

Framsögn

Framsögn er samspil líkamsstöðu, raddar og öndunar. Alla þessa þætti þarf að hafa í huga þegar ætlunin er að flytja einhvern texta fyrir framan hóp fólks, gildir þá einu hvort tækifærið er formlegt eða óformlegt.

Mundu að það er eðlilegt að vera taugaóstyrkur!



Líkamsstaða

- Stattu bein/n, í báða fætur og með slakar axlir.
- Hendur kyrrar á púlti eða handahreyfingar notaðar til að leggja áherslu á það sem sagt er.
- Horfðu reglulega upp og fram á meðan talað er og reyndu að ná augnsambandi við áheyrendur.
- Hreyfðu varirnar



Mundu
eftir að
réttu úr
pér!

Æfingar fyrir talfærin

- Andvarpaðu hressilega, gjarnan með hljóðum.
- Geispaðu og teygðu vel úr þér í leiðinni.
- Geispaðu með lokaðan munninn.
- Puðraðu eins og hestur - reyndu að ná lagi.
- Raulaðu tónstigann með lokaðan munninn.
Byrjaðu neðst og hækkaðu smám saman
tóninn: do – re – mí – fa – so – la – tí – do
- Settu stút á munninn og teygðu síðan
munnvikin í átt að eyrum. Endurtaktu.
- Endurtakið í kór, t.d. ú-í, mú-mí, sú-sí ...

Rödd og öndun

Rödd

- Talaðu hátt og skýrt
- Talaðu hvorki of hægt né of hratt
- Beittu blæbrigðum í flutningi

Öndun

- Mundu eftir að anda :)
- Notaðu þindaröndun, eins og lítil börn gera

Andaðu
alveg niður
í botn!





Nokkur góð ráð!

- Hafðu stórt letur og gott línubil í handriti.
- Æfðu flutninginn vel, t.d. fyrir framan spegil.
- Gott getur verið að læra ræðuna n.v. utan að.
- Gerðu talfæraæfingar til upphitunar.
- Náðu augnsambandi áður en þú byrjar.
- Varastu hikorð.
- Ekki afsaka þig!
- Mundu ávarpi og kveðju.

Dæmi um uppbyggingu ræðu

1. **Ávarp:** Heilsað. Áheyrendur boðnir velkomnir
2. **Inngangur eða krækja:** Slegið á léttu strengi og sagt frá áhugaverðum atburði, jafnvel sagður brandari.
3. **Kjarni málsins:** Hér kemur tilgangur ræðunnar fram.
4. **Meginmál:** T.d. útskýringar með dæmum, kjarninn í ræðunni eða rökstuðningur.
5. **Lokaorð eða niðurlag:** Mikilvægt að enda ræðuna vel, tengja við upphaf ræðunnar.