

Handleiding gastles

3FM Serious Request & Spieren voor Spieren

basis-/speciaal onderwijs & voortgezet onderwijs

Deze handleiding is bedoeld voor jou als gastlesvrijwilliger. Waar het spiekbriefje je helpt bij de praktische uitvoering van iedere slide in de presentatie, geeft deze handleiding je een bredere achtergrond: over de missie van Spieren voor Spieren, de opzet van de gastles en de context van 3FM Serious Request. Zo heb je niet alleen houvast tijdens het geven van de les, maar ook meer inzicht in het waarom en de impact van jouw bijdrage.



Waarom deze gastles?

Spieren voor Spieren strijdt voor ruim 20.000 kinderen in Nederland met een spierziekte. Want terwijl sommige kinderen leren fietsen of voetballen, dromen van een baan als juf, brandweerman of filmster, raken andere kinderen stukje bij beetje hun spierkracht kwijt. Meedoen is voor hen niet vanzelfsprekend. Deze les laat leerlingen ervaren wat spieren doen, wat er gebeurt als die spieren niet meer goed meewerken, wat Spieren voor Spieren doet én hoe zij zelf in actie kunnen komen.

Doel van de les

Leerlingen ontdekken op een actieve, toegankelijke manier:

- hoe belangrijk spieren zijn;
- wat een spierziekte betekent;
- op welke manier Spieren voor Spieren helpt om spierziekten bij kinderen te verstaan;
- wat leerlingen zelf kunnen doen om te helpen.

We zetten in op herkenning, verwondering en actie. De les sluit aan bij hun leefwereld, is positief van toon en daagt uit om mee te denken én te doen.

Over Spieren voor Spieren en spierziekten

In je lichaam zitten **meer dan 600 spieren**. Je gebruikt ze de hele dag door: voor lopen, rennen, praten, veters strikken, knippen met je ogen, lachen én ademen. Vaak zonder dat je erover nadenkt. Maar wat als die spieren het stukje bij beetje laten afweten? Dat is de keiharde realiteit voor kinderen met een spierziekte.

Er bestaan ook **meer dan 600 verschillende spierziekten**. De meeste zijn progressief: spieren worden steeds zwakker. Wat je eerst nog kon, lukt op een dag niet meer. En wat eenmaal verloren is, komt nooit meer terug. Een spierziekte maakt niet alleen bewegen moeilijk, maar kan ook ademen of slikken steeds lastiger maken. Soms met de dood als gevolg. Voor veel spierziekten is nog geen behandeling of medicijn beschikbaar. En toch willen kinderen met een spierziekte maar één ding: meedoen. Net als ieder ander kind. Wil je meer weten over spierziekten bij kinderen? Ga dan naar spierenvoorspieren.nl/spierziekten-bij-kinderen

Spieren voor Spieren **zet alles op alles** om spierziekten bij kinderen te verslaan. Dat doen we door:

- te zorgen voor snellere diagnoses. Want elke dag telt.
- geld op te halen voor onderzoek naar nieuwe behandelingen en medicijnen;
- bewegen en sporten mogelijk te maken voor kinderen met een spierziekte.

Waarom in actie komen?

Door deze gastles ontdekken kinderen niet alleen wat een spierziekte is, maar ook waarom het zo belangrijk is om iets te doen.

Elk kind wil meedoen. Maar dat lukt niet vanzelf. Bewustwording leidt tot betrokkenheid en actie. Door kinderen te activeren ontstaan er sponsoracties, creatieve initiatieven en mooie bewegingen binnen scholen. Zo komt er geld beschikbaar voor onderzoek, behandeling en betere zorg.



Aansluiting op het onderwijs: kerndoelen

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

- Kerndoel 34: De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.
- Kerndoel 36: De leerlingen leren zich redzaam te gedragen in sociaal opzicht, als consument en als verkeersdeelnemer.
- Kerndoel 54: De leerlingen leren beelden, taal, muziek, spel en beweging te gebruiken om gevoelens en ervaringen uit te drukken en om ermee te communiceren.

In het voortgezet onderwijs sluit de les aan bij burgerschapsvorming en levensbeschouwing: leerlingen leren nadenken over diversiteit, empathie en solidariteit.

Praktische informatie

Doelgroep

- Basisonderwijs: groep 4 t/m 8 en speciaal onderwijs
- Voortgezet onderwijs: alle leerjaren en niveaus (praktijkonderwijs, vmbo, havo en vwo).

Duur gastles

De les duurt maximaal 50 minuten.

Voorbereiding – wat heb je nodig?

- Digibord of beamer met internet (via school)
- PowerPoint (via school)
- Print of digitaal overzicht per slide (spiekbrieftje)
- Inspiratiekaarten/Z-cards/polsbandjes (via school)
- Pennen, stiften of post-its (via school)

Voorbereiding – vooraf regelen

- Vraag aan de docent of er kinderen zijn met persoonlijke ervaring met spierziekten
- Open de presentatie vooraf en test de video's samen met de docent of laat de docent dit doen.
- Leg alle materialen alvast klaar
- Bespreek met de docent wie wat doet bij groepswork of gevoelige onderwerpen



Jij maakt het verschil

Je hoeft geen expert te zijn. Jij bent degene die het verhaal dichtbij brengt. Jij laat de kinderen iets voelen, jij laat ze meedenken en jij zet ze aan tot actie. Ben je zelf op één of andere manier betrokken bij het onderwerp? Dan mag je dat natuurlijk delen. Jouw verhaal maakt het alleen nog maar krachtiger.

Tip: Kinderen mogen reageren, vragen stellen, lachen of meedoen.

Dit is juist goed! Zorg voor een open sfeer, maar houd wel het ritme in de les.

Indeling van de les (50 minuten)

- Zorg dat je weet waar je moet zijn (even contact met de docent helpt)
- Check of je presentatie werkt en of het geluid het doet
- Maak eventueel een praatje met een paar leerlingen om de sfeer te peilen

Begin van de les

- Stel jezelf kort voor. Laat weten dat je vrijwilliger bent en waarom je dit doet
- Vertel kort hoe de komende 50 minuten eruit zien
- Gebruik humor of herkenbare voorbeelden om snel contact te maken

Midden van de les (interactief deel)

- Laat leerlingen meedoen met quizvragen (waar of niet waar - onderdeel bij BO/SO)
- Zet aan tot nadenken met dilemma's die aansluiten bij hun belevingswereld (onderdeel bij VO)
- Laat ze zelf iets voelen: de beweegopdracht laat letterlijk ervaren hoe het is om beperkingen te hebben

Einde van de les

- Laat zien wat Spieren voor Spieren doet en waarom het belangrijk is
- Laat leerlingen zelf een idee bedenken voor een actie (individueel of in groepjes)
- Sluit af met een duidelijke, positieve oproep: elke spier telt. En jij kunt iets betekenen
- Deel de Z-cards en armbandjes uit na afloop
- Vraag of de docent of de klas verder wil met een actie
- Laat weten aan Spieren voor Spieren als er iets moois uit komt
Wij delen het graag verder!



Tot slot

Namens 3FM Serious Request & Spieren voor Spieren: dank je wel. Je hebt ervoor gekozen om jouw tijd, energie en betrokkenheid in te zetten voor kinderen die dagelijks tegen hun eigen lichaam moeten vechten. En dat is allesbehalve vanzelfsprekend.

Dankzij jou ontdekken leerlingen hoe het is om met een spierziekte te leven. Dankzij jou voelen ze zich betrokken. En dankzij jou komen ze in beweging.

We zijn heel blij dat jij er bent!