

ПІДБІРКА КОРИСНИХ НОТАТОК ДЛЯ УЧАСНИКІВ 3 ЕТАПУ КОНКУРСУ-ЗАХИСТУ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЦЬКИХ РОБІТ УЧНІВ-ЧЛЕНІВ МАН



Ми з командою переконані, що всі хто потрапив на 3 етап добре знають свою роботу та вміють її презентувати на широкій загал. Але ми прагнемо до досконалості, тому ловіть корисні нотатки або на що звернути увагу.

Шаблон для зуму. Відбери такий, що буде підкреслювати асоціації з твоєю роботою або корисним винаходом, можливо це буде фото рідного Києва, адже ти представляєш відділення Київської МАН. Можна використовувати все, що додасть тобі впевненості у візуальній присутності.

Камера та освітлення. Переконайся, що твоя камера працює, світло спрямовано на твоє обличчя, тебе добре видно і добре чути в мікрофон. Можливо потрібно використовувати навушники та мікрофон, подбай за це завчасно. Також зверни увагу, щоби у вікні камери тебе було видно хоча б до середини тулуба, і твої жести також вміщувалися в екран, так всі учасники будуть бачити не тільки презентацію та говорючу голову, а й спікера.

Дрескод. Пам'ятай, що імідж завжди впливає на загальне сприйняття спікера, тому завчасно подумай в чому ти будеш виступати. Конкурс захист це формальна подія, тому подумай про одяг, в якому ти будеш виступати. Вибирай не сильно яскраві малюнки та принти, використовуй нейтральні однотонні кольори у своєму костюмному ансамблі. Окремою складовою може стати національний стрій або вишиванка.

Гаджети. Пам'ятай, що твій настрій та емоції завжди будуть впливати на твій виступ. Тому на передодні переконайся що всі твої гаджети, інтернет є та камера у ноуті працюють.

Сон. Лягай спати не пізно, адже сон напряду впливає на твій ресурс та його відновлення.

В день захисту, ще раз переконайся, що інтернет працює, у тебе заряджений телефон та повербанк, навушники та мікрофон, в разі зникнення інтернету, подбай з якого засобу ти можеш роздати собі Wi-Fi.

Фішки спікера. Зроби артикуляційну та мімічну гімнастику, це точно покращить твою чіткість, дикцію та вимову.

Пам'ятай, що інтонації в голосі це окраса будь-якої промови – впевнена, переконлива, питальна, радісна та жартівлива перетворять навіть дуже консервативний та науковий текст в захопливу історію.

У страху очі не великі)))

Для зниження хвилювання перед публічним виступом, використовуй дихальні вправи, (дихання по квадрату, вдих затримка дихання видих, затримка дихання), вправи тиску на центр долоні, можна зробити якісь фізичні вправи, помасажувати собі вуха, це дасть прилив кровотоку та додасть ресурсу.

Самомотивація – пам'ятай, що дорога до успіху у кожного своя. Не всі можуть одразу стати переможцями, але ключове – це дорога, по якій ти йдеш до своїх мрій, твоя команда, наукові керівники, батьки, друзі та досвід відкриттів, який ти отримаєш на цьому шляху.

Тож ми бажаємо тобі успіху у самовдосконаленні
та тримаємо за тебе кулачки!



Нотатки склали:

**Інесса Пустовалова, практичний психолог,
та команда Київської МАН**