

ПАМЯТКА

для участников
школьных,
муниципальных,
окружных
и городских
конкурсов

Публичное выступление

РАБОТА С ТЕКСТОМ

1. Подготовьте второй вариант текста. Пишите так, как говорите (не наоборот). Уберите всё, что «не звучит как живое слово».
2. Один абзац должен включать 3-5 предложений (иначе можно потеряться). Одно предложение не более 15 слов.
3. Используйте фразы разной длины.
4. Используйте глаголы в активной форме. Правильнее сказать: «**Я выиграла** в викторине по биологии», чем «**Мною была** выиграна...»
5. Избегайте жаргонных слов.
6. Распечатать текст:
 - 14 кеглем
 - интервалы между строк – двойные
 - интервалы между абзацами – тройные. Абзац не должен переноситься на новую страницу.
 - печатать текст на 1 стороне (большая стопка не обязательно длинное выступление!)
 - Прономеруйте страницы (нижний правый угол)
 - подчеркнуть слова и фразы, которым нужно придать особое значение
 - обозначьте паузы особыми символами
 - каждый основной пункт начинайте с новой страницы.
 - Не скрепляйте страницы (или снимите скрепки перед выступлением).
7. Распечатайте два экземпляра текста (для репетиций и выступления) В последний -(после репетиций) перенесите только самые важные пометки.
8. Окончательную репетицию проводите с текстом для выступления!

Как репетировать и выступать:

Читать текст сложнее, чем выступать с импровизированной речью. Это требует большой практики и подготовки по следующим причинам:

- при чтении голос теряет воодушевление и живость
- читая без подготовки можно потерять контакт со слушателями
- При чтении темп речи ускоряется и появляется монотонность

1. Репетируйте вслух, точно фиксируя время.
2. Читайте **так, как говорите, а не так, как читаете!!!**
3. Запоминайте **идеи, а не слова!**
4. При чтении новой страницы в голосе всегда присутствует подъем и энергия.
5. Репетируйте со слушателями.
6. Поднимайте глаза на публику во время чтения.
7. Во время выступления держите голову поднятой. Если трудно: смотрите на слушателей в начале предложения и, обязательно, - в конце предложения.
8. Читайте текст с энтузиазмом и выражением. Во время репетиций полезно преувеличивать!!!
9. Говорите чуть медленнее, чем обычно.
10. Запишите себя на диктофон, проверьте как «звучит речь».
11. Если потеряли место в тексте: не показывайте вида и не впадайте в панику. НАЙДИТЕ МЕСТО, ГДЕ ОСТАНОВИЛИСЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ ПРИДЁТСЯ ПОВТОРИТЬ ФРАЗУ. Сделайте на ней ударение, пусть всем покажется, что так и было задумано.
12. К концу текста замедлите темп. Читайте прямо, глядя на слушателей. Голос должен звучать сильно и напряженно. (Т.о. вы дадите понять слушателям, что звучит заключительная мысль).
13. Сверьте время с секундомером. Если, соблюдая все рекомендации, не удастся уложиться в заданное время – СОКРАТИТЕ ТЕКСТ.
14. Запишите 1-2 репетиции на камеру. Посмотрите на себя объективно.
15. Хотя бы одну репетицию проведите в той одежде, в которой будете выступать. (Тогда во время выступления будете чувствовать себя комфортно и уверенно).

На месте выступления:

1. Проверьте наличие своих записей.
2. Будьте готовы что-либо изменить.
3. Внимательно осмотрите помещение, публику, найдите понравившееся лица.
4. Проверьте свой внешний вид перед зеркалом.
5. Если вам нужна вода, **ПОЗАБОТЬТЕСЬ ОБ ЭТОМ САМИ!**
6. Когда будете подниматься для выступления, держитесь уверенно.
7. Перед тем, как начать говорить, сделайте паузу, сосчитайте до трех, прислушайтесь к своему дыханию.