

Esiintymisrohkeus

Särmä-tietokirjan luku 68

Kuka on sanonut näin?

”Kaikkea muuta, kunhan ei vaan nukkuva, puolikuollutta elämää!”

”Vapaus, tasa-arvo, rakkaus – toteutuvatko ne koskaan tässä matoisessa maailmassa?”

Aistit
tarkentuvat.

Kädet ja jalat
tärisevät.

Ääni värisee.

Vatsa reagoi.

Suu kuivuu.

JÄNNITYS ON VIREYSTILA

Hengitys kiihtyy.

Iho nousee
kananlihalle.

Sydän sykkii
tiheämmin.

Lihakset
jännittyvät.

Keho hikoilee.

Pintaverenkierto
tehostuu.

Millaiset tilanteet jännittävät sinua? Miten sinä reagoit jännitykseen?

Mitä jännitykselle voi tehdä?

- Harjoittele ja valmistaudu.
 - Tee selkeät muistiinpanot.
- Liiku ja hengitä.
- Hyväksy jännitys.

→ Miten olet toiminut jännittävissä tilanteissa? Mitä voisit kokeilla seuraavalla kerralla?

Yleisön rooli

- Yleisön käytös vaikuttaa esityksen onnistumiseen.
- Sanaton viestintä
 - Osoittaa kuuntelevansa.
 - Ottaa katsekontaktin ja hymyilee.
- Sanallinen viestintä
 - Reagoi puhujan kysymyksiin.
 - Auttaa puhujaa, jos ajatus katkeaa.
 - Antaa rakentavaa palautetta.

Puhe-esitysten yleisö

- Miettikää ryhmässä kaksi tärkeintä sääntöä, miten yleisön pitäisi toimia koeviikon puhe-esityksissä.
- Kirjoittakaa sääntönne taululle.

Puhe-esitysten ryhmät ja aikataulu

- **Ensimmäinen erä klo 13–14.15:**

Ryhmä 1: Juha ja Urho, Elia ja Joona, Ilona ja Peppi A.

Ryhmä 2: Artturi ja Matias, Santtu ja Oskari, Halla ja Peppi T.

Ryhmä 3: Emilia ja Iisa M., Seelim ja Toni, David ja Roope

- **Toinen erä klo 14.15–15.30:**

Ryhmä 4: Aleksi ja Topias, Ava ja Liivia, Ossi ja Juho

Ryhmä 5: Aate ja Kristian, Ronja ja Ville, Veera ja Iisa K.

Oman esityksen suunnittelua

- Suunnitelkaa esityksenne sisältöä ohjemonisteen avulla (löytyy Peda.netistä).
- Päättäkää, kumpi sanoo mitäkin.
- Ladatkaa havainnollistamisdiagne / taustakuvanne Peda.netin palautuslaatikkoon viimeistään 30.3.!