

# Ahotsaren hezkuntza

## HELBURUAK

- Arnasketa, distentsio, artikulazio eta inpostazio egokia integratzea.
- Ahots-aparatuaren zaintzearen garrantziaz jabetzea. Ahots-higienea
- Hitz egitean eta abestean sor daitezkeen asalduak erakustea. Ahotsa behar bezala erabiltzeko baliabideak eskaintzea.
- Norberaren ahotsean aldatu beharrekoak banaka transmititzea.

## NORI ZUZENDUTA

- Irakasleak
- Denbora luzez hitz egin behar duten pertsonak

## PROGRAMA

- 1.- Ahotsaren egungo erabilerari buruzko kontzientzia eta sentsibilizazioa hartzea. Ahotsaren erabileraren profila. Gure egoera psikologikoen eragina ahotsaren igorpenean. Arnasketa eta ahots-teknika. Arnasketa-motak. Bokal-moldeak lantzea.
- 2.- Gorputzaren posizioa eta haren garrantzia. Ahots-arrisku-faktoreei buruzko galdetegiak betetzea. Distentsioa/erlaxazioa.
- 3.- Mugimenduaren pertzepzioa. Deskarga-posturak lantzea. Artikulazio-organoen lana.
- 4.- Ahotsa berotzea. Ahots erresonantea eta traktu erdikluitua lantzeko ariketak.
- 5.- Hartu beharreko neurriak. Aholkuak. Ahots-arrisku-faktoreei buruzko galdetegiak komentatzea
- 6.- Arnasketa kostu-diafragmatikoaren ikaskuntza. Lehen mailako kontrola ezagutzea. Erresonantzia-barrunbeak handitzea
- 7.- Zailtasun ohikoenak. Nola zaindu gure ahotsa. Laringearen hidratazio sakona.
- 8.- Hitzak, esaldiak eta diskurtsoa ematea. Erresonantzia bultzatzea.

## ANTOLAKETARI BURUZKO DATUAK

**Iraupena:** 20 or.

**Ordutegia:** Asteartea - 17:30-19:30

**Data:** 2021eko urtarrilaren 12tik martxoaren 15era

Formakuntza bideokonferentzia bitartez izango da (Google meet)

## IZEN-EMATEA

**Matrikula:** 180 euroko hobaria Gizarte Segurantzako kuotetan, Nazareteko plan taldekatuari atxikita. 50 euro ordainduko dira ikastaroan izena emateko unean, plaza-erreserba gisa. 50 euro ordainduko dira ikastaroan izena emateko unean, plaza-erreserba gisa. Gainerakoa ikastaroaren hasieran ordainduko da. Ezerezteak hasi aurreko astean gertatzen badira, zenbateko horren erdia atxikiko da: 25 euro Behin prestakuntza hasita, ez da itzulketarik egingo.

Aldakonea, 36 - Bº Egia. 20012 Donostia. Tel.: 943 326 666 - [orienta@nazaret.eus](mailto:orienta@nazaret.eus) - [www.nazaret.eus](http://www.nazaret.eus)