„Śmiecholandia” autorstwa pani Ewy Skorek jest wierszem służącym do ćwiczeń wydłużających fazę wydechową, pobudzających przeponę, utrwalających nawyk mówienia na wydechu. Dzieci usprawniają także wargi oraz podniebienie miękkie.

W Śmiecholandii - państwie małym,

słynnym w świecie prawie całym,

ludzie śmieją się tu wszyscy:

obcy, krewni, dalsi, bliscy.

Śmieją się panowie w kapeluszach na głowie

**- Ho, ho, ho ....** 1

Śmieją się panie grube jak banie:

**- Ha, ha, ha...** 2

Śmieją się chłopcy- mali bigbitowcy:

**- Ha, ha, ha...** 3

Śmieją się dziewczynki- piękne jak malinki:

**- Hi, hi, hi...** 4

Śmieje się staruszka wprost do twego uszka:

**- He, he, he...** 5

Wszędzie słychać śmiech wesoły,

w sklepie, w biurze, wokół szkoły,

w banku, w barze i w taksówce,

w kinie, w szkole na klasówce.

Śmieją się panowie w kapeluszach na głowie

**- Ho, ho, ho ....** 1

Śmieją się panie grube jak banie:

**- Ha, ha, ha...** 2

Śmieją się chłopcy- mali bigbitowcy:

**- Ha, ha, ha...** 3

Śmieją się dziewczynki- piękne jak malinki:

**- Hi, hi, hi...** 4

Śmieje się staruszka wprost do twego uszka:

**- He, he, he...** 5

Śmiech rozlega się wokoło,

wszędzie w kraju jest wesoło,

tak się głośno śmieją wszyscy,

krewni dalsi oraz bliscy.

Śmieją się panowie w kapeluszach na głowie

**- Ho, ho, ho ....** 1

Śmieją się panie grube jak banie:

**- Ha, ha, ha...** 2

Śmieją się chłopcy- mali bigbitowcy:

**- Ha, ha, ha...** 3

Śmieją się dziewczynki- piękne jak malinki:

**- Hi, hi, hi...** 4

Śmieje się staruszka wprost do twego uszka:

**- He, he, he...** 5

W Śmiecholandii tak dzień cały

różne śmiechy rozbrzmiewały,

ludzie tu weseli byli,

wciąż ze śmiechem sobie żyli.

W miejscach oznaczonych cyfrą dzieci nabierają buzią dużo powietrza i jak najdłużej na jednym wydechu naśladują: śmiech męski – tubalny, rubaszny (1), śmiech kobiecy – jasny (2), śmiech chłopięcy – wesoły, hałaśliwy (3), śmiech dziewczęcy – piskliwy, chichotliwy (4), śmiech staruszki (5).