

**Special  
Olympics**



# Атлет-представитель / глобальный вестник

Рабочая тетрадь участника

Июль 2021 г.



**ЛИДЕРСТВО  
АТЛЕТОВ**

# Урок 1.

## Собственная история

---

# ? Инструкции

1

Прочитайте, что вам нужно сделать, чтобы поделиться своей историей с другими людьми и помочь им.

2

Для работы с заданиями выполните *одно из* следующих действий.

- Распечатайте и заполните от руки.
- Заполните на компьютере и сохраните.



## Урок 1.

### Собственная история

#### ✓ «Добро пожаловать в мой мир!»

Как Бен напоминает людям о том, чем отличается его точка зрения.

Мы начнем этот урок с просмотра видео с атлетом и сотрудником Специальной Олимпиады Беном Коллинзом:  
<http://www.espn.com/video/clip?id=23916328>.

## ЗАДАНИЕ № 1

После просмотра видео с Беном подумайте над следующими вопросами.

Почему важно поделиться историей Бена с другими людьми?

Как может повлиять видео с историей Бена на людей, которые посмотрят его?

### Почему ваша история важна?

Привлечение людей к движению заставит людей лучше относиться к вам, вашей истории и Специальной Олимпиаде.

Реальные истории, которые вы рассказываете, показывают, какой вы лидер и почему ваш опыт имеет значение.

*Помните: вам не нужно быть отличным оратором, чтобы поделиться своей историей. Мы в основном делимся историями во время выступлений, но есть много других способов донести вашу историю, и мы рассмотрим все возможные варианты в этом курсе.*

## ЗАДАНИЕ № 2

Прежде чем вы начнете составлять свою историю, важно погрузиться в мысли о себе и своей жизни. Для этого подумайте, как бы вы ответили на вопросы ниже.

Как вы действовали в качестве лидера на поле или за его пределами?

Расскажите о моментах, которыми вы особенно гордитесь, или особенно памятных моментах. Как вы себя чувствовали в эти моменты?

Как ваша история демонстрирует ваши таланты и навыки?

Какова ваша цель как атлета-лидера?

Что бы вы хотели всем рассказать о себе?

Теперь вы начнете **составление своей истории**, и вот что важно учесть.

По мере обсуждения каждого из этих пунктов думайте о себе и начинайте формировать историю, которой хотите поделиться. Некоторые истории могут быть слишком личными, чтобы делиться ими. Вы **не обязаны** рассказывать о том, чем не хотите делиться. Это **ваша** история, и другие люди не имеют права узнать о вас все, если вы этого не хотите.

**Что будет в центре вашей истории?** Например:

- *ваш путь в качестве атлета, выступающего на соревнованиях;*
- *ваша руководящая роль в качестве атлета-лидера;*
- *ваша работа и самостоятельная жизнь в настоящее время;*
- *ваша жизнь во время взросления и трудности, с которыми вы столкнулись.*

**Опишите «до» и «после». Другими словами, что изменилось? Какой была ваша жизнь до присоединения к Программе Специальной Олимпиады? Как все изменилось после?**

*Например: изменение состояния здоровья, появление уверенности в себе, развитие навыков, новые дружеские отношения, чувства принятия и успеха.*

**Добавьте детали, уникальные для вашей истории. Есть ли в вашей истории какие-либо шокирующие или удивительные моменты или совпадения?**

*Например:*

- *Вам впервые прописали очки в ходе проверки по программе «Здоровые атлеты»?*
- *Вы попробовали новый вид спорта и поняли, что у вас отлично получается?*

**Вот несколько вопросов, которые могут помочь вам, когда вы начнете составлять свою историю:**

- Когда вы начали участвовать в Специальной Олимпиаде и почему?
- Какие виды спорта вы предпочитаете и почему?
- Как изменилась ваша жизнь с тех пор, как вы начали участвовать в Специальной Олимпиаде?
- Что для вас значит Специальная Олимпиада? Как она изменила вас?
- Чем вы больше всего гордитесь?
- Как относятся к людям с интеллектуальными нарушениями в вашей стране? Как вы это воспринимаете?
- Как Специальная Олимпиада улучшила это отношение и помогла укрепить единство или связи с сообществом в вашей стране?

**Дополнительное пространство для написания истории:**



## ЗАДАНИЕ № 3

Давайте посмотрим [видео с историей Кестера Эдвардса](https://youtu.be/LQ3nhM3GBCE), атлета и сотрудника Специальной Олимпиады: <https://youtu.be/LQ3nhM3GBCE>

Посмотрев видео, подумайте над следующими вопросами об истории Кестера:

О чем эта история?

Опишите «до» и «после».  
Другими словами, что изменилось?

Какие уникальные детали выделяются в этой истории?

Что чувствует Кестер, находясь в открытой воде?

Что делает историю Кестера привлекательной?

# Где вы можете поделиться своей историей?



## Социальные сети и блоги

Например: Instagram,  
Facebook, Tik Tok, Твиттер;



## интервью на радио / телевидении / в новостях;



## встречи с партнерами или благотворителями.

## Расскажите свою историю в социальных сетях

- **Социальные сети дают каждому возможность сразу рассказать свою историю.** Вам не нужен кто-то другой, чтобы написать вашу историю или рассказать вашу историю за вас. Вы контролируете ситуацию.
- **Делитесь тем, чем готовы.** Подумайте о том, что вы хотели бы узнать о своих друзьях и что они должны знать о вас.
- **Будьте собой, будьте честными и открытыми для вопросов и разных точек зрения.** При условии, что эти точки зрения не вредят вам или другим.
- **Используйте #ХЭШТЕГИ#.** Они объединяют похожие записи и добавляют то, что вы говорите, в общий разговор. Специальная Олимпиада и другие группы поддержки лиц с ограниченными возможностями часто используют свои собственные хэштеги, чтобы сгруппировать определенные истории вместе. *Например: #InclusionRevolution, #NothingForUsWithoutUs, #DisabilityTwitter и т. д.*

Информацию об использовании социальных сетей (цель, безопасность, конфиденциальность и общие советы) можно найти в этом [Руководстве по социальным сетям](#).

<https://www.dropbox.com/s/w7sr5m5v7okzfmj/Social%20Media%20Guide.docx?dl=0>

Заполните форму оценки обучения:

[https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_5cZHOzU0qemAkDP](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_5cZHOzU0qemAkDP)



# Урок 2.

## Написание речи

---

## Урок 2.

# Написание речи



**Речь** — это выражение идей и мыслей через общение (с помощью голоса, языка жестов или устройств дополнительной и альтернативной коммуникации [ДАК]).

Существуют различные типы речей. В зависимости от цели или назначения речи, она может:



**ИНФОРМИРОВАТЬ**



**УБЕЖДАТЬ**



**РАЗВЛЕКАТЬ**



**ИНФОРМАЦИОННАЯ**

Цель состоит в том, чтобы информировать и просвещать.



**УБЕЖДАЮЩАЯ**

Цель состоит в том, чтобы вызвать определенные чувства и мысли и побудить к действию.



**РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ**

Цель состоит в том, чтобы привлечь внимание каждого участника с помощью увлекательного сообщения.

## ЗАДАНИЕ № 1

Давайте посмотрим это [видео](#) с главным идейным вдохновителем Специальной Олимпиады Лореттой Клейборн и подумаем о том, какую речь она произнесла. **После видео вы увидите вопрос. Выберите ответ, который вы считаете правильным.**

Ссылка на видео: <https://www.youtube.com/watch?v=-SyTJRtCkc>

### Цель речи

Когда вы пишете речь, вам нужно задать себе следующие вопросы:



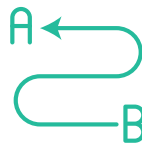
К кому вы  
обращаетесь?



О чем вы  
хотите им  
**СООБЩИТЬ?**



Какие **ЧУВСТВА**  
вы хотите  
вызвать?



Каких  
**ДЕЙСТВИЙ**  
вы ждете от  
слушателей?

Примечания

## ЗАДАНИЕ № 2

А теперь посмотрим [видео](#) с основательницей Специальной Олимпиады Юнис Кеннеди Шрайвер. После видео мы должны определить цель ее выступления, ответив на 4 вопроса. Мы будем задавать вопросы по одному, и вы сможете писать ответы в окне чата или произносить их в микрофон.

Ссылка на видео: <https://www.youtube.com/watch?v=ucnJXF09OkY>

**1** К кому обращалась Юнис Кеннеди Шрайвер?

**2** О чем она хотела им СООБЩИТЬ?

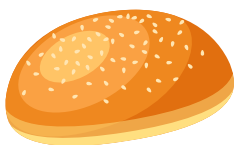
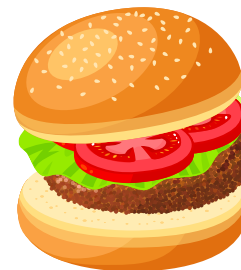
**3** Какие ЧУВСТВА она хотела вызвать?

**4** Каких ДЕЙСТВИЙ она ждала от них?

Теперь давайте поговорим о **составлении речи**.

## РЕЧЬ ПОХОЖА НА БУТЕРБРОД.

- Вступление и заключение похожи на булочки, потому что они удерживают все вместе.
- Основная часть речи похожа на мясо и все топпинги, потому что в ней содержатся основные моменты вашей речи — мясо и сыр — начинка.



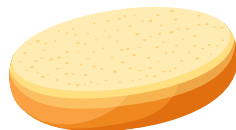
### ВСТУПЛЕНИЕ

- поприветствуйте свою аудиторию.
- Представьте себя.
- Назовите цель речи. О чем вы собираетесь говорить?



### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- Суть. Покажите аудитории, что вы знаете, о чем говорите.
- Выберите примеры или истории, которые привлекут внимание аудитории. Поделитесь личным опытом, расскажите о нем своими словами.
- Заинтересуйте слушателей содержанием речи.



### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Каждая речь нуждается в так называемом «призыве к действию». Что вы хотите, чтобы люди сделали, услышав ваше выступление (пожертвовали деньги, стали волонтерами и т. д.)? Точно обозначьте свои ожидания.
- Кратко повторите основную идею или цель вашей речи и основные тезисы — это называется обобщением.
- Поблагодарите слушателей.

## ЗАДАНИЕ № 2

Настало время попрактиковаться в написании своей первой речи. Выделите на это время после окончания этого занятия. Как только это занятие закончится, поработайте над написанием своей речи и подготовьте ее к нашему следующему занятию, где мы рассмотрим, как нужно выступать с речью. Вы можете попросить наставника, друга или члена семьи помочь проверить вашу речь.

Когда вы начнете писать свою речь, задайте себе следующие вопросы:

### ✓ Какова цель вашей речи?



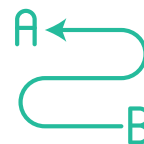
К кому вы обращаетесь?



О чем вы хотите им **СООБЩИТЬ**?







Какие **ЧУВСТВА** вы хотите вызвать?



Каких **ДЕЙСТВИЙ** вы ждете от слушателей?





Важно знать ответы на эти вопросы. Давайте практиковаться!

*Ознакомьтесь с примером ниже и используйте его для написания собственной речи по схеме.*

Тип речи	Убеждающая
<b>Цель:</b>	
 К кому вы обращаетесь?	К семьям людей с интеллектуальными нарушениями
 О чем вы хотите им <b>СООБЩИТЬ</b> ?	На Специальной Олимпиаде мы приветствуем их и членов их семей с интеллектуальными нарушениями.
 Какие <b>ЧУВСТВА</b> вы хотите вызвать?	Вы хотите, чтобы они почувствовали, что их ждут и им рады.
 Каких <b>ДЕЙСТВИЙ</b> вы ждете от слушателей?	Чтобы они приняли участие в Специальной Олимпиаде.



Вот пустая таблица, которую вы можете использовать при подготовке к выступлению.

<b>Тип речи</b>	
<b>Цель:</b>	
 <b>К кому вы обращаетесь?</b>	
 <b>О чем вы хотите им <b>СООБЩИТЬ</b>?</b>	
 <b>Какие <b>ЧУВСТВА</b> вы хотите вызвать?</b>	
 <b>Каких <b>ДЕЙСТВИЙ</b> вы ждете от слушателей?</b>	



## ВСТУПЛЕНИЕ

Поприветствуйте свою аудиторию, представьтесь и назовите цель выступления



## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная идея, доказательства, примеры и возможные действия

# ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (продолжение)



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Краткое обобщение, просьба о конкретных действиях и благодарность

# **Урок 3.**

## Выступление с речью

---

## Урок 3.

# Выступление с речью

На прошлом уроке вы узнали, как писать речь. После занятия вы практиковались в написании собственной речи. На этом уроке вы узнаете, как выступить с речью. Для этого урока вам понадобится ваша речь, составленная на уроке 1. Ничего страшного, если она еще не готова и находится на стадии черновика.

## Перед выступлением с речью

### 1 Просмотрите свою речь в последний раз

Перечитайте речь вслух. Попросите помощи у наставника, чтобы подумать, чем хороша ваша речь и чего в ней не хватает. Внесите изменения, чтобы улучшить ее. Вот контрольный список, который вы можете использовать при просмотре речи.



#### ● ВСТУПЛЕНИЕ

- Есть ли у вашей речи вступление? Привлечет ли оно внимание аудитории?
- Вы говорите, почему решили выступить перед слушателями?
- Вы представились?



#### ● ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- Ясно ли показаны основные темы?
- Вы использовали примеры или данные? Вы рассказали аудитории, почему именно вы решили поговорить с ней на эту тему?
- Вы использовали призыв к действию?



#### ● ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Вы подытожили основные моменты?
- Вы рассказали, что можно сделать?
- Вы поблагодарили слушателей за то, что они уделили вам свое время?
- Вы спросили, есть ли у аудитории вопросы?

## **2 Прочтите речь вслух.**

Например: попросите наставника, друга или члена семьи выслушать вашу речь и дать отзыв.

## **3 Подумайте о визуальных вспомогательных средствах, которые могли бы помочь вам донести свои мысли.**

Например: презентация PowerPoint, фотографии, видеоролики, медали Специальной Олимпиады и т. д.

## **4 Подумайте, какое оборудование и материалы вам понадобятся.**

Например: микрофон, динамики, компьютер. Подумайте о типе и размере площадки, на которой вы будете произносить свою речь.

## **5 Возьмите с собой копию текста речи.**

Например, это может быть бумажная копия, планшет, телефон и т. д. Также возьмите резервную копию на случай, если технология не будет работать или вы потеряете первую бумажную копию. Всегда будьте готовы ко всему!



## ЗАДАНИЕ № 1

Попросите всех участников подумать об их речи и о том, хорошо ли написаны вступление, основная часть и заключение. Попросите одного или двух участников выступить с черновым вариантом речи, которую они написали, перед остальной группой. Дайте обратную связь и внесите предложения. Задайте себе следующие вопросы об их речи:

Удалось ли вам определить в речи все три части?

Какие преимущества речи вы можете назвать?

Вы бы хотели что-то изменить или добавить?

# Выступление с речью

## О чем нужно помнить



**Излучайте уверенность**



**Выделяйте важные слова**



**Следите за языком тела**



**Сохраняйте спокойствие**



## **Излучайте уверенность**

Прочтите свою речь вслух несколько раз. Попробуйте записать свое выступление, чтобы увидеть и услышать, если вы делаете что-то не так.

Запоминать речь наизусть не обязательно. Ничего страшного, если вы прочтете ее с листа или экрана. Просто не забывайте отрываться от текста каждые несколько секунд, чтобы установить зрительный контакт с аудиторией.

Заранее узнайте, перед кем предстоит выступать, и оденьтесь так, как одевается большинство людей из аудитории. Если это официальное мероприятие, наденьте рубашку и галстук. Если дело происходит на соревнованиях, наденьте футболку Специальной Олимпиады. Заведите полезную привычку всегда спрашивать организатора мероприятия, в какой одежде лучше прийти, чтобы не выглядеть слишком или недостаточно нарядными.



## ЗАДАНИЕ № 2

### Часть 1

Разделите участников на группы по три человека. Все три участника должны **сымпровизировать минутную речь**.

Они должны выбрать одну из следующих тем:

- 1 Поговорите о том, каково было бы пилотировать самолет.
- 2 Поговорите о том, каково было бы жить в космосе.
- 3 Поговорите о том, каково было бы быть львом.

### Часть 2

В тех же группах по три человека каждый участник должен сымпровизировать еще одну минутную речь на какую-либо из следующих тем:

- 1 Расскажите о личной или семейной традиции.
- 2 Расскажите о своем хобби или о чем-то, что вам нравится делать.
- 3 Расскажите о лучшем отдыхе в своей жизни.

Произнеся свою речь и выслушав других, задайте себе следующие вопросы:

Вы заметили разницу между выступлениями?

Как вы себя чувствовали, впервые выступая с речью? Сравните это с тем, как вы себя чувствовали, выступая с речью во второй раз.

Было ли сложнее выступать в первый или во второй раз? Почему вы так думаете?

## !!! Выделяйте важные слова

Ваш голос — это мощный инструмент. Вы можете делать паузы между предложениями, говорить не слишком медленно и не слишком быстро, выделять слова голосом.

### ЗАДАНИЕ № 3

Помощник будет произносить каждое приведенное ниже предложение, выделяя голосом подчеркнутые слова.

- 1 **Мой** родной город — это \_\_\_\_\_ (ваш родной город)
- 2 Мой **родной** город — это \_\_\_\_\_ (ваш родной город)
- 3 Мой родной **город** — это \_\_\_\_\_ (ваш родной город)
- 4 Мой родной город — **это** \_\_\_\_\_ (ваш родной город)
- 5 Мой родной город — это \_\_\_\_\_ (**ваш родной город**)

Какое выделение вы считаете наиболее эффективным? Почему?

*Перейдите к своей речи и подчеркните слова, которые вы хотите выделить.*

При аккуратном использовании (не слишком частом) выделение слов может быть очень мощным инструментом, который подскажет аудитории, что наиболее важно в вашей речи.



## Язык тела

Движения тела могут быть эффективным инструментом для добавления акцента и ясности в ваши слова. Это также самый мощный довод, который убедит аудиторию в вашей искренности и энтузиазме.

### *Выражение лица*

Ваше лицо выражает ваши чувства аудитории. В совокупности с вашим голосом и движениями оно говорит слушателям о вашем настроении: серьезном или смешливом, счастливом или грустном. Если вы рассказываете счастливую историю, но ваше лицо отражает обеспокоенность или грусть, это запутает аудиторию. Ваше выражение лица должно соответствовать вашим словам и чувствам.

### *Зрительный контакт*

Зрительный контакт должен быть устойчивым: ваши глаза не должны двигаться быстро из стороны в сторону или вверх и вниз. Рекомендуем смотреть в глаза одному человеку в аудитории, пока вы не завершите свою мысль. Затем найдите кого-то слева от него, установите контакт и выскажите новую идею. Теперь посмотрите на человека в центре и произнесите следующее предложение. Теперь посмотрите на человека справа и выскажите еще один довод. Представьте, что вы говорите только с человеком, на которого смотрите. Повторяйте до тех пор, пока не завершите свою речь. Зрительный контакт намного легче поддерживать, если вы очень хорошо знаете свою речь. Вам не нужно запоминать всю речь целиком, но запоминание разделов или предложений может помочь.

### *Жесты*

Это определенные движения тела, которые выражают мысль или эмоцию. Иногда это движения головы или плеч, но чаще всего жесты делаются руками. Например: взгляд вверх, указание пальцами, пожимание плечами и т. д. Делать небольшие движения во время речи — это нормально, но слишком активная жестикуляция может отвлекать аудиторию.

### *Движение всего тела*

Ваша осанка и движения показывают, в каком состоянии вы находитесь: напряжены, заинтересованы, вовлечены в общение с аудиторией, уверены в себе. Если вы можете стоять во время выступления с речью, убедитесь, что вы стоите как можно более прямо. Подготовьте себе надежную опору, широко расставив ноги. Если вы сидите во время выступления, потому что используете инвалидную коляску, вы все равно можете постараться сесть как можно прямее. Расслабьте плечи, поднимите грудь вверх и втяните живот. Как и в случае с жестами, обращайтесь внимание, насколько активно вы двигаете телом во время речи. Можно активно двигаться во время выступления, даже не осознавая этого. Чтобы попрактиковаться, запишите свое выступление на видео и обратите внимание на то, насколько активно вы двигаетесь.



## Сохраняйте спокойствие

Когда вы будете выступать на публике достаточно часто, придет день, в который все пойдет не так. Вы забудете свой текст дома. Вы потеряете нить рассказа и забудете, о чем говорили. Вы придете на мероприятие в слишком нарядной или слишком простой одежде.

Когда что-то идет не так, единственное, что вы можете контролировать, это ваша реакция. Не имеет значения, кто виноват в том, что ситуация вышла из-под контроля. Вы не можете изменить прошлое, поэтому не стоит сильно расстраиваться по этому поводу. Позвольте себе разозлиться или погрузиться пару минут, но затем нужно двигаться дальше, потому что люди все еще рассчитывают на вас.

**Не сдавайтесь.**

**Продолжайте говорить и сохраняйте сосредоточенность.**

**Дело должно быть доведено до конца.**

**Сохраняйте чувство юмора.**

**Глубоко дышите.**

**Вы справитесь!**

## СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА!

***Что произошло?***

**Вы сделали ошибку в слове или забыли фразу во время выступления?**

***Что вы можете сделать?***

**Вы всегда можете сделать паузу и повторить слово или фразу!**

## После выступления с речью

- ✓ Выслушайте обратную связь от своего наставника или тренера.
- ✓ Узнайте мнение слушателей.
- ✓ Сделайте заметки о том, что нужно изменить в будущих выступлениях. Важно понимать, что ваша речь постоянно будет меняться и становиться лучше.

# **Урок 4.**

## Навыки общения со СМИ

---

## Урок 4.

### Навыки общения со СМИ

✓ **Средства массовой информации (СМИ)** — это способы передачи и получения информации. Информация передается разными путями.

#### ЗАДАНИЕ № 1

Что представляют собой СМИ?  
(выберите все подходящие варианты)

- Телевидение**  
Новости по национальным, местным и кабельным каналам (CNN, НВО, ВВС)
- Радио**
- Газеты**
- Журналы**
- Интернет**  
Блоги, социальные сети (Facebook, Instagram, Твиттер), комментарии, подкасты

#### ЗАДАНИЕ № 2

Из каких СМИ вы чаще всего узнаете новости?  
Выберите не более двух вариантов.

- Телевидение**  
Новости по национальным, местным и кабельным каналам (CNN, НВО, ВВС)
- Радио**
- Газеты**
- Журналы**
- Интернет**  
Блоги, социальные сети (Facebook, Instagram, Твиттер), комментарии, подкасты

Теперь, когда мы знаем, где вы преимущественно получаете новости, разберемся, откуда большинство людей узнают новости.



Процессы получения и передачи информации постоянно меняются. Новости сейчас распространяются быстрее, чем когда-либо, благодаря социальным сетям. Пора поговорить о том, почему необходимо освещать Специальную Олимпиаду в средствах массовой информации.

## ЗАДАНИЕ № 3

Внимание представителей СМИ приковано к Специальной Олимпиаде с момента ее официального появления в 1968 году. Они рассказывают о наших мероприятиях, берут интервью у атлетов и лидеров Программ, помогают распространять идеи и достижения Специальной Олимпиады по всему миру.

Давайте посмотрим [видео](https://www.youtube.com/watch?v=9wn6pl-vW0s) о том, как СМИ освещали историю команды США во время Всемирных игр в Абу-Даби. Ссылка на видео:  
<https://www.youtube.com/watch?v=9wn6pl-vW0s>

После просмотра видео ответьте на следующие вопросы.

Как СМИ поддерживают Специальную Олимпиаду?

Почему СМИ важны для Специальной Олимпиады?

Средства массовой информации выполняют следующие функции:

- укрепляют доверие;
- оказывают мощное влияние на отношение и поведение общества;
- повышают осведомленность о нашей организации и рассказывают о нашей миссии;
- помогают собирать средства;
- привлекают новых волонтеров, тренеров и сторонников.

Атлеты знают Специальную Олимпиаду лучше, чем персонал, родители, волонтеры и тренеры. Вот почему так важно, чтобы вы все активно участвовали в нашем взаимодействии со средствами массовой информации. В большинстве случаев глобальные вестники становятся первыми атлетами-лидерами, к которым мы обращаемся, поскольку вы уже знаете, как рассказать свою историю.

В зависимости от истории, которую СМИ хотят рассказать, атлеты могут быть освещены в прессе самостоятельно либо с другими атлетами, персоналом Специальной Олимпиады, членами семьи или тренерами.

Один из распространенных способов взаимодействия атлетов со СМИ — проведение интервью. Поговорим об интервью.

# Интервью

✓ **Интервью** могут проводить разными способами:

в прямом эфире или в записи (телевидение или радио);	по телефону;	в студийном формате или формате ток-шоу;
на съемочной площадке (когда интервьюер и атлет находятся в одном месте);	дистанционно (когда интервьюер и атлет находятся в разных местах);	в видеочате в Интернете (Твиттер, Facebook, Skype).

✓ Вот несколько **советов по проведению интервью** для вас.

- Будьте собой.
- Если интервьюер не против, попросите список вопросов перед интервью. Это даст вам время подготовиться и подумать над ответами.
- Если вы не понимаете вопрос, попросите интервьюера повторить его. Это даст вам больше времени на подготовку ответа.
- Подготовьтесь — убедитесь, что вы знаете факты.
- Если вы не знаете ответа на вопрос, просто скажите об этом. Не придумывайте ответ. Чего-то не знать — абсолютно нормально. После интервью попробуйте узнать ответ у персонала или члена семьи и сообщите его интервьюеру.
- Возможно, стоит надеть что-нибудь с логотипом Специальной Олимпиады (футболку, значок или медаль).
- Будьте позитивны и энергичны.
- Жестикулирование и ерзание — это нормально, если это успокаивает вас. Не выпрямляйте полностью ноги; слегка согните их во время интервью. Не напрягайтесь. Постарайтесь расслабиться и получать удовольствие!
- Помните, что вы играете важную роль в Специальной Олимпиаде.
- Улыбайтесь!



Если вы знаете, что вам предстоит интервью, прочтите эти советы и попросите кого-нибудь помочь вам попрактиковаться. Как и во время выступления с речью, во время интервью важно уметь уверенно рассказывать свою историю.

Теперь, если вы хотите попасть в новости, вот некоторые идеи:

- поделитесь фотографиями с местными СМИ и напишите идею истории, которая может их заинтересовать;
- публикуйте фотографии и свои работы в социальных сетях, добавляя теги новостных СМИ;
- предупредите представителей своей Программы Специальной Олимпиады о том, что собираетесь делать, чтобы они помогли вам связаться со СМИ.

Заполните [форму оценки обучения](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_5cZHOzU0qemAkDP):

[https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_5cZHOzU0qemAkDP](https://specialolympics.qualtrics.com/jfe/form/SV_5cZHOzU0qemAkDP)

