

SPEAK

Πρόγραμμα
Θεραπείας

OUT!



PARKINSON VOICE PROJECT®

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Βιβλιάριο SPEAK OUT!® Booklet

Το να μαθαίνετε να μιλάτε με ΠΡΟΘΕΣΗ είναι σαν να μαθαίνετε μια νέα γλώσσα ή τα μαθηματικά. Δεν μπορείτε να κάνετε συζήτηση σε μια ξένη διάλεκτο χωρίς πρώτα να μάθετε λέξεις και φράσεις. Επίσης, δεν μπορείτε να πολλαπλασιάζετε και να διαιρείτε πριν μάθετε να προσθέτετε και να αφαιρείτε.

Το Εγχειρίδιο SPEAK OUT!® χωρίζεται σε τρία επίπεδα:
Επίπεδο I, Επίπεδο II και Επίπεδο III

Μαζί με τον Πιστοποιημένο Πάροχο SPEAK OUT!® προχωρήστε στο Εγχειρίδιο βήμα-βήμα, ένα επίπεδο τη φορά. Όταν μπορείτε να εκτελείτε όλες τις ασκήσεις ανάγνωσης και συζήτησης με ΠΡΟΘΕΣΗ σε ένα επίπεδο, τότε προχωρήστε στο επόμενο. Αυτό σημαίνει ότι συγκεντρώνεστε και μιλάτε με πρόθεση... σαν να βρίσκεστε σε μια σημαντική επαγγελματική συνέντευξη.

Είναι απαραίτητο να ολοκληρώνετε τις ασκήσεις SPEAK OUT! δύο φορές την ημέρα, κάθε μέρα. Όσο πιο δυνατοί γίνονται οι μύες της ομιλίας σας, τόσο πιο εύκολο θα είναι να μιλάτε με ΠΡΟΘΕΣΗ. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε αυτό το Εγχειρίδιο, τη Βιβλιοθήκη SPEAK OUT! (eLibrary) ή να συμμετέχετε στις Διαδικτυακές Συνεδρίες Κατ' Οίκον Εξάσκησης του Parkinson Voice Project.

Καθώς κατακτάτε την ομιλία με ΠΡΟΘΕΣΗ, αρχίστε να εφαρμόζετε την ΠΡΟΘΕΣΗ σε όλους τους τομείς της ζωής σας: καταπίνετε με ΠΡΟΘΕΣΗ, περπατάτε με ΠΡΟΘΕΣΗ... **ΖΗΣΤΕ ΜΕ ΠΡΟΘΕΣΗ!**

ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ: Το Εγχειρίδιο SPEAK OUT!® προορίζεται να χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με το Πρόγραμμα Θεραπείας SPEAK OUT! που αναπτύχθηκε από το Parkinson Voice Project. Οι ασκήσεις πρέπει να πραγματοποιούνται υπό την καθοδήγηση λογοθεραπευτή που είναι Πιστοποιημένος Πάροχος SPEAK OUT!®.

SPEAK OUT!® Καταγραφή Κατ' Οίκον Εξάσκησης Θεραπείας

1

Εξασκηθείτε δύο φορές την ημέρα. Τοποθετήστε ένα ✓
για να δηλώσετε πώς εξασκηθήκατε.

	Ψηφιακό Εγχειρίδιο & Κάρτες Μάθησης	Διαδικτυακή Συνεδρία Κατ' Οίκον Εξάσκησης
Ημέρα 1		
Ημέρα 2		
Ημέρα 3		
Ημέρα 4		
Ημέρα 5		
Ημέρα 6		
Ημέρα 7		
Ημέρα 8		
Ημέρα 9		
Ημέρα 10		
Ημέρα 11		
Ημέρα 12		
Ημέρα 13		
Ημέρα 14		
Ημέρα 15		
Ημέρα 16		
Ημέρα 17		
Ημέρα 18		
Ημέρα 19		
Ημέρα 20		
Ημέρα 21		
Ημέρα 22		
Ημέρα 23		
Ημέρα 24		

Μήνυμα από την Ιδρύτρια του Parkinson Voice Project



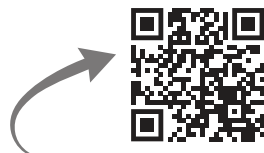
ιδέα του Parkinson Voice Project ξεκίνησε στο σαλόνι του σπιτιού μου το 1999. Συναντιόμουν τακτικά με άτομα με Πάρκινσον για να κάνουμε ασκήσεις ομιλίας και να προσφέρουμε ενθάρρυνση. Ήταν υπέροχες στιγμές!

Σήμερα, το Parkinson Voice Project είναι ο μόνος μη κερδοσκοπικός οργανισμός που είναι αποκλειστικά αφιερωμένος στο να βοηθά άτομα με Πάρκινσον να ΑΝΑΚΤΗΣΟΥΝ και να ΔΙΑΤΗΡΗΣΟΥΝ την ομιλία και την κατάποσή τους. Από την κλινική μας στο Τέξας, θεραπεύουμε ασθενείς και εκπαιδεύουμε λογοθεραπευτές και μεταπτυχιακούς φοιτητές. Στόχος μας είναι να κάνουμε το Πρόγραμμα Θεραπείας SPEAK OUT! προσβάσιμο σε όλο τον κόσμο.

Από το 2008, χρησιμοποιούμε το μοντέλο **Pay It Forward** για τη χρηματοδότηση της κλινικής μας, επειδή θέλουμε κάθε άτομο με Πάρκινσον να έχει πρόσβαση στο πρόγραμμά μας. Δεν χρεώνουμε ασφαλιστικά ταμεία ούτε απαιτούμε αμοιβή για τη λογοθεραπεία. Αντίθετα, ευγνώμονες ασθενείς, οικογένειες και υποστηρικτές της κοινότητας προσφέρουν δωρεές - ανταποδίδουν - ώστε να βοηθήσουν και άλλους να λάβουν τις υπηρεσίες μας.

Μόλις μάθετε να μιλάτε με ΠΡΟΘΕΣΗ, στείλτε μας τη «**Μαρτυρία SPEAK OUT!**». Θέλουμε να μάθουμε πώς η Θεραπεία SPEAK OUT! σας βοήθησε. Εκτιμούμε επίσης τις προτάσεις σας για τη βελτίωση του προγράμματός μας.

Με εκτίμηση,
Samantha Elandary, MA, CCC-SLP
Ιδρύτρια & Διευθύνουσα Σύμβουλος



Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας:
ParkinsonVoiceProject.org

ΤΟ ΝΑ ΜΙΛΑΤΕ ΜΕ ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΝΑ...

ΕΣΤΙΑΖΕΤΕ
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΕΣΤΕ
ΕΙΣΤΕ ΣΚΟΠΙΜΟΙ
ΕΙΣΤΕ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΙ
ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ
ΤΗΣ ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΑΣ
ΚΑΤΑΒΑΛΛΕΤΕ ΣΥΝΕΙΔΗΤΗ
ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ
ΛΕΤΕ ΤΑ ΛΟΓΙΑ ΣΑΣ ΜΕ ΝΟΗΜΑ
ΕΙΣΤΕ ΣΚΕΠΤΙΚΟΙ ΚΑΙ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΙ!

Καταγράψτε το «Κείμενο του Παλπού» όταν ξεκινάτε τη Θεραπεία SPEAK OUT! και την Ημέρα Αποφοίτησης.

Θέλετε να μάθετε τα πάντα για τον παλπού μου. Λοιπόν, είναι σχεδόν ενενήντα τριών ετών, αλλά εξακολουθεί να σκέφτεται το ίδιο γρήγορα όπως πάντα. Μία μακριά γενειάδα κολλάει στο πηγούνι του, δίνοντας σε όσους τον παρατηρούν ένα έντονο αίσθημα ύψιστου σεβασμού. Όταν μιλά, η φωνή του είναι ελαφρώς ραγισμένη και τρέμει λίγο.

Δύο φορές την ημέρα, παίζει με δεξιοτεχνία και ζωντάνια ένα μικρό όργανο. Εκτός από τον χειμώνα, όταν το χιόνι ή ο πάγος το εμποδίζουν, κάνει κάθε μέρα έναν αργό, σύντομο περίπατο στον καθαρό αέρα.

Συχνά τον έχουμε παροτρύνει να περπατά περισσότερο και να καπνίζει λιγότερο, αλλά πάντα απαντά: «Ανοησίες!» Στον παλπού αρέσει να χρησιμοποιεί σύγχρονη γλώσσα.

Επίπεδο Ι – Μάθημα Πρώτο

Άσκηση Προθέρμανσης:

Απαγγείλτε May--Me--My--Moe--Moo
Σηκώστε τη φωνή σας και προβάλετέ
τη προς τα εμπρός!

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση «Α»:

Πείτε «αα» με καλή ποιότητα φωνής
για μέγιστο χρόνο 10 δευτερολέπτων.

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Ολίσθησης:

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Ανεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Κατεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Αρίθμησης: Απαγγείλτε αυτούς τους αριθμούς τρεις φορές – ομαλά και συνδεδεμένα.

1 2 3 ΣΤΟΠ

4 5 6 ΣΤΟΠ

7 8 9 ΣΤΟΠ

10 11 12 ΣΤΟΠ

Άσκηση Ανάγνωσης: Διαβάστε κάθε πρόταση δύο φορές. Τη δεύτερη φορά, χρησιμοποιήστε ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΡΟΘΕΣΗ!

Γεια σου.

Καλημέρα.

Τι κάνεις;

Ποιος καλεί;

Νιώθω καλά.

Πιάσε το τηλέφωνο.

Τι έχει για δείπνο;

Σ' αγαπώ.

Πώς είναι ο καιρός;

Αντίο.

Καληνύχτα.

Θα σε δω αύριο.

Μίλα με ΠΡΟΘΕΣΗ.

Δουλεύω σκληρά.

Τα πάω περίφημα!

SPEAK OUT!

Άσκηση Συνομιλίας: Ολοκληρώστε αυτές τις ασκήσεις μόνοι σας ή με έναν συνεργάτη.

Συμπληρώστε κάθε φράση με ΠΡΟΘΕΣΗ:

Πάνω και _____ Πιρούνι και _____

Κρέμα και _____ Πρώτος και _____

Σταμάτα και _____ Χαρτί και _____

Αλάτι και _____ Αδελφός και _____

Ναι και _____ Γάτα και _____

Τώρα, προκαλέστε τον εαυτό σας!

1. Συμπληρώστε ξανά κάθε φράση. Αυτή τη φορά, ΣΥΛΛΑΒΙΣΤΕ τις απαντήσεις σας με ΠΡΟΘΕΣΗ (π.χ. Πάνω και Κ-Α-Τ-Ω).
2. Συμπληρώστε κάθε φράση δύο ακόμη φορές. Επιλέξτε δύο διαφορετικές απαντήσεις (π.χ. Πάνω και Κάτω· Πάνω και Μακριά).
3. Εξασκηθείτε με τις κάρτες στη Βιβλιοθήκη SPEAK OUT! (eLibrary).

Επίπεδο Ι – Μάθημα Δεύτερο

Άσκηση Προθέρμανσης:

Απαγγείλτε May--Me--My--Moe--Moo
Σηκώστε τη φωνή σας και προβάλετέ
τη προς τα εμπρός!

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση «Α»:

Πείτε «αα» με καλή ποιότητα φωνής
για μέγιστο χρόνο 10 δευτερολέπτων.

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Ολίσθησης:

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Ανεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Κατεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Αρίθμησης: Απαγγείλτε αυτούς τους αριθμούς τρεις φορές – ομαλά και συνδεδεμένα.

1 2 3 ΣΤΟΠ

4 5 6 ΣΤΟΠ

7 8 9 ΣΤΟΠ

10 11 12 ΣΤΟΠ

Άσκηση Ανάγνωσης: Διαβάστε κάθε τοποθεσία δύο φορές. Τη δεύτερη φορά, χρησιμοποιήστε ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΡΟΘΕΣΗ!

Οττάβα, Καναδάς

Παρίσι, Γαλλία

Βερολίνο, Γερμανία

Ρώμη, Ιταλία

Τόκιο, Ιαπωνία

Ουέλλινγκτον, Νέα Ζηλανδία

Άμστερνταμ, Κάτω Χώρες

Νέο Δελχί, Ινδία

Αθήνα, Ελλάδα

Πόλη του Μεξικού, Μεξικό

Μαδρίτη, Ισπανία

Στοκχόλμη, Σουηδία

Ουάσινγκτον, D.C., ΗΠΑ

Λονδίνο, Αγγλία

Καμπέρα, Αυστραλία

Ρίτσαρντσον, Τέξας

Άσκηση Συνομιλίας: Ολοκληρώστε αυτές τις ασκήσεις μόνοι σας ή με έναν συνεργάτη.

Ονομάστε 2-3 αντικείμενα από κάθε κατηγορία:

Φρούτα

Γιορτές

Επαγγέλματα

Εργαλεία

Λουλούδια

Έπιπλα

Χόμπι

Ζώα

Χώρες

Ασκήσεις SPEAK OUT!

Τώρα, προκαλέστε τον εαυτό σας!

1. Πείτε και συλλαβίστε ένα αντικείμενο από κάθε κατηγορία με ΠΡΟΘΕΣΗ.
2. Ποιο είναι το αγαπημένο σας λουλούδι; Πού μπορείτε να το αγοράσετε; Πόσο θα κόστιζε; Πείτε κάθε λέξη με ΠΡΟΘΕΣΗ.
3. Εξασκηθείτε με τις κάρτες στη Βιβλιοθήκη SPEAK OUT! (eLibrary).

Επίπεδο Ι - Μάθημα Τρίτο

Άσκηση Προθέρμανσης:

Απαγγείλτε May--Me--My--Moe--Moo
Σηκώστε τη φωνή σας και προβάλετέ
τη προς τα εμπρός!

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση «Α»:

Πείτε «αα» με καλή ποιότητα φωνής
για μέγιστο χρόνο 10 δευτερολέπτων.

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Ολίσθησης:

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Ανεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Κατεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Αρίθμησης: Απαγγείλτε αυτούς τους αριθμούς τρεις φορές – ομαλά και συνδεδεμένα.

1 2 3 ΣΤΟΠ

4 5 6 ΣΤΟΠ

7 8 9 ΣΤΟΠ

10 11 12 ΣΤΟΠ

Άσκηση Ανάγνωσης: Διαβάστε κάθε πρόταση δύο φορές. Τη δεύτερη φορά, χρησιμοποιήστε ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΡΟΘΕΣΗ!

Απαντήστε στο τηλέφωνο.

Κλείσε την πόρτα.

Βγάλε τον σκύλο έξω.

Θέλω λίγο νερό.

Είσαι έτοιμος/η;

Πού είναι το μπουφάν μου;

Αγαπώ την οικογένειά μου.

Κλείσε το παράθυρο.

Σας ευχαριστώ πολύ.

Έρχονται από εδώ;

Κοιμήθηκες καλά;

Ρύθμισε το ξυπνητήρι, παρακαλώ.

Μίλα με ΠΡΟΘΕΣΗ!

Μίλα με σκοπό!

Χρησιμοποίησε επιχειρηματική, ηγετική φωνή

Η φωνή μου ακούγεται υπέροχη!

Άσκηση Συνομιλίας: Ολοκληρώστε αυτές τις ασκήσεις μόνοι σας ή με έναν συνεργάτη.

Συμπλήρωσε κάθε πρόταση με ΠΡΟΘΕΣΗ:

Αρχίζει με Α _____. Αρχίζει με Ζ _____.

Αρχίζει με Β _____. Αρχίζει με Η _____.

Αρχίζει με Γ _____. Αρχίζει με Θ _____.

Αρχίζει με Δ _____. Αρχίζει με Ι _____.

Αρχίζει με Ε _____. Αρχίζει με Κ _____.

Τώρα, προκαλέστε τον εαυτό σας!

1. Συμπλήρωσε ξανά τις προτάσεις, αυτή τη φορά ΣΥΛΛΑΒΙΖΟΝΤΑΣ την απάντηση με ΠΡΟΘΕΣΗ (π.χ.: Αρχίζει με Α ο Α-Ν-Α-Ν-Α-Σ).
2. Συμπλήρωσε τις προτάσεις άλλες δύο φορές με ΠΡΟΘΕΣΗ, επιλέγοντας δύο διαφορετικές απαντήσεις.
3. Εξασκηθείτε με τις κάρτες στη Βιβλιοθήκη SPEAK OUT! (eLibrary).

Επίπεδο Ι - Μάθημα Τέταρτο

Άσκηση Προθέρμανσης:

Απαγγείλτε May--Me--My--Moe--Moo
Σηκώστε τη φωνή σας και προβάλετέ
τη προς τα εμπρός!

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση «Α»:

Πείτε «αα» με καλή ποιότητα φωνής
για μέγιστο χρόνο 10 δευτερολέπτων.

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Ολίσθησης:

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Ανεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Κατεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Αρίθμησης: Απαγγείλτε αυτούς τους αριθμούς τρεις φορές – ομαλά και συνδεδεμένα.

1 2 3 ΣΤΟΠ

4 5 6 ΣΤΟΠ

7 8 9 ΣΤΟΠ

10 11 12 ΣΤΟΠ

Άσκηση Ανάγνωσης: Διαβάστε κάθε πρόταση δύο φορές. Τη δεύτερη φορά, χρησιμοποιήστε ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΡΟΘΕΣΗ!

Παίζει πιάνο.

Τηλεφωνώ στον φίλο μου.

Πλένει τα ρούχα του.

Στέλνει ένα γράμμα.

Κλειδώνω την πόρτα.

Βγάζει βόλτα τον σκύλο.

Χτίζουν ένα σπίτι.

Φορτίζει το τηλέφωνό του.

Κυνηγά τον σκύλο.

Αλλάζουν ένα λάστιχο.

Τυλίγει ένα δώρο.

Τραγουδούν ένα τραγούδι.

Πλέκει ένα πουλόβερ.

Δένει τα παπούτσια του.

Περπατούν με ΠΡΟΘΕΣΗ.

Μιλώ με σκοπό.

Άσκηση Συνομιλίας: Ολοκληρώστε αυτές τις ασκήσεις μόνοι σας ή με έναν συνεργάτη.

Δηλώστε τις παρακάτω πληροφορίες με ΠΡΟΘΕΣΗ:

Το πλήρες όνομά μου είναι _____.

Η ημερομηνία γέννησής μου είναι _____.

Ο αριθμός τηλεφώνου μου είναι _____.

Η διεύθυνσή μου είναι _____.

Το email μου είναι _____.

Τώρα, προκαλέστε τον εαυτό σας!

1. Πείτε και συλλαβίστε το μικρό σας όνομα δύο φορές με ΠΡΟΘΕΣΗ.
2. Συλλαβίστε το μικρό σας όνομα ανάποδα με ΠΡΟΘΕΣΗ. Κάντε το ξανά με ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΡΟΘΕΣΗ!
3. Εξασκηθείτε με τις κάρτες στη Βιβλιοθήκη SPEAK OUT! (eLibrary).

Αν μπορείτε να ολοκληρώσετε τις περισσότερες ασκήσεις ανάγνωσης και συζήτησης στο Επίπεδο I χρησιμοποιώντας την καλύτερή σας φωνή, τότε είναι ώρα να προχωρήσετε στο Επίπεδο II.

Live with
INTENT
 PARKINSON VOICE PROJECT®

Επίπεδο II – Μάθημα Πρώτο

Άσκηση Προθέρμανσης:

Απαγγείλτε May--Me--My--Moe--Moo
Σηκώστε τη φωνή σας και προβάλετέ
τη προς τα εμπρός!

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση «Α»:

Πείτε «αα» με καλή ποιότητα φωνής
για μέγιστο χρόνο 10 δευτερολέπτων.

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Ολίσθησης:

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Ανεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Κατεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Αρίθμησης: Απαγγείλτε αυτούς τους αριθμούς τρεις φορές – ομαλά και συνδεδεμένα.

1 2 3 4 ΣΤΟΠ

5 6 7 8 ΣΤΟΠ

9 10 11 12 ΣΤΟΠ

13 14 15 16 ΣΤΟΠ

Άσκηση Ανάγνωσης: Διαβάστε κάθε πρόταση δύο φορές. Τη δεύτερη φορά, χρησιμοποιήστε ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΡΟΘΕΣΗ!

Τι ώρα θα φτάσει;

Πού είναι το κινητό μου;

Τι ώρα είναι το ραντεβού;

Νιώθω πιο δυνατός/ή από πριν.

Καληνύχτα, αγάπη μου.

Τι ώρα είναι το πάρτι;

Ας δούμε το ηλιοβασίλεμα.

Πρέπει να πληρώσουμε τους λογαριασμούς.

Ας καθίσουμε στη βεράντα.

Έχει ψύχρα έξω.

Θα σταματήσουμε στην τράπεζα.

Μπορείς να με ακούσεις τώρα;

Θα είμαι ακριβώς εκεί.

Τα παιδιά παίζουν δίπλα.

Λέω κάθε λέξη με ΠΡΟΘΕΣΗ.

Αγαπώ τη νέα μου φωνή!

Άσκηση Συνομιλίας: Ολοκληρώστε αυτές τις ασκήσεις μόνοι σας ή με έναν συνεργάτη.

Συμπληρώστε κάθε σειρά με ΠΡΟΘΕΣΗ:

Μήλα Πορτοκάλια _____

Σφυρί Φτυάρι _____

Κόκκινο Μπλε _____

Πουκάμισο Κάλτσες _____

Λιοντάρι Τίγρη _____

Τώρα, προκαλέστε τον εαυτό σας!

1. Επιλέξτε μία κατηγορία παραπάνω. Συλλαβίστε κάθε λέξη στη σειρά με ΠΡΟΘΕΣΗ (π.χ. Μ-Η-Λ-Α· Π-Ο-Ρ-Τ-Ο-Κ-Α-Λ-Ι-Α).
2. Επιλέξτε μια διαφορετική κατηγορία. Συλλαβίστε κάθε λέξη ανάποδα με ΠΡΟΘΕΣΗ (π.χ. Ο-Ν-Ι-Κ-Κ-Ο-Κ).
3. Εξασκηθείτε με τις κάρτες στη Βιβλιοθήκη SPEAK OUT! (eLibrary).

Επίπεδο II – Μάθημα Δεύτερο

Άσκηση Προθέρμανσης:

Απαγγείλτε May--Me--My--Moe--Moo
Σηκώστε τη φωνή σας και προβάλετέ
τη προς τα εμπρός!

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση «Α»:

Πείτε «αα» με καλή ποιότητα φωνής
για μέγιστο χρόνο 10 δευτερολέπτων.

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Ολίσθησης:

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Ανεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Κατεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Αρίθμησης: Απαγγείλτε αυτούς τους αριθμούς τρεις φορές – ομαλά και συνδεδεμένα.

1 2 3 4 ΣΤΟΠ

5 6 7 8 ΣΤΟΠ

9 10 11 12 ΣΤΟΠ

13 14 15 16 ΣΤΟΠ

Άσκηση Ανάγνωσης: Διαβάστε κάθε πρόταση δύο φορές. Τη δεύτερη φορά, χρησιμοποιήστε ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΡΟΘΕΣΗ!

Το ραντεβού μου είναι στις εννέα.

Άνοιξε την τηλεόραση.

Χρειάζεται να σου μιλήσω.

Άφησαν μήνυμα;

Πώς αισθάνεσαι σήμερα;

Καλές διακοπές.

Θα περπατήσω με ΠΡΟΘΕΣΗ.

Θα καταπιώ με ΠΡΟΘΕΣΗ.

Τι ώρα ξεκινά η ταινία;

Πρέπει να φύγουμε τώρα.

Θα είμαι έτοιμος/η σε δύο λεπτά.

Θέλεις να πάμε στο πάρκο;

Το μάθημα γυμναστικής ήταν διασκεδαστικό.

Έχει φτάσει το ταχυδρομείο;

Η φωνή μου είναι πιο δυνατή από πριν.

Η φωνή μου ακούγεται σίγουρη.

Άσκηση Συνομιλίας: Ολοκληρώστε αυτές τις ασκήσεις μόνοι σας ή με έναν συνεργάτη.

Δημιουργήστε μία πρόταση χρησιμοποιώντας κάθε λέξη με ΠΡΟΘΕΣΗ:

Μήλο

Φωτογραφία

Φωνή

Όμορφος/η

Φίλος

Ιστορία

Αλήθεια

Ηλιόλουστος/η

Άλογο

ΠΡΟΘΕΣΗ

Τώρα, προκαλέστε τον εαυτό σας!

1. Συλλαβίστε κάθε λέξη παραπάνω. Τώρα κλείστε τα μάτια και συλλαβίστε τη λέξη με ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΡΟΘΕΣΗ!
2. Ονομάστε τρία διαφορετικά είδη μήλων. Ονομάστε τρία μέρη όπου μπορείτε να αγοράσετε μήλα. Πόσο θα κόστιζαν τρία κιλά μήλα;
3. Εξασκηθείτε με τις κάρτες στη Βιβλιοθήκη SPEAK OUT! (eLibrary).

Επίπεδο II – Μάθημα Τρίτο

Άσκηση Προθέρμανσης:

Απαγγείλτε May--Me--My--Moe--Moo
Σηκώστε τη φωνή σας και προβάλετέ
τη προς τα εμπρός!

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση «Α»:

Πείτε «αα» με καλή ποιότητα φωνής
για μέγιστο χρόνο 10 δευτερολέπτων.

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Ολίσθησης:

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Ανεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Κατεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Αρίθμησης: Απαγγείλτε αυτούς τους αριθμούς τρεις φορές – ομαλά και συνδεδεμένα.

1 2 3 4 ΣΤΟΠ

5 6 7 8 ΣΤΟΠ

9 10 11 12 ΣΤΟΠ

13 14 15 16 ΣΤΟΠ

Άσκηση Ανάγνωσης: Διαβάστε κάθε πρόταση δύο φορές. Τη δεύτερη φορά, χρησιμοποιήστε ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΡΟΘΕΣΗ!

Ευχαριστούμε που μας φιλοξενήσατε το περασμένο Σαββατοκύριακο.

Έχετε κάποιο συναρπαστικό ταξιδιωτικό σχέδιο αυτό το καλοκαίρι;

Ανυπομονώ για το πάρτι το επόμενο Σάββατο το βράδυ.

Τι ώρα πρέπει να φύγουμε για το ραντεβού μας;

Οδηγήστε με ασφάλεια! Οι δρόμοι μπορεί να έχουν πάγο.

Θα μου φέρεις ένα φύλλο χαρτί και ένα στυλό;

Περάσαμε ένα υπέροχο Σαββατοκύριακο με την οικογένειά μας.

Πηγαίνω στην αποφοίτηση του ανιψιού μου από το πανεπιστήμιο.

Ας πάμε στο γυμναστήριο. Το μάθημα πυγμαχίας ξεκινά στις δέκα η ώρα.

Θα μιλήσω σαν να είμαι ο πρόεδρος μιας εταιρείας δισεκατομμυρίων.

Άσκηση Συνομιλίας: Ολοκληρώστε αυτές τις ασκήσεις μόνοι σας ή με έναν συνεργάτη.

Συμπληρώστε κάθε πρόταση με ΠΡΟΘΕΣΗ:

Τι ώρα θα...

Πότε θα...

Ας πάμε στο...

Η οικογένειά μου...

Μετά το
πρωινό, εμείς...

Πήγα στο
κατάστημα για να...

Σου αρέσει...

Μου αρέσει να...

Ο γιατρός
μου είναι...

Νιώθω
χαρούμενος/η όταν...

Τώρα, προκαλέστε τον εαυτό σας!

1. Συμπληρώστε ξανά κάθε πρόταση. Αυτή τη φορά, επιλέξτε διαφορετική κατάληξη. Πείτε κάθε λέξη με ΠΡΟΘΕΣΗ.
2. Περιγράψτε τι φάγατε για πρωινό. Μην αφήνετε τη φωνή σας να «σβήνει».
3. Εξασκηθείτε με τις κάρτες στη Βιβλιοθήκη SPEAK OUT! (eLibrary).

Επίπεδο II – Μάθημα Τέταρτο

Άσκηση Προθέρμανσης:

Απαγγείλτε May--Me--My--Moe--Moo
Σηκώστε τη φωνή σας και προβάλετέ
τη προς τα εμπρός!

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση «Α»:

Πείτε «αα» με καλή ποιότητα φωνής
για μέγιστο χρόνο 10 δευτερολέπτων.

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Ολίσθησης:

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Ανεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Κατεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Αρίθμησης: Απαγγείλτε αυτούς τους αριθμούς τρεις φορές – ομαλά και συνδεδεμένα.

1 2 3 4 ΣΤΟΠ

5 6 7 8 ΣΤΟΠ

9 10 11 12 ΣΤΟΠ

13 14 15 16 ΣΤΟΠ

Άσκηση Ανάγνωσης: Διαβάστε κάθε πρόταση δύο φορές. Τη δεύτερη φορά, χρησιμοποιήστε ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΡΟΘΕΣΗ!

Αυτός ο γιατρός ειδικεύεται στη θεραπεία της νόσου Πάρκινσον;

Έχετε διαθέσιμο πρωινό ραντεβού την επόμενη Παρασκευή;

Θα φέρω μια πλήρη λίστα με τα φάρμακά μου.

Πρέπει να πάω στο φαρμακείο για να ανανεώσω δύο συνταγές.

Έχω μερικές ερωτήσεις. Μπορώ, παρακαλώ, να μιλήσω με τον/την φαρμακοποιό;

Πρέπει να παίρνω αυτό το φάρμακο με φαγητό ή με άδειο στομάχι;

Αν χάσω μια δόση του φαρμάκου μου, τι πρέπει να κάνω;

Αυτό το φάρμακο έχει παρενέργειες;

Θα ενημερώσω τον γιατρό μου για τη Θεραπεία SPEAK OUT!

Θα λέω κάθε λέξη με ΠΡΟΘΕΣΗ ώστε όλοι να με καταλαβαίνουν.

Άσκηση Συνομιλίας: Ολοκληρώστε αυτές τις ασκήσεις μόνοι σας ή με έναν συνεργάτη.

Ονομάστε 3-5 αντικείμενα για κάθε τοποθεσία με ΠΡΟΘΕΣΗ:

Παραλία

Πάρκο

Φούρνος

Τράπεζα

Ταχυδρομείο

Εστιατόριο

Ξενοδοχείο

Αεροδρόμιο

Σούπερ μάρκετ

Γυμναστήριο

Τώρα, προκαλέστε τον εαυτό σας!

1. Δημιουργήστε μία πρόταση χρησιμοποιώντας κάθε λέξη παραπάνω. Μιλήστε με ΠΡΟΘΕΣΗ.
2. Κοιτάξτε γύρω στο δωμάτιό σας. Ονομάστε και συλλαβίστε πέντε αντικείμενα με ΠΡΟΘΕΣΗ.
3. Εξασκηθείτε με τις κάρτες στη Βιβλιοθήκη SPEAK OUT! (eLibrary).

Αν μπορείτε να ολοκληρώσετε τις περισσότερες ασκήσεις ανάγνωσης και συζήτησης στο Επίπεδο II χρησιμοποιώντας την καλύτερή σας φωνή, τότε είναι ώρα να προχωρήσετε στο Επίπεδο III.

Live with
INTENT
 PARKINSON VOICE PROJECT®

Επίπεδο III – Μάθημα Πρώτο

Άσκηση Προθέρμανσης:

Απαγγείλτε May--Me--My--Moe--Moo
Σηκώστε τη φωνή σας και προβάλετέ
τη προς τα εμπρός!

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση «Α»:

Πείτε «αα» με καλή ποιότητα φωνής
για μέγιστο χρόνο 10 δευτερολέπτων.

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Ολίσθησης:

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Ανεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Κατεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Αρίθμησης: Απαγγείλτε αυτούς τους αριθμούς τρεις φορές – ομαλά και συνδεδεμένα.

1 2 3 4 5 ΣΤΟΠ

6 7 8 9 10 ΣΤΟΠ

11 12 13 14 15 ΣΤΟΠ

16 17 18 19 20 ΣΤΟΠ

Άσκηση Ανάγνωσης: Διαβάστε αυτό το ποίημα δύο φορές. Τη δεύτερη φορά, χρησιμοποιήστε ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΡΟΘΕΣΗ!

**Το Μόνο που Μπορώ να
Ακούσω Είναι Ένας Ψίθυρος**
της *Margaret Coleman*

Το μόνο που μπορώ να ακούσω είναι
ένας ψίθυρος
Όμως ξέρω πως υπάρχει θέληση
Μια βαθιά επιθυμία να εκφραστούν τόσα πολλά

Υπάρχει μια φωνή που είναι μέρος
Της μουσικής της καρδιάς του
Όπου η έκφραση της αγάπης κυριαρχεί

Όμως οι λέξεις μόλις που ακούγονται
Ένας απλός ψίθυρος
Που λαχταρά να βιώσει
Την ομορφιά των λέξεων και τη μαγεία
του τραγουδιού

Όμως η αποτυχία είναι πολύ δυνατή
Και το τραγούδι είναι όλο λάθος
Και ό,τι απομένει
Είναι η αδύναμη φωνή της παράδοσης...

Ύστερα έρχεται μια σωτήρια διάσωση
Τώρα ακούγεται
Ένα θαύμα λύτρωσης
Ο ήχος ενισχύεται και οι λέξεις καθαρίζουν
Η δύναμη της φωνής του αντηχεί
Τον ακούν και καταλαβαίνουν

Όλες εκείνες οι χαρούμενες σκέψεις
Που δεν κατοικούν πια μόνο στην καρδιά του
Αλλά και στη φωνή του
Ακούγεται από τους άλλους
Όχι πια ως ψίθυρος
Αλλά ως ένα χαρούμενο, θριαμβευτικό τραγούδι!

Άσκηση Συνομιλίας: Ολοκληρώστε αυτές τις ασκήσεις μόνοι σας ή με έναν συνεργάτη.

Ονομάστε 5-10 αντικείμενα από κάθε κατηγορία:

Πανηγύρι

Είδη Γιατρών

Χειμερινά Αθλήματα

Δώρα Γάμου

Λίστα Παντοπωλείου

Πράσινα Λαχανικά

Πράγματα που
Είναι Κρύα

Οφέλη του να Ζεις
με ΠΡΟΘΕΣΗ

Τώρα, προκαλέστε τον εαυτό σας!

1. Εκτός από τρόφιμα, τι άλλο μπορείτε να αγοράσετε σε ένα παντοπωλείο; Μιλήστε με ΠΡΟΘΕΣΗ.
2. Ονομάστε τρία μέρη για αγορά τροφίμων. Ποιο από αυτά έχει τις καλύτερες τιμές; Χρησιμοποιήστε την καλύτερη φωνή σας.
3. Εξασκηθείτε με τις κάρτες στη Βιβλιοθήκη SPEAK OUT! (eLibrary).

Επίπεδο III – Μάθημα Δεύτερο

Άσκηση Προθέρμανσης:

Απαγγείλτε May--Me--My--Moe--Moo
Σηκώστε τη φωνή σας και προβάλετέ
τη προς τα εμπρός!

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση «Α»:

Πείτε «αα» με καλή ποιότητα φωνής
για μέγιστο χρόνο 10 δευτερολέπτων.

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Ολίσθησης:

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Ανεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Κατεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Αρίθμησης: Απαγγείλτε αυτούς τους αριθμούς τρεις φορές – ομαλά και συνδεδεμένα.

1 2 3 4 5 ΣΤΟΠ

6 7 8 9 10 ΣΤΟΠ

11 12 13 14 15 ΣΤΟΠ

16 17 18 19 20 ΣΤΟΠ

Άσκηση Ανάγνωσης: Διάβασε «Ο άνεμος και ο ήλιος» δύο φορές με ΠΡΟΘΕΣΗ.

Ο άνεμος και ο ήλιος συζητούσαν μια μέρα για το ποιος ήταν ο πιο δυνατός. Είδαν έναν άνθρωπο που ταξίδευε κατά μήκος του δρόμου και αποφάσισαν να οργανώσουν μια πρόκληση.

Ξεκίνησε ο άνεμος. Φύσηξε ριπές αέρα τόσο δυνατές που ο άνθρωπος μετά βίας μπορούσε να περπατήσει κόντρα σε αυτές. Ωστόσο, ο άνθρωπος έσφιγγε το παλτό του γύρω του. Ο άνεμος φύσηξε όλο και πιο δυνατά και για περισσότερη ώρα, αλλά όσο περισσότερο φύσαγε, τόσο πιο σφιχτά κρατούσε ο άνθρωπος το παλτό του. Ο άνεμος φύσηξε μέχρι εξάντλησης, αλλά δεν κατάφερε να βγάλει το παλτό από τον άνθρωπο.

Ύστερα ήρθε η σειρά του ήλιου. Έστειλε απαλά τις ακτίνες του στον ταξιδιώτη. Έκανε πολύ λίγα, αλλά φώτισε σιωπηλά το κεφάλι και την πλάτη του ανθρώπου. Ο άνθρωπος ζεστάθηκε τόσο πολύ που έβγαλε το παλτό του και κατευθύνθηκε προς το κοντινότερο δέντρο για να βρει σκιά.

Το ηθικό δίδαγμα αυτής της ιστορίας είναι ότι η δύναμη δεν είναι πάντα ο καλύτερος τρόπος για να αντιμετωπίσουμε τις καταστάσεις. Μερικές φορές αρκεί μόνο λίγη ΠΡΟΘΕΣΗ!

Άσκηση Συνομιλίας: Ολοκληρώστε αυτές τις ασκήσεις μόνοι σας ή με έναν συνεργάτη.

Ονομάστε κάθε χώρα και πείτε την ορθογραφία της, μπροστά και ανάποδα':

Ιταλία

Αυστραλία

Ισπανία

Ιρλανδία

Μεξικό

Ελλάδα

Αγγλία

Γαλλία

Ηνωμένες Πολιτείες

Καναδάς

Τώρα, προκαλέστε τον εαυτό σας!

1. Ονομάστε τρία πράγματα που συνδέεις με κάθε χώρα. Μίλα με ΠΡΟΘΕΣΗ.
2. Επίλεξε μία από τις χώρες και περιέγραψε τις διακοπές σου. Πρόφερε κάθε λέξη με ΠΡΟΘΕΣΗ.
3. Εξασκηθείτε με τις κάρτες στη Βιβλιοθήκη SPEAK OUT! (eLibrary).

Επίπεδο III – Μάθημα Τρίτο

Άσκηση Προθέρμανσης:

Απαγγείλτε May--Me--My--Moe--Moo
Σηκώστε τη φωνή σας και προβάλετέ
τη προς τα εμπρός!

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση «Α»:

Πείτε «αα» με καλή ποιότητα φωνής
για μέγιστο χρόνο 10 δευτερολέπτων.

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Ολίσθησης:

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Ανεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Κατεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Αρίθμησης: Απαγγείλτε αυτούς τους αριθμούς τρεις φορές – ομαλά και συνδεδεμένα.

1 2 3 4 5 ΣΤΟΠ

6 7 8 9 10 ΣΤΟΠ

11 12 13 14 15 ΣΤΟΠ

16 17 18 19 20 ΣΤΟΠ

Άσκηση Ανάγνωσης: Διαβάστε «Ο λαγός και η χελώνα» δύο φορές με ΠΡΟΘΕΣΗ.

Μια μέρα ένας λαγός κορόιδευε τη χελώνα επειδή ήταν τόσο αργή. «Φτάνεις ποτέ κάπου;» την ειρωνευόταν. «Ναι», απάντησε η χελώνα, «και φτάνω πιο γρήγορα απ' όσο νομίζεις. Ας κάνουμε έναν αγώνα και θα σου το αποδείξω». Ο λαγός βρήκε την ιδέα πολύ διασκεδαστική και, μόνο για αστείο, δέχτηκε.

Η αλεπού έδωσε το σήμα για την εκκίνηση. Ο λαγός σύντομα χάθηκε από τα μάτια όλων. Αποφάσισε να ξαπλώσει δίπλα στον δρόμο μέχρι να τον φτάσει η χελώνα. Μετά θα ολοκλήρωνε τον αγώνα και θα γιόρταζε τη νίκη.

Η χελώνα, αντίθετα, κράτησε έναν αργό και σταθερό ρυθμό. Μετά από λίγο πέρασε ακόμη και το σημείο όπου ο λαγός κοιμόταν. Όταν ο λαγός ξύπνησε επιτέλους, η χελώνα είχε ήδη κόψει το νήμα του τερματισμού. Ενώ ο λαγός ντρεπόταν, η χελώνα γιόρταζε με αποφασιστικότητα και ΠΡΟΘΕΣΗ!

Άσκηση Συνομιλίας: Ολοκληρώστε αυτές τις ασκήσεις μόνοι σας ή με έναν συνεργάτη.

Ονομάστε ένα άτομο για κάθε κατηγορία:

Αθλητές

Γιατροί

Πρότυπα

Εφευρέτες

Ηγέτες

Μέλη της οικογένειας

Διάσημοι
καλλιτέχνες

Σταρ του
κινηματογράφου

Παρουσιαστές
talk show

Χαρακτήρες
κινουμένων σχεδίων

Τώρα, προκαλέστε τον εαυτό σας!

1. Περιέγραψε τα χαρακτηριστικά ενός σεβαστού ηγέτη. Χρησιμοποίησε την καλύτερή σου φωνή.
2. Περιέγραψε την καλύτερη εφεύρεση που δημιουργήθηκε στη διάρκεια της ζωής σου. SPEAK OUT!
3. Εξασκηθείτε με τις κάρτες στη Βιβλιοθήκη SPEAK OUT! (eLibrary).

Επίπεδο III – Μάθημα Τέταρτο

Άσκηση Προθέρμανσης:

Απαγγείλτε May--Me--My--Moe--Moo
Σηκώστε τη φωνή σας και προβάλετέ
τη προς τα εμπρός!

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση «Α»:

Πείτε «αα» με καλή ποιότητα φωνής
για μέγιστο χρόνο 10 δευτερολέπτων.

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Ολίσθησης:

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Ανεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Παράγετε ένα σταθερό «αα».

Κατεβείτε. **ΣΤΟΠ.**

Επαναλάβετε πέντε φορές.

Άσκηση Αρίθμησης: Απαγγείλτε αυτούς τους αριθμούς τρεις φορές – ομαλά και συνδεδεμένα.

1 2 3 4 5 ΣΤΟΠ

6 7 8 9 10 ΣΤΟΠ

11 12 13 14 15 ΣΤΟΠ

16 17 18 19 20 ΣΤΟΠ

Άσκηση Ανάγνωσης: Διαβάστε «Η μικρή μηχανή που τα κατάφερε» δύο φορές με ΠΡΟΘΕΣΗ.

Μια μικρή μηχανή δούλευε σε έναν σιδηροδρομικό σταθμό, μετακινώντας μερικά βαγόνια από μία αλλαγή γραμμής στην άλλη. Αυτό ήταν το μόνο είδος δουλειάς που φαινόταν κατάλληλο για μια τόσο μικρή μηχανή.

Ένα πρωί, ενώ περίμενε την επόμενη κλήση, ένα μακρύ εμπορικό τρένο ζήτησε από μια μεγαλύτερη μηχανή να το τραβήξει πάνω από τον λόφο. «Δεν μπορώ. Έχεις πάρα πολλά βαγόνια», είπε η μεγάλη μηχανή. Ύστερα το τρένο ζήτησε βοήθεια από μια άλλη μηχανή, και μετά από άλλη μία, αλλά έλαβε μόνο δικαιολογίες.

Απελπισμένο, το τρένο ζήτησε από τη μικρή μηχανή να το τραβήξει προς την κορυφή του λόφου. «Νομίζω ότι μπορώ να τα καταφέρω», φύσηξε η μικρή μηχανή. Καθώς ανέβαινε τον λόφο, συνέχιζε θαρραλέα να φυσά όλο και πιο δυνατά: «Νομίζω ότι μπορώ να τα καταφέρω, νομίζω ότι μπορώ να τα καταφέρω, νομίζω ότι μπορώ να τα καταφέρω». Καθώς πλησίαζε στην κορυφή, συνέχιζε να λέει: «Εγώ—νομίζω—ότι—μπορώ—να—τα—καταφέρω». Έφτασε στην κορυφή χάρη στο θάρρος της και σε πολλή ΠΡΟΘΕΣΗ!

Άσκηση Συνομιλίας: Ολοκληρώστε αυτές τις ασκήσεις μόνοι σας ή με έναν συνεργάτη.

Καταγράψτε τρία πράγματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη σε κάθε περίπτωση:

Αγορά σπιτιού

Γάμος

Κάνοντας ένα ταξίδι

Αγορά αυτοκινήτου

Επιλογή νέου
γιατρού

Υιοθέτηση ενός
κουταβιού

Υποβολή σε
χειρουργική
επέμβαση

Κάνοντας δωρεά
σε φιλανθρωπικό
οργανισμό

Τώρα, προκαλέστε τον εαυτό σας!

1. Τι σημαίνει «Μιλώ με ΠΡΟΘΕΣΗ»;
2. Τι σημαίνει «Καταπίνω με ΠΡΟΘΕΣΗ»; Δώστε τρία παραδείγματα για το πώς χρησιμοποιείτε την ΠΡΟΘΕΣΗ κατά τη διάρκεια των γευμάτων.
3. Τι σημαίνει «Ζω με ΠΡΟΘΕΣΗ»; Δώστε τρία παραδείγματα για το πώς έχει ενσωματώσει την ΠΡΟΘΕΣΗ στην καθημερινή σου ζωή.

ΤΟ ΝΑ ΜΙΛΑΤΕ ΜΕ ΠΡΟΘΕΣΗ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΝΑ...

ΕΣΤΙΑΖΕΤΕ
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΕΣΤΕ
ΕΙΣΤΕ ΣΚΟΠΙΜΟΙ
ΕΙΣΤΕ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΙ
ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ
ΤΗΣ ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΑΣ
ΚΑΤΑΒΑΛΛΕΤΕ ΣΥΝΕΙΔΗΤΗ
ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ
ΛΕΤΕ ΤΑ ΛΟΓΙΑ ΣΑΣ ΜΕ ΝΟΗΜΑ
ΕΙΣΤΕ ΣΚΕΠΤΙΚΟΙ ΚΑΙ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΙ!

Έξι ασκήσεις και συμβουλές SPEAK OUT!

Προθέρμανση

- Ομαλή και συνδεδεμένη
- Ούτε μονότονη ούτε τραγουδιστή
- Προβαλλόμενη ψηλά και προς τα εμπρός
- Κάθε συλλαβή με ΠΡΟΘΕΣΗ

«Αχ»

- Στόμα καλά ανοιχτό
- Όχι πάνω από 10 δευτερόλεπτα
- Σταθερή ένταση
- Καθαρή φωνητική ποιότητα σε όλη τη διάρκεια

Ολισθήσεις

- Στόμα καλά ανοιχτό
- Καθαρή φωνητική ποιότητα
- Σταθερό «αχ», μετά ολίσθηση προς τα πάνω
- Σταθερό «αχ», μετά ολίσθηση προς τα κάτω

Αρίθμηση

- Ομαλή και συνδεδεμένη
- Ούτε μονότονη ούτε τραγουδιστή
- Προβαλλόμενη ψηλά και προς τα εμπρός
- Κάθε αριθμός με καθαρή έμφαση

Ανάγνωση

- Σκόπιμη και με επίγνωση
- Προβαλλόμενη ψηλά και προς τα εμπρός
- Κάθε λέξη με ΠΡΟΘΕΣΗ

Συνομιλία

- Ξεκίνα με δομημένες ασκήσεις και μετά ανέπτυξέ τις
- Κάθε λέξη με ΠΡΟΘΕΣΗ

Πρώθησε το Μπροστά



Κάντε μια δωρεά. Βοηθήστε μας να θεραπεύσουμε περισσότερους ασθενείς, να χρηματοδοτήσουμε τις διαδικτυακές συνεδρίες ομιλίας και τραγουδιού και να εκπαιδεύσουμε περισσότερους λογοθεραπευτές και μεταπτυχιακούς φοιτητές.

Διαδώστε το μήνυμα. Πείτε στους φίλους, την οικογένεια, τους γιατρούς, τους θεραπευτές και τις τοπικές ομάδες υποστήριξης για το Parkinson Voice Project.

Γίνετε Υποστηρικτής του Parkinson Voice Project. Επισκεφθείτε τον ιστότοπό μας για να μάθετε για το πρόγραμμα εθελοντισμού.

Ενταχθείτε στον Κύκλο Bartholomew. Βοηθήστε μελλοντικούς ασθενείς και οικογένειες συμπεριλαμβάνοντας το Parkinson Voice Project στα σχέδια κληρονομιάς σας.



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

www.ParkinsonVoiceProject.org

**Κάντε
δωρεά σήμερα!**

