



NAAM:
GROEP:

LESBLAD

1. TEST JE KENNIS!

- Hoeveel mensen in Nederland hebben een spierziekte?
- Wat betekent het woord progressief?
- Welke prinses kreeg op haar 19^e verjaardag een fonds cadeau dat geld inzamelt voor onderzoek naar spierziekten?
- Hoeveel spieren heb je ongeveer in je lijf?

2. NIEUW MEDICIJN

Dit is Isa. Ze is 6 jaar en ze zit in een rolstoel. Ze heeft een spierziekte, net als Benthe en Niek die je in de presentatie hebt gezien. Isa doet mee aan een onderzoek waarbij dokters een nieuw medicijn testen. Het is nog niet zeker of het medicijn echt helpt tegen de spierziekte die zij heeft (SMA type II).

- Leg in je eigen woorden uit waarom het belangrijk is dat Isa meedoet aan het onderzoek.
.....
.....
.....

- Waarom doen de dokters zoveel onderzoek? Je kunt voor het antwoord ook op de website www.prinsesbeatrixspierfonds.nl kijken.
.....
.....



3. ONDERZOEKSOPDRACHT

Bekijk hier het filmpje *Wat zijn de effecten van een spierziekte* via deze link:

<http://youtu.be/aF397sphi8A?list=UUOcQo7nwz6B5BDDgg-gSzMw> of zoek het filmpje op Youtube.

- Wat wordt er bedoeld met vrijwillige spieren?

.....
.....

- Geef drie voorbeelden van vrijwillige spieren.

.....
.....

- Waar gebruik je deze vrijwillige spieren voor?

.....
.....

- Hoe verloopt de ziekte vaak bij mensen met een spierziekte?

.....
.....

4. WAT BETEKENT EEN AANGEPAST HUIS?

Mensen met spierziekte wonen vaak in een aangepast huis. *Aangepast* betekent dat het huis geschikt is gemaakt voor iemand die zijn spieren niet goed kan gebruiken. Denk bijvoorbeeld aan een huis zonder drempels, waar je gemakkelijk doorheen kunt rijden met een rolstoel. Of aan een tillift waarmee je iemand vanuit een rolstoel in een bad of bed kunt tillen. Wat voor aanpassingen kun je nog meer bedenken?

5. CREATIEVE OPDRACHT

Maak een actieposter waarmee je aandacht vraagt voor de SpierBattle. Met de SpierBattle voer je actie om geld in te zamelen. Dat geld wordt gebruikt voor het opknappen van de aangepaste vakantiehuizen, zodat kinderen met een spierziekte daar een zorgeloze vakantie kunnen vieren.

Zoek er plaatjes bij in tijdschriften of op internet en plak ze bij jullie poster. Je kunt een poster van papier maken, maar je kunt ook een digitale poster maken via www.glogster.com (je juf of meester moet dan wel eerst een account aanmaken voor de klas).

Bij je actieposter hoort ook een voorlichtingstekst over spierziekten. Die kun je ook voor de schoolkrant gebruiken of in een aanvullende brief.

- Leg in deze voorlichtingstekst uit wat een spierziekte is en wat de gevolgen zijn;
- Waarom kinderen met een spierziekte niet zomaar op vakantie kunnen;
- Waarom de aangepaste vakantiehuizen van het Prinses Beatrix Spierfonds zo belangrijk zijn voor mensen met een spierziekte;
- Leg ook uit waar het geld van de SpierBattle naar toe gaat.

6. VETERS STRIKKEN

Nodig: ovenwanten, schoenen met veters, kam.

Pak een paar ovenwanten en doe die over je handen heen. Probeer nu maar eens je veters te strikken! En hoe kam je je haar? Ervaar zelf wat er gebeurt als je je spieren niet goed kunt gebruiken en geen controle hebt over je gevoel.

7. MAAK EEN STAART IN JE HAAR

Nodig: haarelastiekje, lang haar.

Houd je ene hand op je rug. Probeer nu met één hand een staart in je haar te maken. Wat gebeurt er? Lukt dat met één hand? Mensen met een spierziekte hebben dus vaak hulp nodig bij alledaagse dingen zoals het verzorgen van je haar. En wat dacht je van je nagels knippen met één hand?

8. KRIJG DE KRIEBELS

Nodig: veer of iets anders dat kriebelt, touwtje.

Deze opdracht doe je met z'n tweeën. Houd twee handen op je rug en bind ze vast met een touwtje (niet te strak). De ander kriebelt met een veer in je oor, in je nek of op je rug. Hoe moet je krabben als je je handen niet kunt gebruiken? En hoe vraag je hulp? Probeer maar eens precies uit te leggen wáár het kriebelt. Welk gevoel krijg je daar van?

WIST JE DAT

- ... je wel 15 spieren gebruikt als je lacht?
- ... je wel 200 spieren gebruikt als je loopt
- ... er wel 650 spieren in je lichaam zitten?

