
Uzstāšanās vadlīnijas

*<http://www.lza.lv/ZV/zv000400.htm>
#14*

Uzstāšanās principi

- *Uzstāšanās mērķis*
 - Informēt
 - Atskaitīties
 - Pārliecināt
 - Izteikt piedāvājumu
 - Izklaidēt
 - Apmācīt
- *levērojiet laika limitu*
- *Izdales materiāli*
- *Publikas novērtējums*

Uzstāšanās struktūra

- *Iekļaujiet tikai vajadzīgo (Kāpēc es šo slaidu vispār iekļāju un kurā vietā?)*
- *Nosaukums atbilstība saturam*
- *Sāciet ar “Ceļa karti” (outline)*
- *Kāpēc bija vajadzīgs šis pētījums?*
- *Kas tika darīts?*
- *Ko jūs uzzinājāt?*
- *Ko tas nozīmē?*
- *Saturā uzsveriet galveno*
- *Nenovirzieties no tēmas*
- *Vizuālie materiāli.*

Mēģinājumi un plānošana

- **Plānošana**
 - Būtu nepieciešams sākt gatavošanos jau krietni pirms brīža, kad paredzēta uzstāšanās
 - Nākamais solis – saīsināt tekstu, izslēdzot tos materiālus, kuri nav nepieciešami. Mērķis ir saīsināt runu tik tālu, lai tā iekļautos paredzētajā laikā.
 - Uzstāšanās scenārijs
- **Kad būsiat izvēlēties nepieciešamo daudzumu materiāla, runa jāpamēģina, lai izvairītos no pārāk garas (tas notiek visbiežāk) vai pārāk īsas uzstāšanās.**
- **Vingrinieties mutiski**
- **Sagatavojiet īpašas piezīmes runas vajadzībām**
 - Tekstam jābūt ļoti viegli salasāmam
 - Piezīmes ir tikai pieturas punkti – NEDRĪKST LASĪT!

Veiksmīgas uzstāšanās priekšnoteikumi

- Centieties izskatīties patīkami un pārlicināti
- Nelasiet priekšā tekstu vai attēlu saturu
- Ļaujiet publikai kādu brīdi iepazīties ar slaidu, pirms runājat tālāk
- Runājiet atbilstoši slaidu secībai
- Lietojiet mikrofonu pareizā veidā
- Izmantojiet runā vizuālos materiālus: kad rādiat salidu, norādi tieši tās vietas, kurām vēlaties, lai publika pievērs uzmanību
- Interpretējiet attēlus
 - Paskaidrojiet publikai, kādēļ to rādāt, kas tur ir nozīmīgs un ko no tā visa vajadzētu atcerēties
 - Runājiet lēnāk, lai publika patiesi varētu izprast grafiku
- Izvairieties no lēkāšanas pa slaidie

Galvenās kļūdas

- Daudzi lasa, nevis runā
- Daudzi runā pārāk ātri
- Daudzi mēģina pārāk īsā laikā iekļaut pārāk daudz materiāla
- Daudzi lieto žargonu, kuru publika nesaprot
- Daudzi izmanto sarežģītus argumentus, kurus citi nesaprot
- Daudzi lieto ilustrācijas, kuras uz datora varbūt izskatās labi, bet lielākā telpā nav salasāmas

Vizuālie materiāli

- ***Veiksmīgā runā ir savienoti vārdi un ilustrācijas, kam kopumā jāsniedz pilnīgs priekšstats***
 - Lietojiet slaidus, kuri padara runāto tekstu skaidrāku, nevis atkārtoto
- ***Slaidiem jābūt spilgtiem un vienkāršiem***
- ***Svarīga viela pārdomām***
- ***Cik grafiku, tabulu, shēmu vai video elementu būtu jāiekļauj, lai tos visus varētu pienācīgi aplūkot tajā laika posmā, kurš jums ir atvēlēts***

Vizuālie materiāli

- ***Grafiki un tabulas nedrīkst būt pārāk sarežģīti***
- ***Padomājiet par to, cik ilustrācijas būs salasāmas vidē, kurā notiks runa***
 - Ļoti detalizēti grafika ar daudz datiem, iespējams, būs lietojami mazā telpā, taču ne telpā, kurā var sasēsties 1000 cilvēki
 - Atcerieties, ka slaidus parasti skatās tumšās telpās, bet skatītājs parasti ir 5–30 metrus prom no ekrāna

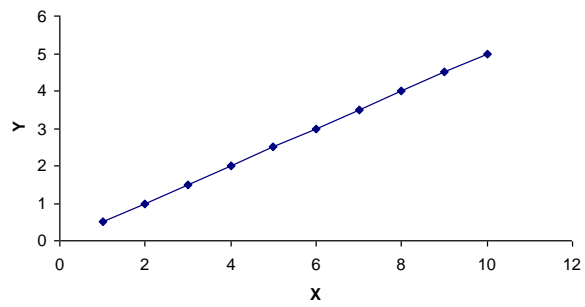
Vizuālie materiāli

- **Nepieciešams, lai arī tie, kas sēž zāles pēdējās rindās, varētu salasīt vizuālos materiālus**
 - Tas nozīmē, ka burti uz A4 lapas, kura ir fotografēta diapozitīvam, nedrīkst būt mazāki par 18 punktiem
 - Ja varat izlasīt diapozitīvu, kuru turat no sevis atstatu un apgaismojiet ar spožu gaismu, to droši vien viegli salasīs arī publika.
- **Fonti**
 - Nelietojiet ar roku zīmētus materiālus.
 - Burtiem un cipariem jābūt vismaz 18 punktu drukā.
 - Lietojiet vienkāršu fontu ar tumšu druku.
- **Līnijas**
 - Grafīkos un tabulās līnijām jābūt biežām.
 - Salasāmības labad lietojiet līnijas ar atstarpēm vai punktiņiem, nevis dažāda biezuma līnijas.

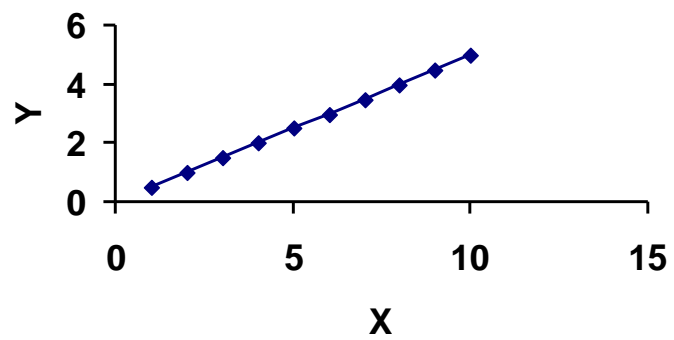
Vizuālie materiāli

- **Krāsa**
 - Lietojiet spilgtas krāsas
 - Fonā lietojiet tumšu krāsu
 - Izvairieties no pelēkas krāsas
 - Fotografijas un skanētus attēlus rādiet krāsainā, ne melnbaltā variantā
- **Teksts**
 - Lietojiet īsus virsrakstus, starp rindām atstājiet pienācīgu atstarpi (vismaz lielā burtā lielumā).
 - Lietojiet vienkāršus teikumus, ja ir nepieciešams ilustrēt konkrētas domas, vienu teikumu uz katra slaida un ne vairāk kā 20 vārdus uz katra diapozitīva
- **Nemēģiniet uz slaida ievietot veselu rindkopu**

1. grafiks



2. grafiks



1. tabula

Apgabals	Persona	Vecums	Atzimes
Vidzeme	Janis	25	8
	Ilze	30	9
	Raivis	18	6
Kurzeme	Janis	25	8
	Ilze	30	9
	Raivis	18	6
Zemgale	Janis	25	8
	Ilze	30	9
	Raivis	18	6
Latgale	Janis	25	8
	Ilze	30	9
	Raivis	18	6

2. tabula

Apgabals	Persona	Vid. Vecums	Vid. Atzimes
Vidzeme	Janis	25	8
Kurzeme	Janis	22	9
Zemgale	Janis	25	7
Latgale	Raivis	18	9

Dažāda veida ilustrācijas

- **Līknes**

- Lietojiet līknes, lai rādītu pārmaiņas laikā. Efektīvā līniju grafikā ir maz vārdu, to var viegli saprast. Norādiet daudzumus, lai skaitļos nebūtu par daudz ciparu.

- **Stabiņu diagramma**

- Šādu grafiku lietojiet, ja nepieciešams salīdzināt lielumus. Ar stabiņiem to ir viegli izdarīt. Lietojiet dažādus toņus vai krāsas, lai apvienotu radnieciskās idejas.

- **Apļa diagramma**

- Šādi visvieglāk var ilustrēt kāda daudzuma dažādās sastāvdaļas. Labi izplānota apļa diagramma kalpos jūsu interesēm divos veidos – tā rādīs visu lielumu un parādīs proporcijas starp dažādām tā daļām.

Dažāda veida ilustrācijas

- **Shēmas un zīmējumi**

- Šādos attēlos parādiet tikai nepieciešamās daļas un detaļas. Galvenās līnijas zīmējiet tumšas, lai uzsvērtu būtiskāko

- **Tabulas**

- Tabulām jābūt skaidrām un attiecinātām uz materiālu. Tās nedrīkst būt pārāk sarežģītas, izvairieties no nevajadzīgu datu parādīšanas
- Pārlicinieties, ka visa tabula ir salasāma
- Lietojiet īsus virsrakstus un noapaļotus skaitļus
- Lietojiet vieglas līnijas, ja tas atvieglo salasāmību

Lamatas

- **Nesalasāmība**
- **Par daudz teksta**
- **Sarežģītība**
 - Diapozitīvs nebūs saprotams, ja jūs to nesakārtosiet tā, lai grafiku un tabulas var uztvert ātri
 - Vienā diapozitīvā ne vairāk kā septiņas rindiņas teksta
 - Tabulām jābūt vienkāršām – ne vairāk kā 3–4 slejas un 5–6 rindas.
- **Nepareizais materiāls**
 - Nelietojiet tabulu, ja pietiktu ar vienkāršu grafiku
- **Par daudz slaidu**
 - Slaidu rādiet vismaz vienu minūti

Sagatavošanās

- **Ierodieties laikus pirms sēdes, pārbaudiet vietu un tehniku**
- **Pārrunājiet ar tehnikas operatoru, kādu signālu dosiet, lai liktu mainīt diapozitīvu**
- **Kā ir ar gaismām? Vai tās ir viegli kontrolējamas?**
- **Kādu rīku varat lietot, lai uz dizpozitīva norādītu vajadzīgo materiālu?**
- **Ja uz vietas izdalīsiet materiālus, kā tas notiks?**
- **Ja nepieciešams audio (mikrofoni, ieraksti), kā tas notiks?**