

Katarzyna Rogozińska

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

## Higiena głosu dzieci i młodzieży szkolnej w dwudziestoleciu międzywojennym w świetle wybranej literatury przedmiotu

---

Vocal Hygiene of Children and Adolescents  
in the Interwar Period in Light  
of Selected Literature

### STRESZCZENIE

W obecnym czasie wiele miejsca poświęca się kształceniu głosu, jego higienie, szeroko omawiane są również zaburzenia głosu. Jak uważają specjaliści zajmujący się głosem, praca nad nim powinna zaczynać się już w przedszkolu, bowiem głos spełnia bardzo ważną funkcję zarówno w życiu osobistym, społecznym, jak i zawodowym człowieka. Przykłady literatury przedmiotu wskazują, że wiele miejsca poświęcono higienie głosu i ćwiczeniom emisyjnym w okresie międzywojennym. Powstało wówczas wiele publikacji pedagogicznych poświęconych nauczaniu muzyki w szkole, a w szczególności nauce śpiewu. Analiza źródeł ukazuje, jak niezmiernie ważne były to zagadnienia. Ponadto omawiana literatura dwudziestolecia międzywojennego przedstawiająca zagadnienia nauki śpiewania piosenek przez dzieci i młodzież pozwala sformułować tezę, że zasady higieny głosu były niezmiennie. Nauczyciel miał obowiązek uświadamiać uczniom, jak ważna jest troska o przestrzeganie zasad higieny głosu w codziennym życiu oraz dostosować naukę piosenki do możliwości wykonawczych dzieci i młodzieży szkolnej.

### SUMMARY

At the present time, considerable space is devoted to vocal education, its hygiene, and voice disorders are widely discussed. According to voice specialists, work on it should start in kindergarten because the voice fulfills a very important function in the personal, social and professional life of a person. Examples of literature on the subject indicate that a lot of space

was devoted to voice hygiene and emission exercises in the interwar period. At that time, there were many pedagogical publications devoted to teaching music at school, and in particular to singing. The analysis of the sources shows how important this issue was. In addition, the discussed literature of the inter-war period illustrating the science of singing children's songs allows the formulation of the thesis that the principles of hygiene were unchangeable, each teacher had a duty to make children aware of the importance of caring for hygiene in everyday life and adjusting the learning of the song to performance by children and school youth.

#### SŁOWA KLUCZOWE

higiena głosu, muzyka, nauka śpiewu, podręczniki do nauki muzyki.

#### KEYWORDS

hygiene voice, music, singing lessons, music textbooks.

## Wprowadzenie

Obecnie wiele miejsca poświęca się kształceniu głosu, jego higienie, szeroko omawiane są też zaburzenia i choroby głosu oraz jego profilaktyka. Liczne publikacje eksplikują powyższe zagadnienia. Jak powszechnie uważają specjaliści zajmujący się głosem, praca nad nim powinna zaczynać się już w przedszkolu. Dorota Malko w *Metodyce wychowania muzycznego w przedszkolu* pokazuje konieczność i słuszność pracy nad głosem dziecka. Obok ćwiczeń emisyjnych, kształcących głos dziecka, podaje również kilka zasad higieny głosu. Należą do nich:

- prowadzenie zajęć w czystych, dobrze przewietrzonych pomieszczeniach;
- śpiewanie z umiarkowaną siłą głosu;
- dostosowanie piosenki do skali i możliwości dziecka;
- unikanie śpiewu na dworze podczas wietrznej, mroźnej pogody oraz w trakcie intensywnych ćwiczeń ruchowych;
- unikanie śpiewania w niezmiennej pozycji;
- niewykonywanie ćwiczeń w czasie występowania chrypki<sup>1</sup>.

Podstawowe warunki higieny głosu można podzielić na: czynniki zewnętrzne i wewnętrzne. Do pierwszych zalicza się: wilgotność powietrza, temperaturę otoczenia, poziom zanieczyszczenia powietrza, hałas, kontrolę medyczną<sup>2</sup>. Z kolei wśród czynników wewnętrznych wyróżnić można: właściwy oddech, odpowiednią postawę ciała, mówienie z odpowiednią agogiką<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> D. Malko, *Metodyka wychowania muzycznego w przedszkolu. Podręcznik dla studiów nauczycielskich, kierunek Wychowanie Przedszkolne (sześćioletni tok studiów)*, Warszawa 1990, s. 30-31.

<sup>2</sup> W. Mendelewski, *Higiena głosu*, „Forum Logopedy” 2/2014, s. 36.

<sup>3</sup> J. Siłowicz, *Ja i mój głos. Jak odnaleźć wibracje swojego głosu i nawiązać głębszy kontakt z samym sobą i innymi ludźmi?*, Brzezia Łąka 2009, s. 191.

## Czym jest higiena głosu?

Warto w tym miejscu odnieść się także do definicji pojęć emisji i higieny głosu. Te dwa komponenty podlegają bowiem ścisłej integracji. A zatem: „Emisja głosu (łac. *emissio* –wypuszczanie), to wydawanie, wysyłanie dźwięków, również sposób tego wysyłania”<sup>4</sup>. Inna definicja podaje, że: „Emisja głosu jest zespoloną czynnością oddychania, fonacji i w połączeniu ze zjawiskiem rezonansu w komorach rezonacyjnych klatki piersiowej i nasady utożsamiającej z rezonansem głowy”<sup>5</sup>.

Zagadnienie higieny głosu, jak pisze Ewa Binkuńska, odnosi się do „dziedziny należącej do nauk medycznych”<sup>6</sup>. Zajmuje się badaniem czynników szkodliwych, mających wpływ na aparat głosowy, a więc również umiejętnością wydobywania głosu kształconego przez ćwiczenia emisyjne, zapobieganiem oraz wymienioną wcześniej profilaktyką<sup>7</sup>.

W definicji zawartej w *Nowym słowniku pedagogicznym* czytamy:

Higiena (gr. *hygeinos* – leczniczy), gałąź medycyny, nauka badająca wpływy środowiska na zdrowie człowieka i reakcje organizmu ludzkiego na te wpływy. Wskazania praktyczne h.[igieny] służą akcji profilaktycznej, tj. eliminowaniu ze środowiska szkodliwych wpływów i wprowadzaniu czynników pożądaných oraz zapewnieniu właściwego trybu życia. Zależnie od składników środowiska, których wpływ na zdrowie bada h.[igiena], rozróżnia się kilka jej odmian. Najważniejsze to: h.[igiena] komunalna zajmująca się problematyką miejsca zamieszkania – typem osiedli, budynkami, zadymaniem, zielenią, zaopatrywaniem w wodę i in., h.[igiena] pracy – środowiskiem pracy i ochroną zdrowia pracujących, h.[igiena] szkolna – ochroną zdrowia uczącej się młodzieży, h.[igiena] osobista – ochroną zdrowia jednostki ludzkiej przed chorobami, używaniem napojów alkoholowych, tytoniu i środków farmakologicznych szkodzących zdrowiu. W niektórych krajach, m.in. w Polsce, h.[igiena] jest odrębnym przedmiotem nauczania szkolnego<sup>8</sup>.

Do powyższych przedstawionych czynników odnosi się także w swojej pracy *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu* Bogumiła Tarasiewicz. Wymienia środowisko zewnętrzne, w tym: temperaturę, wilgotność, zanieczyszczenie powietrza oraz hałas i kontrolę medyczną<sup>9</sup>.

<sup>4</sup> H. Zielińska, *Kształcenie głosu*, Lublin 2002, s. 13.

<sup>5</sup> E. Binkuńska, *Higiena i emisja głosu mówionego*, Bydgoszcz 2012, s. 17.

<sup>6</sup> Tamże, s. 18.

<sup>7</sup> Tamże, s. 18-19.

<sup>8</sup> W. Okoń, *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa 2001, s. 127.

<sup>9</sup> B. Tarasiewicz, *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do emisji głosu*, Kraków 2003, s. 93-96.

Wszyscy autorzy jednakowo podkreślają także, że ważne jest świadome kształcenie głosu od samego początku. Tarasiewicz przytacza nawet słowa pioniera foniatryi Hermanna Gutzmanna na temat kształcenia głosu dziecka:

Ćwiczenia głosowe dzięki korzystnemu oddziaływaniu na organizm dzieci, posiadają zazwyczaj wysoką wartość zdrowotną. Nie może ulegać najmniejszej wątpliwości – a zostało to potwierdzone wynikiem starannych obserwacji wybitnych lekarzy – że ćwiczenia wokalne dzięki swemu oddziaływaniu na funkcję płuc, akcję serca i przemianę materii, wywierają na zdrowie człowieka tak korzystny wpływ, jakim nie może się wykazać żaden inny rodzaj gimnastyki<sup>10</sup>.

Podobne stwierdzenia zawiera w pracy *Uczymy się śpiewać* Halina Sobierajska:

Troska o zdrowie narządu głosowego dziecka staje się szczególnie ważnym problemem wychowania muzycznego w szkole podstawowej, gdyż w tym okresie głos dziecka jest narażony na największe niebezpieczeństwa (...). Trzeba sobie uświadomić, że nauczyciel jest odpowiedzialny za powierzone mu głosy dziecka, bo nauczanie tego przedmiotu jest ściśle związane ze zdrowiem narządu głosowego i wymaga od nauczyciela znajomości zasad fizjologii i praktycznej umiejętności prawidłowego wydobywania głosu (...). Właściwa pielęgnacja i prawidłowe kształcenie głosu dziecka w szkole jest jednym z naczelných zadań współczesnej pedagogiki wokalne<sup>11</sup>.

Również Anna Walencik-Topiłko wyraża podobną opinię na temat higieny głosu. Autorka wymienia m.in.: nawilżanie narządu głosu, eliminowanie nadmiernego wysiłku głosowego, zapoznanie się z zasadami i zastosowaniem prawidłowej emisji głosu<sup>12</sup>. Narząd głosu jest złożony z części centralnej i obwodowej. Do tej drugiej należy krtań, w której powstaje dźwięk krtaniowy. Źródłem tego dźwięku są drgające struny głosowe<sup>13</sup>. Z zasad higieny głosu autorka wymienia m.in.: nawilżanie narządu głosu, nienarażanie go na nadmierny wysiłek oraz zapoznanie się z zasadami i zastosowaniem prawidłowej emisji głosu<sup>14</sup>.

Na koniec tych krótkich rozważań warto zacytować jeszcze Jadwigę Gałązkę-Tritt. Obserwacje zachowania małych dzieci, ich chęć do muzykowania, a przede wszystkim śpiewania, zachęciły autorkę do wskazania, jak należy pracować nad głosem dziecka:

<sup>10</sup> Tamże, s. 101.

<sup>11</sup> H. Sobierajska, *Uczymy się śpiewać. Poradnik dla nauczycieli wychowania muzycznego, instruktorów amatorskich zespołów wokalnych oraz piosenkarzy*, Warszawa 1972, s. 86.

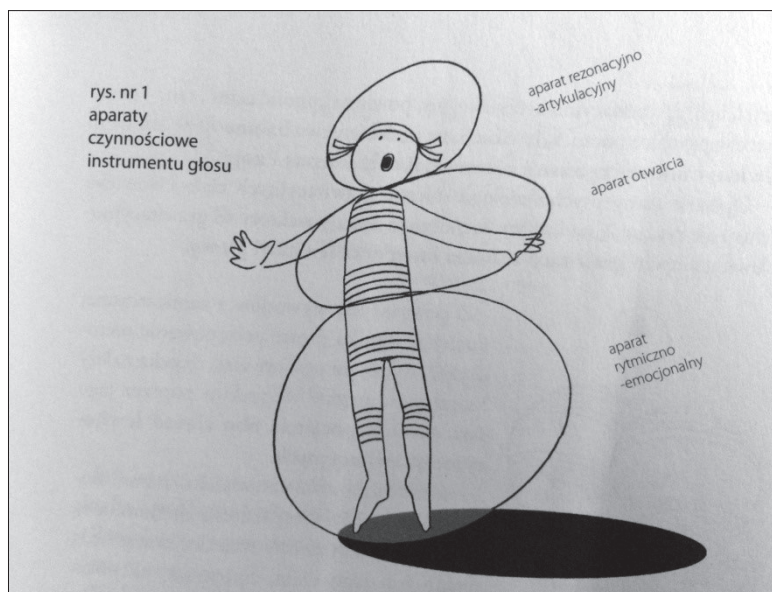
<sup>12</sup> A. Walencik-Topiłko, *Głos jako narzędzie. Materiały do ćwiczeń emisji głosu dla osób pracujących głosem i nad głosem*, Gdańsk 2009, s. 22-24.

<sup>13</sup> Tamże, s. 10-11.

<sup>14</sup> Tamże, s. 22-24.

- dzieciom należy śpiewać piosenki, które będą m.in. rozwijały ich osobowość oraz wzbogacały wiedzę o otaczającym świecie;
- należy śpiewać poprawnie intonacyjnie, we właściwej pulsacji rytmu i tempa oraz przyjemną, interesującą barwą głosu;
- powinno się śpiewać w sposób zaangażowany i z bardzo dobrą dykcją;
- trzeba śpiewać głosem zdrowym w naturze i bez krzyku;
- dzieciom należy śpiewać w tonacjach ich właściwego odbioru<sup>15</sup>.

Aby jeszcze lepiej zrozumieć, „co trzeba robić, jak postępować z aktywnością dziecka, by ciało jego rozwijało się harmonijnie, łącznie z radością i potrzebą śpiewania” oraz w celu lepszego zrozumienia tego problemu przez czytelnika, autorka w interesujący sposób przedstawiła to zagadnienie: należy przyjąć, że ciało człowieka w całej swojej psychofizjologii jest instrumentem głosu, w którym można wyróżnić kilka funkcyjnych aparatów przedstawionych na rysunku.



Źródło: J. Gałązka-Tritt, *Dzieci lubią śpiewać, a my z nimi! Mały poradnik metodyczny dla wychowawców i rodziców*, Poznań 2007, s. 13.

<sup>15</sup> J. Gałązka-Tritt, *Dzieci lubią śpiewać, a my z nimi! Mały poradnik metodyczny dla wychowawców i rodziców*, Poznań 2007, s. 8-9.

Konkludując, należy powtórzyć za Gałązką-Tritt, że:

W kontaktach z małymi śpiewakami trzeba stosować te ćwiczenia, które zawiera program gimnastyki ogólnej, odnoszący się do ćwiczeń wzmacniających nogi i tloczną brzuszną. Z tych właśnie ćwiczeń nauczyciel świadomy pracy nad techniką wokalną wybierze takie, które współdziałają z wyprowadzaniem z ust fali dźwiękowej<sup>16</sup>.

Po przedstawieniu tych kilka współczesnych myśli poświęconych higienie głosu, należy odnieść się także do historii edukacji muzycznej w Polsce, przypomnieć główne ważne dla omawianego tematu etapy wychowania muzycznego.

## Rys historyczny wychowania muzycznego w szkolnictwie polskim

Historia wychowania muzycznego sięga czasów starożytnych. To w Grecji nadano muzyce funkcję wychowawczą. Oprócz tej, zyskała również funkcje: psychoterapeutyczną, obrzędową, religijną, rozrywkową, magiczną czy sportową<sup>17</sup>. Z Grecji wywodzi się też niemal cała terminologia muzyczna<sup>18</sup>.

Epoka średniowiecza to czas rozwoju chorału gregoriańskiego, który stanowił główny przedmiot nauczania w szkołach katedralnych i klasztornych, później także w parafialnych<sup>19</sup>. Oprócz niego uczono również śpiewu jednogłosowego i w małym zakresie teorii muzyki. Nauka odbywała się w języku łacińskim<sup>20</sup>. W renesansie muzyki uczono na dworach królewskich. Nauczycielami byli głównie wybitni muzycy nie tylko z kraju, ale także spoza jego granic. Pełnili oni również funkcję nadwornych kompozytorów i instrumentalistów<sup>21</sup>. W szkołach śpiewano melodie liturgiczne oraz pieśni kościelne. Znamiennym jest, że w Polsce od XVI wieku zaczęły pojawiać się również pieśni kościelne w języku ojczystym<sup>22</sup>. W epoce baroku ośrodki edukacji muzycznej mieściły się w tak

<sup>16</sup> Tamże, s. 12-13.

<sup>17</sup> I. Chyła-Szypułowa, *Kompendium edukacji muzycznej*, Kielce 2008, s. 24.

<sup>18</sup> Tamże, s. 23.

<sup>19</sup> Tamże, s. 25-28.

<sup>20</sup> Tamże, s. 28; J. Prosnak, *Polihymnia ucząca. Wychowanie muzyczne w Polsce od średniowiecza do dni dzisiejszych*, Warszawa 1976, s. 11.

<sup>21</sup> I. Chyła-Szypułowa, *Kompendium edukacji muzycznej*, dz. cyt., s. 29.

<sup>22</sup> Tamże, s. 31; I. Szypułowa, *Pieśń szkolna. Jej teoria, historia oraz miejsce w repertuarze edukacyjnym szkolnictwa polskiego XIX i XX wieku*, Kielce 1994, s. 11.

zwanych bursach muzycznych zakładanych przy kolegiach jezuickich w różnych miastach polskich. Dominował w nich wysoki poziom zawodowy muzyków. Oprócz śpiewu solowego i chóralnego uczono także gry na instrumentach muzycznych<sup>23</sup>.

W drugiej połowie XVIII wieku pojawiły się w Polsce dwa nurty edukacji muzycznej. Jeden o charakterze tradycyjnym, drugi – nowoczesny, zwany też postępowym. Zmierzały do podniesienia kultury muzycznej w polskim społeczeństwie<sup>24</sup>. Głównym zagadnieniem wychowania muzycznego stała się edukacja muzyczna dzieci<sup>25</sup>. Wielkie zasługi w upowszechnianiu wychowania muzycznego miała także Komisja Edukacji Narodowej<sup>26</sup>. Jej entuzjastą był Grzegorz Piramowicz, pełniący rolę sekretarza KEN. Dzięki niemu powstały nowoczesne i postępowe programy nauczania<sup>27</sup>.

W okresie porozbiorowym wychowanie muzyczne przebiegało różnymi drogami. Uzależnione było od warunków politycznych. W zaborze pruskim intensywny wpływ na oświatę, a tym samym na wychowanie muzyczne, miał organizator szkolnictwa – Hugo Kołłątaj. Sporządził on nowe programy nauczania, również do nauczania muzyki<sup>28</sup>. Warto wspomnieć w tym miejscu, że właśnie w tym zaborze pojawiły się pierwsze zbiory pieśni szkolnych w języku polskim<sup>29</sup>. Z kolei w zaborze rosyjskim w szkołach elementarnych muzyka była przedmiotem nadobowiązkowym. Śpiew kościelny, będący tematem zajęć, stanowił jeden z elementów rusyfikacji szkolnictwa. Polscy nauczyciele muzyki byli twórcami wielu podręczników i śpiewników, które miały istotne znaczenie w dziedzinie kształcenia muzycznego<sup>30</sup>. Najlepiej zorganizowane wychowanie muzyczne w szkołach elementarnych było w zaborze austriackim dzięki szczegółowemu programowi sporządzonemu w połowie XIX wieku. Program ten przewidywał m.in.: śpiewanie pieśni z nut i ze słuchu oraz ćwiczenia słuchowe<sup>31</sup>. Dla celów edukacyjnych wiek ten rozwinął formę piosenki dla dzieci<sup>32</sup>.

<sup>23</sup> I. Chyła-Szypułowa, *Kompendium edukacji muzycznej*, dz. cyt., s. 32-33.

<sup>24</sup> Tamże, s. 34.

<sup>25</sup> J. Prosnak, *Polihymnia ucząca...*, dz. cyt., s. 48-49.

<sup>26</sup> I. Chyła-Szypułowa, *Kompendium edukacji muzycznej*, dz. cyt., s. 36.

<sup>27</sup> Tamże; M. Przychodzińska-Kaciczak, *Polskie koncepcje powszechnego wychowania muzycznego. Tradycje – współczesność*, Warszawa 1987, s. 23.

<sup>28</sup> M. Przychodzińska-Kaciczak, *Polskie koncepcje...*, dz. cyt., s. 23; J. Prosnak, *Polihymnia ucząca...*, dz. cyt., s. 72-73.

<sup>29</sup> I. Szypułowa, *Pieśń szkolna...*, dz. cyt., s. 100.

<sup>30</sup> M. Przychodzińska-Kaciczak, *Polskie koncepcje...*, dz. cyt., s. 24.

<sup>31</sup> Tamże, s. 25.

<sup>32</sup> I. Szypułowa, *Pieśń szkolna...*, dz. cyt., s. 7.

Intensywny rozwój edukacji muzycznej przypadł w Polsce na okres międzywojenny<sup>33</sup>. Po odzyskaniu niepodległości w kraju podjęto działania mające na celu ujednoczenie systemu szkolnictwa na całym jego terytorium. W 1920 roku wprowadzony został pierwszy ministerialny program przeznaczony do nauki śpiewu dla szkół powszechnych. Dzięki niemu śpiew miał być jednym z przedmiotów ogólnokształcących. W programie znalazły się np. ćwiczenia oddechowe czy nauka piosenek. Z kolei program wychowania muzycznego w wyższym gimnazjum obejmował zasady muzyki i jej historię oraz zalecał ćwiczenia intonacyjne i rytmiczne. Dla klas wyższych organizowano również audycje muzyczne. W szkołach powszechnych i średnich nauka muzyki była obowiązkowa<sup>34</sup>. Na szczególną uwagę zasługuje wprowadzenie *Mazurka Dąbrowskiego* do programu nauczania muzyki w klasach pierwszych. Jak wiadomo, w 1927 roku został on hymnem państwowym<sup>35</sup>. W 1932 roku przeprowadzono nową reformę szkolną, której uległ też program nauki śpiewu, zmniejszając zakres materiału. Jednak o konieczności tej nauki i jej znaczeniu w życiu dziecka napisano we wstępie do ustawy o ustroju szkolnictwa z 1932 roku, cytując za Ireną Szypułową:

Celem zasadniczym nauczania śpiewu w szkole powszechnej jest rozśpiewanie dzieci, a więc doprowadzenie do tego, aby śpiew stał się ich potrzebą żywą i codzienną, a także rozbudzenie w nich wrażliwości na piękno muzyczne i zamiłowanie do muzyki. Osiągniemy w ten sposób wielkie wartości wychowawcze, śpiew bowiem oddziałując bezpośrednio na najgłębszy świat uczuć, budzi je i wysubtelnia. Śpiew służy dziecku do wyrażania jego przeżyć i przyczynia się do wyrobienia pogody ducha i poczucia tężyzny. Śpiew przyczyni się do rozbudzenia w dziecku umiłowania kultury przez poznawanie pieśni ludowych najróżniejszych regionów Polski oraz utworów polskiej twórczości muzycznej<sup>36</sup>.

Rola pieśni szkolnej została wysoko oceniona w wychowaniu muzycznym. Doceniono również jej funkcje umuzykalniające. Nadmienić należy, że w okresie dwudziestolecia międzywojennego powstało ponad 60 śpiewników z wieloma pieśniami szkolnymi. Wśród ich autorów znaleźli się m.in.: Tadeusz Joteyko, Stanisław Wysocki, Stefan Kazuro, Stanisław Ignacy Rączka, Tadeusz Mayzner czy Feliks Rybicki<sup>37</sup>. Tak więc lata 1918-1939 należały do

<sup>33</sup> M. Przychodzińska-Kaciczak, *Polskie koncepcje...*, dz. cyt., s. 23.

<sup>34</sup> I. Szypułowa, *Pieśń szkolna...*, dz. cyt., s. 197-198.

<sup>35</sup> I. Chyła-Szypułowa, *Kompendium edukacji muzycznej*, dz. cyt., s. 66.

<sup>36</sup> I. Szypułowa, *Pieśń szkolna...*, dz. cyt., s. 199.

<sup>37</sup> Tamże, s. 234; M. Przychodzińska-Kaciczak, *Polskie koncepcje...*, dz. cyt., s. 46.



niezwykle płodnych okresów w twórczości piosenek dla dzieci w wieku szkolnym. W szkolnictwie dużą rolę w wychowaniu muzycznym przypisywano, co warto podkreślić, wielkiej wartości śpiewu jednogłosowego i chóralnego.

## Troska o higienę głosu uczniów w okresie międzywojennym

Okres międzywojenny, jak wspomniano, był czasem bardzo wzmożonym na rynku wydawniczym. Powstało wówczas wiele publikacji pedagogicznych poświęconych nauczaniu muzyki w szkole, a w szczególności nauce śpiewu. Po analizie różnych zbiorów można powiedzieć, że niezmiernie ważnym zagadnieniem przygotowującym do śpiewania piosenek były ćwiczenia emisyjne i higiena głosu.

W publikacji pt. *Poradnik dla nauczycieli szkół początkowych do nauki śpiewu w pierwszym roku nauczania. 50 lekcji metodycznie ułożonych* autor, omawiając zasady poprawnego śpiewu, podnosił również ważny problem higieny. Pisał:

Każdą lekcję dzielić należy na następujące części: I – ćwiczenia oddechowe; trwać mające zrazu 3-5 minut (...). Ćwiczenia oddechowe mają na celu bezpośredni rozwój płuc wraz z wyrobieniem równomiernego i umiętęnego przy śpiewie oddychania. (...) Ponieważ ze względów higienicznych nieodzownym jest uprzednie przewietrzenie klasy, przeto od tych ćwiczeń należy lekcję rozpocząć<sup>38</sup>.

Wiele publikacji z tego okresu zawierało szczegółowe plany nauki wraz z gotowymi konspektami lekcji. W jednej z nich – *Nauka śpiewu w szkole ludowej* – odnajdujemy szczegółowy plan dla klasy pierwszej. W rozdziale *Kształcenie głosu* zalecano ćwiczenia oddechowe, języka i wymowy. W dziale *Kształcenie słuchu* – śpiewanie piosenek z nut oraz ze słuchu. Na końcu podręcznika autorki zapisały uwagi ogólne odnoszące się do higieny głosu dziecka. Warto je tu zacytować:

Lekcje śpiewu winny się odbywać w klasie należycie przewietrzonej, cieplej, w powietrzu wolnym od kurzu i od zapachów kwiatów lub perfum, które jak wykazały badania, są też szkodliwe dla głosu; dzieci oczywiście nie mogą być zgrzane lub zmęczone, lecz zupełnie wypoczęte; karność musi być nadzwyczajna; wszystko co mogłoby uwagę dzieci odrywać, winno być usunięte<sup>39</sup>.

<sup>38</sup> W. Chrzanowski, *Poradnik dla nauczycieli szkół początkowych do nauki śpiewu w pierwszym roku nauczania. 50 lekcji metodycznie ułożonych*, Warszawa 1919, s. 11.

<sup>39</sup> Z. Horoszkiewiczówna, J.S. Lanżanka, *Nauka śpiewu w szkole ludowej*, cz. 1, Lwów 1919, s. 40.

W 1920 roku rozkład godzin śpiewu w szkole powszechnej przedstawiał się następująco:

- szkoła siedmioklasowa: na śpiew w klasach I-VI przeznaczano 2 godziny, w klasie VII – 1 godzinę;
- szkoła sześcioklasowa: w klasach I-V – 2 godziny, w klasie VI – 1 godzina;
- szkoła pięcioklasowa: klasy I-IV – 2 godziny, klasa V – 1 godzina;
- szkoła czteroklasowa: klasy I-III – 2 godziny, klasa IV – 1 godzina;
- szkoła trzyklasowa: klasa I – 1/2 godziny; klasa II – 2 godziny; III – 1 godzina;
- szkoła dwuklasowa: I klasa – 1/2 godziny; klasa II – 2 godziny;
- szkoła jednoklasowa: 1/2 godziny;
- szkoła jednoklasowa z nauką podzielną: 1/2 godziny;
- szkoła jednoklasowa z nauką niepodzielną: 1/2 godziny;
- szkoła jednoklasowa z nauką osobną w oddziale I: 1/2 godziny<sup>40</sup>.

Niniejszy rozkład godzin śpiewu jest niezwykle ważny, ponieważ uświadcza, ile czasu poświęcano nauce śpiewu oraz sprawom higieny głosu uczniów.

Z kolei w *Programie nauki w szkołach powszechnych siedmioklasowych. Śpiew*, również z 1920 roku, w celach nauki zapisano w jednym z punktów: kształcenie i rozwój oddechu, głosu i wymowy<sup>41</sup>. A w programie szczegółowym dla każdego oddziału zanotowano: ćwiczenia oddechowe zasadnicze, ćwiczenia oddechowe wykonywane w różnych rytmach, ćwiczenia emisyjne. Jak wynika ze wskazówek metodycznych Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego zalecało dużo ćwiczeń głosowych oraz higieniczne ich wykonywanie. A zatem ważnym elementem był czas ich trwania – około 5 minut na każdej lekcji, przybieranie odpowiedniej postawy ciała, dbałość o nieprzemęczanie głosu, dostosowywanie piosenek ze względu na stopień trudności do możliwości wykonawczych głosu dziecka. Natomiast w okresie wiosennym przy sprzyjających warunkach atmosferycznych ministerstwo zachęcało do wykonywania powyższych ćwiczeń na świeżym powietrzu<sup>42</sup>.

Temat śpiewu omawia w swojej publikacji metodycznej przeznaczonej do nauki śpiewu w szkołach powszechnych i zawodowo muzycznych dla nauczycieli Stefan Kazuro. Wskazuje, że jest to ważny element w nauce muzyki, łączący się z poprawnością wydobywania dźwięków, a więc z ułożeniem ust, krtani i języka. Skoro bowiem śpiew to przedłużenie mowy, to również dykcja stanowi istotną część tej nauki<sup>43</sup>. A ponieważ jednym z zagadnień higieny głosu jest

<sup>40</sup> *Rozkład godzin w szkołach powszechnych*, Warszawa 1920, s. 3-12.

<sup>41</sup> *Program nauki w szkołach powszechnych siedmioklasowych. Śpiew*, Warszawa 1920, s. 3.

<sup>42</sup> Tamże, s. 15-17.

<sup>43</sup> S. Kazuro, *Nauka śpiewu w szkołach powszechnych i zawodowo muzycznych. (Metodyka). Dla nauczycieli*, Warszawa [1919], s. 3-9.

higiena szkolna, tak więc pozycja Kazury jak najbardziej wpisuje się w kanon lektur omawianego okresu, ukazując wielką dbałość o poprawne, świadome używanie własnego głosu. Należy dodać, że wspomniany autor był wielkim orędownikiem umuzykalniania dzieci i młodzieży poprzez śpiew.

Kolejny autor, Konstanty Paschalski, także podkreśla znaczenie higieny w pracy nad głosem. We wskazówkach praktycznych zapisał:

Śpiewając, należy stać prosto, swobodnie, z klatką piersiową wysuniętą naprzód, ręce spuszczone ku dołowi; siedząc oprzeć się plecami o ławkę (...). Przy wydobywaniu głosu usta należy otworzyć na szerokość palca średniego, wówczas język opada na dolną szczękę, a koniec jego z lekka dotyka zębów. Śpiewając, należy wydobywać głos miękko, łagodnie, a nie krzyczeć, jak to zwykli czynić dzieci (...), bowiem nadmierny wysiłek gardła, forsowne wydobywanie wysokich tonów, szkodliwie oddziałuje na struny głosowe i śpiew taki, a raczej krzyk, jest właściwością dzieci dzikich plemion<sup>44</sup>.

Ćwiczenia emisyjne, a w szczególności proces oddychania, stanowiły istotę publikacji Władysława Gołębiowskiego. Opracował on podręcznik dla nauczycieli do klasy pierwszej. Dotykał w nim kilku zagadnień edukacji muzycznej. Jednym z nich były wskazówki ogólne dotyczące śpiewu. Autor omówił sposoby oddychania, zwrócił szczególną uwagę na oddychanie przeponą brzusznią, czyli najwłaściwszy sposób oddychania. Podał przykłady ćwiczeń na prawidłową pracę toru oddechowego. Zwrócił uwagę na postawę podczas wykonywania ćwiczeń. Z wielką dbałością o ich higienę zaznaczał, że przed każdą lekcją śpiewu należy koniecznie przewietrzyć salę. W dalszej części podręcznika podał również przykładowe konspekty lekcji. Zaczynały się one w większości właśnie od ćwiczeń oddechowych<sup>45</sup>. Ten sam autor w podręczniku dla młodzieży dla klasy drugiej, podobnie omawiając wiadomości wstępne na temat emisji głosu, podkreśla także wielką rolę ćwiczeń oddechowych. I również, podobnie jak poprzednio, podkreśla, że przed każdą lekcją śpiewu należy koniecznie przewietrzyć salę szkolną<sup>46</sup>.

Taką samą poradę można odnaleźć w kolejnym podręczniku do nauki śpiewu, tym razem dla klasy czwartej. Gołębiowski pisał:

<sup>44</sup> K. Paschalski, *Zasady śpiewu szkolnego (dla szkół średnich)*, Warszawa 1921, s. 1.

<sup>45</sup> W. Gołębiowski, *Śpiew. Szczegółowy rozkład materiału z zakresu nauki śpiewu w kl. pierwszej, ułożony wedle nowego programu nauki. Podręcznik dla nauczycieli. Klasa pierwsza*, Lwów 1922, s. 7-13.

<sup>46</sup> Tenże, *Śpiew. Szczegółowe opracowanie materiału z zakresu nauki śpiewu w klasie drugiej – wedle nowego programu. Podręcznik dla młodzieży. Klasa druga*, Lwów 1923, s. 9.

Przed każdą lekcją śpiewu przewietrzyć dobrze izbę szkolną, a następnie wykonać ćwiczenia oddechu. Podczas lekcji śpiewu należy zachowywać się bardzo spokojnie, szczególnie uważajcie, by trącaniem się, biciem, strzepywaniem odzieży, szuraniem nogami itd. nie robić kurzu, gdyż to jest ogromnie szkodliwe dla zdrowia<sup>47</sup>.

Niemal każdy autor publikacji dotyczącej nauki śpiewu we wstępie przedstawia cele tej nauki. Julia Baranowska-Borowa i Jadwiga Wierzbińska w swojej metodyce nauczania śpiewu w szkole ogólnokształcącej zgodnie z programem ministerialnym wyznaczyły następujący cel nauki w szkole powszechnej: wykształcenie i rozwinięcie oddechu, głosu i wymowy. W gimnazjach niższych: gimnastykę płuc i klatki piersiowej oraz naukę poprawnego operowania oddechem podczas śpiewania piosenek. Z kolei w gimnazjum wyższym poprawne wykonywanie ćwiczeń emisyjnych. W seminariach nauczycielskich zalecały znajomość aparatu głosowego, narządów biorących udział w oddychaniu, poprawnej emisji głosu oraz higieny głosu. Służyły temu odpowiednie ćwiczenia oddechowe, głosowe, wymowy. Odnośnie higieny głosu autorki napisały:

Higiena głosu jest ściśle związana z higieną ogólną, gdyż głos zależy nie tylko od stanu gardła i płuc, ale i od stanu całego organizmu. Wszystko to, co źle wpływa na organizm, jako to: złe odżywianie, przebywanie w nieczystym powietrzu, zaziębienie się, palenie, picie, jest zarazem szkodliwe dla głosu, a wszystko to, co wpływa na rozwój sił fizycznych, a mianowicie: dobre odżywianie, świeże powietrze, sporty, gimnastyka, sprzyja też rozwojowi głosu. Poza tym, zważywszy, że organ głosu jest bardzo delikatny, należy jeszcze zachować specjalne ostrożności, aby go zachować jak najdłużej w pierwotnej świeżości i uchronić od utraty. Przede wszystkim nie wolno zbyt forsować głosu i nadużywać go (...). Trzeba się też liczyć ze stanem zdrowia i warunkami, w jakich się śpiewa. Najważniejsze niebezpieczeństwo stanowią choroby płuc i gardła, gdyż w tym wypadku narażamy nie tylko głos, ale i zdrowie (...). Jeżeli ogólny stan zdrowia nie pozwala na normalne opanowanie oddechu, gdyż wówczas cały wysiłek fizyczny przenosi się na struny głosowe i powoduje ich osłabienie, a więc przy silnej anemii, objawiającej się jako niedokrwistość wszystkich mięśni, przy silnym zmęczeniu, zdenerwowaniu, rozstroju żołądka i niedyspozycji. Poza tym należy się wystrzegać śpiewu na mrozie, przeciągu, wilgoci, w zakurzonej i zadymionej powietrzu i bezpośrednio po jedzeniu<sup>48</sup>.

<sup>47</sup> Tenże, *Nauka śpiewu w szkołach powszechnych. Szczegółowe opracowanie materiału z zakresu nauki śpiewu w klasie czwartej wedle nowego programu. Klasa IV. Podręcznik dla młodzieży*, Lwów 1924, s. 1.

<sup>48</sup> J. Baranowska-Borowa, J. Wierzbińska, *Metodyka nauczania śpiewu w szkole ogólnokształcącej. Podręcznik dla nauczycielstwa szkół ogólnokształcących i młodzieży ostatnich kursów seminarium*, Warszawa [i in.] 1925, s. 44-45.

Słuszną uwagę zanotował w przedmowie do publikacji *Ćwiczenia wstępne do nauki szkolnej śpiewu zbiorowego* Piotr Maszyński:

Zadaniem niniejszej książeczki jest (...) wskazanie naszym nauczycielom śpiewu w szkołach – metod, jakimi posługiwać się należy, aby – z jednej strony – pogłębić znaczenie nauki śpiewu zbiorowego w stosunku do ogólnego umuzykalnienia młodych pokoleń, z drugiej – obudzić w uczniach więcej zainteresowania do przedmiotu traktowanego u nas dotąd z obojętnością (...)<sup>49</sup>.

W podręczniku *Drogi rozwoju słuchu muzycznego* przeznaczonym dla nauczycieli i uczniów cytowany już autor Stanisław Kazuro zamieścił rozdział poświęcony emisji głosu. Zagadnienia te układają się podobnie, jak w wymienianych poprzednio publikacjach. Autor omówił wydobywanie głosu, skalę oraz rejestry głosów. Wymienił ogólne zasady poprawnego używania głosu, zwrócił szczególną uwagę m.in. na dynamikę, dbałość o estetykę i dźwięczność wypowiedzi. Powtarza się także zasada higieny głosu, aby nie krzyczeć oraz nie mówić w hałasie<sup>50</sup>.

W podręczniku metodycznym do nauki śpiewu dla klasy pierwszej w szkołach powszechnych Bogusław Gołębiowski, nauczyciel 7-klasowej szkoły podstawowej im. K. Brodzińskiego w Tarnowie, zawarł wskazówki dla nauczycieli na temat poprawnego sposobu oddychania oraz zamieścił konspekty lekcji. Z ich analizy wynika, że także dla tego autora ważne miejsce zajmowały ćwiczenia oddechowe, prowadzone zawsze na początku zajęć<sup>51</sup>. Zwracał on dużą uwagę na higienę głosu, pisząc:

Nie wystarczy tylko przerabiać ćwiczenia głosowe, trzeba jeszcze umieć swój głos szanować i pielęgnować. Robimy to przez ciche i swobodne śpiewanie, spokojną rozmowę, unikanie krzyku w klasie, na korytarzu, boisku szkolnym, na ulicy, przy ćwiczeniach i zabawach ruchowych. Przez krzyk niszczą dzieci struny głosowe, nadwyrządzają płuca. Przed lekcją śpiewu należy salę szkolną przewietrzyć. Na otwartym powietrzu można śpiewać tylko wtedy, jeżeli jest pogoda, uczniowie nie są zmęczeni i spoceni. Nie należy śpiewać podczas deszczu i mrozu, bo można zachorować. Przy zabawach ze śpiewem należy klasę dzielić na dwie grupy, z których jedna śpiewa, a druga równocześnie wykonuje ruchy zabawowe. Po pewnym czasie następuje zmiana i przez to dzieci nie męczą swego głosu<sup>52</sup>.

<sup>49</sup> P. Maszyński, *Ćwiczenia wstępne do nauki szkolnej śpiewu zbiorowego*, Warszawa 1926, s. 3.

<sup>50</sup> S. Kazuro, *Drogi rozwoju słuchu muzycznego. Podręcznik dla wykładowców i uczących się muzyki*, Warszawa [i in.] 1927, s. 40-43.

<sup>51</sup> B. Sadowski, *Metodyczny podręcznik do nauki śpiewu w szkołach powszechnych opracowany według programu Ministerstwa W.R. i O.P.*, Tarnów 1927, s. 3.

<sup>52</sup> Tamże, s. 118.

Przeglądając wnikliwie publikacje metodyczne do nauki śpiewu z okresu międzywojennego, należy powiedzieć, że często odnoszą się one do zmian w programie nauczania. Dotyczą miejsca muzyki w całokształcie edukacji. Niemal każdy autor zajmujący się tym problemem podkreśla, jak ważną rolę odgrywa ona w życiu człowieka. Na tej myśli oparła swoją książkę Jadwiga Wierzińska. W metodyce *Nauka śpiewu w szkole powszechnej* w klasie pierwszej przypomniała historię nauczania muzyki w szkole, omówiła etapy nauki pieśni oraz zwróciła uwagę na poprawność emisyjną wykonywanych ćwiczeń, które w pierwszym rzędzie mają na celu poprawne ustawienie, rozwinięcie oraz wykształcenie głosu<sup>53</sup>.

Jak ważny problem stanowiło umuzykalnienie poprzez śpiew młodego człowieka, świadczyły słowa autorki wspomnianego powyżej podręcznika, zawarte w drugiej jego części:

Aby wpływ ten, rozciągający się na wszystkie dziedziny wychowania, wykorzystać w całej pełni, niezbędne jest nie tylko umiejętne prowadzenie śpiewu przez nauczyciela, ale i właściwe odnoszenie się dzieci do tego przedmiotu. Dlatego też przede wszystkim należy wpoić w nie przekonanie o ważności nauki śpiewu, a zarazem zachęcić je do niej. Dopóki nie zdołamy zainteresować dzieci głębiej zagadnieniami muzycznymi, co może nastąpić w wyższych klasach, musimy szczególnie w pierwszych latach oprzeć się na pieśni, która jest dla dzieci najbardziej pociągającą, i poprzez pieśń, tj. najbliższe dzieciom zjawisko muzyczne, rozbudzić zamiłowanie do muzyki jako takiej. Ze względu na to, nie tracąc z przed oczu głównego celu, to znaczy ogólnego umuzykalnienia, stawiamy pieśń jako cel najbliższy w każdej jednostce lekcyjnej<sup>54</sup>.

Również w tym samym zbiorze autorka odniosła się do problemu higieny głosu, był on częścią ćwiczeń oddechowych czy głosowych. Tak zanotowała Wierzińska:

Wszystkie podane tu ćwiczenia przyczyniają się do wyrobienia oddechu, wymowy i głosu, jednak niektóre z nich mają głównie na celu kształcenie oddechu, inne zaś kształcenie głosu. Przy kształceniu oddechu chodzi przede wszystkim o pogłębienie wdechu przy zwiększeniu pojemności płuc oraz o opanowanie i uregulowanie wydechu, od którego siły i sprawności zależą w znacznej mierze: postawienie, siła, dźwięczność, rozległość głosu a zarazem frazowanie, a nawet czystość intonacji. Wobec wielkiego znaczenia, jakie ma oddech dla

<sup>53</sup> J. Wierzińska, *Nauka śpiewu w szkole powszechnej. Wskazówki metodyczne na pierwszy rok nauczania*, Warszawa 1930, s. 28.

<sup>54</sup> Tamże, *Nauka śpiewu w szkole powszechnej*, cz. 2, *Wskazówki metodyczne na oddział II-gi, III-ci, IV-ty*, Warszawa 1931, s. 6.

śpiewu i dla organizmu, trzeba zachęcać dzieci do traktowania go poważnie i uważać, aby ćwiczenia, mające głównie wyrobienie oddechu na celu, były sumiennie i starannie wykonywane przez całą klasę. Należy je robić przeważnie na początku lekcji, bezpośrednio po przewietrzeniu klasy, w postawie stojącej; przy wdechu nosem klatka piersiowa rozszerza się, a ramiona nieznacznie się unoszą. Wdech powinien być głęboki, ale dość szybki, wydech powolny, coraz bardziej przedłużany i zawsze łączony z dźwiękiem<sup>55</sup>.

Podsumowując tę krótką analizę źródłową, dotyczącą literatury przedmiotu do higieny głosu dzieci i młodzieży szkolnej w międzywojennej Polsce, można odnieść się do jeszcze jednej pozycji. Ukazała się ona wprawdzie w 1959 roku, ale jej autor Józef Życzkowski, będący długoletnim nauczycielem w szkole podstawowej przed wybuchem II wojny światowej, zapisał ciekawe spostrzeżenia po wieloletniej obserwacji swoich uczniów. Twierdzi on, że jednym z trudniejszych elementów nauczania był i jest śpiew. Jako przewodni motyw umuzykalniania dzieci wyrabiał w nich smak artystyczny i poczucie estetyki. Aby jednak śpiew mógł być poprawny, wymagał znajomości zasad higieny. Życzkowski pisał:

Do kulturalnego śpiewu potrzebne jest kształcenie głosu i zaznajomienie się z higieną głosu. Higiena głosu ma za zadanie ochraniać głos dziecka przed jego bezmyślnym niszczeniem przez: krzyk, podczas śpiewu, wrzaskliwe zachowanie się na ulicy, podczas zabaw na boisku sportowym itp.; kształcenie głosu to ćwiczenia mające rozwinąć organ głosu, aby stanowił prawdziwy instrument artystyczny<sup>56</sup>.

## Zakończenie

Po przeprowadzonej analizie literatury omawiającej problem higieny głosu dzieci i młodzieży szkolnej w okresie dwudziestolecia międzywojennego należy stwierdzić, że:

- głos spełniał bardzo ważną funkcję w życiu osobistym, społecznym czy zawodowym człowieka;
- nie należało kształcić świadomie głosu bez zachowania zasad higieny;
- zasady higieny były niezmiennie;
- każdy nauczyciel miał obowiązek uświadamiać dzieciom, jak ważna jest troska o przestrzeganie zasad higieny w codziennym życiu;

<sup>55</sup> Tamże, s. 8-9.

<sup>56</sup> J. Życzkowski, *Metodyka nauczania śpiewu w klasach I-IV*, Warszawa 1959, s. 9-10.

- każdy nauczyciel miał obowiązek dostosować naukę piosenki do możliwości wykonawczych dzieci i młodzieży szkolnej.

## Bibliografia

- Baranowska-Borowa J., Wierzińska J., *Metodyka nauczania śpiewu w szkole ogólnokształcącej. Podręcznik dla nauczycielstwa szkół ogólnokształcących i młodzieży ostatnich kursów seminarium*, Gebethner i Wolff, Warszawa [i in.] 1925.
- Binkuńska E., *Higiena i emisja głosu mówionego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2012.
- Chrzanowski W., *Poradnik dla nauczycieli szkół początkowych do nauki śpiewu w pierwszym roku nauczania. 50 lekcji metodycznie ułożonych*, Wydawnictwo M. Arcyta, Warszawa 1919.
- Chyła-Szypułowa I., *Kompendium edukacji muzycznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego Jana Kochanowskiego, Kielce 2008.
- Gałązka-Tritt J., *Dzieci lubią śpiewać, a my z nimi! Mały poradnik metodyczny dla wychowawców i rodziców*, Wydawnictwo MILA, Poznań 2007.
- Gołębiowski W., *Nauka śpiewu w szkołach powszechnych. Szczegółowe opracowanie materiału z zakresu nauki śpiewu w klasie czwartej wedle nowego programu. Klasa IV. Podręcznik dla młodzieży*, Lud. Spółdz. Tow. Wyd., Lwów 1924.
- Gołębiowski W., *Śpiew. Szczegółowe opracowanie materiału z zakresu nauki śpiewu w klasie drugiej – wedle nowego programu. Podręcznik dla młodzieży. Klasa druga*, Lud. Spółdz. Tow. Wyd., Lwów 1923.
- Gołębiowski W., *Śpiew. Szczegółowy rozkład materiału z zakresu nauki śpiewu w kl. pierwszej, ułożony wedle nowego programu nauki. Podręcznik dla nauczycieli. Klasa pierwsza*, Lud. Spółdz. Tow. Wyd., Lwów 1922.
- Horoszkiewiczówna Z., Lanżanka J. St., *Nauka śpiewu w szkole ludowej*, cz. 1, Polskie Towarzystwo Pedagogiczne, Lwów 1919.
- Kazuro S., *Drogi rozwoju słuchu muzycznego. Podręcznik dla wykładowców i uczących się muzyki*, Gebethner i Wolff, Warszawa [i in.] 1927.
- Kazuro S., *Nauka śpiewu w szkołach powszechnych i zawodowo muzycznych. (Metodyka). Dla nauczycieli*, Gebethner i Wolff, Warszawa [1919].
- Malko D., *Metodyka wychowania muzycznego w przedszkolu. Podręcznik dla studiów nauczycielskich, kierunek Wychowanie Przedszkolne (sześćioletni tok studiów)*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1990.
- Maszyński P., *Ćwiczenia wstępne do nauki szkolnej śpiewu zbiorowego*, Gebethner i Wolff, Warszawa 1926.
- Mendelewski W., *Higiena głosu*, „Forum Logopedy” 2/2014.



Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001.

Paschalski K., *Zasady śpiewu szkolnego (dla szkół średnich)*, Gebethner i Wolff, Warszawa 1921.

*Program nauki w szkołach powszechnych siedmioklasowych. Śpiew*, Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego, Warszawa 1920.

Prosnak J., *Polihymnia ucząca. Wychowanie muzyczne w Polsce od średniowiecza do dni dzisiejszych*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1976.

Przychodzińska-Kaciczak M., *Polskie koncepcje powszechnego wychowania muzycznego. Tradycje – współczesność*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1987.

*Rozkład godzin w szkołach powszechnych*, Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego, Warszawa 1920.

Sadowski B., *Metodyczny podręcznik do nauki śpiewu w szkołach powszechnych. Opracowany według programu Ministerstwa W.R. i O.P.*, nakł. aut., Tarnów 1927.

Sipowicz J., *Ja i mój głos. Jak odnaleźć wibracje swojego głosu i nawiązać głębszy kontakt z samym sobą i innymi ludźmi?*, Wydawnictwo Poligraf, Brzezia Łąka 2009.

Sobierajska H., *Uczymy się śpiewać. Poradnik dla nauczycieli wychowania muzycznego, instruktorów amatorskich zespołów wokalnych oraz piosenkarzy*, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1972.

Szypułowa I., *Pieśń szkolna. Jej teoria, historia oraz miejsce w repertuarze edukacyjnym szkolnictwa polskiego XIX i XX wieku*, Wyższa Szkoła Pedagogiczna, Kielce 1994.

Tarasiewicz B., *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do emisji głosu*, TAIWPN Universitas, Kraków 2003.

Walencik-Topiłko A., *Głos jako narzędzie. Materiały do ćwiczeń emisji głosu dla osób pracujących głosem i nad głosem*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2009.

Wierzińska J., *Nauka śpiewu w szkole powszechnej. Wskazówki metodyczne na pierwszy rok nauczania*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1930.

Wierzińska J., *Nauka śpiewu w szkole powszechnej. Cz. 2, Wskazówki metodyczne na oddział II-gi, III-ci, IV-ty*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1931.

Zielińska H., *Kształcenie głosu, Polihymnia*, Lublin 2002.

Życzkowski J., *Metodyka nauczania śpiewu w klasach I–IV. Książka pomocnicza dla nauczycieli śpiewu oraz uczniów zakładów kształcenia nauczycieli*, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1959.

