

Spiekbriefje gastlessen 3FM Serious Request & Spieren voor Spieren basisonderwijs en speciaal onderwijs

Beste gastlesvrijwilliger,

Geweldig dat jij een gastles geeft namens 3FM Serious Request voor Spieren voor Spieren! Deze les is een unieke kans om kinderen mee te nemen in het verhaal van de 20.000 kinderen in Nederland met een spierziekte en vooral: wat we samen kunnen doen om hun leven te veranderen.

De presentatie vormt de basis voor de gastles en biedt houvast voor de opbouw ervan. Dit spiekbriefje geeft per dia extra informatie en tips om jouw verhaal nog krachtiger over te brengen. In de presentatie zitten ook meerdere video's waarin kind- en topsport-ambassadeurs vertellen over leven met een spierziekte en wat Spieren voor Spieren allemaal doet.

Dit spiekbriefje is per slide als volgt opgebouwd:

- titel van de slide
- het 🗣️ icoon: voorbeeldtoelichtingen die je kunt vertellen bij elke slide, maar verwoord ze vooral op je eigen manier.
- welke video's getoond worden en wat hiervan de context is
- het 💡 icoon: tips en suggesties om interactie aan te gaan met de leerlingen
- specifieke instructies voor de oefeningen

We raden aan om vooraf ook de handleiding en presentatie door te nemen via www.spierenvoorspieren.nl/gastles-info. Zo ga je goed voorbereid de klas in.

Heel veel plezier met het geven van deze les. De les duurt maximaal 50 minuten.

Slide 1: Welkom bij de gastles van 3FM Serious Request & Spieren voor Spieren!

🗣️ “Hoi allemaal! Wat leuk dat ik vandaag bij jullie in de klas mag zijn. Ik ben [NAAM], en ik ben hier namens 3FM Serious Request en Spieren voor Spieren. Misschien heb je wel eens van deze organisatie gehoord en anders ga je daar vandaag alles over leren!”. (Heb je een eigen ervaring met spierziekte dan kun je die ook kort toelichten. Hou het kort. Maximaal 1 - 2 minuten.)

🗣️ “We gaan vandaag nog iets meer leren over onze spieren en wat er gebeurt als die spieren niet meer goed werken. We gaan ook zelf bewegen, filmpjes kijken én nadenken over hoe we kunnen helpen.”

Slide 2: 3FM Serious Request

🗣️ “Spieren voor Spieren is het goede doel van 3FM Serious Request 2025! En dat is super tof, want zo krijgen spierziekten bij kinderen heel veel aandacht.”

🗣️ Wie heeft er wel eens gehoord van 3FM Serious Request?

💡 Vraag een kind dat de hand opsteekt wat ze er van weten.

Slide 3: Wat is 3FM Serious Request?

🎤 “In de week voor kerst worden 3 DJ’s van 3FM een week lang opgesloten in het Glazen Huis. Dit jaar staat het Glazen Huis in ‘s-Hertogenbosch. Ze komen in actie om zoveel mogelijk geld op te halen voor het goede doel. In die week maken ze 24 uur per dag radio wat ook op TV te volgen is en eten ze niet om te laten zien dat zij ook iets opgeven en zo extra aandacht te vragen voor kinderen met een spierziekte. Ook komen er heel veel bekende artiesten optreden en zijn er veel leuke dingen te beleven, zoals de NPO Zapp-dag en kun je het Spieren voor Spieren SPORTPLEIN bezoeken bij het NoordBrabants Museum. Aan het eind van de week komen ze het Glazen Huis uit en wordt bekend gemaakt hoeveel geld we met heel het land hebben opgehaald voor Spieren voor Spieren.”

Slide 4: Video 3FM Serious Request

🎤 “We gaan nu kijken naar een terugblik van vorig jaar”

→ De video start automatisch

Slide 5: Tijd om te bewegen, voel je spieren!

🎤 “Laten we nu zelf eens ervaren wat het is om een spierziekte te hebben. Niet echt natuurlijk maar we gaan een paar oefeningen doen. Met beperking. Laten we eens beginnen met de eerste.”

→ Zitten ze niet in groepjes bij elkaar? Verdeel de klas dan in duo's.

Slide 6: Lukt het jou om onderstaande oefening uit te voeren? nr. 1

🎤 “Pak pen en papier en schrijf je naam op met je andere hand dan je normaal gebruikt. Probeer het maar. Valt het mee of tegen?”

💡 Voor jonge kinderen die nog niet kunnen schrijven kun je ook vragen om een cirkel te tekenen

💡 Houd de oefening kort, zorg ervoor (samen met de docent) dat het rustig blijft

Slide 7: Lukt het jou om onderstaande oefening uit te voeren? nr. 2

🎤 “Nog een oefening. Zeg tegen degene die LINKS naast je zit: “Ik hou van sporten”. Maar zonder je lippen te bewegen. Lastig he, praten als je lippen stijf op elkaar moet houden.”

💡 Doe het 1x voor, zodat leerlingen goed begrijpen wat je bedoelt.

Slide 8: Lukt het jou om onderstaande oefeningen uit te voeren? nr. 3

🎤 “Leg je pen op de grond en probeer hem eens op te rapen. Maar let op! Je mag je duim niet gebruiken. Wie lukt het?”

Slide 9: Wat is een spierziekte?

🎤 “Na deze oefening weten jullie al meer over je spieren en hoe we ze de hele dag door gebruiken. Maar wat nou als je spieren het niet zo goed doen? Als je een spierziekte hebt? Daar gaat dit filmpje over.”

Slide 10: Video animatie spierziekte

→ De animatievideo start automatisch



“Zoals je zag, kinderen met een spierziekte moeten vaak extra hard hun best doen voor iets wat voor anderen vanzelf gaat of gewoon normaal is.”

Slide 11: Test je kennis: Waar of Niet Waar?



“Nu jullie iets meer weten over spierziekte bij kinderen gaan we een kleine quiz doen over spieren! Ik lees een zin voor, aan jullie de vraag “is dat waar of niet”. Denk je dat het WAAR is, dan mag je (op je stoel) gaan staan. Denk je dat het NIET WAAR is, dan mag je blijven zitten”. Zit je in een rolstoel of kun je niet staan? Zwaai dan met je armen als je denkt dat het WAAR is. Denk je dat het NIET WAAR is, dan blijf stil zitten.”

Uitleg en goede antwoorden worden direct na elke slide getoond.

Per antwoord vind je ook wat je aanvullend kunt vertellen.

Slide 12: Er zitten meer dan 600 spieren in je lichaam.



“Wat denken jullie, is dit waar of niet?”

Slide 13: ✓ WAAR



“Ja, dit is waar. We hebben allemaal meer dan 600 spieren in ons lichaam. Jongen, meisje, oud of jong. Dit geldt voor iedereen. Ook voor Koning Willem Alexander en Beyoncé.

Slide 14: Spieren zijn nooit ziek.



“Wat denken jullie, is dit waar of niet?”

Slide 15: ✗ NIET WAAR



“Bij ieder kind kan dat weer iets anders betekenen: de één kan niet goed rennen, een ander krijgt sneller last met schrijven of ademen.”

Slide 16: Ook als je slaapt gebruik je spieren.



“Wat denken jullie, is dit waar of niet?”

Slide 17: ✓ WAAR



“Als je slaapt gebruik je ontzettend veel spieren, je hart blijft kloppen, je longen blijven lucht in- en uitademen en je ogen bewegen terwijl je droomt. Lekker slapen is dus nog best hard werken voor je spieren!”

Slide 18: Je hart is ook een spier!



“Wat denken jullie, is dit waar of niet?”

Slide 19: WAAR

🗣️ “Je hart is zelfs een hele belangrijke spier. Die zorgt ervoor dat het bloed in je lichaam rondstroomt. Hij pompt wel 100.000 keer per dag!”

Slide 20: Een kijkje in het leven van kind met een spierziekte

🗣️ “We gaan nu kijken naar een filmpje dat gaat over Linn. Zij is 9 jaar en heeft de spierziekte Friedreich Ataxie.”

Slide 21: Video Linn

→ De video start automatisch

💡 Na het bekijken van de video kun je 2-3 kinderen vragen:

- Wat viel je op?
- Wat heeft Linn overwonnen?
- Welke sport zou jij willen blijven doen?

💡 Goed om bij deze slide na het beantwoorden van de vragen een introductie te geven naar Spieren voor Spieren door bijvoorbeeld te zeggen “Wat doet Spieren voor Spieren voor deze kinderen?”

Slide 22-23: Wat doet Spieren voor Spieren?

→ De animatievideo start automatisch

🗣️ “Spieren voor Spieren helpt kinderen met een spierziekte, zodat ze niet achterop raken door hun spieren. En we werken hard om ervoor te zorgen dat er in de toekomst minder spierziekten zijn.”

💡 Stel eventueel de vraag: “Wat vind jij het belangrijkste dat kinderen met een spierziekte moeten kunnen blijven doen? En waarom?”

Slide 24: Topsporters - Gezonde spieren voor zieke spieren

🗣️ “Samen kunnen we spierziekten bij kinderen verslaan, maar daar hebben we allemaal jullie hulp bij nodig. Spieren voor Spieren heeft de beste spelers opgesteld in de strijd tegen spierziekten. Waaronder hockeyster Frédérique Matla.”

Slide 25: Video Frédérique Matla

🗣️ “Frédérique Matla, topsport-ambassadeur bij Spieren voor Spieren en hockeyspeelster voor het Nederlands elftal, vertelt jullie in deze video alles over wat Spieren voor Spieren precies doet en waarom het zo belangrijk is dat ze bestaan.”

→ Start de video door te klikken

Slide 26: Kom in actie

🗣️ “In actie komen is super goed, want alleen zo kan heel veel geld opgehaald worden voor kinderen met een spierziekte. En dat kun je op veel verschillende manier doen:

- Alleen
- Met de klas
- Met de hele school of allemaal natuurlijk! **Elke actie helpt. Groot of klein.**

Slide 27-28: Inspiratiekaarten

💡 Stem vooraf met de docent af of de school al een keuze heeft gemaakt voor een grote school actie. Als dit het geval is kun je gelijk doorgaan naar de volgende slide.

🗣️ “Om jullie alvast op weg te helpen hebben we een aantal inspiratiekaarten ontwikkeld. Hier vind je leuke ideeën om geld in te zamelen. Maar veel belangrijker natuurlijk, hoe willen jullie in actie komen?”

- Verdeel de klas in kleinere groepjes
- Welke inspiratiekaart spreekt hen het meeste aan? - laat ze een kaart kiezen
- Vraag: Hoe zouden jullie dit kunnen doen?

Slide 29: Jullie maken het verschil

🗣️ “Dat was hem! Ontzettend bedankt voor jullie tijd en aandacht en de fijne energie. Ik hoop dat jullie zelf, met de klas of de hele school in actie komen voor 3FM Serious Request & Spieren voor Spieren.”

🗣️ “Ik heb voor jullie allemaal 2 dingen: Een toffe folder die je ook aan je ouders kunt geven en een stoer polsbandje om je steun te laten zien voor 3FM Serious Request & Spieren voor Spieren.”

- Deel Z-card en polsbandje uit in de klas.

Slide 30-31: Kom in actie!

🗣️ “Vergeet niet om jullie actie zelf aan te melden op de **Kom in Actie-website** van 3FM Serious Request, En wie weet... zien we jullie straks met je eigen cheque bij het Glazen Huis in 's-Hertogenbosch. En volg ons op social media voor updates. Tot in 's-Hertogenbosch!”

Slide 32: Video Suzanne Schulting

- De video start automatisch