

Hlasová hygiena

1. Rosol:
 - a. Roztřepat se, chovat se jako gumídek, třepat všemi končetinami i hlavou (jemně :D), aby se uvolnilo svalstvo - asi půl minuty až minutku.
2. Psí dech:
 - a. Vyplazit jazyk a dýchat jako pejsek - pomalu nebo rychle - asi půl minuty až minutku.
3. Cvičení bránice:
 - a. Dát ruku na bránici a rozcvičovat se štěkáním: "haf", "hip". To by mělo trochu rozhýbat bránici.
 - b. Intervaly cca 30 vteřin štěkání, pak třicet vteřin hipání - "hip, hip"
4. ABC - rozhýbání bránice a hlasu
5. Cvičení dechové:
 - a. pomalé dýchání
 - i. nádech nosem a pootevřenými ústy - nádech asi 10 vteřin
 - ii. pomalý hluboký výdech - asi 10 vteřin
 - iii. rukou pomáhat výdechu ke konci
 - iv. 6 opakování
 - b. rychlé dýchání
 - i. rychlý nádech, pomalý výdech - nádech asi 2 - 3 vteřiny, výdech tak 10
 - ii. 6 opakování
 - c. syčení
 - i. Rychlý nádech, zádrž dechu a pohyb hlavy na protažení svalstva, poté pomalý výdech, cca 30 sekund spolu se syčením. (jazyk na spodní čelist, trochu otevřít ústa a syčet)
 - ii. stačí dvě opakování, aby nám zas nezdechli :-)
6. Brblání rty:
 - a. Rozpohybování svalů tváře a rtů.
 - b. Děláním motorky, auta, zatáčení, troubení (ukážu) - můžou se i pohybovat, ale tady mám strach aby se nezapomněli víc zacílit na to dýchání než na ten pohyb.
7. Jazykové cvičení:
 - a. "gagagaga" - "kachna", "glogloglo", "kuku", "crrrrrrrr", "mňááááááúúúúúú" - "mňáu", "blblblblbl" - čert, "kykyryký" - kohout
8. Teorie:
 - a. dobře vyvětrané prostory,
 - b. nepít alkoholické nápoje,
 - c. nepít perlivé a příliš slazené nápoje (ideálně třeba vodu s citronem),
 - d. nekouřit,
 - e. některé léky mohou také omezovat nebo zhoršovat vlhkost v hrdle, a omezovat tak práci hlasivek,

- f. nedýchat ústy v mrazivém prostředí, dýchat nosem - pracuje jako přirozený filtr, vzduch má větší možnost se ohřát a nevstupuje do plic a hrtanu příliš studený / mrazivý,
 - g. vymezit návykové odkašlávání, zatěžuje hlasivky (často po sladkých a perlivých / sycených nápojích),
 - h. nepřetěžovat hlas zbytečným šeptáním,
 - i. učit se správnému postoji (zvyšuje kvalitu dýchání a zlepšuje hlasové schopnosti),
 - j. dostatečný spánek,
 - k. nezanedbávat nemoci hlasového ústrojí (nešeptat při nemoci!!!),
 - l. vyrovnaně a pomalu dýchat,
 - m. naučit se používat svůj hlasový nástroj - dech, rezonanční dutiny, mluvidla.
9. https://is.muni.cz/th/aou1i/Hlasova_hygiena_v_ra_mci_hlasove_vy_chovy.pdf
 10. https://is.muni.cz/th/e1giw/Hlasova_hygiena_v_materskych_skolach.pdf
 11. <http://www.jsinfo.cz/komdov/hlascvic.pdf>
 12. http://www.kulturaslova.cz/images/lektori/materialy/lektori_hlasova_hygiena.pdf
 13. <https://www.youtube.com/watch?v=TPX3WHJih9U>

Pozornost publika (hluchý, slepý):

1. prejav na tému Momenty a ľudia
2. text prejavu na konci dokumentu

Společná diskuse (v kruhu):

1. Co je dobré dodržovat:
 - a. mít prezentaci dobře připravenou,
 - b. neodvracet zrak od publika, ale zase to nepřehánět s očním kontaktem (viz níže),
 - c. je dobré prezentaci rozdělit na několik částí s hlavními myšlenkami - lépe si tak udržíte myšlenky,
 - d. nezapomenout na rozdělení: začátek, "stat" a závěr,
 - e. nepodcenit začátek prezentace
 - i. začátek ideálně zaujmout během 30 vteřin (prezentace u státnic, prezentace produktů, novinky, prezentace své práce);
 - ii. nacvičit si prezentaci po částech - poté jako celý blok;
 - iii. maximální doba pozornosti u prezentace (i ve škole) je cca 10 minut, zkusit tedy obměnit styl mluvy, přidat vsuvku (vtípek, atd.),
 - f. experimentujte,
 - g. neotřelý styl může zaujmout
 - i. Čím zaujmout publikum?
 1. poutavý příběh "ze života"
 2. strhující informace

- h. čím uvést publikum v pamatování si prezentace?
 - i. ptát se na otázky;
 - ii. opakovat;
 - iii. shrnovat;
 - iv. otázka do publika zaujme posluchače;
- i. udržujte (přiměřený) oční kontakt
 - i. Kolik je tak ideální doba očního kontaktu?
 - ii. Občas se na někoho zaměřte, maximálně třeba na 3 vteřiny, pak už by to mohlo být nepříjemné
 - iii. Co v lidech vyvolává přílišný oční kontakt?
 - 1. agrese, strach, nepříjemný pocit, může vyvolávat základní pudy
 - 2. jak označujeme přílišný oční kontakt? zírání
- 2. Čeho si má řečník všimnout na skupině a jak na to reagovat?
 - a. Dopředu se připravit na prezentaci:
 - i. Zistiť čo najviac o poslucháčoch (ak sa dá).
 - ii. Prispôbiť prezentáciu publiku a ich znalosti témy.
 - iii. Pripraviť prezentáciu zaujímavú pre publikum.
 - b. Sledovanie poslucháčov:
 - i. Neverbálna komunikácia - sledovať väčšinu.
 - ii. Nakláňajú sa dopredu - pravdepodobne sú zaujatí.
 - iii. Nakláňajú sa do zady / ležia (spia) nie sú zaujatí, atď.
 - c. Reagovanie na publikum:
 - i. Ak sa publikum zdá zaujaté, môžeme tému rozoberať viac do hĺbky.
 - ii. Ak publikum nedáva pozor/nezdá sa zaujaté - získať pozornosť:
 - 1. nerozprávať monotónne.
 - 2. povedať vtip, povedať vážny príbeh/vážnu vec.
 - 3. pýtať sa otázky.
 - d. Jednotlivci v publiku
 - i. Hádaví ľudia (prudič)
 - 1. diskusia pred prejavom/schôdzkou
 - 2. nechať skupinu nech ho "odsúdi"
 - 3. poukázať na negatívny dopad
 - 4. povedať námietku otázkou
 - ii. Ukecaní (všeználek)
 - 1. nechať ho chvíľu hovoriť, potom dať slovo niekomu inému
 - 2. pýtať sa otázky ostatných
 - 3. opýtať sa na jeho názor
 - iii. Rozpráva sa ostatnými (drbna)
 - 1. "vyčítavo" na neho/ňu pozeráť
 - 2. byť blízko pri nich (sediať, chodiť)
 - 3. opýtať sa ich na názor na aktuálnu tému
 - 4. prestať hovoriť
 - iv. Nezaujatý
 - 1. pýtať sa otázky
 - 2. pripomenúť, prečo tu je

3. tímová práca

3. <https://www.em.muni.cz/student/5046-8-rad-jak-spravne-prezentovat>
4. <http://www.ukolydoskoly.cz/cz/jak-se-ucit/prezentace-cast-2---jak-se-pripravit-na-prezentaci-pred-posluchaci.html>

Adaptácia sa publiku

1. <https://www.youtube.com/watch?v=ZJwhUViXTJ0>
2. <https://drmichellemazur.com/2013/08/adapt-your-presentation-on-the-spot.html>
3. https://www.cengage.com/resource_uploads/static_resources/0534637272/16296/PS_EA_Summary_c05_rc.htm
4. <https://www.bates-communications.com/insights/bid/83752/how-to-deal-with-difficult-people-in-meetings>
5. <https://www.skillsyouneed.com/ips/difficult-group-behaviour.html>
6. <https://fortresslearning.com.au/cert-iv-content/deliver/managing-group-dynamics/>

Šarády

1. Ako lepšie formulovať myšlienky?
 - a. čítať - lepšia slovná zásoba
 - b. písať
 - c. vopred sa pripraviť
 - d. štruktúrovať myšlienky, prejav
 - e. snažiť sa hovoriť jednoducho
 - f. tréning - rozprávať sa s ľuďmi, rozprávať "na verejnosti", rozprávať sa so sebou (Pred prejavom si zopakovať pre seba kľúčové body)
 - g. opýtať sa na názor niekoho úprimného - následne sa zlepšovať
 - h. narátať do 3 - čas na rozmyslenie + zaujme to publikum

Prejav

Momenty a ľudia

Obrovské biele dvojité dvere a ticho. Nič viac iba ticho a biele dvere. Jediné čo preráža ticho je ozvena môjho klopania. Prečo ho nikto nepočuje? Prečo nikto neotvorí? Pýtala som sa samej seba keď zrazu moje štvor ročné ja strácalo sebaistotu, že si cestu do ockovej pracovne pamätá správne.

Toto je začiatok úplne prvej spomienky, na ktorú si dokážem spomenúť. Prvá spomienka, ku ktorej pribúda milión ďalších. Prvá spomienka na udalosť, ktorá ma zmenila. Prvá spomienka, ktorá ma dodnes definuje. Práve preto vám chcem vyrozprávať svoje spomienky a to ako som ich vnímala ja. Myslím si totiž, že ma dokážu predstaviť lepšie ako akékoľvek dlhé príbehy o mojich záľubách, či práci.

Keď sa spätne pozriem na svoje posledné 3 roky života na vysokej škole, tak tento úsek je zatiaľ najbohatší a najrozmanitejší. Začalo to tesne pred semestrom kedy opustenie mojej komfortnej zóny poznačilo moje bývanie na 2 roky. Stačilo iba odpísať úplne náhodnej babe na facebooku. Zrazu sa z dvoch stratených informatičiek stali spolubývajúce, ktoré mali rozvešané najlepšie meme po celej intrákovej izbe.

Prvá cesta na Slovensko ma zase pripravila na to, že si ma budú všetci pamätať aj keď som tých ľudí v živote nevidela. Stalo sa to tak, že som si vo vlaku prisadla k 2 náhodným chalanom, ktorí sa rozprávali o predmete, ktorí som mala aj ja. Tak som sa im prihovorila, že študujem na FI a či aj oni tam študujú. Ich odpoveď ma však dostala do kolien. Vraj si ma pamätajú z prednášok, lebo vždy sedávam jeden rad pred nimi. To je presne ten moment kedy sa pýtate samých seba 2 otázky. Prečo si pamätajú práve vás a prečo si vy nepamätáte vôbec nikoho.

Druhý semester sa zase začal v trochu inom duchu. Pred nejakou z prednášok sa skupinka asi 4 chalanov rozprávala o tom, že budú spolu písať testy na Cečko, plánovali spoločné repo a podobne. Cítila som sa pri tých veľkolepých plánoch veľmi nepríjemne, lebo som vedela, že nie som súčasťou žiadnej takejto partie ľudí. A zrazu niekto pochmúrne myšlienky preťal jeden z nich. Otočil sa priamo na mňa a akoby mi čítal myšlienky sa opýtal, či sa k nim nechcem pridať. V tej chvíli, aj keď to môže znieť trochu neadekvátne veku, som sa cítila ako dieťa, čo dostalo prvú hračku, po ktorej vždy túžilo.

Začiatky s inými mojimi priateľmi boli zase trochu iné. Ako sa hovorí spoločný nepriateľ ľudí spája. Takým príkladom bola aj ústna skúška z analýzy, či iných z matík. Práve kruté nástrahy predmetov matematickej informatiky môžu utvoriť nové priateľstvá. A niekedy sa zrazu z diskusie o vedľajších efektoch podmienky v ife v haskelli stane silné priateľstvo. Občas ste cvičiacim vďačný keď vás prinútiť sa rozprávať aj s ľuďmi v miestnosti a nie len s počítačom.

Minúty, hodiny a dni plynú a každá jedna chvíľa vo mne zanecháva stopu a formuje ma. Niektoré viac a iné zas menej. Rôzne slová, či činy, dokážu vyčarovať úsmev na tvári, iné privolať slzy na líca a niektoré dokonca pomôžu dostať sa z úplného dna. Každý okamih sa na mne odrazí a premení ma.

Na to, aby som vám však mohla úplne predstaviť seba je nutné aby hovorili iní. Aby všetci tí ľudia, ktorí ma formovali, formujú a hlavne budú formovať sa postavili tu pred vás a povedali vám svoj príbeh. Až potom môžu tieto útržky mojej minulosti vytvoriť aspoň základný obrys môjho ja. To však nie je možné, a preto môžem iba náhodne ťahať momenty z môjho života ako drobné guľičky z klobúka. Jedno však viem. Nech sú to tie biele dvojité dvere pred takmer dvadsiatimi rokmi alebo pohľad spred dvoch sekúnd, tak ste to práve vy a mnohí ďalší, ktorí ovplyvňujete kým som.

Slová na šarády

skořice	pexeso	šarády	epidemie
chrlič	ekonomika	říše	mikrovlnka
hloubka	exploit/backdoor	heuristika	
ultrazvuk	mafia	autorita	
licitace	trombóza	kombinačky	polarita
žurnalistika	úzus	krimpovací kleště	asertivita
matematické indukce	solidarita	evaluace	věrnost
párnokopytník sudokopytník	pokemon (bez jmen pokemonů)	panda (bez slova medvěd)	

Témy na adaptáciu sa publiku

<p>Téma: Sprcha je lepší než vana</p> <p>Předstupte před publikum jako ekologický aktivista (dle svého uvážení - sami uvažte co Vám sedne lépe) a snažte se jim vysvětlit, že je sprcha opravdu lepší než vana.</p> <p>1</p>	<p>Téma: Sprcha je lepší než vana</p> <p>Předstoupí před Vás . Snažte se tvářit a chovat nechápavě - nepochopitelně.</p> <p>1</p>
<p>Téma: Řidič tramvaje</p> <p>Jste řidičem tramvaje, která se právě porouchala. Dispečink nemůže vyslat náhradní dopravu, protože kolej blokuje a všechny spoje jsou vytíženy. Cestující musí vystoupit a dojet dále pěšky. Vysvětlíte jim situaci.</p> <p>2</p>	<p>Téma: Řidič tramvaje</p> <p>Jste v tramvaji na cestě na důležitý meeting. Tramvaj zastaví a řidič oznamuje, že tramvaj dále nejede a musíte pěšky. Pěšky budete mít obrovské zpoždění. Chovejte se našťvaně, buďte slyšet a buďte neodbytní.</p> <p>2</p>
<p>Téma: Volnočasová aktivita</p> <p>Předstupte před publikum a začněte jim vykládat o své oblíbené volnočasové aktivitě. Pokuste se je přimět zajímat se také o Vaši aktivitu.</p> <p>3</p>	<p>Téma: Volnočasová aktivita</p> <p>Předstoupí před Vás Váš kamarád a snaží se Vám ukázat novou volnočasovou aktivitu. Vás ale příliš nezajímá a nebaví. Tvařte se znuděně.</p> <p>3</p>
<p>Téma: Globální oteplování</p> <p>Jste odpůrcem globálního oteplování. Nevěříte, že je globální oteplování způsobeno člověkem a nejrady byste řídil svůj pickup se spotřebou 15 l / 100 km. Přesvědčte publikum o Vaší pravdě</p> <p>4</p>	<p>Téma: Globální oteplování</p> <p>Předstoupí před Vás odpůrce globálního oteplování. Důrazně s prezentujícím nesouhlasíte. Odmítněte jeho tvrzení.</p> <p>4</p>

<p>Téma: Došlo jídlo v menze</p> <p>Jste kuchař/ka v menze a vidíte frontu asi 100 hladových studentů. Na druhou stranu ve své kuchyni vidíte prázdné nádoby - došlo jídlo. Vysvětlete a uklidněte hladové.</p> <p>5</p>	<p>Téma: Došlo jídlo v menze</p> <p>Stojíte v řadě v menze na jídlo. Akorát přicházíte na řadu, když v tom momentě kuchař/ka ohlásí, že došlo jídlo. Reagujte hladově a našťvaně.</p> <p>5</p>
<p>Téma: Programování bez garbage collectoru</p> <p>Vyberte si zda máte je to dle Vás vhodný způsob a nebo ne. Podle toho prezentujte publiku svůj názor.</p> <p>6</p>	<p>Téma: Programování bez garbage collectoru</p> <p>Prezentující Vám bude říkat svůj názor na programování bez garbage collectoru. Nesouhlasíte s ním za každou cenu.</p> <p>6</p>