



# KARTY DO ĆWICZEŃ

## MÓWIENIE

Koncepcja: Małgorzata Taraszkiewicz HeavyRain  
Rysunki: Masza Nalepa

# INSTRUKCJA

Zaprezentowane tutaj 3 ćwiczenia pomagają opanować stres przed mówieniem, nie tylko w językach obcych.

Ćwiczenia relaksują aparat artykulacyjny: szczęki, mięśnie policzków, gardła.  
Łatwiej wtedy mówić!

Wykonywanie ich przez 1-2 minutę powoduje także wyzwalamie endorfin hormonu dobrego samopoczucia.

**DBANIE O SIEBIE MA SENS!**

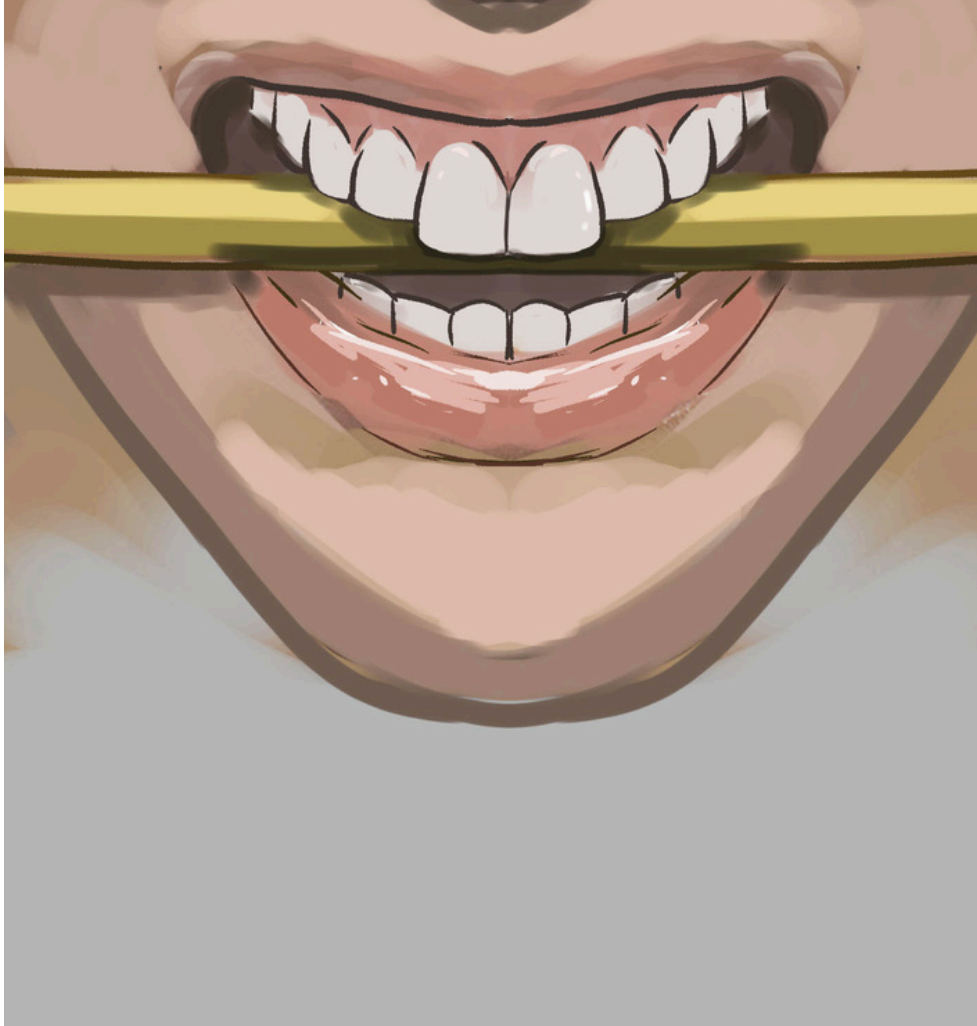


## 1. ZIEWANIE I MINY

Ziewanie można wywołać masując mocno punkt na policzkach, gdzie łączy się żuchwa i szczeka. Ziewanie relaksuje cały aparat artykulacyjny.

Dodatkowo można robić różne miny, najlepiej takie przerysowane.

Dla ambitnych - polecamy mówienie połamańców językowych (przykłady są w Kartach OSU KREATYWNOŚĆ).



## 2. RELAKS PRZEZ UŚMIECH

Trzymanie ołówka w zębach – jak na rysunku powyżej, przynosi co najmniej dwa pozytywne efekty.

Po pierwsze poluzowuje szczęki, które często mamy zaciśnięte ze stresu i napięcia. W tej pozycji także nie możemy zgrzytać zębami.

Po drugie – kiedy tak trzymamy ołówek, kąciaki ust są uniesione do góry... co nasz mózg odczytuje jako uśmiech i stan zadowolenia. Tym samym po kilku minutach mamy utrwalony pozytywny nastrój i dawkę endorfin gratis.



### 3. RELAKS JAK KOT

Przeciąganie się i mruczenie to podstawowe aktywności kotów. Ponaśląduj kota!

Przeciąganie się relaksuje całe ciało i dotlenia mózg.  
a mruczenie minimalizuje niepokój czy stany lękowe.

Można sobie śpiewać pod nosem, ale - to bardzo ważne!  
- mruczemy bez słów!