



GÓÐ RÁÐ TIL EINA OG HVØRJA **FRAMLØGU**

Skalt tú til munnliga próvtøku? Ella kanska gera eina framløgu fyri flokkinum ella halda ein fyrilestur um eitt hvørt?

Her eru nøkur góð ráð til hvussu tú gert tína framløgu betur

1

Fyrireika hvat tú ætlar tær at siga, og lær teg tað uttanat

Vit kenna helst øll til tær typurnar, sum ongantíð fyrireika seg til nakað, og tað gongur altíð væl kortini. Men ein kann ímynda sær hvussu nógv betri tað hevði gingið, um hesi vóru væl fyrireikaði. Ein tummilfingurregla er, at tú skalt skriva alt niður - orð fyri orð - sum tú ætlar tær at siga, og síðani lesa tað hart fyri tær sjálvum minst sje ferðir.

2

Ven frammanfyri speglinum

Tað virkar helst rættiliga løgið at standa frammanfyri speglinum og venja, men soleiðis sært tú júst hvussu tú stendur, hvat tú útstrálar meðan, og hvat skalt gerast betur.

3

Lær teg at steðga á

Tað kann gerast ógvuliga trupult at fylgja við, um persónurin, sum tosar, ikki steðgar á innimillum. Lær teg at steðga á, tá tú til dømis hevur sagt eitt gott poeng, skiftir evni, ella kennir tað natúrligt at steðga á, so ger tað. Tað ger tað lættari at lurta.

4

Kritisera títt evni áðrenn hini

Næstan óansæð hvat evni tú tosar um, vilja fólk hugsa um okkurt mótagment til tað, sum tú førir fram. Kynstrið er at gera tað áðrenn tey, og soleiðis mana kritikkin til jarðar áðrenn hann fer at fylla ov nógv í hugaheiminum hjá áhoyrarunum. Er tað til eina framløgu, so kanst tú sjálv/ur finna fram tey kritikpunkt av evninum, sum tú heldur eru, og føra tey fram, og samstundis argumentera ímóti kritikkinum. Er tað til eina munnliga roynd, har tú skalt verja eina uppgávu, skalt tú ikki vera bangin fyri at peika á kritikpunktini áðrenn lærarin og sensor gera tað, og greiða frá hví tað er sum tað er, ella einans viðurkenna, at hetta er ein mangul í uppgávuni. At fjala útyvir hjálpir ongantíð.

5

Ver til reiðar ein dag áðrenn

Til eina og hvørja framløgu eru flest okkara nakað fjálturstungin um at leggja fram, og hetta er púra natúrligt. Men fyri at fjálturin ikki skal taka yvir, er tað umráðandi, at tú ert fyrireikað/ur ein dag áðrenn, og nýtir seinastu lötuna til okkurt annað enn júst framløguna. Situr tú við framløguni ella lesur uppá beint uppundir, kann hetta lættliga gera fjálturin meira umfatandi enn neyðugt er. Hugna tær áðrenn framløguna, fá tær okkurt gott at eta og drekka, og ver úthvild/ur.

6

Hugsa um hvussu tú stendur

Tá vit skulu gera nakað vit ikki eru von við, hava flest okkara lyndi til at gloyma kroppin og tær rørslur, sum vit gera. Tryggja tær, at beinini standa stabil á gólvinum, og at tú ikki flytur teg nógv. Hav armarnar við kroppin, og nýt annars hendurnar og undirarmarnar, meðan tú tosar. Um vit veipa við ørmunum, og standa við krossaðum beinum ella okkurt líknandi, so tykjast vit ótrygg við tað, sum vit gera og siga. Tí er gott, at hugsa um kroppin, og hetta kann eisini venjast frammanfyri speglinum áðrenn.

7

Ver á staðnum í góðari tíð og lær rúmið at kenna

At koma í síðstu løtu er eisini nakað, sum kann gera fjálturin enn størri. Hevur tú móguleika fyri tí, so far inn í hølini, har framløgan skal vera, dagin áðrenn. Gakk runt í rúminum og stilla teg har, tú fer at standa til framløguna. Hetta ger, at vit eru meira trygg við umstøðurnar, tá vit skulu leggja fram, enn um tað er eitt ókent rúm, vit fyri fyrstu ferð trína inni. Áðrenn sjálva framløguna er gott at vera á staðnum nakað áðrenn tú skalt leggja fram, og fáa ró í kroppin.