

3FM SERIOUS REQUEST & STICHTING ALS NEDERLAND - IN DE KLAS

Dit jaar komt 3FM Serious Request in actie voor **Stichting ALS Nederland**. In de week voor kerst (17 tot en met 24 december) laten drie 3FM-dj's zich weer opsluiten in het Glazen Huis op de Grote Markt in Nijmegen. Ze zetten zich samen met heel Nederland dag en nacht in om zoveel mogelijk geld in te zamelen voor ALS-patiënten. Stichting ALS Nederland wil kinderen in het basisonderwijs bewustmaken van ALS én ze in actie laten komen voor 3FM Serious Request. Zo kunnen ze hun eigen actie bedenken en leren meer over de ziekte. Voor groep 5-8 is er een gastles beschikbaar.



ALS IN HET KORT

In Nederland leven ongeveer **1500** mensen met ALS en dezelfde soort ziekten PSMA en PLS. Gemiddeld leven patiënten nog slechts **3 tot 5 jaar** na de eerste symptomen.

Bij ALS vallen je spieren één voor één uit, totdat je gevangen zit in je eigen lichaam. Alledaagse taken zoals bewegen, eten, praten en ademen worden steeds lastiger. De ziekte zorgt er langzaam voor dat je lichaam niet meer voor zichzelf kan zorgen. Ook voor de omgeving van de patiënt is het moeilijk. Vrienden, familie en anderen zien hun naaste steeds meer achteruitgaan. Voor hen telt elke dag samen!

DEZE HANDLEIDING

Deze handleiding bevat instructies en ondersteunende materialen voor de gastles over 3FM Serious Request en de ziekte ALS. Deze les (geschikt voor groep 5 tot en met 8) wordt gegeven door een vrijwilliger van Stichting ALS Nederland. De uitleg over de gastles is bedoeld voor de vrijwilliger en is ter info voor de leerkracht. Daarnaast gaan we in op een vervolgles die na de gastles gegeven kan worden door de leerkracht zelf. Ook zijn er handvaten om het thema bespreekbaar te maken in de klas, bewustwording te creëren en deze om te zetten naar actie. De handleiding bevat tot slot ook tips & tricks voor leerkrachten van groep 1-4 om in de klas met het thema bezig te zijn. Zo kan de hele school in actie komen voor 3FM Serious Request!

Zit er een kind in de klas dat iemand met ALS kent (familielid, bekende)?

Maak het bespreekbaar met de volgende tips:

- › Ga het gesprek aan en wees eerlijk over de ziekte en de gevolgen ervan;
 - › Laat het kind eigen gedachten en gevoelens delen;
 - › Deel je eigen emoties en zorg voor een positieve, open houding;
 - › Praat over ALS met andere leerkrachten en volwassenen in het leven van het kind;
 - › ALS is nog steeds een ziekte met dodelijke afloop: probeer open te praten over de dood.
- Gedoseerd uitleg geven helpt hierbij, bijvoorbeeld met filmpjes of prentenboeken over het onderwerp.

WAAROM IN ACTIE KOMEN?

3FM Serious Request haalt geld op voor onderzoek naar de oorzaak en behandeling van ALS. Door middel van nieuwe technologie is de kans op een doorbraak groter dan ooit. Om dit onderzoek te doen is geld nodig. Hiervoor kunnen we jullie hulp en de rest van Nederland goed gebruiken! En wist je dat we ook geld inzamelen voor hulpmiddelen? Denk aan een spraakcomputer met eigen stem, een inklapbare rolstoel of aangepaste fiets.

Laten we samen in actie komen!

Wil je meer weten over wat ALS precies is?

Kijk dan op: www.als.nl/wat-is-als.

GROEP 1-4

Onderbouwklassen kunnen een waardevolle bijdrage leveren. Het is bij deze leeftijd minder van belang dat de kinderen de ziekte door en door begrijpen. **Kennismaken met het onderwerp ziek zijn en hoe het is om jouw spierkracht te verliezen** is genoeg voor deze leerlingen. En aanvullend vanuit daar een leuke activiteit bedenken om geld mee in te zamelen.

PRATEN OVER ALS

Gebruik taal die het kind al kent en houd uitleg kort. Als ze voor het eerst kennis maken met de ziekte kun je dingen zeggen als: 'de spieren van mensen met ALS werken niet zo goed als de spieren van jou en mij. En 'de dokters proberen deze mensen te helpen, door de ziekte goed te onderzoeken.' En benoem dat wat echt helpt is om samen geld op te halen, zodat men de ziekte beter kan onderzoeken en hulpmiddelen kan aanbieden. Zoals een spraakcomputer met eigen stem als het een patiënt niet meer lukt om te praten. Zo klinkt de computer als henzelf, en niet als die van een robot!



TIPS OM HET THEMA IN DE KLAS TE BRENGEN

- › Richt de hoek in als een ziekenhuis. Hoe ziet een ziekenhuis uit? Waarom zou je er naartoe gaan? Zo kunnen jonge kinderen eerst voorzichtig kennismaken met wat 'ziek zijn' is.
- › Speel een scenario in de klas met knuffels waarvan er eentje bijvoorbeeld zijn benen niet meer kan bewegen of niet goed kan praten. Wat is dan lastig om zelf te doen, waar heb je hulp bij nodig en wat kan de knuffel nog wel?
- › Lees samen een boek over het onderwerp zoals '**Papa draak wordt niet meer beter**'. Dit boek is gratis aan te vragen om in de klas te gebruiken (zie voor meer informatie de begeleidende brief bij het promotiepakket).
- › Maak kaartjes met woorden die te maken hebben met het thema. Denk aan: rolstoel, pillen, ziekenhuis, hersenen, spieren etc.
- › Knutsel samen dingen binnen het thema, zoals: een stethoscoop van kralen, pillen van klei of bedjes met verschillende patiënten erin van papier.
- › Doe een spel met de klas waarbij je een opdracht geeft die de kinderen moeten opvolgen. De lichamen van mensen met ALS kunnen de commando's van hun brein niet meer opvolgen. Als ze hier vragen over stellen kun je die beantwoorden en als ze daar nog niet aan toe zijn laat je het hierbij.

VOORBEELDEN VAN ACTIES

- › **Bakken!** Bak samen cupcakes of koekjes die de kinderen aan hun familieleden kunnen verkopen.
- › **Creatieve kaartjes!** Schilder samen zoveel mogelijk kaartjes en verkoop deze voor een klein bedrag aan familieleden. Kinderen uit groep 3 en 4 kunnen hier zelf een boodschap opschrijven.
- › **Raad en win de pot!** Vul een grote pot met snoepjes of ander lekkers en maak er een foto van. Stuur de foto door naar of print deze uit en geef het mee aan familieleden. Voor een donatie mogen ze raden hoeveel erin zit. De winnaar krijgt natuurlijk de gevulde pot.

GASTLES GROEP 5-8

De gastles bestaat uit drie delen die door de gastlesvrijwilliger van Stichting ALS Nederland worden uitgevoerd.

OPBOUW GASTLES		
DEEL A	Introductie: Wat is 3FM Serious Request en wat is de ziekte ALS?	15 min
DEEL B	Ervaren: Doe de testjes en ervaar de symptomen van ALS.	20 min
DEEL C	Actie! Welke actie ga jij uitvoeren?	20 min

AANSLUITING KERNDOELEN

Deze gastles sluit aan bij de volgende kerndoelen van het basisonderwijs:

Leergebied: Oriëntatie op jezelf en de wereld	
Mens en samenleving	Kerndoel 34: De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.
Natuur en techniek	Kerndoel 41: De leerlingen leren over de bouw van planten, dieren en mensen en over de vorm en functie van hun onderdelen.
Leergebied: Kunstzinnige oriëntatie	
	Kerndoel 54: De leerlingen leren beelden, taal, muziek, spel en beweging te gebruiken om er gevoelens en ervaring mee uit te drukken en om er mee te communiceren.

VOORBEREIDING

De inhoud van de gastles kun je zelf vormgeven als je al veel over het thema weet. Behoeftte aan meer handvaten?

Download het spiekbriefje op www.als.nl/lesmateriaal-basisschool/ of bekijk **het filmpje over ALS**.

Hierin wordt per dia een kort stukje tekst gegeven die je voor de les kunt bekijken. Zorg daarnaast dat je de lijst met benodigdheden goed checkt van te voren, de tools alvast opent op het digibord en de brainstormposters uitgeprint.

Benodigdheden	Inhoud promotiepakket
Aanwezig in klaslokaal: › Digiboord WiFi › 1 fles/beker per leerling › Bureaustoel op wieltjes › Pennen / schrijfbare stiften Tools (van tevoren open zetten op digibord): › Slideshow › Quiz › Video's Deze tools vind je op: www.als.nl/lesmateriaal-basisschool/ To do: › Check of pakket met materialen binnen is gekomen en zorg dat dit aanwezig is in de klas als de gastles begint. › Print een aantal actieplanvellen (1 actieplan per groepje van 4).	De materialen worden voor de gastles naar de school opgestuurd. Het pakket bevat de volgende materialen: › Begeleidende brief waarin belangrijke informatie rondom 3FM Serious Request en het lesmateriaal staat › Rietjes voor het uitvoeren van test 3 › Festivalbandjes › Doeboekjes en potloodjes die de kinderen achteraf mee naar huis krijgen › Een poster waarop de klas per week de opbrengst kan noteren. Deze kan opgehangen worden in de klas. › Brainstormposters (per 4 personen 1 poster) › Cheque waarop ze het eindbedrag kunnen zetten die ze kunnen inleveren bij het Glazen Huis Besluit je na de les in actie te komen? Promotiematerialen zoals vlaggen, banners, pennen en ballonnen zijn in bruikleen op te vragen of te koop via onze webshop: webshop.als.nl

PRATEN OVER ALS

Gebruik taal die past bij de leeftijd van het kind en wees open en eerlijk over de ziekte en de dood. Bij deze leeftijd helpt het om uit te leggen hoe de ziekte ongeveer in elkaar steekt. Je kunt het bij kinderen rond deze leeftijd al goed hebben over wat ze zelf zouden kunnen doen om te helpen.

Is er iemand in de klas die ervaring heeft met ALS? Maak dan ruimte in je planning om het kind hierover te laten vertellen. Zorg wel dat je er van tevoren over op de hoogte bent, zodat het kind kan aangeven wat het wel en niet wil vertellen.

DEEL A - INTRODUCTIE

Je begint de les met de slideshow. Je introduceert jezelf, maakt een praatje met de klas over wie ze zijn en of ze de ziekte al kennen. Ook vertel je meer over wat 3FM Serious Request is. Niet alle kinderen zullen dit namelijk kennen. Daarna ga je dieper in op hoe ALS ontstaat en wat er allemaal bij komt kijken.

De onderwerpen die aan bod komen zijn: introductiefilmpje 3FM-dj Sophie, 3FM Serious Request, Stichting ALS Nederland, de ziekte ALS, filmpje van Het Klokhuis, meer over de ziekte en een quiz. Als je meer wilt weten over de onderwerpen kun je het 'spiekbriefje' erbij pakken (bijlage A Spiekbriefje). De quiz kun je openen via de link op het scherm.

TIPS VOOR EEN ACTIEVE LES

- › Wissel spanning en ontspanning met elkaar af. Bij de testjes mag het gerust wat rumoeriger zijn!
- › Check zo nu en dan of ze je nog begrijpen.

DEEL B - ERVAAR SYMPTOMEN VAN ALS

De kinderen voeren een aantal testjes uit om te ervaren hoe het is als je niet al je spieren kunt gebruiken. Het doen van de testjes kun je het beste op onderstaande manier aanpakken.

1. Allereerst laat je de testjes zien op het digibord (in de slideshow).
2. Dan verdeel je de klas in groepjes van twee. Alle testjes worden in deze tweetallen uitgevoerd.
3. Bespreek klassikaal na hoe het voelt om de testjes uit te voeren. Geef elk groepje een nieuwe opdracht en herhaal het een paar keer als er tijd voor is.

DEEL C - ACTIE!

In dit deel van de les komen de acties om geld in te zamelen aan bod. Dat ga je samen met de klas bespreken.

1. Geef de kinderen een voorbeeld om ze een idee te geven van hoe een actie eruit zou kunnen zien. Het voorbeeld in de slideshow is de actie van Tim en Niels. Bekijk samen het filmpje.
2. Ga vervolgens na welke stappen Tim en Niels hebben ondernomen om in actie te komen. Wat hadden ze nodig? Hoe hebben ze dat gedaan?
3. Dan gaat de klas aan de slag met hun eigen acties. Welke acties kunnen ze bedenken? Laat ze in groepjes vrij brainstormen met behulp van het schema in de slideshow.

EINDE VAN DE LES - DOEBOEKJE UITDELEN

Het doeboekje is een extra middel om kinderen meer te leren over de ziekte ALS. Daarnaast worden ouders/verzorgers geïnformeerd over de ziekte en over de actie die hun kind gaat uitvoeren. De kinderen kunnen thuis een aantal puzzeltjes en denkopdrachten doen. Deel het boekje na de les uit, zodat ze er tijdens de les nog niet mee aan de slag gaan. Verzoek de klas om het doeboekje ook met de vervolgles mee te nemen, zodat ze daar hun belofte tijdens de les in kunnen opschrijven.

VERVOLG - NA DE GASTLES

In de vervolgles gaat de klas de ideeën die eerder zijn bedacht verder uitwerken. Je verdeelt de klas nu in groepjes. Met dit groepje gaan de kinderen hun actie écht uitvoeren. Dit mogen andere groepjes zijn dan de brainstormgroepjes.

Hieronder vind je een aantal vragen die je elk groepje kunt stellen om de actie zo concreet mogelijk te maken. Laat de kinderen vooral zelf nadenken. Als je merkt dat ze het moeilijk vinden kun je de template uit de bijlage gebruiken (zie bijlage C: Actieplan).

- › Vul samen het actieplan in.
- › Kies een actie.
- › Bedenk wat je nodig hebt.
- › Bedenk wie wat gaat doen.
- › Bedenk hoe je mensen laat weten dat je actie voert. Door bijvoorbeeld een filmpje te maken en deze aan je gezin, andere familieleden en vrienden te laten zien.

Maak een top 3 van beste ideeën en kies samen de meest haalbare. Dit kun je ook samen met de hele klas doen.



BIJLAGE B - **ACTIEPLAN** (INGEVULD VOORBEELD)

ACTIEPLAN		
GROEPSNAAM	Tim & Niels	Taken
NAAM 1	Tim	Bestellingen bijhouden, bakken
NAAM 2	Niels	Versiering maken, bakken
NAAM 3		
NAAM 4		
ACTIE	Pannenkoeken bakken	
DATUM ACTIE	5-5-2020	
PROMOTIE/WERVING	Instagram, Facebook	
BENODIGDHEDEN	Pannenkoekenmix	20x
	Bananen	10x
	Spatel	2x
	Pan	2x
	Keuken	1x
	Versiering	10x
	Schrijfblokje om bestellingen bij te houden	1x
	Pen	1x

BIJLAGE C - ACTIEPLAN (LEEG)

ACTIEPLAN		
GROEPSNAAM		Taken
NAAM 1		
NAAM 2		
NAAM 3		
NAAM 4		
ACTIE		
DATUM ACTIE		
PROMOTIE/WERVING		
BENODIGDHEDEN		

BIJLAGE D - ACHTERGRONDINFORMATIE 3FM SERIOUS REQUEST

BIJLAGE E - OPLOSSINGEN VAN DE PUZZELS IN HET DOEBOEKJE

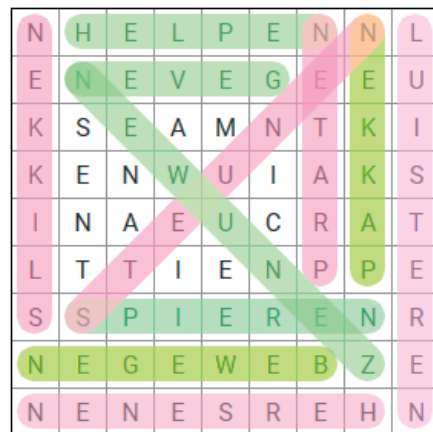
OPDRACHT 1:

HET HERSENEN-DOOLHOF



OPDRACHT 3:

WELKE WOORDEN
HOREN BIJ ALS?



BEWEGEN
GEVEN
HELPEN
HERSENEN
LUISTEREN
PAKKEN
PRATEN
SLIKKEN
SPIEREN
STEUNEN
ZENUWEN

Oplossing

s a m e n i n a c t i e

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker

OPDRACHT 4: HOE WERKEN ZENUWEN?

- A Hand
- B Voet
- C Been
- D Tong