

SPEAK OUT!

برنامه درمانی



چگونه از کتابچه بلند صحبت کردن استفاده کنیم

یادگیری صحبت کردن با اراده مانند یادگیری یک زبان جدید یا یادگیری ریاضی است. شما نمی توانید بدون یادگیری کلمات و عبارات، صحبت کردن به یک زبان جدید را بیاموزید. همچنین شما نمی توانید قبل از اینکه بدانید چطور جمع و تفریق کنید، ضرب و تقسیم کنید.

جزوه بلند صحبت کنید، به سه بخش تقسیم می شود:
سطح اول، سطح دوم و سطح سوم

با کمک مربی دارای مدرک بلند صحبت کردن، کار خود را با استفاده از جزوه شروع کنید، یک سطح در یک زمان. وقتی توانستید تمام تمرینات خواندن و صحبت کردن را با تاکید در یک سطح انجام دهید، به مرحله بعدی بروید. این یعنی وقتی صحبت می کنید متمرکز و آگاه هستید ... انگار در یک مصاحبه شغلی مهم هستید.

ضروری است که تمرینات بلند صحبت کردن! را دو بار در روز، هر روز تمرین کنید. هر چه عضلات گفتاری شما قوی تر شوند، صحبت کردن با اراده، آسان تر خواهد بود. شما می توانید از این جزوه به دو صورت استفاده کنید، یا کتابخانه آنلاین بلند صحبت کردن و یا شرکت آنلاین در جلسات تمرین خانگی پروژه صدای پارکینسون

همانطور که صحبت کردن با اراده و بلند را یاد می گیرید، از تاکید و تمرکز در تمام زمینههای زندگی خود استفاده کنید: با اراده قورت دادن، با اراده و توجه راه رفتن ... با اراده و تمرکز زندگی کنید

سلب مسئولیت: استفاده از کتابچه بلند صحبت کردن همراه با برنامه بلند صحبت کردن پروژه صدای پارکینسون در نظر گرفته شده است. تمرینات باید زیر نظر یک گفتار درمانگر دارای مدرک بلند صحبت کردن انجام شوند.

1 SPEAK OUT!® - فرم پیگیری تمرین خانگی گفتاردرمانی

روزانه دو بار تمرین کنید. برای نشان دادن نحوه ی

تمرین خود، علامت ✓ بزنید.

تمرین آنلاین همراه با دفترچه	دو بار تمرین با دفترچه!	
		روز ۱
		روز ۲
		روز ۳
		روز ۴
		روز ۵
		روز ۶
		روز ۷
		روز ۸
		روز ۹
		روز ۱۰
		روز ۱۱
		روز ۱۲
		روز ۱۳
		روز ۱۴
		روز ۱۵
		روز ۱۶
		روز ۱۷
		روز ۱۸
		روز ۱۹
		روز ۲۰
		روز ۲۱
		روز ۲۲
		روز ۲۳
		روز ۲۴

پیامی از مؤسس پروژه صدای پارکینسون

ایده پروژه صدای پارکینسون در اتاق نشیمن من در سال ۹۹۹۱ با گروهی از افراد دارای اختلال پارکینسون، آغاز شد. من به طور مرتب با آنها ملاقات می کردم تا تمرین های گفتاری را انجام دهند و تشویق شوند.



امروز، پروژه صدای پارکینسون تنها سازمان غیر انتفاعی است که صرفاً برای بازگرداندن صدا و توانایی بلع افراد دارای پارکینسون کمک می کند. ما در کلینیک مان در تگزاس، بیماران را درمان می کنیم و آسیب شناسان گفتار و زبان و دانشجویان تحصیلات تکمیلی را آموزش می دهیم. هدف ما این است که برنامه درمانی بلند صحبت کن در سراسر جهان قابل دسترس باشد.

چیزی که درباره پروژه صدای پارکینسون متمایز است این است که از سال ۲۰۰۸ ما برای جلسات گفتاردرمانی و خدماتمان از بیماران پولی دریافت نمی کنیم. کلینیک ما اساساً در ابتدا توسط کمک های مالی بیماران، خانواده ها و حامیان گراندردر تاسیس شده است.

وقتی یاد گرفتید چگونه با تمرکز و اراده صحبت کنید، لطفاً تجربه‌ی «با صدای بلند صحبت کن!» خود را برای ما بفرستید. دوست داریم بدانیم درما **SPEAK OUT** چگونه به شما کمک کرده است. همچنین از پیشنهادهای شما برای بهبود برنامه‌مان استقبال می‌کنیم.



به وب سایت ما مراجعه کنید!
ParkinsonVoiceProject.org

ارادتمند،

Samantha Elandary, MA, CCC-SLP

مؤسس و مدیر اجرایی

صحبت کردن با اراده یعنی...

تمرکز کنید

توجه کنید

با هدف صحبت کنید

با آگاهی صحبت کنید

کنترل گفتار خود را در دست بگیرید

تلاش آگاهانه داشته باشید

جوری صحبت کنید که

واقعاً منظور شماست

عمدی و سنجیده صحبت کنید

در روز ترخیص و وقتی شروع به درمان بلند صحبت کردن می کنید، "متن پدربزرگ" را ضبط کنید!

دوست داری همه چیز را درباره پدربزرگم بدانی. خوب، او نزدیک به نود و سه سال دارد، اما هنوز هم مثل همیشه خوب فکر می کند. ریش بلند دارد و به کسانی که او را می بینند احترام می گذارد. فقط وقتی حرف می زند صدایش کمی خش دار است و کمی می لرزد. او هر روز دو بار با مهارت و با اشتیاق در پارکی کوچک، بازی می کند. او هر روز به آرامی در هوای آزاد پیاده روی کوتاهی می کند به جز در زمستان که برف یا یخ مانع می شود. ما بارها از او خواسته ایم که بیشتر راه برود و کمتر سیگار بکشد، اما او همیشه جواب می دهد: "بادمجان بم، آفت ندارد!".

سطح اول - درس اول

تمرینات گرم کردن:

می - می - ما - م - مو را با صدای بلند و واضح بگویید!

پنج بار با تاکید تکرار کنید.

تمرین آ:

صدای " آ " را با کیفیت خوب حداکثر ۱۰ ثانیه بگویید

پنج بار تکرار کنید .

تمرین غلتانی:

صدای " آ " را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید بالا و نازک کنید. صبر کنید.

صدای " آ " را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید پایین و بم کنید. صبر کنید.

پنج بار تکرار کنید .

تمرین شمارش: این اعداد را آهنگین به طور پیوسته و آرام بخوانید. صدایتان را بلند کنید و واضح تر بگویید.

صبر کنید ۳ ۲ ۱

صبر کنید ۶ ۵ ۴

صبر کنید ۹ ۸ ۷

صبر کنید ۱۲ ۱۱ ۱۰

تمرین خواندن: این جملات را دو بار بخوانید. بار دوم با تاکید و تمرکز بیشتر و اراده محکم تری بخوانید.

سلام.

صبح بخیر.

حال شما چطور است؟

چه کسی زنگ می زند؟

حالم خوب است.

گوشی را بگی.

چی شده؟

دوستت دارم.

هوا چطور است؟

خدا حافظ.

شب بخیر.

فردا می بینمت.

بلند صحبت کنید.

سخت کار می کنم.

من عالی ام!

بلند صحبت کنید!

تمرین مکالمه: این جملات را به تنهایی یا با یک نفر
دیگه کامل کنید.

این عبارتها را با تاکید و اراده بگویید:

_____ و _____ چنگال و _____

_____ و _____ خامه و _____ اول و _____

_____ و _____ ایست و _____ کاغذ و _____

_____ و _____ نمک و _____ برادر و _____

_____ و _____ بله و _____ گربه و _____

حالا خودتان را به چالش بکشید!

۱. دوباره هر عبارت را کامل کنید. اینبار با تاکید، کلمه
را هجی بگویید مثلا بالا و پ، ا، ی، ی، ن.

۲. هر عبارت را دو بار کامل کنید و بار دوم کلمه
متفاوتی بگویید مثلا بالا و پایین، بالا و دور.

۳. یک مکالمه فرضی یا نمایش با موضوع احوال پرسى
با بهترین دوستتان داشته باشید. کلمات را با تاکید
و اراده بگویید.

سطح اول - درس دوم

تمرینات گرم کردن:

می - می - ما - م - مو را با صدای بلند و واضح بگویید!

پنج بار با تاکید تکرار کنید.

تمرین آ:

صدای " آ " را با کیفیت خوب حداکثر ۱۰ ثانیه بگویید

پنج بار تکرار کنید .

تمرین غلتانی:

صدای " آ " را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید بالا و نازک کنید. صبر کنید.

صدای " آ " را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید پایین و بم کنید. صبر کنید.

پنج بار تکرار کنید .

تمرین شمارش: این اعداد را آهنگین به طور پیوسته و آرام بخوانید. صدایتان را بلند کنید و واضح تر بگویید.

صبر کنید ۳ ۲ ۱

صبر کنید ۶ ۵ ۴

صبر کنید ۹ ۸ ۷

صبر کنید ۱۲ ۱۱ ۱۰

تمرین خواندن: هر کدام از مکان های زیر را دو بار بخوانید.
بار دوم با تاکید و تمرکز بیشتر و اراده محکم تری بخوانید.

اتاوا، کانادا

پاریس، فرانسه

برلین، آلمان

رم، ایتالیا

توکیو، ژاپن

ولینگتون، نیوزیلند

آمستردام، هلند

دهلی نو، هند

آتن، یونان

مکزیکو سیتی، مکزیک

مادرید، اسپانیا

استکهلم، سوید

واشنگتن دی سی، ایالات متحده

لندن، انگلستان

کانبرا، استرالیا

ریچاردسون، تگزاس

تمرین مکالمه: این جملات را به تنهایی یا با یک نفر
دیگه کامل کنید.

دو یا سه مورد از هر بخش را نام ببرید:

مشاغل	میوه ها
سرگرمی ها	گل ها
تعطیلات	کشورها
مبلمان خانه	ابزار
تمرینات بلند صحبت کردن	حیوانات

حالا خودتان را به چالش بکشید!

۱. از هر دسته یک مورد را با تاکید و اراده بگویید
و هجی کنید.

۲. گل مورد علاقه شما چیست؟ از کجا می توانید آن
را خریداری کنید؟ چقدر پول می دهید؟ هر کلمه
ای را با تاکید بیان کنید.

۳. یک مکالمه فرضی یا نمایش با موضوع احوال پرسى
با بهترین دوستتان داشته باشید. کلمات را با تاکید
و اراده بگویید.

سطح اول - درس سه

تمرینات گرم کردن:

می - می - ما - م - مو را با صدای بلند و واضح بگویید!

پنج بار با تاکید تکرار کنید.

تمرین آ:

صدای " آ " را با کیفیت خوب حداکثر ۱۰ ثانیه بگویید

پنج بار تکرار کنید .

تمرین غلتانی:

صدای " آ " را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید بالا و نازک کنید. صبر کنید.

صدای " آ " را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید پایین و بم کنید. صبر کنید.

پنج بار تکرار کنید .

تمرین شمارش: این اعداد را آهنگین به طور پیوسته و آرام بخوانید. صدایتان را بلند کنید و واضح تر بگویید.

صبر کنید ۳ ۲ ۱

صبر کنید ۶ ۵ ۴

صبر کنید ۹ ۸ ۷

صبر کنید ۱۲ ۱۱ ۱۰

تمرین خواندن: هر جمله را دو بار بخوانید. بار دوم با تاکید و تمرکز بیشتر و اراده محکم تری بخوانید.

تلفن را پاسخ دهید.

خیلی ممنون.

در را قفل کنید.

آیا آنها می آیند؟

سگ را بیرون ببرید.

یه مقدار آب میخوام.

خوب خوابیدی؟

لطفا زنگ ساعت را تنظیم کن.

آماده ای بریم؟

با تاکید و اراده صحبت کنید.

ژاکت من کجاست؟

با هدف صحبت کنید.

من خانواده ام را دوست دارم.

از صدای مقتدرانه خود استفاده کنید.

پنجره را ببندید.

صدای من عالی است.

تمرین مکالمه: این جملات را به تنهایی یا با یک نفر
دیگه کامل کنید.

هر عبارت را با تاکید بگویید:

آ برای _____ است. ک برای _____ است.

ب برای _____ است. ا برای _____ است.

س برای _____ است. ف برای _____ است.

د برای _____ است. گ برای _____ است.

ای برای _____ است. ه برای _____ است.

حالا خودتان را به چالش بکشید!

۱. هر عبارت را دوباره تکمیل کنید. این بار پاسخ خود
را با تاکید، هجی کنید. مثلا آ برای آ، ب، ا، ن است.

۲. عبارت ها را دو بار دیگر با تاکید کامل کنید. دو پاسخ
متفاوت بدهید. مثلا آ برای آبان و آ برای آبادان است.

۳. یک مکالمه فرضی یا نمایش با موضوع احوال پرسى با
بهترین دوستتان داشته باشید. کلمات را با تاکید
و اراده بگویید.

سطح اول - درس چهارم

تمرینات گرم کردن:

می - می - ما - م - مو را با صدای بلند و واضح بگویید!

پنج بار با تاکید تکرار کنید.

تمرین آ:

صدای " آ " را با کیفیت خوب حداکثر ۱۰ ثانیه بگویید

پنج بار تکرار کنید .

تمرین غلتانی:

صدای " آ " را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید بالا و نازک کنید. صبر کنید.

صدای " آ " را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید پایین و بم کنید. صبر کنید.

پنج بار تکرار کنید .

تمرین شمارش: این اعداد را آهنگین به طور پیوسته و آرام بخوانید. صدایتان را بلند کنید و واضح تر بگویید.

صبر کنید ۳ ۲ ۱

صبر کنید ۶ ۵ ۴

صبر کنید ۹ ۸ ۷

صبر کنید ۱۲ ۱۱ ۱۰

تمرین خواندن: هر جمله را دو بار بخوانید. بار دوم با تاکید و تمرکز بیشتر و اراده محکم تری بخوانید.

او پیانو می زند.

من با دوستم تماس می گیرم.

او لباسهایش را می شوید.

او نامه را پست می کند.

من در را قفل می کنم.

او سگ را می گرداند.

آنها یک خانه می سازند.

او تلفنش را شارژ می کند.

او سگ را دنبال می کند.

او هدیه را کادو می گیرد.

او ترانه می خواند.

او ژاکت می بافد.

او کفش هایش را می بندد.

آنها با اراده و تمرکز راه می روند.

من آگاهانه و با اراده صحبت می کنم.

تمرین مکالمه: این جملات را به تنهایی یا با یک نفر
دیگه کامل کنید.

هر جمله را با تاکید پاسخ دهید:

آ برای _____ است.

ب برای _____ است.

س برای _____ است.

د برای _____ است.

ای برای _____ است.

حالا خودتان را به چالش بکشید!

۱. اسم خودتان را هجی کنید و هر حرف را با
تاکید بگویید.

۲. اسم خودتان را از آخر به اول هجی کنید. یکبار
دیگر با تاکید بگویید.

۳. یک مکالمه فرضی یا نمایش با موضوع احوال پرسى
با بهترین دوستتان داشته باشید. کلمات را با تاکید
و اراده بگویید.

اگر امکانش را دارید تمرینات خواندن و مکالمه را در سطح اول با استفاده از بهترین صدای خود، بیشتر انجام دهید، وقت آن است که به سطح دوم بروید.

Live with
INTENT
 PARKINSON VOICE PROJECT®

سطح دوم - درس اول

تمرینات گرم کردن:

می - می - ما - م - مو را با صدای بلند و واضح بگویید!

پنج بار با تاکید تکرار کنید.

تمرین آ:

صدای "آ" را با کیفیت خوب حداکثر ۱۰ ثانیه بگویید

پنج بار تکرار کنید .

تمرین غلتانی:

صدای "آ" را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید بالا و نازک کنید. صبر کنید.

صدای "آ" را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید پایین و بم کنید. صبر کنید.

پنج بار تکرار کنید .

تمرین شمارش: این اعداد را آهنگین به طور پیوسته و آرام بخوانید. صدایتان را بلند کنید و واضح تر بگویید.

۱ ۲ ۳ ۴ صبر کنید

۵ ۶ ۷ ۸ صبر کنید

۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ صبر کنید

۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ صبر کنید

تمرین خواندن: هر جمله را دو بار بخوانید. بار دوم با تاکید و تمرکز بیشتر و اراده محکم تری بخوانید.

چه زمانی او خواهد رسید؟

تلفن من کجاست؟

ساعت ملاقات چه زمانی است؟

نسبت به قبل، احساس می کنم بهتر هستم.

شب بخیر عزیز دلم.

میهمانی چه ساعتی است؟

بیا غروب آفتاب را نگاه کنیم.

ما باید قبض ها را پرداخت کنیم.

بیا توی حیاط بشینیم.

بیرون هوا کمی سرده.

ما در بانک می ایستیم.

آیا حالا صدای من رو می شنوی؟

همین الان میام اونجا.

بچه ها در خانه همسایه بازی می کنند.

من هر کلمه را با اراده می گویم.

صدای جدیدم را دوست دارم.

تمرین مکالمه: این جملات را به تنهایی یا با یک نفر
دیگه کامل کنید.

هر ردیف را با تاکید بگویید:

پرتقال سیب

چکش بیل

آبی قرمز

پیراهن جوراب

شیر ببر

حالا خودتان را به چالش بکشید!

۱. یک ردیف را از قسمت بالا انتخاب کنید. هر
کلمه را با تاکید بگویید و هجی کنید
(مثلا پ،ر،ت،ق،ل - س، ی، ب).

۲. یک ردیف را از قسمت بالا انتخاب کنید. هر
کلمه را با تاکید بگویید و از آخر به اول هجی کنید
(مثلا ی، ب، آ - ز،م،ر،ق).

۳. یک مکالمه فرضی یا نمایش با موضوع احوال پرسى
با بهترین دوستتان داشته باشید. کلمات را با تاکید
و اراده بگویید.

سطح دوم - درس دوم

تمرینات گرم کردن:

می - می - ما - م - مو را با صدای بلند و واضح بگویید!

پنج بار با تاکید تکرار کنید.

تمرین آ:

صدای "آ" را با کیفیت خوب حداکثر ۱۰ ثانیه بگویید

پنج بار تکرار کنید .

تمرین غلتانی:

صدای "آ" را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید بالا و نازک کنید. صبر کنید.

صدای "آ" را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید پایین و بم کنید. صبر کنید.

پنج بار تکرار کنید .

تمرین شمارش: این اعداد را آهنگین به طور پیوسته و آرام بخوانید. صدایتان را بلند کنید و واضح تر بگویید.

۱ ۲ ۳ ۴ صبر کنید

۵ ۶ ۷ ۸ صبر کنید

۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ صبر کنید

۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ صبر کنید

تمرین خواندن: هر جمله را دو مرتبه بخوانید. بار دوم با تاکید بیشتری بخوانید.

قرار ملاقات من ساعت نه است.

تلویزیون را روشن کنید.

باید با شما حرف بزنم.

آیا آنها پیام را فرستادند؟

امروز چه حسی دارید؟

تعطیلات خوبی داشته باشید.

با اراده و تمرکز، راه خواهیم رفت.

من با اراده و تمرکز قورت می دهم.

فیلم چه زمانی شروع می شود؟

ما باید همین حالا برویم.

در عرض دو دقیقه آماده خواهیم شد.

می خواهی بروی پارک؟

کلاس ورزش هم سرگرم کننده بود.

آیا نامه رسیده است؟

صدای من قوی تر از قبل است. صدایم قوی تر شده است.

حس اعتماد به نفس بیشتری نسبت به صدایم دارم. صدایم

مطمئن و قوی به نظر می رسد.

تمرین مکالمه: این جملات را به تنهایی یا با یک نفر
دیگه کامل کنید.

جمله بسازید و هر کلمه را با تاکید و اراده بگویید:

سیب	صدا
دوست	راستی
اسب	تصویر
زیبا	داستان
آفتابی	اراده

حالا خودتان را به چالش بکشید!

۱. کلمات بالا را هجی کنید. حالا چشمان خود را ببندید
و هر کلمه را با تاکید و اراده بیشتری هجی کنید.

۲. سه نوع مختلف سیب را نام ببرید. سه مکان را نام
ببرید که می توانید از آنجا سیب بخرید. سه کیلو
سیب چقدر می شود؟

۳. یک مکالمه فرضی یا نمایش با موضوع احوال پرسى
با بهترین دوستتان داشته باشید. کلمات را با تاکید
و اراده بگویید.

سطح دوم - درس سوم

تمرینات گرم کردن:

می - می - ما - م - مو را با صدای بلند و واضح بگویید!

پنج بار با تاکید تکرار کنید.

تمرین آ:

صدای "آ" را با کیفیت خوب حداکثر ۱۰ ثانیه بگویید

پنج بار تکرار کنید .

تمرین غلتانی:

صدای "آ" را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید بالا و نازک کنید. صبر کنید.

صدای "آ" را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید پایین و بم کنید. صبر کنید.

پنج بار تکرار کنید .

تمرین شمارش: این اعداد را آهنگین به طور پیوسته و آرام بخوانید. صدایتان را بلند کنید و واضح تر بگویید.

۱ ۲ ۳ ۴ صبر کنید

۵ ۶ ۷ ۸ صبر کنید

۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ صبر کنید

۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ صبر کنید

تمرین خواندن: هر جمله را دو مرتبه بخوانید. بار دوم با تاکید بیشتری بخوانید.

بابت پذیرایی آخر هفته متشکریم.

آیا برنامه هیجان انگیزی برای سفر در تابستان امسال دارید؟

منتظر مهمانی عصر شنبه آینده هستم.

برای ملاقات چه ساعتی باید برویم؟

با احتیاط، مطمئن رانندگی کنید! جاده ها ممکن است یخ زده باشند .

یک تکه کاغذ و یک مداد برایم می آوری؟

آخر هفته ای فوق العاده با خانواده مان داشتیم.

من به جشن فارغ التحصیلی برادرزاده ام می روم.

بیا بریم باشگاه. کلاس بوکس ساعت ده شروع می شود.

من مثل رئیس یک شرکت خیلی بزرگ، صحبت خواهم کرد.

تمرین مکالمه: این جملات را به تنهایی یا با یک نفر
دیگه کامل کنید.

هر جمله را با تاکید بگویید:

چه ساعتی باید... بیابین بریم به...

بعد از صبحانه، ما... دکتر من هست...

دوست داری... دکتر من هست...

خانواده ام... به فروشگاه رفتیم تا...

دوست دارم... احساس خوشبختی می کنم وقتی...

حالا خودتان را به چالش بکشید!

۱. هر جمله را دوباره تکمیل کنید. این بار یک پایان
متفاوت را انتخاب کنید. هر کلمه را با تاکید بیان کنید.

۲. آنچه را که برای صبحانه خوردید توصیف کنید.
نگذارید صدایتان افت کند و ضعیف شود.

۳. یک مکالمه فرضی یا نمایش با موضوع احوال پرسى
با بهترین دوستتان داشته باشید. کلمات را با تاکید
و اراده بگویید.

سطح دوم - درس چهارم

تمرینات گرم کردن:

می - می - ما - م - مو را با صدای بلند و واضح بگویید!

پنج بار با تاکید تکرار کنید.

تمرین آ:

صدای " آ " را با کیفیت خوب حداکثر ۱۰ ثانیه بگویید

پنج بار تکرار کنید .

تمرین غلتانی:

صدای " آ " را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید بالا و نازک کنید. صبر کنید.

صدای " آ " را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید پایین و بم کنید. صبر کنید.

پنج بار تکرار کنید .

تمرین شمارش: این اعداد را آهنگین به طور پیوسته و آرام بخوانید. صدایتان را بلند کنید و واضح تر بگویید.

۱ ۲ ۳ ۴ صبر کنید

۵ ۶ ۷ ۸ صبر کنید

۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ صبر کنید

۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ صبر کنید

تمرین خواندن: هر جمله را دو مرتبه بخوانید. بار دوم با تاکید بیشتری بخوانید.

آیا این پزشك در درمان پارکینسون تخصص دارد؟

آیا برای صبح روز جمعه آینده، نوبت دارید؟

لیست کاملی از داروهایم را می آورم.

برای گرفتن دو نسخه باید به داروخانه مراجعه کنم.

من چند تا سوال دارم. همیشه لطفا با داروساز صحبت کنم؟

آیا باید این دارو را با غذا مصرف کنم یا با معده خالی؟

اگر یک دوز دارو را فراموش کنم، باید چه کار کنم؟

آیا این دارو عوارض جانبی دارد؟

من با دكترم درباره برنامه بلند صحبت کردن، حرف خواهیم زد.

حرفهایم را با تاکید و اراده می گویم تا همه گفتارم را کاملا متوجه شوند.

تمرین مکالمه: این جملات را به تنهایی یا با یک نفر
دیگه کامل کنید.

برای هر موقعیت سه تا پنج مورد با تاکید و اراده نام ببرید:

ساحل	نانوایی
هتل	اداره پست
رستوران	بانک
فرودگاه	پارک
فروشگاه مواد غذایی	باشگاه بدنسازی

حالا خودتان را به چالش بکشید!

۱. با هر کلمه بالا یک جمله بسازید و با صدای بلند
و با تاکید بگویید.

۲. به اطراف اتاق نگاه کنید و اسم پنج چیز را با تاکید
بگویید و هجی کنید.

۳. یک مکالمه فرضی یا نمایش با موضوع احوال پرسى
با بهترین دوستتان داشته باشید. کلمات را با تاکید
و اراده بگویید.

اگر امکانش را دارید تمرینات خواندن و مکالمه را در سطح دوم با استفاده از بهترین صدای خود، بیشتر انجام دهید، وقت آن است که به سطح سوم بروید.

Live with
INTENT
 PARKINSON VOICE PROJECT®

سطح سوم - درس اول

تمرینات گرم کردن:

می - می - ما - م - مو را با صدای بلند و واضح بگویید!

پنج بار با تاکید تکرار کنید.

تمرین آ:

صدای " آ " را با کیفیت خوب حداکثر ۱۰ ثانیه بگویید

پنج بار تکرار کنید .

تمرین غلتانی:

صدای " آ " را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید بالا و نازک کنید. صبر کنید.

صدای " آ " را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید پایین و بم کنید. صبر کنید.

پنج بار تکرار کنید .

تمرین شمارش: این اعداد را آهنگین به طور پیوسته و آرام بخوانید. صدایتان را بلند کنید و واضح تر بگویید.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ صبر کنید

۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ صبر کنید

۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ صبر کنید

۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ صبر کنید

تمرین خواندن: این شعر را دو مرتبه بخوانید. در بار دوم تاکید بیشتری داشته باشید.

همه آنچه می توانم بشنوم، زمزمه ایی است.
سروده ی مارگارت کولمن

تنها چیزی که می توانم بشنوم زمزمه ای است
اما می دانم اراده ای وجود دارد
یک میل عمیق برای بیان خیلی چیزها.

صدایی وجود دارد که بخشی از آن است
از موسیقی قلب او
جایی که ابراز عشق حاکم است.

اما واژه ها به سختی قابل شنیدن هستند
فقط یک زمزمه آرام
اشتیاق به تجربه کردن
زیبایی واژه ها و جادوی ترانه ها.

اما شکست چنان قوی است
که همه چیز اشتباه می شود
و چیزی جز صدای ضعیف تسلیم باقی نمی ماند...

سپس نجات‌دهنده‌ای می‌آید،
 که حالا شنیده می‌شود؛
 معجزه‌ای برای رهایی.
 صدا قوت می‌گیرد و کلمات روشن می‌شوند.
 قدرت صدایش طنین‌انداز می‌شود،
 و دیگران می‌شنوند و می‌فهمند.

تمام افکار شادی‌آورش دیگر تنها در دلش نیست،
 بلکه در صدایش نیز جاری است.
 او شنیده می‌شود، نه به‌عنوان نجوا،
 بلکه به‌عنوان آوازی شاد و پیروزمند.

تمرین مکالمه: این جملات را به تنهایی یا با یک نفر
دیگه کامل کنید.

برای هر مورد پنج تا ده مورد را نام ببرید:

ورزش های زمستانی نوروز

انواع پزشکان متخصص یک لیست مواد غذایی

هدیه های عروسی چیزهایی که سرد هستند

سبزیجات برگ سبز مزایای زندگی همراه با گفتار
با تاکید و اراده

حالا خودتان را به چالش بکشید!

۱. علاوه بر غذا، چه چیزی را می توانید در یک فروشگاه مواد غذایی خریداری کنید؟ با تاکید و اراده صحبت کنید.
۲. سه مکان را برای خرید مواد غذایی نام ببرید. کدام یک قیمت بهتری دارند. از بهترین صدای خود استفاده کنید.
۳. یک مکالمه فرضی یا نمایش با موضوع احوال پرسى با بهترین دوستتان داشته باشید. کلمات را با تاکید و اراده بگویید.

سطح سوم - درس دوم

تمرینات گرم کردن:

می - می - ما - م - مو را با صدای بلند و واضح بگویید!

پنج بار با تاکید تکرار کنید.

تمرین آ:

صدای "آ" را با کیفیت خوب حداکثر ۱۰ ثانیه بگویید

پنج بار تکرار کنید .

تمرین غلتانی:

صدای "آ" را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید بالا و نازک کنید. صبر کنید.

صدای "آ" را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید پایین و بم کنید. صبر کنید.

پنج بار تکرار کنید .

تمرین شمارش: این اعداد را آهنگین به طور پیوسته و آرام بخوانید. صدایتان را بلند کنید و واضح تر بگویید.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ صبر کنید

۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ صبر کنید

۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ صبر کنید

۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ صبر کنید

تمرین خواندن: متن "باد و خورشید" را دو مرتبه با تاکید بخوانید.

باد و خورشید یک روز بحث شان شد که کدام قوی تر هستند. آنها مردی را دیدند که در خیابان راه می رفت. تصمیم گرفتند یک چالش را انجام دهند.

باد شروع کرد. او تند بادهای شدیدی را ساخت به طوری که مرد به سختی می توانست راه برود. مرد کتش را محکم گرفته بود و در مقابل باد مقاومت می کرد. باد شروع کرد به وزیدن با قدرت بیشتر اما هرچه قدرت باد شدیدتر می شد مرد کتش را محکم تر می گرفت. باد وزید تا جایی که خسته شد ولی نتوانست کت مرد را از تنش درآورد.

حالا نوبت خورشید شد. او به آرامی پرتوهایش را به طرف مرد فرستاد. خورشید به آرامی این کار را انجام داد اما پرتوهایش را به سر و پشت مرد می تابانید. مرد خیلی گرمش شد و کتش را درآورد و به دنبال سایه ای گشت.

نتیجه اخلاقی این داستان این است که فشار همیشه بهترین روش، برای مدیریت شرایط نیست، تنها کمی تاکید و اراده، کار را به سرانجام می رساند.

تمرین مکالمه: این جملات را به تنهایی یا با یک نفر
دیگه کامل کنید.

اسم هر کشور را با تاکید از اول به آخر و آخر به اول هجی کنید:

ایتالیا	اسپانیا
آلمان	ژاپن
آمریکا	مصر
فنلاند	انگلستان
فرانسه	استرالیا

حالا خودتان را به چالش بکشید!

- سه مورد مرتبط با هر کدام از کشورهای بالا را نام
ببرید. با تاکید و اراده صحبت کنید.
- یکی از کشورهای بالا را برای سفر انتخاب کنید. تعطیلات
خود را توصیف کنید. هر کلمه را با تاکید بگویید.
- یک مکالمه فرضی یا نمایش با موضوع احوال پرسى با
بهترین دوستتان داشته باشید. کلمات را با تاکید
و اراده بگویید.

سطح سوم - درس سوم

تمرینات گرم کردن:

می - می - ما - م - مو را با صدای بلند و واضح بگویید!

پنج بار با تاکید تکرار کنید.

تمرین آ:

صدای " آ " را با کیفیت خوب حداکثر ۱۰ ثانیه بگویید

پنج بار تکرار کنید .

تمرین غلتانی:

صدای " آ " را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید بالا و نازک کنید. صبر کنید.

صدای " آ " را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید پایین و بم کنید. صبر کنید.

پنج بار تکرار کنید .

تمرین شمارش: این اعداد را آهنگین به طور پیوسته و آرام بخوانید. صدایتان را بلند کنید و واضح تر بگویید.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ صبر کنید

۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ صبر کنید

۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ صبر کنید

۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ صبر کنید

تمرین خواندن: متن " لاک پشت و خرگوش " را دو مرتبه با تاکید بخوانید.

یک روز خرگوش لاک پشت را به خاطر کند بودن مسخره می کرد. تا به حال به مقصدی رسیده ای؟ او به تمسخر گفت. لاک پشت گفت بله. من زودتر از چیزی که فکر می کنی می رسم بیا مسابقه دهیم تا من ثابت کنم. خرگوش از فکر مسابقه با لاک پشت بسیار ذوق زده شد و فقط برای تفریح با آن موافقت کرد.

روبه مسابقه را شروع کرد. خرگوش به سرعت حرکت کرد طوری که کسی او را نمی دید. تصمیم گرفت کنار جاده دراز بکشد تا اینکه لاک پشت به او برسد، سپس مسابقه را تمام کند و پیروزی خود را جشن بگیرد.

در این هنگام، لاک پشت آهسته و پیوسته به راه خود ادامه می داد. بعد از مدتی حتی از جایی که خرگوش چرت می زد گذشت. وقتی خرگوش بالاخره بیدار شد لاک پشت آن طرف خط پایان بود. همانطور که خرگوش اخم کرد، لاک پشت هدفمند و مصمم و بااراده جشن گرفت.

تمرین مکالمه: این جملات را به تنهایی یا با یک نفر
دیگه کامل کنید.

از هر بخش یک نفر را نام ببرید:

اسپانیا	ایتالیا
انگلستان	مکزیک
استرالیا	ایالات متحده
یونان	ایرلند
کانادا	فرانسه

حالا خودتان را به چالش بکشید!

۱. ویژگی های یکی از رهبران مورد احترام خود را بگویید. از بهترین صدای خود استفاده کنید.
۲. یکی از بهترین اختراعات زمان خود را توصیف کنید. بلند صحبت کنید.
۳. یک مکالمه فرضی یا نمایش با موضوع احوال پرسى با بهترین دوستان داشته باشید. کلمات را با تاکید و اراده بگویید.

سطح سوم - درس چهارم

تمرینات گرم کردن:

می - می - ما - م - مو را با صدای بلند و واضح بگویید!

پنج بار با تاکید تکرار کنید.

تمرین آ:

صدای "آ" را با کیفیت خوب حداکثر ۱۰ ثانیه بگویید

پنج بار تکرار کنید .

تمرین غلتانی:

صدای "آ" را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید بالا و نازک کنید. صبر کنید.

صدای "آ" را به صورت کشیده و ثابت بگویید بعد به تدریج صدا را بغلتانید پایین و بم کنید. صبر کنید.

پنج بار تکرار کنید .

تمرین شمارش: این اعداد را آهنگین به طور پیوسته و آرام بخوانید. صدایتان را بلند کنید و واضح تر بگویید.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ صبر کنید

۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ صبر کنید

۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ صبر کنید

۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ صبر کنید

تقرین خواندن: متن "موتور کوچکی که می توانست" را دو مرتبه با تاکید بخوانید.

موتوری کوچک در يك ایستگاه راه آهن کار می کرد و چند ماشین را روشن و خاموش می کرد. این تنها کاری بود که برای یک موتور کوچک مناسب به نظر می رسید.

یک روز صبح در حالی که منتظر ماشین بعدی بود، یکی از قطارها که تعداد زیادی ماشین های باربری داشت از موتور بزرگتر خواست تا آن را به بالای تپه ببرد. "من نمی توانم"، موتور بزرگ گفت: تو خیلی ماشین داری. سپس قطار از موتور دیگر و بعد موتور دیگری درخواست کرد و فقط بهانه بعد از بهانه می شنید.

قطار با ناامیدی از موتور کوچولو خواست تا آن را به بالای تپه بکشاند. لوکوموتیو کوچک لحظه ای درنگ کرد و گفت: فکر می کنم می توانم، فکر می کنم می توانم، فکر می کنم می توانم. در حالی که موتور کوچک به بالای تپه نزدیک می شد، مدام می گفت: من می توانم، من می توانم، من می توانم. او به بالای تپه رسید به خاطر شجاعت و تکرار و اراده و تاکید زیاد.

تمرین مکالمه: این جملات را به تنهایی یا با یک نفر
دیگه کامل کنید.

برای هر موقعیت سه مورد را نام ببرید:

خرید خانه	مسافرت رفتن
ازدواج کردن	ماشین خریدن
کمک کردن به یک خیریه	به سرپرستی گرفتن یک حیوان خانگی
جراحی داشتن	انتخاب یک دکتر جدید

حالا خودتان را به چالش بکشید!

۱. منظور از "با تاکید و اراده حرف زدن" چیست؟
۲. منظور از "با تاکید و اراده قورت دادن" چیست؟
سه مورد را نام ببرید که هنگام غذا خوردن از با
تاکید و اراده قورت دادن، استفاده می کنید.
۳. منظور از "با اراده زندگی کردن" چیست؟ سه مورد
را نام ببرید که از تاکید و اراده در زندگی روزمره
استفاده می کنید.

صحبت کردن با اراده یعنی...

تمرکز کنید

توجه کنید

با هدف صحبت کنید

با آگاهی صحبت کنید

کنترل گفتار خود را در دست بگیرید

تلاش آگاهانه داشته باشید

جوری صحبت کنید که

واقعاً منظور شماست

عمدی و سنجیده صحبت کنید

شش تمرین و راهنمایی بلند صحبت کردن!

گرم کردن

- آهسته و پیوسته
- نه شعاری و باغراق و نه یکنواخت و مونوتون
- صدا بلند و واضح
- هر هجا با تاکید و اراده

کشش واکه ها

- دهان باز شود
- بیشتر از ده ثانیه نباشد
- بلندی صدا ثابت باشد
- صدا واضح باشد

غلطان ها

- دهان باز شود
- کشش ثابت واکه بعد به تدریج
- صدا را به پایین بغلطانید و بم کنید
- صدا را به بالا بغلطانید و نازک کنید
- کشش ثابت واکه بعد به تدریج
- صدا واضح باشد

شمردن

- آهسته و پیوسته
- نه شعاری و باغراق و نه یکنواخت و مونوتون
- صدا بلند و واضح
- هر عدد با اراده و تاکید گفته شود

خواندن

- آگاهانه باشد
- صدا بلند و واضح
- هر کلمه با تاکید گفته شود

مکالمه

- ابتدا با تمرین روی موضوعات مشخص شروع کنید، سپس در مکالمه های روزمره، با دیگران حرف بزنید
- هر کلمه با تاکید و اراده گفته شود

خوبی دیدی، خوبی کن



اهدا کنید. به ما کمک کنید تا بیماران بیشتری را درمان کنیم، جلسات آنلاین گفتار و آواز را تأمین مالی کنیم و متخصصان گفتاردرمانی و دانشجویان تحصیلات تکمیلی بیشتری را آموزش دهیم.

ما را به همه معرفی کنید. به دوستان، خانواده، پزشکان، درمانگران، گروه های حمایتی پارکینسون محلی و کلاس های ورزشی در مورد پروژه صدای پارکینسون بگویید.

تبدیل به یک مدافع صدای پارکینسون شوید. به وبسایت ما سر بزنید تا درباره برنامه داوطلبانه ما اطلاعات بیشتری کسب کنید.

به حلقه بارتلموئو پیوندید. با درج پروژه صدای پارکینسون در برنامه های خود به بیماران و خانواده های آینده کمک کنید. با ایمیل Intent@ParkinsonVoiceProject.org همانگی قرارملاقات باسامانتا الندری، بنیانگذار پروژه پارکینسون صدای

 PARKINSON VOICE PROJECT®

جاده کوئیت شمالی، سوئیت ۰۵۲۲ ۶۴۶

Richardson, Texas 75080

469-375-6500

www.ParkinsonVoiceProject.org

امروز اهدا کنید!

