



KARTY DO ĆWICZEŃ

JAK DOBRZE NASTAWIĆ USZY do SŁYSZENIA?

Koncepcja: Małgorzata Taraszkiewicz HeavyRain

Rysunki: Masza Nalepa i Jaga Kępińska

INSTRUKCJA

Przedstawione tu trzy ćwiczenia
bezpośrednio poprawiają słuch
i wyostrzają słyszenie.
Można je robić często, zwłaszcza kiedy
żyjemy w hałaśliwym środowisku.

Dodatkowo dołączone jest Ćwiczenie nr 4,
które szybko poprawia
ogólny stan psychofizyczny.

W nauce języków obcych słyszenie
ma znaczenie podstawowe.

Problemy ze słyszeniem mogą wynikać m.in.
ze smogu akustycznego (i stresu),
częstego chorowania na zapalenie uszu,
albo odmiennej częstotliwości dźwięków
języka obcego.

Im większa różnica w tym zakresie
- tym częściej warto wykonywać te ćwiczenia.

DBANIE O SIEBIE MA SENS!

Częstotliwość charakterystyczna dla danego języka:

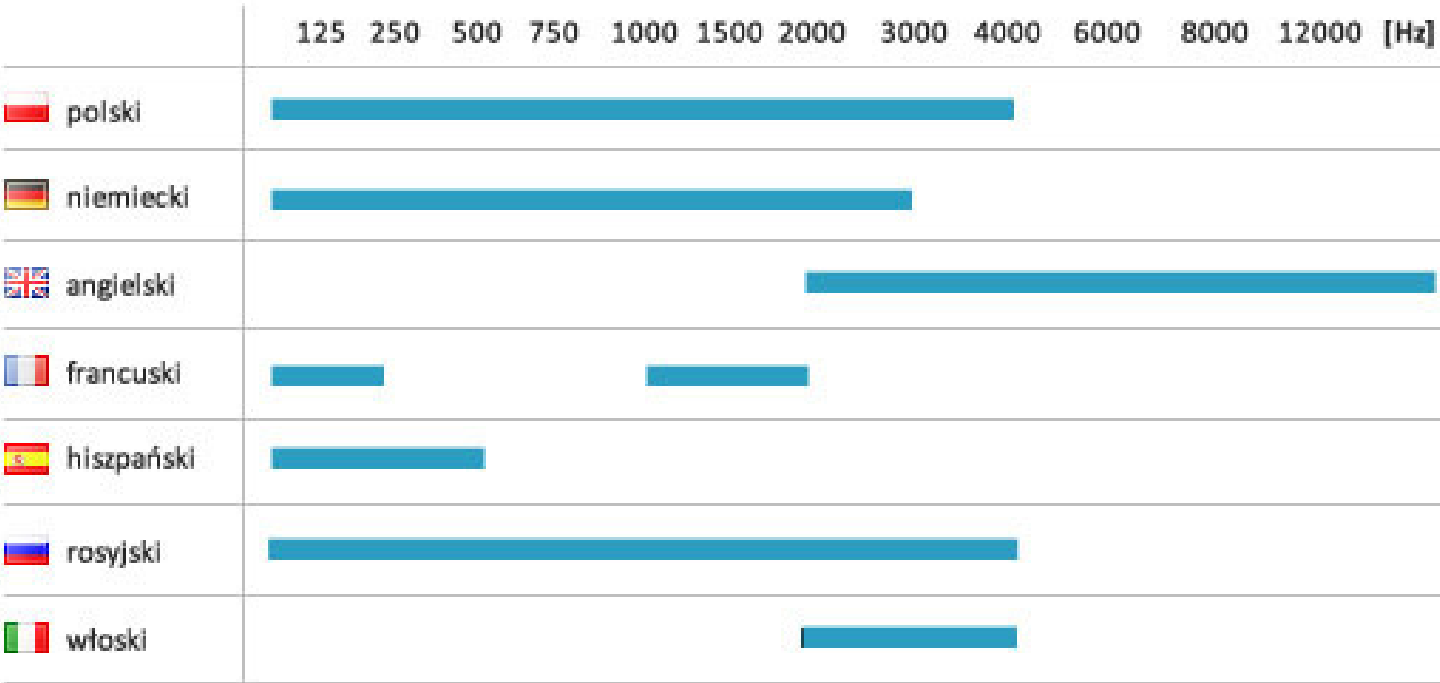


Tabela pokazuje częstotliwości dźwięków różnych języków obcych.

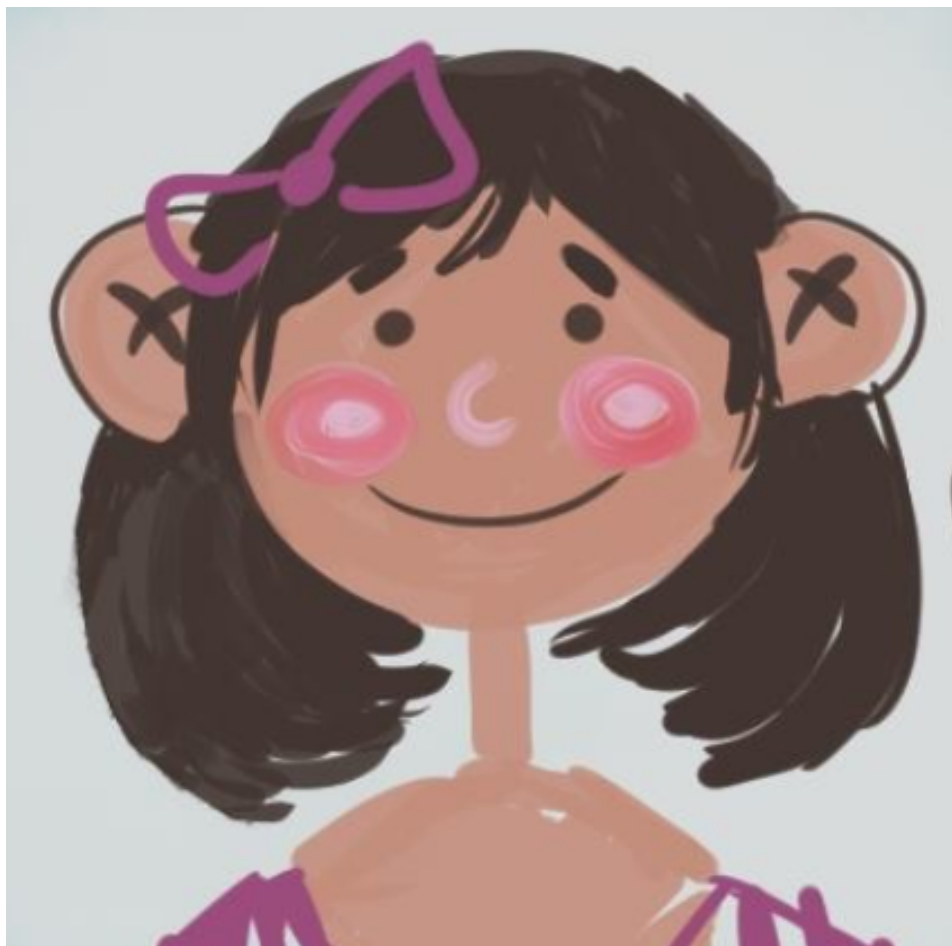


1. AKTYWACJA PRAWEGO UCHA

Prawe ucho jest analityczne, więc bardzo ważne podczas uczenia się, aby odbierać szczegółowe dźwięki i niuanse akustyczne.

Usiądź wygodnie. Zwiń dłoń w pięść, udając, że jest to mikrofon. Przyciśnij mikrofon do brody i usta, trzymając pięść lekko w prawo i wypowiadaj np. du du du du..., aż poczujesz drżenie, które rozchodzi się po kościach szczęki w kierunku ucha.

Ćwiczenie poprawia słyszenie.



2. MASAŻ PŁATEKÓW USZU

Ćwiczenie polega na dość mocnym uciskaniu płatków uszu - od dołu do góry i z powrotem.

Efektem dodatkowym może być ziewanie, ponieważ podczas masażu dotleniamy mózg.

Na koniec pociągamy koniuszek ucha do tyłu, aby rozciągnąć błonę bębenkową.

Ćwiczenie poprawia słyszenie.



3. WIELKA CISZA

Z obu dłoni robimy słuchawki i nakładamy na uszy - szczelnie odcinając się od dźwięków zewnętrznych. Siedzimy tak spokojnie, przez kilka minut delektując się ciszą.

Ćwiczenie poprawia słyszenie.



4. W TYŁ

ĆWICZENIE UNIWERSALNE

Ćwiczenie uniwersalne na poprawę stanu psychofizjologicznego.

Wiele osób robi je intuicyjnie - ale pomija najważniejszy element. Rozgrzej dłonie i ułóż je w okolicę nerek.

Odchyl głowę i tułów do tyłu, na ile możesz.

Oddychaj spokojnie.