



NIEUWSBRIEF 10 - SCHOOLJAAR 2009-2010

Tips 😊 Het houden van een spreekbeurt

Een spreekbeurt geven is voor de meeste mensen niet evident. Hier volgen een aantal tips om je goed voor te bereiden en om komaf te maken met een aantal problemen waarmee je geconfronteerd wordt tijdens het spreken zelf.

A. De spreekbeurt zelf

- ♣ Maak een **duidelijk begin**: Zorg dat je jezelf de eerste minuten kan geruststellen door met iets "gemakkelijk" te beginnen (bv. Waarom je dit onderwerp koos). Dit heeft ook het voordeel dat je de aandacht van de luisteraars vlugger kan krijgen.
- ♣ **Neem de tijd** en praat niet te snel, pauzeer en kijk af en toe rond. Probeer om afzonderlijke personen aan te kijken. Als je dat niet durft, kijk dan net boven hun hoofden naar de muur.
- ♣ Probeer de tekst te vertellen, alsof je een verhaal aan je beste vriend(in) vertelt. Als je leerkracht het toelaat kan je wel een klein papiertje meebrengen, met daarop enkele **kernwoorden**.
- ♣ Maak een **duidelijk einde** aan de spreekbeurt. Dat kan je best doen door iedereen te bedanken voor het luisteren.

B. Spanning

Spreken in het openbaar is een situatie waarin **bijna iedereen** spanning kent. Dit is dus perfect normaal!

Soms kan je zo gespannen zijn, dat je letterlijk ziek wordt. Dan krijg je een kloppend hart, je voelt je warm en koud tegelijk worden, je wordt misselijk,... Jijzelf zal dit heel sterk aanvoelen, maar anderen merken hier zelden iets van. Hierdoor lijkt het vaak alsof jij de enige bent die hiervan last heeft, maar niets is dus minder waar!

Als je zenuwachtig bent, mag je er niet van overtuigd zijn dat het zeker mis zal gaan. Een gezonde dosis spanning is immers nodig voor een goede prestatie!

C. Blozen...

Het gevoel dat jij opmerkt (warmte die naar je hoofd stijgt) is over het algemeen veel sterker dan wat je medeleerlingen zien. Tijdens spreekbeurten luisteren ze immers naar wat je te vertellen hebt. Hoe meer je denkt dat je bloost, hoe meer je ook zal gaan blozen!!

Eigenlijk is er dus weinig aan de hand. Toch kan je je in zo'n situatie erg ongelukkig voelen. Dat is vooral omdat je jezelf angst aanpraat.

Blijf dus rustig en je zal merken dat alles veel vlotter verloopt!!

Activiteitenkalender maart

- ⇒ 1 tot 5 maart – GWP tweede graad in de Hoge Venen
- ⇒ Donderdag 4 maart – 19.00 u – oudercomité SO
- ⇒ Vrijdag 5 maart – Leerlingen van de Oostkantons op bezoek bij 5 Mod. Talen
- ⇒ Vrijdag 12 maart – rapport DW 4
- ⇒ Donderdag 18 maart – oudercontact en info -avond studiekeuze voor leerlingen van het tweede en het vierde jaar.
- ⇒ Dinsdag 23 maart – gezond ontbijt
- ⇒ Vrijdag 26 maart – **Bal van het Instituut van Gent**
- ⇒ 29 maart tot 2 april – projectweek eerste en tweede graad
- ⇒ 31 maart, 1 en 2 april – onderzoekscompetenties derde graad
- ⇒ 3 tot 18 april - **Paasvakantie**

Posterproject:

Poster 16: uitsluitend, bereikbaar zijn, intensief, m.b.v., nauwelijks, voorzien zijn van, bewust, elders, diverse, de opvatting

Poster 17: met name, veronderstellen, het gebrek aan, aanzienlijk, inclusief, definitief, vermijden, gering, matig, t/m

22 maart – Marc Bayart
 22 maart – Marie Bland
 23 maart – Floris Deseure
 31 maart – Aridj Mahmoudi



Dinsdag 23 maart: gezond ontbijt

“Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag”. Dit wordt heel vaak gezegd, maar jammer genoeg staan we er niet elke dag bij stil om effectief gezond te ontbijten. Het is nochtans het ideale moment om samen tot rust te komen. Door 's morgens op je voeding te letten, verhoog je je productiviteit op school, ben je minder vlug vermoeid en heb je minder de neiging om te snoepen! Redenen genoeg dus om deze maaltijd in de kijker zetten en samen op school te ontbijten!



Vrijdag 26 maart: A ce soir...

