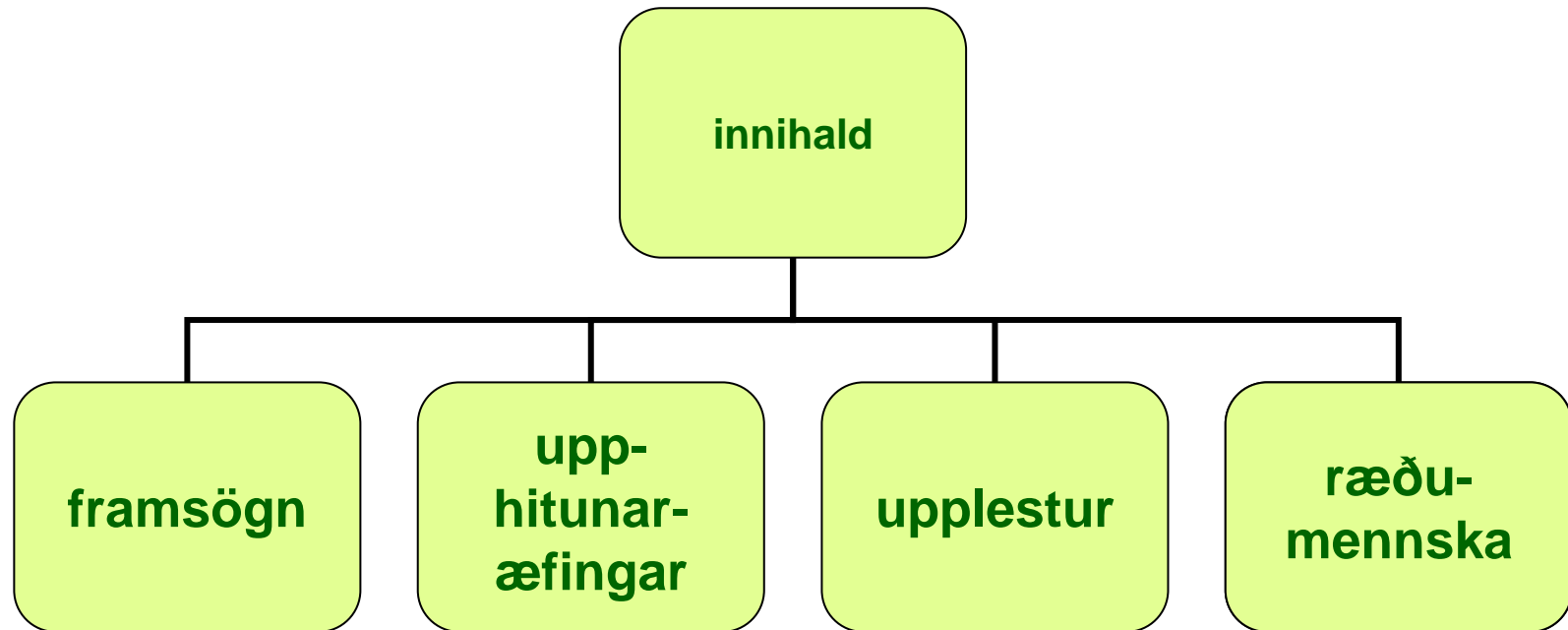


FRAMSÖGN



Framsögn er samspil margra þátta

Hreyfing

- líkamsstaða
- líkamsburður
- spenna – slökun
- handahreyfingar
- augnsamband
- talfæri – tunga og varir

Öndun

- þindaröndun – skoðaðu t.d. hvernig lítil börn anda
- <http://www.namsgagnastofnun.is/malbjorg/index.htm>

Rödd

- spenna – slökun
- raddsvið
- raddstyrkur og styrkbreytingar
- blæbrigði – túlkun
- hraði

Andaðu
alveg niður í
botn!



Líkamsstaða

Rétt líkamsstaða skiptir alltaf miklu máli – líka við upplestur og ræðumennsku.

Höfuð og axlir

- gættu þess að líta upp og horfa framan í fólk
- hafðu axlir slakar en ekki spenntar upp að eyrum
- ímyndaðu þér spotta í hnakkanum á þér sem togar höfuðið upp

Munnur

- munnur og munnhol þurfa að opnast vel og eðlilega
- varir mega ekki vera samanbitnar

Magi og bak

- andaðu alveg ofan í maga
- gættu þess að setja magann ekki fram

Fætur

- hafðu fætur hvorki á iði né of stífa



Mundu eftir að rétta úr þér!

Orðaáhersla

- Áhersla er alltaf á fyrsta atkvæði orðs í íslensku.
- Gæta þarf þess að setja ekki aðaláherslu á annað eða þriðja atkvæði, t.d. í samsettum orðum.

*skoðan*akönnun ekki skoðanakönnun

*al*þingismenn ekki alþingismenn

*Í*slendingur ekki Íslendingur

*verð*bréfamarkaður ekki verðbréfamarkaður

*Sv*anhildur ekki Svanhildur



Rifjaðu upp
fleiri
sambærileg
dæmi.

Hikorð

- Notuð til að koma í veg fyrir þagnir.
- Gefa til kynna óöryggi eða ónákvæmni.
- Draga athyglina frá innihaldi þess sem sagt er.
- Betra að gefa sér svolítinn tíma til að hugsa sig um.
- Algeng hikorð eru *sko*, *sem sagt* (*semst*), *þú veist*, *hérna*, *þarna*, *að*.



Ég **hérna** var að velta fyrir
mér **sko** hvort þú gætir
komið með mér í bíó
hérna í kvöld og við **sem**
sagt hist og **þú veist**
hérna . . .

Talfærin röddin – raddböndin

Upphitun

Talfærin þarf að hita upp og þjálfra eins og vöðva. Margs konar æfingar henta í því sambandi. Hægt er að gera æfingar fyrir varir, tungu og kjálka, öndunar- og slökunaræfingar og margt fleira.

Hlusta og skoða

Gott er að æfa sig fyrir framan spegil. Einnig er mjög góð leið að nota upptökutæki og hlusta á eigin rödd og framburð.

Gagnrýni

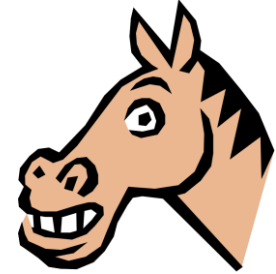
Þegar þú undirbýrð þig fyrir upplestur er góð aðferð að lesa upp fyrir aðra og biðja þá að benda þér á það sem betur má fara.



Talfærin

– æfingar –

- Andvarpa hressilega, gjarnan með hljóðum.
- Geispa og teygja vel úr sér í leiðinni.
- Geispa með lokaðan munninn.
- Puðra – eins og hestur. Gjarnan reyna að ná lagi.
- Raula tónstigann með lokaðan munninn. Byrja neðst og hækka smám saman tóninn: *do – re – mí – fa – so – la – tí – do*
- Kyssa/brosa-æfingin. Fyrst er settur stútur á varirnar og munnvikin síðan teygð í átt að eyrum. Þetta er endurtekið mörgum sinnum; kyssa brosa – kyssa – brosa.
- Endurtaka saman í kór t.d. ú – í, mú – mí, sú – sí ...





Ræðumennska

– nokkur góð ráð –

- Vandaðu handritið – notaðu stórt letur og hafðu gott línubil.
- Gefðu þér góðan tíma til að lesa textann yfir áður en þú lest hann upp.
- Merktu inn í handritið, t.d. með lestrarmerkjum, þar sem viðeigandi er að líta upp, leggja áherslu, hægja á lestri eða hafa þögn.
- Hitaðu upp talfærin með upphitunaræfingum áður en þú flytur ræðuna.
- Náðu góðri slökun, t.d. með réttri öndun.
- Gættu að líkamsstöðu þinni.
- Náðu góðu augnsambandi við áhorfendur áður en upplestur hefst.
- Talaðu hátt og skýrt – og ekki of hratt.
- Túlkaðu innihald textans á viðeigandi hátt, reyndu t.d. að sjá innihald hans fyrir þér.
- Það er eðlilegt að vera taugaóstyrkur upp að vissu marki.

Ræðumennska

– nokkur góð ráð –

- Gott getur verið að læra utanbókar upphaf og endi ræðunnar.
- Gættu þess að halda athygli áheyrenda.
- Gerðu ekkert til að draga athyglina frá innihaldi ræðunnar, forðastu t.d. kæki og hikorð.
- Stundum er gott að byrja með því að varpa fram spurningu eða umhugsunarefni – eða gefa örstutt yfirlit yfir það sem þú ætlar að tala um.
- Engar afsakanir!
–„Ég er nú ekki mjög vel undirbúinn . . . “ eða „Ég er nú frekar óvanur því að flytja ræðu . . . “
- Gættu þess að svæfa ekki áheyrendur með tilbreytingarlausri framsögn, mikilvægt er að breyta um raddstyrk, tónhæð og áherslu.
- Gættu þess að ljúka máli þínu á viðeigandi hátt.



Hvernig á að skrifa góða ræðu? – nokkur einföld ráð –

undirbúðu þig – vandaðu þig – gefðu þér tíma

1. Gefðu þér góðan tíma til að velta fyrir þér efni í ræðuna. Gott er að ræða við aðra um efni ræðunnar þinnar.
2. Útbúðu ramma eða beinagrind fyrir ræðuna áður en hin eiginlegu skrif hefjast.
3. Búðu til uppkast og endurskrifaðu textann þangað til þú ert fullkomnlega sátt(-ur) við innihaldið.
4. Vandaðu mál þitt og gættu þess að nota ekki of hversdagsleg orð.
5. Kryddaðu textann þinn með málsháttum, orðatiltækjum, gamansögum eða öðru sem þér finnst eiga vel við.

Dæmi um uppbyggingu ræðu

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

Verkefni:

Semdu ræðu og undirbúðu þig fyrir ræðustólinn

Skrifaðu **tækifærisræðu** og undirbúðu þig vel áður en þú flytur hana fyrir bekkjarfélaga þína. Mundu eftir að huga að þeim þáttum sem skipta máli t.d. framsögn, framkomu og líkamsburði. Hafðu í huga að eftir því sem þú undirbýrð þig betur því auðveldara er að flytja ræðuna.

Tækifærið getur t.d. verið:

- Endurfundur bekkjarsystkina þinna sem þú hefur ekki séð í 20 ár.
- Frumskýningarveisla.
- Fermingarveislan þín eða dóttur þinnar.
- Útskriftarveisla vinar þíns.
- Skólaslit.

