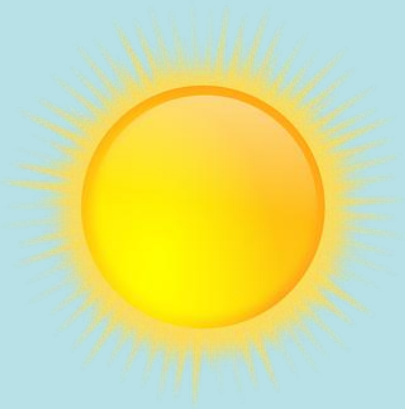
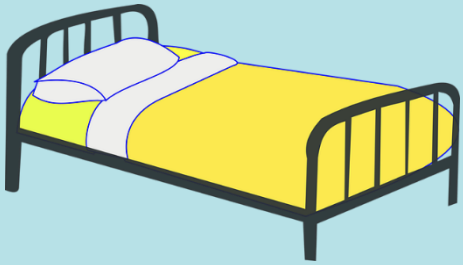
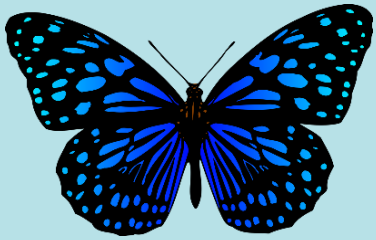
S-hefte

Et treningshefte for deg som skal lære å uttale s-lyd













Logopedtjenesten, PPA Lillestrøm kommune

Innholdsfortegnelse

Forord ..... s. 2

S-lyden

Forskjellen mellom korrekt s-lyd og lespe-s ..... s. 3
Hvordan lage en ren s-lyd? ..... s. 4

Øvelser for s-lyd isolert og i starten av ord

Få luftstrømmen ut på midten ..... s. 5
Metoder for fremre lesp ..... s. 5
Metoder ved sidelesp ..... s. 7

Aktiviteter for trening av s-lyden

Fem øveord .....s. 8
Forslag til ulike aktiviteter .....s. 9
Spillekort.....s. 10
Kast og si ..... s. 13
Slangespill med s-ord ..... s. 14
Les med riktig s-lyd .....s. 15
Setninger med s-lyd ..... .s. 16

S-lyden i andre posisjoner i ord

S-lyd i slutten av ord ..... s. 17
Spillebrett med s-lyd bakerst i ordet ..... s. 18
Spill bondesjakk .....s. 20
S-lyd i midten av ord ..... s. 21
Konsonantforbindelser med s ..... s. 24

Automatiser s-lyden i dagligtalen

Øveord.....s. 30
Tekster med s-lyd ..... s. 31
Lange ord med s-lyd..... s. 33
Språkaktiviteter med s-lyd.....s. 34
Treningsprogram .....s. 35

Forord

Dette heftet er for deg som uttaler s-lyd som lesp, det vil si at s-lyden ikke er helt ren.

Følg progresjonen i heftet. Du må for eksempel kunne danne en korrekt s-lyd før du starter med å trene s-lyd i ord.

Det er lurt å bruke speil i starten når du øver på å få frem riktig s-lyd.

NB!

For å endre en s-lyd er det viktig å trene ofte. Det anbefales at du gjør en øvelse daglig. Husk at din gamle uttale er en vane som du skal endre.

Når du skal automatisere den korrekte s-lyden i dagligtalen, må du i starten tenke mye over dette. Etter hvert vil det gå av seg selv. Se bakerst i hefte for et treningsprogram.

Nye fortenner må være på plass!
S-lyd er avhengig av at fortenner er utvokst, da tungen plasseres mot tennene for å danne lyden. Har barnet tannfelling foran i munnen/ikke utvokst tenner, anbefales det å vente med s-trening.

S-lyden

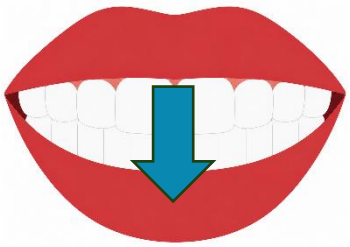
Forskjellen på korrekt s-lyd og lespe-s

En korrekt s-lyd dannes ved at tungespiss presser mot fortennene nede i munnen. Tunga er bred og stenger for at luft slipper ut på sidene (ved jekslene). Luften slippes ut rett over tungespissen. Tenk deg at lufta går som en smal elv som renner midt på tunga og ender ut mellom fortennene rett over tungespissen. Da blir s-lyden spiss, eller skarp som vi også kan si.

Korrekt s-lyd:

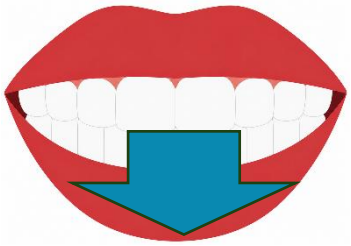
- Tennene står sammen.
- Tungespiss presses ned mot fortennene nede.
- Lufta sentreres midt på tunga, som en smal elv.
- S-lyden blir spiss.

(Dersom dere øver og ikke får til ren s-lyd, kan dere prøve å sette tunga bak de øvre fortennene).



Fremre lesp:

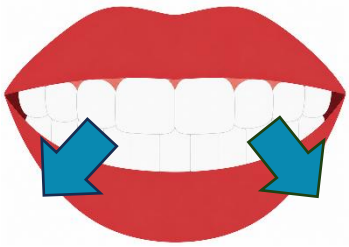
- Lufta går ut bredt over tungespiss.
- Tunga er for flat eller stikker litt ut mellom tennene.
- S-lyden blir uskarp/uren.



Sidelesp:

Luften går ut på sidene av tunga.

- Lufta slipper ut på hver side av tunga.
- S-lyden blir uren og høres mer ut som en kj-lyd

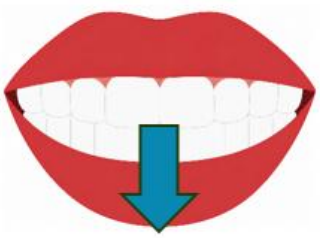


Hvordan lage en ren s-lyd?



NB! Bruk speil!

- Lag en **smilemunn** 😊.
- Lag en **bred tunge** (fest sidene av tungen til jekslene på begge sider i underkjeven).
- Plasser **tungen nede** (tungespissen bak fortennene).
- **Sett tennene sammen** og **blås luftstrømmen** langs midten av tungen mot tungespissen og fortennene. Tenk at lufta er som en smal elv.
- **Lag S-lyd** (spiss/vislende lyd) **Sssssssssssss**



S S S S S S S S S S S S

Er det vanskelig å få plassert tungespissen nede mot fortennene, sett tanntråd/tannpirker mellom to tenner i underkjeven. Da vil tungespissen søke mot tanntråden.

Øverekke med s + vokal:

Klarer du å danne en ren s-lyd, kan du trene på å sette s-lyden sammen med en vokal:

sssa
ssse
sssi
ssso
sssu
sssy
sssæ
sssø
ssså



Øvelser for s-lyd isolert og i starten av ord



Få luftstrømmen ut på midten

Sugerørmetoden

Denne metoden kan brukes på alle typer uren s-lyd (fremre lesp og sidelesp).

- Plasser et sugerør med åpningen **rett på fortennene.**
- **Lag smilemunn med leppene fra hverandre.**
- **Bit sammen.**
- Åpningen på sugerøret hviler mot tennene, altså på utsiden av tennene**.**
- **Blås luftstrømmen** ut **gjennom** sugerøret.
- Du skal høre at du **lager låt i røret.**
- Hvis ikke det bråker i røret, må du justere tungen slik at luften sentreres ut gjennom røret.
- Når du har øvd en stund og fått lyd i sugerøret, kan du **ta bort røret mens du blåser**. Da kan det komme **en korrekt s-lyd.**
- Forsøk å fjerne røret etter hvert og se om du klarer å si samme lyd uten røret.

Øv: sa – se – si -so – su – sy – sæ – sø -så

Metoder for fremre lesp

1) Hi-hi-metoden

Prøv om lyden blir skarpere med å si hihi først:

Hi-hi-si
Hi-hi-se
Hi-hi-sa
Hi-hi-so



1) F-metoden



- Si en f-lyd
- Dra ned underleppa med fingrene mens du sier fffff.
- Da vil f-lyden automatisk gå over til en s-lyd.
- NB! Ikke ha pause mellom ffff og når du drar ned underleppa!

Øv:

Fffffff (dra ned underleppa) sssss

2) T-metoden

La /t/- lyden eksplodere i en /s/



- Lag en T – lyd
- Flytt tungespissen **raskt** ned og la luftstrømmen fortsette: **tsssssssssss**

Øv:

t-sa

t-se

t-si

t-so

Metoder for sidelesp

Dersom du har for smal tunge når du skal lage språklyden s, vil lufta presses ut på sidene av tunga.

1) Sugerør-metoden (se s. 5)

2) Veien om fremre lesp

Stikk tunga litt ut mellom tennene og si «sssssssss». Dette er en fremre lesp. Den er ikke helt ren, men luftstrømmen går ut foran på tunga.
Si s + vokal med fremre lesp:

sa
se
si
so

Hvis du får til en fremre lesp, kan du etter hvert prøve å sette tungespissen bak undertennene og se om du klarer fortsatt å få luftstrømmen over tungespiss.

- Lag en **smilemunn** 😊
- Lag en **bred tunge** (fest sidene av tungen til jekslene på begge sider i underkjeven)
- Plasser **tungen nede** (tungespissen bak fortennene)
- **Sett tennene sammen** og **blås luftstrømmen** langs midten av tungen mot tungespissen og fortennene. Tenk at lufta er som en smal elv.
- **Lag S-lyd** (spiss/vislende lyd) **Sssssssssssss**

sa
se
si
so

Veien videre:

Når du kan danne korrekt s-lyd, er neste steg å bruke den riktig i ord.
Start først med ord som begynner på s + vokal, se neste side.

Aktiviteter for trening for s-lyden

5 øveord

Velg ut 5 ord som brukes i dagligtale (ukas ord). Tren på disse ordene hver dag:

 **SOL**
 **SEKK**
 **SYKKEL**
 **SOKK**
 **SOVE**

- Si ordene minst en gang om dagen, **sett kryss X** i øveskjema bakerst i heftet.

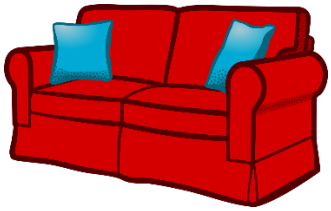
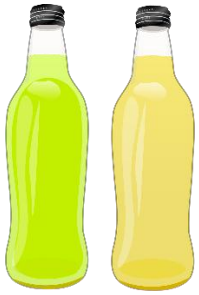
På de neste sidene finner dere flere øveord med s-lyd. Kopier gjerne bildene og lag ulike spill. Se neste side.

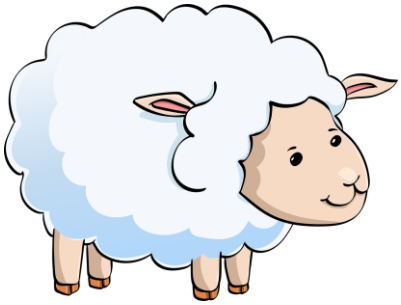
Forslag til ulike aktiviteter:

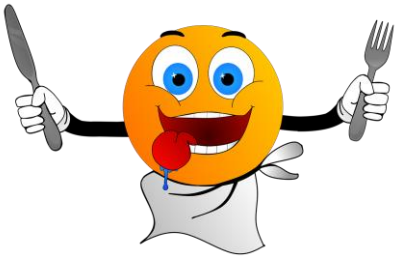
- **Lotto**
- **Memory** (finn to like kort).
- **Fiske kort** og benevne ordet du fisker.
- **Skattejakt** etter s-ord (lete etter ting som har s-lyd i seg) f. eks. *seng, saft, sol*....
- **Flasketuten peker på.** Bildet flasketuten peker på benevnes.
- **Kims lek** med s-ord. Hvor mange ting husker du etter å ha sett 10 ting på 1 min: *solo, sekk, sokk, salt…*
- **Ut på tur** (f.eks. i skogen, fjellet, sjøen, bilen). Hvem klarer å finne flest mulige s-ord.
- **Tre på rad.** Øve på s-ord i setninger.
- **Mitt skip er lastet med**…….(ord på s-lyd, f.eks. *sol* eller *sel*).
- **Spille Alias** med s-ord (*noe du kan sitte på… laget av tre*….).
- **Hopp i havet** (kopier to sett med kort og klipp ut).
  Spilleregler for Hopp i havet (samle par):
  Alle kortene legges i en haug på bordet. Hver spiller trekker tre kort hver. Den yngste spiller starter med å spørre: *Har du sekk?*
  Ja – du får kortet, og fortsetter å spørre……
  Nei – Hopp i havet, og du trekker et kort fra haugen. Neste spiller sin tur.
  Slik fortsetter spillet helt til det ikke er flere kort igjen. Den spiller som har fått flest par har vunnet 😊

NB!
Dersom barnet uttaler s-lyden ukorrekt i øvelsene, må den voksne kommentere dette. Da får barnet muligheten å si ordet på nytt med riktig uttale.

Spillekort: Kort som kan brukes i spill som beskrevet på s. 9. Ta kopi og klipp ut!

 **SOL**	 **SOFA**	 **SAFT**
 **SÅPE**	 **SOVE**	 **SØPPEL**
 **SITRON**	 **SENG**	 **SY**
 **SALAT**	 **SUPPE**	 **SILD**

 **SOKK**	 **SOMMERFUGL**	 **SANG**
 **SEKK**	 **SAU**	 **SYKKEL**
 **SALT**	 **SEBRA**	 **SYV**

 **SOPP**	 **SUGERØR**	 **SULTEN**
 **SAND**	 **SATURN**	 **SOLO**
 **SEILBÅT**	 **SEL**	 **SOVEPOSE**

Kast og si

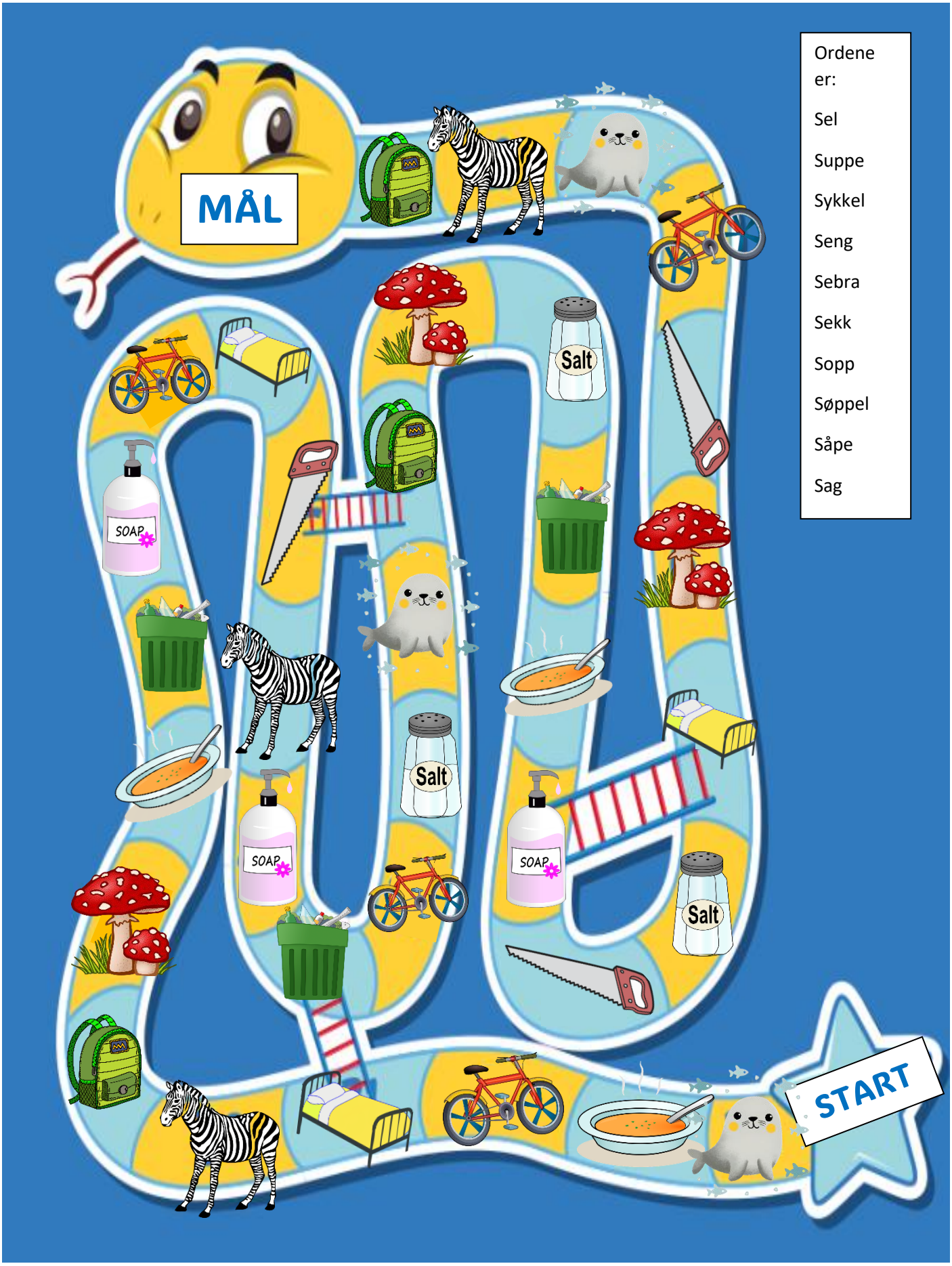
De trenger 6 brikker og en terning. Sett en brikke i hver kolonne (på terningene). Hvem satser du på? Brikken som kommer først til toppen, vinner.

SOLO	SAFT	SALT	SØT	SAND	SIL
SEL	SÅPE	SENNEP	SOL	SALAT	SITTE
SYKLE	SUPPE	SOMMERFUGL	SITRON	SØPPEL	ZEBRA
SOMMER	SOVE	SALAMI	SOFA	SANG	SEKK

Kast terningen. Får du f.eks. 3, flytter du brikken i kolonnen med «3», én opp. Si ordet.

Slangespill med s-ord

Spill med brikker + terning. Si ordene høyt mens du flytter med riktig s-lyd.



Ordene er:

Sel

Suppe

Sykkel

Seng

Sebra

Sekk

Sopp

Søppel

Såpe

Sag

Les med riktig s-lyd:

SOL UTE

SOL INNE

SOL I HJERTET

SOL I SINNET

SOL, BARE SOL



Setninger med s-lyd:

OM SOMMEREN LIKER JEG Å BYGGE SANDSLOTT.



SIMEN OG SARA DRIKKER SOLO  MED SUGERØR.

DET ER MANGE SOMMERFUGLER  I SKOGEN.

VI SKAL PÅ SYKKELTUR  OG SOVE UTE.

 I DAG SKAL VI SPISE SALAT OG RIS.

TANTE SOFIE HAR LAGET SITRONKAKE. 

S-lyd i andre posisjoner i ord

S-lyd i slutten av ord

Si høyt øverekka:

AS ES IS OS US YS ÆS ØS ÅS

NB!

- Lag en smilemunn
- Flytt tungespissen ned mot fortennene
- Bred tunge
- Bit tennene sammen
- Blås hardt/trykk på S- lyden

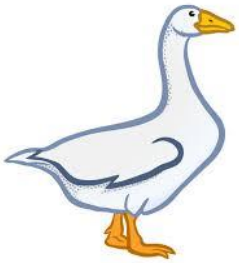
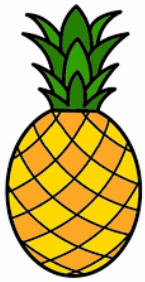


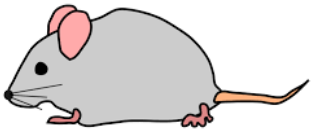
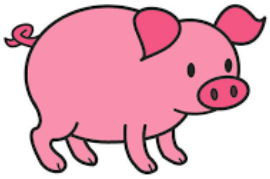
Øveord:

MAS
LES
RIS
MOS
MUS
LYS
LØS
LÅS

Spillebrett med s-lyd bakerst i ordet

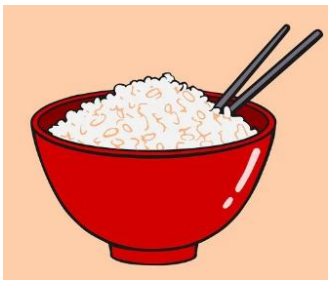
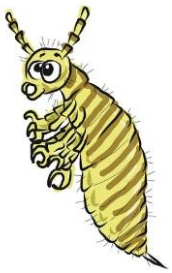
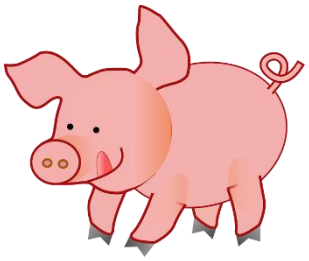
Spill lotto, memory, hopp i havet, tre på rad etc.

 HUS	 LÅS	 AVIS
 GÅS	 BUSS	 PUS
 LYS	 IS	 ANANAS

 MUS	 RIS	 TENNIS
 TERMOS	 RAS	 MINUS
 LUS	 SAKS	 GRIS

Spill Bondesjakk (Tre på rad)

Klipp ut ballene og spill Bondesjakk. Si ordet som står i feltet du legger ballen.

 mus	 ris	 lus
 is	 hus	 gris
 buss	 foss	 lys





S-lyd i midten av ord

Si høyt øverekka:

ASA ESE ISI OSO USU YSY ÆSÆ ØSØ ÅSÅ

NB!

- Lag en smilemunn
- Flytt tungespissen ned mot fortennene
- Bred tunge
- Bit tennene sammen
- Blås hardt A**S**A og trykk på S- lyden



Øveord:

lese	**vase**
pose	**mase**
nese	**kose**
rose	**reise**
pause	**fase**











Uttal disse ordene med riktig s-lyd:

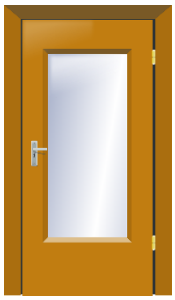
Lese	**Pose**	**Rise**	**Gasse**
Pese	**Dose**	**Fase**	**Vasse**
Nese	**Låse**	**Mase**	**Kasse**
Rose	**Dåse**	**Rase**	**Tasse**
Mose	**Vise**	**Lise**	**Lasse**
Kose	**Huse**	**Hvese**	**Masse**



Si en setning til bildet med ordet <u>lese.</u>

Si en setning til bildet med ordet <u>kasse.</u>





Si en setning til bildet med ordet <u>låse.</u>

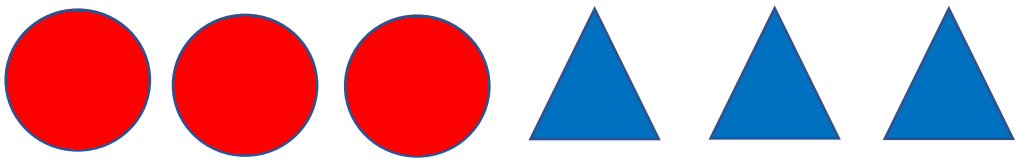
Spillebrett med s-lyd i midten av et ord

Kopier og spill memory, bingo, tre på rad, flasketuten peker på o.l.

 **LESE**	 **APPELSIN**	 **POSE**
 **KISTE**	 **BAMSE**	 **ESEL**
 **NISSE**	 **PAUSE**	 **BLÅSE**

Spill Tre på rad: Si: Jeg legger rød på esel, jeg legger blå på pose….

Klipp ut brikker til 3 på rad:



Konsonantforbindelser

Øv på stavelsene:

- **SPA, SPE, SPI, SPO, SPU, SPY, SPÆ, SPØ, SPÅ**
- **SMA, SME, SMI, SMO, SMU, SMY, SMÆ, SMØ, SMÅ**
- **STA, STE, STI, STO, STU, STY, STÆ, STØ, STÅ**
- **SKA, SKE, SKI, SKO, SKU, SKY, SKÆ, SKØ, SKÅ**

Øveord:



spade



smile



sko



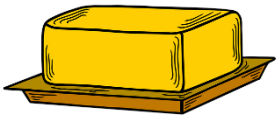
Stol



skap



stige



smør



sving

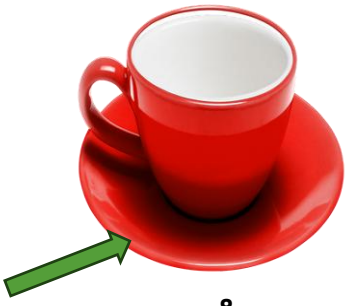
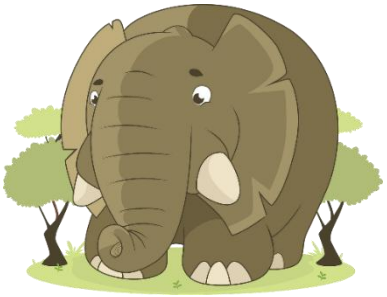
snømann

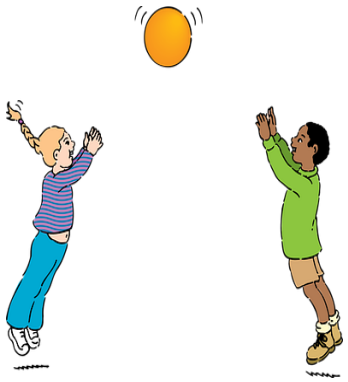


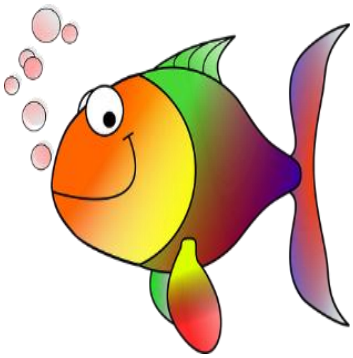
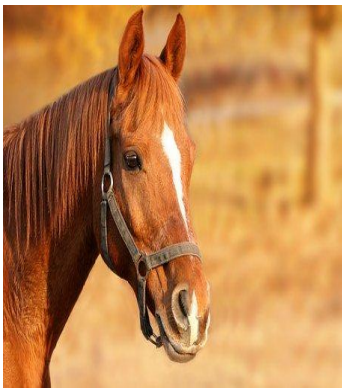
Spillebrett med s-lyd i konsonantforbindelser

Bruk spillebrettene til ulike spill

 **SKOG**	 **SVØMME**	 **SPARKE**
 **STOL**	 **SPILLE**	 **STUE**
 **SNØMANN**	 **SPAGETTI**	 **STRAND**

 **SVANE**	 **SKO**	 **SNAKKE**
 **SPEIL**	 **SKATT**	 **SKÅL**
 **SMIL**	 **STIGE**	 **STOR**

 KASTE	 ASTRONAUT	 PØLSE
 FLASKE	 VASKE	 KISTE
 VESKE	 PIZZA	 DANSE

 FISK	 BUSK	 KOST
 OST	 FROST	 HEST
 FROSK	 BLOMST	 SAKS

Si en setning til hvert bilde:



Husk riktig s-lyd!







Automatiser s-lyden i dagligtalen

Nå er det viktig å få automatisert s-lyden i ord- og setninger i dagligtale.
Du må bruke s-lyden hele tiden hjemme, på skolen og i fritiden. Aktiviteter som passer for å trene s-lyd:

- lese s- ord i blad, avis, nett, bok etc.
- lese ulike tekster høyt (skolebøker, skjønnlitterære bøker, tegneserier, blader, rim og regler)
- spille ulike spill (Memory, Hopp i havet, Gjett hvem, Junior Geni, Fantasi, Alias m.m.)
- samtale i bilen, ved matbordet, diskusjon av spill/TV-program osv.
- snakke på skolen (svare på spørsmål, aktiv i gruppearbeid, lese høyt, samtaler etc.)
- kommunisere med venner på fritiden (fotball, korps, ishockey etc.)
- ha daglige øveord på f.eks. kjøleskapet

Forslag til øveord:

a) Øv på en rad hver dag med s-lyd.
b) Si tre setninger med valgfrie ord.

SOLO 	SAFT 	SALT 	SØT 	SAND 	SIL 
SEL 	SÅPE 	SENNEP 	SOL 	SALAT 	SITTE 
SYKLE 	SUPPE 	SOMMERFUGL 	SITRON 	SØPPEL 	ZEBRA 
SOMMER 	SOVE 	SALAMI 	SOFA 	SANG 	SEKK 

Tekster med s-lyd

Konsentrer deg om hvordan luften går ut av munnen på s-lyden, og les disse setningene. Husk å ha et rolig tempo! La en voksen høre på deg.



Sola står i sør.

Synne så en sel.

Salen var full av saker.

Solveig var sint.

Søppel skal legges i søppelbøtta.

Sinnataggen står i Vigelandsparken.

Simen skal så solsikker.

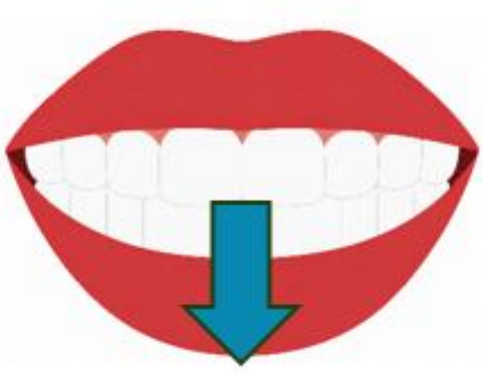
Sondre svømmer sakte.

Senga står på soverommet.

Sett deg i sofaen.

Sara vil ha en sovesofa.

Sander sitter og spiser saftige og søte stikkelsbær.



Om sommeren liker Sofie og Simen å være på stranda.

Sofie elsker å svømme, mens Simen er mester i å bygge sandslott.

Sondre vil dra til Kristiansand i sommer.

Sola steker, og det er best å ha på solbriller.

Søppelbilen hentet seks sekker med søppel.

Lasse synger i et sangkor.



Det var masse strøssel på isen.

Lise liker godt soft-is, mens Espen liker saft-is best.

I et hus satt en mus og drakk brus.

Huset raste ned, musa stakk av og brusen ble borte!

Så fant musa heldigvis en ost!



Lange ord med s-lyd

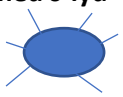
Tren på disse ordene hver dag. Heng listen f.eks. på kjøleskapet.

1) Sitronsommerfugl
2) Solbærsaft
3) Sure stikkelsbær
4) Strålende og stekende sol
5) Solsikke
6) Skogsstjerne
7) Sirisser
8) Skolisser
9) Sykkelsafari
10) Skolesaker



Språkaktiviteter med s-lyd

Velg en aktivitet pr. dag!

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Spill lotto. Si navn på alle bilder med s-lyd i seg.	**Les bok**. Snakk om bildene i boka. Finn ord med s- lyd.	**Lek «Mitt skip er lastet med...»** (s-ord)	**Spill Alias. Beskrive ting.** Pass på uttalen av ord med s-lyd!	**Navneleken.** Hvor mange s-ord kan du komme på? (dyr, frukt, guttenavn, bilmerker etc.)	**Spill slangespill**	**På tur.** Let etter ting som har s-lyd i seg, f.eks. i skogen, byen, lekeplassen, på fjellet.
Spill «Hopp i havet». Bruk s-kort.	**Spill «Kast og si».**	**Skattejakt.** Let etter ting som har s-lyd i seg.	**Spill flasketuten peker på.** Bruk s-kort.	**Fiske kort.** Fisk ord med s-lyd.	**Spill «Tre på rad».**	**Let etter s-lyd i avis/blad** Klipp ut og øv på ordene
Spill Bingo. Bruk spillebrett med s-bilder.	**Les høyt fra norskboka.** Pass på uttalen ved s-ord.	**Kims lek.** Velg ut 5 ting med s-lyd.	**Finn ord som rimer på s-ord:** Sol - stol Same - dame	**Spill «Memory»** Si s-ordene høyt hver gang du snur kortene.	**Let etter ting som har s-lyd i seg på kjøkkenet….**	**Lag tankekart med s-lyd** 
Lag ordkjede med s-lyd. Neste ord må starte på forrige ords siste lyd: **Sol-lås-sak-kos-stein-nese…**osv.	**Klappe stavelser.** Finn lange ord med s-lyd og uttal tydelig: Si-tron-som-mer-fugl	**Les vers.** Finn et vers med ord som har s-lyd og les høyt.	**Tell tall.** Tell høyt fra 60 til 79 med tydelig s-lyd.	**Fortell en gåte eller en vits.** Pass på uttalen av s-lyd!	**Lag sammensatte ord** sand+papir = sandpapir snø+mann = snømann	**Biltur.** Finn skilt med s-lyd.



Treningsprogram

Jeg skal trene _____ ganger pr.uke. Sett kryss for hver dag du trener.

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag