

## **Методические рекомендации для участников конкурса профессионального педагогического мастерства «Учитель-дефектолог года – 2023»**

Конкурсы педагогического мастерства проводятся в целях повышения престижа и статуса педагога в обществе, выявления и изучения новых направлений теории и практики управления в области образования, поддержки инновационных разработок и технологий, способствующих развитию системы образования и оказывающих эффективное влияние на процесс обучения и воспитания.

Методические рекомендации по организации и проведению мероприятий конкурса профессионального педагогического мастерства «Учитель-дефектолог года - 2023» (далее – конкурс) разработаны в соответствии с проектом Положения о конкурсах профессионального педагогического мастерства в городе Сургуте.

Организаторы конкурсов: департамент образования Администрации города (далее – департамент образования), Сургутская городская организация Профсоюза работников народного образования и науки Российской Федерации, муниципальное автономное учреждение «Информационно-организационный центр» (далее – МАУ «ИОЦ»), муниципальное казенное учреждение «Управление дошкольными образовательными учреждениями» (далее – МКУ «УДОУ»), муниципальное казенное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования» (далее – МКУ «ЦДиК»).

Цель конкурса – выявление лучших педагогических практик и стимулирование профессионального роста педагогов города.

Задачи конкурса:

- выявление талантливых, творчески работающих педагогов, их поддержка и поощрение;
- распространение результативного педагогического опыта, создание городского информационно-методического электронного банка передового педагогического опыта;
- создание условий для профессионального и карьерного роста педагогов;
- повышение уровня профессионального мастерства педагогов города.

Информация о конкурсе размещается на сайте сетевого педагогического сообщества SurWiki (<https://www.surwiki.admsurgut.ru>) на странице «Конкурсы профессионального педагогического мастерства».

В конкурсе принимают участие учителя-дефектологи (сурдопедагоги, олигофренопедагоги, тифлопедагоги), учителя-логопеды и другие педагогические работники, имеющие дефектологическое образование, дошкольных образовательных учреждений, общеобразовательных учреждений.

Обязательные условия участия:

- стаж работы в муниципальных образовательных учреждениях города Сургута не менее одного года (в иных случаях – по ходатайству в организационный комитет конкурса); первая, высшая квалификационная категория по занимаемой должности.

Выдвижение участников осуществляется следующими заявителями:

- муниципальным образовательным учреждением (администрацией, управляющим советом, родительским комитетом и др.);
- профессиональным объединением (городским методическим объединением, профессиональным союзом и др.).

Список участников конкурса утверждается приказом департамента образования.

Участники конкурса по согласованию с администрацией образовательного учреждения на период проведения очного этапа конкурса освобождаются от выполнения должностных обязанностей по основному месту работы с сохранением заработной платы.

Для участия в конкурсе участники направляют портфолио в организационный комитет в электронной форме (далее – портфолио).

Состав портфолио участников согласно Положению о муниципальном этапе конкурсов профессионального педагогического мастерства в 2023 году:

- информационная карта участника конкурса;
- цветная портретная 9x13 фотография в формате jpg с разрешением 300 точек на дюйм;
- информационный лист в буклет конкурса (информация об участнике, в которой отражены личные данные педагога, дата и место рождения, образование, место работы, должность, педагогический стаж, квалификационная категория, результаты деятельности, профессиональные и личностные достижения педагога, педагогическое кредо, хобби (не более 1200 – 1500 знаков).

Материалы портфолио, поступившие в организационный комитет, не рецензируются, хранятся в МАУ «ИОЦ», МКУ «УДОУ», МКУ «ЦДиК» (приложение 3).

Конкурс «Учитель-дефектолог года – 2023» включает в себя следующие туры и задания:

Тур	Содержание конкурсных заданий/регламент	Формат	Критерии оценивания
I тур	Визитная карточка/ до 10 минут, включая ответы на вопросы жюри (приложение 1)	Устная самопрезентация профессиональной деятельности, отражающая исследовательскую, инновационную, экспертную (при наличии) работу конкурсанта, раскрывающая его ведущие педагогические идеи, личностные и профессиональные качества, способствующие достижению результатов деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общая культура (речь, манера поведения, внешний вид);</li> <li>- позитивный опыт реализации дефектологической практики и/или технологии;</li> <li>- содержательность выступления (общая цель деятельности, системность задач, логичность и последовательность этапов деятельности, методы и приемы взаимодействия, вариативность деятельности);</li> <li>- профессиональное кредо;</li> <li>- логичность и структурированность выступления (полнота раскрытия темы, актуальность информации, взаимосвязанность блоков информации);</li> <li>- творческий подход к самопрезентации;</li> <li>- соблюдение тайминга</li> </ul>
	<p>«Учебное (коррекционное) занятие/урок с обучающимися с ОВЗ и инвалидностью» (приложение 4)</p> <p>Проведение занятия - до 25 минут; урока - до 45 минут. Ответы на вопросы жюри - до 10 минут.</p>	Проведение с детьми занятия коррекционно-развивающей направленности. Возраст детей и перечень технических средств, необходимых для его проведения, заранее оговариваются в заявке на участие в Конкурсе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общая культура (речь, манера поведения, внешний вид);</li> <li>- учет возрастных, психофизических и иных индивидуальных особенностей, состояния здоровья обучающихся с ОВЗ и инвалидностью;</li> <li>- реализация принципов коррекционной педагогики;</li> <li>- методическая грамотность при построении занятия/урока;</li> <li>- доступность изложения, адекватность объема информации;</li> <li>- использование информационно-</li> </ul>

			<p>коммуникационных технологий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- языковая грамотность учителя-дефектолога (стилистически и содержательно корректна, отвечает требованиям общей и профессиональной этики);</li> <li>- профессиональная компетентность и эффективная коммуникация (сформированность предметных, методических, психолого-педагогических, коммуникативных компетенций);</li> <li>- соблюдение тайминга</li> </ul>
<p>II тур (финал)</p>	<p>«Мастер-класс»/ до 20 минут. Вопросы жюри и ответы участника/ до 5 минут (приложение 2)</p>	<p>Публичное выступление, демонстрирующее опыт реализации конкретных методических приемов, методов, коррекционно-развивающих практик и/или технологий оказания дефектологической/ логопедической помощи. Тема «мастер-класса» участником определяется самостоятельно</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общая культура (речь, манера поведения, внешний вид);</li> <li>- соответствие используемых методических приемов, методов, коррекционно-развивающих практик и/или технологий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов (дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования; начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями));</li> <li>- четкая структура и план мастер-класса;</li> <li>- владение культурными нормами и традициями, корректность использования понятийного аппарата;</li> <li>- наглядное сопровождение выступления (презентация, иллюстрации, яркие примеры);</li> <li>- убедительное и аргументированное</li> </ul>

			<p>методическое обоснование предлагаемых методов, средств, технологий, применяемых технических средств обучения и реабилитации;</p> <p>оригинальность и новизна методов и методических приемов работы с обучающимися с ОВЗ и инвалидностью;</p> <p>- адекватность оценки и рефлексии проведенного мастер-класса, критичность, точность ответов на вопросы жюри;</p> <p>- соблюдение тайминга</p>
	<p>Кейс-метод в специальном (дефектологическом) образовании Не более 1,5 часов</p>	<p>Профессиональные задачи (кейсы), включающие в себя типовые, нестандартные и проблемные ситуации обучения лиц с ОВЗ (диагностика, психолого-педагогическая реабилитация, сопровождения участников образовательных отношений)</p>	<p>- общая культура (речь, манера поведения, внешний вид);</p> <p>- знание теоретических и владение практическими аспектами профессиональных компетенций учителя-дефектолога;</p> <p>- способность к принятию профессиональных решений в нестандартных и проблемных ситуациях;</p> <p>- использование творческого подхода;</p> <p>- культура речи и корректное использование понятийного аппарата;</p> <p>- убедительность, последовательность, четкость изложения собственной позиции, демонстрация навыков конструктивного диалога;</p> <p>- соблюдение тайминга</p>

## ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

Если мы хотим, чтобы нас заметили и оценили по достоинству, нам просто необходимо научиться презентовать себя. Навык самопрезентации – настоящее искусство. Но это не дар свыше. Ему вполне можно научиться. Секрет прост: несколько правил и рекомендаций, некоторое количество усилий и времени, и вуаля – вы сделали это!

1. Привлечь внимание. В первую очередь самопрезентация – это рассказ. А рассказ должен быть увлекательным и не слишком длинным.

Также стоит вспомнить принципы хорошего сторителлинга – слушателей надо заинтересовать, увлечь, заинтриговать. Если это уместно, можно начать рассказ с подходящей метафоры, чего-то неожиданного или даже немного провоцирующего.

2. Дать основную информацию – кратко, четко, ясно. Теперь, когда вы получили свою квоту внимания, можно переходить к основному блоку информации. Важно, чтобы она была емкой, представляющей сильные стороны вас как личности или вашего проекта, и довольно краткой, так как градус внимания слушателей быстро пойдет на спад. Если вы не знаете, с чего начать презентовать себя, для начала можно просто составить список своих достоинств, причем не обязательно только по заявленной теме. Из большого списка всегда легче выбрать нужное. К тому же кажущиеся не важными на первый взгляд качества при более детальном рассмотрении могут помочь выгодно подчеркнуть ваши достоинства.

Ведь главная цель самопрезентации – демонстрация своих сильных сторон и превращение слабых мест в преимущества. Вам могут задавать сложные вопросы, так что лучше заранее проработать возможные варианты.

3. Общаться с аудиторией. Помните, что любая презентация – это продажа. Вы продаете себя, свои идеи, свою личность и убеждения, свои навыки, свой проект и т.д. А в чем успех хорошей продажи? Правильно, в коммуникации. Обращайтесь к тем, для кого вы говорите. Вовлекайте их в коммуникацию.

Задавайте вопросы, на которые можно ответить «да». Потому что, однажды согласившись с вами, люди будут склонны согласиться и тогда, когда вы предложите им еще что-либо.

4. Будьте собой. Одри Хепберн, одна из самых искренних актрис Голливуда, однажды сказала: «Будьте самим собой – искренне, честно и всецело. Никто не справится с этим лучше, чем вы». Это работает и в случае презентации себя. Люди чувствуют неискренность и, напротив, открываются в ответ на ваши настоящие, истинные чувства.

Презентовать нужно свою личность, внутренние качества. Пусть не идеальная, но ваша «изюминка» привлечет к вам симпатии людей. Возможно, попадающая в ожидания маска поможет вам на первых порах. Но когда-то ее придется снять. И последствия разочарования могут быть весьма болезненными.

5. Репетируйте заранее. Самый лучший экспромт – это заранее заготовленная речь. Поэтому тщательно готовьте свою презентацию. Лучше несколько раз отрепетировать ее перед зеркалом. А в идеале – записать на видео. Так при просмотре вам удастся увидеть себя со стороны и оценить более адекватно.

P.S. Если вы боитесь

Что делать в таком случае? Ну, для начала стоит напомнить себе, что волноваться в важные для себя жизненные моменты – это вполне нормально. В случае боязни публичных выступлений вам очень помогут техники присутствия, например, так называемые «позы силы». Если же вы страдаете от заниженной самооценки, то работать надо в этом направлении. И такая работа потребует времени.

Приучайте себя к мысли, что вы достаточно хороши. Нет, не идеальны, а достаточно хороши уже здесь и сейчас. Можете написать это себе на стикере и прикрепить его на зеркале, холодильнике и т.д. И тренироваться чувствовать себя именно так. Это будет сложно, поэтому для начала даже минуты в день – вполне достаточно.

Работайте со списком своих достижений. Его можно сделать таким подробным, каким позволит ваша память. И скорее всего, таких побед наберется немало. Лучше держать список под рукой. Когда чувствуете, что начинаете сомневаться в себе – перечитайте его. Очень часто это простое действие оказывает почти магический эффект.

Хвалите себя. Приобретите привычку хвалить себя даже за самые небольшие достижения. Сначала это будет нелегко, но не сдавайтесь. Можно завести специальный «Дневник достижений», куда и записывать свои победы. Если перед вами стоит глобальная задача – разбейте ее на задачи и подзадачи. И сосредоточьтесь на одном шаге за один раз. Неважно, как быстро вы двигаетесь, главное, что вы двигаетесь по направлению к своей цели.

(информация сайта <https://hr-tv.ru>)

примеры медиа-визиток <https://teacherofrussia.ru/media/2021/mediacard>

## МАСТЕР-КЛАСС

Мастер-класс как локальная технология трансляции педагогического опыта должен демонстрировать конкретный методический прием или метод, методику преподавания, технологию обучения и воспитания. Он должен состоять из заданий, которые направляют деятельности участников для решения поставленной педагогической проблемы. Методика проведения мастер - классов не имеет каких-то строгих и единых норм. В большинстве своем она основывается как на интуиции ведущего, так и на восприимчивости слушателя.

Основной принцип мастер - класса: «Я знаю, я могу показать и научить вас, как это делать».

### Возможная модель проведения мастер-класса.

Этапы работы мастер-класса	Содержание этапа	Деятельность участников
<p><b>Подготовительно-организационный:</b> Постановка целей и задач (дидактической общей цели, триединой цели: образовательной, развивающей и воспитательной).</p>	Приветствие, вступительное слово мастера, необычное начало занятия	Встраиваются в диалог, проявляют активную позицию, тем самым помогая мастеру в организации занятия.
<p><b>Основная часть.</b> Содержание мастер-класса, его основная часть: план действий, включающий поэтапно реализацию темы.</p>	Методические рекомендации педагога для воспроизведения темы мастер-класса. Показ приемов, используемых в процессе мастер-класса, показ своих “изюминок” (приемов) с комментариями.	Выполняют задания в соответствии с обозначенной задачей, индивидуальное создание задуманного.
<p><b>Афиширование-представление выполненных работ.</b> Заключительное слово. Анализ ситуации по критериям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· овладение общеинтеллектуальными способами деятельности;</li> <li>· развитие способности к рефлексии;</li> <li>· развитие коммуникативной культуры.</li> </ul>	Организует обмен мнениями присутствующих, дает оценку происходящему.	Рефлексия – активизация самооценки и самоанализа по поводу деятельности на мастер-классе

видео мастер-классов <https://youtu.be/dmPBUTLl0Yg>



## ПОРТФОЛИО

Электронное портфолио оформляется следующим образом:

1. Создается папка. Название папки - фамилия и инициалы участника.  
2. В папку помещаются все документы портфолио по списку в формате pdf и word.

3. Каждому файлу дается название "номер по порядку и название документа". Например "1. заявка на участие", "2. заявка на проведение"

4. При заполнении информационного листа для буклета обратите внимание на содержание текста. В нем указываются профессиональные достижения педагога: успехи обучающихся, результаты работы педагога, участие в конкурсах, публикации, информация о проектах/программах, разработанных педагогом, информация о наградах. Для образца рекомендуем посмотреть буклет прошлого года на сайте

Сурвики [https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/3/3c/%D0%912019\\_2.pdf](https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/3/3c/%D0%912019_2.pdf)

5. При выборе портретной фотографии необходимо учесть рекомендации: фотография должна быть цветной, по пояс, без лишних предметов на фоне (сумки, предметы быта, здания и тд), одежда должна соответствовать имиджу педагога.

Не рекомендуем черно-белые фото, фото с животными и другими людьми, селфи.

## КОНКУРСНЫЙ УРОК/ЗАНЯТИЕ

Урок – одно из основных испытаний, которое требует от конкурсанта большого напряжения и отдачи. Открытый урок должен отражать заявленную концепцию и быть иллюстрацией системы работы учителя, его научных позиций, педагогических убеждений и технологий. Поэтому очень важно логически выстроить все виды конкурсных испытаний: описание инновационного педагогического опыта (проекта) – конкурсный урок – самоанализ урока. Урок должен быть профессиональным, отличаться своим содержанием, рассчитанным на незнакомую детскую аудиторию. Необходимо не только поставить цель, определить задачи и подобрать нужные для их решения средства – всё это, конечно же, станет залогом успешности учителя на конкурсном уроке. Важно, чтобы на уроке звучала проблема, чтобы дети не были посторонними слушателями или наблюдателями, а стали равноправными участниками процесса познания, творчества.

Конкурсный урок – возможность для педагога проявить такие личностные качества, как способность к импровизации, умение слушать детей, удивляться, но не давать увести себя в сторону; быть раскованным и сдержанным одновременно, быстро ориентироваться в ситуации и уметь перестраиваться в соответствии с реальным положением дел, держать себя в руках, управлять ситуацией. При всем разнообразии учебных предметов и образовательных областей для каждого учителя обязательно следующее:

- глубокое знание своего предмета (некорректное оперирование научными понятиями, неточности, ведущие к искажению смысла, оговорки, речевая небрежность снижают уровень оценки работы учителя на уроке);
- грамотное в соответствии с целями и задачами урока использование новых современных или традиционных способов передачи знаний;
- коммуникативные способности, актерское и ораторское мастерство;
- умение достигать результата в любой ситуации при любом уровне подготовленности детей (ссылка на незапланированный уровень подготовленности детей некорректна).

Каждый предмет имеет свое образовательно-информационное поле и требует использования наиболее выигрышных для него методов, приемов, форм. Очевидно, например, что уроки физики, химии, биологии интересны и результативны, когда учащиеся включаются в экспериментальную, исследовательскую работу, а учитель интересен детям, если он сам владеет в совершенстве методикой демонстрационного эксперимента. И, наверное,

правильно, когда учитель музыки на уроке поет и играет на музыкальных инструментах, а учитель литературы владеет художественным словом. Однако есть общий взгляд на учителя-победителя: он неординарен в общении с детьми, он в своем предмете открывает новую страницу в прочтении произведения, в использовании оригинальных средств передачи информации, в новой педагогической технологии. Особенностью конкурсных уроков является то, что это всегда открытые уроки, сочетающие в себе признаки уроков «рабочих», оцениваемых по их результативности и другим критериям, и уроков презентаций мастерства педагога, которые отличает зрелищность, насыщенность педагогическими инновациями. На конкурсном уроке педагог должен дать представление о своей системе работы, проявить профессиональную компетентность, особенно знание современных технологий обучения и владение техникой и методикой учебного занятия. Учитель проявляет осведомленность и умение использовать на практике достижения современной науки, педагогическую и коммуникативную культуру. При подготовке конкурсного урока следует показать умение использовать разные методы для достижения поставленных целей и задач, определяемых требованиями образовательной программы.

### **Самоанализ конкурсного урока**

Самоанализ проводится непосредственно после конкурсного урока. Он представляет собой разбор и оценку учебного занятия в целом и отдельных его сторон.

Самоанализ урока (занятия) как конкурсное мероприятие это выступление педагога, проводившего занятие, и его беседа с членами жюри (что предполагает ответы на вопросы, которые служат для получения дополнительной информации о ходе и результатах деятельности учителя и учащихся на уроке или воспитателя и детей на занятии, об оценке успешности этой деятельности и т.п.).

Это конкурсное задание нацеливает педагогов на осмысление не только эффективности собственной педагогической деятельности и деятельности детей на конкретном занятии, но и на определенную «ревизию» своих профессионально-личностных качеств. Педагогам могут предложить ответить на ряд вопросов, касающихся психологических особенностей детей данного возраста, понятий и фактов, по поводу которых организовывалось общение педагога и детей; оптимальности выбора параметров урока. Конкурсант может высказать свои соображения по поводу уровня подготовки детей, с которыми пришлось работать, сравнить условия проведения конкурсного занятия с теми, в которых работает педагог на своем рабочем месте, поделиться своими неиспользованными находками

(запасными методическими ходами), предусмотренными для того случая, когда, к примеру, откажет аудиовидеотехника, ребенок растеряется и не даст ожидаемого ответа. В этом случае важно, как говорят психологи, иметь «внутренний локус контроля», т.е. искать причины эффективности (неэффективности) своей деятельности в своих действиях. Следует помнить, что ссылка на незапланированный уровень подготовленности детей и другие «недостатки» аудитории некорректна.

Примерная схема самоанализа

#### 1. Правильность и обоснованность цели урока:

Каким образом обозначены обучающие, развивающие и воспитывающие функции урока? – Учтены ли при целевой установке урока:

- программные требования;
- содержание материала;
- необходимый уровень знаний и умений учащихся;
- место урока в системе уроков по данной теме;
- возможности самого учителя.

– Состоялось ли и на каком уровне принятие цели урока детьми, ее осознание и мотивация учебной деятельности?

#### 2. Структура урока.

– Соответствует ли структура урока его цели и типу?

– Целесообразно ли распределено время по этапам урока?

– Насколько рационально использовано оборудование кабинета?

– Оптимальный ли выбран темп ведения урока?

– Обеспечена ли взаимосвязь этапов урока?

– Повлияла ли организация начала и конца урока на его эффективность?

3. Содержание урока. – Обеспечены ли научность и доступность учебной информации?

– Как содержание изучаемого материала связано с жизнью, с потребностями и интересами ученика

– Что нового дал данный урок? Какова проблемность и привлекательность получаемой учащимися информации?

– Оптимальны ли объем предложенного для усвоения учащимися материала?

#### 4. Методика обучения на каждом этапе.

– Какие использованы методы, приемы и средства обучения и почему именно они?

– Как в ходе урока была организована опора на предыдущие знания учащихся?

– Каков характер упражнений и заданий (репродуктивный, конструктивный, творческий)? Обоснуйте свой выбор.

– Какие использовались методы и приемы для получения обратной связи?

– Какие использованы пути формирования самостоятельного мышления, развития познавательных интересов учащихся?

5. Деятельность учащихся на уроке.

– Какова степень активности и работоспособности учащихся на разных этапах урока?

– Проявился ли интерес учащихся к содержанию или процессу деятельности на уроке?

– Какова культура межличностных отношений на уроке?

6. Итоги урока, оценка результативности.

– Каков уровень достижения цели (полностью, частично, не достигнута)?

– Что оказало положительное влияние на достижение цели урока?

– Что препятствовало полному достижению цели урока?

– Что нуждается в дополнительном изучении на следующем уроке?

– Какова психологическая атмосфера урока, заинтересованность всех участников урока, характер их общения?

– Что не получилось?

## ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Электронная презентация – электронный документ, представляющий собой набор слайдов, предназначенных для демонстрации проделанной работы. Целью презентации является визуальное представление замысла автора, максимально удобное для восприятия. Электронная презентация должна показать то, что трудно объяснить на словах.

### **Схема презентации:**

- 1) титульный слайд (соответствует титульному листу работы);
- 2) цели и задачи работы;
- 3) общая часть;
- 4) защищаемые положения (для магистерских диссертаций);
- 5) основная часть;
- 6) выводы;
- 7) благодарности (выражается благодарность аудитории за внимание).

### **Требования к оформлению слайдов**

Титульный слайд.

Презентация начинается со слайда, содержащего название работы (доклада) и имя автора.

Эти элементы обычно выделяются более крупным шрифтом, чем основной текст презентации.

В качестве фона первого слайда можно использовать рисунок или фотографию, имеющую непосредственное отношение к теме презентации, однако текст поверх такого изображения должен читаться очень легко. Подобное правило соблюдается и для фона остальных слайдов. Тем не менее, монотонный фон или фон в виде мягкого градиента смотрятся на первом слайде тоже вполне эффектно.

### **Общие требования**

Средний расчет времени, необходимого на презентацию ведется исходя из количества слайдов. Обычно на один слайд необходимо не более двух-трех минут.

Необходимо использовать максимальное пространство экрана (слайда) – например, растянув рисунки.

Дизайн должен быть простым и лаконичным.

Каждый слайд должен иметь заголовок.

Оформление слайда не должно отвлекать внимание слушателей от его содержательной части.

Завершать презентацию следует кратким резюме, содержащим ее основные положения, важные данные, прозвучавшие в докладе, и т.д.

### **Оформление заголовков**

Назначение заголовка – однозначное информирование аудитории о содержании слайда. В заголовке нужно указать основную мысль слайда. Все заголовки должны быть выполнены в едином стиле (цвет, шрифт, размер, начертание). Текст заголовков должен быть размером 24 – 36 пунктов. Точку в конце заголовков не ставить.

### **Содержание и расположение информационных блоков на слайде**

Информационных блоков не должно быть слишком много (3-6). Рекомендуемый размер одного информационного блока – не более 1/2 размера слайда. Желательно присутствие на странице блоков с разнотипной информацией (текст, графики, диаграммы, таблицы, рисунки), дополняющей друг друга. Ключевые слова в информационном блоке необходимо выделить. Информационные блоки лучше располагать горизонтально, связанные по смыслу блоки – слева направо. Наиболее важную информацию следует поместить в центр слайда. Логика предъявления информации на слайдах в презентации должна соответствовать логике ее изложения. Выбор шрифтов. Для оформления презентации следует использовать стандартные, широко распространенные шрифты, такие как Arial, Tahoma, Verdana, Times New Roman, Calibri и др. Размер шрифта для информационного текста — 18-22 пункта. Шрифт менее 16 пунктов плохо читается при проекции на экран, но и чрезмерно крупный размер шрифта затрудняет процесс беглого чтения. При создании слайда необходимо помнить о том, что резкость изображения на большом экране обычно ниже, чем на мониторе. Прописные буквы воспринимаются тяжелее, чем строчные. Жирный шрифт, курсив и прописные буквы используйте только для выделения.

### **Цветовая гамма и фон**

Слайды могут иметь монотонный фон или фон-градиент. Для фона желательно использовать цвета пастельных тонов. Цветовая гамма текста должна состоять не более чем из двух-трех цветов. Назначив каждому из текстовых элементов свой цвет (например: заголовки -зеленый, текст – черный и т.д.), необходимо следовать такой схеме на всех слайдах. Необходимо учитывать сочетаемость по цвету фона и текста. Белый текст на черном фоне читается плохо.

### **Стиль изложения**

Следует использовать минимум текста. Текст не является визуальным средством. Ни в коем случае не стоит стараться разместить на одном слайде как можно больше текста. Чем больше текста на одном слайде вы

предложите аудитории, тем с меньшей вероятностью она его прочитает. Рекомендуется помещать на слайд только один тезис.

Распространенная ошибка – представление на слайде более чем одной мысли. Старайтесь не использовать текст на слайде как часть вашей речи, лучше поместить туда важные тезисы, акцентируя на них внимание в процессе своей речи. Не переписывайте в презентацию свой доклад. Демонстрация презентации на экране – вспомогательный инструмент, иллюстрирующий вашу речь. Следует сокращать предложения. Чем меньше фраза, тем она быстрее усваивается. Текст на слайдах лучше форматировать по ширине. Если возможно, лучше использовать структурные слайды вместо текстовых. В структурном слайде к каждому пункту добавляется значок, блок-схема, рисунок – любой графический элемент, позволяющий лучше запомнить текст. Следует избегать эффектов анимации текста и графики, за исключением самых простых, например, медленного исчезновения или возникновения полосами, но и они должны применяться в меру. В случае использования анимации целесообразно выводить информацию на слайд постепенно. Пусть слова и картинки появляются параллельно вашей «озвучке».

### **Оформление графической информации, таблиц и формул**

Рисунки, фотографии, диаграммы, таблицы, формулы призваны дополнить текстовую информацию или передать ее в более наглядном виде. Желательно избегать в презентации рисунков, не несущих смысловой нагрузки, если они не являются частью стилевого оформления. Цвет графических изображений не должен резко контрастировать с общим стилевым оформлением слайда. Иллюстрации и таблицы должны иметь заголовок. Иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом. Иллюстрации, таблицы, формулы, позаимствованные из работ, не принадлежащих автору, должны иметь ссылки. Используя формулы желательно не отображать всю цепочку решения, а оставить общую форму записи и результат. На слайд выносятся только самые главные формулы, величины, значения.

После создания и оформления презентации необходимо отрепетировать ее показ и свое выступление. Проверить, как будет выглядеть презентация в целом (на экране компьютера или проекционном экране) и сколько времени потребуется на её показ.



## КАК СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ ПЕРЕД ПУБЛИЧНЫМИ ВЫСТУПЛЕНИЯМИ

Кто не умеет говорить - карьеры не сделает. Наполеон.

Способ первый.

Лучший способ уменьшить страх перед публичным выступлением – подготовиться к нему. Если мы в тот момент, когда узнали о предстоящем выступлении и внутренне сразу съежились, сказали себе «вот блин!», то вы уже тем самым обозначили для себя это событие как отрицательное. А отрицательные события обычно на бессознательном уровне оттягиваются в будущее. Мы все время стремимся не думать об этом, оттянуть момент. И в итоге приходим к нему неподготовленными. Очень знакомая ситуация, не так ли? Мудрость Живой Этики гласит: «Полюбите препятствия – ими живем». Рекомендуемый способ прост. Попробуйте перепрограммировать себя. Попробуйте когда узнаете о предстоящем выступлении или о другом каком-то событии, сказать себе «Вау!», «Yes!», сделайте характерный жест. Таким образом, вы перепрограммируете свое сознание на позитив. Как это работает? Давайте вспомним, с каким нетерпением мы ждем долгожданной поездки в отпуск. Что мы обычно делаем? Делаем необходимые покупки, оформляем документы, собираем нужную информацию. И, когда наступает день отъезда, шансы не уехать, практически равны нулю. Мы, конечно, не берем в расчет обстоятельства непреодолимой силы.

Таким образом, настроившись на позитив и поддерживая это состояние, мы в десятки раз уменьшим шансы оказаться неготовыми к выступлению. Помните? Кто как не мы сами решаем, какое значение имеет то или иное событие? Завтра выступление??!! Yes!!!

Способ второй.

Как поднимают боевой дух воины перед битвой? Боевым кличем - УРА!!!! Как приводят себя в медитативное состояние тибетские монахи? Поют мантру - АОУМ! Точно так же у каждого из нас есть слова (фразы), которым стоит только прозвучать у нас в голове, как само собой начинает меняться наше состояние. "Я сделаю это!" "Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас!" Это то, что называют аффирмациями. Аффирмации - это краткое позитивное утверждение, направленное на конкретный аспект вашего сознания и закладывающее новую программу, согласно которой подсознание строит свою работу и создает жизненные ситуации, соответствующие данной аффирмации по смыслу. Аффирмация, по «Малому энциклопедическому словарю Брокгауза

и Ефрона», это «утвердительные (положительные) суждения, в отличие от отрицательных (негативных)». Работает ли это? Еще как! Оказывается вызванные словом импульсы поступают с коры больших полушарий головного мозга во внутреннюю среду организма и перестраивают жизнедеятельность тканей внутренних органов на длительное время. Это - экспериментально доказанный факт. Таким образом, практически подтверждается знаменитое высказывание Марка Аврелия - «наша жизнь есть то, что мы о ней думаем». Конечно же, у этого метода есть и свои нюансы, и правила, которые могут быть отдельной темой. Но отметим главное – это работает. Поэтому, запаситесь достаточным количеством аффирмаций. «Мне нравится выступать!» «Я выступлю отлично». «Люди с радостью ждут моего выступления» и так далее. Аффирмации лучше писать свои, рассчитывая на особенности вашего мышления и темперамента. Эти утверждения должны быть реальными для вас. Тогда они будут работать на максимум.

Способ третий.

Профессиональный оратор должен спокойно относиться к результатам своего выступления! Мы теряем в жизни всегда именно то, значение чего переоцениваем, то, к чему привязываемся, то, без чего не мыслим своей жизни. Эта рекомендация не отменяет действий, направленных на достижение цели, не снимает необходимости готовиться. Но вы должны воспринимать выступление как не более чем игру, в которой можно и выиграть и проиграть. И как в любой игре, проигрыш не уменьшает удовольствия от процесса. Это как в анекдоте: «Слесарь Ущув объявил бой зеленому змию. Сегодня победил змий. Завтра соперники сойдутся снова». Важно понять, что и после самого провального выступления жизнь не остановится. Ни всего человечества, ни ваша собственная. Вселенная не сожмется до размеров самогонного аппарата. Планеты не остановят свой бег. Волга не промажет мимо Каспийского моря. НИЧЕГО НЕ ПРОИЗОЙДЕТ!!! И это даже обидно... Если вы это поймете и прочувствуете, остальное пойдет гораздо проще. И веселее. И еще. У выступающего ограниченное количество энергии. Часть ее он расходует на поддержание жизнедеятельности организма, часть – на базовую деятельность головного мозга. Это неизменные показатели. Остальное небольшое – на то, чтобы донести до аудитории главную мысль выступления. Если же он и этот жалкий остаток станет тратить на то, чтобы оценивать себя со стороны и переживать, – ждите провала. «Не бойся быть побитым – научись драться». Сосредоточьтесь на главном – на достижении ЦЕЛИ вашего публичного выступления.

Французский философ Мармонтель как-то сказал: «Кто сверяет свое поведение с общественным мнением, тот не уверен в своих силах».

Способ четвёртый.

Рассмотрим несколько упражнений, позволяющих хотя бы дожить до начала выступления.

1. Подвигайте интенсивно челюстью взад-вперед раз двадцать. В результате таких движений раздражаются корешки блуждающего нерва, сигнал передается в центральную нервную систему, происходит выброс норадреналина и ваше состояние уравнивается.

2. Сидя в ожидании объявления вашего выхода, опустите руки и расслабьте их. Представьте, что они стали настолько длинными, что уперлись в пол. Теперь то напряжение, которое вы испытываете, направьте по рукам в землю. Почувствуйте, как оно уходит.

3. Поболтайте кистями, подвигайте в воздухе пальцами, разомните руки. Вы и сами много раз делали это интуитивно. Врачи и психологи подтверждают, что гимнастика кистей рук позволяет не только снизить парализующий эффект волнения, но и стимулирует работу речевого аппарата, повышает сообразительность и красноречие.

4. Пройдитесь быстрым шагом, помашите руками, только без свидетелей! Любая физическая активность, вызывающая учащенное сердцебиение, снимает нервное напряжение.

5. Любая эмоция прочно связано с дыханием. Когда мы охвачены страхом, наше дыхание поверхностно, прерывисто. Измените свое дыхание – начните осознанно дышать животом, глубже и медленней. Можете попробовать дышать с задержкой дыхания в 4 секунды после вдоха. Еще один способ – дыхание 6 секунд вдох, 6 секунд выдох. Через небольшое время состояние начнет меняться – страх отступит.

6. Мышечный тонус - один из показателей эмоционального состояния. Как правило, волнение сочетается с ненужным напряжением мускулатуры, а это в свою очередь, еще больше увеличивает нервную нагрузку. Расслабьте напряжённые мышцы тела, уберите зажатость, скованность и постепенно почувствуете, как успокаиваетесь.

7. Накануне выступления, мысленно представьте то место, где вы будете выступать. Постарайтесь внутренним взором увидеть как всё проходит, как и что вы говорите, как держитесь, как двигаетесь и как вас воспринимает аудитория. Таким образом, вы психологически настраиваетесь, вживаетесь в это событие.

8. Репетируйте. Мысленно или вслух несколько раз проговорите свою речь.

9. Когда начнете говорить, выберите в аудитории одно конкретное лицо и поставьте перед собой задачу - увлечь и зажечь его своим выступлением. Смотрите только на одного этого человека. Остальные люди не имеют значения. Говорите, используя эффектные выражения, красивую жестикуляцию - все, что может привлечь внимание и зажечь именно этого человека. Когда Вы сконцентрируетесь на одном лице, то поймете, что выступление на публике ничем не отличается от беседы один на один

Таким образом, страх перед публичным выступлением – нормальное явление для начинающего. При постоянной практике он постепенно ослабевает, уступая место возбуждению и удовольствию. Если вы станете бегать от страха, он будет преследовать вас всю жизнь. Идите на него, и рано или поздно вы заметите, что он остался у вас за спиной.

И, давайте учиться не просто выступать перед публикой, давайте учиться получать от этих выступлений удовольствие, ибо все, что человек делает с удовольствием, он делает хорошо.