Väck rösten

En kort och varsam uppvärmning före muntlig framställning

Tid	Arbetsform	Nivå	Material
10–15 min	Gemensamt eller enskilt	Introducera	En kort mening

Syfte och lärandemål	Lärarens förberedelse
Syftet med övningen är att eleverna ska få pröva en varsam röstuppvärmning och uppmärksamma hur andning, klang, artikulation och betoning kan förbereda ett framförande. Efter övningen ska eleven kunna: • genomföra en enkel uppvärmning utan att pressa rösten • variera betoningen och beskriva hur betydelsen förändras • välja en eller två delar att använda inför ett eget tal	**Material:** En neutral exempelmening, till exempel ”Det här är det viktigaste vi behöver förstå i dag”. **Förkunskaper:** Inga särskilda. **Förbered:** Visa varje moment kort. Betona att eleven ska hålla sig på en bekväm ljudnivå och sluta vid smärta, heshet eller obehag.

Didaktisk tanke	Observera och modellera	Vanliga svårigheter	Tillgängliga alternativ
En återkommande, kort rutin kan minska starttröskeln och ge eleverna språk för att beskriva röstanvändning.	Modellera skillnaden mellan tydlig artikulation och överdriven anspänning.	Elever pressar ljudet, tävlar eller skäms för ljudövningar. Sänk volymen, gör gruppen gemensam och håll tempot odramatiskt.	Humma tyst, gör enbart rörelserna, arbeta i mindre rum eller lyssna och välja en del till senare. Medicinska röstbesvär ska inte tränas bort i klassrummet.

Genomförande
1. Landa: stå eller sitt stabilt. Rulla axlarna och släpp onödig spänning i käke och ansikte. 2. Andas ut: andas in bekvämt och släpp ut luften på ett mjukt s eller f. Upprepa två gånger utan att tävla om längden. 3. Väck klangen: humma mjukt på m som i ett instämmande ”mmm”. 4. Väck artikulationen: forma ma–me–mi–mo–mu eller pa–ta–ka med tydliga men avspända rörelser. 5. Väck variationen: säg samma mening flera gånger och betona ett nytt ord varje gång. Samtala kort om hur betydelsen förändras. 6. Välj: bestäm vilken del av uppvärmningen du vill använda före nästa framförande.

Instruktion till eleverna
Arbeta mjukt och på en bekväm nivå. Målet är inte att låta på ett visst sätt utan att göra rösten redo. Du kan göra momenten tystare eller enskilt om du vill.

Uppföljning och reflektion	Nästa steg
• Vilket moment gjorde störst skillnad för hur rösten kändes? • Vilket ord betonade du och hur ändrades meningen? • Vilken del tar du med till nästa tal?	Koppla direkt till första meningen i elevens tal och pröva två olika betoningar.