



# **Dotyk Muzyki**

## **PODREČZNIK**

**Red. Ewa Smoleńska**



## Autor innowacji

Ogólnopolskie Stowarzyszenie  
„Z Muzyką do Ludzi”

## Inkubator

Włącznik Innowacji Społecznych

## Lider projektu

Regionalny Ośrodek Polityki  
Społecznej w Poznaniu

Województwo Wielkopolskie

## Partnerzy projektu

Województwo Zachodniopomorskie

Stowarzyszenie na Rzecz  
Spółdzielni Socjalnych

Podręcznik powstał jako efekt testowania innowacji społecznej „Dotyk Muzyki” w ramach inkubatora „Włącznik Innowacji Społecznych” realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (POWER).  
Oś priorytetowa: IV. Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie: 4.1 Innowacje społeczne.

**Redakcja**

Ewa Smoleńska – autorka innowacji

**Autorzy tekstów**

Natalia Łucja Wawrzyniak – autorka konspektów i nagrań audio

Katarzyna Urbańska – najważniejszy szkoleniowiec

Monika Czerczak – konsultantka nut 3D

Bartłomiej Łodziato – inżynier i chórzysta, autor opracowań nut 3D

**Ogólnopolskie Stowarzyszenie „Z Muzyką do Ludzi”**

[www.zmuzykadoludzi.art](http://www.zmuzykadoludzi.art)

Nowieczek – Wrocław 2022

## Spis treści

|                                                                                            |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>CZĘŚĆ 1. Główne założenia .....</b>                                                     | <b>8</b>  |
| Nuty 3D a zapis brajlowski.....                                                            | 10        |
| Opis notacji graficznej .....                                                              | 11        |
| Jak testowaliśmy nasze rozwiązanie .....                                                   | 17        |
| <b>CZĘŚĆ 2. Jak prowadzić zajęcia z wykorzystaniem nut 3D .....</b>                        | <b>19</b> |
| Rekrutacja uczestników.....                                                                | 20        |
| Zasoby niezbędne do zorganizowania zajęć.....                                              | 21        |
| Konspekty zajęć.....                                                                       | 22        |
| Wydruk materiałów 3D .....                                                                 | 25        |
| Ćwiczenia przygotowujące dla nauczyciela.....                                              | 26        |
| Rezultaty i ich ewaluacja .....                                                            | 28        |
| <b>CZĘŚĆ 3. Doświadczenia innowatorów .....</b>                                            | <b>31</b> |
| Podstawy w kontakcie z niewidomymi .....                                                   | 31        |
| O trudnościach i sposobach ich pokonywania – doświadczenia osoby prowadzącej zajęcia. .... | 34        |
| O nutach 3D – doświadczenie Moniki .....                                                   | 37        |
| Muzyczna notacja brajlowska oczami widzących.....                                          | 39        |
| Muzyka polem integracji .....                                                              | 42        |
| Muzyka jest najważniejsza – zakończenie.....                                               | 43        |
| <b>CZĘŚĆ 4. Załączniki .....</b>                                                           | <b>49</b> |
| Wzór ankiety dla uczestników zajęć.....                                                    | 49        |
| Linki do materiałów audio i plików 3d .....                                                | 53        |
| Konspekty zajęć.....                                                                       | 54        |
| KONSPEKT ZAJĘĆ NR 1.....                                                                   | 54        |
| KONSPEKT ZAJĘĆ NR 2.....                                                                   | 59        |
| KONSPEKT ZAJĘĆ NR 3.....                                                                   | 64        |
| KONSPEKT ZAJĘĆ NR 4.....                                                                   | 72        |
| KONSPEKT ZAJĘĆ NR 5.....                                                                   | 78        |
| KONSPEKT ZAJĘĆ NR 6.....                                                                   | 84        |
| KONSPEKT ZAJĘĆ NR 7.....                                                                   | 88        |
| KONSPEKT ZAJĘĆ NR 8.....                                                                   | 94        |
| KONSPEKT ZAJĘĆ NR 9.....                                                                   | 98        |
| KONSPEKT ZAJĘĆ NR 10.....                                                                  | 104       |

## Wstęp

Historia tworzenia naszego innowacyjnego rozwiązania rozpoczęła się jesienią 2020 roku, kiedy to jeden z moich przyjaciół, niewidomy pianista, uskarżał się na niedoskonałość muzycznego zapisu nutowego. Nasze dyskusje trwały miesiącami. Wydawało mi się, że w dobie zaawansowanych technologii informatycznych zapisywanie nut dźwiękiem na płytce to zbyt, można by rzec, benedyktyńskie. Ale okazało się, że stworzenie programu komputerowego, który zamieniałby nuty zapisane w pliku PDF na wydruk w brajlowskim zapisie nutowym jest zbyt skomplikowane i zbyt kosztowne. Ze względu na złożoność notacji brajlowskiej przełożenie zapisu nutowego na system sześciopunktowy to karkołomne wyzwanie informatyczne. Komputer bowiem, podobnie jak osoby z dysfunkcją wzroku – nie widzi... Próby stworzenia takiego programu od lat podejmowane są na całym świecie, z coraz większymi sukcesami. W przyszłości na pewno to się wydarzy – ale nasze możliwości i finanse nie były wystarczające, by spróbować działać w tym kierunku. Zwróciliśmy się, za namową naszego mentora, ku technologii 3D – i nagle odnaleźliśmy w Internecie Yeaji Kim. To niewidoma pianistka, która w 2012 roku podjęła próby korzystania z tego rodzaju druku studiując na Uniwersytecie w Wisconsin w USA. Niestety, prawdopodobnie po ukończeniu studiów wróciła do Korei Południowej i nie potrafiliśmy jej odnaleźć. Dotarliśmy do kilku artykułów w Internecie, filmów na YouTube, napisaliśmy nawet maila na Uniwersytet, ale nikt nie umiał udzielić nam konkretnej informacji. Prawdopodobnie po wyjeździe Yeaji Kim nikt już nie rozwijał tej metody w USA.

Poczuliśmy się jednak zainspirowani i rozpoczęliśmy poszukiwania specjalistów w zakresie druku 3D. W międzyczasie środowisko muzyczne osób niewidomych stanęło w opozycji, broniąc zapisu brajlowskiego. My natomiast, ponieważ nasze rozwiązanie chcieliśmy skierować raczej do miłośników muzyki niż profesjonalistów, ze wspomnianym już benedyktyńskim spokojem szukaliśmy rozwiązań. To, co stworzyliśmy, łącząc myśl muzyczną z myślą najlepszych inżynierów, jest treścią merytoryczną tego podręcznika.

Ten podręcznik to efekt wielomiesięcznej pracy zespołu ludzi, których owładnęła pasja. Byli wśród nas muzycy, inżynierowie, amatorzy muzyki, osoby widzące i te z niepełnosprawnością wzroku. Razem stworzyliśmy zapis, który jest czytelny dla widzących i niewidzących muzyków. Intuicyjny dla obydwu stron. Zwięzły, matematyczny i – co okazało się jednym z najważniejszych elementów – w pewnym stopniu oparty o brajlowski zapis punktowy, ale znacznie od niego prostszy w użyciu. Podręcznik to również opis spotkań i realizowanych na nich zajęć. Zawiera konspekty zajęć oraz linki do plików audio i wydruków 3D.

## O autorach

### **Bartłomiej Łodziato**

Zagadnieniami związanymi z drukiem 3D zajmuje się od 2012 roku, kiedy to po raz pierwszy złożył swoją własną drukarkę 3D. Absolwent wydziału Mechanicznego Politechniki Wrocławskiej. Właściciel firmy zajmującej się projektowaniem i drukiem 3D. Od października 2020 roku pracuje na Politechnice Wrocławskiej w projekcie „Politechnika nowych szans”, gdzie zajmuje się projektowaniem oraz drukowaniem w technologii FDM map dotykowych dla osób niewidomych oraz niedowidzących. W projekcie tworzył zapis nut w technice 3D.

### **Ewa Smoleńska**

Fleciśka, psycholog muzyki, nauczycielka fletu i prezeska Ogólnopolskiego Stowarzyszenia z Muzyką do Ludzi. Ukończyła trzy akademie muzyczne i szkołę biznesu a także wiele kursów rozwoju osobistego. Od kilkunastu lat organizuje i tworzy wydarzenia artystyczne starając się łączyć ludzi. Innowacje stały się jej nową pasją. Autorka innowacji. Uczestniczyła również w prowadzeniu zajęć.

### **Katarzyna Urbańska**

Absolwentka Edukacji Muzycznej i Dyrygentury Chóralnej na Uniwersytecie Bydgoskim oraz Akademii Muzycznej we Wrocławiu na Wydziale Wokalnym. Ukończyła też Podyplomowe Studia Muzykoterapii. Prowadziła zajęcia rytmiki oraz nauki gry na flecie prostym w przedszkolu, pracowała również jako muzykoterapeuta w Domu Pomocy Społecznej. Obecnie jest nauczycielem śpiewu i zespołów wokalnych w szkole muzycznej I stopnia. Muzyka to dla niej zawód ale przede wszystkim pasja i wielka miłość życia. W projekcie jako osoba słabowidząca świetnie poradziła sobie z kontaktem z osobami niewidomymi prowadząc zajęcia i ucząc teorii muzyki.

### **Natalia Wawrzyniak**

Pedagog specjalny, fleciśka. Na co dzień pracuje z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną oraz autyzmem. Swoją przyszłość wiąże z pracą muzykoterapeutyczną. W projekcie zajmowała się układaniem konspektów, tworzeniem nietuzinkowych ćwiczeń oraz nagrywała wszystkie materiały audio.



## CZĘŚĆ 1. Główne założenia

Zaangażowanie w muzykę wywołuje wiele pozytywnych skutków oddziałujących na jakość życia. Uczy pracy w grupie, radzenia sobie z treścią i stresem związanym z występami publicznymi, kreatywności czy otwartości na nowe wyzwania<sup>1</sup>. Jest to udokumentowane w licznych badaniach poświęconych śpiewaniu – zarówno indywidualnemu, jak i grupowemu. Wspólne muzykowanie ułatwia proces komunikacji międzyludzkiej, uczy empatii, synchronizacji emocjonalnej i ruchowej z innymi oraz wzmacnia poczucie przynależności do danej zbiorowości. Śpiewanie w grupie dostarcza pozytywnych wzmocnień oraz wspomaga rozwój umiejętności zespołowego działania<sup>2</sup>, może też pełnić rolę terapeutyczną dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, w tym osób z niepełnosprawnościami.

Większość osób z niepełnosprawnością wzroku nie może w pełni rozwijać swoich osobowości w kierunku artystycznym – albo z powodu przekonania, że ogranicza je niepełnosprawność, albo z powodu braku dostępu do szkolnictwa artystycznego. Podstawowym problemem jest nie tylko nieprzygotowana kadra pedagogiczna (która tak naprawdę nie ma również dostępu do możliwości kształcenia muzyczno-tyflopedagogicznego), ale również brak materiałów edukacyjnych, a w wypadku edukacji muzycznej – nut. To powoduje utrwalenie w wykluczeniu społecznym.

Nieliczne osoby niewidome które przeszły przez standardową edukację artystyczną i tak pozostają w obszarze wykluczenia w zakresie korzystania z brajlowskich zbiorów nutowych,

---

<sup>1</sup> A. Białkowski, M. Migut, Z. Socha, K. M. Wyrzykowska: *Muzykowanie w Polsce. Badanie podstawowych form aktywności muzycznej Polaków*, FMJDW, Warszawa 2014.

<sup>2</sup> Źródło: G.F. Welch, *Singing as communication*, w: D. Miell, R. MacDonald, D.J. Hargreaves (red.), *Musical Communication*, Oxford 2005, s. 253 –254.

ponieważ dostęp do nich jest bardzo utrudniony, a w wielu wypadkach niemożliwy. Biblioteka Centralna Polskiego Związku Niewidomych oferuje do wypożyczenia tylko nieliczny zbiór utworów w systemie brajlowskim. Istniejące Towarzystwo Muzyczne im. Edwina Kowalika przepisuje nuty na zamówienie i jest jednym miejscem w Polsce wykonującym takie zlecenia, ale jest to czasochłonne i kosztowne. Dzieci niewidome, które podejmują naukę w szkołach muzycznych, nie posiadają żadnych nut ani właściwego narzędzia w postaci prostego i zrozumiałego dla obojgu stron (widzącego nauczyciela i niewidomego dziecka) systemu umożliwiającego czytanie zapisu nutowego. Część z nich podejmuje naukę zapisu brajlowskiego, ale zdecydowana większość korzysta z powszechnie dostępnej technologii nagraniowej i uczy się muzyki na pamięć. Amatorzy muzyki, których jest wśród niewidomych wiele, nie znają brajlowskiego zapisu nutowego, co nie przeszkadza im w uprawianiu muzyki na wszelkie możliwe dla nich sposoby. Robią to bardzo chętnie i aktywnie uczestniczą w życiu muzycznym, ale jest ono ograniczone tylko do ich własnego środowiska.

Obecni i przyszli muzycy z niepełnosprawnością wzroku – nie tylko ci najwybitniejsi – potrzebują systemu pozwalającego czytać zapis nutowy zrozumiały i dla nich i dla osób widzących. Transkrypcja nut powinna być dostępna od najmłodszych lat dla każdego ucznia szkoły artystycznej i amatora muzyki, który jest zainteresowany rozwijaniem swoich artystycznych zainteresowań. Muzykowanie to doskonałe narzędzie pozwalające rozwijać relacje interpersonalne oraz własną osobowość. Samo ćwiczenie na instrumencie to zaangażowanie całego umysłu w procesy poznawcze oraz uczenie wielu innych umiejętności, takich jak planowanie czy nawet zarządzanie emocjami. Jest to doskonałe narzędzie do wspierania rozwoju emocjonalnego i intelektualnego i jest to jedna ze sztuk dostępna dla tej grupy.

W odpowiedzi na to zapotrzebowanie opracowaliśmy innowacyjny system zapisu nutowego w technologii 3D. Zapis ten jest równie zrozumiały dla osób widzących i niewidzących, przez co umożliwia pełne włączenie społeczne osób z dysfunkcją wzroku w naukę czytania nut i we wspólne muzykowanie z osobami widzącymi. Celem naszej innowacji było wypracowanie wspólnego dla osób widzących i niewidzących sposobu na naukę materiału muzycznego a następnie na wykonywanie muzyki chóralnej (w naszym wypadku renesansowej) nawet czterogłosowej.

## Nuty 3D a zapis brajlowski

Dlaczego trzeba było opracować nowe rozwiązanie? Przetwarzanie typograficznego systemu nut (zapisu czarnych punktów na pięciolinii) na brajlowski zapis nutowy można porównać do translacji z języka chińskiego na alfabet Morse'a. W muzycznej notacji brajlowskiej zamiast nut używa się kombinacji sześciu punktów. Istnieją 63 kombinacje sześciopunktu możliwe do wykorzystania w tym systemie. Dodatkowo występują inne znaczniki składające się z dwóch, a nawet trzech znaków mające na celu doprecyzować oznaczenia muzyczne. Jest ich tak wiele, ponieważ nie tylko określają nazwę dźwięku, ale również jego wysokość w stosunku do oktawy, czas trwania, sposób wykonywania – artykulację, dynamikę i określenia wykonawcze. Nuty w tym systemie zapisuje się linearnie (a nuty fortepianowe zapisywane są na dwóch pięcioliniach i czasami muzyk musi wykonać kilka melodii równocześnie lub zagrać współbrzmienia 6 czy 8 dźwięków). Odczytanie tego zapisu i nauczenie się go jest bardzo trudne. Również dlatego, że nie używa się tutaj symboli, jak w zapisie czarnodrukowym, tylko wszystko opisuje używając odniesień. Zapis ten również nie używa pięciolinii, co wymaga jeszcze więcej opisowych uszczegółowień. Standardowy zapis nutowy również jest dość trudny i dla wielu dzieci stanowi duże wyzwanie, ale w porównaniu do zapisu brajlowskiego – jest logiczny, ponieważ opiera się na matematyce.

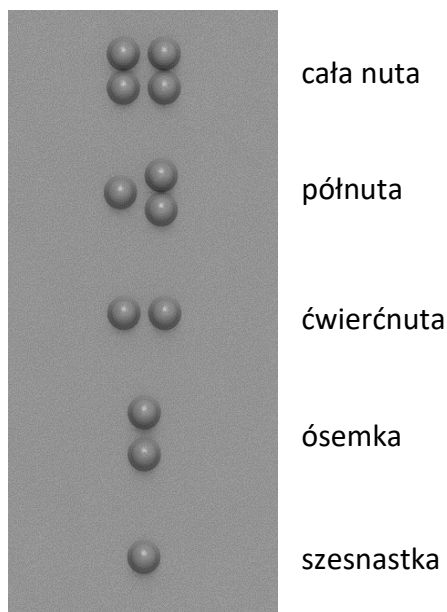
Nie istnieje automatyczny sposób przetwarzania nut graficznych na nuty zapisane za pomocą brajlowskiego sześciopunktu. Transkrypcja odbywa się metodą ręcznego kopiowania tekstu muzycznego. Lektor posiadający umiejętność czytania pięciolinii dyktuje drugiej osobie tekst, który zapisuje ona w brajlu za pomocą maszyny do pisania systemem punktowym. Czas kopiowania jest stosunkowo długi, przepisywanie tą metodą jest obarczone dużym prawdopodobieństwem popełnienia błędu. Jest to metoda bardzo archaiczna i przypomina bardziej pisanie ksiąg przez benedyktyńskich zakonników. W związku z tym specjalistów w tym zakresie jest bardzo niewielu, a koszt wyprodukowania takich kopii jest bardzo wysoki.

Komercyjne programy i aplikacje komputerowe są w tej dziedzinie rzadkością. Program GOODFEEL® do zapisu nut brajlowskich jest... nieprzystosowany dla osób niewidomych. Jeśli nawet założyć, że program taki byłby skuteczny, to do wydruku w brajlu konieczne jest

posiadanie komputera, programu udźwiękowiającego (np. Jaws), a także drukarki brajlowskiej. Koszt programu Jaws to około 4000 złotych, a drukarki brajlowskiej: od 12000 do 25000 złotych. Znane i cenione urządzenia do nauki pisania brajlem typu „Mountbatten” nie dysponują programem ułatwiającym pisanie nut brajlowskich. Od 200 lat dominuje w tego typu transkrypcji zwykła tabliczka brajlowska oraz specjalne dłutko do wybijania punktów. To zadziwiające w dobie bardzo szybkiego rozwoju technologii informatycznych. Stworzony przez nas system notacji muzycznej w druku 3D jest bardzo zbliżony do standardowego zapisu czarnodrukowego, wykorzystuje punkty jako nuty, symbole jako metrum i inne oznaczenia muzyczne oraz pięciolinie. Jego największym walorem jest to, że od samego początku jest zrozumiały zarówno dla muzyków widzących jak i niewidzących, znających oczywiście teorię muzyki.

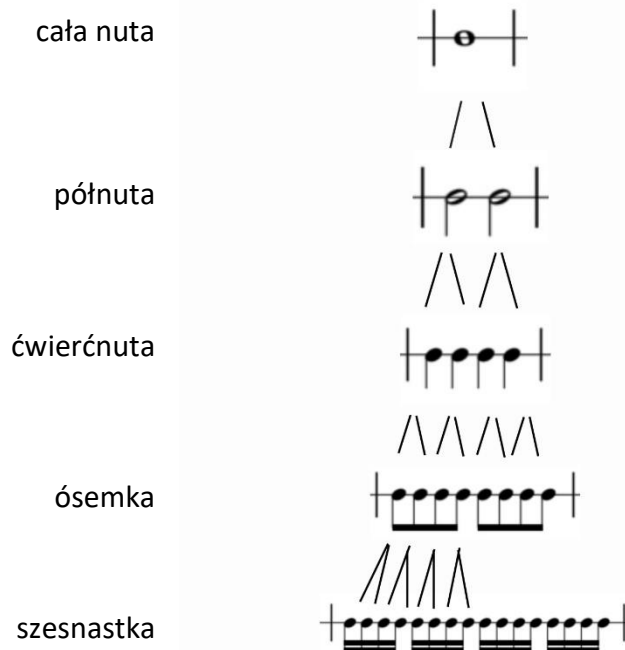
## Opis notacji graficznej

Jak widać na załączonych grafikach (rys.1 i rys. 2), zapis nutowy 3D nie jest stuprocentowym odwzorowaniem nut używanych w czarnodruku. Nie jest on również pomysłem zupełnie oderwanym od czarnodruku. Z pozoru oba zapisy mogą się dość znacznie różnić, ale w momencie spojrzenia na umieszczanie ich na pięciolinii każdy wykształcony muzyk natychmiast rozumie analogię.



Rys. 1. Nuty 3D

[Zdjęcie przedstawia zapis nutowy 3d. Każda z nut jest wyrażona poprzez wypukłe punkty. Cała nuta przedstawiona jest jako cztery punkty, półnuta jako trzy, ćwierćnuta jako dwa punkty położone poziomo, ósemka jako dwa punkty ułożone pionowo, szesnastka jako jeden punkt.]



Rys. 2. Nuty tradycyjne

Przede wszystkim nasze nuty z założenia nie posiadają „laseczek”. Pojawiają się one dopiero przy drobniejszych wartościach, czyli od ósemek, ale nie jest to obligatoryjne. Nie wykorzystaliśmy również standardowego kształtu nut, ponieważ rozróżnianie tych kształtów prawdopodobnie byłoby zbyt skomplikowane. W zamian za to wykorzystaliśmy znane niewidomym punkty. Druk nut 3D wykorzystuje przyzwyczajenie osób z dysfunkcją wzroku do brajlowskiego sześciopunktu i proponuje używanie symboli zamiast standardowego używania opisów i nazw literowych stosowanych w tradycyjnym muzycznym zapisie brajlowskim. Tak samo jak u osób widzących, wykorzystanie symbolu przyspiesza percepcję. Tych symboli osoby niewidome muszą się nauczyć w taki sam sposób jak osoby widzące muszą zapamiętać co znaczy znak graficzny, jakim jest czarna nuta na pięciolinii. Ułatwieniem jest zapamiętanie, że najwięcej kropek (punktów do wyczucia pod opuszkami palców) ma cała nuta (4 – rys. 1). Jest ona też w czarnodruku najdłuższą nutą i zawiera w sobie cztery ćwierćnuty.

Symbole 3D dla pozostałych oznaczeń wypracowaliśmy metodą prób i błędów. Bazowaliśmy na łatwości dostrzegania dotykiem różnic. Prosimy o zwrócenie uwagi na:

#### 1) oznaczenia metrum



Rys. 3. Przykładowe oznaczenie metrum w zapisie 3D

#### 2) wartości rytmiczne (tylko ósemki mają „laseczki”),



Rys. 4. Przykład zapisu wartości rytmicznych 3D

3) kreski taktowe i pięciolinię (na zdjęciu można zauważyć, że środkowa linia jest bardziej wypukła, a kreska taktowa jest schowana „pod” liniami),



Rys. 5. Przykład zapisu wysokości nut 3D na pięciolinii. Strzałkami oznaczono kreskę taktową i środkową linię pięciolinii

4) oraz pauzy (tak samo, jak w tradycyjnym zapisie, są one zawsze na tej samej wysokości pięciolinii, tylko u nas umieszczone są w kółku).



Rys. 6. Przykład zapisu pauz

Pauzę zaznaczamy w taki sposób, że jej wartość rytmiczna jest umieszczona w kółku (rys.6). Chcieliśmy ograniczyć, w miarę możliwości, liczbę nowych symboli, biorąc pod uwagę możliwość dalszego rozwoju tej metody. Zastosowaliśmy tradycyjne kreski taktowe, pięciolinię z bardziej wypukłą linią środkową dla łatwiejszego jej umiejscowienia oraz oznaczenie metrum w formie punktów. Na przykład, metrum 4/4 oznaczamy czterema kropkami w pierwszej linii i czterema w drugiej (rys. 3). Cały zapis ograniczyliśmy na ten moment do klucza wiolinowego, nie wprowadzając jego symbolu.

Na kolejnej stronie prezentujemy 3 przykłady zestawienia zapisu 3d z zapisem czarnodrukowym:



Rys. 7. Porównanie zapisu 3D z zapisem czarnodrukowym, przykład 1



Rys. 8. Porównanie zapisu 3D z zapisem czarnodrukowym, przykład 2



Rys. 9. Porównanie zapisu 3D z zapisem czarnodrukowym, przykład 3.

Do wstępnych ćwiczeń stosowaliśmy również zestaw rytmiczny pozwalający na układanie zapamiętanego rytmu przy wykorzystaniu „klocków” zapisu wartości rytmicznych nut 3D układanych na wzorniku (rys. 10).



Rys.10. Zestaw do układania wartości rytmicznych

[Zdjęcie przedstawia klocki wydrukowane na drukarce 3d.]

## Jak testowaliśmy nasze rozwiązanie

Zapis ten był przetestowany w pierwszej fazie projektowej pod względem czytelności przez dwie niewidome osoby. Pierwsza z nich jest osobą śpiewającą i koncertującą, nigdy nie znała zapisu nutowego czarnopunktowego ani brajlowskiej notacji muzycznej. Jednak na co dzień w swojej pracy posługuje się standardowym pismem brajlowskim oraz linijką brajlowską do zapisywania i czytania tekstów. Druga przed utratą wzroku uczęszczała do szkoły muzycznej i jest absolwentem Akademii Muzycznej w Poznaniu, pamięta więc zapis nutowy tradycyjny, ale nie zna brajla. Zależało nam na takich opiniach, ponieważ, jak już wspomniałam, istnieje coraz większa grupa osób z dysfunkcją wzroku, która nie posługuje się w ogóle pismem brajlowskim. Ich dotyk nie jest przyzwyczajony do precyzyjnego rozróżniania punktów. Obawialiśmy się, że oparcie odczytu 3D na bardzo małych punktach może być nieczytelne dla tej grupy. Uwzględniliśmy więc w pierwotnej wersji wszystkie uwagi dbając o zrozumiałość i czytelność tego zapisu.

By przetestować nasz innowacyjny system notacji muzycznej zaprosiliśmy do współpracy osoby, które interesują się muzyką, ale nie są akademickimi muzykami – właśnie po to, żeby rozpowszechniając nowe sposoby czytania zapisu nutowego włączyć ich do profesjonalno- amatorskiego ruchu muzycznego. Grupa składała się z osób dorosłych; część z nich znała dobrze teorię muzyki, część podstawy, a część dotychczas tylko amatorsko śpiewała popularne covery. Przyjęliśmy założenie, że zapis nutowy tak naprawdę jest tylko efektem końcowym rozwijania wewnętrznego słuchu, dlatego w naszej innowacji całą naukę czytania zapisu oparliśmy na ćwiczeniach dźwiękowych.

Bardzo szybko, bo już na pierwszym spotkaniu, okazało się, że osoby znające teorię muzyki, choćby w podstawach, czynią zaskakująco szybkie postępy, błyskawicznie przenoszą swoją wiedzę na nowy zapis i pozostaje tylko kwestia ćwiczenia „przestrzeni dotyku” i „rozeznania” pięciolinii – co było możliwe do osiągnięcia w krótkim lub wręcz bardzo krótkim czasie, w zależności od poziomu zaangażowania poszczególnych osób. Zupełnie inaczej przebiega uczenie zapisu nutowego, gdy dana osoba nie zna teorii muzyki. Tu praca wymaga muzycznych podstaw teoretycznych a następnie przenoszenia ich na zapis nutowy, tak jak w każdej muzycznej szkole.

W projekcie zaplanowaliśmy 30 godzin rozłożonych na 15 spotkań prowadzonych przez dwie osoby. W rezultacie przepracowaliśmy prawie dwa razy więcej. Nasze spotkania się przedłużały ze względu na mnóstwo potrzeb, ale i pomysłów, które się pojawiały. Eksperyment rozszerzył się poza planowane oczekiwania. Po pierwszych 7. spotkaniach, grupa była gotowa do wstępnych testów. To znaczy do udowodnienia, że jest możliwe czytanie stworzonego przez nas zapisu czarnodrukowych nut w formie 3D przez osoby z dysfunkcją wzroku.

My jednak, mając dostęp do grupy i czas, postanowiliśmy sprawdzić, jak innowacja może rozwinąć się dalej, czyli w pracy nad muzyką. Na kolejnych spotkaniach wprowadziliśmy dodatkowo trochę ćwiczeń, które mocniej angażowały ciało, na przykład kołysanie się do rytmu, wystukiwanie rytmu na różnych częściach ciała, wspólne rozpoczynanie śpiewu poprzez czucie ciała i słyszenie oddechu, wchodzenie na scenę, ukłony i inne ćwiczenia poszerzające poczucie własnej cielesności i najbliższej przestrzeni.

Korzystając z zapisu 3D przygotowaliśmy dwa utwory muzyki chóralnej do wykonania koncertowego. Pracowaliśmy z osobami dorosłymi. Część z nich miała wykształcenie muzyczne i pomagała tym, dla których teoria muzyki była czymś nowym. Staraliśmy się dbać o grupę dużo rozmawiając, dostosowując się do możliwych oczekiwań, a przede wszystkim odpowiadając na ich bezpośrednie pytania dotyczące uczenia muzyki, ich doświadczeń, naszej wzajemnej relacji i wzajemnego postrzegania. Podjęliśmy taką decyzję, ponieważ był to eksperyment prowadzony przez osoby słabowidzące i widzące, które z dużym zaangażowaniem chciały zbudować most między światem muzyków widzących i niewidzących- zbudować go na zrozumieniu i wzajemnym szacunku. Nasza otwartość została dostrzeżona przez grupę i pozwoliło to pokonać szereg naturalnie pojawiających się trudności i zawirowań. Dla osób, które chciałyby wprowadzać ten proces, proponujemy indywidulane dostosowanie ilości godzin. Dzieci prawdopodobnie będą się uczyły dość szybko, jeżeli będą uczone również podstaw teorii muzyki i ćwiczeń słuchowych. Wykształceni muzycy podstaw nauczą się w kilka godzin. Amatorzy muszą poznać i zrozumieć teorię muzyki, czyli uczyć się normalnym rytmem cotygodniowych zajęć przez rok.



## CZĘŚĆ 2. Jak prowadzić zajęcia z wykorzystaniem nut 3D

Czytanie nut to wymagające zajęcie, również dla osób widzących. W ruchu amatorskim bardzo często nuty są tylko pewną formą przypomnienia linii melodycznej. Tak samo jest u zaawansowanych muzyków. Zapis nutowy jest jak scenariusz, a muzyka – jak gra aktorska. Dlatego, dbając o naturalny sposób uczenia się muzyki, do naszych zajęć wprowadziliśmy przede wszystkim frazy muzyczne i rytmiczne o różnym stopniu trudności. Ich nauka opierała się o materiały słuchowe, śpiew i rytmizacje, a dopiero w następnej kolejności uczenie zapisu.

Do dyspozycji oddajemy Państwu 10 scenariuszy lekcyjnych, zawierających stałe punkty, pozwalające jednak na pewną dowolność, w zależności od Państwa możliwości i instrumentarium. Scenariusze te pozwalają uczyć zarówno teorii, jak i zapisu nutowego. Sugerujemy, aby grupy, z którymi będziecie Państwo pracować, były kameralne (do 8-10 osób), a przede wszystkim, aby były podzielone ze względu na znajomość podstaw teorii muzyki. Uważamy, że wiek nie ma tutaj znaczenia.

Zajęcia zostały przygotowane w taki sposób, żeby muzyka, wspólny śpiew i wspólne spędzanie czasu były tylko podsumowywane zapisem nutowym. Scenariusze zawierają również proponowane utwory do odsłuchu, wizualizacje stosowane w muzykoterapii, a nawet kanony. Zaproponowaliśmy także zbiór ćwiczeń solfeżowych do samodzielnego uczenia się w domu. Zajęcia mają za zadanie, poza eksperymentalnym czytaniem nut,

zachęcić osoby z dysfunkcją wzroku do poznawania muzyki, jej rozumienia, analizowania i oczywiście wykonywania również z zapisu nutowego.

Są przygotowane dla osób dorosłych, ale można je przekształcić (zachowując wszystkie elementy) na potrzeby pracy z młodszą grupą wiekową. Od strony muzycznej jest to system zainspirowany metodą gordonowską połączoną z trendami najnowszej psychologii muzyki wykorzystującej uczenie poprzez strategie zmysłowe z pominięciem wzroku oraz wizualizacje. Mamy głębokie przekonanie, że praca z osobami z dysfunkcją wzroku oparta na tym podręczniku przyniesie Państwu wiele radości oraz ogrom wiedzy, którą możecie Państwo stosować z powodzeniem w swoim środowisku.

## Rekrutacja uczestników

Jednym z ważniejszych działań jest dotarcie do grupy docelowej. Nam udało się to dzięki współpracy z jedną z fundacji pracujących dla osób z dysfunkcją wzroku. Zaangażowaliśmy dziesięć osób, z czego w zajęciach uczestniczyło osiem. Polecamy zwrócić uwagę przede wszystkim na:

- Podpisanie umowy – zobowiązania do uczestnictwa w całym projekcie. Na ogół do projektów zgłaszają się osoby aktywne, które uczestniczą w wielu innych projektach i może się zdarzyć, że terminy te się pokrywają. Uczestnicy projektu wtedy decydują się na udział tam, gdzie jest zobowiązanie pisemne, najlepiej z obostrzeniami. Niestety samo zaufanie nie wystarcza.
- Warto rozważyć kontakt z Ośrodkami Pomocy Społecznej, żeby dotrzeć nie tylko do tych najaktywniejszych osób, ale również tych, którzy nie angażują się chętnie w aktywność zewnętrzną. Prowadzenie zajęć muzycznych będzie miało dla takich osób jeszcze większą wartość nie tylko muzyczną, ale i społeczną.
- Dotarcie na miejsce spotkań – proponujemy zawsze brać pod uwagę i zapewniać transport lub asystenta, tak zwanego orientanta, który przyprowadzi i odprowadzi osoby po zajęciach.
- Gwarancja jednego stałego miejsca – pisemna umowa na cały okres projektu – bardzo ułatwi logistykę projektu.

- Jako czynnik motywacyjny można wprowadzić nagrody za ukończenie kursu. Jedną z nich może być oczywiście koncert, lub prezentacja metody, ale mogą to być też wyjazdy integracyjne, bilety do opery czy nagrody finansowe.

Rekomendujemy oczywiście wspólne śpiewanie, jednak dla osób bez wiedzy teoretycznej proponujemy zorganizowanie osobnego szkolenia z zasad muzyki. Wspólne zajęcia dla przedstawicieli obu tych grup szybko demotywują jednych i drugich: początkujący odczuwają presję a zaawansowani się nudzą. Dobrze jest więc dobierać grupy uczestników o możliwie zbliżonym poziomie znajomości teorii muzyki.

Ważne również przy nauce zapisu nutowego 3D jest skierowanie zaproszenia do osób, które poza dysfunkcją wzroku nie mają innych poważnych niepełnosprawności, w tym zwłaszcza niepełnosprawności dotyczących potencjału intelektualnego. Zapis nutowy jest matematyczny, logiczny, jego zrozumienie wymaga skorzystania z podstawowej wiedzy arytmetycznej. Jeśli osoba ze sprzężoną niepełnosprawnością zostanie postawiona przed wyzwaniem wykraczającym poza jej możliwości intelektualne, spowoduje to tylko frustrację. Innym rodzajem niepełnosprawności, która – w połączeniu z deficytem wzroku – ogranicza możliwość skorzystania z naszej innowacji, są ograniczenia czuciowe i/lub ruchowe dotyczące rąk i dłoni, utrudniające lub uniemożliwiające odczytywanie zapisu 3D.

## Zasoby niezbędne do zorganizowania zajęć

Każdy rodzaj wykształcenia muzycznego umożliwia prowadzenie takich zajęć. Pamiętać jednak należy, że ważne jest doświadczenie pedagogiczne, czy to w pracy z chórami, zespołami, czy w pracy indywidualnej. Najważniejsza jest oczywiście płynna, sprawna i szybka umiejętność czytania głosem czarnodrukowego zapisu nutowego, wysokościowy słuch muzyczny i poczucie rytmu. Każdy absolwent szkolnictwa muzycznego kontynuowanego w II stopniu szkoły muzycznej, na wydziale artystycznym uniwersytetu czy, naturalnie, na akademii muzycznej, po zapoznaniu się z materiałami dydaktycznymi może pracować tą metodą.

Przy wyborze miejsca realizacji innowacji polecamy, by przede wszystkim sprawdzić dostępność danej lokalizacji dla osób z dysfunkcją wzroku. Jeśli Państwo będziecie proponować zajęcia w mieście, warto się skontaktować z którąś z instytucji zajmujących się

wspieraniem osób zagrożonych wykluczeniem bądź otwartą instytucją kultury. Dopytać o łatwość dojazdu: czy przystanki tramwajowe/ autobusowe są blisko, czy w pobliżu jest dostosowane przejście dla pieszych, parking (jeśli osoby niewidome będą podjeżdżać taksówkami czy będą odwożone samochodami), czy sala prób znajduje się na parterze, a jeśli nie, to czy schody są zabezpieczone albo czy w budynku znajduje się winda.

Najodpowiedniejsze będzie przejście całej trasy z orientantem lub osobą niewidomą czy doświadczoną w pracy z niewidomymi. Przygotowując się do rozpoczęcia pracy z grupą (w zależności od tego, czy jest to grupa osób dorosłych, czy dzieci) warto pamiętać o asystentach lub wolontariuszach, których też polecamy przeszkolić z *savoir vivre*'u w kontakcie z osobami niewidomymi.

Rekomendujemy również wybór przestrzennych sal z wygodnymi krzesłami i stołem, wokół którego mogą usiąść uczestnicy, oraz dostęp do możliwości odtwarzania dźwięku (laptop z możliwością odtwarzania dźwięku plus głośniki) i – jeśli jest taka możliwość – instrumentu potrzebnego osobie prowadzącej.

Czas realizacji zależy od potencjału grupy. Jeśli uda się Państwu zebrać grupę znającą podstawy teorii muzyki lub osoby wykształcone muzycznie, wtedy taka praca nad przygotowaniem utworu czy utworów do prezentacji scenicznej będzie zawierała tyle samo czasu, ile z dobrym chórem amatorskim. Warto podkreślić, że praca z osobami z niepełnosprawnością wzroku to praca z osobami o wybitnej pamięci słuchowej. Nauczenie się więc samego tekstu przy korzystaniu z zapisu nutowego, w zależności od utworu, to kwestia kilku prób. Do wykonania koncertowego kilkunastu kolejnych. W zasadzie od razu można organizować chóry.

Jeśli grupa będzie się składała z osób nie znających teorii muzyki rekomendujemy najpierw zajęcia z tradycyjnego solfeżu, naukę podstaw rytmu, sukcesywne, ale wolne wprowadzanie zapisu nutowego i śpiewania kanonów. Grupę taką można przygotować do pierwszego koncertu w ciągu 6 do 9 miesięcy, spotykając się regularnie, minimum co dwa tygodnie.

## Konspekty zajęć

W załącznikach znajdziecie Państwo 10. konspektów. Każdy składa się ze stałych podpunktów i każdy z tych podpunktów ma uzasadnienie merytoryczne. Ze względu na

możliwą różnorodność grupy, proponujemy Państwu przed każdym przystąpieniem do zajęć przeanalizowanie następujących kwestii: czy zrealizujecie Państwo jeden konspekt za zajęciami? Czy może tylko wybrane elementy, ponieważ na przykład na poprzednich zajęciach nie zdążyliście zrobić wszystkiego? Albo grupa wymagała więcej relaksacji? Lub więcej na przykład pracy z rytmem, co w naszej zdarzało się wielokrotnie. Konspekty są ramami, które mają Państwu pomagać i też dawać przestrzeń do własnej kreacji. Dlatego można niektóre ćwiczenia przeprowadzać dłużej, a niektóre skracać. Rekomendujemy jednak sprawdzenie wszystkich, szczególnie tych, które mogą się Państwu wydawać niemożliwe do przeprowadzenia.

Konspekty podzielone są na dwa główne działy. Pierwszy odnosi się do rozwijania muzykalności i samego procesu poznawania muzyki doświadczalnie. Kładziemy tutaj nacisk na bodźce słuchowe i kinestetyczne, inspirując uczestników do zaangażowania emocjonalnego w proces odtwarzania muzyki i jej kreowania. Drugi nawiązuje do relaksacji i zabawy. Obydwa te procesy są bardzo istotne i razem tworzą podstawę rozwoju muzycznego i bazę do wprowadzania zapisu nutowego, który jest wykorzystywany od pierwszych zajęć. Poza tym łączą grupę, inicjują współdziałanie, dają przestrzeń do własnej twórczości i poczucie tworzenia czegoś wspólnie. Stąd w naszych propozycjach i wspólne śpiewanie kanonów i zabawy kinestetyczno-rytmiczne w „głuchy telefon”, a także rozmowy muzyczne zainspirowane metodą gordonowską. Rozwijają one naturalne poczucie tonalności i harmonii odblokowując istniejący potencjał muzykalności u każdego uczestnika. Muzykowanie staje się swobodną formą komunikacji i spontanicznie budzi ciekawość sposobu utrwalenia go w formie notatki – czyli zapisu nutowego.

---

## ROZWIJANIE MUZYKALNOŚCI

**Rozwijanie słuchu muzycznego:** Uczestnik porusza się w rytm muzyki, powtarza usłyszane dźwięki, melodie, rytmy, imituje dźwiękiem wybraną przez siebie rzecz ( na przykład dzwonek telefonu, szum wiatru, otwieranie drzwi, dźwięk klaksonu), śpiewa kanon z innymi uczestnikami.

**Kształcenie ekspresji muzycznej** – uczestnik włącza się w improwizację śpiewną i rytmiczną, to znaczy spontanicznie odpowiada na zadane śpiewaniem pytania, wybija wymyślony przez

siebie rytm podczas zabaw muzycznych (szczegółowy opis propozycji realizacji tych zadań znajduje się w konspektach).

Tab. 1. Przykładowy fragment konspektu

Proponujemy również pracę nad aparatem wykonawczym dla chórzystów wprowadzając rozśpiewki i ćwiczenia oddechowe oraz słuchanie muzyki i relaksację. Zdecydowaliśmy się na taką formę kształcenia bazując na własnych doświadczeniach pedagogicznych zarówno w zakresie muzyki instrumentalnej, jak i wokalne, oraz pracy z grupami amatorskimi.

Jednym z ważniejszych i często niedocenianych czynników działalności muzycznej zarówno u profesjonalistów, jak i u amatorów jest możliwość spędzania czasu razem i tworzenia czegoś wspólnie. U obu grup równowaga pomiędzy pracą a spotkaniem z drugim człowiekiem jest nieco zachwiana: w kierunku pracy u muzyków, w stronę spotkania u amatorów. Prowadzenie zajęć z uwzględnieniem tej równowagi, czyli wzmagających integrację i wzajemne poznanie przy równoczesnym wysiłku pracy nad tekstem nutowym – daje nam wysokie prawdopodobieństwo sukcesu innowacji w sensie nie tylko eksperymentalnym, ale przede wszystkim społecznym.

## TEORIA MUZYKI I ZAPIS NUTOWY

**Kształcenie podstawowej wiedzy z zakresu teorii muzyki** – rozpoznaje wartości nut (cała nuta, półnuta), śpiewa dźwięki nazwami solmizacyjnymi, rozpoznaje metrum.

**Nauka nazw solmizacyjnych, nauka rozpoznawania nut w zapisie 3D** – nazywa dźwięki gamy nazwami solmizacyjnymi, potrafi dopasować nazwy solmizacyjne do poszczególnych dźwięków, rozpoznaje wartość rytmiczną nut poprzez percepcję dotykową.

**Wprowadzenie do nauki umiejętności zapisu nutowego** – podejmuje próbę zapisania (ułożenia) poznanego wcześniej rytmu.

Tab. 2. Przykładowy fragment konspektu

W dalszej części zajęć skupiamy się na odczytywaniu i „zapisywaniu” melodii i dźwięków.

W zależności od zaawansowania grupy, proces ten może przebiegać w bardzo zróżnicowanym tempie.

Niewidomi wykształceni muzycy, którzy stanowili 20% naszej pierwszej grupy, opanowywali zadania błyskawicznie. Szybko potrafili przełożyć to, co słyszą, na nową formę zapisu, bezbłędnie czytali wydrukowane w 3D fragmenty melodii i rytmu. Osoby te znały również brajlowski zapis nutowy i dokonywały porównań. Zapis nutowy 3D okazał się dla nich bardzo prosty i intuicyjny. Przede wszystkim otwierał w ich wyobraźni świat muzyków widzących: podkreślali na przykład, że dopiero dzięki zapisowi 3D zrozumieli pojęcie pięciolinii i jej funkcji w zapisie nutowym. Nie mieli też żadnych problemów z szybką adaptacją tej notacji muzycznej.

Pozostała część grupy – w zależności od doświadczeń muzycznych – wymagała takiej samej pracy jak praca z osobami widzącymi uczącymi się zapisu nutowego czy to w szkołach muzycznych czy w zespołach amatorskich. Zajęcia takie muszą być poprzedzone ćwiczeniami rytmicznymi, melodycznymi i wiadomościami z teorii muzyki.

Warto zwrócić uwagę przy przekazywaniu podstawowych pojęć takich jak rytm, czas, metrum, wysokość, takt itp. na stosowanie porównań. Muszą być zrozumiałe dla osób niewidzących. Wskazane będzie tutaj używanie języka kinestetycznego i słuchowego. Czyli używanie czasowników i przymiotników odnoszących się do uczuć i dźwięków a nie kolorów, krajobrazów czy innych wizualnych skojarzeń. Tłumacząc na przykład pojęcie czasu w muzyce możemy stosować metafory nawiązujące do poruszania się, wkładania określonej ilości piątek do wiaderka, a nie do wskazówki czy tarczy zegara. Nie mówmy, że coś jest wysokie, poziome, jasne, tylko prezentujemy dźwiękiem wysokość, dotykiem różnicę między poziomem i pionem a światło zamieniamy na odczucia na przykład ciepła.

## Wydruk materiałów 3D

Druk materiałów nutowych 3D jest innowacją również dla drukarni. Od momentu wydania podręcznika nieustannie pracujemy nad doбором najlepszego możliwego materiału. Ponieważ proces ten będzie trwał prawdopodobnie przez dłuższy czas, w którym chcemy doprowadzić do wybrania lub stworzenia materiału przypominającego tradycyjne kartki, proponujemy bezpośredni kontakt z panem Bartłomiejem Łodziato i uzyskanie adekwatnych na daną

chwile informacji o możliwościach druku i dostępnym materiale. Obecnie<sup>3</sup> koszt wydruku małej tabliczki 3D to około 5 złotych. Na naszej stronie internetowej dostępne są pliki, z których można wydrukować nuty na potrzeby realizacji konspektów.

## Ćwiczenia przygotowujące dla nauczyciela

Naszym zdaniem najwięcej czasu nauczyciele powinni poświęcić na pewnego rodzaju oswojenie się z osobami z dysfunkcją wzroku i poznanie ich sposobu percepcji. Sam proces nauczania zapisu 3D jest stosunkowo prosty, jeżeli uwzględni się wszystkie zmienne związane z inną percepcją zmysłową. Dla niewidomych muzyków lub absolwentów szkoły muzycznej nawet pierwszego stopnia zapis ten jest od razu bardzo zrozumiały, dla niewidomych amatorów śpiewu bez wykształcenia muzycznego to taki sam proces jak dla amatorów widzących. Stąd w proponowanej przez nas instrukcji duży nacisk na samo przygotowanie mentalne nauczycieli, dyrygentów czy instruktorów.

Jako wstęp do pracy z osobami z dysfunkcją wzroku proponujemy obejrzenie produkowanych przez nas filmów o edukacji muzycznej osób niewidomych z krótkim opisem na co szczególnie zwrócić uwagę.

1. Obejrzyj jeden z filmów na [naszym kanale YouTube](#) na kanale YT Ogólnopolskiego Stowarzyszenie z Muzyką do Ludzi - Z muzyka do ludzi filmy z playlisty „Słucham, więc jestem”. Znajdują się tam filmy opisane jako „Lekcje autorskie”, w których nauczyciele instrumentalisci opowiadają o swoich doświadczeniach zawodowych w pracy z uczniami z dysfunkcją wzroku. Obejrzyj również 4 krótkie filmy opisane jako zapowiedź programu – na których możesz zobaczyć i wysłuchać, co osoby z dysfunkcją wzroku mówią o swojej edukacji muzycznej.

Łatwo też wykonać kilka ćwiczeń i podjąć przygotowania używając tylko swojej wyobraźni i dotychczasowej wiedzy.

2. Przeprowadź w domu eksperyment – popatrz na jakieś nowe wnętrze, postaraj się zapamiętać jego rozkład przestrzenny, zamknij oczy i podejdź do okna, a następnie od okna do drzwi. Staraj się wykorzystać słuch i dotyk lub inne doznania kinestetyczne

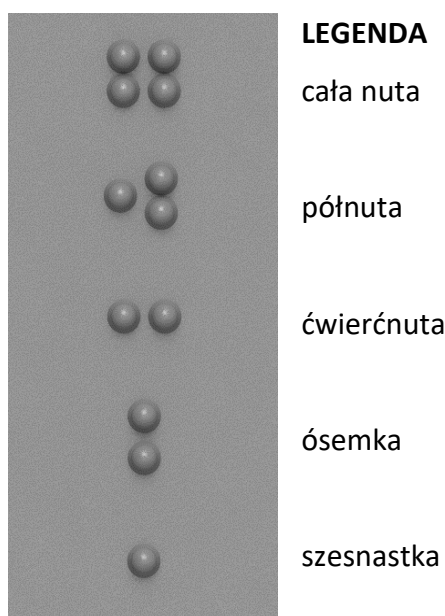
---

<sup>3</sup> Lipiec 2023

(na przykład temperaturę, ruch powietrza). Zapisz, co było dla ciebie największą trudnością.

3. Napisz lub opowiedz o ostatnim ciekawym dniu w twoim życiu. Następnie opowiedz to jeszcze raz uwzględniając, że jest to dzień osoby z dysfunkcją wzroku.
4. Przygotuj własną listę utworów do słuchania. Zastanów się nad jej różnorodnością. Na co chciałabyś/chciałbyś zwrócić uwagę osobom niewidomym. Jak możesz opowiedzieć o swoim sposobie słuchania muzyki.
5. Przeczytaj rozdział z podręcznika „Podstawy w kontakcie z niewidomymi”.
6. Przed pierwszym prowadzeniem zajęć spotkaj się z osobami niewidomymi na neutralnym gruncie lub spotkaniu organizacyjnym. Obserwuj ich zachowania, ruchy, mimikę, wsłuchuj się w wypowiedzi i pytaj o wszystko, co uważasz za potrzebne do prowadzenia zajęć.
7. Wybierz jeden z zamieszczonych w podręczniku konspektów i przeprowadź w wyobraźni każde ćwiczenie. Zapisz uwagi.
8. Porównaj poniższe dwa zdjęcia. Pierwszy to fragment muzyczny zapisany w 3D, drugi to ten sam rytm zapisany w tradycyjnym czarnodruku. Porównaj obydwa sposoby zapisu, a następnie przeanalizuj legendę.





9. Zapoznaj się z nutami 3D i zestawami do pracy z rytmem i melodią. Korzystając z opisu i zdjęć z podręczniku odczytaj kilka ćwiczeń melodycznych i rytmicznych bez czarnodruku i sprawdź poprawność korzystając z plików audio lub standardowego zapisu.
10. Przygotuj salę, pamiętaj o konieczności oprowadzenia po niej osób z dysfunkcją wzroku. Zapewnij możliwie najwyższy komfort pracy dla wszystkich.

## Rezultaty i ich ewaluacja

Oczekiwanym rezultatem jest płynne czytanie wydrukowanego w technice 3D tradycyjnego zapisu nutowego. Rezultat zostanie osiągnięty, jeśli po serii spotkań grupa przeczyta dotykem płynnie ośmiotaktowe ćwiczenie solfeżowe melodyczne i rytmiczne, nie znając przedtem jego brzmienia ani rytmu. W praktyce wykonawczej nazywa się to czytaniem nut a vista. A vista polega na czytaniu płynnie utworu przez muzyka bez wcześniejszego przygotowania. Jest to wysoka umiejętność ceniona głównie wśród muzyków orkiestrowych. Pomaga również w zespołach chóralnych – do jakich przygotowuje ten projekt – umożliwia wykonywanie i stosunkowo szybkie przygotowanie partii chóralnych bez konieczności opanowania ich pamięciowego. Do sprawdzenia tych umiejętności proponujemy się przygotowywać przez serię ostatnich spotkań, zachęcając uczestników do samodzielnych

ćwiczeń w domu. Proponujemy, żeby spotkanie odbyło się w przyjaznej atmosferze, bez presji egzaminacyjnej.

Grupa, którą będziecie Państwo prowadzić (podobnie jak inne grupy, które są w procesie edukacji muzycznej) jest poddawana procesowi sprawdzania nabytych umiejętności cały czas. . Czytanie głosem rytmów i nut w trakcie zajęć jest – tak samo jak w standardowej nauce solfeżu – stosuje się nieustannie.

Nasza ewaluacja poszła nieco dalej, ponieważ jako muzycy znamy siłę i emocje związane z wykonywaniem muzyki. Podsumowaniem i sprawdzeniem nabytych umiejętności było przygotowanie grupy do występu publicznego. Żeby nasz koncert mógł się odbyć, grupa z pomocą prowadzącego musiała przygotować swoje partie odczytując je z nut. Warto tutaj zwrócić uwagę, że osoby niewidome i słabowidzące wyróżniają się bardzo dobrą pamięcią słuchową i odczytane nuty wraz z tekstem zapamiętują zdecydowanie szybciej niż osoby widzące. Dlatego proces czytania nut szybko zamienia się w zapamiętywanie tego, co się przed chwilą zaśpiewało. Powtarzanie drugi raz tego samego tekstu nutowego często już nie jest czytaniem nut. A trzeci raz na pewno nie jest czytaniem, tylko odtwarzaniem z pamięci. Dlatego często poza czytaniem tekstu nutowego uczyliśmy się ze słuchu kanonów i w ramach ewaluacji analizowaliśmy wartości rytmiczne i nazwy nut wykonywanych utworów.

Najprostszym jednak i rekomendowanym przez nas sposobem sprawdzenia nabytych umiejętności, jest rozdanie nut z zapisem rytmicznym lub melodycznym i poproszenie o ich odczytanie. Żeby ewaluacja taka była odebrana jako motywująca, sugerujemy, żeby zadania ewaluacyjne zawsze były łatwiejsze od realizowanych w danym czasie. W ten sposób możemy pokazać grupie, jak wiele zrobiła.

Przykładowe zadania do wykorzystania z nutami 3D uwzględniające różne poziomy czytania zapisu nutowego:

- Proszę, przeczytaj metrum. Podaj liczbę taktów.
- Proszę, przeczytaj wartości rytmiczne.
- Proszę, wystukaj ten rytm (prowadzący podaje tempo).
- Proszę, nazwij nuty (odczytanie wysokości nut).
- Proszę, wypowiedz nazwy nut rytmicznie.
- Proszę, zaśpiewaj wysokości nut (bez uwzględnienia rytmu).

- Proszę, zaśpiewaj solmizacją lub nazwami literowymi fragment tego tekstu muzycznego.

Warto również mówić o tym, że zapis nutowy jest również trudny dla osób widzących i jego rozbudowywanie – na przykład przy wykonywaniu coraz bardziej złożonych fraz melodycznych czy rytmicznych – zawsze wymaga od muzyka – czy to amatora czy zawodowca – przeanalizowania i wykorzystania wiedzy, którą budował przez wiele miesięcy, a często wiele lat. W naszej grupie od samego początku panowało błędne przekonanie, że czarnodruk – czyli zapis graficzny muzyki stosowany powszechnie przez osoby widzące – jest bardzo prosty i zrozumiały. Dopiero informacja zwrotna, że jest to naprawdę skomplikowane również dla osób widzących, że w szkołach dzieci uczą się czasem latami tego zapisu, spowodowało rodzaj ulgi i akceptacji, że praca nad czytaniem tekstu nutowego może zająć więcej czasu niż grupa się spodziewała.



## CZĘŚĆ 3. Doświadczenia innowatorów

### Podstawy w kontakcie z niewidomymi

Żeby wyobrazić sobie świat osób niewidomych, można spróbować przejść z zamkniętymi oczami po własnym pokoju lub klasie. To jest pierwsza rzecz, o której trzeba pamiętać. Orowadzenie po sali, ustawienie w niej bezpiecznie przedmiotów, to znaczy w taki sposób, żeby nie można się było o nie potknąć. I niezmiennianie tego. A co najmniej informowanie o zmianach. Osoby niewidome mają swoje sposoby na usłyszenie wielkości sali czy usłyszenie, co się w niej znajduje. Jednak opowiedzenie o niej i zwiedzenie na przykład dotykem bardzo ułatwia komunikację i zachowanie bezpieczeństwa. Największym błędem jest pozostawienie osoby niewidomej samej w pomieszczeniu, którego nie zna, na przykład odejście po skończonej rozmowie. Kończąc rozmowę lub spotkanie należy zapytać np. „Dokąd cię odprowadzić? Czy potrzebujesz pomocy? Czy ktoś przyjdzie po ciebie?” itp. Samodzielność i orientacja w przestrzeni są jedną z ważniejszych umiejętności dla osób niewidomych. Można się jej uczyć i warto zachęcać do nabywania i rozwijania takich umiejętności nawet osoby dorosłe.

Można też postarać się o asystentów; ośrodki pomocy społecznej lub PCPR udzielają niekiedy takiego wsparcia lub wspierają w znalezieniu odpowiednich osób, trzeba to jednak załatwić z większym wyprzedzeniem i/lub wpisać taki koszt do budżetu projektu. Wsparcia w tych działaniach można oczywiście szukać zatrudniając orientantów (specjalność w nauce samodzielności dla osób niewidomych), ale też w otwartych na nowe wyzwania wolontariuszy. Bardzo polecamy organizowanie takich grup, jeśli będziecie Państwo pracować w systemie tego szkolenia. To bardzo wspierające i integrujące działanie. Zdarza

się bowiem, że brak tej wyuczonej samodzielności i nadopiekuńczość członków rodziny uniemożliwi aktywność społeczną osoby z dysfunkcją wzroku. Nie można oczywiście pomagać na siłę, ale zawsze można zaproponować pomoc psychologa czy orientanta.

W codziennej komunikacji z osobami niewidomymi jako osoby widzące musimy wszystko opisywać słownie. W świecie bez obrazu wszystko jest inaczej. Posługujemy się w opisie świata symbolami. Nazwami rzeczy. Dla nas one istnieją, ponieważ je widzimy, dla niewidomych nie istnieją, dopóki ich nie doświadczą słuchem i/lub dotykiem. Samo przywitanie w świecie widzących to często mowa ciała, gest i słowo. W świecie osób niewidomych przywitanie wymaga informacji słownej lub dotykowej i słownej. Na przykład: „Chciałem/-am się przywitać, wyciągam rękę” lub dotknięcia w ramię i powiedzenia „Cześć!”. Niewidomi rozpoznają emocje w głosie, więc jeśli powiemy „dzień dobry” znudzonym czy zmęczonym głosem, od razu to zauważą. Z drugiej strony na ich twarzach, w ich mimice tych emocji często nie widać lub nie umiemy ich odczytać, bo jesteśmy przyzwyczajeni do ekspresji mimicznej charakterystycznej dla osób widzących. Nie są zauważalne drobne zmiany mimiczne, po których widzący rozpoznają nastrój innej osoby. Dzięki kontaktom z osobami z dysfunkcją wzroku możemy nawet więcej dowiedzieć się o samych sobie. Często nie zdajemy sobie sprawy jak wiele wzrokowych czynników wpływa na rozumienie emocji innych ludzi. Jak ważna jest mimika i gesty. Jak wiele niewerbalnych komunikatów odczytujemy z cudzego spojrzenia, drobnych grymasów twarzy, czy otwarcia szeroko oczu – i jakim wyzwaniem jest, gdy nie mamy dostępu do takich komunikatów.

Komunikacja w grupie również wymaga stosowania dużej ilości komunikatów słownych. Kiedy zwracamy się do kogoś nie wystarczy, że na niego spojrzymy, trzeba skierować konkretne pytanie i podać imię. Rzucenie pytania w przestrzeń pozostanie formą pytania poddanego dyskusji. Podobnie z wskazywaniem lokalizacji przedmiotów – jak w naszym wypadku nut. Informację trzeba albo podać słownie (na przykład: „pauzy leżą na stole po twojej lewej”), albo według tradycyjnego zegara („przed tobą na dwunastej”). Wszystkie polecenia muszą być związane ze słuchem i dotykiem, tym samym komunikacja wymaga przeformułowań.

Nie dotyczy to jednak samego języka, utartych fraz i powiedzeń. Nie wolno rezygnować z wszystkich naturalnych zwrotów typu „Do widzenia”, „Zobacz”, „Powiedz, jak to widzisz”, itp. Unikanie ich jest nienaturalne i powoduje sztywność i dyskomfort po obu stronach.

Zwroty dotyczące zmysłu wzroku, na przykład „Chcę to zobaczyć”, oznaczają „Chcę to poznać”. Oczywiście jest, że wzrokowców – czyli osób, których głównym kanałem percepcyjnym jest widzenie, w tej grupie nie ma. Są jednak osoby bardziej skupione na percepcji słuchowej, a inne na kinestetycznej. Dla osób, u których pierwszoplanową rolę pełni słuch, charakterystyczna jest duża ilość wypowiedzianych słów, szybkie odpowiadanie na pytania, czasem mówienie „jeden przez drugiego”. U osób, które preferują percepcję kinestetyczną, charakterystyczne są przerwy przed odpowiedzią na pytania, czasem nawet kilkunastosekundowe, co może budzić wątpliwości czy osoba niewidoma w ogóle odpowie na pytanie. Osoby te również wyłączają się z ogólnej dyskusji, nie potrafią skupić się w chaosie i czasem się wycofują. Dobrze jest wtedy spokojnie zadać pytanie, kierując je bezpośrednio – czyli podając imię – i spokojnie wysłuchać i wytłumaczyć zadania, które rozgadana grupa już na przykład wykonała. Zawsze warto wtedy pamiętać, że takiej osoby reszta grupy nie zauważy.

Zachęcamy również do spotkań integracyjnych, przerw kawowych, wyjść do kawiarni czy restauracji po zajęciach. Tworzy to atmosferę normalności. Tak bardzo potrzebną osobom, które poprzez swoją dysfunkcję często czują się inne, niezauważane, odsunięte od codzienności i przyjemności świata widzących. Spotkanie w knajpkach lub restauracjach to kolejny stopień włączający i integrujący grupy. Wymaga od widzących tylko poinformowania o usytuowaniu stołów i krzeseł oraz – stosując najprostszą metodę zegarową – usytuowaniu talerzy i filiżanek. Nie trzeba specjalnie przygotowywać miejsca ani uprzedzać obsługi. Nigdy nie zdarzyło nam się, żeby ktokolwiek przyjmując zamówienia był nieprzychylnie nastawiony. Wręcz przeciwnie. Spotkania takie przełamują lody i można bardzo wiele dowiedzieć się o swoich światach i dzielących ich stereotypach.

## O trudnościach i sposobach ich pokonywania – doświadczenia osoby prowadzącej zajęcia.

**Katarzyna Urbańska, absolwentka edukacji muzycznej i Akademii Muzycznej w klasie śpiewu, osoba słabowidząca.**

Prowadzenie nowatorskich zajęć związane jest z napotykaniami pewnych trudności i problemów, których często nie sposób przewidzieć na etapie planowania projektu. Celem niniejszego rozdziału jest pomoc w uniknięciu problemów, które ujawniły się podczas realizacji zajęć z zakresu testowania zapisu nutowego wykonanego za pomocą druku 3D. Jako osoba prowadząca wyżej wymienione zajęcia podzieliłabym zaistniałe trudności na trzy grupy: trudności organizacyjne, merytoryczne i mentalne.

### **Trudności organizacyjne**

Do grupy tej zaliczyć należy wszystko to, co jest związane z miejscem i czasem zajęć. Z przyczyn organizacyjnych byliśmy zmuszeni zmienić miejsce organizacji zajęć, co dla osób niewidomych oznaczało konieczność nauczenia się nowej trasy. Pamiętać należy, że sprawy nie stanowiące dla osób widzących większego problemu takie jak przesiadki w środkach komunikacji, dla osób niewidomych stanowią czasem duże wyzwanie, zwłaszcza w większych węzłach komunikacyjnych. Rezerwując salę warto więc dokładnie wynegocjować niezmienną warunków umowy na cały czas trwania projektu.

W zależności od miejsca zamieszkania oraz stopnia samodzielności osób niewidomych, w stosunku do części uczestników projektu pojawiła się konieczność odbierania ich z określonych miejsc i dowiezienia na zajęcia. Problem ten został rozwiązany przez organizatorów, którzy we własnym zakresie pomagali dotrzeć uczestnikom projektu na zajęcia, jednak celowe wydaje się zorganizowanie na przyszłość specjalnego środka transportu, gdyż problem z dojazdem zdaje się być dość powszechny.

Dużym wyzwaniem organizacyjnym było wyegzekwowanie od uczestników regularnych obecności na zajęciach. Pomimo iż terminy poszczególnych zajęć ustalone zostały wspólnie na pierwszym spotkaniu, w trakcie realizacji projektu okazało się, że część uczestników bywa

na zajęciach dość nieregularnie. Chcąc uniknąć podobnych problemów warto na samym początku sprecyzować oczekiwania organizatorów za pomocą umowy pisemnej oraz zaplanować wydarzenia artystyczne, które będą motywatorem do regularnego uczestnictwa.

### **Trudności merytoryczne**

Pierwszą z tego typu trudności było samo kryterium doboru uczestników projektu. Był to bowiem stopień dysfunkcji wzroku (miały to być osoby niewidome), a nie stopień wykształcenia muzycznego. W zebranej grupie osób pojawiły się więc znaczne różnice w poziomie wykształcenia muzycznego. W grupie testującej nowatorski zapis muzyczny 3D było całe spektrum zaawansowania wiedzy i umiejętności muzycznych, począwszy od amatorów, którzy po prostu lubią śpiewać i koncertują dla przyjemności, poprzez osoby wykształcone muzycznie, lecz nie pracujące w zawodzie, aż do osób wykształconych i zawodowo koncertujących. Osoba prowadząca zajęcia stanęła więc wobec konieczności realizowania pewnych zagadnień wielopłaszczyznowo, np. realizacja rytmu w wersji podstawowej dla amatorów i w wersji odpowiednio utrudnionej dla osób z wykształceniem muzycznym. W opisanej powyżej sytuacji ułatwieniem dla prowadzącego zajęcia może być przeprowadzenie na samym wstępie wywiadu z uczestnikami projektu dotyczącego ich aktywności muzycznej oraz możliwie subtelne i nieopresyjne sprawdzenie poziomu ich umiejętności np. w formie zabaw z gradacją poziomu trudności. Dobry wpływ na integrację grupy miało angażowanie osób bardziej zaawansowanych w pomoc przy edukacji osób mniej zaawansowanych: pierwsi czuli się docenieni i się nie nudzili, a drudzy byli zaopiekowani i czuli wsparcie nie tylko prowadzących zajęcia, ale też reszty grupy.

### **Trudności mentalne**

Ta grupa trudności była najmniej uchwytana i najtrudniejsza w rozwiązywaniu, ponieważ dotyczyła pewnych przekonań, zahamowań oraz oczekiwań uczestników projektu. Już na samym etapie rekrutacji uczestników, pojawił się na przykład niechętny stosunek niektórych osób do pomysłu druku 3D, ponieważ był on interpretowany jako chęć wyparcia lub zanegowania zapisu brajlowskiego. Wymagało to cierpliwego tłumaczenia, że pomysłodawca absolutnie nie miał takiego zamiaru, a obydwa zapisy mogą istnieć nie umniejszając sobie

wzajemnie. Ciekawym okazał się fakt, że osoby wykształcone muzycznie bazując na zapisie brajlowskim nie miały wytworzonego skojarzenia wysokości dźwięku z graficznym położeniem nuty – kierunek melodii w górę oznaczany jest coraz wyższym położeniem nut na pięciolinii. To skojarzenie jako oczywiste dla osoby posługującej się czarnodrukiem było nieoczywistym dla osób niewidomych. Warto również dodać, że niewidome osoby wykształcone muzycznie traktowały tę zależność jako swego rodzaju odkrycie, znacznie ułatwiające czytanie nut.

Trudnością w pracy okazała się również specyficzna mentalność uczestników projektu, przejawiająca się pewną niewiarą w swoje możliwości, a co za tym idzie, wyszukiwaniem problemów, które mogą wystąpić na drodze do realizacji celu. Pomocna okazała się postawa osób prowadzących projekt, którą najkrócej można opisać w następującym zdaniu: problemy można wyszukiwać lub próbować je rozwiązywać wtedy, gdy się pojawią. Pomocne okazywało się również pokazywanie uczestnikom ich dotychczasowych osiągnięć w celu wzmacniania wiary w siebie i w możliwość osiągnięcia zamierzonych rezultatów.

Na zakończenie niniejszego rozdziału warto wspomnieć o dwóch kwestiach, które pojawiły się w trakcie realizacji zajęć. Pierwszą z nich jest fakt, że osoby prowadzące zauważyły dużą potrzebę pracy nad ciałem, które u osób niewidomych często jest bardzo usztywnione i nieuświadomione. Ruch i zachowanie ciała są przecież ważnym elementem ekspresji muzycznej. Jedna z osób prowadzących zaproponowała uczestnikom, by obejrzeni dotykiem jej ciało w trakcie gry na flecie poprzecznym. Osoby, które skorzystały z tej możliwości, były bardzo zaskoczone, jak dużą rolę w grze na instrumencie odgrywa praca całego ciała.

Druga kwestia wiąże się nieco z zagadnieniem opisanym powyżej, ponieważ w toku zajęć (mniej więcej w połowie projektu), uczestnicy stwierdzili, że oprócz edukacji związanej z drukiem 3D, chcieliby popracować nad ekspresją muzyczną oraz zachowaniem na scenie. Odpowiedzią prowadzących było wprowadzenie ćwiczeń z elementami ruchu i tańca oraz rozwiązań pomagających w orientacji na scenie, np. przyklejenie w odpowiednim miejscu elementu pokazującego osobie niewidomej, chcącej się po scenie poruszać, z której strony jest publiczność.

## O nutach 3D – doświadczenie Moniki

**Monika Czerczak, konsultantka nut 3D oraz uczestniczka zajęć wokalnych przeprowadzonych w ramach testowania innowacji, osoba niewidoma.**

Wszystko zaczęło się od postu na Facebooku. Przeczytałam ogłoszenie, że Stowarzyszenie „Z muzyką do ludzi” we Wrocławiu szuka chętnych osób niewidomych do pewnego projektu/eksperymentu, który ma na celu stworzyć „środek zastępczy” brajlowskiego uproszczonego zapisu nutowego, ale mile widziane są osoby, które mają w tej dziedzinie wiedzę i doświadczenie, jak również zupełni nowicjusze, amatorzy, grający bądź śpiewający, nieposiadający wykształcenia muzycznego. Ja jestem troszeczkę pośrodku: znam bardzo podstawową teorię w tej dziedzinie, ale to jedynie tyle, co zapamiętałam ze szkoły podstawowej i prywatnych lekcji gry na keyboardzie (jeszcze ze szkoły podstawowej i gimnazjum). Potem jednak postawiłam już tylko na śpiewanie, ale to też nie była żadna profesjonalna nauka – co najwyżej zajęcia pozalekcyjne, później zaś doraźne warsztaty lub wiedza czerpana z Internetu. Tym bardziej poczułam, że może być to ciekawy eksperyment, a przy okazji możliwość udziału w kolejnym muzycznym projekcie. Zgłosiłam się zatem, a po kilku tygodniach dostałam propozycję testowania modeli 3D zapisu nutowego pod kątem ich czytelności, przejrzystości.

Zgodziłam się od razu, ponieważ bardzo interesował mnie sam pomysł, jak ma wyglądać ta forma zastępująca brajlowski zapis nut. Pismo brajla jest niestety mocno ograniczone przez to, że na jeden znak można wykorzystać maksymalnie 6 punktów. Jest to tzw. sześciopunkt składający się z dwóch pionowych rzędów, a w każdym z nich są trzy punkty – punkty w rzędzie lewym, licząc od góry, mają numer 1, 2 i 3, zaś w prawym 4, 5 i 6. Punkty znajdują się w równej odległości. Jeden znak to kombinacja danych punktów. Jeden punkt może oznaczać aż 6 różnych symboli, w zależności od swojego położenia, czyli np. literę „a” stanowi punkt 1, kropkę punkt 3 itd. Na pierwszy rzut oka wydaje się, że tych kombinacji może być mnóstwo, ale w rzeczywistości wygląda to trochę inaczej. Te punkty muszą składać się na cały alfabet, zapis cyfr, symbole w fizyce czy matematyce, a w końcu również zapis nut. Często więc jeden graficzny symbol, w brajlu zastępuje kilka znaków w we właściwej kolejności. Dlatego też zajmuje to o wiele więcej miejsca i samo przeczytanie takiej treści wymaga obu rąk, o wiele więcej czasu i fachowej wiedzy.

Z niecierpliwością czekałam na dalsze informacje, aż wreszcie zadzwonił do mnie Bartek, inżynier z politechniki, zajmujący się tworzeniem modeli 3D. Umówiliśmy się na pierwsze spotkanie. Przywiózł plastikowe płytki z nadrukowanymi prostymi symbolami składającymi się z różnych kropek, kresek, a ich układ miał oznaczać zapis rytmu, czyli całą nutę, półnutę itd. Potem pokazał te znaki naniesione na linię, aż w końcu dostałam do ręki pięciolinie. Nidy nie miałam okazji oglądać czarnodrukowego zapisu nut. Początkowo sądziłam więc, że to, co pokazuje mi Bartek, to właśnie taka wypukła wersja standardowych nut, jednak okazało się, że to nie do końca tak wygląda. Owszem, przypomina on swoim rozmieszczeniem i wymiarem prawdziwą pięciolinie, ale naniesione symbole to znaki, które dla osób niewidomych mają być proste do odczytu, szybko się kojarzyć z symbolem, do którego się odnoszą, zwłaszcza że to dopiero początki. Na kolejnych spotkaniach ustalaliśmy, czy oznaczenia są dobrze wyczuwalne, czy trzeba coś poprawić, zmienić, aby pod palcami dana faktura nam się nie zlewała. Potem dowiadywałam się, jak odczytywać wszystkie symbole już na pięciolinii, więc przeszliśmy do odczytywania nie tylko rytmu, ale też dźwięków. W teorii wszystko to jak dotąd znałam, ale zapis musiał być czytelny również dla osób, które tej wiedzy dotychczas nie posiadały.

Na kolejnych spotkaniach sprawdzaliśmy czy naniesione poprawki się sprawdzają i czy nowe symbole również są czytelne jak np. pauzy, kasowniki, przedłużenie nuty itp. Im więcej znaków, tym na pięciolinii robiło się gęściej, więc panowie z politechniki mieli nie lada wyzwanie, ale do dziś zaskakuje mnie ta chęć i zaangażowanie. Na pierwszych spotkaniach Bartek uświadomił mnie, że dla osób widzących nauka odczytywania nut wcale nie jest taka prosta. Zawsze wydawało mi się, że przyswojenie takiej wiedzy jest stosunkowo szybkie i proste. Toteż, gdy dowiedziałam się, że również widzącym osobom ta wiedza wchodzi do głowy często latami, nieco mnie podbudowało.

Ponadto stresowałam się trochę pierwszymi zajęciami. Nie wiedziałam, czy pozostali uczestnicy zaakceptują tę formę zapisu, ale ostatecznie w końcu miał to być tylko eksperyment, a jeśli się sprawdzi, mieliśmy przejść do zajęć z odczytywania gotowych fragmentów, a może i utworów muzycznych. Dla wokalistów mogłoby się to sprawdzić, ponieważ śpiewając mamy obie ręce wolne, więc można to robić na bieżąco, o ile biegle się ów odczyt opanuje.

Rzeczywiście początkowo osoby, które ukończyły szkoły muzyczne, bardzo sceptycznie podeszły do projektu, jednak dzięki zapewnieniom Ewy – pomysłodawczyni projektu i prezes stowarzyszenia „Z muzyką do ludzi”, grupa dała się przekonać.

Dla mnie osobiście te zajęcia i sama współpraca z Bartkiem bardzo dużo wniosły. Przede wszystkim przekonałam się, jak taka nauka wygląda z perspektywy widzących muzyków. Obawiałam się, że bardzo opornie będzie nam szło przyswajanie tej wiedzy, przetwarzanie dotykowej grafiki na dźwięk w głowie. Trudno mi jednak stwierdzić, czy ta nowo poznana technika coś zmieni, ponieważ w każdym muzycznym projekcie zawsze uczymy się utworów na słuch, np. dostajemy gotowe nagranie, które o wiele szybciej możemy przyswoić i zapamiętać. Choć dla osób śpiewających w chórze mogłoby to nieco uprościć, jeśli potrafią odczyt właściwie przetworzyć na dźwięk. Wtedy nowy utwór wystarczyłoby im przedstawić w takim wydruku i mogłyby go odczytać na bieżąco, o ile oczywiście osoba prowadząca zajęcia znałaby ten zapis i wydruk 3D byłby dostępny.

Jeśli udałoby się jednak bardziej rozbudować ten zapis, sądzę, że mogłoby to uprościć czytanie nut instrumentalistom, ale trudno mi wypowiadać się w ich imieniu w tej kwestii, nie mając tak rozległej wiedzy. Myślę, że jeżeli da się upowszechnić taką technikę zapisu, ma ona sens w przypadku zajęć, gdzie dostaje się zupełnie nowe utwory i mamy kilka minut na ich opracowanie. Brajlowskie notatki, podręczniki zajmują bardzo dużo miejsca, ciężko mi jednak porównać, ile zajęłoby zapisanie danego utworu w nowej wersji.

## Muzyczna notacja brajlowska oczami widzących

Podstawy brajlowskiego zapisu muzycznego zawdzięczamy Ludwikowi Braille'owi, twórcy pisma brajlowskiego. Podobnie jak samo pismo, zapis nutowy oparty jest na sześciu punktach i wykorzystuje wszystkie 63 kombinacje możliwe do wykorzystania w tym systemie. Dodatkowo występują inne znaczniki składające się z dwóch, a nawet trzech znaków mające na celu doprecyzować oznaczenia muzyczne. Podstawowa różnica pomiędzy czarnodrukiem a notacją brajlowską polega na tym, że ten pierwszy umieszczony jest na pięciolinii, a drugi jest zapisem liniowym. Czyli znaki występują obok siebie, tak jak litery w słowach i nie mają związku przestrzennego z innymi nutami (odległość między nutami na pięciolinii dla osoby rozpoczynającej przygodę z zapisem nutowym lub biegle go znające jest sugestią lub

precyzyjnym wskaźnikiem jej wysokości). Muzycy posługujący się brajlowską notacją muzyczną uważają, że zapis ten jest jednoznaczny i funkcjonalny. Użytkownik brajlowskich nut musi po prostu opanować więcej znaków oraz więcej zasad ich stosowania. Na przykład w notacji czarnodrukowej istnieje jedno oznaczenie każdej wartości nut, tymczasem w notacji brajlowskiej trzeba było przyjąć ich aż siedem. Dalej dochodzą oznaczenia poszczególnych oktav wraz z odpowiednimi zasadami stosowania tych znaków. Również interwały mają swoje oznaczenia, które umieszczane są po nucie. I wiele, wiele innych.

Muzyczna notacja brajlowska jest stworzona przez osobę niewidomą dla osób niewidomych. Trudno jej złożoność porównywać do standardowego czarnodruku. Na pewno nie jest to możliwe dla osób niewidomych, a osoby widzące niezwykle rzadko znają brajlowską notację muzyczną. Tradycyjny zapis nutowy też wymaga nauki, ćwiczeń i zrozumienia – jest jednak bardziej matematyczny i zwarty. Nie opisuje się w nim wszystkiego literami ani dodatkowymi znacznikami. Pięciolinia i umieszczone na niej czarne punkty pozwalają na graficznie logiczny zapis wielu zmiennych dźwięku, ograniczając przestrzeń i czas potrzebny do jej czytania i zapisania. Pierwsze zetknięcie osoby widzącej z brajlowskim zapisem nutowym (istnieje bowiem podręcznik dla osób widzących) jest doświadczeniem niemal abstrakcyjnym. To rodzaj opisywania zapisu, na przykład: „w zapisie brajlowskim nut z kropką punkt 3 wyraża każdą kropkę umieszczoną w czarnym druku po nucie. Kropkę stawiamy bezpośrednio po nucie, bez spacji. Żaden znak nie może oddzielić nuty od kropki czy kropek”<sup>4</sup>. Z pewnością dla osoby niewidomej, szczególnie znającej pismo brajlowskie, ten zapis jest bardziej intuicyjny. Niestety, dla widzących jest prawdopodobnie jeszcze większym wyzwaniem niż dla osób niewidomych.

Nie istnieje w Polsce żadna fundacja wspierająca edukację muzyczną osób z dysfunkcją wzroku. Wspomniane Towarzystwo im. E. Kowalika zajmuje się głównie przepisywaniem nut na język brajlowski. Udostępnia je osobom niewidomym, przyjmuje także zlecenia na takie przepisywanie nut. Jest to bardzo potrzebne, ale pomaga zaledwie niewielkiej grupie osób: tylko tym wyjątkowo wykształconym i uzdolnionym, kontynuującym edukację w akademiach muzycznych. Osoby niewidome, które chcą poznać muzykę, a niekoniecznie zostać wykształconymi muzykami, są z panujących obecnie systemów wykluczone.

---

<sup>4</sup> Ujednolicona Międzynarodowa Brajlowska Notacja Muzyczna pod redakcją Bettye Krolick, Wydawnictwo Toccata Towarzystwa muzycznego im. Edwina Kowalika, Warszawa 2002.

Co ważne: część osób niewidomych nie posługuje się na co dzień zapisem brajlowskim. Dzięki rozwojowi technologii informatycznej nie tylko młodzi ludzie korzystają z nagrań na popularnych platformach internetowych. Audiobooki zrobiły karierę nie tylko wśród osób niewidomych i nie tylko z powodu problemów ze wzrokiem. Natłok bodźców świata zewnętrznego i nadmiar zadań, które wszyscy wykonujemy spowodował, że coraz większa liczba ludzi odchodzi od standardowego czytelnictwa słuchając literatury w czasie podróży z miejsca na miejsce. Dotyczy to również osób z dysfunkcją wzroku. Komputery, które samodzielnie czytają teksty czy transkrybują zarejestrowane dźwiękowo wypowiedzi całkowicie zmieniły życie osób niewidomych. Coraz mniejszy odsetek czyta w ogóle brajlą. Nawet wśród niewidomych studentów jest wielu takich, którzy korzystają wyłącznie z technologii, nie z zapisu brajlowskiego. Nasza innowacja ma więc też kolejny, ukryty walor. Wykorzystywanie dotyku jako zmysłu potrzebnego do zapoznania się z jakimkolwiek tekstem jest tak samo ważne jak wykorzystywanie wzroku do czytania liter czy nut. Nikogo chyba nie trzeba przekonywać jak ważne jest czytanie. Może się więc zdarzyć, że zaciekawienie zapisem nutowym opartym na dotyku spowoduje zainteresowanie czytaniem notacji brajlowskiej, a nawet czytaniem brajlem w ogóle. Jesteśmy zwolennikami wszechstronnego rozwoju, a więc i zwolennikami zapisu brajlowskiego, ale proponujemy narzędzie, które ma nas łączyć i rozwijać.

Muzyczna notacja brajlowska jest przez większość niewidomych zawodowych muzyków oraz wykładowców ich uczących uważana za podstawę warunkującą rozwój każdej osoby chcącej zajmować się muzyką profesjonalnie. Jednak w opinii samych użytkowników jest ona dość skomplikowana, niezbyt dokładna i trudna do nauki. Wśród widzących nauczycieli muzyki, którzy uczą niewidomych uczniów, notacja brajlowska ma swoich wielkich zwolenników, ale też znaczna grupa w ogóle jej nie stosuje. W jej miejsce wprowadza metody słuchowe i najnowszą technologię. Najrozsądniejsze zdaje się być połączenie tych metod – czyli odnalezienie sposobu na przełożenie zapisu czarnodrukowego na brajlowski „jednym kliknięciem”. Jednak główną trudnością okazuje się sama notacja. Nie ma tam pięciolinii, nie ma tradycyjnych numerów taktów, akordy zapisywane są interwałami. Jest to rodzaj liniowego opisu nut. Opisu, który opisuje każdy szczegół po kolei, długim ciągiem wielu znaków. Korzystanie z niego jest czasochłonne. W przeciwieństwie do brajla tradycyjna notacja posługuje się symbolami. Zapis brajlowski ma jednak najważniejszą zaletę. Daje

możliwość samodzielnej pracy z tekstem muzycznym. To jest bardzo istotne. Uczenie się ze słuchu to konieczność dyktowania, nagrywania i odtwarzania. Jednak na zajęciach grupowych, na których pracuje się razem z osobami widzącymi, gdzie szybko trzeba coś przeczytać, znaleźć lub zanalizować zupełnie się nie sprawdza.

To, co proponujemy, to nie jest antidotum na wszystkie problemy i ograniczenia związane z muzykowaniem osób niewidomych. Rozumiemy pewnego rodzaju „złość” zawodowych muzyków z dysfunkcją wzroku na brak dostępności materiałów nutowych. Jest ich naprawdę niewiele. Można oczywiście zlecać przepisywanie ich na notację brajlowską, ale jest to czasochłonne i bardzo drogie a czasem nieskuteczne, jak zasugerował jeden z nauczycieli akordeonu posiadający bardzo zdolnego ucznia, po otrzymaniu utworu współczesnej muzyki akordeonowej. Rzeczywiście najwięcej nut wydanych w brajlu jest na fortepian, organy czy skrzypce. Ulegają one też zniszczeniu, wypukłe punkty stają się coraz mniej czytelne, papier się niszczy. My, muzycy widzący w XXI wieku, siadamy do komputera otwieramy międzynarodowe darmowe biblioteki nut, drukujemy na domowej drukarce, i mamy nuty. To budzi trudne emocje u tych, którzy każdy utwór muszą analizować słuchowo i uczyć się na pamięć albo płacić za przepisanie na notację brajlowską. Głęboko wierzymy, że podejmowanie wyzwań i eksperymentowanie pozwoli w przyszłości zbudować system pozwalający na połączenie światów muzyków niewidomych i widzących.

## Muzyka polem integracji

Czytanie nowych nut, wspólne spotkania, pokonywanie trudności, poznawanie się nawzajem, jest to niezwykła gimnastyka dla umysłu i serca – a połączona ze sztuką, uwalnia endorfiny. Udział w regularnych zajęciach, zdobywanie nowych umiejętności, kontakt z muzykami, zabawa i wspólny śpiew to jedne z najlepszych przepisów na podniesienie jakości życia. Możliwość rozwijania później tej metody i zarażania nią innych osób z dysfunkcją wzroku w bardzo prosty sposób zmienia rozumienie integracji. Nasza grupa, z którą pracowaliśmy 10 miesięcy, przechodziła przez różne fazy rozwoju. Od fascynacji do zniechęcenia, od wiary w możliwości do rezygnacji i znów: od zniechęcenia do fascynacji i od rezygnacji do wiary. Problem nie dotyczył zapisu czy muzyki, tylko ograniczających przekonań

i trudnych doświadczeń. Udało nam się jednak zorganizować wielki finał w postaci koncertu, po którym zdecydowana większość podtrzymała chęć dalszej pracy z nami.

Warto jeszcze, opisując wpływ innowacji na grupę zwrócić uwagę na zastany przez nas – zmieniony w trakcie – sposób widzenia integracji. Rozpoczynając zajęcia, jako muzycy, mieliśmy przekonanie, że muzyka nas zintegruje. Ponieważ przy sztuce zawsze emocje biorą górę, dużo czasu spędziliśmy rozmawiając o postrzeganiu siebie nawzajem i tym co osoby widzące i osoby niewidzące rozumieją jako integrację. Dla osób widzących integracja z osobami z niepełnosprawnością wzrokową najczęściej oznacza poznanie świata osób niewidomych i wspólną pracę. Zrozumienie ich sposobu funkcjonowania, a w przypadku muzyków – ich sposobu rozumienia i uczenia się muzyki. Dla osób z niepełnosprawnością wzroku integracja oznacza także równe traktowanie pod względem nie tylko artystycznym, ale społecznym, związanym z dostępnością i finansowym. Sprostaliśmy tym oczekiwaniom płacąc gaże za koncert, ale także poddając pod dyskusję nasze oczekiwania, szczególnie te dotyczące pracy nad sztuką.

W naszej innowacji muzykę można też traktować jako wielką metaforę integracji. Podobnie jak w sporcie, śpiewanie w grupie uczy pracy zespołowej, odpowiedzialności, komunikacji, zdrowej krytyki i wpływu własnej pracy na efekt pracy grupy. To wszystko zadziało się na naszych zajęciach. Nasza grupa również sama się zintegrowała, nawiązały się przyjaźnie pojawiły się i rozwiązały konflikty, powstały wspólne plany na przyszłość. Mimo upływających miesięcy cały czas jesteśmy w kontakcie i cały czas coś tworzymy.

## Muzyka jest najważniejsza – zakończenie

Muzyka w życiu każdego człowieka jest niezwykle ważna. Otacza nas wszędzie. W domu, w pracy, w samochodzie, na zakupach. Część z nas jest jej wielkimi miłośnikami, część koneserami. Dla innej części to praca, a dla jeszcze innej źródło badań. Muzyka nie tylko nas otacza, ale i wywołuje całe spektrum emocji. Potrafi nas też ukoić, doprowadzić do łez, poprawić nam nastrój, a nawet obniżyć ciśnienie krwi. Zrelaksować, oderwać od świata, a także pobudzić do działania. Potrafi nawet poprawić pamięć przestrzenną. Jej wpływ jest wciąż jeszcze badany, a jej szerokie oddziaływanie nieustannie nas zaskakuje.

Słuchanie muzyki jest pierwszym stopniem do jej dogłębnego poznania. Natomiast śpiewanie czy wykonawstwo muzyczne to już następny krok oraz etap rozwoju intelektualnego i emocjonalnego naszych umysłów! Nie każdy zmoże zostać muzykiem, ale niemal każdy – amatorem muzyki. A przez to może czerpać z niej wszelkie zasoby. Wychowanie przez sztukę jest jedną z najskuteczniejszych metod rozwoju potencjału intelektualnego i emocjonalnego, nie jest jednak ono w takim samym stopniu dostępne wszystkim. Na ten temat można by napisać wiele artykułów i książek, jednak podręcznik ten nie jest miejscem do szerokich rozważań. W naszej eksperymentalnej metodzie udostępniającej muzykę skupiliśmy się na osobach z dysfunkcją wzroku. Muzyka jest jedyną sztuką całkowicie dostępną tej grupie. I to od nas, muzyków, powinno się wymagać, żeby przybliżyć to niezwykle osiągnięcie ludzkich umysłów osobom z dysfunkcją wzroku.

Zapis nutowy, na którym się skupiliśmy, traktowany był tutaj jako innowacja społeczna, nie artystyczna. Naszym celem nie było podważanie skuteczności istniejących systemów zapisywania nut dla osób niewidomych, tylko próba połączenia obydwu światów. Świata muzyków i amatorów muzyki, widzących i niewidzących. Osoby niewidome mówią o sobie, że widzą słuchem i dotykiem. Możliwość korzystania z tego samego zapisu nutowego nawet w początkowym etapie uczenia muzyki daje niezwykle przestrzeń do wspólnego jej poznawania, wykonywania i analizowania.

Osoby kochające muzykę, widzące i niewidome, łączy wrażliwość na dźwięki. Szczególny słuch. Szczególne wydobywanie z otoczenia znaczeń dźwięków. Dysfunkcja wzroku nie jest gwarantem posiadania słuchu wysokościowego, czyli takiego, który umożliwia precyzyjne rozpoznawanie wysokości dźwięku i innych jego zmiennych. Zdolność ta rozkłada się wg krzywej Gaussa. Ale poprzez niezwykle wykorzystanie słuchu, cecha ta u osób z dysfunkcją wzroku zdecydowanie częściej połączona jest ze słuchem absolutnym, czyli umiejętnością perfekcyjnego zapamiętania wysokości dźwięku.

Takie zjawisko występuje u niewidomych i niedowidzących uczniów szkół muzycznych, którzy uczą się w ogólnie dostępnym systemie edukacji. Wykazują oni ponadprzeciętny słuch, ponadprzeciętną koncentrację i pamięć muzyczną. Proces ich uczenia i postępy zależą również od kreatywności i otwartości nauczyciela, ale wyżej wymienione cechy bardzo często są podkreślane jako charakteryzujące tę grupę. Na lekcjach teoretycznych wymagają zajęć indywidualnych, również ze względu na pojawiający się problem z zapisem nutowym.

Problem ten jest różnie rozwiązywany i w dużej mierze zależy zarówno od nauczyciela, jak i poziomu uzdolnień dziecka.

Jako nauczyciele dzieci, młodzieży i dorosłych szkół muzycznych wszystkich stopni oraz animatorzy ruchu muzycznego pracujemy z bardziej i mniej utalentowanymi ludźmi. Każdy ma jakąś, można by powiedzieć, „dysfunkcję” muzyczną, nad którą musi bardziej popracować. Często jest to związane z niedoskonałym poczuciem rytmu, słuchem wysokościowym, pamięcią muzyczną, skupieniem. Właściwie marzeniem każdego pracującego w edukacji muzycznej jest posiadanie w zespole tak wrażliwego słuchowo, posiadającego niezwykłą pamięć słuchową i potrafiącego się skoncentrować na przyszłym muzyka lub amatora muzyki. Oczywiście uczenie muzyki osób z dysfunkcją wzroku wymaga podstaw wiedzy tyflopedagogicznej, ale dzieci i młodzi ludzie, i dorośli, których poznaliśmy, tak niezwykle szybko uczą się ze słuchu i tak niezwykle szybko wszystko zapamiętują swoim nadzwyczajnym słuchem, że ich pamięć niemal onieśmiela.

Młodzi ludzie z dysfunkcją wzroku, których mieliśmy przyjemność obserwować na zajęciach w szkołach muzycznych, to osoby ze słuchem absolutnym i bardzo dobrą, wyćwiczoną pamięcią słuchową. Większość z nich pracuje metodą wyłącznie słuchową, inna grupa uczy się notacji muzycznej brajlowskiej. Najczęściej te systemy są łączone i wspierane wykorzystaniem nagrań do samodzielnego odtwarzania. Nie wszyscy niewidomi jednak mają lub mieli możliwość czy chęć uczestniczenia w systemie edukacji muzycznej lub jej kontynuowania po podstawowym szkolnictwie muzycznym. I dla tej grupy jest nasza innowacja.

Muzykolog zajmujący się od wielu lat pracą z dziećmi niewidomymi i niedowidzącymi Paweł Cylulko podkreśla, że nie każde dziecko z dysfunkcją wzroku jest utalentowane muzycznie. Nawet przestrzega przed takim sposobem myślenia. Źródłem tych obaw jest zwiększająca się liczba dzieci, u których dysfunkcją wzroku jest sprzężona z innymi niepełnosprawnościami. W takim wypadku, zgodnie z jego ogromnym doświadczeniem i wiedzą, kontakt z muzyką powinien ograniczać się do jej właściwości muzykoterapeutycznych i być dostosowany do możliwości percepcyjnych. Tak zorganizowane zajęcia pomagają radzić sobie z emocjami, cieszyć się wspólnym spędzaniem czasu, doznawać przeżyć estetycznych i przyjemności. Z jego doświadczeń możemy wnioskować, że takie same propozycje mogą być skierowane do osób dorosłych.

Praca z osobami z dysfunkcją wzroku wymaga od widzających zmiany formatu myślenia, kreatywności i chęci poznania tego świata. Muzyka jest dla nich sposobem – tak samo zresztą jak dla osób widzających – na spotkanie się ze swoim indywidualnym światem pełnym wrażeń słuchowych, pełnym emocji, które wprowadzają nas w stan poruszenia. Emocji, które określić można jako stany euforyczne i podobnie jak w sporcie, medytacji, jedzeniu czy seksie, są wyzwajające dla umysłu. Muzyka ma też taką funkcję, o której nieczęsto się mówi i którą stosunkowo rzadko się bada. Jest to funkcja integrująca ludzi i dająca przestrzeń do tworzenia czegoś razem przy jednoczesnej świadomości własnego wpływu na całość i odpowiedzialności za swoje działanie.

W naszej innowacji poza eksperymentalnym celem polegającym na sprawdzeniu, czy możliwe jest czytanie przez osoby z dysfunkcją wzroku czarnopunktowej notacji muzycznej przygotowanej w druku 3D, istnieje ten drugi cel. Integracja, włączenie osób niewidomych do świata muzyki osób widzających. Otwarcie możliwości wspólnego muzykowania, wspólnych spotkań muzycznych i dzielenia się muzyką z publicznością. Skoro możliwe okazało się czytanie tego samego zapisu nutowego przez osoby widzące i niewidzące, to znaczy, że widzący muzycy czy amatorzy muzyki mogą z niewidomymi muzykami czy amatorami muzyki pracować razem na jednym materiale muzycznym i wspólnie tworzyć wydarzenia artystyczne.

Nasza innowacja umożliwiła też spotkanie osób niewidomych, zainteresowanych poznawaniem muzyki z widzącymi i doświadczonymi w nauczaniu nauczycielami muzyki. W szkolnictwie artystycznym osoby niewidome to jednostki, których proces asymilacji często jest najeżony wieloma trudnościami. Nie tylko dotyczącymi edukacji muzycznej, ale również standardowo postrzeganej integracji. Nasze działanie było i jest ogromną szansą włączenia osób niewidomych do świata muzyki. Ta niestandardowa integracja włączająca osoby niewidome w świat artystyczny z wszystkimi jego poziomami trudności, które każdy adept musi pokonać, bywa czasem bardzo wymagająca. Standardy są wysokie. Pracy nad muzyką i swoją osobowością nieoczekiwanie dużo. Ale efekt zdumiewający. To spotkanie wrażliwych ludzi, którzy potrafią się zainteresować nawzajem swoimi światami, bez oceniania. Ludzi, których łączy muzyka.

Intrygujący jest również druk 3D, który jest jeszcze nowinką technologiczną, ale na tyle powszechną, że staje się coraz bardziej dostępny i na pewno jego koszty nie będą stanowiły przeszkody w dalszym rozwoju tej innowacji.

Dlaczego w tym momencie nie zaproponowaliśmy włączenia tej innowacji w szkolny system edukacji dla osób z niepełnosprawnością wzroku? W Polsce oczywiście istnieją dwie szkoły muzyczne dla dzieci niewidomych na poziomie I stopnia, czyli na poziomie podstawowym i jedna organmistrzowska na poziomie drugiego stopnia. Coraz częściej jednak rodzice nie decydują się na zapisanie swojego niewidomego dziecka do szkoły przeznaczonej dla dzieci z niepełnosprawnością wzroku. Wynika to m.in. z obawy o poziom nauczania w takich ośrodkach. Znaczna część przebywających w nich dzieci ma sprzężoną niepełnosprawność, w tym także obniżony potencjał intelektualny, przez co placówki te miewają w znacznej mierze charakter szkół specjalnych. Z tego powodu rodzice dzieci których jedyną niepełnosprawnością jest brak wzroku szukają dla nich możliwości edukacyjnych w ramach ogólnodostępnego szkolnictwa, wśród widzących rówieśników.

Te, które jednak zdecydują się pójść do szkoły z internatem, uczą się gry na instrumencie, najczęściej fortepianie, i zapisu nutowego w systemie brajlowskim na poziomie podstawowym. A potem i tak muszą sobie radzić same. Zamieszkanie w ośrodku ma wiele zalet, zwłaszcza jeśli chodzi o orientację w przestrzeni, która jest dla osób niewidomych podstawową umiejętnością dającą wolność. Ale też wykształca w swoich wychowankach potrzebę i akceptację izolacji, przekonanie, że tylko osoba niewidoma dobrze zrozumie osobę niewidomą. Stąd mnóstwo przeróżnych festiwali muzycznych, na których wspaniali młodzi ludzie z niepełnosprawnością wzroku śpiewają znane przeboje i wspierają się nawzajem przyjmując, że świat muzyki osób widzących nie jest dla nich. Nie czytają już nut, nie słuchają muzyki klasycznej. Nie rozwijają się też muzycznie i nie szukają takich możliwości. Godzą się na to co mają i czują się z tym niekomfortowo, uważając, że nie mogą się rozwijać, ponieważ nie widzą. Natomiast w powszechnych szkołach muzycznych spotkaliśmy fantastycznych młodych niewidomych ludzi, którzy nie tylko grają na instrumentach, ale jeżdżą na nartach, biegają maratony, podróżują, chcą się rozwijać, chcą poznawać nasze nuty, mimo że znają brajlowski zapis nutowy, chcą również śpiewać na przykład utwory renesansowe. Są potencjalnymi zawodowymi muzykami.

Nasze rozwiązanie ma potencjał dla edukacji muzycznej osób z niepełnosprawnościami wzroku. Włącza również widzących nauczycieli do pracy z niewidomymi uczniami. Nauczyciele widzący mają okazję innym zmysłem doświadczać tego, co widzą oczami. To poszerza ich rozumienie świata osób niewidomych. Poprawia się więc jakość komunikacji, a zapis nutowy staje się czymś, co łączy, a nie dzieli. Muzyka jest językiem międzynarodowym dostępnym na całym świecie, jej matematyczny zapis nutowy też. Choć zrealizowaliśmy innowację w Polsce, istnieje możliwość rozwijania jej na całym świecie. Do czego serdecznie Państwa zachęcamy.

Ewa Smoleńska

Autorka innowacji



## CZĘŚĆ 4. Załączniki

Wzór ankiety dla uczestników zajęć

## Ankieta po przeprowadzonych zajęciach

Ankieta jest anonimowa, przeznaczona dla uczestników zajęć prowadzonych w ramach projektu „Dotyk muzyki”. Odpowiedzi na zawarte w niej pytania będą cenną wskazówką dla prowadzących przy planowaniu kolejnych spotkań, dlatego bardzo prosimy o szczerość i obiektywność.

1. Czy miejsce zajęć było komfortowe, odpowiednio przygotowane? (Jeżeli nie, zasugeruj, proszę, co powinno zostać poprawione)

Zaznacz odpowiedź.

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ nie mam zdania

komentarz:

.....

.....

2. Czy na zajęcia przeznaczono odpowiednią ilość czasu?

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ nie mam zdania

komentarz:

.....

.....

3. Czy zajęcia spełniły Twoje oczekiwania? Jeżeli nie, zasugeruj czego w nich zabrakło / co Ci się nie podobało.

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ nie mam zdania

komentarz:

.....

.....

4. Czy prowadzący zajęcia był przygotowany do zajęć i jego postawa spełniała Twoje oczekiwania? Jeżeli nie, określ co powinien zmienić.

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ nie mam zdania

komentarz:

.....

.....

5. Czy treść zajęć była przekazywana w zrozumiały i przystępny sposób ? Jeżeli nie, wskaż w czym pojawiły się trudności.

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ nie mam zdania

komentarz:

.....

.....

6. Czy podczas zajęć panowała atmosfera sprzyjająca komunikacji i współpracy? Jeżeli nie, opisz, proszę, swoje zastrzeżenia.

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ nie mam zdania

komentarz:

.....

.....

7. Czy poziom trudności zadań i ćwiczeń był odpowiednio dobrany? Jeśli nie, prosimy, opisz swoje zastrzeżenia.

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ nie mam zdania

komentarz:

.....

.....

8. Czy jesteś zadowolony/zadowolona z zajęć?

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ nie mam zdania

komentarz:

.....

.....

9. Jaka część zajęć była dla Ciebie najciekawsza najbardziej wartościowa?

.....

.....

.....

10. Jaka część zajęć była dla Ciebie najmniej ciekawa, najmniej wartościowa?

.....

.....

11. W kilku zdaniach opisz jakie są Twoje odczucia po przebytych zajęciach.

.....

.....

12. Jeżeli masz jakieś propozycje, podaj co chciałbyś aby znalazło się na kolejnych spotkaniach.

.....

.....

.....

## Linki do materiałów audio i plików 3d

Wszystkie materiały audio oraz pliki 3d zamieszczone są na stronie Stowarzyszenia ;  
<https://www.zmuzykadoludzi.art> w zakładce „Dotyk Muzyki”<sup>5</sup>

[Pliki rytmiczne i melodyczne audio:](#)

[Pliki rytmiczne i melodyczne 3D](#)

[Pliki solfeżowe melodyczne audio – link:](#)

[Spis utworów do odsłuchu](#)

[Kanony audio](#)

---

<sup>5</sup> <https://www.zmuzykadoludzi.art/repozytoriumplikwaudio>

# Konspekty zajęć

## KONSPEKT ZAJĘĆ NR 1

**CZAS TRWANIA:** 2h 30 min

**METODY:** elementy muzykoterapii

**ŚRODKI:** Nuty w formie druku 3D, muzyka klasyczna do słuchania, muzyka relaksacyjna, kanony.

Pliki STL umożliwiające wydruk nut 3D potrzebnych przy realizacji tego konspektu znajdują się pod linkiem: <https://www.zmuzykadoludzi.art/repozytoriumplikw3d>

### CELE ZAJĘĆ I PLANOWANA AKTYWNOŚĆ

| Cele szczegółowe                                                          | Zadania (aktywność) uczestników                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rozwijanie słuchu muzycznego                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• porusza się w rytm muzyki</li><li>• powtarza usłyszane dźwięki, melodie, rytmy</li><li>• śpiewa kanon wraz z innymi uczestnikami</li></ul>                 |
| Kształcenie ekspresji muzycznej                                           | włącza się w improwizację śpiewną i rytmiczną, tj. spontanicznie odpowiada na zadane śpiewnie pytania, wybija wymyślony przez siebie rytm podczas zabaw muzycznych.                                |
| Kształtowanie podstawowej wiedzy z zakresu teorii muzyki                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• rozpoznaje wartości nut: cała nuta, półnuta</li><li>• śpiewa dźwięki nazwami solmizacyjnymi</li><li>• rozpoznaje metrum <math>\frac{3}{4}</math></li></ul> |
| Nauka nazw solmizacyjnych (dotyczy osób nieznających nazw solmizacyjnych) | <ul style="list-style-type: none"><li>• nazywa dźwięki gamy nazwami solmizacyjnymi</li><li>• potrafi przyporządkować nazwy solmizacyjne do poszczególnych dźwięków</li></ul>                       |
| Nauka rozpoznawania nut w zapisie 3D                                      | rozpoznaje wartość rytmiczną nuty poprzez percepcję dotykową                                                                                                                                       |
| Wprowadzenie do nauki umiejętności zapisu nut                             | podejmuje próbę zapisania (ułożenia) poznanego wcześniej rytmu lub melodii.                                                                                                                        |

## PLAN ZAJĘĆ

### 1. POWITANIE

#### „DŹWIĘCZNE POGADUSZKI” (15 MIN)

Prowadzący przedstawia się i wita wszystkich uczestników poprzez śpiewaną improwizację. Następuje dialog między prowadzącym a uczestnikami:

- jak masz na imię?
- czym tutaj przyjechałeś/przyjechałaś?
- w jakim jesteś dziś nastroju?

ltp.

#### ROZŚPIEWKA (15 MIN)

##### Ćwiczenia rozciągające:

- wypychanie językiem policzków od środka
- powolne rozciąganie ust z równoczesnym wymawianiem „mua”
- prychanie
- oklepywanie twarzy w miejscach rezonatorów
- przyciąganie podbródka do klatki piersiowej i odchylanie jej w tył
- krążenie ramion w przód i w tył

##### Ćwiczenia oddechowe:

- głęboki wdech → napięcie całego ciała → rozluźnienie ciała na wydechu (5 powtórzeń)
- oddychanie przeponą – kładziemy rękę na brzuchu i oddychamy tak, aby czuć jak ręka się unosi.
- ćwiczenia przepony poprzez miarowe wypychanie powietrza na spółgłosce „s”
- ziewanie

##### Ćwiczenia dźwiękowe:

Wszystkie ćwiczenia dźwiękowe powtarzamy podnosząc dźwięki chromatycznie o pół tonu w górę lub obniżając o pół tonu w dół:

- „bra-bre-bri-bro-bru”
- Do-mi-sol-mi/do-fa-la-fa/do-mi-sol-mi/do
- „ma-me-mi-mo-mu”
- do mi sol do sol mi do

## 2. MUZYKA NA WESOŁO (20 MIN)

Zabawa z imionami:

Prowadzący wyznacza puls poprzez marsz w miejscu, uczestnicy dołączają do niego. Aktywność jest również zabawą integracyjną – ma na celu poznanie imion współuczestników. Prowadzący w trakcie marszu podaje instrukcje do wykonywanych czynności:

- uczestnicy kolejno wymawiają swoje imię na pierwszą miarę w takcie,
- uczestnicy kolejno wymawiają swoje imię na dowolną miarę w takcie,
- wymawiają swoje imię w dowolnym bicie,
- dodają do tego dźwięk wykonany z użyciem swojego ciała,
- uczestnicy wykonują tylko dźwięk, bez wypowiadania imienia.

[Przykład takiego ćwiczenia można zobaczyć na Youtube po kliknięciu w niniejszy link.](#)

## 3. SŁUCHANIE MUZYKI I ŚPIEWANIE KANONÓW

Proponowane utwory i kanony znajdują się na osobnej liście pod linkiem

[www.zmuzykadoludzi.art/repozytoriumplikwaudio](http://www.zmuzykadoludzi.art/repozytoriumplikwaudio)

- Słuchanie muzyki:

Czas przeznaczony na zaznajomienie uczestników z muzyką klasyczną. Uczestnicy słuchają utworów w dogodnej dla siebie pozycji, po odsłuchaniu prowadzący zajęcia w kilku zdaniach omawia dany utwór, jego kompozytora, epokę powstania itp.

- Śpiewanie kanonów:

Prowadzący zajęcia uczy wszystkich wybranej melodii kanonu, wykonują ją wspólnie w celu zapamiętania, następnie dzieli uczestników na dwie grupy i śpiewają kanon.

## 4. PRZERWA (20 MIN)

## 5. ĆWICZENIA SOLFEŻOWE RYTMICZNE (30 MIN)

Link do wersji audio:

<https://www.zmuzykadoludzi.art/media/3/38/38enauatuv063ntnq8gf7gw00.mp3>

1



Prowadzący zaznajamia uczestników z wybranym na dane zajęcia ćwiczeniem rytmicznym (zbiór wszystkich ćwiczeń pod linkiem powyżej) Wykonuje je wspólnie z uczestnikami poprzez np. klaskanie lub wymawianie na dowolnej sylabie. W części teoretycznej prowadzący omawia, jakie wartości rytmiczne pojawiają się w ćwiczeniu oraz czym się charakteryzują, a także prezentuje tabliczki z zapisem 3D danych nut.

## 6. ĆWICZENIA SOLFEŻOWE MELODYCZNE (30 MIN)

Link do wersji audio:

<https://www.zmuzykadoludzi.art/media/3/3o/3ox9mcq71k5i0qibmncqksw00.mp3>

1



ciężaru... Teraz poczuj miejsca kontaktu twojego ciała z dywanem, nadgarstki, pięty, całe ciało. Przyjemne uczucie odprężenia... Twoje ciało sprawia teraz wrażenie lżejszego, coraz lżejszego, cudownie lekkiego... Jest lekkie... Bardzo lekkie... A teraz zdajesz sobie sprawę z tego, że leżysz na cudownym dywanie, na dywanie latającym. Stopniowo zaczynasz wyczuwać jego delikatne drżenie... Odczuwasz falowanie, które przechodzi od pięt, wzdłuż kręgosłupa, aż do karku... Dywan faluje łagodnie. Jest ci przyjemnie... Czujesz masujące, lekkie falowanie... Zdajesz sobie sprawę z tego, że twój dywan zaczyna delikatnie odrywać się od ziemi, i że znajdujesz się już 10 cm nad ziemią... Dywan unosi się coraz wyżej... Niesie cię całkowicie bezpiecznie i cudownie lekko... Wyruszasz we wspaniałą podróż.

Lecisz nad wioskami, lasami, łąkami... Wsłuchujesz się w dźwięki, które Cię otaczają... Wyobraź sobie, że możesz obniżyć swój lot. Może chcesz dotknąć koron drzew, płatków kwiatów, albo musnąć łany zbóż... Odczuwasz swobodę i spokój tego miejsca... Delektujesz się jego zapachami... Cieszysz się ciepłem promieni słonecznych lub przyjemnym powiewem chłodnego wiatru... Dywan jeszcze bardziej się obniża i powoli sięga ziemi. Powoli odczuwasz mocny, ale i przyjemny jej dotyk na swoim ciele. Może odczuwasz gładką trawę pod sobą, albo miękkość piaszczystego łądu. Delektuj się przez chwilę tym stanem, a gdy będziesz gotowy, możesz powoli powracać do rzeczywistości i zakończyć to ćwiczenie... Możesz powoli otwierać oczy i przeanalizować swoje doświadczenie relaksu. Postaraj się zapamiętać moment, w którym osiągnąłeś największe odprężenie.

## KONSPEKT ZAJĘĆ NR 2

**CZAS TRWANIA:** 2h 30 min

**METODY:** praca indywidualna, ćwiczenia w grupie, śpiew, elementy muzykoterapii

**ŚRODKI:** Nuty w formie druku 3D, muzyka klasyczna do słuchania, kanony

Pliki STL umożliwiające wydruk nut 3D potrzebnych przy realizacji tego konspektu znajdują się pod linkiem: <https://www.zmuzykadoludzi.art/repozytoriumplikw3d>

### CELE ZAJĘĆ I PLANOWANA AKTYWNOŚĆ

| Cele szczegółowe                                                                                | Zadania (aktywność) uczestników                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rozwijanie słuchu muzycznego                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• porusza się w rytm muzyki</li><li>• powtarza usłyszane dźwięki, melodie</li><li>• zapamiętuje i odtwarza sekwencje usłyszanych dźwięków</li><li>• śpiewa kanon wraz z innymi uczestnikami</li></ul> |
| Kształcenie ekspresji muzycznej                                                                 | włącza się w improwizację śpiewną i rytmiczną, tj. współtworzy sekwencje dźwięków podczas zabawy muzycznej                                                                                                                                  |
| Kształtowanie podstawowej wiedzy z zakresu teorii muzyki                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• rozpoznaje wartości nut: cała nuta, półnuta, ćwierćnuta</li><li>• śpiewa dźwięki nazwami solmizacyjnymi</li><li>• rozpoznaje metrum</li></ul>                                                       |
| Utrwalanie znajomości nazw solmizacyjnych (dla osób, które poznały je na poprzednich zajęciach) | <ul style="list-style-type: none"><li>• nazywa dźwięki gamy nazwami solmizacyjnymi</li><li>• potrafi przyporządkować nazwy solmizacyjne do poszczególnych dźwięków</li></ul>                                                                |
| Nauka rozpoznawania nut w zapisie 3D                                                            | rozpoznaje wartość rytmiczną nuty poprzez percepcję dotykową                                                                                                                                                                                |
| Nauka umiejętności czytania nut głosem                                                          | potrafi zaśpiewać wysokość dźwięku zapisanego na pięciolinii                                                                                                                                                                                |
| Wprowadzenie do nauki umiejętności zapisu nut                                                   | podejmuje próbę zapisania (ułożenia) poznanego wcześniej rytmu lub melodii                                                                                                                                                                  |

## PLAN ZAJĘĆ

### 1. POWITANIE

#### **„DŹWIĘCZNE POGADUSZKI” (15 MIN)**

Prowadzący wita wszystkich uczestników poprzez śpiewaną improwizację. Następuje dialog między prowadzącym a uczestnikami (cały czas w formie śpiewanej improwizacji):

- Tęskniłaś za naszymi zajęciami?
- Co masz ochotę dziś robić?
- Jaki jest Twój ulubiony smak lodów?

#### **ROZŚPIEWKA (15 MIN)**

##### **Ćwiczenia rozciągające:**

- ściąganie ust w „dziubek” i rozszerzanie ich do uśmiechu
- klaskanie językiem
- „cmokanie” ustami
- wymawianie na przemian: „a”-„o”, przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi dolnej i górnej
- oklepywanie twarzy w miejscach rezonatorów
- obroty głowy
- krążenie ramion w przód i w tył

##### **Ćwiczenia oddechowe**

- głęboki, miarowy wdech (podczas wdechu liczymy do 6) a potem długi wydech, aż do wypuszczenia całego powietrza (liczymy do 6). Podczas każdego kolejnego wdechu i wydechu skracamy liczenie, aż do jednego wdechu i wydechu
- oddychanie przeponą – kładziemy rękę na brzuchu i oddychamy tak, aby czuć jak ręka się unosi
- ćwiczenia przepony - bierzemy wdech, po czym wymawiamy energicznie spółgłoski: „p”-„c”-„k”, pilnując przy tym pracy przepony
- „dyszenie psa”: kładziemy język na dolną wargę i szybko dyszymy poruszając przeponą.

## Ćwiczenia dźwiękowe

Wszystkie ćwiczenia dźwiękowe powtarzamy podnosząc dźwięki chromatycznie o pół tonu w górę lub obniżając o pół tonu w dół

- „baba mi koguta niesie tu”
- „don-diri-don-diri-don-diri-don” (na dźwiękach trójdźwięku)
- „mamo moja mamo ma”
- wykonywanie glisanda (każdy w swojej skali od najniższego do najwyższego dźwięku) na spółgłosce „r”

## 2. MUZYKA NA WESOŁO (20 MIN)

### „Muzyczny pociąg”:

Zabawę zaczyna prowadzący poprzez zaintonowanie dźwięku na wybranej sylabie, zadaniem każdego kolejnego uczestnika jest powtórzyć usłyszaną sekwencję dźwięków i dodać swój „wagonik”, czyli zaimprovizować jakiś dźwięk lub frazę. Zabawa kończy się kiedy rozpoczynający powtórzy całość wspólnej improwizacji.

## 3. SŁUCHANIE MUZYKI I ŚPIEWANIE KANONÓW

Proponowanie utwory i kanony znajdują się na osobnej liście, pod linkiem:

<https://www.zmuzykadoludzi.art/repozytoriumplikwaudio>

- Słuchanie muzyki:

Czas przeznaczony na zaznajomienie uczestników z muzyką klasyczną. Uczestnicy słuchają utworów w dogodnej dla siebie pozycji, po odsłuchaniu prowadzący zajęcia w kilku zdaniach omawia dany utwór, jego kompozytora, epokę powstania itp.

- Śpiewanie kanonów:

Prowadzący zajęcia uczy wszystkich wybranej melodii kanonu, wykonują ją wspólnie w celu zapamiętania, następnie dzieli uczestników na dwie grupy i śpiewają kanon.

## 4. PRZERWA (20 MIN)

## 5. SOLFEŻ. ĆWICZENIE RYTMICZNE (30 MIN)

1. Pierwsze ćwiczenie jest powtórką poprzednich zajęć. Uczestnicy otrzymują swoje zestawy nut w formie 3D. Prowadzący wybija rytm, który pojawił się na poprzednich zajęciach, zadaniem uczestników jest ułożyć prawidłowy zapis rytmiczny.

2. Wprowadzenie nowego ćwiczenia i nowych wartości rytmicznych:

<https://www.zmuzykadoludzi.art/media/3/3q/3qbiabienx50sca55wrlrw00.mp3>

[illegible]

W dalszej części każdy uczestnik otrzymuje „nutową rozsypankę” - jego zadaniem jest ułożenie nut w zapisie 3D, tak aby odtworzyć poznany wcześniej rytm.

## 6. ĆWICZENIA SOLFEŻOWE MELODYCZNE (30 MIN)

<https://www.zmuzykadoludzi.art/media/3/3x/3x07nic04khnpn5rbw0cgcg00.mp3>

62

W części teoretycznej prowadzący przedstawia położenie dźwięków na pięciolinii. W dalszej części uczestnicy ponownie otrzymują rozsypankę, tym razem wraz z pięciolinia.

Tak samo jak w przypadku ćwiczeń rytmicznych dokonują próby ułożenia melodii, po czym otrzymują gotowe struktury zapisu w celu sprawdzenia.

## **7. ŚWIAT MALOWANY DŹWIĘKIEM. RELAKSACJA (10 MIN)**

- Taniec dłoni

Uczestnicy w swobodny sposób wykonują „taniec dłoni” w rytm słyszanej muzyki.

Proponowany utwór muzyczny dostępny na platformie YouTube: [Edvard Grieg, Peer Gynt Suite No. 1, Op. 46 - I. Morning Mood](#)

## KONSPEKT ZAJĘĆ NR 3

**CZAS TRWANIA:** 2h30 min

**METODY:** Elementy muzykoterapii, praca indywidualna, praca w grupie, śpiew, elementy metody E.E. Gordona

**ŚRODKI:** Nuty w formie druku 3D, muzyka klasyczna, kanony, instrumenty, kartki papieru, kawałki folii

Pliki STL umożliwiające wydruk nut 3D potrzebnych przy realizacji tego konspektu znajdują się pod linkiem: <https://www.zmuzykadoludzi.art/repozytoriumplikw3d>

### CELE ZAJĘĆ I PLANOWANA AKTYWNOŚĆ

| Cele szczegółowe                                         | Zadania (aktywność) uczestników                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rozwijanie słuchu muzycznego                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• porusza się w rytm muzyki</li><li>• powtarza usłyszane dźwięki, melodie</li><li>• zapamiętuje i odtwarza sekwencje usłyszanych dźwięków</li><li>• śpiewa kanon wraz z innymi uczestnikami</li></ul>                                                                                                                                        |
| Kształcenie ekspresji muzycznej                          | włącza się w improwizację śpiewną i rytmiczną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kształtowanie podstawowej wiedzy z zakresu teorii muzyki | <ul style="list-style-type: none"><li>• rozpoznaje wartości nut: cała nuta, półnuta, ćwierćnuta</li><li>• śpiewa dźwięki nazwami solmizacyjnymi</li><li>• rozpoznaje metrum</li><li>• dostrzega zmiany dynamiki, tempa, wysokości dźwięku</li><li>• nazywa dźwięki gamy nazwami solmizacyjnymi</li><li>• potrafi dopasować nazwy solmizacyjne do poszczególnych dźwięków</li></ul> |
| Nauka rozpoznawania nut w zapisie 3D                     | rozpoznaje wartość rytmiczną nuty poprzez percepcję dotykową                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                               |                                                                            |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Nauka umiejętności czytania nut głosem        | Potrafi zaśpiewać wysokość dźwięku zapisanego na pięciolinii               |
| Wprowadzenie do nauki umiejętności zapisu nut | Podejmuje próbę zapisania (ułożenia) poznanego wcześniej rytmu lub melodii |

## PLAN ZAJĘĆ

### 1. POWITANIE

#### „RYTMICZNE POGADUSZKI” (15 MIN)

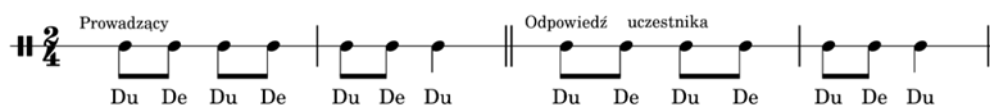
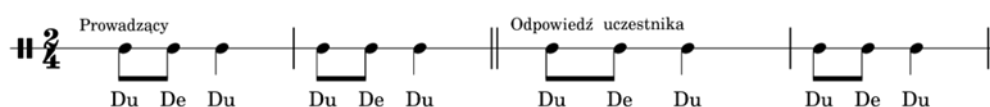
Prowadzący ustala, jakie wartości rytmiczne wykorzystywane będą w ćwiczeniu oraz określa metrum. Ćwiczenie polega na dialogu – z wykorzystaniem rytmu – między prowadzącym a uczestnikami.

W początkowej fazie prowadzący wypowiada dwutaktowe rytmy (nazywa poszczególne wartości rytmiczne sylabami) następnie uczestnicy powtarzają to co usłyszeli.

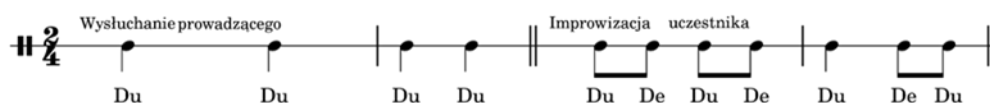
Kolejnym etapem są „pogaduszki”, w których pierwsze dwa takty wypowiada prowadzący, następnie zadaniem każdego uczestnika jest odpowiedzieć improwizacją (również dwutaktową, wykorzystując te same wartości rytmiczne).

Poniżej przedstawiono przykład takiego ćwiczenia, pochodzący z książki Barbary Pazur *Nauka improwizacji muzycznej wg. teorii uczenia się muzyki E.E Gordona*.

#### rytmiczne pogaduszki - powtarzanie



## rytmiczne pogaduszki - improwizacja



### ROZŚPIEWKA (15 MIN)

#### Ćwiczenia rozciągające

- wyraźne wymawianie „u-li, u-li, u-li, u-ła”, z rozciąganiem ust do szerokiego uśmiechu
- klaskanie językiem; dotykane podniebienia za zębami, po środku i głęboko
- imitowanie żucia bardzo twardej gumy
- masowanie twarzy
- obroty głowy
- krążenie ramion w przód i w tył

#### Ćwiczenia oddechowe

- głęboki, miarowy wdech z uniesieniem rąk do góry, powolny wydech zakończony pochyleniem ciała do przodu z luźno opuszczonymi rękami w dół
- ćwiczenia przepony: bierzemy wdech, po czym wymawiamy energicznie spółgłoski „p,p,p,p”, pilnując przy tym pracy przepony oraz miarowo przyspieszając
- głęboki wdech, jak najdłuższy wydech z jednoczesnym wymawianiem głoski „a”
- wykonanie wdechu chwytając powietrze całą przestrzenią jamy ustnej, nosowo-gardłowej i całkowicie otwartą krtanią; tak jakby łapać miękką piłeczkę powietrzną. Stopniowe wydychanie powietrza przez wąską szczelinę i lekko stulone wargi (np. „fff...”).

## Ćwiczenia dźwiękowe

Wszystkie ćwiczenia dźwiękowe powtarzamy podnosząc dźwięki chromatycznie o pół tonu w górę, lub obniżając o pół tonu w dół

- „Reksio”; prychanie melodii
- don-diri-don-diri-don-diri-don (na dźwiękach trójdźwięku)
- „bra-bre-bri-bro-bru”
- Śpiewanie samogłosek najpierw staccato (rozdzielnie), później legato (łącznie):
  - a a a, aaaa...
  - u u u, uuuu...
  - e e e, eeee...
  - i i i, iii...
  - o o, ooo...
  - y y y, yyy...

## 2. MUZYKA NA WESOŁO (20 MIN)

„Perkusja ciała”:

Przed rozpoczęciem ćwiczenia prowadzący wymienia jakie części ciała będą służyły za instrumenty. Zadanie rozpoczyna się wspólnym maszerowaniem w zaprezentowanym przez prowadzącego tempie. Następnie uczestnicy przestają maszerować, ale pozostają w pulsie (zachowują go w sobie).

Prowadzący dodaje elementy rytmiczne które wszyscy wspólnie powtarzają. Wykorzystuje kolejno tupanie, uderzanie o brzuch, klaskanie w ręce.

Dla urozmaicenia można dokonać podziału na dwie grupy, wówczas jedna grupa maszeruje w danym pulsie, druga wykonuje ćwiczenie rytmiczne, którego się wspólnie nauczyli.

Pod podanym linkiem można obejrzeć przykład takiego ćwiczenia:

<https://www.youtube.com/watch?v=zsXOehynKJ8>

### 3. SŁUCHANIE MUZYKI I ŚPIEWANIE KANONÓW

Proponowane utwory i kanony znajdują się na osobnej liście, dostępnej pod linkiem:

<https://www.zmuzykadoludzi.art/repozytoriumplikwaudio>

- Słuchanie muzyki:

Czas przeznaczony na zaznajomienie uczestników z muzyką klasyczną. Uczestnicy słuchają utworów w dogodnej dla siebie pozycji, po odsłuchaniu prowadzący zajęcia w kilku zdaniach omawia dany utwór, jego kompozytora, epokę powstania itp.

- Śpiewanie kanonów:

Prowadzący zajęcia uczy wszystkich wybranej melodii kanonu, wykonują ją wspólnie w celu zapamiętania, następnie dzieli uczestników na dwie grupy i śpiewają kanon.

### 4. PRZERWA (20 MIN)

### 5. SOLFEŻ. ĆWICZENIE RYTMICZNE (30 MIN)

Zadaniem uczestnika jest ułożyć usłyszany krótki rytm (który składa się ze znanych już wartości rytmicznych).

Wprowadzenie nowego ćwiczenia. Link do wersji audio:

<https://www.zmuzykadoludzi.art/media/3/3u/3umgmtwft54pwooxzw3fzng00.mp3>

3



Prowadzący zaznajamia uczestników z wybranym na dane zajęcia ćwiczeniem rytmicznym.

Wykonuje je wspólnie z uczestnikami poprzez np. klaskanie lub wymawianie na dowolnej sylabie. W części teoretycznej prowadzący omawia jakie wartości rytmiczne pojawiają się w ćwiczeniu oraz czym się charakteryzują, a także prezentuje tabliczki z zapisem 3D danych nut.

W dalszej części każdy uczestnik otrzymuje „nutową rozsypankę”; jego zadaniem jest dokonać próby ułożenia nut w zapisie 3D, tak aby odtworzyć poznany wcześniej rytm.

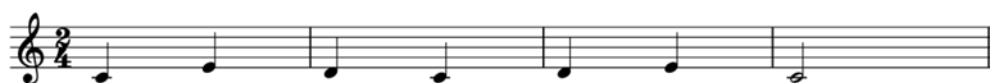
Po wykonaniu zadania uczestnicy otrzymają gotową strukturę zapisu, w celu samodzielnego sprawdzenia i ewentualnej korekcji błędu. Prowadzący zajęcia w zależności od potrzeby uczestników udziela pomocy i podpowiedzi.

## 6. SOLFEŻ. ĆWICZENIE MELODYCZNE (30 MIN):

Link do wersji audio:

<https://www.zmuzykadoludzi.art/media/3/3f/3f057ltywurt1eroe0k0mhw00.mp3>

3



Prowadzący zaznajamia uczestników z rytmem jaki występuje w ćwiczeniu. W późniejszej kolejności uczestnicy osłuchują się z melodią i powtarzają ją wspólnie. W celu utrwalenia linii melodycznej, każdy uczestnik może wykonać ją indywidualnie.

Nuty, które pojawiają się w ćwiczeniu nazywamy za pomocą solmizacji.

W części teoretycznej prowadzący przedstawia położenie dźwięków na pięciolinii.

W dalszej części ponownie uczestnicy otrzymują rozsypankę, tym razem wraz z pięciolinia. Tak samo jak w przypadku ćwiczeń rytmicznych dokonują próby ułożenia melodii, po czym otrzymują gotowe struktury zapisu w celu sprawdzenia.

## 7. ŚWIAT MALOWANY DŹWIĘKIEM. RELAKSACJA (10 MIN)

### „Opowiedz mi dźwiękiem historię”

Prowadzący czyta wiersz.

Uczestnicy wizualizują historię czytaną przez prowadzącego tylko za pomocą dźwięków, wykorzystując do tego swój głos, lub dostępne instrumenty.

Najlepiej aby wiersz czytany był parokrotnie, a zadanie wykonywały jednocześnie tylko dwie osoby.

M.Z. Tomaszewska *Różne dźwięki*

*W oknie usiadły dźwięki*

*Malutkie*

*Jeden był długi, a drugi krótki*

*Uciekaj długi, uciekaj krótki*

*wracaj długi, wracaj, krótki*

*Dwa małe dźwięki*

*dotknęły szybki*

*jeden był wolny*

*a drugi szybki*

*Uciekaj wolny, uciekaj szybki.*

*Wracaj wolny, wracaj szybki*

*Dwa małe dźwięki*

*usiadły za chatą*

*jeden legato*

*a drugi staccato*

*Uciekaj legato staccato*

*wracaj legato, wracaj staccato.*

Tekst nr.2

Ćwiczenie mogą wykonywać wszyscy, może być również wykorzystane do pokazywania scen odbywających się w tekście swoim ciałem, bez wydawania dźwięków lub można, jak w poprzednim zadaniu, obrazować tekst dźwiękami wykorzystując do tego np. przedmioty takie jak papierowe kartki, folia.

*Na skraju lasu rosną młode drzewka*

*W letni dzień ciepły wiatr łagodnie nimi kołysze w lewo i w prawo.*

*W południe robi się gorąco.*

*Liście drzew omdlewają.*

*Nadciągnęła niewielka chmura.*

*Zaczyna padać, lekki, spokojny deszcz.*

*Spływa po liściach i po gałązkach.*

*Stają się one ciężkie i chylą się ku ziemi.*

*Ciepły deszcz kapie też trawy.*

*Stają się one ciężkie i układają się na ziemi.*

## KONSPEKT ZAJĘĆ NR 4

**CZAS TRWANIA:** 2h 30 min

**METODY:** praca indywidualna, praca w grupie, śpiew, elementy metody E.E Gordona, elementy muzykoterapii

**ŚRODKI:** Nuty w formie druku 3D, muzyka klasyczna do słuchania i kanony

Pliki STL umożliwiające wydruk nut 3D potrzebnych do realizacji tego konspektu znajdują się pod linkiem: <https://www.zmuzykadoludzi.art/repozytoriumplikw3d>

### CELE ZAJĘĆ I PLANOWANA AKTYWNOŚĆ

| Cele szczegółowe                                         | Zadania (aktywność) uczestników                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rozwijanie słuchu muzycznego                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• porusza się w rytm muzyki</li><li>• powtarza usłyszane dźwięki , melodie</li><li>• powtarza zaprezentowany przez inną osobę rytm</li></ul>    |
| Kształcenie ekspresji muzycznej                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• włącza się w improwizację śpiewną i rytmiczną</li></ul>                                                                                       |
| Kształtowanie podstawowej wiedzy z zakresu teorii muzyki | <ul style="list-style-type: none"><li>• rozpoznaje wartości nut: cała nuta, półnuta, ćwierćnuta</li><li>• śpiewa dźwięki nazwami solmizacyjnymi</li><li>• rozpoznaje metrum</li></ul> |
| Nauka rozpoznawania nut w zapisie 3D                     | rozpoznaje wartość rytmiczną nuty poprzez percepcję dotykową                                                                                                                          |
| Nauka umiejętności czytania nut głosem                   | potrafi zaśpiewać wysokość dźwięku zapisanego na pięciolinii                                                                                                                          |
| Nauka umiejętności czytania zapisu rytmicznego           | potrafi zaprezentować rytm zapisany na pięciolinii                                                                                                                                    |
| Wprowadzenie do nauki umiejętności zapisu nut            | podejmuje próbę zapisania (ułożenia) poznanego wcześniej rytmu lub melodii.                                                                                                           |

## PLAN ZAJĘĆ

### 1. POWITANIE

#### **„DŹWIĘCZNE POGADUSZKI” (15 MIN):**

Prowadzący wita wszystkich uczestników poprzez śpiewaną improwizację.

Następuje dialog między prowadzącym a uczestnikami :

- Opowiedz co wczoraj robiłeś/robiłaś?
- Jakiej muzyki lubisz słuchać?
- Kto z Was lubiupały?
- Itp.

Lub:

#### **„RYTMICZNE POGADUSZKI” (15 MIN):**

Prowadzący ustala, jakie wartości rytmiczne wykorzystywane będą w ćwiczeniu oraz określa metrum. Ćwiczenie polega na dialogu – z wykorzystaniem rytmu – między prowadzącym a uczestnikami.

W początkowej fazie prowadzący wypowiada dwutaktowe rytmy (nazywa poszczególne wartości rytmiczne sylabami) następnie uczestnicy powtarzają to co usłyszeli.

Kolejnym etapem są „pogaduszki”, w których pierwsze dwa takty wypowiada prowadzący, następnie zadaniem każdego uczestnika jest odpowiedzieć improwizacją (również dwutaktową, wykorzystując te same wartości rytmiczne).

#### **ROZŚPIEWKA (15 MIN)**

##### **Ćwiczenia rozciągające**

- ściąganie ust w „dziubek” i rozszerzanie ich do uśmiechu
- klaskanie językiem
- wyraźne wymawianie „u-ti, u-ti, u-ti, u-ła” z rozciąganiem ust do szerokiego uśmiechu
- klaskanie językiem - dotykane podniebienia za zębami, pośrodku i głęboko z tyłu
- imitowanie żucia bardzo twardej gumy
- masowanie twarzy
- energiczne opuszczanie i podnoszenie dolnej szczęki
- krążenie ramion w przód i w tył

- **Ćwiczenia oddechowe**

- głęboki wdech, spokojny wydech na spółgłosce „s”
- ćwiczenia przepony: głęboki wdech, na wydechu śmiejemy się: „cha, che, chi, cho, chu”
- głęboki, miarowy wdech (podczas wdechu liczymy do 6) → długi wydech, aż do wypuszczenia całego powietrza (liczymy do 6) Podczas każdego kolejnego wdechu i wydechu zmniejszamy liczenie, aż do jednego wdechu i wydechu
- głęboki wdech, po czym na jednej fali wydechowej powtarzamy: „Siedzi kura w koszyku, liczy jaja do szyku: jedno jajo, drugie jajo, trzecie jajo...”

### **Ćwiczenia dźwiękowe**

Wszystkie ćwiczenia dźwiękowe powtarzamy podnosząc dźwięki chromatycznie o pół tonu w górę lub obniżając o pół tonu w dół:

- „do-mi-sol-mi-do-fa-la-fa-do-mi-sol-mi-do”
- „mamo moja, mamo ma”
- „bra-bre-bri-bro-bru”
- Na jednym wydechu wymawiamy samogłoski: najpierw bezgłośnie, potem szeptem, potem głośno.

## **2. MUZYKA NA WESOŁO (20 MIN)**

### **„Głuchy telefon”**

Uczestnicy chwytają się za ręce. Pierwsza osoba „podaje” kolejny rytm poprzez uściski dłoni. Zadaniem każdego kolejnego uczestnika jest przekazać niezmienny rytm dalej. Ostatnia osoba przedstawia rytm, który do niej dotarł, na głos (w dowolny sposób), w celu sprawdzenia czy pozostał w tej samej formie.

## **3. SŁUCHANIE MUZYKI I ŚPIEWANIE KANONÓW**

Proponowane utwory i kanony znajdują się na osobnej liście, dostępnej pod linkiem:

<https://www.zmuzykadoludzi.art/repozytoriumplikw3d>

- Słuchanie muzyki

Czas przeznaczony na zaznajomienie uczestników z muzyką klasyczną. Uczestnicy słuchają utworów w dogodnej dla siebie pozycji, po odsłuchaniu prowadzący zajęcia w kilku zdaniach omawia dany utwór, jego kompozytora, epokę powstania itp.

- Śpiewanie kanonów



sprawdzenia i ewentualnej korekcji błędu. Prowadzący zajęcia w zależności od potrzeby uczestników udziela pomocy i odpowiedzi.

## 6. SOLFEŻ. ĆWICZENIE MELODYCZNE (30 MIN)

7



Link do wersji audio:

<https://www.zmuzykadoludzi.art/media/3/3p/3pacsa3xpcxo2yotrkcxcmg00.mp3>

Prowadzący zaznajamia uczestników z rytmem jaki występuje w ćwiczeniu. Następnie uczestnicy osłuchują się z melodią i powtarzają ją wspólnie. W celu utrwalenia linii melodycznej każdy uczestnik może też wykonać ją indywidualnie. Nuty, które pojawiają się w ćwiczeniu nazywamy za pomocą solmizacji.

W części teoretycznej prowadzący przedstawia położenie dźwięków na pięciolinii.

## 7. ŚWIAT MALOWANY DŹWIĘKIEM. RELAKSACJA (10 MIN)

Proponujemy utwór muzyczny dostępny na platformie Youtube pod linkiem: [Pachelbel in the Garden \(relaxing music, sounds of nature\) - YouTube](#)

Proponowana treść relaksacji pochodzi z książki Huberta Temła *Relaks w nauczaniu*.

„W zagrodzie”

Dzięki naszej wyobraźni możemy wybrać się w podróż w dowolne miejsce, usłyszeć dźwięki lub poczuć zapachy, robić, co nam się podoba. Dzisiaj udamy się w wyobraźni do wiejskiej zagrody. Usiądź lub połóż się wygodnie (ok. 20 sekund).

Zamknij oczy. Odpręż ciało i ducha. Wyłącz się zupełnie z otoczenia. Wycisz wewnątrz i uspokój. Wyobraź sobie zagrodę wiejską. Przespaceruj się po podwórzu. Co widzisz? Wciągnij mocno powietrze nosem, poczuj zapachy. Jak tam pachnie? Tuż obok znajduje się ogródek kwiatowy. Podejdź do kwiatów. Znajdź wśród nich swoje ulubione rośliny, powąchaj je. Jaki jest ten zapach? Dotknij delikatnie kwiat. Poczuć jego dotyk, pogłaszcz płatki. Jakie to uczucie, gdy dotykasz ulubionego kwiatu? Podejdź nieco dalej, na łąkę. Zdejmij buty i boso idź po trawie. Czujesz wilgoć rosy? Przeżyj świadomie każdy krok w trawie. Połóż się na łące. Trawa jest miękka i chłodna. Wtul nos w trawę i powąchaj, jak pachnie świeża zieleń. Leżysz wygodnie, na plecach, słońce ogrzewa cię. Czujesz, jak ciepło rozchodzi się po całym ciele. Wieje lekki wietrzyk, chłodzi twój twarz. Czujesz, jak muska twoje policzki. Leżysz spokojnie, jesteś zadowolony i szczęśliwy.

Jesteś odprężony i czujesz się doskonale. To uczucie zadowolenia i odprężenia wywołałeś sam. Możesz przywołać je w pamięci w każdej chwili, kiedy tylko będziesz chciał się uspokoić. Wróć teraz do rzeczywistości. Poczuj, że masz stopy, nogi, ręce, ramiona, poruszaj nimi lekko. Przeciągnij się, wyciągnij, otwórz oczy.

## **7. OMÓWIENIE KOLEJNYCH ZAJĘĆ**

Prowadzący proponuje uczestnikom możliwość samodzielnego poprowadzenia jednego elementu podczas zajęć. uczestnicy omawiają z prowadzącym możliwość wykonania zadania a także podają przykłady tematów, umiejętności, którymi chcieliby się podzielić z pozostałymi uczestnikami.

Wybór pierwszego ochotnika do prowadzenia jednego elementu najbliższego spotkania.

## KONSPEKT ZAJĘĆ NR 5

**CZAS TRWANIA:** 2h 30 min

**METODY:** praca indywidualna, praca w grupie, śpiew, elementy metody E.E Gordona, elementy metody E. J. Dalcroze

**ŚRODKI:** Nuty w formie druku 3D, nagrania muzyczne, folia malarska lub duża chusta/materiał.

Pliki STL umożliwiające wydruk nut 3D potrzebnych do realizacji tego konspektu znajdują się pod linkiem: <https://www.zmuzykadoludzi.art/repozytoriumplikw3d>

### CELE ZAJĘĆ I PLANOWANA AKTYWNOŚĆ

| Cele szczegółowe                                         | Zadania (aktywność) uczestników                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rozwijanie słuchu muzycznego                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• porusza się w rytm muzyki</li><li>• powtarza usłyszane dźwięki, melodie</li><li>• wybija rytm muzyki również po jej wyciszeniu</li></ul>                                          |
| Kształcenie ekspresji muzycznej                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• włącza się w improwizację śpiewną i rytmiczną</li><li>• odzwierciedla słyszana muzykę ruchami ciała</li></ul>                                                                     |
| Kształtowanie podstawowej wiedzy z zakresu teorii muzyki | <ul style="list-style-type: none"><li>• rozpoznaje wartości nut: cała nuta, półnuta, ćwierćnuta, ósemka</li><li>• zna wartości pauz</li><li>• śpiewa dźwięki nazwami solmizacyjnymi</li><li>• rozpoznaje metrum</li></ul> |
| Nauka rozpoznawania nut w zapisie 3D                     | rozpoznaje wartość rytmiczną nuty poprzez percepcję dotykową                                                                                                                                                              |
| Nauka umiejętności czytania nut głosem                   | potrafi zaśpiewać wysokość dźwięku zapisanego na pięciolinii                                                                                                                                                              |
| Nauka umiejętności czytania zapisu rytmicznego           | potrafi zaprezentować rytm zapisany na pięciolinii                                                                                                                                                                        |

|                                                      |                                                                             |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wprowadzenie do nauki umiejętności zapisu nut</b> | podejmuje próbę zapisania (ułożenia) poznanego wcześniej rytmu lub melodii. |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|

## PLAN ZAJĘĆ

Podczas tego spotkania, zgodnie z wcześniejszymi uzgodnieniami, chętny uczestnik przeprowadza jeden ze stałych elementów spotkania samodzielnie lub prowadzi zaproponowane przez siebie ćwiczenie w wyznaczonym do tego czasie.

### 1. POWITANIE

#### „DŹWIĘCZNE POGADUSZKI” (15 MIN)

Prowadzący prowadzi dialog z uczestnikami poprzez śpiew na improwizowaną melodię.

Lub:

#### „RYTMICZNE POGADUSZKI” (15 MIN)

Prowadzący ustala, jakie wartości rytmiczne wykorzystywane będą w ćwiczeniu oraz określa metrum. Ćwiczenie polega na dialogu – z wykorzystaniem rytmu – między prowadzącym a uczestnikami.

W początkowej fazie prowadzący wypowiada dwutaktowe rytmy (nazywa poszczególne wartości rytmiczne sylabami) następnie uczestnicy powtarzają to co usłyszeli.

Kolejnym etapem są „pogaduszki”, w których pierwsze dwa takty wypowiada prowadzący, następnie zadaniem każdego uczestnika jest odpowiedzieć improwizacją (również dwutaktową, wykorzystując te same wartości rytmiczne).

### ROZŚPIEWKA (15 MIN)

#### Ćwiczenia rozciągające

- ściąganie ust w „dziubek” na zmianę z rozciąganiem ust do szerokiego uśmiechu
- krążenie językiem wewnątrz jamy ustnej, „liczenie zębów” na górze i na dole
- imitowanie żucia bardzo twardej gumy
- masowanie i opukiwanie twarzy
- pochycenie głowy w przód i w tył oraz na boki
- krążenie ramion w przód i w tył

## Ćwiczenia oddechowe

- głęboki wdech z uniesieniem rąk do góry, spokojny wydech z opuszczeniem rąk
- na jednej fali wydechowej:
  - wymawiamy tekst: „Jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona...”
  - śmiejemy się, energicznie wypowiadając, z podparciem przepony: „cha, che, chi, cho, chu”
- głęboki, miarowy wdech (podczas wdechu liczymy do 6) → długi wydech, aż do wypuszczenia całego powietrza (liczymy do 6). Podczas każdego kolejnego wdechu i wydechu zmniejszamy liczenie, aż do jednego wdechu i wydechu
- Wdychamy powietrze nosem, a wydychając gwizdźmy na jednym tonie legato (płynnie), a potem staccato (przerywając)

## Ćwiczenia dźwiękowe

Wszystkie ćwiczenia dźwiękowe powtarzamy podnosząc dźwięki chromatycznie o pół tonu w górę lub obniżając o pół tonu w dół:

- „baba mi koguta niesie tu”
- „don-diri-don-diri-don-diri-don”
- „bra-bre-bri-bro-bru”
- Utrzymując dźwięk na jednym tonie i przedłużając literę m oraz samogłoski wymawiamy: „siałałaaa baaabaaa mmmmaak, nieeewieeedziaaataaa jaaak, aaa dziaaad wieeedziaaāt nieee poowieeedziaaāt, aaa tooo byyyłooo taaak”

## 2. MUZYKA NA WESOŁO (20 MIN)

### POCZUJ JAZZ

Uczestnicy stoją swobodnie, słuchają odtwarzanej muzyki oraz wykonują polecenia prowadzącego:

- pokaż puls dowolnym ruchem swojego ciała
- dodaj kolejny ruch
- kiedy muzyka ucichnie, wybijaj puls dłońmi (prowadzący wycisza lub zatrzymuje muzykę)
- gdy muzyka na nowo wybrzmiewa, wybijaj puls nogami
- pstrykaj palcami w pulsie



- SOLFEŻ, ćwiczenie rytmiczne 29, link do wersji audio:

W dalszej części każdy uczestnik otrzymuje „nutową rozsypankę”. Jego zadaniem jest dokonanie próby ułożenia nut w zapisie 3D, tak aby odtworzyć poznany wcześniej rytm. Po wykonaniu zadania uczestnicy otrzymają gotową strukturę zapisu, w celu samodzielnego sprawdzenia i ewentualnej korekcji błędu. Prowadzący zajęcia w zależności od potrzeby uczestników udziela pomocy i podpowiedzi.

## 8



<https://www.zmuzykadoludzi.art/media/3/3d/3d35usmytyydlrkvle6aba00.mp3>

82

melodycznej każdy uczestnik może też wykonać ją indywidualnie. Nuty, które pojawiają się w ćwiczeniu nazywamy za pomocą solmizacji.

W części teoretycznej prowadzący przedstawia położenie dźwięków na pięciolinii. W dalszej części uczestnicy ponownie otrzymują rozsypankę, tym razem wraz z pięciolinia.

Tak samo jak w przypadku ćwiczeń rytmicznych dokonują próby ułożenia melodii, po czym otrzymują gotowe struktury zapisu w celu sprawdzenia.

## **7. PODZIEL SIĘ MUZYKĄ Z INNYMI**

Element spotkania poświęcony na ćwiczenie, które poprowadzi uczestnik, który wyraził na to chęć. Jest to również czas poświęcony na podzielenie się swoimi umiejętnościami muzycznymi np. grę na instrumencie, śpiew solo itp.

## **8. ŚWIAT MALOWANY DŹWIĘKIEM (10 MIN)**

Uczestnicy siadają w okręgu, na podłodze, prowadzący rozkłada duży format folii malarskiej lub dużą chustę/materiał, tak aby każdy uczestnik mógł ją swobodnie trzymać. W rytm muzyki uczestnicy wraz z prowadzącym wprawiają folię w ruch, w sposób, który odzwierciedla słyszana melodię wraz z jej dynamiką i emocjami. Prowadzący w razie zaistniałej potrzeby może podpowiadać, jakie ruchy będą wykonywać wspólnie z uczestnikami, np:

- powolne podnoszenie rąk do góry i na dół,
- naprzemienne poruszanie rękoma,
- kołysanie na boki,
- mocniejsze poruszanie folią,
- zatrzymanie się.

Dla wzbogacenia doświadczeń: chętny uczestnik, z pomocą prowadzącego może położyć się na środku, pod falującą folią (jeżeli pozwala na to przestrzeń w której odbywają się zajęcia).

Proponowany utwór do odtworzenia z platformy YouTube: [\(23\) Franz Liszt - Liebestraum - Love Dream - YouTube](#)

## KONSPEKT ZAJĘĆ NR 6

**CZAS TRWANIA:** 2h 30 min

**METODY:** praca indywidualna, praca w grupie, śpiew, elementy metody E.E Gordona, elementy metody E. J. Dalcroze

**ŚRODKI:** Nuty w formie druku 3D, nagrania muzyczne, materiałowe szarfy lub elastyczne taśmy z materiału, ew. kawałki grubej liny lub drewniane pałki tej samej długości.

Aby uzyskać Pliki STL umożliwiające wydruk nut 3D potrzebnych do realizacji tego konspektu prosimy o kontakt z innowatorami.

### CELE ZAJĘĆ I PLANOWANA AKTYWNOŚĆ

| Cele szczegółowe                                                | Zadania (aktywność) uczestników                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Rozwijanie słuchu muzycznego</b>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• porusza się w rytm muzyki, reaguje na zmiany w muzyce</li><li>• powtarza usłyszane dźwięki, melodie</li><li>• potrafi dostroić się do innych podczas śpiewu w wielogłosie</li><li>• imituje dźwiękiem wybraną przez siebie rzecz</li></ul> |
| <b>Kształcenie ekspresji muzycznej</b>                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• włącza się w improwizację śpiewną i rytmiczną</li><li>• odzwierciedla słyszaną muzykę ruchami ciała</li></ul>                                                                                                                              |
| <b>Kształtowanie podstawowej wiedzy z zakresu teorii muzyki</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• rozpoznaje wartości nut: cała nuta, półnuta, ćwierćnuta, ósemka</li><li>• zna wartości pauz</li><li>• śpiewa dźwięki nazwami solmizacyjnymi</li><li>• rozpoznaje metrum</li></ul>                                                          |
| <b>Nauka rozpoznawania nut w zapisie 3D</b>                     | rozpoznaje wartość rytmiczną nuty poprzez percepcję dotykową                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Nauka umiejętności czytania nut głosem</b>                   | potrafi zaśpiewać wysokość dźwięku zapisanego na pięciolinii                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Nauka umiejętności czytania zapisu rytmicznego</b>           | potrafi zaprezentować rytm zapisany na pięciolinii                                                                                                                                                                                                                                 |

## PLAN ZAJĘĆ

### 1. POWITANIE

#### ROZŚPIEWKA (15 MIN)

##### Ćwiczenia rozciągające

- wypychanie językiem policzków od środka
- powolne rozciąganie ust z równoczesnym wymawianiem „mua”
- prychnie
- oklepywanie twarzy w miejscach rezonatorów
- przyciąganie podbródka do klatki piersiowej i odchylanie jej w tył
- krążenie ramion w przód i w tył

##### Ćwiczenia oddechowe

- głęboki wdech z uniesieniem rąk do góry, spokojny wydech z opuszczeniem rąk
- głęboki wdech → napięcie całego ciała → rozluźnienie ciała na wydechu ( 5 powtórzeń)
- oddychanie przeponą – kładziemy rękę na brzuchu i oddychamy tak, aby czuć jak ręka się unosi
- ćwiczenia przepony poprzez miarowe wypychanie powietrza na spółgłosce „s”
- ziewanie
- głęboki, miarowy wdech (podczas wdechu liczymy do 6) → długi wydech, aż do wypuszczenia całego powietrza (liczymy do 6). Podczas każdego kolejnego wdechu i wydechu zmniejszamy liczenie, aż do jednego wdechu i wydechu

##### Ćwiczenia dźwiękowe

Wszystkie ćwiczenia dźwiękowe powtarzamy podnosząc dźwięki chromatycznie o pół tonu w górę lub obniżając o pół tonu w dół:

- do mi sol mi/do fa la fa/do mi sol mi/do
- „ma-me-mi-mo-mu”
- „bra-bre-bri-bro-bru”
- do mi sol do sol mi do

## 2. MUZYKA NA WESOŁO (20 MIN)

### Dźwiękowe kalambury

Każdy uczestnik prezentuje wymyślone przez siebie hasło używając tylko swojego głosu lub „perkusji ciała”. Przed rozpoczęciem określa kategorię do której można zaliczyć dane hasło. Zadaniem pozostałych jest rozwiązać zagadkę.

## 3. SŁUCHANIE MUZYKI I ŚPIEWANIE KANONÓW

Proponowane utwory i kanony znajdują się na osobnej liście, dostępnej pod linkiem:

<https://www.zmuzykadoludzi.art/repozytoriumplikwaudio>

- Słuchanie muzyki:

Czas przeznaczony na zaznajomienie uczestników z muzyką klasyczną. Uczestnicy słuchają utworów w dogodnej dla siebie pozycji, po odsłuchaniu prowadzący zajęcia w kilku zdaniach omawia dany utwór, jego kompozytora, epokę powstania itp.

- Śpiewanie kanonów:

Prowadzący zajęcia uczy wszystkich wybranej melodii kanonu, wykonują ją wspólnie w celu zapamiętania, następnie dzieli uczestników na dwie grupy i śpiewają kanon.

## 4. PRZERWA (20 MIN)

## 5. PRZYGOTOWANIA DO KONCERTU (60 MIN)

Uczestnicy przygotowują się do koncertu, który ma być zwieńczeniem wszystkich zajęć.

Wybrane zostały utwory muzyczne, które zaprezentują. Uczestnicy, przy pomocy prowadzącego odczytują początkowo zapis rytmiczny utworu partiami (wyznacza je prowadzący).

Kiedy zapis rytmiczny jest dla uczestników zrozumiały, kolejnym etapem jest odczytanie linii melodycznej w utworze (również długość odczytywanego fragmentu wyznacza prowadzący, mając na uwadze możliwości grupy).

Poniżej umieszczono cały zapis utworu, a wersja audio dostępna jest na platformie [YouTube](#):

# 1. Ach bleib bei uns, Herr Jesu Christ

J.S. Bach

The image shows a musical score for a four-part setting of the hymn 'Ach bleib bei uns, Herr Jesu Christ' by J.S. Bach. The score is written for Soprano, Alto, Tenor, and Bass voices. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 4/4. The lyrics are in German. The first system covers the first line of the hymn, and the second system covers the second line. The lyrics are: 'Ach blei - b bei uns, Herr Je - su Christ, weil es nun A - bend wor - den ist; dein gött lich Wort, das hel - le Licht, lass ja bei u - ns aus - lö - schen nicht!'.

## 6. ŚWIAT MALOWANY DŹWIĘKIEM (10 MIN)

Uczestnicy dobierani są w pary lub, w przypadku nieparzystej liczby osób, w grupy trzyosobowe. Do ćwiczenia potrzebne będą materiałowe szarfy lub elastyczne taśmy z materiału, ew. kawałki grubej liny lub drewniane pałki tej samej długości.

Każdy uczestnik trzyma w dłoniach jedną końcówkę przedmiotu, a drugą trzyma partner po przeciwnej stronie. Prowadzący włącza muzykę lub gra melodie na instrumencie.

Zadaniem uczestników jest znaleźć wspólny sposób naprzemiennego poruszania rękoma do muzyki, zwracając uwagę przy tym na rytm i akcenty oraz ich zmienność w utworze.

Propozycja muzyczna do ćwiczenia: [SHALAKHO \(Aram Khachaturian\) - YouTube](#)

## KONSPEKT ZAJĘĆ NR 7

**CZAS TRWANIA:** 2h 30 min

**METODY:** praca indywidualna, praca w grupie, śpiew, elementy metody E.E Gordona, elementy muzykoterapii

**ŚRODKI:** Nuty w formie druku 3D, nagrania muzyczne, kanony, piłeczki do masażu

Pliki STL umożliwiające wydruk nut 3D potrzebnych do realizacji tego konspektu znajdują się pod linkiem: <https://www.zmuzykadoludzi.art/repozytoriumplikw3d>

### CELE ZAJĘĆ I PLANOWANA AKTYWNOŚĆ

| Cele szczegółowe                                         | Zadania (aktywność) uczestników                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rozwijanie słuchu muzycznego                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• porusza się w rytm muzyki, reaguje na zmiany w muzyce</li><li>• powtarza usłyszane dźwięki, melodie</li><li>• potrafi dostroić się do innych podczas śpiewu w wielogłosie</li></ul> |
| Kształcenie ekspresji muzycznej                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• włącza się w improwizację śpiewną i rytmiczną</li><li>• odzwierciedla słyszaną muzykę ruchami ciała</li></ul>                                                                       |
| Kształtowanie podstawowej wiedzy z zakresu teorii muzyki | <ul style="list-style-type: none"><li>• rozpoznaje wartości nut: cała nuta, półnuta, ćwierćnuta, ósemka</li><li>• zna wartości pauz</li><li>• śpiewa dźwięki nazwami solmizacyjnymi</li><li>• rozpoznaje metrum</li></ul>   |
| Nauka rozpoznawania nut w zapisie 3D                     | rozpoznaje wartość rytmiczną nuty poprzez percepcję dotykową                                                                                                                                                                |
| Nauka umiejętności czytania nut głosem                   | potrafi zaśpiewać wysokość dźwięku zapisanego na pięciolinii                                                                                                                                                                |
| Nauka umiejętności czytania zapisu rytmicznego           | potrafi zaprezentować rytm zapisany na pięciolinii                                                                                                                                                                          |

## PLAN ZAJĘĆ

### 1. POWITANIE

#### ROZŚPIEWKA (15 MIN)

##### Ćwiczenia rozciągające

- wypychanie językiem policzków od środka
- wyraźne wymawianie „u-ti, u-ti, u-ti, u-ta”, z rozciąganiem ust do szerokiego uśmiechu
- kląskanie językiem; dotykane podniebienia za zębami, po środku i głęboko
- imitowanie żucia bardzo twardej gumy
- masowanie twarzy
- obroty głowy
- krążenie ramion w przód i w tył

##### Ćwiczenia oddechowe

- głęboki, miarowy wdech z uniesieniem rąk do góry, powolny wydech zakończony pochyleniem ciała do przodu z luźno opuszczonymi rękami w dół
- ćwiczenia przepony: bierzemy wdech, po czym wymawiamy energicznie spółgłoski „p, p, p, p”, pilnując przy tym pracy przepony oraz miarowo przyspieszając.
- głęboki wdech, jak najdłuższy wydech z jednoczesnym wymawianiem głoski „a”
- wykonanie wdechu chwytając powietrze całą przestrzenią jamy ustnej, nosowo-gardłowej i całkowicie otwartą krtanią: tak jakby łąpać miękką piłeczkę powietrzną. Stopniowe wydychanie powietrza przez wąską szczelinę i lekko stulone wargi (np. „fffff...”)

##### Ćwiczenia dźwiękowe

Poniższe ćwiczenia dźwiękowe powtarzamy podnosząc dźwięki chromatycznie o pół tonu w górę lub obniżając o pół tonu w dół:

- „baba mi koguta niesie tu”
- „don-diri-don-diri-don-diri-don”
- „bra-bre-bri-bro-bru”
- Śpiewanie samogłosek najpierw staccato (rozdzielnie), później legato (łącznie):
  - a a a, aaa...
  - u u u, uuu...
  - e e e, eee...

- i i i, iii...
- o o, ooo...

## 2. MUZYKA NA WESOŁO (20 MIN)

Piosenka i opis ćwiczenia pochodzą z książki *Zbiór piosenek i utworów do zastosowania w muzykoterapii i edukacji muzycznej* autorstwa Ludwiki Koniecznej–Nowak.

Prowadzący śpiewa piosenkę zachęcając wybranego uczestnika lub kilkoro uczestników do włączenia się w wykonanie. Zgodnie z tekstem piosenki jako pierwszy swobodnie improwizuje wokalnie prowadzący. Następnie zachęca do podobnej ekspresji uczestnika, oferując przestrzeń od taktu 12.

Piosenka jest powtarzana z udziałem kolejnych uczestników.

# ZAŚPIEWAJMY

*Żywo*

Głos

Fortepian

*mf*

Za - śpie - waj - my dzi - siaj ra - zem

3

za - śpie - waj - my ra - zem coś... ja po - śpie - wam bar - dzo - chę - tnie

5

czy za - śpie - wa ze mną ktoś? ja za - śpie - wam z przy - jem - noś - cią pro - szę

7

słu - chaj te - raz mnie

8 (improwizacja terapeuty)

10

je - śli ze-chcesz to za-śpie - waj ja u - sły - sząc głos twój chcę!

12 (improwizacja dziecka)

14

### 3. SŁUCHANIE MUZYKI I ŚPIEWANIE KANONÓW

Proponowanie utworów i kanonów znajdują się na osobnej liście, dostępnej pod linkiem:

<https://www.zmuskadoludzi.art/repozytoriumplikwaudio>

- Słuchanie muzyki:

Czas przeznaczony na zaznajomienie uczestników z muzyką klasyczną. Uczestnicy słuchają utworów w dogodnej dla siebie pozycji, po odsłuchaniu prowadzący zajęcia w kilku zdaniach omawia dany utwór, jego kompozytora, epokę powstania itp.

- Śpiewanie kanonów:

Prowadzący zajęcia uczy wszystkich wybranej melodii kanonu, wykonują ją wspólnie w celu zapamiętania, następnie dzieli uczestników na dwie grupy i śpiewają kanon.

#### 4. PRZERWA (20 MIN)

#### 5. PRZYGOTOWANIA DO KONCERTU (60 MIN)

Uczestnicy przygotowują się do koncertu, który ma być zwieńczeniem wszystkich zajęć. Wybrane zostały utwory muzyczne, które zaprezentują. Uczestnicy, przy pomocy prowadzącego odczytują początkowo zapis rytmiczny utworu partiami (wyznacza je prowadzący). Kiedy zapis rytmiczny jest dla uczestników zrozumiały, kolejnym etapem jest odczytanie linii melodycznej w utworze (również długość odczytywanego fragmentu wyznacza prowadzący, mając na uwadze możliwości grupy).

Poniżej umieszczono cały zapis utworu:

### 1. Ach bleib bei uns, Herr Jesu Christ

J.S. Bach

The image displays a musical score for the chorale 'Ach bleib bei uns, Herr Jesu Christ' by Johann Sebastian Bach. The score is written for four voices: Soprano, Alto, Tenor, and Bass. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 4/4. The lyrics are in German. The first system of music covers the first line of the text, and the second system covers the second line. The Soprano part begins with a treble clef and a key signature of one sharp. The Alto, Tenor, and Bass parts follow in the same key and time signature, with the Tenor and Bass parts using bass clefs. The lyrics are written below the corresponding vocal lines.

Soprano: Ach blei-b bei uns, Herr Je - su Christ, weil es nun A - bend wor - den ist; dein

Alto: gott lich Wort, das hel - le Licht, lass ja bei u - ns aus - lö - schen nicht!

Tenor: gott lich Wort, das hel - le Licht, lass ja bei u - ns aus - lö - schen nicht!

Bass: gott lich Wort, das hel - le Licht, lass ja bei u - ns aus - lö - schen nicht!

Link do wersji audio dostępnej na platformie Youtube: <https://youtu.be/SyCA3l8gcA>

#### 6. ŚWIAT MAŁOWANY DŹWIĘKIEM (10 MIN)

Uczestnicy siadają w kole, jeden za drugim tak, aby jedna osoba była plecami zwrócona do drugiej. Włączamy muzykę. Uczestnicy wykonują dłońmi lub palcami „malowidło” inspirowane muzyką na plecach osoby siedzącej z przodu. Można też do tego ćwiczenia wykorzystać drobny przedmiot, np. piłeczki z wypustkami, i wykonywać okrężnymi ruchami masaż w rytm muzyki.

Proponowany utwór muzyczny dostępny na platformie YouTube: [Camille Saint-Saëns, Carnival of the Animals: VII. Aquarium.](#)

## KONSPEKT ZAJĘĆ NR 8

**CZAS TRWANIA:** 2h 30 min

**METODY:** praca indywidualna, praca w grupie, śpiew, elementy metody E.E Gordona, elementy muzykoterapii

**ŚRODKI:** Nuty w formie druku 3D, nagrania muzyczne, kanony, piłeczki do masażu

Aby uzyskać Pliki STL umożliwiające wydruk nut 3D potrzebnych do realizacji tego konspektu prosimy o kontakt z innowatorami.

### CELE ZAJĘĆ I PLANOWANA AKTYWNOŚĆ

| Cele szczegółowe                                         | Zadania (aktywność) uczestników                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rozwijanie słuchu muzycznego                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• porusza się w rytm muzyki, reaguje na zmiany w muzyce</li><li>• powtarza usłyszane dźwięki, melodie</li></ul>                                                                                 |
| Kształcenie ekspresji muzycznej                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• włącza się w improwizację śpiewną i rytmiczną</li><li>• odzwierciedla słyszaną muzykę ruchami ciała</li></ul>                                                                                 |
| Kształtowanie podstawowej wiedzy z zakresu teorii muzyki | <ul style="list-style-type: none"><li>• rozpoznaje wartości nut: cała nuta, półnuta, ćwierćnuta, ósemka, szesnastka</li><li>• zna wartości pauz</li><li>• śpiewa dźwięki nazwami solmizacyjnymi</li><li>• rozpoznaje metrum</li></ul> |
| Nauka rozpoznawania nut w zapisie 3D                     | rozpoznaje wartość rytmiczną nuty poprzez percepcję dotykową                                                                                                                                                                          |
| Nauka umiejętności czytania nut głosem                   | potrafi zaśpiewać wysokość dźwięku zapisanego na pięciolinii                                                                                                                                                                          |
| Nauka umiejętności czytania zapisu rytmicznego           | potrafi zaprezentować rytm zapisany na pięciolinii                                                                                                                                                                                    |

## PLAN ZAJĘĆ

### 1. POWITANIE

#### ROZŚPIEWKA (15 MIN)

##### Ćwiczenia rozciągające

- ściąganie ust w „dziubek” na zmianę z rozciąganiem ust do szerokiego uśmiechu
- krążenie językiem wewnątrz jamy ustnej, „liczenie zębów” na górze i na dole
- imitowanie żucia bardzo twardej gumy
- masowanie i opukiwanie twarzy
- pochylenie głowy w przód i w tył oraz na boki
- krążenie ramion w przód i w tył

##### Ćwiczenia oddechowe

- głęboki wdech, spokojny wydech na spółgłosce „s”
- ćwiczenia przepony: głęboki wdech, na wydechu śmiejemy się: „cha, che, chi, cho, chu”
- głęboki, miarowy wdech (podczas wdechu liczymy do 6) → długi wydech, aż do wypuszczenia całego powietrza (liczymy do 6) Podczas każdego kolejnego wdechu
- i wydechu zmniejszamy liczenie, aż do jednego wdechu i wydechu
- głęboki wdech, po czym na jednej fali wydechowej powtarzamy: „Siedzi kura w koszyku, liczy jaja do szyku: jedno jajo, drugie jajo, trzecie jajo...”

##### Ćwiczenia dźwiękowe

Poniższe ćwiczenia dźwiękowe powtarzamy podnosząc dźwięki chromatycznie o pół tonu w górę lub obniżając o pół tonu w dół:

- „Reksio”
- Do re mi fa sol fa mi re do sol do
- „bra-bre-bri-bro-bru”

Na jednym wydechu wymawiamy samogłoski: bezgłośnie, szeptem, głośno.

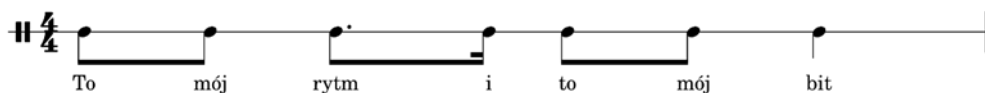
### 2. MUZYKA NA WESOŁO (20 MIN)

#### To mój rytm i to mój bit

Uczestnicy ustawiają się w kole. Prowadzący zaczyna zabawę wymawiając w pulsie słowa „To mój rytm i to mój bit” po czym wybija dowolny rytm używając do tego swojego ciała lub

głosu. Następnie pozostali wymawiają w tym samym pulsie słowa „To twój rytm i to Twój bit”, po czym starają się powtórzyć to co zaimprovizował poprzednik. Zabawa kontynuowana jest dotąd, aż wszyscy uczestnicy będą mieli możliwość wykonania ćwiczenia.

## To mój rytm i to mój bit



### 3. SŁUCHANIE MUZYKI I ŚPIEWANIE KANONÓW

Proponowane utwory i kanony znajdują się na osobnej liście, dostępnej pod linkiem:

<https://www.zmuzykadoludzi.art/repozytoriumplikwaudio>

- Słuchanie muzyki

Czas przeznaczony na zaznajomienie uczestników z muzyką klasyczną. Uczestnicy słuchają utworów w dogodnej dla siebie pozycji, po odsłuchaniu prowadzący zajęcia w kilku zdaniach omawia dany utwór, jego kompozytora, epokę powstania itp.

- Śpiewanie kanonów

Prowadzący zajęcia uczy wszystkich wybranej melodii kanonu, wykonują ją wspólnie w celu zapamiętania, następnie dzieli uczestników na dwie grupy i śpiewają kanon.

### 4. PRZERWA (20 MIN)

### 5. PRZYGOTOWANIA DO KONCERTU (60 MIN)

Uczestnicy przygotowują się do koncertu, który ma być zwieńczeniem wszystkich zajęć.

Wybrane zostały utwory muzyczne, które zaprezentują. Uczestnicy, przy pomocy prowadzącego odczytują początkowo zapis rytmiczny utworu partiami (wyznacza je prowadzący).

Kiedy zapis rytmiczny jest dla uczestników zrozumiały, kolejnym etapem jest odczytanie linii melodycznej w utworze (również długość odczytywanego fragmentu wyznacza prowadzący, mając na uwadze możliwości grupy)

Poniżej umieszczono cały zapis utworu a wersja audio dostępna jest pod linkiem:

<https://youtu.be/SyCA3I8gcA>

# 1. Ach bleib bei uns, Herr Jesu Christ

J.S. Bach

The image shows a musical score for a four-part vocal setting of the hymn "Ach bleib bei uns, Herr Jesu Christ" by J.S. Bach. The score is written for Soprano (S), Alto (A), Tenor (T), and Bass (B) voices. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 4/4. The lyrics are in German. The first system of music covers the first line of the hymn, and the second system covers the second line. The lyrics are: "Ach blei - b bei uns, Herr Je - su Christ, weil es nun A - bend wor - den ist; dein gött lich Wort, das hel - le Licht, lass ja bei u - ns aus - lö - schen nicht!"

## 6. ŚWIAT MAŁOWANY DŹWIĘKIEM (10 MIN)

### Taniec dłoni

Uczestnicy w swobodny sposób wykonują „taniec dłoni” w rytm słyszanej muzyki.

Proponowany utwór muzyczny dostępny na platformie YouTube: [Edvard Grieg, Peer Gynt Suite No. 1, Op. 46 - I. Morning Mood](#)

## KONSPEKT ZAJĘĆ NR 9

**CZAS TRWANIA:** 2h 30 min

**METODY:** praca indywidualna, praca w grupie, śpiew, elementy metody E.E. Gordona, elementy muzykoterapii, elementy metody E.J. Dalcroze

**ŚRODKI:** Nuty w formie druku 3D, nagrania muzyczne, kawałki materiałów lub folii

Aby uzyskać Pliki STL umożliwiające wydruk nut 3D potrzebnych do realizacji tego konspektu prosimy o kontakt z innowatorami.

### CELE ZAJĘĆ I PLANOWANA AKTYWNOŚĆ

| Cele szczegółowe                                         | Zadania (aktywność) uczestników                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rozwijanie słuchu muzycznego                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• porusza się w rytm muzyki, reaguje na zmiany w muzyce</li><li>• powtarza usłyszane dźwięki, melodie</li><li>• potrafi dostroić się do innych podczas śpiewu w wielogłosie</li></ul>           |
| Kształcenie ekspresji muzycznej                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• włącza się w improwizację śpiewną i rytmiczną</li><li>• odzwierciedla słyszaną muzykę ruchami ciała</li></ul>                                                                                 |
| Kształtowanie podstawowej wiedzy z zakresu teorii muzyki | <ul style="list-style-type: none"><li>• rozpoznaje wartości nut: cała nuta, półnuta, ćwierćnuta, ósemka, szesnastka</li><li>• zna wartości pauz</li><li>• śpiewa dźwięki nazwami solmizacyjnymi</li><li>• rozpoznaje metrum</li></ul> |
| Nauka rozpoznawania nut w zapisie 3D                     | rozpoznaje wartość rytmiczną nuty poprzez percepcję dotykową                                                                                                                                                                          |
| Nauka umiejętności czytania nut głosem                   | potrafi zaśpiewać wysokość dźwięku zapisanego na pięciolinii                                                                                                                                                                          |
| Nauka umiejętności czytania zapisu rytmicznego           | potrafi zaprezentować rytm zapisany na pięciolinii                                                                                                                                                                                    |

## PLAN ZAJĘĆ

### 1. POWITANIE

#### ROZŚPIEWKA (15 MIN)

##### Ćwiczenia rozciągające

- wyraźne wymawianie „u-ti, u-ti, u-ti, u-ła”, z rozciąganiem ust do szerokiego uśmiechu
- klaskanie językiem; dotykane podniebienia za zębami, pośrodku i głęboko z tyłu
- imitowanie żucia bardzo twardej gumy
- opukiwanie twarzy w miejscach rezonatorów
- energiczne opuszczanie i podnoszenie dolnej szczęki

##### Ćwiczenia oddechowe

- głęboki wdech z uniesieniem rąk do góry, spokojny wydech z opuszczeniem rąk
- na jednej fali wydechowej:
  - wymawiamy tekst: „Jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona...”
  - śmiejemy się, energicznie wypowiadając, z podparciem przepony: „cha, che, chi, cho, chu”
- głęboki, miarowy wdech (podczas wdechu liczymy do 6) → długi wydech, aż do wypuszczenia całego powietrza (liczymy do 6). Podczas każdego kolejnego wdechu

i wydechu zmniejszamy liczenie, aż do jednego wdechu i wydechu

##### Ćwiczenia dźwiękowe

Poniższe ćwiczenia dźwiękowe powtarzamy podnosząc dźwięki chromatycznie o pół tonu w górę lub obniżając o pół tonu w dół:

- „baba mi koguta niesie tu”
- „don-diri-don-diri-don-diri-don” (na dźwiękach trójdźwięku)
- „mamo moja mamo ma”
- wykonywanie glisanda (każdy w swojej skali od najniższego do najwyższego dźwięku) na spółgłosce „r”

## 2. MUZYKA NA WESOŁO (20 MIN)

### DAM DAM DA DA

Prowadzący śpiewa melodię, uczestnicy po nim powtarzają. Prowadzący modyfikuje melodię, za każdym razem zmieniając jej dynamikę, artykulację itp.

Np.:

- głośno , cicho
- tupiąc nogami lub dodając klaskanie w dłonie czy inne partie ciała
- legato, staccato
- grubym bądź cienkim głosem

### DAM DAM DA DA



Zabawa może mieć również przebieg, w którym to uczestnicy kolejno podają sposób wykonania melodii, a pozostali powtarzają.

## 3. SŁUCHANIE MUZYKI I ŚPIEWANIE KANONÓW

Proponowanie utworów i kanonów znajdują się na osobnej liście, dostępnej pod linkiem:

<https://www.zmuzykadoludzi.art/repozytoriumplikwaudio>

- Słuchanie muzyki

Czas przeznaczony na zaznajomienie uczestników z muzyką klasyczną. Uczestnicy słuchają utworów w dogodnej dla siebie pozycji, po odsłuchaniu prowadzący zajęcia w kilku zdaniach omawia dany utwór, jego kompozytora, epokę powstania itp.

- Śpiewanie kanonów

Prowadzący zajęcia uczy wszystkich wybranej melodii kanonu, wykonują ją wspólnie w celu zapamiętania, następnie dzieli uczestników na dwie grupy i śpiewają kanon.

#### **4. PRZERWA (20 MIN)**

#### **5. PRZYGOTOWANIA DO KONCERTU (60 MIN)**

Uczestnicy przygotowują się do koncertu, który ma być zwieńczeniem wszystkich zajęć.

Wybrane zostały utwory muzyczne, które zaprezentują. Uczestnicy, z pomocą prowadzącego odczytują początkowo zapis rytmiczny utworu partiami (wyznacza je prowadzący).

Kiedy zapis rytmiczny jest dla uczestników zrozumiały, kolejnym etapem jest odczytanie linii melodycznej w utworze (również długość odczytywanego fragmentu wyznacza prowadzący, mając na uwadze możliwości grupy)

Poniżej umieszczono cały zapis utworu. Wersja audio dostępna jest na platformie [Youtube](#),

*Nieście chwałę, mocarze, muzyka: Mikołaj Gomółka, słowa w przekładzie J. Kochanowskiego*

First system of the musical score. It consists of four staves: three vocal staves (Soprano, Alto, Tenor) and one bass staff. The key signature is one sharp (F#), and the time signature is common time (C). The lyrics are: Nie - ście chwa - łę, mo - ca - rze, Pa - nu mo - cniej - sze - mu, nie - ście chwa - łę, kró - lo - wie, Kró - lo - wi wię - tsze - mu.

Second system of the musical score. It consists of four staves: three vocal staves (Soprano, Alto, Tenor) and one bass staff. The key signature is one sharp (F#), and the time signature is common time (C). The lyrics are: Je - go ze - wszec na - świet - sze i - mię - wy - zna - waj - cie.

Third system of the musical score. It consists of four staves: three vocal staves (Soprano, Alto, Tenor) and one bass staff. The key signature is one sharp (F#), and the time signature is common time (C). The lyrics are: Je - mu w ko - ście - le - świę - tym Je - go się kła - niaj - cie!

## **6. ŚWIAT MAŁOWANY DŹWIĘKIEM (10 MIN)**

Uczestnicy otrzymują w obie ręce materiałowe chustki, lub kawałki folii. Prowadzący włącza muzykę. Zadaniem uczestników jest poruszać rękoma w taki sposób, aby szelestem materiałów odzwierciedlić słyszana muzykę oraz jej akcenty. Prowadzący może podpowiadać uczestnikom w jaki sposób mają to robić np. szybkie ruchy przed sobą, kołysanie rękami i ciałem na boki. Uczestnicy mogą wykonywać również swobodny taniec w rytm muzyki.

Propozycja muzyczna do zadania : [Gramophone - YouTube](#)

## KONSPEKT ZAJĘĆ NR 10

**CZAS TRWANIA:** 2h 30 min

**METODY:** praca indywidualna, praca w grupie, śpiew, elementy metody E.E. Gordona,

**ŚRODKI:** Nuty w formie druku 3D, nagrania muzyczne, folia malarska lub duża chusta/  
materiał, kamienie

Aby uzyskać Pliki STL umożliwiające wydruk nut 3D potrzebnych do realizacji tego konspektu prosimy o kontakt z innowatorami.

### CELE ZAJĘĆ I PLANOWANA AKTYWNOŚĆ

| Cele szczegółowe                                         | Zadania (aktywność) uczestników                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rozwijanie słuchu muzycznego                             | <ul style="list-style-type: none"><li>porusza się w rytm muzyki, reaguje na zmiany w muzyce</li><li>powtarza usłyszane dźwięki, melodie</li><li>potrafi dostroić się do innych podczas śpiewu w wielogłosie</li></ul>         |
| Kształcenie ekspresji muzycznej                          | <ul style="list-style-type: none"><li>włącza się w improwizację śpiewną i rytmiczną</li><li>odzwierciedla słyszaną muzykę ruchami ciała</li></ul>                                                                             |
| Kształtowanie podstawowej wiedzy z zakresu teorii muzyki | <ul style="list-style-type: none"><li>rozpoznaje wartości nut: cała nuta, półnuta, ćwierćnuta, ósemka, szesnastka</li><li>zna wartości pauz</li><li>śpiewa dźwięki nazwami solmizacyjnymi</li><li>rozpoznaje metrum</li></ul> |
| Nauka rozpoznawania nut w zapisie 3D                     | rozpoznaje wartość rytmiczną nuty poprzez percepcję dotykową                                                                                                                                                                  |
| Nauka umiejętności czytania nut głosem                   | potrafi zaśpiewać wysokość dźwięku zapisanego na pięciolinii                                                                                                                                                                  |
| Nauka umiejętności czytania zapisu rytmicznego           | potrafi zaprezentować rytm zapisany na pięciolinii                                                                                                                                                                            |
| Wprowadzenie do nauki umiejętności zapisu nut            | podejmuje próbę zapisania (ułożenia) poznanego wcześniej rytmu lub melodii                                                                                                                                                    |

## PLAN ZAJĘĆ

### 1. POWITANIE

#### ROZŚPIEWKA (15 MIN)

##### Ćwiczenia rozciągające

- ściąganie ust w „dziubek” na zmianę z rozciąganiem ust do szerokiego uśmiechu
- krążenie językiem wewnątrz jamy ustnej, „liczenie zębów” na górze i na dole
- imitowanie żucia bardzo twardej gumy
- masowanie i opukiwanie twarzy
- pochylenie głowy w przód i w tył oraz na boki
- krążenie ramion w przód i w tył

##### Ćwiczenia oddechowe

- głęboki wdech z uniesieniem rąk do góry, spokojny wydech z opuszczeniem rąk
- głęboki wdech z uniesieniem rąk do góry, spokojny wydech z opuszczeniem rąk
- na jednej fali wydechowej:
  - wymawiamy tekst: „Jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona...”
  - śmiejemy się, energicznie wypowiadając, z podparciem przepony: „cha, che, chi, cho, chu”
- głęboki, miarowy wdech (podczas wdechu liczymy do 6) → długi wydech, aż do wypuszczenia całego powietrza (liczymy do 6). Podczas każdego kolejnego wdechu
- i wydechu zmniejszamy liczenie, aż do jednego wdechu i wydechu
- Wdychamy powietrze nosem, a wydychając gwiżdżemy na jednym tonie legato (płynnie), a potem staccato (przerywając)

##### Ćwiczenia dźwiękowe

Poniższe ćwiczenia dźwiękowe powtarzamy podnosząc dźwięki chromatycznie o pół tonu w górę lub obniżając o pół tonu w dół:

- „baba mi koguta niesie tu”
- „don-diri-don-diri-don-diri-don”
- „bra-bre-bri-bro-bru”

- Utrzymując dźwięk na jednym tonie i przedłużając literę m oraz samogłoski wymawiamy: „saaaaaaa baaaabaaa mmmmaak, nieeeewieeedziaaaaaa jaaak, aaa dziaaad wieeedziaaā nieee poowwieeedziaaā, aaa tooo byyyłooo taaak”

## 2. MUZYKA NA WESOŁO (20 MIN)

### Grające kamienie

Uczestnicy siadają w kole, blisko siebie

- każdy uczestnik otrzymuje dwa kamienie, chwytając je w obie ręce
- każdy uderza kamieniami o siebie, następnie kładzie je przed osobą siedzącą po prawej stronie
- po podaniu kamieni dodajemy kłaśnięcie w dłonie

Ćwiczenie wykonywane jest w rytmie 4/4. W dalszej części można dodać improwizację wokalną. Link do melodii: [Stones Skills #12 - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=Stones_Skills_#12)

## 3. SŁUCHANIE MUZYKI I ŚPIEWANIE KANONÓW

Proponowane utwory i kanony znajdują się na osobnej liście, dostępnej pod linkiem:

<https://www.zmuzykadoludzi.art/repozytoriumplikwaudio>

- Słuchanie muzyki

Czas przeznaczony na zaznajomienie uczestników z muzyką klasyczną. Uczestnicy słuchają utworów w dogodnej dla siebie pozycji, po odsłuchaniu prowadzący zajęcia w kilku zdaniach omawia dany utwór, jego kompozytora, epokę powstania itp.

- Śpiewanie kanonów

Prowadzący zajęcia uczy wszystkich wybranej melodii kanonu, wykonują ją wspólnie w celu zapamiętania, następnie dzieli uczestników na dwie grupy i śpiewają kanon.

## 4. PRZERWA (20 MIN)

## 5. PRZYGOTOWANIA DO KONCERTU (60 MIN)

Uczestnicy przygotowują się do koncertu, który ma być zwieńczeniem wszystkich zajęć.

Wybrane zostały utwory muzyczne, które zaprezentują. Uczestnicy, przy pomocy prowadzącego odczytują początkowo zapis rytmiczny utworu partiami (wyznacza je prowadzący).

Kiedy zapis rytmiczny jest dla uczestników zrozumiały, kolejnym etapem jest odczytanie linii melodycznej w utworze (również długość odczytywanego fragmentu wyznacza prowadzący, mając na uwadze możliwości grupy). Poniżej umieszczono cały zapis utworu oraz link do wykonania: <https://youtu.be/UAPXSc5UN6Y>

*Nieście chwałę, mocarze, muzyka: Mikołaj Gomółka, słowa w przekładzie J. Kochanowskiego*

First system of the musical score. It consists of four staves: three vocal staves (Soprano, Alto, Tenor) and one bass staff. The key signature is one sharp (F#), and the time signature is common time (C). The lyrics are: Nie - ście chwa - łę, mo - ca - rze, Pa - nu mo - cniej - sze - mu, nie - ście chwa - łę, kró - lo - wie, Kró - lo - wi wię - tsze - mu.

Second system of the musical score. It consists of four staves: three vocal staves (Soprano, Alto, Tenor) and one bass staff. The key signature is one sharp (F#), and the time signature is common time (C). The lyrics are: Je - go ze - wszec na - świet - sze i - mię - wy - zna - waj - cie.

Third system of the musical score. It consists of four staves: three vocal staves (Soprano, Alto, Tenor) and one bass staff. The key signature is one sharp (F#), and the time signature is common time (C). The lyrics are: Je - mu w ko - ście - le - świę - tym Je - go się kła - niaj - cie!

## 6. ŚWIAT MALOWANY DŹWIĘKIEM (10 MIN)

Piosenka oraz ćwiczenie pochodzi z materiałów ze szkolenia „Usłyszeć możliwości. Wykorzystanie muzyki i jej elementów w pracy z osobami z niepełnosprawnością”. Autor: Dominika Dopierała.

Uczestnicy siadają w okręgu, prowadzący rozkłada duży format folii malarskiej lub dużą chustę/materiał, tak aby każdy uczestnik mógł ją swobodnie trzymać. Prowadzący śpiewa piosenkę uczestnikom wprowadzając w ruch chustę, wspólnie z uczestnikami symuluje wiatr. Uczestnicy słuchają treści piosenki, dostosowują ruchy do tekstu, włączają się w śpiew. Prowadzący zmienia dynamikę podczas śpiewania: śpiewa głośno, cicho, szybciej, wolniej.

Sugestie:

- Początkowo falowanie chustą góra-dół, w kolejnym etapie na słowa „wiatr, jesienny wiatr”, szybkie naprzemienne ruchy rękami
- Można również prowokować chwilowe zawieszenia/zwolnienia: „i w górę...!” (zatrzymanie chusty w górze)

Proponowana piosenka:

## jesienny wiatr

