NAMN:
KLASSE:

KVA ER EI GOD DRAMASTEMME?

Høyr på **gode talarar**, på radiovertar eller programleiarar på TV. Dei snakkar **klart og tydeleg**, dei legg **kjensle i lydane** dei uttalar og dei er **lidenskapeleg opptatte av det dei snakkar om**. **Stemma er gjerne djup**, men ikkje monoton, og dei er flinke til å formidle kjensler og lidenskap i bodskapen sin. Dette er ting alle kan lære, og her er nokre tips:

- **Snakk roleg**. Rask tale signaliserar nervøsitet og usikkerheit. Om du er usikker på kva for eit tempo du skal prate i, kopier tempoet til samtalepartnaren din.

- **Lær deg å ta pausar**, ta deg tid til å seie kvart enkelt ord klart og tydeleg, og unngå "eh", "æh" og "uhm"-lyder så godt det lèt seg gjere.

- **Snakk hovudsakleg i ein djup tone**, men la han variere litt oppover i skalaen når du kjem med poeng, punchlines og spørsmål.

- Når du fortel ei historie er det viktig at du gjer ditt beste i å **formidle kjensla i historia ved å oppleve kjensla sjølv medan du fortel**. Med andre ord: Dersom du skal fortelje om noko positivt og morosamt, bring opp ei glad kjensle i deg sjølv medan du fortel. Skal du fortelje om noko spennande, auk tempoet. Dette åleine vil i stor grad endra responsen du får av andre.

- **Snakk høgt og tydeleg**. Unngå mumling og nøling.

Les utklippa på side 2 på ulike måtar:

- Stå i ring (alle les høgt):
  - som eit barnehagebarn
  - som ein flykaptein
  - som ein lege
  - som ein oberst
  - som ein advokat
  - som ein vérmeldar

- Lese til kvarandre:
  - med sint stemme
  - med blid stemme
  - med sur stemme
  - med morosam stemme

KVA ER GODT KROPPSSPRÅK I DRAMA?

- **Menneske dømmar situasjonar og andre menneske uhyre raskt**. Det meste av denne prosessen skjer ubevisst og er eit resultat av alle dei **sanseinntrykka** vi opplever når vi blir utsette for noko nytt. Med eit **godt kroppspråk** vil du ikkje berre gjere eit **godt førsteinntrykk**, men òg vise fram **personlegdom** til undermedvitet deira på ein særs effektiv måte.

- Eit **godt kroppspråk** er eit kroppspråk som kommuniserar at du føler deg **trygg på deg sjølv** og situasjonen, at du er **avslappa** og **komfortabel**, og at du er **open og interessert** i det som skjer rundt deg. Andre skal oppfatte deg som avvæpnande, vennleg og imøtekommande, men samtidig som ein som veit kven han er og har ein god dose sjølvtillit. **Dette oppnår du ved nokre enkle retningslinjer**:

KROPPSSPRÅK

- **Unngå å krysse armar føre brystet, og unngå å halde glas/koppar/flasker opp føre kroppen.**
- **Ta opp litt plass. Ikkje krymp deg saman i stolen eller der du står, vis at du eig området du står i.**
- **Opp med brystkassa, men slapp av i skuldrene såg du ikkje overdriv.**
- **Lei med hofte og brystkasse når du går – sjå fram og opp, ikkje ned i bakken!**
- **Gå målmedvitent sjølv om du ikkje eigentleg har eit mål. Dette betyr eit behageleg tempo, ikkje for fort, då verkar du stressa, og ikkje for sakte, då ser du sløv og sluntrande ut.**
- **Bruk gjerne hender til gestikulering, men sørg for å bruke rolege og bestemte bevegelsar. Ikkje fikl med fingrane, og ikkje la hendene dine fly rundt som bakkemannskapet føre ein løpsk jumbojet.**
- **Når andre pratar eller gjer noko på scene, må du sørge for å vere mest mogleg i ro slik at du ikkje stel merksemd. Då blir det vanskeleg for publikum å følgje historia.**
- **Om du ikkje kan unngå å bli ståande rett føre nokon, sørg for at du har minst ein armlengdes avstand mellom deg og samtalepartnaren din fram til samtalepartnaren din sjølv rører seg nærare.**
- **Gi augekontakt til dei du pratar med, snakkar du med ei gruppe, spreie augekontakten rundt i gruppa og sørg for at du ser på alle som er interesserte i å høyre på kva du har å seie.**
- **Bruk passande andletsuttrykk (smile, sint, lei seg osb).**

Speiløvinga

Gå saman i grupper på 2.
Den eine lagar rørsler som
den andre speiler.

Vise uttrykk og kjensler
(overdriv rørslene)

- du er lei deg fordi kjærasten har slått opp
- du er redd fordi du har fått bot
- du er redd fordi du skal gå heim ein sein haustkveld
- du er redd fordi flyet du sit på held på å styrte
- du er sint fordi nokon har vaska T-skjorta di og øydelagt ho
- du er sint på eit søsken fordi han/ho har tatt noko frå deg
- du er glad fordi du har vunne 25 millionar i Lotto
- du er likegyldig fordi når kjærasten frir til deg
- du er nærvøs fordi du skal ta ein blodprøve
- du er nærvøs fordi du må snakke med skjefen om noko

Oversettaren

Nokon seier noko på tullespråk, du som
oversetjar skal forklare kva som blir sagt.

Dikte e historie

Improviser og lag ei historie som du viser
åleine.

Oppfør deg som ...
- oppfør deg som ein lege
- oppfør deg som ein pasient
- oppfør deg som ein advokat
- oppfør deg som ein prest
- oppfør deg som kongen
- oppfør deg som ein statsminister
- oppfør deg som ein kjendis på raud løpar

FOTBALL

Ronaldo skal slå seg løs etter karrieren

Real Madrid-stjernen Cristiano Ronaldo har ingen planer om å bli trener når den aktive karrieren er over. Da skal han nyte livet. Ronaldo røper sine tanker om livet etter fotballen i et stort intervju med den spanske avisen El Mundo.
– Jeg lever et fantastisk liv, men jeg tror jeg kommer til å nyte det enda mer etter at karrieren er over. Da har jeg tid til å gjøre som jeg vil, sier portugiseren.

Brazz rett i dazz?

Årets julegave til de hardtarbeidende musikerne i Brazz Brothers var meldinga om at de mister siste rest av den allerede halverte støtta fra Norsk Kulturråd.
– Vi må gjøre knallharde vurderinger mellom mange kvalifiserte søkere, argumenterer Malika Makouf Rasmussen i kulturrådet.
– Pengene har gitt oss muligheter til å bidra i kulturlivet uten å kreve skyhøye honorarer. Det er flott at nye aktører får støtte, men det blir feil om erfarne musikere må legge ned for at nye skal komme til, sier Jan Magne Førde.

Flammande Kygo på fullsett stadion

12.000 møtte opp for å få med seg fenomenet Kygo på Jugendfest i Ålesund 21. august. Den 24 år gamle bergensaren gjer furore med elektronikamusikken sin både nasjonalt og internasjonalt. – Han er heilt awsome. Vil du ha ein bra dag er det berre å setje på Kygo, sa publikummar Marthe Buset. Andre trekkplaster under Jugendfest var Röyksopp, Kurt Nilsen, Gabrielle, Kim Larsen og Kjukken, Admiral P, Di derre og Alesso.

20.000 på opninga av skutefesten

Trass i regn og gråvêr, var det registrert nesten 20.000 personar i bysentrum av Ålesund første dag av Tall Ships Races.
The Tall Ships' Races er eit årleg internasjonalt segltreningsarrangement i regi av Sailing International. Ålesund var i år vertshamn frå 15. til 18. juli. I tillegg til ei rekkje arrangement i byen desse dagane, var det mogleg å få sjå seg rundt på nokre av dei 57 seglskutene som låg til hamn. Tredje dag av skutefesten kom sola og laga ei fin ramme rundt arrangementet og folkelivet.

– På helsa laus

– Bli ikke sjuk i høytida, det er risikosport, mener Reidun Eidsvik.
– Nyttårsaften måtte jeg dessverre søke hjelp på legevakta. Venterommet var smellfullt av pasienter, alt fra nyfødte til mennesker over nitti år. Snakk om bakteriebombe! Sjøl ventet jeg i fire og en halv time. Jeg trengte medisin, men det hadde de dessverre ikke. Vel, neste sjanse var første nyttårsdag klokka 1800, og da fikk jeg hjelp. Betjeninga på legevakta klager jeg ikke på, men er dette systemet forsvarlig? Skal vi både tie og tåle slikt? spør Eidsvik.

Stal klokker og datamaskin

Politiet melde klokka 16.23 laurdag at dei blei tilkalla etter eit tjuveri frå ei hytte i Tjørvåg i Herøy kommune. Tjuvane har tatt ei datamaskin og klokker frå hytta. Politiet har vore på staden. Både tjuveriet og det at nokon har tatt seg inn i hytta utan løyve blir meldt.

1931

Seksualdebatt

Den radikale unge legen Karl Evang og hans medarbeidere Otto Galtung Hansen og Viggo Lange skapte i 1931 debatt med «Populært tidsskrift for seksuell oplysning, dens betydning og berettigelse», «Kjønnssykdommene og deres forebyggelse», «Kjønnsorganenes bygning hos mann og kvinne» – og «Krav om seksuell oplysning som undervisningsfag i skolen».

Emblem IL til topps

Aldri før hadde eit lag frå Emblem gått til topps i ein Norway Cup-finale i A-sluttspelet – inntil fredag 31. juli i år. Emblem sitt G13-lag presterte så mykje over evne at dei måtte forlenge hotellopphaldet. Gutane spelte mot eit teknisk godt iransk akademilag. – Det er sinnssjukt gøy og deilig. Det er det største eg har opplevd, sa hat trick-scorar Vetle Nedregotten til Sunnmørsposten etter finalen.

Import og oppdrett av insekt

Victoria Stokke frå Ålesund er eine halvdel av nyetablerte Myldregard, som ønskjer å få oss til å ete mindre kjøt og meir mat med insekt i. I juli planlagde Myldregard å starte opp med oppdrett av grashopper og mjølbillelarvar innan eit halvt år. Firmaet starta også opp med import av matprodukt som inneheld insekt. Stokke tek ein mastergrad i industriell økologi på NTNU.

Det betyr mye for et menneske å ha noe å gå til. Å føle at man er til nytte.

ØRSTA

Årets bondaling er kåra

Aanon Aanonsen er kåra til Årets bondaling 2015. Det fortel Møre-Nytt. Aanonsen tok imot heideren på tredjedagsfesten på Bondalen grendahus.
Aanon Aanonsen er for tida leiar i Sæbø IL, og har tidlegare vore leiar for mellom anna soknerådet. Og det er for den store frivillige innsatsen at han får utmerkinga, fortel avisa.

Storsatsing ved Atlanterhavsparken

Atlanterhavsparken i Ålesund er et populært aktivitetsområde og en viktig turistattraksjon for både Ålesund og resten av Sunnmøre. Parken byr på både kunnskap og opplevelser, og kan inspirere barn og unge til å satse på yrker innen fiskeri og havbruk. Derfor er det gledelig at Atlanterhavsparken utvider med et nytt aktivitetsområde, og satser på å bli «det nye norske akvariet. Det vil styrke Ålesunds rolle som Norges fiskerihovedstad.

Tek imot 20 flyktningar

Kommunestyret i Sykkylven har sagt ja til å ta imot 20 flyktningar i 2016. Olav Harald Ulstein frå Framstegspartiet sette fram forslag om at kommunen ikkje skal ta imot flyktningar, men dette framlegget fekk berre seks røyster. Eldar Høidal frå SV sa at Sykkylven har teke imot flyktningar i mange år og at dei er godt integrerte, skriv Sykkylvsbladet.

Vil bygge kloster ved Storfjorden

– Jeg har bestemt meg for å bygge et kloster ved Storfjorden, forkynner fader Georg og slår ut med armene i begeistring over Nordvestlandets vakre natur.
Den gresk-ortodokse munken besøker for første gang Norge sammen med sin åndelige søster, Aekaterina Gillebo fra Sjøholt.

Berre grøne bær i åkeren

Jordbærbonde Knut Ove Myklebust hadde 8. juli i år ikkje arbeid til plukkarane. Ti jordbærplukkarar var på veg frå Polen, men jordbæra let vente på seg – åkeren var framleis full av både blomar og små, grøne bær. Det kalde vêret vi hadde på våren og forsommaren i år, gjorde jordbærproduksjonen kraftig forseinka.
I 2014 var Myklebust og plukkarane hans ferdige med å plukke jordbæra den 24. juli. Produsentane i Valldal står for om lag 50 prosent av norskproduserte jordbær til matvareindustrien i Norge.