

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 de onderbouw van het voortgezet onderwijs 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. Dit doen we met een gastles.



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 klas 1 en 2 van het Voortgezet Onderwijs) 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.

Is er een leerling met een familielid of bekende met ALS? Maak het bespreekbaar:

- › Zorg ervoor dat je voorafgaand aan de les hiervan op de hoogte bent;
- › Laat de leerling zijn/haar eigen gedachten en gevoelens delen;
- › Zorg zelf voor een positieve, open houding;
- › Bied vooral een luisterend oor en dring niet aan als de leerling er liever niet over praat.

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!

GASTLES

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 voortgezet onderwijs:

Nederlands
6. De leerling leert deel te nemen aan overleg, planning, discussie in een groep.
Mens & Maatschappij
36. De leerling leert betekenisvolle vragen te stellen over maatschappelijke kwesties en verschijnselen, daarover een beargumenteerd standpunt in te nemen en te verdedigen, en daarbij respectvol met kritiek om te gaan.
Mens & Natuur
34. De leerling leert hoofdzaken te begrijpen van bouw en functie van het menselijk lichaam, verbanden te leggen met het bevorderen van lichamelijke en psychische gezondheid, en daarin een eigen verantwoordelijkheid te nemen.
35. De leerling leert over zorg en leert zorgen voor zichzelf, anderen en zijn omgeving, en hoe hij de veiligheid van zichzelf en anderen in verschillende leefsituaties (wonen, leren, werken, uitgaan, verkeer) positief kan beïnvloeden.

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** of **bekijk het filmpje over ALS**. Hierin wordt voor een aantal dia's een kort stukje tekst gegeven die je voor de les kunt bekijken. Zorg daarnaast dat je onderstaande tabel goed checkt van te voren, zodat de les goed voorbereid is.

Benodigdheden	Materialen
Aanwezig in klaslokaal: › Digiboord met WiFi › 1 fles/beker per leerling › Bureaustoel op wieltjes › Pennen / schrijfbare stiften Tools (van tevoren open zetten op digiboord): › Slideshow › Video's Deze tools vind je op: www.als.nl/lesmateriaal-voortgezet-onderwijs Voor de docent: › 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.	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 › 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.



DEEL A - INTRODUCTIE

Je begint de les met de slideshow. Je introduceert jezelf, maakt een praatje met de leerlingen over wie ze zijn en of ze 3FM Serious Request al kennen en of ze de ziekte ALS kennen. Daarna ga je dieper in op 3FM Serious Request, de ziekte ALS en wat er allemaal bij komt kijken.

De onderwerpen die aan bod komen zijn: introductiefilmpje DJ, 3FM Serious Request, Stichting ALS Nederland, de ziekte ALS, filmpje ter introductie (Aflevering Klokhuis, reportage met Fedor, Kaat en Mink en hun vader Igor met ALS) en meer over de ziekte en stellingen. Als je meer wilt weten over de onderwerpen kun je het 'spiekbrieftje' erbij pakken.

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.

Stellingen

Bij dia 8 verschijnen er een aantal stellingen op het bord.

1. Vraag de leerlingen die het eens zijn met de stelling te gaan staan.
2. Vraag waarom ze het wel of niet eens zijn met de stelling. Laat de leerlingen met elkaar in gesprek gaan. Probeer als gespreksleider op te treden.

DEEL B - ERVAAR SYMPTOMEN VAN ALS

De leerlingen 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 maak je 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.

Voor extra uitleg over het testje over systematisch vragen stellen kun je kijken op:

<https://ikkannietpraten.be/hulpmiddelen/communiceren-door-systematische-vragen-te-stellen>.

DEEL C - KOM IN ACTIE!

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

1. Bespreek samen welke acties leuk zouden zijn.
2. Ga vervolgens na welke stappen nodig zijn om in actie te komen. Wat heb je nodig? Hoe pak je dat aan?
3. Laat de leerlingen dan zelfstandig, in groepjes vrij brainstormen met behulp van de brainstormposter.