

Spiekbriefje presentatie gastles

Dit spiekbriefje geeft ondersteunende informatie om de gastles goed te kunnen geven. Per dia staat weergegeven wat je zou kunnen vertellen over het onderwerp. Ook hebben we af en toe wat tips toegevoegd die je kunnen helpen bij het geven van de gastles. Dit is in aanvulling op de handleiding die hier ook voor ontwikkeld is. Waar nodig wordt verwezen naar de handleiding.

Dia 1

Dit is de startslide die open staat als de les gaat beginnen. Zorg dat je goed voorbereid bent met de instructies (p. 3 tot en met 5 van de handleiding).

Dia 2: Welkom

Doorloop puntsgewijs even het programma, zodat kinderen weten wat ze kunnen verwachten. In de les gaat het volgende besproken worden:

- Even voorstellen
- Wat is 3FM Serious Request?
- Meer over de ziekte ALS
- Aan de slag met testjes om meer te leren over waarom de spieren in jouw lichaam zo ontzettend belangrijk zijn
- Samen nadenken over hoe je in actie kunt komen voor 3FM Serious Request

DIA 3: Introductie

Stel jezelf als gastlesvrijwilliger even voor. Hierbij is het ook mooi om te vertellen waarom je het verhaal over 3FM Serious Request en ALS zo belangrijk vindt. Mocht je een persoonlijke ervaring hebben met de ziekte ALS, kan je dit natuurlijk ook delen.

DIA 4: Filmpje Sophie

Een van de NPO 3FM dj's die vorig jaar in het Glazen Huis zat is Sophie Hijkema. Zij heeft een filmpje opgenomen om de klas uit te nodigen om langs te komen bij het Glazen Huis.

Dia 5: 3FM Serious Request in actie voor ALS

Tip! vraag voordat je over 3FM Serious Request vertelt aan de kinderen of ze wel eens van 3FM Serious Request hebben gehoord of van het Glazen Huis. Wat weten ze hiervan? Leg het daarna kort uit.

3FM Serious Request zet zich elk jaar in de week voor kerst in voor het goede doel. Dit jaar voor Stichting ALS Nederland. Van 17 tot en met 24 december staan de radiozender en alle online en sociale media kanalen van 3FM volledig in het teken van de actie en wordt er 24 uur per dag live radio en online uitzendingen gemaakt vanuit het Glazen Huis op de Grote Markt in Nijmegen. De DJ's mogen die week het Glazen Huis niet verlaten, daarna krijgen ze hun vrijheid weer terug. Met de diagnose ALS verdwijnt er steeds een stukje vrijheid en komt die helaas ook nooit meer terug. Je blijft gevangen in je eigen lichaam.

DIA 6: Stichting ALS Nederland

In Nederland leven ongeveer 1500 mensen met ALS of dezelfde soort ziekten PSMA en PLS. Bij ALS vallen de spieren één voor één uit. De ene dag kun je je vingers nog goed bewegen en de andere dag niet meer.

Gemiddeld leven patiënten maar 3 tot 5 jaar na de eerste tekenen van de ziekte. Met het geld dat opgehaald wordt kan Stichting ALS Nederland meer onderzoek naar hoe de ziekte ontstaat, hoe je ermee om kunt gaan en hoe mensen beter kunnen worden (dat is nu helaas nog niet zo). Door nieuwe technologie is de kans op een doorbraak groter dan ooit, maar zijn we er helaas nog niet. Met het geld kunnen we ook hulpmiddelen regelen zoals een spraakcomputer met eigen stem, een inklapbare rolstoel of aangepaste fiets. Voor onderzoek en de dure (nodige!) spullen hiernaast is er snel veel geld nodig en alle beetjes helpen. Hoe komt jouw school in actie? Dat gaan we verder onderzoeken in deze les.

DIA 7:

Je kunt ervoor kiezen om dit filmpje met de kinderen te kijken. Aangezien het een heel goed en begrijpelijk beeld geeft van de (ingrijpende) gevolgen van de ziekte raden we aan om deze video te bekijken. De video duurt 9,5 minuut.

Over de video:

Vorig jaar is er een Klokhuisaflevering geweest over de ziekte ALS. In deze aflevering zat een filmpje met Igor die zelf de ziekte ALS heeft. Dit deel van de Klokhuisaflevering is te bekijken via deze link. Igor is de vader van Kaat, Mink en Fedor. Presentatrice Janouk bezoekt het gezin. Hoe is het om hiermee te leven en hoe doe je dat als je vader deze dodelijke ziekte heeft?

DIA 8: ALS in het kort

In ons lichaam hebben we veel spieren die ons helpen bepaalde dingen te doen. Denk aan rennen met je beenspieren, typen met je vingers of zwaaien met je handen. Die spieren kunnen niet vanzelf bewegen, daar hebben ze een brein voor nodig dat een signaal (of berichtje) stuurt van de hersenen naar de zenuwen met de opdrachten om in actie te komen. Je kunt ze niet zien, maar ieder lichaam heeft een heleboel zenuwcellen.

Als de spieren minder signalen krijgen van de zenuwcellen beginnen ze kleiner en dunner te worden en sterven ze uiteindelijk af. Daardoor worden spieren steeds zwakker en gaat bewegen, eten, praten en ademen steeds moeilijker. ALS kan op verschillende plekken beginnen. Soms begint het met verlies aan spierkracht in de voet. Bij een ander begint het in de arm, in de hals of de schouder.

Dia 8: Speel de quiz

De quiz is via de link te openen. Je kunt de quiz klassikaal doen. Vraag kinderen hun hand op te steken bij 'Waar' of bij 'Niet waar'. Wordt de quiz te klein weergegeven? Dan kan je het scherm inzoomen om de quiz te vergroten. Je kunt hiervoor altijd even de leerkracht om hulp vragen.

Dia 9 - 14: Ervaar wat ALS met je doet

Je kunt van start met de testjes. De benodigdheden voor deze testjes staan genoemd op pagina 3 van de handleiding.

Belangrijk; we hebben meerdere testjes toegevoegd, zodat je hier een keuze in kunt maken. Kies twee testjes die jou het meeste aanspreken of die het meeste passen bij het niveau van de kinderen.

Wil je wel graag meerdere testjes uitvoeren? Dan kan je tijd besparen door bij het testje niet om te wisselen. Zo kan je meerdere testjes in kortere tijd uitvoeren.

Voor de testjes is het belangrijk om duidelijke instructies te geven. In dit spiekbriefje geven wij hiervoor een aantal tips.

Groepjes maken

Maak eerst groepjes van 2. Denk erover na hoe je tweetallen maakt. Als de kinderen in groepjes zitten in de klas, kan je ze gemakkelijk in 2 tweetallen per groepje indelen. Anders kan je ook door de klas lopen en de duo's aantikken.

Test 1

Doel van deze test: Kinderen ervaren (een beetje) hoe moeilijk het is om te communiceren als je je spieren niet kunt gebruiken.

- De eerste test bestaat uit vier stappen die allemaal hun eigen functie hebben. De leerling ervaart eerst hoe moeilijk het is om niet te praten. Vervolgens ervaart de leerling hoe moeilijk het is om te communiceren als je niet kan praten én je handen niet kan bewegen.
- Het is aan te raden om deze stappen één voor één te doorlopen door eerst de eerste stap met de klas te doen en hiervoor 2 minuten de tijd te nemen. Vervolgens kan je de tweede stap uitleggen en hier ook weer 2 minuten de tijd voor nemen. Doorloop zo alle stappen.

Tip! Als in de klas een smartboard aanwezig is kan je een timer laten lopen, zodat de kinderen ook weten hoelang ze nog hebben voor het testje.

Test 2

Doel van deze test: Kinderen ervaren hoe moeilijk fijne motoriek is als je een deel van je lichaamsdelen niet kunt gebruiken.

- Als de tijd verstreken, leg je testje 2 uit. Ook hiervoor neem je een aantal minuten de tijd. Deze werkwijze geldt ook voor test 3.
- Test 4 kan niet door iedereen gedaan worden. Je kunt hiermee afsluiten entwee mensen aanwijzen uit de klas die het voordoen aan de rest van de kinderen.

Test 3

Doel van deze test: Kinderen ervaren hoe moeilijk het is om te communiceren als je niet goed kunt praten.

Test 4:

Doel van deze test: Kinderen ervaren welke beperkingen het geeft als je hulpmiddelen moet gebruiken om te kunnen bewegen.

- Test 4 kan niet door iedereen gedaan worden. Je kunt hiermee afsluiten entwee mensen aanwijzen uit de klas die het voordoen aan de rest van de kinderen.

DIA 15: Actie!

Met 3FM Serious Request komen we in actie voor ALS. Wat is in actie komen? Doe dit ook vragenderwijs: heb je wel eens wat gedaan voor het goede doel? Benoem voorbeelden van acties die in het verleden zijn gedaan voor 3FM Serious Request.

Let erop dat je ook niet teveel voorbeelden geeft, want het is leuk als de kinderen nog enigszins blanco met de brainstorm beginnen. Ook krijgen ze hierna het filmpje van Tim en Niels te zien waarin al voorbeelden genoemd worden.

DIA 16: Voorbeeldactie Tim & Niels

Toen hun buurvrouw Anna in 2019 de diagnose ALS kreeg, zochten Daniëlle (40), Tim (13) en Niels Lunstroo (10) uit Almere naar informatie over deze ziekte. Zo kwamen zij in contact met de Stichting ALS Nederland en hebben zij sindsdien met verschillende acties veel geld opgehaald. Met steeds hun 'buufie' in gedachten. De twee jongens bakten pannenkoeken en liepen de Hierdaagse van 10 km en haaldensamen, met de hulp van familie, vrienden en kennissen veel geld op voor Stichting ALS Nederland. In dit interview lees je meer over hun actie: <https://www.als.nl/interviews/actievoerders-tim-en-niels-lunstroo/>

Dia 17: Brainstorm

- Leg uit hoe de brainstorm zal gaan aan de hand van de instructies op de presentatie.
- Denk er van tevoren over na hoe je de groepjes van 4 indeelt. Zitten ze al in groepjes? Maak hier gebruik van. Deel de groepjes in.

- Deel de brainstormposters uit en vraag de kinderen een pen / goede leesbare stift uit hun laatje te halen. Je kunt er ook voor kiezen om de posters al vooraf uit te delen.
- Geef 5 minuten de tijd voor het opschrijven van hun eigen ideeën. Vervolgens geef je 5 minuten de tijd zodat ze samen kunnen bespreken wat hun allerbeste ideeën zijn voor het kiezen van de allerbeste ideeën van het groepje. Het mag best rumoerig zijn tijdens de brainstorm en wat rommelig zijn. Kijk je er tegenop om de brainstorm volledig te coördineren? Vraag de leerkracht om hulp.

Tip! Loop actief rond en denk mee met de groepjes. Ga altijd zoveel mogelijk met je rug naar de muur hurken/staan om overzicht te houden op de rest van de groepjes.

Tip! Het lukt niet altijd om de hele brainstorm uit te voeren. Dat verschilt per klas en per niveau. Heb je tijd tekort? Verkort de tijd in de groepjes en bespreek een aantal leuke bedachte acties nog wel klassikaal.

Dia 18:

Sluit af door nog een aantal leuke voorbeelden te noemen.

- Kerstmarkt organiseren
- Sponsorloop
- Muziekoptreden
- Heitje voor een karweitje

Weet je al of de leerkracht graag een vervolgles met de klas wil doen om hun acties verder uit te denken? Dan kan je dit natuurlijk al benoemen.

Dia 19:

Maak ze enthousiast! Voor elke gastlesschool maken we van tevoren al een groepspagina aan op het Kom In Actie-platform. We vinden het leuk om die als afsluiting te laten zien.

Vooraf krijg je de link naar de pagina. Op deze slide staat een visuele reminder om dezegroeps pagina te laten zien. Let op; je moet de link apart openen. Voor elke klas geldt namelijk weer een andere link.

Is er tijd over? Dan is het natuurlijk extra leuk om even de tijd te nemen voor een groepsfoto, zodat we die ook kunnen toevoegen aan de groepspagina.