

## Рекомендации участникам НОУ по подготовке к публичному выступлению

### Подготовка к выступлению, составление тезисов

- Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные источники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Введи в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки или эстампа в этих тонах.
- Составь тезисы для выступления. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее интересен и приятен.
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Выполняй как можно больше различных тестов по предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время тезисного изложения материала
- Готовясь к выступлению, мысленно рисуй себе картину победы, успеха. Никогда не думай о том, что не ответишь на дополнительные вопросы.
- Оставь один день перед конференцией на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

### Накануне конференции

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к выступлению, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера прогуляйся, перед сном прими душ. Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.

### Во время выступления

- Начни выступление с самопредставления.
- Рассказывай громким понятным голосом, глядя членам жюри и другим выступающим в глаза. Это привлечет их внимание. Тебя будут внимательно слушать. Помни сила голоса в пяточке.
- Многое в выступлении зависит от внешнего вида выступающего: причёска, одежда (одним словом имидж)
- Грамотно используй мимику и жесты. Старайся не делать лишних движений.
- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, уклонись от ответа, используя юмор и шутку.
- Научись слушать собеседников и наблюдать за их выступлениями. Чтобы по ходу своего выступления не допускать их ошибок.
- Думай только о происходящем!
- Если не уверен в выборе ответа, доверься ситуации!