

Кто, если не я?



Важные мелочи

стр. 2



МЦКотлас

стр. 3

Что такое Пасха?

стр. 4



Правила успешного публичного выступления



Выступать перед аудиторией – занятие не из лёгких, требующее от выступающего смелости, грамотности, харизматичности.

Эти качества можно развить, главное – желание и приобретение навыков в результате постоянных практических занятий. Публичное выступление – целая наука, включающая в себя многие составляющие:

- правила публичного выступления;
- построение имиджа оратора;
- умение управлять аудиторией.

Разные жанры выступлений и ораторского искусства (лекция, доклад, выступление и др.), требуют разных приемов подготовки. Но есть и общие правила публичного выступления:

Решительное начало выступления. Первая фраза выступления должна быть продумана, подготовлена заранее и хорошо выучена. Нельзя запинаться в первой же фразе или задумываться над тем, с чего вы начнете.

Драматизм. Это напряжение в тексте. Драматизм создается в выступлении при намеренном столкновении разных точек зрения путем вступления оратора в спор с каким-либо мнением, авторитетом или точкой зрения, при рассказе о каких-либо необычных или трагических событиях, происшествиях.

Сдержанная эмоциональность. Эмоциональность – обязательное требование к публичному выступлению, абсолютно необходимый его элемент. Слушатели должны ощущать, что вы говорите эмоционально, взволнованно, что вам самому безразлично то, что вы говорите.

Выступление ни в коем случае не должно быть монотонным. Однако эмоциональность должна быть именно сдержанной.

Краткость. Краткие выступления рассматриваются в большинстве аудиторий как умные, более правильные, содержащие истинную информацию. Особенно ценится краткость в русской аудитории, что отражено в известном выражении: коротко и ясно.

Диалогичность. Выступление должно представлять собой как бы диалог со слушателями. Оратор не обязан все время говорить сам, он должен задавать вопросы аудитории, выслушивать ее ответы, реаги-

ровать на ее поведение. Любое выступление должно иметь черты беседы. Вопросы могут быть и риторическими, но позволяют повысить эффективность устного выступления, прежде всего, краткие диалоги со слушателями в ходе самого выступления.

Разговорность. Стиль выступления должен быть преимущественно разговорным, выступление должно носить характер непринужденной беседы. В этом и заключается разговорный стиль.

Установление и поддержание контакта с аудиторией. Установить контакт с аудиторией значит смотреть на аудиторию во время выступления, следить за ее реакцией, вносить изменения в свое выступление в зависимости от реакции, демонстрировать приветливость, дружелюбие, готовность ответить на вопросы, вести с аудиторией диалог. Аудиорию надо разбить на секторы и смотреть по очереди на каждый сектор.

Понятность главной мысли. Главная мысль должна быть передана словами, причем, желательно, не менее двух-трех раз в ходе выступления. В подавляющем большинстве случаев аудитория любит выводы и ждет их от оратора в сформулированном виде.

Решительный конец. Как и начало, конец выступления должен быть кратким, ясным, понятным, заранее продуманным. Его, как и начальную фразу, нужно отрепетировать, чтобы произнести без запинки, четко и понятно. Заключительная фраза должна быть произнесена эмоционально, несколько замедленно и многозначительно, чтобы аудитория хорошо поняла ее и одновременно поняла, что это завершение вашего выступления.



Полезная литература для подготовки – залог успеха!

Важные мелочи или «Уловки» оратора

Фразы. Короткие фразы легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более 13 слов.

Паузы – очень важный элемент выступления. Известно, что слова звучат убедительнее после мини-пауз. Не следует говорить без паузы дольше, чем 5,5 сек.

Время. Аудитория внимательно слушает и воспринимает речь не более 15-20 минут.

Темпоритм. Самая благоприятная скорость для восприятия – приблизительно 100 слов в минуту.

Грамотность. Проверьте по словарям значения «умных» слов, которые вы используете. Выясните правильность их произношения.

Конспект. Основные тезисы речи лучше записать на небольшие карточки. Читать текст не рекомендуется, желательно выучить его наизусть и произносить по памяти, лишь время от времени заглядывая в свои заметки.

Репетиция. Отшлифуйте фразы, интонацию, мимику перед зеркалом. Выступление не должно быть монотонным, поэтому следует менять тембр голоса, подчеркивая новые и важные мысли.

Место выступления. Если предусмотрена трибуна – докладчик должен быть виден по грудь. Если во время публичного выступления придется сидеть, то нельзя сутулиться, опираться на подлокотники и спинку, забрасывать ногу на ногу, сцеплять руки на коленях, на груди, вертеть в руках посторонние предметы.

Одежда. Универсальное правило успешного публичного выступления – не допускать дисбаланса между тем, что вы говорите, и тем, как вы выглядите. Одежда и обувь не должны доставлять вам внутренний дискомфорт и отвлекать внимание аудитории.

Психологический настрой. При выходе к аудитории двигайтесь уверенно, не семените и не делайте суетливых движений. Не спешите сразу начинать выступление, сделайте паузу (5-7 секунд), чтобы подготовиться психологически и настроить аудиторию на общение. При сильном волнении сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов перед началом речи.

Контакт с аудиторией. Обведите взглядом всю аудиторию. Зафиксируйте себя взглядом нескольких из присутствующих, которые станут зрительными

точками опоры в вашем выступлении, затем начинайте говорить.

Приветствие. Представление может осуществляться без посредника или при помощи посредника.

— Позвольте представиться!

— Разрешите представиться!

Далее выступающий называет свою фамилию, имя и отчество в именительном падеже, а также (при необходимости) место работы (учёбы), должность и профессию.

Общение с аудиторией. Обращение к аудитории помогает установить доверительный контакт в ходе выступления. Косвенными обращениями могут служить такие выражения: «Как вам известно», «Уверен, что вас это не оставит равнодушным» и т.д. Жесты и мимика дают человеку куда больше впечатлений, чем всё, что вы произносите. Во время публичного выступления не застывайте, будто памятник, двигайтесь естественно. Нужно показать себя живым и энергичным. Примите открытую позу и время от времени демонстрируйте улыбку.

Аудитория. Учитывайте культурные, национальные, религиозные и прочие особенности аудитории. Также с большой осторожностью нужно использовать шутки на национальную или религиозную тематику.

Эмоциональность. Бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика в сердцах слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И, наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление затронет аудиторию, если оратор говорит о накипевшем на душе, если аудитория поверит в искренность выступающего.

Неожиданности. Воспринимайте философски любые неожиданности и неловкости – поломку микрофона, падение на пол стакана с водой, внезапную паузу и т.п. Лучше всего реагировать на это с юмором, обыграть в выгодном для себя ключе.

Последний акцент – прощание. Завершая речь, необходимо посмотреть в глаза слушателям и сказать что-нибудь приятное, продемонстрировав свое удовлетворение от общения с аудиторией.

Такой позитивный информационный импульс в финале останется в памяти людей, в их восприятии вашего публичного выступления.

А если у тебя есть свое мнение на этот счет пиши – vk.com/vikamitina, и мы обязательно опубликуем его уже в следующем номере газеты «Котлас Точка»!

(Материалы предоставлены сайтом <http://www.publiclibrary.ru/readers/otlichnik/learn-kak-podgotovit-publichnoe-vystuplenie.htm>)



Мобильное приложение «МЦКотлас» – лучшее приложение для молодежи города!

Оно никого не оставит равнодушным, завлекая в водоворот событий, движения, эмоций и предлагая поддержку молодежи. Скачав данное приложение, Вы всегда сможете находиться в курсе последних молодежных событий, происходящих в Котласе, Архангельской области и России.

Мобильное приложение «МЦКотлас» – это возможность узнать в одном месте обо всех существующих в Молодежном Центре клубах, мероприятиях, объединениях, чтобы выбрать интересные для себя.

Ссылка на скачивание: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app_molcentr.layout. Скачать мобильное приложение «МЦКотлас» на iOS и Android можно также через QR-КОД.

Для Android:



Для a iOS:



4 Что такое Пасха?

Формат 5 D



www.vladtime.ru/ot-redaktora/559053

Евгения Гарвардт.

Пасха – один из важнейших христианских религиозных праздников. История его возникновения тесно связана с древними библейскими легендами о рождении, смерти и воскресении Иисуса Христа.

Название этого праздника происходит от древнееврейского слова «Песах», которое означает «избавление», «исход».

Празднование Пасхи

В христианской традиции Пасха отмечается по лунно-солнечному календарю, поэтому дата ее празднования различается год от года. Расчет этой даты осуществляется таким образом, чтобы она приходилась на первое воскресенье после весеннего полнолуния. При этом, подчеркивая сущность этого праздника, Пасха всегда отмечается только в воскресенье.

Празднование Пасхи сопряжено с большим количеством традиций. Так, ей предшествует Великий пост – самый продолжительный и строгий период воздержания от многих видов пищи и развлечений в течение всего года. Наступление Пасхи принято отмечать, выставляя на стол крашеные куличи и собственно Пасху – так называют творожное блюдо в форме пирамиды с усеченным верхом.

Кроме того, символом праздника являются крашеные вареные яйца: они считаются отражением легенды о том, как Мария Магдалина преподнесла императору Тиберию яйцо в знак того, что Иисус Христос воскрес. Он сказал, что это невозможно, точно так же, как яйцо не может из белого внезапно стать красным, и



simply7.ru/prazdniki/pasha-2018-kogda-praznuuyut-voskresenie-hristovo-pravoslavnye

яйцо вмиг покраснело. С тех пор верующие на Пасху красят яйца в красный цвет. Приветствовать друг друга в этот день принято фразой «Христос воскресел!», на которую обычно отвечают «Воистину воскресел!».

С детства очень люблю этот праздник. Считаю хорошей семейной традицией вместе красить яйца и печь кулич, это очень сближает. А, самое главное, мы семьей всегда ездим к нашей бабушке и играем в игру «Найди клад» (нужно отыскать в комнате всякие сладкие подарки).

Полина Лахтионова:

— Мне нравится праздник Пасхи, потому что он весенний. Радуюсь приходу весны, но больше всего люблю красить яйца. Они мне напоминают радугу и можно само-

му придумать рисунок.

Андрей Селиванов:

— У меня ассоциации от праздника в том, что я больше всего люблю кушать пасхальный кулич.

Мария Вьялкина:

— А мне, как и Полине, в этом празднике нравится, когда я крашу яйца, и почему-то всегда вспоминаю, как праздновали этот праздник в детстве.

А если у тебя есть свое мнение на этот счет пиши – vk.com/vikamitina, и мы обязательно опубликуем его уже в следующем номере газеты «Котлас Точка!» (Материалы представлены сайтом infourok.ru/chto-takoe-prazdnik-pasha-istoriya-voznikoveniya-2774190.html)



Кто, если не я?

Мария Биричева.

Под таким девизом 23 марта 2019 года в Котласе состоялся финал муниципального этапа Всероссийского конкурса лидеров и руководителей детских и молодежных общественных объединений «Лидер XXI века - 2019».

Участниками конкурса стало 12 лидеров и руководителей детских и молодежных объединений. Участники были из разных организаций – штаб студенческих отрядов «Южный», волонтерский отряд «Парус надежды», городская детская обще-

ственная организация «Шаг вперед», группа «Поиск», добровольческое движение «Смайл», Котласский электромеханический техникум, представители семейного центра «Вместе», талантливая и творческая молодежь, движение «САМ». В числе компетентных жюри были представители администрации МО «Котлас», Дома молодежи г. Архангельска и победитель прошлого года Никита Шарин.

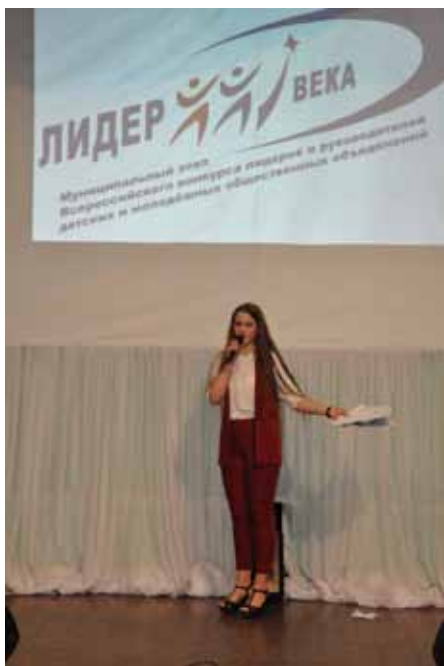
На первом этапе конкурсанты представили портфолио. Вторым этапом было представление самопрезентации «Я и мое общественное объединение». Третий этап – выступление на заданную тему: «Что не хватает молодежи в нашем городе?». Идей прозвучало много, все они актуальны, интересны, некоторые из них будут реализованы. А в этом нам помогут неравнодушные люди и инициативная молодежь.

Все участники прошли достойно три

этапа испытаний, победителей было выявить сложно, но жюри все же смогло это сделать, и вот результаты:

победителем в номинации «Лидеры детских и молодежных общественных объединений в возрасте от 10 до 13 лет включительно» стал Владислав Тюшов, представитель клуба по месту жительства «Эверест», в номинации лидеры от 14 до 17 лет – Виктория Шептякова, руководитель группы «Поиск», представитель котласской городской детской общественной организации «Шаг вперед», лидером в возрастной категории от 18 до 35 лет стала – Ксения Кадимова, представитель ДД «Смайл», движения «САМ» и котласского электромеханического техникума, а победителем в номинации «Руководители детских и молодежных общественных объединений в возрасте от 18 и старше» стала Полина Тропникова, боец отряда, экс-командир студенческого педагогического отряда «Орлята», член совета студенческого самоуправления филиала САФУ в г. Коряжме и заместитель руководителя штаба студенческих отрядов «Южный».

Жюри выбрало таких лидеров, которые уже сегодня готовы менять жизнь, с новыми идеями, с креативными решениями, тех, кто достойно представит наш город на региональном этапе конкурса, а может и выйдет на всероссийский уровень!



КОТЛАС-ТОЧКА • КОТЛАС-ТОЧКА • КОТЛАС-ТОЧКА • КОТЛАС-ТОЧКА • КОТЛАС-ТОЧКА

6+ Учредитель газеты – Комитет по культуре, туризму и молодежной политике Управления по социальным вопросам администрации МО «Котлас». Тел. 2-62-28. Редакция – муниципальное учреждение «Молодёжный Центр», 2-06-07, пресс-клуб «Орион», miz-kotlas@yandex.ru Руководитель – В.А.Митина. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.