

Як підготуватися до публічного виступу?

- 1 Познач ☒ справи, які ти робиш щодня, а ☐ — ті, які ти виконуєш один раз на тиждень. справи, яких ти не робиш, познач ☐.



Гуляю
на подвір'ї



Прибираю
в кімнаті



Застеляю
постіль



Провітрюю
кімнату



Мию руки

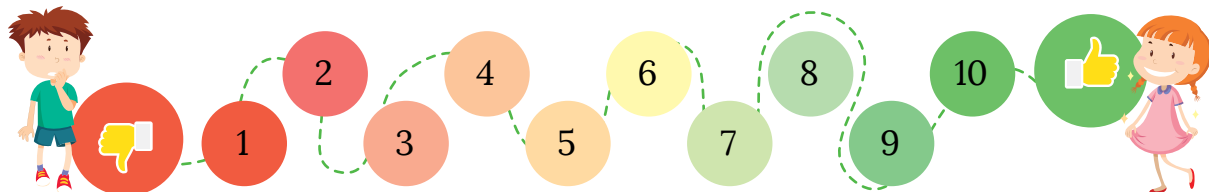


Чищу зуби



Приймаю душ

- 2 Як ти почуваєшся, виступаючи перед великою аудиторією, наприклад на шкільному святі? Познач свій стан на шкалі.



- 3 Подивися, як діти долають хвилювання перед виступом. Випробуй кожен спосіб і познач той, який найбільше допомагає саме тобі.

Тобі все вдасться
якнайкраще!
Ти — супергерой!



Сьогодні прегар-
ний день для мого
чудового виступу!

Зроблю дихальні
вправи — і переста-
ну хвилюватися!

