

HELP!

IK MOET EEN SPREEKBEURT HOUDEN!

≡ EERSTE HULP BIJ JE SPREEKBEURT ≡

Jordí Bos
Lina Jaber

Schrijvers: Jordi Bos/ Lina Jaber

Coverontwerp: kimmie

ISBN: 9789403803210

© 2025 Bos/Jaber

Inhoud

Voorwoord - Je bent niet alleen (Echt niet!)	5
--	---

DEEL 1 – DE BASIS

Hoofdstuk 1. - Waarom Spreekbeurten Bestaan (En Waarom Ze Niet Bedoeld Zijn Om Jou Te Pesten)	8
Hoofdstuk 2. Kies Je Wapen: Onderwerpen Die Werken.....	11
Hoofdstuk 3. Van Krabbels tot Verhaal: De Opbouw Maken	14

DEEL 2 – JIJ OP HET PODIUM

Hoofdstuk 4. Oefenen Zonder Schaamte (En Wat Te Doen Als Je Stem Piept)	20
Hoofdstuk 5. Angst is een Leugenaar: Wat als Alles Misgaat? (Maar Dat Gebeurt Dus Niet)	23
Hoofdstuk 6. Lichaamstaal en Stem: Zeg Meer Dan Alleen Woorden.....	27

DEEL 3 – ANGST IS MENSELIJK

Hoofdstuk 7. Wat Als Ik Flauwval? (En Andere Drama's Die Nooit Gebeuren).....	33
Hoofdstuk 8. Hoe Om Te Gaan Met Gezonde Zenuwen (Zonder Te Ontploffen)	37
Hoofdstuk 9. Kritiek, Klasgenoten en hun Vervelende Blikken .	41

DEEL 4 – JIJ KUNT DIT. ECHT!

Hoofdstuk 10. De Spreekbeurt Zelf: Showtime (met Zweetoksels)	46
Hoofdstuk 11. Na Het Applaus: Evalueren Zonder Jezelf Af Te Kraken.....	50
Hoofdstuk 12. Bonus: De Wall of Fame van Spreekbeurthelden	53
Tot slot.....	56
Spreekbeurt Survival Checklist: De Ochtend	58
Spreekbeurt Survival Checklist: Tijdens Je Presentatie.....	61

Voorwoord - Je bent niet alleen (Echt niet!)

Stel je voor: je zit rustig in de klas, je denkt aan snacks, TikToks of gewoon lekker aan helemaal niets. En dan komt het. Die zin waar je maag van samenkrimpt:

“Iedereen moet dit jaar een spreekbeurt houden.”

PANIEK. Zweet. Hartkloppingen. Je hersenen schreeuwen: “Mag ik overslaan? Mag ik verdwijnen? Is dit een nachtmerrie?”

Als je dit herkent: welkom!

Je bent op precies de juiste plek.

Dit boek is er voor jou — de scholier die wel iets te vertellen heeft maar dat liever niet *voor de hele klas* doet.

Of je nu op de basisschool zit of al richting je examenjaar kruipt, het houden van een spreekbeurt is iets wat bijna niemand écht leuk vindt

Maar hier komt het goede nieuws: je kunt het leren!

En het hoeft niet vreselijk te zijn. Het kan zelfs (niet schrikken) ... leuk zijn. Echt!

Dit boek is geen saaie handleiding vol clichés als “wees gewoon jezelf” of “stel je jouw publiek naakt voor” (wie heeft dat ooit verzonnen???).

In plaats daarvan krijg je:

- **Concrete tips** die echt werken
- **Eerlijke verhalen** waar je jezelf in herkent
- **Grappige herkenningsmomenten** (want lachen helpt tegen zenuwen)
- En vooral: **rust in je hoofd** omdat jou dit gewoon gaat lukken!

Hoe dit boek in elkaar zit:

Het boek is opgebouwd uit vier delen – een (heel klein) beetje zoals een goede spreekbeurt:

Deel 1: De Basis

Waarom we überhaupt spreekbeurten houden, hoe je een onderwerp kiest waarbij mensen niet in slaap vallen (ook jij niet) en hoe je je verhaal goed opbouwt.

Deel 2: Jij op het Podium

Alles over oefenen, techniek, houding, stem en hoe je voorkomt dat je klinkt als een gestreste robot.

Deel 3: Angst is Menselijk

We gaan vol in op zenuwen: de logische én de totaal over-the-top-angsten (zoals per ongeluk een scheet laten).

En natuurlijk: hoe je ermee omgaat.

Deel 4: Jij Kunt Dit. Echt.

De dag zelf, wat je daarna doet en hoe je de spreekbeurt overleeft — met trots (of in ieder geval zonder te gaan zitten huilen in een wc-hokje).

Of je nou bang bent voor het praten zelf, voor je klasgenoten of voor een PowerPoint die ineens een gênante vakantiefoto laat zien: dit boek is jouw spreekbeurtbuddy.

We gaan je niet veranderen in een superster van de ene op de andere dag maar we zorgen er wél voor dat je minder bang bent, beter voorbereid en misschien zelfs een beetje trots.

Dus: adem in. Begin met deel 1 en onthou (mocht je ooit twijfelen):

Je hoeft niet perfect te zijn. Je hoeft alleen maar te praten. En jij kunt veel meer dan je denkt.

Hey ho, let's go!

DEEL 1: DE BASIS

Waarom moet dit eigenlijk? En hoe maak je er iets van waar niemand bij in slaap valt?

Laten we eerlijk zijn: het woord "spreekbeurt" roept zelden gejuich op.

Het klinkt een beetje als verplichting, als stress en grote zweetplekken in je lievelingsshirt.

Maar voordat we duiken in tips over hoe je moet staan, praten en ademen alsof je een professionele presentator bent, is het slim om even stil te staan bij de basis.

Waarom doen we dit eigenlijk?

Wat moet je überhaupt vertellen?

En hoe zorg je ervoor dat mensen blijven luisteren in plaats van de tegels op het plafond gaan tellen?

In dit deel nemen we je mee van het "waarom" tot het "wat" en "hoe".

Je ontdekt dat spreekbeurten niet bedacht zijn om je leven zuur te maken (echt niet), hoe je een onderwerp vindt dat *binnen de opdracht* past én nog steeds een beetje van jezelf voelt en hoe je je verhaal opbouwt zonder erin te verdwalen.

Of je nou een spreekbeurt houdt over een boek, een onderzoek of een historisch figuur met een gek kapsel – als je de basis op orde hebt, heb je straks iets in handen waar je trots op kunt zijn.

Klaar om iets moois te bouwen?

Dan gaan we nu beginnen bij het begin.