

RÉTORIKA

výukový materiál

Sestavila Mgr. Jana Kovářová

Fakulta jaderná a fyzikálně inženýrská
ČVUT

2014

Při tvorbě učebních materiálů byly využity zejména následující publikace:

CAPPONI, V. – NOVÁK, T.: Sám sobě mluvčím. Praha 1994.

ESPOSITO, J.: Jak překonat strach z veřejného vystoupení. Praha 2011.

HIERHOLD, E.: Rétorika a prezentace. Praha 2005.

HOLASOVÁ, T.: Rétorika pro techniky. Praha 2004.

HONZÁKOVÁ, M. – HONZÁK, F. – ROMPORTL, M.: Čteme je správně. Slovníček výslovnosti cizích jmen. Praha 1996.

HŮRKOVÁ - J., MAKOVIČKOVÁ, H.: Základy jevištní mluvy I. Praha 1984.

HŮRKOVÁ, J.: Česká výslovnostní norma. Praha 1995.

MAŘÍKOVÁ, M.: Rétorika. Manuál komunikačních dovedností. Praha 2000.

PLAMÍNEK J.: Řešení problémů a umění rozhodovat. Praha 1994.

PLAMÍNEK, J.: Komunikace a prezentace. Praha 2008

ŠESTÁK, Z.: Jak psát a přednášet o vědě. Praha 2000.

ŠMAJSOVÁ BUCHTOVÁ, B.: Rétorika. Vážnost mluveného slova. Praha 2010.

ŠPAČKOVÁ, A.: Moderní rétorika. Praha 2009.

TEGZE, O.: Neverbální komunikace. Praha 2003.

LEKCE 1

Test: Umíte dobře mluvit?

Zvolte odpověď, která nejlépe vystihuje váš názor:

1. Vyberte aforismus, který považujete za nejlepší:
 - a) "Nestačí hovořit k věci, je třeba hovořit k lidem." (S. Lec)
 - b) "Řečnictví je jako umění řídit automobil, nejprve musíme vědět, jak zastavit." (E. Hubbert)
 - c) "Hovořit mnoho je jedna věc, hovořit moudře je druhá." (Sofokles)
 - d) "Nemoudrý přemýšlí o tom, co by řekl, moudrý o tom, co by neřekl." (perské přísloví)
2. Míváte trému? ano ne
3. Znáte nějaké cvičení, které pocíty trémy snižuje a umíte je použít? ano ne
4. Nejlepší argumenty vás napadají až "na schodech", po skončení diskuse. ano ne
5. Je Livius Tacitus považován za nejvýznamnějšího řečníka Starého Řecka? ano ne
6. Pro ty, kdož odpovíděli na předchozí otázku "ne". Byl nejslavnějším starořeckým řečníkem Marcus Décerus? ano ne
7. Dobrý řečník se vždy snaží říci co nejvíce. ano ne
8. Mluvíte na veřejnosti rádi? ano ne
9. Představa, že byste měli spatra diskutovat s redaktorem rozhlasu před mikrofonem je pro vás příjemná? ano ne
10. Uvedte počet komplikací z níže uvedených, které sami na sobě v souvislosti s mluvením a veřejností znáte: pocení rukou, pocit vyschlého krku, stažené hrdlo, třes kolenou, dojem krátkého a nedostatečného dechu, ztráta hlasu, neschopnost zvučně promluvit, přeskakování hlasu, červenání. ano ne

Počet.....

Vyhodnocení:

Bod si připočtete za odpovědi 1) a, b, c, d.

Dále za odpovědi "ne" v položkách: 2, 4, 5, 6, 7.

Za odpovědi "ano" v položkách: 3, 8, 9.

Od celkového součtu bodů (maximálně jich může být 9) odečtete počet komplikací, uvedených v položce 10.

Výsledky:**7 - 9 bodů:**

Patříte zřejmě ke kvalitním řečníkům, zvláště pokud netrpíte pocitem všeznalectví a v položkách 5 nebo 6 neodpovídáte "ano".

4 - 6 bodů:

Cicero ani Demosthénés z vás bez velkého úsilí nebude, ale domluvíte se. Proti trémě vám doporučujeme jednoduché cvičení. Nadechnout, lokty a ramena dozadu. Pak rázně nadechnout, ale jen do dolní části hrudníku nebo spíš do břicha. Vzduchu nabere tolik, že cítíme tlak v břiše. Dech zadržíme zhruba na dvě sekundy a prudce vydechneme. Cvičení zopakujeme několikrát za sebou.

0 - 3 body:

Necvičená funkce atrofuje, dí jeden z biologických zákonů. Chcete-li uspět nejen v krasomluvě, nezbyvá než cvičit.

Záporné hodnoty:

Nic si z toho nedělejte. Je mnoho jiných ba i důležitějších oborů lidské činnosti, než je řečnictví. Bude-li třeba, najdete si tiskového mluvčího.

Přejato z publikace *Věra Capponni, Tomáš Novák: Sám sobě mluvčím, Grada, 1994*

Úvodní teoretický test

1. Rétorika je:
 - a) nauka o řečnictví; řečnické umění, řečnictví
 - b) stylistika a teorie argumentace
 - c) záliba v řečnických obratech a prostředcích; publ. falešná argumentace
 - d) šestá třída starého gymnázia
2. Rétorika je vědní obor
 - a) interaktivní
 - b) interogativní
 - c) interdisciplinární
 - d) interpelační
3. S rétorikou souvisejí např. následující disciplíny:

a) proxemika	d) fonetika
b) ortoepie	e) logopedie
c) kaligrafie	f) ortografie
4. Rétorika jako **teoretický** obor vznikla:

- a) ve starověkém Řecku v 5. stol. př. n. l.
- b) ve starověkém Římě za vlády císaře Octaviana (1. stol. př. n. l.)
- c) na půdě anglického parlamentu ve 14. století
- d) na konci středověku v souvislosti s rozvojem protestantských církví
- e) v baroku v souvislosti s katolickým kazatelstvím

5. Pokuste se vyjmenovat alespoň 3 formy mluvených projevů (např. referát aj.)

6. Při přípravě mluvného projevu si klademe několik zásadních otázek. Která z nich je podle vás nejdůležitější?

- a) Co? (Co chceme posluchačům sdělit)
- b) Proč? (Za jakým účelem jim sdělujeme?)
- c) Komu? (Kdo jsou mí posluchači? Proč si přišli můj projev poslechnout?)

Cvičení:

Každý, kdo Anču znal, řekl: „Je to milé a slušné děvčátko, jen se nechce mýt a smrdí.“ Byla to pravda. Anča chodila celá umouněná, špinavá a smradlavá, protože si nemyla ruce, obličej ani krk. Každý by mohl říct, že za to mohou Ančini starostliví rodiče. To však nebyla pravda. Starostliví rodiče se každý den myli. Dokonce i babička a dědeček se myli, i kočka Čičinka se myla, jen Anča se nemyla. Nechtělo se jí. I Ančiny hračky byly celé špinavé. Panenka a plyšový medvěd byly pokryty vrstvou lepkavé špíny a každý, kdo vstoupil do Ančina pokoje, hned odtamtud utíkal, protože si myslel, že vešel do pelechu zlého, umouněného zvířete, které spí v posteli a hraje si s panenkami. Starostliví rodiče jednou za čas všechny panenky a medvěda umyli, ale bylo to zbytečné. Jen co se Anča vrátila ze školy, všechno zašpinila a uválela a oni mohli začít znova. Každý, kdo znal Ančiny starostlivé rodiče, říkal: „Takoví milí a slušní lidé a neumějí si poradit se svojí ušmudlanou dcerou Ančou.“ Byla to pravda, neuměli.

Dušan Taragel: Pohádky pro neposlušné děti a jejich starostlivé rodiče, Praha, 2008

LEKCE 2

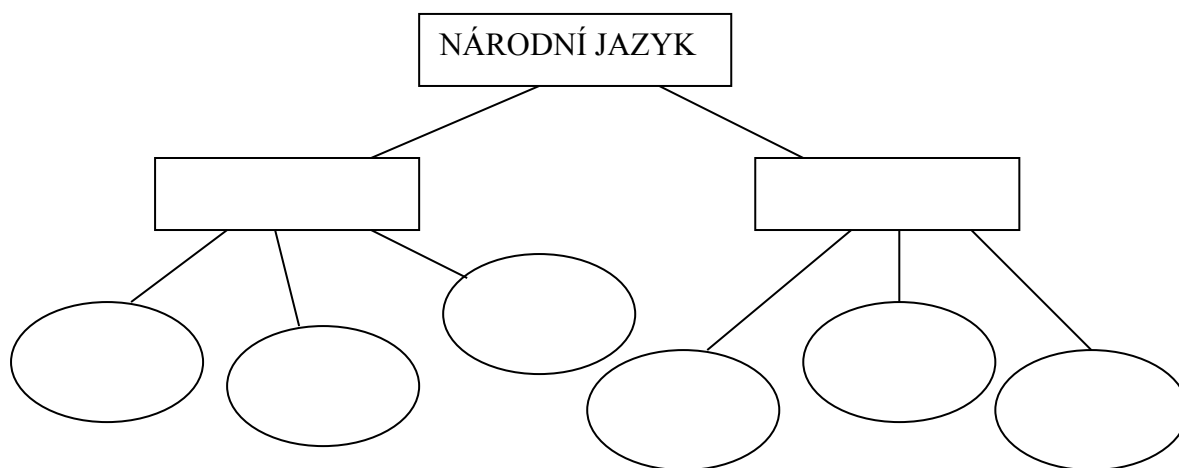
Čeština spisovná a nespisovná

I. Označte věty, ve kterých se objevují nespisovná slova nebo tvary:

- Můžu se vás na něco zeptat?
- Na tenhle seminář jsem už dlouho chtěla chodit.
- Navrhuju, abysme s řešením ještě počkali.
- Viděl jsem, žes přišel.
- Děkuju vám za příspěvek.
- Akce se zúčastnili všichni naši gymnazisti.
- Přejatá slova ve své práci píšu původním pravopisem.
- Chtěla sem ti taky už dlouho napsat.
- Včera si kamarád koupil motorku, co si už dlouho přál.
- Začněme těmi prvními dvěma ukazateli.
- Koukal se teda na ten diagram tak dlouho, až vymyslel správnou variantu.

II. Jaký je rozdíl mezi těmito větami?

- Používati telefonu k soukromým hovorům je zapovězeno.
- Používat telefon k soukromým hovorům není dovoleno.
- Volat soukromě se tu nesmí.

Útvary českého národního jazyka

III. a) Který útvar národního jazyka bychom měli při svém projevu užívat? Na čem záleží naše volba?

b) Uved'te argumenty pro užití hovorové spisovné češtiny:

Dechové cvičení (na doma)

Nacvičujeme břišní dýchání – nejlépe před zrcadlem (kontrolujeme ramena!).

Nadechneme se (zpočátku ne příliš hluboko) – 3 s, krátce dech zadržíme – 2 s, vydechneme – asi 5 s. Při výdechu vyslovujeme hlásku „s“, syčení by mělo být stejnoměrné, plynulé.

Postupně zvětšujeme poměr nádechu a výdechu (ve vteřinách):

Nádech	Zadržení dechu	Výdech
3	2	3
3	3	6
3	2	7
2	2	7
2	2	9
2	1	9 (nebo 10 i více)

Cvičení provádějte asi 10x, celková doba cvičení by denně neměla přesáhnout 10 min. Nejlépe je cvičit denně, po nějaké době 2x – 3- týdně.

(cvičení převzato z publikace M. Maříkové: *Rétorika. Manuál komunikačních dovedností. Praha, 2000, str. 31*)

Cvičení dlouhého dechu:

Desatero šlo,
chytilo se devatera,
devatero osmera,
osmero sedmera,
sedmero šestero,
šestero patera,
patero čtverma,
čtvermo trojima,
trojimo dvojima,

dvojimo jednera,
jednero babky,
babka řípky:
trhaly, trhaly,
řípka se přetrhla,
babka se převrhla,
a všichni se svalili,
v jednu hromadu.

Voře, voře Jan,
přiletělo k němu devět vran.
První praví: dobře voře,
druhá praví: nedobře voře,
třetí praví: dobře voře,
čtvrtá praví: nedobře voře,
pátá praví: dobře voře,
šestá praví: nedobře voře,
sedmá praví: dobře voře,
osmá praví: nedobře voře,
devátá praví: dobře voře Jan.

podle K. J. Erbena: Řípka

Frázování

1. Následující větu zkuste: a) přečíst na jeden nádech

b) označit si v ní jednotlivé nádechy a přečíst ji po této úpravě:

Plavil jsem se od přístavu k přístavu, poznával nové a nové lidi všech barev a jazyků, prodával jsem a kupoval zboží, až jsem se dočkal, že se loď obtížená bohatstvím obrátila na cestu k domovu.

(F. Hrubín: *Pohádky z tisíce a jedné noci*)

2. Níže uvedenou větu z knihy V. Vančury: *Obrazy z dějin národa českého* přečtěte s naznačenými pauzami:

Mezi povodím řeky,/ která se nazývá Visla,/ a proudem,/ jemuž je jméno Dněpr,/ ležela stará vlast slovanská./ Na severu svažovala se/ k nízkému pobřeží moře Baltického/ a na straně polední/ ohraničovalo ji horstvo,/ jemuž se dostalo jméno Karpaty.

(přejato z: J. Hůrková, H. Makovičková: *Základy jevištní mluvy I, Praha, 1984, str. 433*)

Rytmus řeči a pauzy

V následujícím souvětí si vyznačte pauzy a nádechy a při hlasité interpretaci měňte náležitě rychlost řeči (všimněte si zejména vsuvky, kterou je nutné v řeči jasně oddělit).

Když se Jaromírovi a Marii narodil syn – a byl to syn vytoužený, neboť na jeho narození čekali téměř deset let -, nastalo v jejich životě dlouhé šťastné období.

Větný důraz

- A: Proč jsi v úterý nepřišel do kavárny s **Vlastou**?
- B: Ale vždyť jsem do kavárny **přišel**.
- A: Ale ne s **Vlastou**!
- B: Ale přišel jsem. A Vlasta přišla **taky**.
- A: Ale **ty** jsi nepřišel s Vlastou.
- B: Není to jedno? **Byl** jsem tam já i Vlasta.
- A: **Není to** jedno! Ty jsi nepřišel s **Vlastou**!
- B: Vlasta je snad plnoletá, aby věděla, co má dělat.
- A: Ano, ale **ty** jsi nepřišel s **Vlastou**.
- B: **Přišel**, ale ve středu.
- A: Ale v **úterý** jsi s Vlastou nepřišel.
- B: Když ti na tom tak záleží, tak přijdu příští úterý.
- A: S Vlastou?
- B: Ano, s **Vlastou**! A ještě s **Růženou**!

Intonace (otázky a věty oznamovací)

- Kucababo, kam tě vedu?
- Do kouta.
- Co v tom koutě?
- Kohouta.
- Co v tom kohoutě?
- Zlaté klubko.
- Co v tom klubku?
- Zlatá jehla.
- Co v té jehle?
- Zlatá nit.
- Tedy si nás, Kucababo, chyt!

Komplexní nácvik suprasegmentálních (prozodických) jazykových prostředků

Nacvičte čtení bez přerávek:

Vážení přátelé,

opět se k vám dostává náš časopis, nyní už v nové podobě. V předchozích týdnech jste měli možnost se s ním blíže seznámit, ověřit si jeho kvalitu a přesvědčit se o jeho úrovni. Dnes máte možnost prostudovat si jednotlivé články v rubrikách, které vám již nejsou neznámé. Věříme, že jste z časopisu získali řadu důležitých informací, které vám byly užitečné při řešení pracovních úkolů. Nenechte si proto ujít příležitost předplatit si náš časopis a tak získat další služby, které vám jako předplatitelům budou poskytovány. Během roku na vás mimo jiné čeká mnoho zajímavých příloh, které vám budou zasílány jako součást časopisu. Pevně věříme, že i vy se přesvědčíte o tom, že být předplatitelem našeho časopisu je dobrá investice.

Po nácviku čtení označte v textu nádechy a pauzy.

(N) Vážení přátelé,//

opět se k vám dostává náš časopis,/ nyní už v nové podobě. (N) V předchozích týdnech jste měli možnost se s ním blíže seznámit,/ ověřit si jeho kvalitu a přesvědčit se o jeho úrovni./ Dnes máte možnost prostudovat si jednotlivé články v rubrikách,/ které vám již nejsou neznámé. (N) Věříme, že jste z časopisu získali řadu důležitých informací,/ které vám byly užitečné při řešení pracovních úkolů.// Nenechte si proto ujít příležitost předplatit si náš časopis a tak získat další služby,/ které vám jako předplatitelům budou poskytovány. (N) Během roku na vás mimo jiné čeká mnoho zajímavých příloh,/ které vám budou zasílány jako součást časopisu.// Pevně věříme,/ že i vy se přesvědčíte o tom,/ že být předplatitelem našeho časopisu je dobrá investice.

Vysvětlivky: (N) = nádech (a tedy i větší pauza); // = větší pauza, (nádech); I = menší pauza

Nyní v textu označte větné důrazy.

(N) Vážení přátelé,//

opět se k vám dostává náš časopis,/ nyní už v nové podobě. (N) V předchozích týdnech jste měli možnost se s ním blíže seznámit,/ ověřit si jeho kvalitu a přesvědčit se o jeho úrovni./ Dnes máte možnost prostudovat si jednotlivé články v rubrikách,/ které vám již nejsou neznámé. (N) Věříme, že jste z časopisu získali řadu důležitých informací,/ které vám byly užitečné při řešení pracovních úkolů.// Nenechte si proto ujít příležitost předplatit si náš časopis a tak získat další služby,/ které vám jako předplatitelům budou poskytovány. (N) Během roku na vás mimo jiné čeká mnoho zajímavých příloh,/ které vám budou zasílány jako součást časopisu.// Pevně věříme,/ že i vy se přesvědčíte o tom,/ že být předplatitelem našeho časopisu je dobrá investice.

Nyní si označte části, které byste podle Vašeho názoru měli umět nazpaměť (tj. měli byste se při nich dívat do obecnstva).

(N) Vážení přátelé,//

opět se k vám dostává náš časopis,/ nyní už v nové podobě. (N) V předchozích týdnech jste měli možnost se s ním blíže seznámit,/ ověřit si jeho kvalitu a přesvědčit se o jeho úrovni./ Dnes máte možnost prostudovat si jednotlivé články v rubrikách,/ které vám již nejsou neznámé. (N) *Věříme, že jste z časopisu získali řadu* důležitých informací,/ které vám byly užitečné při řešení pracovních úkolů.// Nenechte si proto ujít příležitost předplatit si náš časopis a tak získat další služby,/ které vám jako předplatitelům budou poskytovány. (N) Během roku na vás mimo jiné čeká mnoho zajímavých příloh,/ které vám budou zasílány jako součást časopisu.// Pevně věříme,/ že i vy se přesvědčíte o tom,/ že být předplatitelem našeho časopisu je dobrá investice.

Nacvičte čtení se správným frázováním, intonací, důrazem. Nezapomínejte na oční kontakt s publikem.

LEKCE 3

Procvičování mluvidel, artikulace hlásekZásady hlasové hygienyCvičení na rozezvučení masky („hlavová rezonance“)

- a) brumendo (hmmm – je třeba cítit zvuk v přední a horní části hlavy – „mezi očima“)
 b) hmmm... vuňůlu – muňůlu (pak přidat vaňála – maňála a postupně i další samohlásky)
 b) tzv. brčko (totéž, ale „brčet“ rty)

Cvičení na rozmluvení mluvidel:**zívání**

bezhlasá artikulační cvičení: špulit rty jako kapr, bezhlese zamňoukat, zacilinkat jako zvoneček, odfrknout jako kůň – (výhoda: soustředíme se pouze na artikulační orgány, nikoliv na zvuk)

univerzální rozmlouvací cvičení: DY DE DA DO DU DY

jazyk – částečně vyplazeným jazykem hýbat vpravo, vlevo, dolů, nahoru, vystrkovat jej a zatahovat

rty – papapa – bababa - bábabába – pápapápa – brrrrrr – trrrrrr

Svislý pohyb čelisti: Bába mává, máma mává. Pásla má milá páva mezi horama sama. Já vám dám, já vás znám. Mám kabát mám, ale bez rukávů, dá-li Pánbůh zdraví, budou i rukávy nový.	Předozadní pohyb čelisti: Vzdejte se všichni! Vznesl se do vzduchu. Zavšivená vznešenost. Všecka voda vyvzlínala. Zvysoka svítí hvězdy.
Rty a kruhový sval ústní: Metu, metu, nevymetu, nesu, nesu, nevynesu. Podkopeme my ten Popokatepetl tunelem, nebo nepodkopeme my ten Popokatepetl tunelem?	
Strany jazyka: Prohlížíme koleje, je-li tam dost oleje. Není-li tam oleje, olej se tam doleje. Ať se děje, co se děje, to je moje, to je tvoje.	Špička jazyka: Dojdeme do doby ledové, doba ledová je v budoucnu. To tato teta tuto tetu tahá. Dnes je to nudná nádeničina.
Hřbet jazyka: Kobyly kopyty klapala, klepity, klapity, klap. Kulatý glóbus je na kusy. Malinká panenka koukala z okénka.	Rozeznívání hlasu a uvolňovací cvičení: Míní – Mimi – moje Mimi; míní-li, míní-li... Mimi mami, babi, mami, babi, míní – méně – Máňa, mamino, mámo halóó, halóó, dále, volno, Váno, volno, Váno... papapa – papapa – Papageno, tam ten den, tam ten den na pipipipi, na ťuťuťuťu, kokokokodák, vrkúúúú, vrkúúúú cililililink, cingilingi, kutulululu, kutulululu glogloglogloglo Gloria, čímčarára tím ta čára

Základní artikulační cvičení:

souhlásky: Drbu vrbu.

samohlásky: Mezi domama má má máma malou zahrádku.

Líbej mě, líbej, mír mi přej.

Ubohá rusalko bledá.

Jazykolam: Zaželezilo-li se to železo, nebo nezaželezilo-li se to železo?

HláskySamohlásky

Podle místa tvoření

A: vzdálenost mezi rty by neměla být menší než 3 cm, začít mírně pootevřenými ústy, při každém dalším vyslovení otevírat ústa víc.

Já mám, já mám, já nemám... Auto jede, sláva, sláva! Táta mává, máma mává... Madagaskar, Havana a Jáva, Abrahám a Santa Clára.	Ráda vstávám v rána smavá, šťastná, zdravá, usměvavá... Tam dálka láká v marna hlad a láká ptáka v nenávrat.
--	---

O: rty zaokrouhlené, brada se snižuje.

Jo – jo – no – no – to – to Jájo – jo – jo – Máňo, Váňo – eňo – něňo No jo, Máňo, to jojo, to je ono. Toto loto!	Oto, portrét je toto, není to foto! Kdyby nebylo oráče, nebylo by koláče. Prorok Krok, rok co rok, prorokuje dobrý rok.
---	---

U: porovnáváme ju – jú s jo – jó (čelistní úhel, tvar rtů), u dlouhého „ú“ je třeba dodržovat délku!

Mu, ju, vu, vúúúú bububú Cukrúúúú, cukrúúúú... Kuku, kuku, kluku, kluku... Dudek dudá du, du, du... Půjč mi svůj nůž.	Otevři ústa, dám ti chrůsta! Vylez šnečku z úkrytu, půjč mi svoji ulitu! Kdo to kuká nad koukolem? Kukačka se dívá kolem
--	---

E: hlídat, aby samohláska „e“ nepřecházela ani v „i“, ani v „a“.

Je – jé, Jene – nene jedeme, meleme, vezeme be – fe – le – me – pes – se – veze Vem sem ten len! Ty nezbedo jeden, jedeš z těch beden!	Jménem se nedej splést! Ten se ale lehce nese světem hvězd. Leze leze po železe, nedá pokoj až tam vleze.
--	--

I: nesmí se podobat výslovnosti „e“, artikulačně nejnáročnější hláska; dodržovat délku „í“!!

jinoch, jinak, jitro pila, pivo, piliny, tiše, tikat, tito šiška, šibal, šidí, košili vyšili jíva, Jíro, jídlo blín, blízko blíženci	Bystřiny hýří tisíci víry, jejich břitký švih, vířivý příliv síly, nížina ztiší, zničí tisíci stín tísnivých vin. V jitřním přítmi, milý přijed'.
---	---

OU, AU: snažíme se o plynulou výslovnost obou hlásek:

hou, hou, krávy jdou... koupy hopy hou... koulelo se koulelo	au, au, aúúúúúúúú auto, automatický, autodráha Maur, Mauglí, fauna, sauna
Kolouch kohout s mouchou mnohou s hloupou chloubou houpou nohou	plovou dlouhou strouhou ouzkou chroupou oukrop s pouhou houskou.

Souhlásky – souhrnné procvičování

V lese se to narodilo, doma se to přistrojilo a v rukou to pláče. Les vřeští, beran vřeští, kůň po tom chodí, nic tomu neuškodí.	Rozsypal se hrách po starých cestách, nikdo ho nesebere, ani král, ani královna, ani jasná princezna. Ententýna, mandolína, pojedeme do komína, housle, basa, trumpeta, pojedeme do světa.	Vzal si sedlá selkou slepou, klisnu hluchou, kosu tupou, seče trávu za chalupou. Vyjdi z očka do potůčka, a z potůčku do bečičky, a z bečičky do klecičky, a z klecičky ven.
---	---	---

1. Následující souhlásky rozdělte podle místa tvoření:

B, C, Č, D, Ď, F, G, H, CH, J, K, L, M, N, Ň, P, R, Ř, S, Š, T, Ť, V, Z, Ž

retoretné:

retozubné:

dásňové:

tvrdopatrové

měkkopatrové:

hrtanové:

2. Zakroužkujte souhlásky **znělé**.

3. Barevně označte hlásky **závěrové, úžinové, polozávěrové** (polosykavky).

Individuální odchylky výslovnosti (vady řeči)

-
-

- souhláska „l“ se v češtině má vyslovovat: a) hrot jazyka se opírá o dolní zuby

b) hrot jazyka se opírá o dásňový výstupek

Odchylky výslovnosti zaviněné oslabením artikulace

V následujících slovech označte souhlásky, které v řeči bývají deformovány nebo úplně zanikají:

pivo, toho druhého, děláte, povídal, nějaký, dej jí to, podej jí ruku, viděl ji odcházet, televizní záznam v plzeňském chrámu, kam mám jít, výchozím bodem pro diskusi, mastný, zvláštní, pravda, zrovna, svět, světlo, vstávat, vzmáhá, z čehokoliv, mluvíš s člověkem z Moravy, jméno, jmelí, půjdu, půjčil, jde o to, kdyby, když

Nejčastěji dochází k oslabení, popř. k zániku souhlásek:

Souhrnná procvičovací cvičení

Samohlásky (podle K. Biebla)	Souhlásky (česká přísloví)
Tyčinky tichých a bílých lilií ve světlezeleném světle zeleně tma padá na jantar jak zlatá harfa v barvách sálá Lolo, Lolo, žluť smutku purpur strun jdou loukou tmou Spí myrty s mírnými lístky i mírnými stíny spala stará zahrada jas jasna ve snách Rybíz vybízí rty Filipíny a tráva vstávala zrána na hradbách	Zpívej, co umíš, jez, co máš, nesahej výš; mluv, co víš, dělej cos povinen, tak obstojíš. Kdo se žení pro krásu, ta trvá jen do času; kdo se žení pro statky, ty přichodí na zmatky; kdo se žení pro ctnost, ta trvá na věčnost. Dluh má nohy, pole oči, les uši: na ty tři věci pozor míti se sluší. Sliby se slibují, blázni se radují. Lepší moci hrst než práva pytel. Nepřilžeš-li, neprodáš. Mnoho může pečť listu, více slovo včas a k místu.

Nepřesnostmi v artikulaci vznikly i následující chybné prepisy mluvené řeči. Pokuste se „rekonstruovat“ originální sdělení:

poslanci se nesešli

smradi

slunce nezapadne

Vedení ledovců je neštěstí za klouskem.

od ledna armádu nehradí

Jarouš brzy zvítězí nad celouaropou.

energická politika

Výsadky testů oblíbenosti politiků mají daníky užráno.

reagovali prezident

LEKCE 4

Ortoepie, výslovnost slov přejatých

1. Slovo "zpěv" se správně vyslovuje:

- a) zpjev
- b) spjev
- c) zpjef
- d) spjef

2. Ve slově "divizna" se na začátku správně vyslovuje:

- a) d
- b) d'
- c) Obě varianty jsou správné.
- d) Ani jedna varianta není správná.

3. Ve slově "maminka" se správně vyslovuje:

- a) zadní (měkkopatrové) n (jako v anglickém "sing")
- b) přední (dásňové) n (jako v anglickém "sin")
- c) Obě varianty jsou správné.
- d) Ani jedna varianta není správná.

4. Ve slově "amfora" se správně vyslovuje:

- a) obouretné m (vyslovuje se oběma rty jako např. hláska b)
- b) retozubné m (vyslovuje se spodním rtem a horními zuby jako např. hláska v)
- c) Obě varianty jsou správné.
- d) Ani jedna varianta není správná.

5. Slovo "městský" se správně vyslovuje:

- a) mňeskí
- b) mňesckí
- c) mjeskí
- d) mjesckí

6. Slovo "shoda" se nesprávně vyslovuje:

- a) zchoda
- b) schoda
- c) zhoda

7. Slovo "rozčítit" se správně vyslovuje:

- a) rozčilit
- b) rosčilit
- c) roščilit
- d) Dvě z výše uvedených variant jsou správné.

8. Ve slově "podzim" se "dz" správně vyslovuje:

- a) jako dvě hlásky – d a z
- b) jako jedna hláska dz (znělý protějšek hlásky c)
- c) Obě varianty jsou správné.
- d) Ani jedna varianta není správná.

9. Ve slově "léčba" se "č" správně vyslovuje:

- a) jako jedna hláska č
- b) jako jedna hláska dž (znělý protějšek hlásky č)
- c) jako dvě hlásky – d a ž
- d) Dvě z výše uvedených variant jsou správné.

10. Slovo "lidský" se správně vyslovuje:

- a) lidzkí
- b) litckí
- c) lickí
- d) Dvě z výše uvedených variant jsou správné.

Čeština = jazyk fonetický?

a) Jakým způsobem funguje **spodoba znělosti**?

b) Jak se správně vyslovují následující slova/ spojení? Přepište je správně foneticky.

- a) k Evě, z Itálie, v úzkých
- b) shoda, shovívavý, shledat
- c) maminka, banka, Kongo
- d) písčítý, hezčí, z Čech, pražský
- e) Anna, kamenný, babiččin, měkký
- f) nejjistější, rozsah, rozzářit, púlletý, racci, byl lovec
- g) lidský, dětský, městský, mladší
- h) nahraďte, odtud, Lidčín
- ch) jsi, jsou, jsem
- i) jméno, půjdu, jmelí
- j) město, měsíc, záměna
- k) sedm, osm

Výslovnost cizích a přejatých slov

Možnosti počestění slova (výslovnostně, pravopisně)

1. interview, resumé, bulletin -
2. terapie, kandidát -
3. toaleta, pasažér, bufet -

Zásady české výslovnosti přejatých slov:

1. Slovní přízvuk
 2. Cizí hlásky
- a) anglické W = české
 - b) anglické a německé P, T, K (s přídechem) = české
 - c) francouzské a polské nosovky N, M = české
 - d) francouzské R (zadopatrové) R = české
 - e) německé Ö, Ü (psáno i oe, ue), francouzské EU, U = české (př. roentgen, Pasteur, revue)
 - f) francouzské samohlásky E, O (psané nejčastěji é, o, au, eu) = české (př. plateau, adieu, restaurant)

Původní hláska a písmeno S

a) analýza, cenzura, dále exkurze, filozofie, fyzika, gymnázium, konzerva, plazma, prezident, próza, riziko, televize, univerzita

- vyslovuje se []; dává se přednost i psaní písmena

b) kurz - kurzovné, pulz - pulzovat - pulzační - pulzní se v I. pádě j. č. vyslovují se [...]; v dalších pádech a v odvozených slovech se vyslovuje [...]

- PČP doporučuje vždy psaní

c) přípona -izmus

- vyslovujeme vždy jen [.....]; píšeme:

- PČP uvádí na prvním místě variantu

d) disertace/ dizertace, diskuse/ diskuze; resort/ rezort

- vyslovujeme; píšeme

e) u slov renaissance/ renezace, režisér/ režizér

- PČP dává přednost výslovnosti i psaní

f) předpona dis-

- před samohláskou vyslovujeme i píšeme pouze se: disonance, disident

Výslovnost K a G

demokracie, cirkus, balkon X plakát, inkoust

Výslovnost EX –

existence, exotický X exministr, exmanžel X extrém, exponát, exhalace.

Texty k nácvičku:

Mecenáš Hlávka jednoho večera

Mecenáš Hlávka jednoho večera, jda do své kavárny na nábřeží, spatřil na rozvodněné jarní řece tonoucího rybáře. Starší již muž, vysláblý chladem, námahou a chudobou, zápasil marně s proudem, strháván i se svou převrženou loďkou blíž a blíže k hučícímu splavu. Přihlízející Pražané soudili, že zde, za touto hranicí, čeká nešťastníka jistá smrt. Mecenáš Hlávka však mocným rozmachem odstrčil několik škarohlídů, přistoupil k zábradlí, vyňal z kapsy hrst mincí, mezi nimiž nacházelo se i několik bankovek, hodil je tomu chudákovi a pokračoval rázným krokem v cestě do kavárny. Na okamžik se však zamyslel: Byl onen obnos dostatečný? Nu, my křesťané řekli bychom si v takové chvíli: Každý obnos je dostatečný, je-li podán v dobré vůli a s čistým srdcem.

Zvrhlík

Jistý zvrhlík, jeden z těch opravdu odporných, z těch, kteří rozdávají děvčátkům cukrátky, se nakonec, jak se dalo čekat, dostal do finančních nesnází. Co naplat. Každá legrace něco stojí. Když malé něžné bytosti spotřebovaly poslední korunu, již získal prodejem otcovského domu a zašantročením věna neprovdané sestry Máři, vyměnil zvrhlík poslední kabát a jediné boty za velkou krabici pastilek proti kašli a jen tak, v posledních kalhotách, v poslední košili a bos, odebral se naposledy ve svém životě do parku. Byl sychravý, ošklivý den. Odporný zvrhlík mokl na lavičce a třásl se chladem. A dívenka nikde žádná. Křehká stvoření nepřicházela. A najednou... z roztržitosti či zoufalství... strčil zvrhlík pastilku do vlastních úst. Ach... zvláštní... takovou chuť dosud nepoznal... Anebo poznal? Byla tak zvláštně neřestná... připomínala... připomněla něco z dávného zvrhlíkova dětství. A odporný zvrhlík snědl další pastilku a další, a protože ten den bylo vskutku obzvlášť sychravo a do parku nepřišla jediná noha, natožpak celé děvčátko, spolykal nakonec pastilky všechny. Krabice as čtvrtkilová byla vyjedena. A tak, hledě do prázdné krabice, objevil zvrhlík svou největší, opravdovou vášeň.

Nesetkání

K Josefu Kroutvorovi, Radlická 20, přišla na návštěvu Claudia Cardinalová. Kroutvor nebyl doma. Cardinalová našla pod postelí květovaný župánek a převlékla se do něj, napsala rtěnkou na okno Y love you, my dárlink, pak si vzala z dřezu nedopitou láhev čerta, vlezla do postele a čekala. Kroutvor nepřicházel. Cardinalová si z popelníku vybrala vajgla a kouřila. Ale popálila si prsty. Vajgl jí spadl do výstřihu, vyskočila a vytřepala ho. Kroutvor stále nepřicházel. Bůhví kudy se fláká, vykašlu se na něj, řekla si Cardinalová. Svlékla župánek, hodila ho na lustr a oblékla si zase své šaty. Najednou začaly hořet peřiny, Cardinalová popadla hrnec s dršťkovou polévkou, vylila polévku do postele a peřiny uhasila. Pak ještě připsala rtěnkou na okno Tintili vantili! a odešla. Za chvíli se Kroutvor vrátil domů. Ten koukal!

Zlý pes

Jednoho jiného Bedřicha kousl zděděný pes. Tak tedy Bedřich odvedl psa na hřbitov a přivázal ho ke hrobu zesnulého strýčka. O půlnoci však se rozlícený strýček zjevil v roztrženém rubáši a pravil: Jestli si, milý Bedřichu, Aristotela okamžitě neodvedeš, přivážu ti ho zítra v noci k posteli. To řekl a rozplynul se. Byl to jen sen, řekl si Bedřich. Další noci však strýček opravdu přišel a opravdu zlého Aristotela přivázal k pelesti Bedřichovy postele. Tak to ne! řekl Bedřich a hned ráno pospíchal na hřbitov, aby psa uvázal k strýčkovu náhrobku. Rozkacený strýček psa v noci znovu přivedl a znovu ho přivázal k pelesti. A Bedřich časně zrána spěchal se psem na hřbitov. Tak ti dva běhali sem a tam a přivazovali psa k náhrobku, k pelesti, k náhrobku, k pelesti, k náhrobku... a tak pořád, a kdyby byl nepošel, běhali by tak dodnes.

Texty převzaty z knihy Ivana Wernische „Doupě latinářů“, Brno, 2005.

LEKCE 5

Styl a stylistika, stavba projevu**I. Vyberte správnou variantu přejatého slova:**

Všichni nadšeně tleskali jeho brilantnímu / brilliantnímu projevu.

Základní pravidla české výslovnosti už všichni znáte, respektive [respektive / respektivje] byste měli znát.

Na první pohled je vidět, že ředitel neustále protěžuje/ protežuje svého synovce.

Pointa [poenta / pointa] celého příběhu je vyjádřena v posledním odstavci povídky.

Balkon / balkón

kultura, literatura [kultura / kultu:ra], [literatura / literatu:ra]

II. Která chyba je společná následujícím větám? Jak asi vznikla?

Celý večer strávili účastníci setkání v rozšafné a rozverně náladě.

Tento problém bude nyní naším marginálním úkolem, do jehož řešení se musíme všichni intenzivně zapojit.

Ztratil práci a dostal se do velkých existenciálních potíží, kdy musel počítat každou korunu.

II. V následujících větách nalezněte stylistické (popř. jiné) nedostatky. Rozhodněte, o jaký druh stylistické chyby se jedná, a poté věty přestylizujte.

- 1) Malé, útulné domky, které ukrývají spoustu lidí, kteří kvůli deštivému, sychravému počasí nechtějí vylézt ven.
- 2) Ulice už se hemžila lidmi s deštníky, kteří spíchlali, aby se co nejrychleji dostali domů. Ženy měly na tvářích frustrovaný výraz, zatímco opatrně našlapávaly, aby jejich nohy nebyly obaleny blátem jako řízek strouhankou.
- 3) Zákazníkem by mělo být požadováno potvrzení o ověření osvědčení kvality výrobku.
- 4) Ve většině okresech volby dopadly nerozhodně.
- 5) Chladným a deštivým počasím, které zavládlo, jak jsme vás v naší relaci již informovali, v celé Evropě, nás nepříjemně zaskočilo.
- 6) Uznáváme a naprosto souhlasíme s Vašimi výhradami.
- 7) Management firmy uvažuje se zavedením nového výrobku na trh.
- 8) Ráda pokládám své promrzlé ruce z podzimní procházky na rozpálený radiátor.
- 9) Snažíme se o vymýcení problému korupce.
- 10) Jsem ráda za svou školu.
- 11) Uvítali jsme případné zákazníky, abychom je postupně seznámili s našimi návrhy.
- 12) Tento problém budeme diskutovat až později.
- 13) Nejsem spokojená z toho, co vidím.
- 14) Každý veřejný mluvený projev musí tvořit ucelený celek.
- 15) Je pravdou, že tento ukazatel neustále stoupá.
- 16) Vzduch na mýtince je prosycen různými pachy – vůně trávy, smrad tlení, vůně hub a další.
- 17) Toto opatření, jenž bylo přijato minulou vládou, je nedostatečné.
- 18) Myslím, že opomenul na svůj úkol.

- a) Atrakce = mechanické přizpůsobení podřízeného větného členu členu řídícímu
- b) Špatný slovosled
- c) Chybná vazba (slovesa, podstatného nebo přídavného jména)
- d) Opakování slovního základu
- e) Tzv. nepravá věta vedlejší (užití špatné podřadicí spojky tam, kde patří spojka souřadicí)
- f) Anakolut = vyšinutí z větné stavby
- g) Nadbytečné slovo/ slova
- h) Hromadění slovesných podstatných jmen za sebou
- ch) Slovo/ vyjádření se stylisticky nehodí do kontextu
- i) Zeugma = zanedbání odlišné vazby dvou různovazebných sloves
- j) Kontaminace = zkřížení slovesných vazeb dvou významově blízkých sloves
- k).....

- l).....
- m).....

Stavba projevu

krok č. 1: zodpovězení otázek,,

krok č. 2: myšlenková mapa/ brainstorming

Krok č. 3: a) vybrat 4 – 5 tematických okruhů,
b) sestavit osnovu

LEKCE 6

Stavba projevu, styl a stylistika IIÚvod řeči – Jaký by měl být? Co by měl obsahovat?

I. Přečtěte si následující úvody veřejných proslovů. Zkuste odhadnout, kdo, kdy a při jaké příležitosti je pronesl, a pojmenujte typické znaky jednotlivých úvodů (všimněte si, jak jsou úvody vystavěny a jakým způsobem se snaží posluchače zaujmout).

A Milí spoluobčané, čtyřicet let jste v tento den slyšeli z úst mých předchůdců v různých proměnách totéž: jak naše země vzkvétá, kolik dalších milionů tun oceli jsme vyrobili, jak jsme všichni šťastní, jak věříme své vládě a jaké krásné perspektivy se před námi otvírají.

Předpokládám, že jste mě nenavrhli do tohoto úřadu proto, abych i já vám lhal.

Naše země nevzkvétá. Velký tvůrčí a duchovní potenciál našich národů není smysluplně využit. Celá odvětví průmyslu vyrábějí věci, o které není zájem, zatímco toho, co potřebujeme, se nedostává. ...

B Zdravím Chicago! Jestliže se najde ještě někdo, kdo stále pochybuje, že Amerika je místo, kde je všechno možné, kdo se stále ptá, zda sen našich zakladatelů je stále živý, kdo stále zpochybňuje sílu naší demokracie, tomu odpoví dnešní večer. Je to odpověď, již dávají fronty lidí vinoucí se kolem škol a kostelů, tak početné, jak tento národ ještě neviděl, fronty lidí, kteří čekali tři i čtyři hodiny, protože věřili, že tentokrát to bude jiné, že jejich hlas může rozhodnout. Je to odpověď, kterou dávají mladí i staří, bohatí i chudí, demokraté i republikáni, černí, bílí, Hispánci, Asiaté, původní Američané, gayové, heterosexuálové, handicapovaní i nehandicapovaní.

Američané, kteří vyslali do světa zprávu, že jsme nikdy nebyli jenom souhrnem jednotlivců ani souhrnem červených států a modrých států.

Jsme a vždycky budeme Spojené státy americké. ...

C Je tomu deset let, co vykoupený národ vzal do svých rukou správu věcí svých; je tomu deset let, co se ukončil odboj nikoli čtyřletý, ale staletý – odboj proti cizovládě, zlovládě, nesvobodě; odboj, který byl částí obecného zápasu o lepší, svobodnější, demokratičtější řád světa. Nemůžeme dnes nezpomenout na všechny ty, kdo před námi národ budili a byli nám za rakousko-uherského utlačení vzorem odrakouštění.

Vzpomínáme s úctou na ty, kdo trpně nebo se zbraní v ruce položili své životy v boji proti habsburské monarchii; vzpomínáme na houževnatý odpor bezbranného národa, vrcholící nekrvavou úspěšnou revolucí toho krásného 28. října před desíti lety. Staletý program Čechů a Slováků byl velikým usilováním o spravedlnost a právo; je tomu dnes deset let, co úsilím mnohých generací byl obnoven porušený mravní řád.

Deset let je maličko v dějinách, ale mnoho v životě lidí. ...

D Milé poslankyně, milí poslanci,
jistě se všichni shodneme na tom, že chceme žít v právním státě.

Co to znamená?

Co to je vlastně právní stát?

Je to stát, v němž platí zákony nejen pro všechny občany, ale i pro všechny státní orgány i všechny jiné organizace a společenské subjekty. Vrcholem právního řádu je přitom ústava, respektující Všeobecnou deklaraci lidských práv a všechny na ni navazující mezinárodní závazky, dohody a pakty. ...

E Milí přátelé!

Mým úkolem je ukázat na některých hlavních faktech, jaké místo zaujímá fyzika v současné době, jak na základě svého rozvoje jako vědy, na základě výsledků své vědecko-výzkumné činnosti přispívá k rozmnožování a prohlubování znalostí lidstva o okolním světě, jak podstatně ovlivňuje rozvoj výroby a život lidí. Stručně se dotknu ještě toho, jak podněcuje rozvoj dalších vědních oborů, především oborů přírodovědných.

F Milí přátelé,

většina přípitků se týká ojedinelých a slavnostních událostí, které určitým způsobem mění život člověka, jako je například svatba nebo ukončení studia. Já bych ale chtěla mluvit o něčem docela obyčejném, co teď právě držím v ruce. Zatím vám neřeknu, co to je, ale jenom jaké to je. Je to velice malé, jak vidíte, vejde se mi to mezi dva prsty, má to světlou barvu a tvar můžeme přirovnat k slzičce. Uprostřed je to rozdělené na dvě poloviny a za normálních okolností je to kryté černým obalem. Co mě na tom nejvíce fascinuje, je skutečnost, že to v sobě skrývá nový život a ohromnou touhu být a růst. Dokáže to zdolat překážky, které se nám zdají nepřekonatelné. Každý z vás se s tím už určitě někdy setkal.

Nebudu vás už déle napínat a prozradím vám, co to je. Mluvila jsem o semínku slunečnice. ...

POZOR NA FRÁZE A FLOSKULE!!!

Následující frázovitá/ floskulovitá vyjádření přeformulujte jinak:

- a) Firma mění svou *komunikační strategii*.
- b) Nejde o nedostatek času. *Je to o tom*, jestli se svému koníčku chceme věnovat, nebo ne.
- c) *Filosofie* tohoto festivalu... / *filosofií* našeho rodinného pivovaru je...
- d) Stavební práce budou započaty ve *střednědobém až dlouhodobém horizontu*.
- e) Chceme, aby v *této zemi* konečně začaly platit zákony!
- f) Všechny tyto výdaje jdou z *peněz/ kapes daňových poplatníků*.
- g) *Vnímám* to jako určitý problém...
- h) Podnik se rozhodl *zafinancovat* vzdělávání svých zaměstnanců.
- ch) S novelou zákona – tak, jak je navržena – *mám problém*.

LEKCE 7

Řečnické tipy, argumentace

1. Pokuste se zformulovat, v čem tkví „trik“ následujících zakončení projevu. Jednotlivá zakončení pak porovnejte a posuďte, které vám přijde nejlepší / nejpřesvědčivější / nejúčinnější:

A)

V této chvíli víte vše, co potřebujete pro svoje rozhodnutí. Chápu, že si předložené informace potřebujete v klidu porovnat a uvážit, nakolik je pro vás nabídka výhodná. Až dojdete k závěru, že právě naše stavební spořitelna vám nabízí solidní obchod, zatelefonujte. Jsme připraveni vám poskytnout kvalitní služby.

B)

Kolegyně a kolegové, ukázala jsem vám zcela jasně: zúčastníte-li se jako vedoucí letního dětského cizojazyčného tábora, pak určitě pomůžete, poznáte zajímavé lidi a získáte cenné tlumočnické zkušenosti. A ještě něco – tábor probíhá v krásné šumavské přírodě, takovou změnou prostředí zregenerujete své psychické síly. (+ např. promítnout foto přírody)

C)

Dámy a pánové, už víte, proč si za svého finančního partnera zvolit naši stavební spořitelnu: 1. je největší, 2. má nejbohatší zkušenosti, 3. je svým klientům nejprizpůsobivější. Potřebujete se ještě na něco zeptat, než spolu uzavřeme smlouvu?

D)

Děkuji za pozornost.

2. V jaké fázi přípravy projevu tvoříme úvod a závěr?

2. Jak poznáte, že pozornost posluchačů klesá? Jak se v takovém případě zachováte?

Řečnické tipy

3. Zamyslete se nad následujícími otázkami:

- V jaké fázi projevu bychom měli posluchače oslovit (např. „Dámy a pánové“)? (Pozor, jedná se o víc než jeden moment!)
- Jaké jsou klady a zápory otázek v projevu?
- Který ze způsobů vyjádření je vhodnější: rozumíme si? / rozumíte mi?; podívejme se... / podívejte se...
- Pokud vás téma, o kterém mluvíte, příliš nezajímá, je vhodné předstírat nadšení?
- V projevu je vhodné užívat konkrétní příklady, nejlépe „ze života“. Na co byste si při výběru příkladu měli dát pozor?

4. a) Jak vypadá dobrá argumentace? Z čeho vychází? Jak ji vedeme?

b) Jak bychom argumentovat neměli? (chybná argumentace, tzv. kvaziargumentace)

Jazykové prostředky zvyšující účinnost řeči

a) tautologie, b) řetězové spojení, c) kontrast, d) exklamace (řečnické zvolání), e) řečnická otázka, f) metafora, g) rektifikace (zpřesnění), h) bajka, ch) gradace, i) přísloví, j) přirovnání, k) personifikace, l) aforismus, m) citace, n) příklad a vyprávění

1) Tak, jako má neplavec strach opustit záchranný kruh, aby mohl být vytažen do člunu, má i pacient strach zřici se svých doposud používaných prostředků sebevýchovy, přestože ho dostávají hlouběji do začarovaného okruhu konfliktů.

2) Příroda se před každým nesvléká...

3) Byl to přestupek, morální poklesek, byl to zločin.

4) Zástup zvědavých a slon

Jednou v noci přivedli slona do tmavé místnosti, kde měl být vystaven. Zástup zvědavých lidí proudil dovnitř. Protože byla tma, návštěvníci slona neviděli, a tak zkoušeli zachytit jeho podobu hmatem. Slon byl velký, každý návštěvník proto mohl prozkoumat jen část zvířete a tu potom popsat. Jeden prohmatal sloní nohu a tvrdil, že slon vypadá jako silný sloup. Další si sáhl na kly, a proto popsal slona jako špičatý předmět. Třetí nahmatal ucho a usoudil, že slon má tvar vějíře. Čtvrtý přejel zvířeti rukou po zádech a potom říkal, že slon je rovný a placatý jako pohovka.

5) ...Minaříkova plátna jsou kořením života, cípek oblohy natržený letem vrány...

6) Chudý jih a bohatý sever planety Země.

7) Budu citovat pana doktora Jeřábka, který je naším předním odborníkem na stomatologickou chirurgii. Podle pana doktora Jeřábka...

8) Zdraví je dar. Zdraví je dar, který si musíme chránit. Chránit si zdraví jako dar je jednou z našich nejdůležitějších povinností.

9) Nemůžete věřit všemu, co slyšíte, ale můžete to bohužel opakovat (G. B. Shaw)

10) Kdo z nás je bez viny na stavu prostředí, ve kterém se nalézáme?

11) Jinými slovy.../ Lépe řečeno...

12) Jaké to kouzlo zní z české hudby!

13) Těžce, přetěžce dolehla na národ ztráta samostatnosti.

14) Ke komu nechodí slunce, k tomu chodí lékař.

(Příklady přežaty z: Božena Šmajsová-Buchtová: Rétorika. Vážnost mluveného slova., Praha, 2010)

Vážení,

každý z nás jako občan produkuje až 250 kg odpadu ročně. Je v něm řada cenných složek, které je možné znovu využít. V dnešní době běžně třídíme papír, sklo, plasty, nápojové kartony, nebezpečné odpady z domácností, nebo odkládáme jiné druhy nepotřebných odpadů do sběrných dvorů.

V každé domácnosti vyprodukuje denně také významný díl odpadu ve formě organické hmoty – slupky z brambor, okrájené ovoce a zeleninu, ubrousky a jiné zbytky potravin rostlinného původu. Ročně je to až 100 kg tzv. bioodpadu, u domů se zahrádkami i více. Tento bioodpad se však stává odpadem až ve chvíli, kdy ho vložíme do odpadových nádob.

Můžeme s ním ovšem naložit i jinak. Můžeme ho kompostovat, a tak bioodpad proměnit na cennou surovinu.

Dámy a pánové, přicházím s návrhem, abychom kompostovali bioodpad na vlastních zahradách. Kompostace bioodpadu nám přinese dvě výrazné výhody: 1. finanční úsporu, 2. ochranu ovzduší.

K prvnímu bodu: Zdarma získáme cenný kompost pro hnojení zahrady. Organická hmota nám ze zahrady neubývá, naopak nemusíme ji nikde kupovat a odnikud ji vozit. Pokud kompostujeme na vlastní zahradce, stane se po proběhnutí kompostovaného procesu z bioodpadu kvalitní organické hnojivo do půdy. Tímto postupem zachováme přírodní procesy a ušetříme.

A jak kompostováním chráníme čistotu ovzduší?

Pokud dáme bioodpad do směsného odpadu a ten následně vozí mimo náš pozemek, nevyhnutelně přidáme k jeho energetické bilanci palivo projeté svozovou firmou. Životní prostředí zatěžujeme zbytečnými exhalacemi a hlukem svozového vozidla.

Vysvětlili jsme si, že ušetříme peníze i životní prostředí, když začneme náš bioodpad kompostovat na vlastní zahradce.

Vážení spoluobčané, věřím, že vás můj návrh inspiroval a přeji vám hodně sil a radosti při vlastnoručním kompostování bioodpadu.

(podle Aleny Špačkové: Moderní rétorika, Praha, 2009)

LEKCE 8

Tréma a práce s ní, asertivita, empatie**Startovní čára aneb kde jste teď:**

1. Kdy jste se začali bát hovořit nebo vystupovat na veřejnosti a jak se váš strach následně vyvíjel?
2. Popište, jakým způsobem jste se vyhýbali situacím, v nichž jste byli nuceni veřejně hovořit nebo vystupovat.
3. Jaké nejlepší zážitky máte spojené s veřejným vystupováním?
4. Jaké nejhorší zážitky máte spojené s veřejným vystupováním?
5. Jaké myšlenky, názory nebo představy, jež máte spojené s projevy nebo vystupováním na veřejnosti, ve vás vzbuzují strach a pochybnosti o sobě?
6. Představte si, že už vůbec nemáte strach a že jste opět schopni sebevědomě hovořit a vystupovat na veřejnosti. Popište, jaký je to pro vás pocit.
7. Co byste chtěli změnit ve svém profesním nebo osobním životě, až vás nebude strach omezovat?

Které z následujících příznaků se u vás objeví do 10 minut od začátku vystoupení?

- a) bušení srdce, zrychlená srdeční činnost;
- b) pocit dechové nedostatečnosti nebo dušení se;
- c) pocení;
- d) chvění nebo třes;
- e) pocit dávení;
- f) bolest nebo nepříjemný pocit na prsou;
- g) nevolnost nebo svírání žaludku;
- h) pocity točení hlavy, nestability nebo na omdlení;
- ch) pocity znecitlivění nebo brnění;
- i) pocity vytržení z reality a vystoupení z těla;
- j) strach ze ztráty sebekontroly nebo zbláznění se;
- k) strach ze smrti;
- l) návaly horka nebo chladu
- m) další symptomy (sucho v ústech, studené nebo zpocené ruce, pocit „svírání obručí kolem hlavy“, pocit „zablokování myšlenek“)

(Přejato z knihy Janet Esposito: Jak překonat strach z veřejného vystoupení, Praha, 2011.)

I. a) Co je to tréma? Jaké má příznaky?

b) Co způsobuje trému?

c) Jaké stresory na vás působí před veřejným vystoupením?

II. Tipy pro zvládnutí trémy

Příprava:

Projev si pečlivě připravte, úvod a závěr se naučte zpaměti. Naučte se pracovat s předlohou pro případ, že byste ji potřebovali.

Trému začněte zvládat preventivně, už při přípravě na vystoupení.

Seznamte se s místem přednášení, technickými možnostmi, pomůckami, osvětlením apod.

O své trémě s nikým nemluvte!

1. *Mentální trénink (preventivní metoda)*

<p>Cvičit 5 dní před vystoupením, 2x denně 5 min.:</p> <p>Obecně vzato, publikum chce, abych si vedl dobře.</p> <p>V zásadě vím o tématu víc než kdokoli z přítomných. / Udělal jsem maximum proto, abych věděl nejlíp.</p> <p>Obecně vzato vím, co chci říct a jak to říct.</p> <p><i>(podle A. Špačkové)</i></p>	<p>Pozitivní přístup: Na prezentaci se těším!</p> <p>Metoda čtyř vět:</p> <p>Jsem rád, že jsem tady.</p> <p>Jsem rád, že jste tady VY.</p> <p>Ovládám své téma.</p> <p>Věta čtyři („Dobrý den...“)</p> <p><i>(podle D. Sarnoffové a E. Hierholda)</i></p>
---	---

2. *Vizualizace (preventivní metoda)*3. „Přerámování“ *negativních myšlenek na konstruktivní:*

Negativní myšlenky	Přerámování
Nezvládnou to!	Pokusím se to říci tak, jak jsem si to připravil, uvidím.
Určitě zapomenou, co mám říci dál.	
Všichni se budou smát, jak koktám a červenám se.	
Zase se budu dívat z okna nebo do papíru, hrůza, nikdo mě nebude poslouchat.	
Nepodaří se mi to a určitě se dozvím řadu kritických poznámek.	

4. *Soustředění pozornosti*

- na jedno téma, slov, myšlenku, na tlukot srdce, dech; nejlépe: opakovat si úvod nebo první větu vystoupení

5. *Relaxační cvičení*

- blesková relaxace* – kontrakce všech svalových skupin spolu s nádechem, vydržet v maximálním napětí několik vteřin se zatajeným dechem, s výdechem uvolnit;
- jóga* (např. *jogínské cvičení „Hora“*)
- žvýkačka + intenzivní žvýkání* (při nedostatku času na cokoliv jiného)

6. *Asociace („vzpomínková“ metoda)*7. *Dýchání*

- dýchání s dlouhým výdechem;
- hluboké (břišní dýchání)

8. *Oční kontakt s posluchači*

- omezení záplavy vizuálních podnětů: 1 myšlenka = jedna osoba (schéma M / W)

9. *„Fyzické“ zvládnutí trémy*

- do místnosti vstoupit sebevědoměji než se cítíme
 - při řeči: pevný postoj, cílený pohyb, gestikulace, mluvit nahlas
 - pro uvolnění napětí: svírat prsty v botách
- tzv. první pomoc (např. na nečekanou otázku):
- nereagujte hned
 - prodlouženě (neslyšně) vydechněte
 - udělejte pár kroků
 - uvolněte ramena

Pseudorady, aneb čeho se (raději) vyvarovat:

- a) Improvizuj.
- b) Představuj si své posluchače nahé, jako hlávky zelí apod.
- c) Nacvič si svůj projev před zrcadlem.
- d) Dej si panáka.
- e) Čti to.
- f) Ber to neformálně.
- g) Rozchoď to.
- h) Tiskni k sobě palec a prostředník.