

Я и профессия

I. Культура внешнего вида

1. Осанка:

- а) прямая;
- б) умение сидеть прямо и свободно, руки свободно лежат на столе;
- в) подтянутость, собранность.

2. Одежда:

- а) аккуратность;
- б) скромность;
- в) цветовая гармония;
- г) соответствие одежды возрасту, условиям занятий и работы;
- д) соответствие моде;
- е) чувство меры в выборе украшений.

3. Грим (умеренность).

4. Прическа (аккуратность).

5. Мимика:

- а) выражение доброжелательности, спокойствия; уверенности (но не самоуверенности);
- б) взгляд при общении направлен на собеседника;
- в) эмоциональная выразительность;
- г) соответствие выражения лица характеру речи, с которой выступает.

6. Пантомимика:

- а) жесты уместны, органичны, естественны;
- б) походка упругая, ритмичная, легкая;
- в) движения гибкие, размеренные, непринужденные; отсутствие скованности в движениях;
- г) сдержанность в движениях, отсутствие суетливости и нервозности;
- д) умение бесшумно вставать и садиться.

II. Культура педагогического общения

1. Соблюдение спокойного, доброжелательного тона в общении:

- а) умение слушать собеседника;
- б) умение задавать вопросы;
- в) умение анализировать выступление;
- г) умение первому установить контакт с другим человеком;
- д) умение понять другого человека;
- е) умение ориентироваться в сложившейся ситуации общения.

2. Стремление к установлению зрительного контакта:

- а) вы смотрите на собеседника (аудиторию);
- б) умение видеть и понимать реакцию слушателей.

3. Умение заинтересовать, увлечь выступлением, рассказом, сообщением:

- а) владение свободным, связанным произнесением речи перед слушателями без опоры на конспект;
- б) внешний вид выражает готовность и желание общаться, вести беседу, выступать и т.д.;
- в) умение передавать свое отношение к сообщаемому.

III. Саморегуляция

1. Умение снимать излишнее напряжение, волнение.
2. Умение преодолевать в себе нерешительность перед выступлением.
3. Умение мобилизовать рабочее самочувствие.
4. Умение сдерживать себя в стрессовых ситуациях.
5. Умение создавать необходимое настроение.

IV. Культура речи

1. Грамматическая правильность речи, соблюдение правильных ударений.
2. Лексическое богатство.
3. Выразительность, образность речи.
4. Техника речи:
 - а) полетность, звонкость голоса;
 - б) гибкость голоса, богатство интонации;
 - в) правильно выбранная сила голоса;
 - г) четкая дикция (отсутствие гнусавости, шепелявости и других дефектов);
 - д) соблюдение необходимого темпа речи.

