslím, že to zvládnem.“ Keď sa blížil na vrchol kopca, stále opakoval: „Ja—myslím—že—zvládnem; ja—myslím—že—zvládnem.“ Vrchol dosiahol vďaka odvahe a veľkému ZÁMERU!

**Jazykové cvičenia** (72-78dB): *Vyplňte úlohy samostatne alebo s pomocou.*

**So ZÁMEROM povedzte tri veci, ktoré je potrebné zvážiť v týchto situáciách:**

Kúpa domu

Chystáte sa na výlet

Oženiť sa

Nákup auta

Máte operáciu

Prijatie šteňa

Darovanie do  
Charity Lekár

Výber nového

**Teraz úloha pre Vás!**

1. Čo znamená „hovoriť so ZÁMEROM?“
2. Čo znamená „prehltnúť so ZÁMEROM?“  
Uvedte tri príklady toho, ako použijete ZÁMER počas jedenia.
3. Čo znamená „žiť so ZÁMEROM?“  
Uvedte tri príklady, ako ste svoj ZÁMER začlenili do Vášho každodenného života.

# HOVORIŤ SO ZÁMEROM ZNAMENÁ...

SÚSTREDIŤ SA

SILNÝ HLAS

BYŤ CIEĽAVEDOMÝ

BYŤ POZORNÝ

PREVZIAŤ KONTROLU

NAD SVOJOU REČOU

SÚSTREDIŤ SA NA KAŽDÉ SLOVO

POVEDAŤ TO TAK, AKO TO MYSLÍTE

BYŤ ZÁMERNÝ!

# Šesť cvičení a tipov na SPEAK OUT!

## Zahrievacie cvičenia

- Plynulo a pomaly
- Ani monotónne ani skandovane
- Projektujte hlas dopredu
- Každú slabiku vyslovujte zámerne
- 85- 90dB

## Predĺžené Á

- Naširoko otvorené ústa
- Nie dlhšie ako 10 sekúnd
- Stabilné vo výške a sile
- Čistý hlas
- 85- 90dB

## Stupnica (glissando)

- Naširoko otvorené ústa
- Zo stabilného tónu postupne kĺzať hore
- Zo stabilného tónu postupne kĺzať dolu
- Čistý a stabilný hlas
- 85- 90dB

## Číselné rady

- Pomaly a plynulo
- Ani monotónne ani skandovane
- Projektujte hlas dopredu
- Každé číslo vyslovte zámerne
- 80-85dB

## Čítanie

- Sústreďte sa
- Projektujte hlas dopredu
- Každé slovo vyslovte zámerne
- 75-85dB

## Jazykovo- kognitívne úlohy

- Začnite so štruktúrovanými úlohami, ktoré následne rozvíjajte
- Každé slovo vyslovujte zámerne
- 72-78dB

# Odplat' láskavosť ďalej



**Darujte.** Pomôžte nám liečiť viac pacientov, financovať naše online rečové a spevácke relácie a vzdelávať viac logopédov a študentov v postgraduálnom štúdiu.

**Šírte slovo.** Povedzte o projekte Parkinsonovej choroby svojim priateľom, rodine, lekárom, terapeutom, miestnym podporným skupinám a cvičebným kurzom pre ľudí s Parkinsonovou chorobou.

**Staňte sa hlasovou advokátkou pre ľudí s Parkinsonovou chorobou.** Navštívte našu webovú stránku a dozviete sa viac o našom dobrovoľníckom programe.

**Pripojte sa k Bartholomew Circle.** Pomôžte budúcim pacientom a ich rodinám zahrnutím Parkinsonovej hlasovej štúdie do svojich plánov nehnuteľností a dedičstva. Napíšte na [Intent@ParkinsonVoiceProject.org](mailto:Intent@ParkinsonVoiceProject.org) a dohodnite si stretnutie so Samantha Elandary, zakladateľkou organizácie Parkinson Voice Project.



646 North Coit Road, Suite 2250  
Richardson, Texas 75080  
469-375-6500

[www.ParkinsonVoiceProject.org](http://www.ParkinsonVoiceProject.org)

**Darujte dnes!**

