

Tips en tricks voor een

Spreekbeurt geven

Stap 1: Onderwerp bedenken

Voordat je een spreekbeurt gaat geven moet je natuurlijk een onderwerp bedenken. Er zijn vast onderwerpen waar je zelf al wat vanaf weet. Denk eens aan een land waar je op vakantie was, een huisdier dat je hebt gehad of bijvoorbeeld je favoriete sport! En wist je dat je zelfs je spreekbeurt kan houden over een kamp van De Ster?

Stap 2: Materiaal verzamelen

Voor het houden van een spreekbeurt is het handig om op tijd te beginnen met het verzamelen van materiaal voor je spreekbeurt.

Om informatie te verzamelen kun je zoeken op het internet, informatie halen uit boeken of aan mensen om je heen vragen.

Mocht jij je spreekbeurt over kamp gaan doen hebben we daar ook nog een apart document voor! (<https://www.stichtingdester.nl/wp-content/uploads/2022/01/Spreekbeurt-over-De-Ster-1.pdf>). Heb je toch nog vragen? Dan mag je ons altijd bellen of mailen!



Stap 3: Lezen en ordenen

Er is meestal heel veel informatie te vinden over het onderwerp van je spreekbeurt.

Jij moet voor jezelf bepalen wat jij belangrijk genoeg vindt om te vertellen aan je klasgenoten.

Van de informatie die je kiest ga je hoofdstukjes maken. Daarmee kun je de spreekbeurt in onderwerpen opdelen. Heel veel spreekbeurten beginnen met de geschiedenis van het onderwerp. Ter afsluiting van een spreekbeurt kun jij je klasgenoten vragen laten stellen óf zelf een kleine quiz houden om te testen of zij goed naar je hebben geluisterd.



Stap 4: De tekst schrijven

Als je voor jezelf duidelijk hebt wat je wil vertellen en uit welke hoofdstukken je spreekbeurt bestaat kun je per hoofdstuk gaan bedenken wat je wil vertellen.

Schrijf de tekst van je spreekbeurt eerst helemaal uit en lees dan de spreekbeurt een keer hardop voor.

Zo oefen je alvast met wat je voor de klas gaat vertellen.

Stap 5: Uit je hoofd leren en oefenen

Als je spreekbeurt af is, kun je 'm uit je hoofd leren en oefenen. Je kan van jouw hele tekst bijvoorbeeld een samenvatting maken en uiteindelijk zelfs maar een paar kernwoorden opschrijven die je herinneren aan wat je ook alweer wilde vertellen. Zo hoef je tijdens jouw spreekbeurt het niet van een blaadje op te lezen, maar kan je dit spiekbriefje met de kernwoorden wel gebruiken.

Tips tegen de zenuwen

Het is heel leuk, maar ook best spannend om een spreekbeurt te houden. Je staat helemaal alleen voor de klas en alle ogen zijn op jou gericht. *Het is heel normaal om zenuwachtig te zijn, daar heeft iedereen wel eens last van.* Door af en toe dingen te doen die je spannend vindt, krijg je uiteindelijk alleen maar meer zelfvertrouwen en dan zal je merken dat dit soort spannende dingen steeds makkelijker worden!

Om jou op je spreekbeurt voor te bereiden hebben wij een aantal tips voor je.

Tip 1

Het kan helpen om terug te denken aan een moment waarop je iets hebt gedaan wat je best wel spannend vond maar wat uiteindelijk best meeviel. Dit heb je toen ook gewoon gedaan en is waarschijnlijk goed gegaan! Misschien ben je al wel eens voor de klas gaan staan of heb je op je stoel gestaan en iets verteld over jezelf? Dat voelde best goed, toch?! *Daar mag je trots op zijn!*

Tip 2

Er zijn een aantal trucjes die je kunt gebruiken om je zenuwen een beetje onder controle te houden. Zo kan je bijvoorbeeld heel langzaam **blauwe lucht in en rode lucht uit kunnen ademen** om wat rustiger te worden. Doe dit een aantal keer achter elkaar totdat je merkt dat je zenuwen wat minder worden. Een andere optie is jezelf afleiden door bijvoorbeeld aan leuke dingen te denken of **van 20 naar 10** te tellen in je hoofd (is dat te makkelijk? Tel dan maar eens van 100 naar 90, of noem de tafel van 7 op).



Extra tip!



klik hier



Tip 3

Wanneer je een spreekbeurt moet houden voor de klas kan dat best wel spannend zijn. Daar kun je behoorlijk zenuwachtig voor zijn! Als je van tevoren heel negatief denkt, dan ga je je ook slechter voelen. Gedachten zitten in je hoofd en die bepalen hoe jij je voelt.

In plaats van negatieve dingen denken kan je ook proberen om helpende gedachten voor jezelf te maken! Helpende gedachten zijn bijvoorbeeld *"ik kan het wel"* of *"het komt goed"*. Als je iets spannend vindt om te doen kan je een heleboel verschillende helpende gedachten voor jezelf bedenken. Een paar voorbeelden hiervan zijn *"iedereen vindt dit spannend"*, *"ik ben goed voorbereid"* of *"ik ga het gewoon proberen"*. Bedenk er eens een paar die fijn zijn voor jou!

Het kan soms moeilijk zijn om deze helpende gedachten te bedenken, misschien kun je dan aan iemand hulp vragen en er samen één bedenken.

Eventueel zou je ook nog in de spiegel deze helpende gedachten tegen jezelf zeggen of op post-its op de spiegel plakken. Je zal zien dat het werkt! Als je positiever denkt, zal je je ook beter voelen en zullen andere mensen met andere ogen naar je kijken!



Tip 4

Onthoud altijd dat **fouten maken mag!** Iedereen maakt wel eens fouten, dat is heel normaal. Sterker nog; als je fouten maakt betekent het dat je nieuwe dingen aan het proberen bent en dat is super stoer!

Tip 5

Oefen thuis voor je ouders/broertje/zusje en/of voor de spiegel: **oefenen helpt!** Een profvoetballer moet heel veel trainen om goed te worden en om in de wedstrijd een goal te maken. Dat geldt ook voor het houden van een spreekbeurt. Als je het al een (paar) keer gedaan hebt, gaat het veel makkelijker en **op een gegeven moment gaat het bijna vanzelf**. Misschien kan je hem daarna eens voor een vriend of vriendin doen. Dan kunnen zij je ook nog tips geven. Handig!

Tip 6

Zouden andere mensen een spreekbeurt geven ook spannend vinden? Vraag bijvoorbeeld eens aan je ouders of je juf of meester hoe zij dat vonden! Zijn er nog andere leuke mensen aan wie je dit kan vragen? Je zult zien: **Je bent echt niet de enige die dit spannend vindt!**



Nog een extra tip!



Tips voor de dag zelf



Tip 1 Heb jij een helpende gedachte bedacht? Schrijf deze dan op een klein briefje en stop hem in je zak wanneer je de spreekbeurt gaat geven. Zo heb je de helpende gedachte altijd dicht bij je en kan je er nog eens naar kijken wanneer je dat wilt!

Tip 2 Draag op de dag van je spreekbeurt **kleding waarin jij je prettig voelt**. Heb jij bijvoorbeeld mega toffe geluk sokken, doe deze dan zeker aan! Dat helpt je om op je gemak te zijn. En wist jij trouwens dat de kleur rood extra kracht geeft? Je kan dus ook gewoon rode sokken aan doen voor superpower!



Tip 3 Als je voor de klas gaat staan probeer dan om **stevig te gaan staan, als een boom**. Zet je voeten stevig op de grond – alsof ze wortels hebben die de grond in gaan. Haal voordat je begint met praten nog even diep adem, zo kom je tot rust en kun je wennen aan de plek voorin de klas.

Tip 4 **Blijf zoveel mogelijk de klas in kijken**. Vind je het te spannend om kinderen aan te kijken? Dan kun je je ook op een punt op de muur richten vlak boven hun hoofden. Dan hebben ze toch het gevoel dat je ze aankijkt. Of heb je een goed vriendje of vriendinnetje in de klas, kijk dan naar hem/haar terwijl je praat!



Tip 5 Houd in gedachten dat het al super stoer is dat je dit gaat doen! **Wees dus trots op jezelf!** Bedenk ook alvast hoe je het gaat vieren wanneer het gelukt is. Ga je bijvoorbeeld een dansje met je ouders doen op jouw lievelingsnummer? Of mag je als je uit school komt een lekker koekje eten? Verzin iets leuks voor hoe jij dit wil gaan vieren!



Praktische tip: Spulletjes en plaatjes. **Het is slim om plaatjes of spulletjes pas aan het einde van je spreekbeurt uit te delen.** Als je dat tijdens je spreekbeurt doet, dan letten de kinderen niet meer op jou, maar op de spulletjes. Wanneer je plaatjes laat zien, zorg dan dat deze zichtbaar zijn voor de hele klas.



**Tot slot; Heel veel succes met
jouw spreekbeurt!
Het is superstoer dat je dit gaat
proberen en je gaat vast
merken dat het achteraf
meeviel ;)**

***Op de volgende pagina's vind je opdrachten die je kan uitprinten en maken om jou verder te helpen met je spreekbeurt!**

☐

Onderwerp kiezen -> vul de dit
ben ik ster in op de volgende
pagina.

Wanneer:

Met wie:

Hoe lang dit duurt:

☐

Verzamel informatie

Wanneer:

Met wie:

Hoe lang dit duurt:

☐

Lees de informatie door

Wanneer:

Met wie:

Hoe lang dit duurt:

☐

Schrijf de hoofdstuken

Wanneer:

Met wie:

Hoe lang dit duurt:

☐

Bedenk vragen

Wanneer:

Met wie:

Hoe lang dit duurt:

☐

Presentatie maken

Wanneer:

Met wie:

Hoe lang dit duurt:

☐

Oefenen

Wanneer:

Met wie:

Hoe lang dit duurt:

Stappenplan spreekbeurt

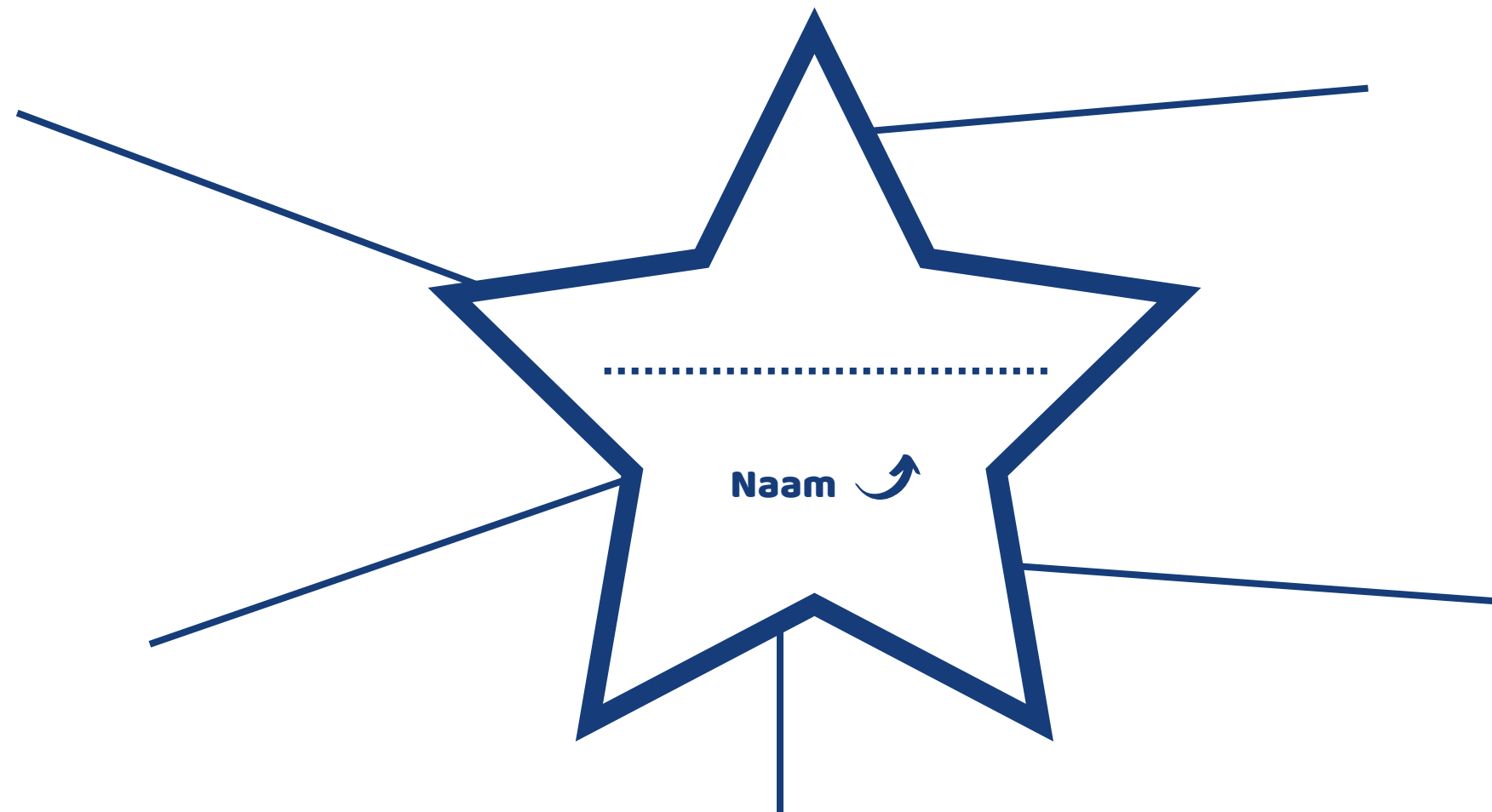
**Vul in de planning in met wie je dit gaat doen,
wanneer en hoe lang je daarvoor nodig hebt
Streep alles af als het je is gelukt!**

Dit ben ik!

Om je te helpen een onderwerp te kiezen voor je spreekbeurt gaan we deze 'dit ben ik ster' invullen

Schrijf allereerst je naam in het midden. Bij de andere lijnen schrijf je alle dingen die bij jou horen. Wat zijn je hobby's? Wat zijn je interesses? Wat doe je graag in je vrije tijd? Wat hoort er bij jouw karakter? Ben je bijvoorbeeld sportief of creatief?

Dit zijn allemaal onderwerpen waar jij je spreekbeurt over kan geven! Kies er maar één uit! Gelijk werken aan je zelfvertrouwen? Zet dan achter elk ingevulde onderwerp waarom je er goed in bent. Staat er bijvoorbeeld voetbal dan kan je zeggen dat je hier goed in bent omdat je heel snel kan rennen.



Oefenladder

In één keer je spreekbeurt geven kan heel spannend zijn. Door kleinere tussenstappen te zetten maak je het jezelf makkelijker. Denk bijvoorbeeld aan een keer een vraag beantwoorden in de klas. Een keer een mop vertellen op het schoolplein. Je spreekbeurt oefenen voor iemand in de familie enz.

Schrijf al deze tussenstappen op losse post its. Bedenk daarna de volgorde, welke vind ik het spannend (plak deze bovenaan) en welke het minst spannend (plak deze onderaan). Plak de post its op deze bladzijde. Daarna ga je ze een voor een echt uitvoeren! Bedenk alvast hoe je het gaat vieren als er een gelukt is!

