



ПЕРМСКИЙ КРАЙ - ТЕРРИТОРИЯ ДОБРА



Районный фестиваль «Ты уникален»

В рамках конкурса социальных
проектов учащихся
«Пермский край-территория
добра!»

2018

Организаторы районного фестиваля:

Руководитель ШСП: Мартинкенайте Витослава Сергеевна

Наставник: Чекалёва Софья

Волонтёры:

1. Языкова Алла, 10 класс
2. Афанасьева Анна, 10 класс
3. Басина София, 9 класс
4. Измайлова Александра, 8 класс
5. Меркушев Кирилл, 10 класс
6. Тюменцева София, 11 класс
7. Игнатова Лида, 9 класс
8. Гриценюк Полина, 10 класс
9. Ахвердова Медина, 10 класс
10. Салищева Татьяна, 9 класс

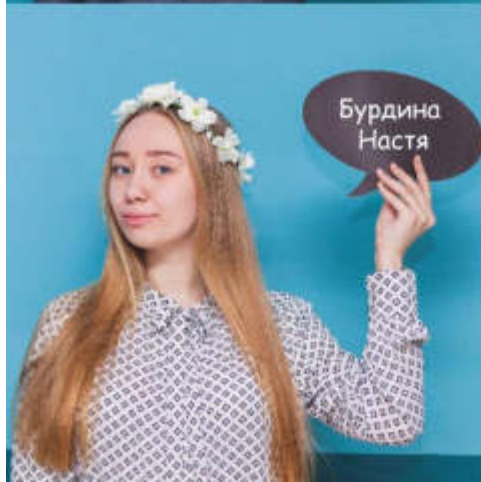
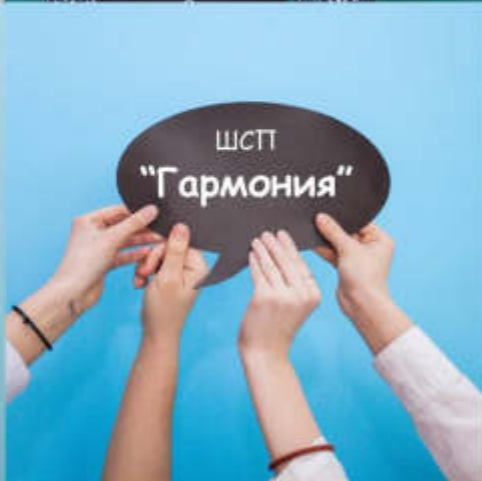
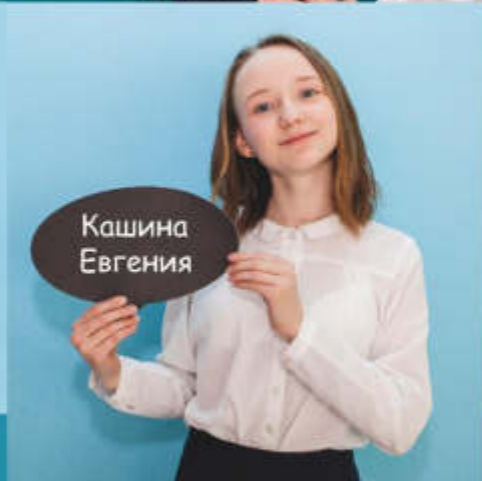
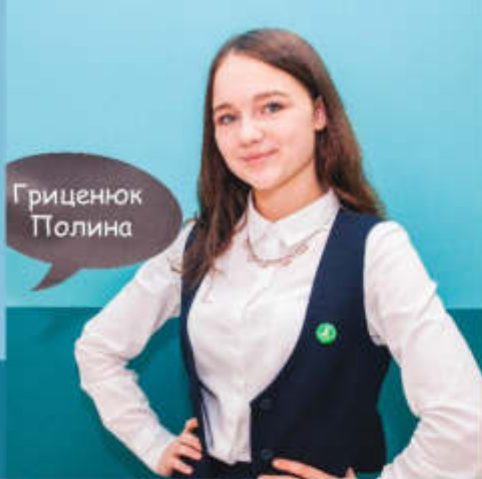
**Фестиваль проводился с 16 по 21 ноября 2018 года
на базе МАОУ «Гимназии № 31» г. Перми**

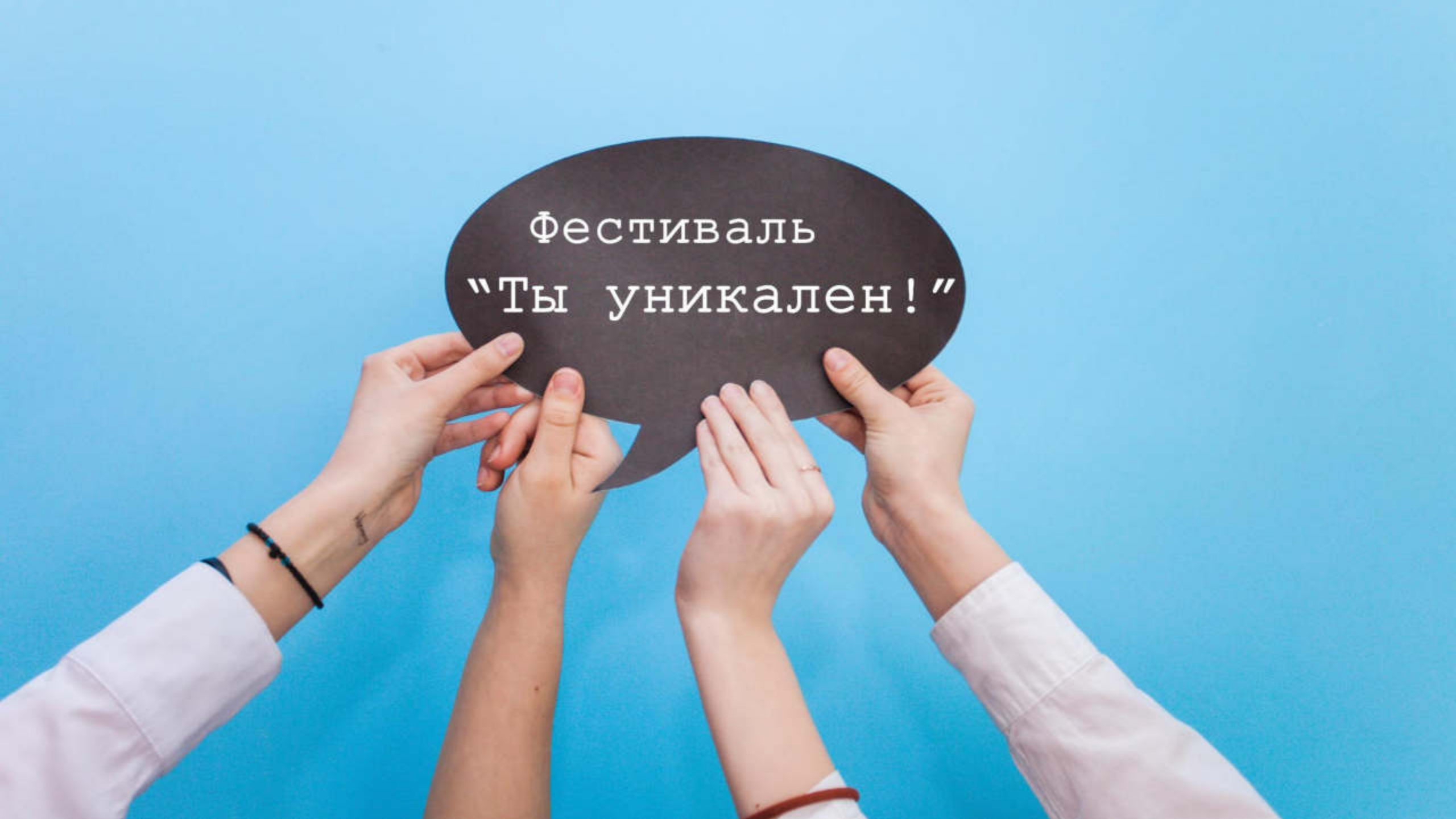
Кто мы?

Школьная Служба Примирения «Гармония» МАОУ
«Гимназия № 31»

Наша миссия:

- о Создать условия для формирования безопасного пространства, равных возможностей и защиты их интересов
- о Улучшить взаимоотношения среди детей и взрослых
- о Развить чувство ответственности за свой выбор и решения, а также усилить чувство личной значимости.
- о Жить в гармонии с собой и с окружающим миром!



A photograph showing four hands of different people holding a dark, oval-shaped speech bubble against a light blue background. The speech bubble contains the text 'Фестиваль "Ты уникален!"'. The hands are positioned around the bubble, with some wearing white sleeves and accessories like a black bracelet and a ring.

Фестиваль
"Ты уникален!"

Цель фестиваля:

Предоставление учащимся психологических средств, обеспечивающих их личностное саморазвитие, понимание самих себя и своего места в мире, других людей, а также закономерностей мира, в котором они живут, понимание перспективы будущего, которые затронут их самих.

Задачи фестиваля:

- **Выявление** индивидуальных творческих способностей воспитанников и их готовности к реализации в коллективе единомышленников.
- **Создание** организационно-педагогических условий для саморазвития, самосовершенствования и самореализации личности ученика.
- **Развитие** коммуникативных навыков учащихся, умений сотрудничать и работать в команде.
- **Формирование** психологических условий для развития эмоциональной устойчивости воспитанников, направленных на достижение успеха, а также готовности к восприятию неуспеха.



Даты проведения мероприятия :

Фестиваль проводился
с 16 по 21 ноября 2018 года
в МАОУ «Гимназия № 31» г.
Перми

Участники фестиваля:

Обучающиеся 6–8 классов
города Перми

Тьюторы:

Волонтеры ШСП «Гармония»,
руководитель ШСП, наставник
проекта «Пермский край –
Территория добра»

Уникальность нашего проекта, состоит в том, что все мастер-классы и тренинги в рамках фестиваля «Ты уникален» были разработаны руководителем ШСП «Гармония» и волонтерами ШСП МАОУ «Гимназия №31».

Мастер-классы и тренинги проводили волонтеры ШСП, руководитель и наставник.

Открытие фестиваля Вводное занятие «Супер герои»



DISCOVERED

Продолжительность: 45 минут

Урок направляет на помощь ребенку в осознании своей индивидуальности. С помощью игры объясняет, что каждый человек по своему

Вступление

Ведущий приветствует, рассказывает о ЦСП

Ведущий: «Каждый человек рождается получает свою супер способность, но не всегда у него получается раскрыть себя и узнать о ней. Сегодня мы с вами получим супер способности и с помощью них изменим свою судьбу и судьбу этого города»

Всем выдаются листочки с произвольными способностями и листики в виде паспортов

Ведущий: «Сейчас мы выданы вам листы на которых будут ваши новые супер способности, теперь прочитайте их и придумайте имена, которые смогут бы отразить вашу сущность, ваш характер и вашу супер способность»

Ведущий: «Я не сплываюсь, что у вас получилось придумать себе самое крутое имя, теперь запишите его в свой паспорт, а также придумайте и запишите описание себя (свой характер)»

Ведущий: «Ребята, вы все большие молодцы, теперь осталось только определиться с вашей профессией, желательнее, что бы в этой профессии вы могли бы использовать свои супер способности на благо себе»

Ведущий с детьми обсуждают что они смогут заниматься со своей способностью, какой у них должен быть характер, особенности поведения, какой предмет или предмет себя лично если дружелюбно рассказывая, что он написал в своем паспорте

Ведущий: «Смотрите, у нас получилось такой небольшой городок, в котором каждый занимается своим делом, некоторым удается взаимодействовать между собой благодаря профессии. Замечаете, что у кого-то профессии схожи, но каждый проявляет себя в своей профессии по своему, из-за различия характеров и супер способностей»

Ведущий: «Вы все очень разные и особенные, но представители ЦСП тоже не обычные люди, у нас есть своя супер способность, которая объединяет нас – это наша ментальная связь. И сейчас мы вам это продемонстрируем»

Представители ЦСП играют с детьми в «Черную мамку»

Рефлексия урока

Ведущий: «Как показалась вам сегодняшняя занятая, каждый из вас уникален и не повторим. Сейчас мы выдем это на примере ваших супер способностей. Они у нас очень разные и специфические, но поверьте, в обычной жизни каждый из вас обладает уникальной супер способностью, которая, конечно, не такая яркая, но при этом очень важна. Мы не выбираем, мы с ними рождаемся. Наша задача вовремя узнать о них и раскрыть их, ведь тогда они будут работать на благо вам»

Спасибо родителям детей носить с собой паспорт на дальние расстояния и во время своего времени играть роль супер героя, который свободен от зла.

Способность имитации

Что ни говори, а способность имитации - самая полезная из суперсил. Ведь с ней вы можете плавать так же быстро, как Майкл Феллис, снимать фильмы так же круто, как Стивен Спилберг, и быть умным, как Эйнштейн.

Невидимость

С такой способностью вы могли бы заниматься где угодно и чем угодно - никакие границы для вас не стали бы помехой

Нечеловеческая сила

Имея суперсилу, вы могли бы с легкостью открывать банки, убирать машины с пути и даже помогать людям при наводнениях, обрушениях зданий и других катастрофах. Да, вы бы стали настоящим героем!

Дар исцелять

Имея этот дар, вы могли бы справиться не только с порезами и головной болью. Рак, СПИД, болезнь Альцгеймера канули бы в Лету

Супервыносливость

Эта суперспособность позволяет человеку долго заниматься чем-либо, не испытывая при этом усталости. Представьте, что вы могли бы без труда пробежать марафон, убраться в доме и заниматься всю ночь.

Способность дышать под водой

Можно было бы заниматься дайвингом, не боясь задохнуться, а под водой вас ждал бы дивный мир!

Неуязвимость

Неуязвимость определяется устойчивостью к определенному физическому, умственному или духовному влиянию извне. Если бы вы обладали этой способностью, вас никогда не побили бы хулиганы, вы бы не страдали от депрессии или разбитого сердца.

Способность путешествовать во времени

Ваш потоковый наполнитель снова сломался, а ТАРДИС отказывается заводиться? Это не стало бы проблемой, будь у вас способность путешествовать во времени. Куда бы вы отправились в первую очередь: встретились бы с Диккенсом или познакомились с собой из будущего?

Ночное зрение

С ним вы бы никогда не бились мизинцем о кровать в темноте, а также могли бы читать хоть всю ночь, не дожидая света.

Мой имя:

Моя суперспособность:

Мой характер:

Моя профессия:

Мой имя:

Моя суперспособность:

Мой характер:

Моя профессия:

PASSPORT



PASSPORT











Мастер-класс «Актерское мастерство»









Тренинг «Тайм – менеджмент. Приемы эффективной организации времени»

Тайм – менеджмент. Приемы эффективной организации времени»

Пояснительная записка

На сегодняшний день учащиеся старших классов ведут активную учебную и творческую жизнь: уроки, спецкурсы, подготовка к итоговым экзаменам. Многие старшеклассники утверждают, что зачастую не успевают выполнить поставленные на день задачи. Проблемы, связанные с неумением управлять своим временем, являются одними из наиболее распространенных. Успех во взрослой жизни во многом зависит от того, как мы распоряжаемся временем, поэтому многие люди обращаются к технологиям тайм-менеджмента – управлению временем, чтобы всё успевать и на работе, и дома. Некоторые считают, что подростка подвигают учить планировать время на приготовление уроков, на организацию полезной деятельности, отдых, так как он привык к тому образу жизни, который ведёт, но человек способен работать над собой и меняться к лучшему в любом возрасте. Тема рационального использования времени актуальна и пользуется популярностью как среди взрослых, так и среди студентов и школьников.

В цикле занятий для старшеклассников рассматриваются приемы обучения способам успешной организации учебы и отдыха.

Цель занятий: проанализировать эффективность использования времени и познакомить учащихся со способами успешной организации своей работы.

Задачи:

- обучить эффективным инструментам планирования и распределения времени;
 - отработать на практике базовые навыки тайм-менеджмента.
- Занятия построены в форме социально-психологического тренинга, самодиагностики и самоанализа. На занятии применяются также приемы работы, как психологические игры, дискуссия, интерактивные упражнения и самодиагностика. В качестве диагностических материалов используется анкета «Как я использую свое время» (Приложение 1). Так же для учащихся предлагается Памятка «Способы успешного использования времени» (Приложение 2).

Необходимый материал: столы, стулья, бланки к упражнениям, ручки, свисток/колокольчик, цветные карандаши.

Продолжительность занятия 40 минут.

Ожидаемые результаты:

- развитие навыков самоанализа и самоорганизации;
- приобретение учащимися навыков успешного управления своим учебным и свободным временем;
- снижение у учащихся уровня ситуативной тревожности, возникающей в период подготовки к экзаменам.

Занятие 1

Время это жизнь. Растратить свое время – значит растратить свою жизнь. Взять свое время под контроль – значит овладеть своей жизнью и использовать ее наилучшим образом.

Алан Дакейн

1. Разминка «Ассоциации».

Учащимся предлагается по цепочке назвать свои ассоциации на слово «Время». Ответы фиксируются ведущим на доске. Затем ведущий знакомит старшеклассников с темой и целью данного занятия.

- Упражнение «Чувство времени» (5-7 минут).

Цель: участники тестируют себя – насколько точно они ощущают течение времени.

Инструкция. Давайте проверим, насколько у каждого из вас развито чувство времени. Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь после моей команды «начали» уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза. При этом продолжайте сидеть молча до тех пор, пока все не откроют глаза. Итак, начали.

На фото-карте рисуем шкалу времени. Т.е. прямую линию, с отмеченными на ней временными интервалами – 20 сек, –15 сек, –10 сек, –5 сек, 0, 5 сек, 10 сек, 15 сек, 20с. эк. Когда остается 20 секунд, начинаете отмерять указкой это время на Вашей шкале. Т.е. участники, открывшие глаза, в тот момент, когда, по их мнению, закончилась минута, наглядно видят на сколько секунд они ошиблись, в “-” или “+”, т.е. как работают их внутренние часы.

- люди, чьи внутренние часы сильно спешат. Их интересы устремлены вперед в будущее (они живут «там и потом»);
- люди, чьи внутренние часы отстают. Их интересы обращены в прошлое (они живут «там и тогда»);
- люди, чьи внутренние часы идут точно. Их жизнь зафиксирована только на настоящем (только «здесь и сейчас»);
- люди, чьи внутренние часы немного убегают вперед. Их интересы связаны с настоящим, которое является частью будущего («мое завтра начинается сегодня»).

2. Беседа «Искусство успевать».

Последний год в школе, год перед университетом посвященный зубрежке, подготовительным курсам и репетиторам, часто оказывается самым трудным в жизни школьников, даже труднее, чем само поступление в институт.

Если проанализировать все то, чем вы занимаетесь, можно выписать целый список. Кроме уроков и выполнения домашних заданий, что вы можете назвать? (домашние обязанности, тренировки, общение с друзьями и подругами)



Матрица Эйзенхауэра







Мастер-класс «Уроки этикета»

Составлен: Языковой Аллой ЮБ
МАОУ «Гимназия №31»

«Мы плохому не научим» или «Число участников» интерактивная игра

Продолжительность: 45 минут

Урок направлен на изучение детьми основных правил этикета, необходимых для жизни в БСГА

Для урока необходимо:

- Сказ
- Два зеркала
- Вырезанные предметы из газет/журналов

Веселит

Ведущий: «Джек Николсон однажды сказал о правилах хорошего тона: *«Я очкари прелесть открылся к правилам хорошего тона. Так, вероятно, тарелку. Не крутить из одной крайности в другую. Не распорать запертую дверь без нужды. Проступать вперед даму. Далеко от этих бесмысленных прописных правил — сделать жизнь лучше. Мы не можем жить в состоянии эгоцентричного алмаза с родственниками — это душно. Мы пытаемся сыграть за своих мажоранта. Это не круто-нибудь абстракция. Это всем понятный язык, взаимного уважения».*

Ведущий: «Обычно когда мы слышим, что нас ждет урок этикета, то мы сразу представляем строгую учительницу в идеальном отглаженном деловом костюме, ослепительно белоснежной рубашкой, в очках и с указкой в руках. Она непременно заставит нас рассказывать по кабинету со ступкой юбок на голове, и при каждом неверном движении будет бить этой самой указкой. Сейчас мы развеем для вас этот миф об уроках этикета»

Ведущий: «Мне нужен от вас один доброволец, который осмелится стать первым интеллигентом в нашей истории»

Если никто не проявит желания то выбрать самим, сказав, что все равно это предстоит всем

Ребенок выходит и встает рядом с ведущими

Ведущий просит представиться

Ведущий: «Сейчас мы находимся в вашем офисе. Так получилось, что пока ты шел(-ла) на работу на улице шел сильный дождь, от которого ты окривела под своим зонтом. Когда ты пришла(-а) на работу куда ты дел(-а) свой зонтик?»

Ребенку даются два изображения зонтика (открытого и закрытого) он выбирает один из вариантов

Правильный вариант показывается

Ведущий говорит о том правильно или нет ответил ребенок. На доску выносятся зонтики вместе с прощанием

Вызывается девочка и мальчик. Ведущий просит представиться

Ведущий, обращаясь к девочке: «Тебе нужно пригласить "названного или молочника" на деловую встречу в ресторан»

Она какой-то фразой прилагает

Ведущий выдает мальчику портфель и телефон, девочке сумку

Ведущий: «Вы пришли на встречу с этими вещами. Где вы их расположили?»

Ведущий: «Хорошо, а теперь скажите, кто будет платить за еду?»

Ведущий рассказывает, о том, что сумки необходимо поставить на пол, телефон убрать в карман. Если вы произносите фразу «Я вас приглашаю», — это значит, вы платите. Если женщина приглашает делового партнера в ресторан, платит она. Другая формулировка: «Я давайте сидим в ресторане», — в этом случае каждый платит за себя, и только если мужчина сам предлагает заплатить за женщину, она может согласиться.

Правила и все картинки прикрепляются на доску

Ведущий вызывает следующего ребенка

Ведущий: «После деловой встречи ты приходишь домой, зная, что сегодня тебе уже нигде не надо и в гости ты никого не ждешь. Тебе надо переодеться, какую одежду ты выберешь?»

Ведущий дает ребенку карточки с одеждой, что вы тот мож выбрать

Правильный ответ: ребенок не должен выбирать колгот и лифчики. Он должен выбрать именно выделенную одежду

Правила и все картинки прикрепляются на доску

Вызывается следующий ребенок

Ведущий просит представиться

Ведущий: «Ты хочешь сходить в гости к другу. Будешь ли ты заранее предупреждать о приходе?»

Правильный ответ: да

Ведущий: «В гости тебе предлагают попробовать фирменное блюдо, которое никого не оставляет равнодушным («курца в полете»), но вот жалость, из-за болезни врач прописал тебе строгую диету, которую нельзя нарушать. Откажешься ли ты от блюда?»

Правильный ответ: отказаться нельзя и уж тем более расспрашивать о болезни. Лучше согласиться и сказать спасибо в беседе. Удачи, не забудь поблагодарить за чудное блюдо

Правила выносятся на доску

Вызывается следующий ребенок

Ведущий просит представиться

Ведущий: «О чем вы будете говорить в кафе вечера?»

Правильный ответ: все темы хороши, кроме тем: тобу (Политика, религия, здоровье, деньги)

Правила выносятся на доску

Вызывается девочка и мальчик.

Ведущий просит представиться

Ведущий: «Вы справляетесь в театр. Вам предстоит подняться по лестнице. Кто пойдет первым?»

Правильный ответ: дама

Ведущий: «Вы немного запоздали на представление. Как вы будете проходить на свои места? Кто пойдет первым?»

Правильный ответ: пропустить людям к сиденьям, первым проходит мужчина

Правила выносятся на доску

Вызывается следующий ребенок

Ведущий просит представиться

Ведущий: «Вы справились домой на такси. Как вы сядете в машину? На какие места?»

Правильный ответ: мужчина садится и открывает дверь, девушка садится за водителем, мать рядом

Правила выносятся на доску

Вызывается ребенок

Ведущий просит представиться

Ведущий: «Как ты будешь обращаться к таксисту?»

Правильный ответ: на «Вы»

Правила выносятся на доску

Рефлексия

Ведущий обсуждает с детьми понравился ли им урок, что нового они узнали.

Ведущий: «Надпись это занятие было полезным для вас. Как вы видите этикет это взаимоотношения в самых обычных ситуациях. Если вы выучите эти правила и будете соблюдать их в начале считать вас интеллигентными и хорошо воспитанными людьми?»

Никогда не приходите в гости без звонка. Если вас навистили без предупреждения, можете позволить себе быть в халате и бигуди. Одна британская леди говорила, что при появлении незваных гостей она всегда надевает туфли, восклицает: «Ах, как удачно, я только что пришла!». Если неприятен: «Ах, какая жалость, я должна уходить».

Говорить во всеулышанье о том, что вы сидите на диете — дурной тон. Тем более нельзя под этим предлогом отказываться от блюд, предложенных гостеприимной хозяйкой. Обязательно похвалите ее кулинарные таланты, при этом вы можете ничего не есть. Также следует поступать с алкоголем. Не стоит сообщать всем, почему вам нельзя пить. Попросите белого сухого вина и слегка пригубите.

Темы-табу для светской беседы. Политика, религия, здоровье, деньги. Неуместный вопрос: «Боже, какое платье! Сколько вы заплатили?». Как реагировать? Мило тему. Если собеседник настаивает, мягко скажите: «Я не хотела бы об этом говорить».

В автомобиле наиболее престижным считается место позади водителя. Его занимает женщина, мужчина садится рядом с ней, и когда он выходит из машины, то придерживает дверь и подает даме руку. Если мужчина сидит за рулем, женщина тоже предпочтительнее занять место за его спиной. Однако, где бы женщина ни сидела, мужчина должен открыть перед ней дверь и помочь выйти. В деловом этикете в последнее время мужчинам все чаще нарушают эту норму, пользуясь девизом феминисток: «В бизнесе нет женщин и мужчин».

Приходи в кино, театр, на концерт идти к своим местам следует только лицом к сидящим. Первым проходит мужчина.

Когда мужчина должен быть первым. Ты можешь удивиться, но мужчина отнюдь не всегда должен пропускать свою даму вперед. Так, например, если по лестнице нельзя идти рядом, то при подъеме мужчина идет следом, а при спуске — вперед. Все очень логично: если дама «надумает» упасть, то падать она будет вниз. И тут-то на ее пути и должен оказаться мужчина, который не даст ей это сделать. А еще вот выходить оттуда дама должна первой — лифт по-прежнему считается транспортом повышенной опасности. Хотя сейчас бытует мнение, что выходить из лифта первым должен тот, кто ближе к двери.

К каждому человеку, достигшему 12 лет, полагается обращаться на «вы». Ответительно смеяться, когда люди говорят «ты» официантам или шоферам. Даже к тем людям, с кем вы хорошо знакомы, в офисе лучше обращаться на «вы», на «ты» — только наедине. Исключение — если вы сверстники или близкие друзья. Как реагировать, если собеседник или близкий друг, как переспросит: «Простите, вы ко мне обращаетесь?» — Сначала нейтральное позитивное плечами: «Простите, но мы не переходили на «ты»».



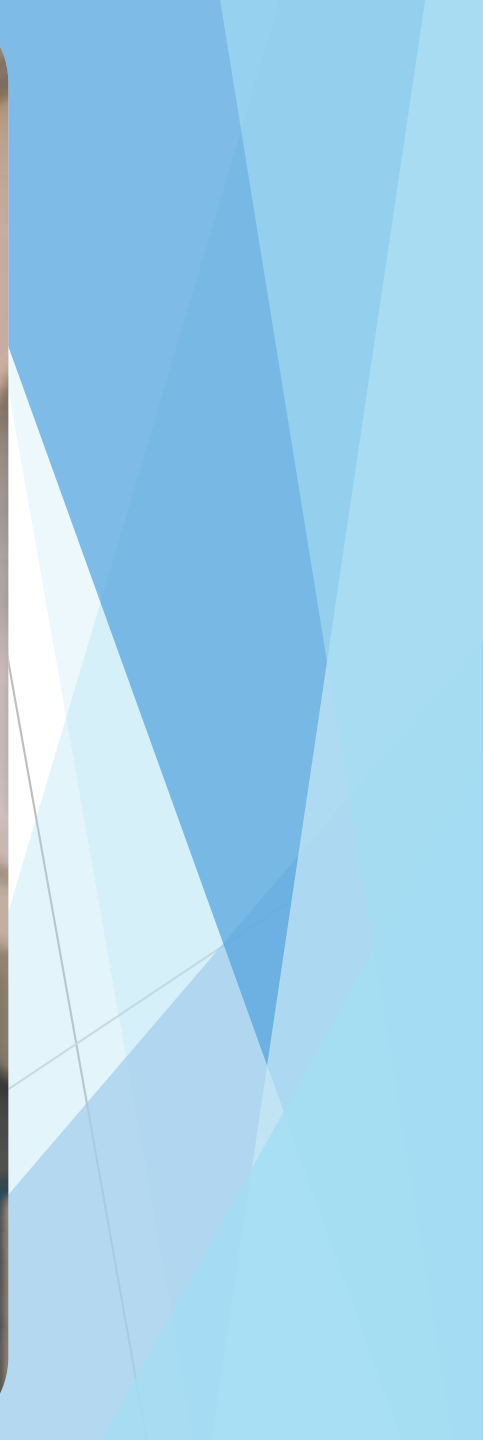


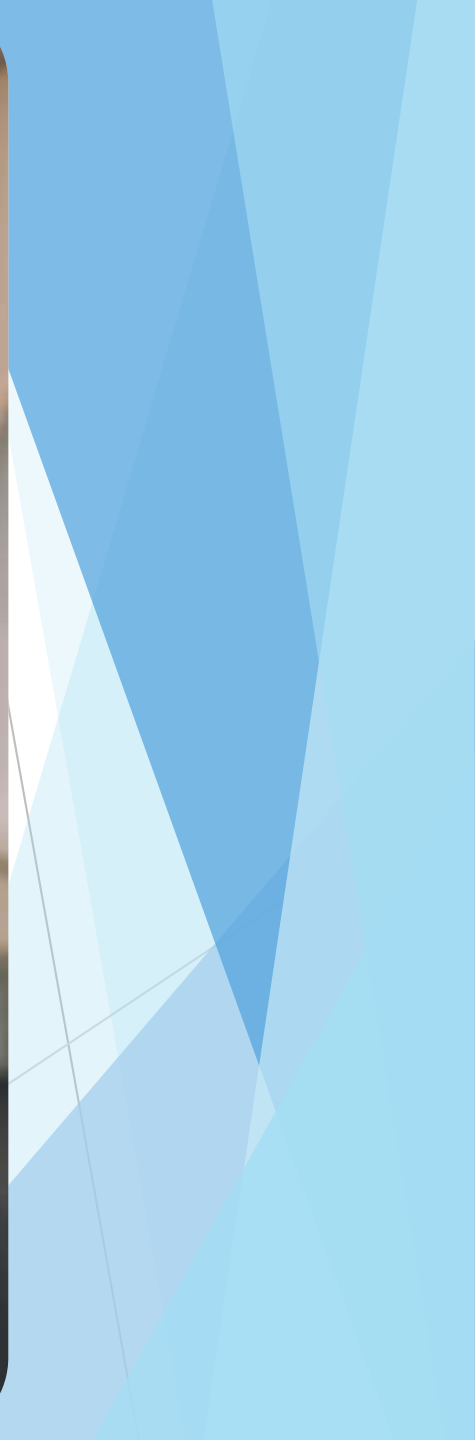
Мастер-класс «Мода и стиль. Создание твоего образа»













Открытая презентационная площадка «Workshop»

Презентации в стиле TED: как ошеломить аудиторию

Авторы Workshop:
Мартинхайте В.С.

Открытая презентационная площадка «Workshop» Презентации в стиле TED: как ошеломить аудиторию

Цель мероприятия:

Целевая аудитория: 6-10 классов

Оборудование:

Проектор, флиппчарт, маркеры (зеленый, красный, черный), шкала TED, презентация Power Point, листы А3 с фотографиями известных спикеров, заготовки для «Словесного экспромта», стикеры, буклеты с упражнениями

Ход мероприятия

I. Введение

1. Приветствие на workshop. (слайд 1)
2. Обсуждение эпитафии: (слайд 2)

Поэтом рождаются,
а оратором человек становится само

Марк Туллий Цицерон

3. **Ведущий 1:** А как у вас с ораторским искусством? Проверим? Предлагаю выполнить два простых упражнения:

Упражнение №1

Произнесите слова с трудными сочетаниями согласных сначала медленно, затем быстрее (слайд 3):

Бодриствовать, мудрствовать, постскриптум, взбадривать, трансплантация, сверхзвуковой, всклокочен, конденсоры, пункт взрыва, протестанство, возбуждающий, сверхэкстремальный, попласть в ствол, ведомство, брандспойт, сверхзвуковой, витийствовать, философствовать, монстр, горлазл всхрапнуть.

Упражнение №2: Потренируйтесь в произношении долгих согласных (слайд 4):

К Кларе, к кому, к горлу, к гастролу, к Гате, к Кате, к Киеву, к кону, к городу, отдаленный, вяжаться, отдать, разжигать, отдушина, изнать, без шубы, безжалостный, бессмертие, восстановить, подтвердить, оттолкнуть.

Ведущий 1: Давайте обсудим, трудно или нет было выполнять это упражнение.

4. **Ведущий 1:** Ребята, теперь предлагаю вашему вниманию 2 видео, а включу их без звука.

Ваша задача, понять, о чем идет речь в этих роликах и в каком формате идет эта презентация. Чем отличаются оба ролика? И т.д.

Включить два видео

Обсуждение, фиксация на флиппчарте

1 видео	2 видео

А хотите узнать, о чем на самом деле идет речь в этих роликах и правы ли мы в наших рассуждениях?

Давайте еще раз посмотрим его, но уже со звуком.

Ваши впечатления? Сравним с нашим первоначальным мнением, с картой наблюдений на флиппчарте. (Можно выделять цветом что совпало – зеленые галочки, а что – нет – красные крестики)

Какая аудитория у этих публичных выступлений? Чем отличаются они от ваших выступлений на конференциях или уроках? Какой это формат выступлений?

Говорим, что это TED и переходим ко второму этапу урока (слайд 5)

II. Основной этап

Понятие «Презентации в стиле TED»

1) **Ведущий 1:** Предлагаю вам подойти к доске и отметить свои знания о TED выступлениях на шкале.

(на доске висит шкала:

- ✓ Не знаю, что такое TED, хочу узнать!
- ✓ Слышал о TED, но никогда не применял
- ✓ Знаю, что такое TED, но сам не использую. Люблю слушать других
- ✓ Хорошо разбираюсь в формате TED, пробовал сам выступать

Второй ведущий делает вывод, сколько примерно человек знает, что это, пользуются и т.д. Спросила график, поведется на экране (вторым учителем онлайн и параллельно) Делает вывод, что тема актуальна (слайд № 6 с графиком)

2) **Ведущий 1:** Что же все-таки такое „Презентация в стиле TED?“, работа с презентацией по теории (учитель рассказывает) (слайды 7-11)

3) **Ведущий 1:**
ФОРМУЛА TED

- Личность
- Структура и антураж выступления
- Актуальность темы или проблемы (Слайд 12)

Создать успешный TED - это долгий и непростой процесс.

Мы вам предлагаем серию Workshop: Презентация в стиле TED: как ошеломить аудиторию.

Сегодня мы особое внимание уделим первому звену формулы - Личность:

4) **Ведущий 1:** Какими качествами должен обладать успешный Speaker? Каждой группе я выдам 1 известную картинку (Учитель выдает группам лист А3 с фотографией известного спикера в центре – В.В.

Учимся говорить: 14 простых упражнений для начинающих ораторов

Очень важно правильно дышать.

1. Сделать вдох на счет 1, 2, 3, 4, на 5, 6 — задержать дыхание, на счет 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 — выдох.
2. Повторить задание упражнения 1, но при выдохе считать вслух 7, 8, 15.
3. Сделать короткий вдох, выдох задержать дыхание, при выдохе начать считать 1, 2, 3, 4 и т.д. Темп счета не ускорять, воздух не добирать.
4. Провести спортивную-считалку, сделав вдох в нос, удерживая, и продолжая на выдохе, насколько хватит воздуха. "Как на горе, на пригорке сядь, трижды три Егорка": раз — Егорка, два — Егорка, три — Егорка и так далее".
6. Это упражнение для тренировки диафрагмы. Прочитать данный ниже текст, не закрывая рта. Можно представить, что вы поставили палец и велика закрыть рот: Два часа не есть? Ужасно!

И не шептать вприсядь.

Есть время как выдохнул?

Два часа жить? Будешь!

Есть характер, воля есть.

Раз выходи — во славу ась!

Упражнения направлены на развитие самого голоса: его силы, подвижности и выносливости:

7. Называйте этики, по которым вы мысленно подвигаетесь, поменяв каждый ритм тон голоса, а затем "слуховая" инка.
8. Произнесите слова сначала медленно, затем постепенно ускорите темп до очень быстрого с последующим замедлением: "Быстро выходи, быстро выходи, быстро выходи... быстро выходи... быстро выходи".
9. Произнесите предлоги и частицу (как при пении) слоги: ма, да, ма, мо, му, мя. Упражнение для развития дыхания.
10. Произнесите трудные сочетания звуков сначала медленно, затем быстрее: Тл, хлр, врк, мррк, нлп, нфт, нлп, нст, нтл, нклд, нклд, нкд, нкд, нлп, нлп, нлп, нлп.
11. Произнесите слова с трудными сочетаниями согласных сначала медленно, затем быстрее:

Бодриствовать, мудрствовать, постскриптум, взбадривать, трансплантация, сверхзвуковой, всклокочен, конденсоры, пункт взрыва, протестанство, возбуждающий, попласть в ствол, ведомство, брандспойт, сверхзвуковой, витийствовать, философствовать, монстр, горлазл всхрапнуть.



12. Потренируйтесь в произношении долгих согласных: К Кларе, к кому, к горлу, к гастролу, к Гате, к Кате, к Киеву, к кону, к городу, отдаленный, вяжаться, отдать, разжигать, отдушина, изнать, без шубы, безжалостный, бессмертие, восстановить, подтвердить, оттолкнуть;

13. Работу над сочетанием звуков можно проводить в форме игры, используя музыкальные инструменты:

- Забивайте гвозди: Гддд! Гддд! Гддд! Гддд! Гддд! Гддд!
- Имитируйте лодочный толчок: Пдд! Пдд! Пдд! Пдд! Пдд! Пдд!
- Вбросьте воображаемые тарелки партнеру: Кдд! Кдд! Кдд! Кдд! Кдд! Кдд!

Кххх!

14. Произнесите скороговорки с трудными сочетаниями или чередованиями согласных звуков:

- Расскажите про пускани. — Про кашу про пускани? — Про пускани, про пускани, про пускани и про пускани и про пускани.
- Куш куш куш.
- Станет каша с подорожничком, а под кашей перекила с перекилочком.
- Станет каша, каша каша, да не по-кашански, кашет кашочка, каша кашочка, да не по-кашански; каша каша перекилочка да перекилочка, каша кашочка перекилочка да перекилочка.

Это большая часть существующих упражнений, направленных на развитие речи и голоса. Не если уделять такому тренировкам 15 минут в день, можно научиться владеть своим голосом и с легкостью располагать к себе окружающих.

Развитие навыков. Упражнения

1. Перед началом работы сделайте 5-минутную разминку: поочередно двигайте бровями, висками, губами, языком. Сделайте легкой массаж всего лица. Вы даже можете почувствовать, как вам стало легче разговаривать.
2. Затем внимательно читайте книгу различные и самые распространенные выражения: любовь, равнодушие, гнев, испуг, удивление, радость, злость, смирение, раскаяние, усталость, влюбленность, боль, сожаление. Когда вы сможете легко изобразить любую эмоцию, переходите к более сложной задаче.
3. Выберите пример для подражания: любого известного актера, может быть вашего любимого или просто того, кто в совершенстве владеет на ваш взгляд манерой. Прогоняйте изображение из экрана, копируйте его выражения лица. Через какое-то время, вы будете все более точно копировать и сможете изобразить какие-то удачно гримасы и позы.

«Поэтам рождаются, а ораторам человек становится сам» (Марк Туллий Цицерон)



Закрытие фестываля «Ты уникален!»





НИ ОДНОГО ДНЯ
БЕЗ ДОБРОГО ДЕЛА

ПРОЕКТ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"Проблема вместе"

КОМПАС ДОБРА

ВСЕ СДЕЛАННОЕ ЧЕЛОВЕКОМ,
К НЕМУ ЖЕ И ВОЗВРАЩАЕТСЯ

ПРОЕКТ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"Проблема вместе"

КОМПАС ДОБРА

СМЕНИТЬ МИР
С СЕБЯ!

КОМПАС ДОБРА



МАОУ
МАОУ
МАОУ "Гимназия № 31"

Сертификат

вручается

Тимошиковой Екатерине
ученице 8Б "МБОУ СОШ № 420"

участнику
"Ты уникален!"
районного фестиваля
с 16 по 21 ноября 2018 г.

В рамках фестиваля посетил:
МК "Креативность речи", тренинг "Тайм - менеджмент",
МК «Уроки этикета», МК «Актерское мастерство»,
МК «Мода и стиль. Создание своего образа»,
тренинговые занятия по конфликтологии

Руководитель
ШСП "Гармония"
Мартишенайте В.С.

Пермь 2018





Отзывы участников фестиваля

(авторский
текст
сохранен)

Я хочу чтобы
больше людей
ходили к вам на
мастер-классы. Я
буду скучать по
вам! Вы очень
добрые и
общительные.
Спасибо вам
большое за всё!

Хоть я и не была на
всех занятиях и
пришла только в
последний день, мне
всё очень
понравилось. Думаю,
это занятие пойдет
мне на помощь.
Спасибо!

Мне
понравилось,
так очень
весело и все
позитивные!

Мне понравилось
абсолютно всё!!!!☺
Особенно игра
«Черная магия». Было
очень интересно!
Хочу побыстрее
приехать к вам ещё!
А еще я
познакомилась с
хорошими друзьями

Мне понравилось у Софьи, там мы учились ходить как леди, еще понравилась игра «Черная магия» и фотосет!

Мне больше всего понравилось ВСЁ! Я нашла общий язык с другими школами. Мы веселились, играли. Мы узнали больше, мы познакомились с другими ребятами. Мне всё понравилось, я рада!

Мне очень понравился фестиваль «Ты уникален». Мы играли в игры, узнавали много нового. И я бы с удовольствием повторила еще раз!

Очень крутые мастер-классы! Проводите больше таких мероприятий)

Мнение волонтеров о фестивале «Ты уникален!»

Таня Салищева :

«Мне было интересно научиться чему-то новому от ребят и попробовать себя в роли спикера. На данной стадии проект показал, что дети могут начать открываться и активизироваться даже за короткий промежуток времени. В будущем этот проект сможет помочь сотням и тысячам детей стать более развитыми, яркими и активными, несмотря на их опасное социальное положение, что поспособствует становлению их активной жизненной позиции наравне со сверстниками.»

Саша Измайлова :

«Я считаю , что у нас всё отлично получилось! Спрашивала у детей впечатления, они сказали - что им понравилось и было интересно

Если ещё будет что то подобное , я бы очень хотела поучаствовать))»

Алла Языкова :

«Все наши мастер классы проходили на ура, детям очень нравилось принимать в них участие. Можно было заметить как изменились дети за это небольшое время, они стали более открытыми, сблизились друг с другом и я искренни надеюсь, что мы смогли им помочь. Для нас же это новый опыт в проведении такого рода мероприятий.»

Соня Басина :

Считаю, что проект удался. Ребята, с которыми мы работали, изначально были достаточно закрытыми, но под конец проекта нам удалось поднять им самооценку и помочь раскрепоститься. Наша задача была не помочь детям материально, а поддержать морально и у нас это получилось! Я бы с радостью продолжила осуществлять этот проект и все в рамках конкурса.

Медина Ахвердова:

Совсем недавно мне посчастливилось быть участником проекта «территория добра», и я вам скажу, что это один из самых интересных, вдохновляющих и даже впечатляющих проектов. Мы познакомились с самыми разными детьми, с которыми была возможность пообщаться и познакомиться, провести невероятно крытые дни, ведь эти дети очень уникальны, каждый из них имеет огромный потенциал, который нужно развивать. Дети очень интересные, активно поддерживали беседы, которые были во время мастер классов. Мы проводили очень полезные мастер классы, которые, я считаю, во многом помогут в будущем детям как в учебе, так в жизни. Проекты на подобие «территория добра» должны проводится во всех школах, ведь это не только полезные мастер классы, но и возможность найти друзей, проявить себя и свои возможности, поделиться идеями и развиваться.

Аня Афанасьева:

В этом проекте нам удалось рассказать ребятам о множестве интересных тенденций современности и научили их правильно следовать им. Дети были в полном восторге от каждого мастер-класса, и тут даже не стоит удивляться! На нашем замечательном фестивале мы смогли не только помочь им избавиться от стеснения, но и открыть в них маленькие, но очень весомые таланты. Я считаю, что в дальнейшем этот проект может помочь еще большему количеству ребят оценить себя и научиться искать для себя то, в чем они станут незаменимыми!

Результаты фестиваля «Ты уникален!»

Подводя итоги проекта, следует отметить, что каждый участник, который вложил себя и свою душу в реализацию проекта, отметил, что проект был очень полезным как для детей, так и для самих участников. То самое чувство, быть полезным для других и творить добро, ещё сильнее вдохновило всех участников, и теперь все мы с нетерпением ждём подобных проектов в будущем. Наша задача была не из самых простых, но несмотря на это, нам удалось развить коммуникативные качества детей, раскрепостить их, и позволить убедиться в том, что каждый из них уникален. Теперь у детей есть опыт работы с новыми и незнакомыми людьми, ведь на самом деле это не так просто начать работать с незнакомцами, а дети с этой задачей справились на ура!

Подобные проекты должны активно распространяться по всему городу, ведь данный проект поможет стать более развитым, ярким и уникальным каждому. Наш проект в рамках «Территории добра» очень полезен, так как работа с огромным количеством детей, поможет изменить не только их моральное и физическое состояние на данный момент, но и способствует развитию нашей страны и нашего будущего! Все в наших руках!