

PŘEDMLUVA	5
ÚVODEM	7
1 VÝCHOZÍ ŠETŘENÍ	9
1.1 Výzkumný problém	9
1.2 Cíle výzkumu	26
1.3 Metody výzkumu	26
1.4 Zkoumaný vzorek	28
1.5 Výsledky	29
1.5.1 Zatížení mluvního a zpěvního hlasu	29
1.5.2 Rozsah znalostí o hlasové hygieně a jejich zdroje	29
1.5.3 Subjektivní percepce kvality mluvního a zpěvního hlasu	30
1.5.4 Změny kvality hlasu respondentů měřené Dysphonia Severity Index	33
1.5.5 Způsob prevence a řešení hlasových obtíží	34
1.6 Tréninkový program zvyšování hlasové kondice pro učitele	35
1.6.1 Program tréninku	36
1.6.2 Vstupní údaje	37
1.7 Závěry	42
2 HLAS JAKO PRACOVNÍ NÁSTROJ UČITELE	45
2.1 Anatomické a fyziologické podmínky vzniku hlasu	47
2.1.1 Dýchací ústrojí	48
2.1.2 Fonační ústrojí	54
2.1.3 Rezonanční prostory	61
2.1.4 Modifikační ústrojí	64
2.2 Základní vlastnosti a parametry hlasu	65
2.3 Hygiena hlasu	69
3 HLASOVÉ PORUCHY	79
3.1 Organické poruchy hlasu	80
3.1.1 Hlasové uzlíky	81
3.1.2 Záněty hrtanu	82
3.1.3 Hematom hlasivky	82
3.1.4 Polyp hlasivky	83
3.1.5 Edém hlasivky (Reinkeho edém)	83

3.2	Funkční hlasové poruchy u dospělých	84
3.2.1	Hyperkinetická dysfonie	84
3.2.2	Psychogenní dysfonie a afonie	85
3.2.3	Ventrikulární hlas	85
3.2.4	Spastická dysfonie	86
3.2.5	Fonastenie	86
3.3	Úloha hlasového pedagoga při nápravě a reedukaci hlasu	86
4	CVIČENÍ PRO KONDICI HLASU	91
4.1	Držení těla a jeho vliv na hlas	91
4.2	Společná doporučení pro cvičení	98
4.3	Dechová cvičení	99
4.4	Fonačně rezonanční cvičení	115
4.5	Relaxační cvičení s pohybem a fonací	133
4.6	Cvičení k uvolnění pohybu čelisti	148
4.7	Procvičování obratnosti mluvidel	150
4.8	Cvičení pro zlepšení síly a posazení mluvního hlasu	154
4.9	Cvičení k rozvoji mluvního hlasu	154
4.10	Cvičení k rozvoji zpěvního hlasu	156
ZÁVĚR		169
SUMMARY		171
VĚCNÝ REJSTŘÍK		173
AUTORSKÝ REJSTŘÍK		177
LITERATURA		181
PŘÍLOHY		189