

- Trzech Czechów szło ze Szczepieszyna do Szczecina.
- Rozrewolwerowany rewolwer rozrewolwerował się.
- Przeleciały trzy pstre przepiórky przez trzy pstre kamienie.
- Nie pieprz Pietrze wieprza pieprzem, bo przepieprzysz, Pietrze, wieprza pieprzem.
- Kiedy pieprz się w wieprza wetrze, wtedy mięso będzie lepsze.
- Czy tata czyta cytaty Tacyta.
- Chrzęszcz brzmi w trzcinie w Szczepieszynie, że przepiórki pstre trzy podpatrzyły jak raz w Pszczy-
nie cietrzew wieprza wietrzył.
- Wietrzył cietrzew wieprzy szereg oraz otomanę, która miała trzy z nóg czterech powyłamywane.
- Tracz tarł tarcicę tak, takt w takt, jak takt w takt tarcicę tartak tarł.
- W czasie suszy szosa sucha. Suchą szosą Sasza szedł.
- Wyindywidualizowaliśmy się z rozentuzjowanego tłumu.
- Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.
- Szły pchły koło wody, pchła pchłę pchła do wody i ta pchła płakała, że ją tamta pchła popchała.
- Siedzi kura na koszyku, liczy jaja do szyku: jedno jajo, drugie jajo, trzecie jajo...
- Błazen Błazej błąka się po błoniach.
- Wart Pac pałaca, a pałac Paca.
- Tchórzac tchórzliwiej od tchórza.
- Ależ alabastrowa Ala alarmuje altem alpejskiego albatrosa.
- Młodość płochość, starość nie radość.
- Józek Kluzek napraw wózek, uprządź cienkie nici na powrózek.

Higiena organu głosowego

Stres i złe nawyki – głównie oddechowe i głosowe – prowadzą do uszkodzeń aparatu głosowego. Istotne jest to, że często nie występują one w izolacji, ale łączą się z wieloma czynnikami, np. chorobami organizmu, przyjmowanymi lekami, paleniem papierosów, niekorzystnymi warunkami pracy (zakurzenie, zapylenie, niska wilgotność powietrza), czy fizycznym zmęczeniem spowodowanym niewyspaniem. Krtani obciążona niepotrzebnym wysiłkiem buntuje się. Ciało wysyła nam sygnał w postaci chrypki lub często nawracających stanów zapalnych (przez podrażnione śluzówki łatwiej przenikają wirusy i bakterie). Jeśli nie reagujemy na te sygnały, może skończyć się to poważnym schorzeniem strun głosowych (np. bezgłosem, guzkami głosowymi lub niedomykalnością głośni).

Jednym ze sposobów radzenia sobie z napięciem gardła i krtani są ćwiczenia rozluźniające te obszary ciała.

Ich zaletą jest to, że można je wykonywać także z dziećmi, które bardzo entuzjastycznie reagują na to wszystko, co nowe i co związane z angażowaniem różnych części ciała. Ćwiczenia powtarzamy od 3 do 8 razy. Można je wykonywać wielokrotnie w ciągu dnia.

1. „Relaks z oddechem” – oddychamy: wdech to ziewnięcie, wydech to westchnięcie. Odwołujemy się do naturalnych odruchów naszego ciała.
2. „Ciało bez szyi” – chowamy głowę między ramionami, następnie podnosimy barki do góry, tak by szyja schowała się między nimi. Utrzymujemy napięcia przez kilka sekund, opuszczamy barki i odczuwamy rozluźnienie mięśni.
3. Automasaż – opukiwanie opuszkami palców twarzy, szyi, karku i ramion.
4. Napinanie i rozluźnianie całego ciała – spróbuj napiąć jednocześnie jak najwięcej mięśni ciała. Zaciśnij dłonie, podkurcz palce stóp, napnij łydki, uda itd., zaciśnij też oczy, twarz. Utrzymaj napięcie kilka sekund, rozluźnij mięśnie i odczuj różnicę. Co zmieniło się w ciele?