**Zadania dla klasy V**

Szanowni Państwo! Drogi uczniu!

W bieżącym tygodniu (20.04.2020r. – 24.04.2020r.) porozmawiamy sobie o lęku przed wystąpieniem.

**Temat: „Lęk przed wystąpieniem publicznym”.**

Wiem, że zdarzają Ci się trudność wystąpienia przez publicznością, zabrania głosu przy całej klasie. Przyczyną tego wszystkiego jest stres, który dopada wielu ludzi i nie jest czymś dziwnym. Tylko jak zrobić, aby zamienić pojawiające się emocje „stresu” w konstruktywną energię do działania? Jakich technik użyć, by poczuć luz i radość z możliwości dzielenia się z innymi wiedzą i doświadczeniami?

Dzisiaj nad tym popracujemy ☺

**Na początek obejrzyj krótki filmik:**

* https://youtu.be/TyilkhHrGuo

I co teraz możesz zrobić?

Spróbuj stworzyć swój plan przed występem publicznym. Może wyglądać tak, jednak …

Pamiętaj, aby zasiadając do pracy skorzystać ze sprawdzonego przepisu ☺

* dobry humor;
* kubek herbaty lub ulubionego soku;
* pozytywne nastawienie;
* spokój i rozluźnienie

Miłej pracy i zabawy

Powodzenia ☺

Beata Tomczyk-Milczarek

**MÓJ DOBRY PLAN PRZED WYSTĄPIENIEM**

Kiedy pojawi się przed Tobą konieczność lub okazja przygotowania wystąpienia (prezentacji,wypowiedzi ustnej w klasie) co zrobisz? Wypisz te techniki i metody, które wydają Ci się korzystne i pasujące do Twoich potrzeb. Zostaw kartkę gdzieś pod ręką, by służyła Ci pomocą, gdy pojawi się zadanie z wystąpieniem. Niech moc będzie z Tobą! ☺

1. Na etapie przygotowań: Jakie podejmiesz działania? Co i kiedy zrobisz?

b) Na etapie prób: Jakie podejmiesz kroki, by dobrze przećwiczyć swoje wystąpienie? Kto może C iw tym pomóc?

c) Przed samym wystąpieniem: Jakie ćwiczenia mogą dodać Ci mocy?

To ma być Twój plan, ale pozwól , że trochę Ci podpowiem.

Ad a) – wymyśl atrakcyjną formę wystąpienia,

* zaplanuj występ, powinien być krótki,
* - obejrzyj , jak robią to inni

Ad b) – ćwiczenie przed lustrem,

* ćwiczenie przed kimś bliskim i poproszenie o informację zwrotną, nad czym jeszcze trzeba popracować,
* nagranie siebie i obejrzenie,
* wizualizacja, czyli wyobrażenie sobie miejsca, gdzie będziesz występować.

Ad c) – oddychaj , rób głębokie wdechy i wydechy,

* gimnastyka języka, rób śmieszne miny.

**Powodzenia ☺☺☺**