**ПАМЯТКА участникам различных конкурсов**

**ПУБЛИЧНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ**

**РАБОТА С ТЕКСТОМ**

1. Подготовьте второй вариант текста. Пишите так, как говорите (не наоборот). Уберите всѐ, 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 удается 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.