



Spreekbeurtpakket over KAISZ-ziekten

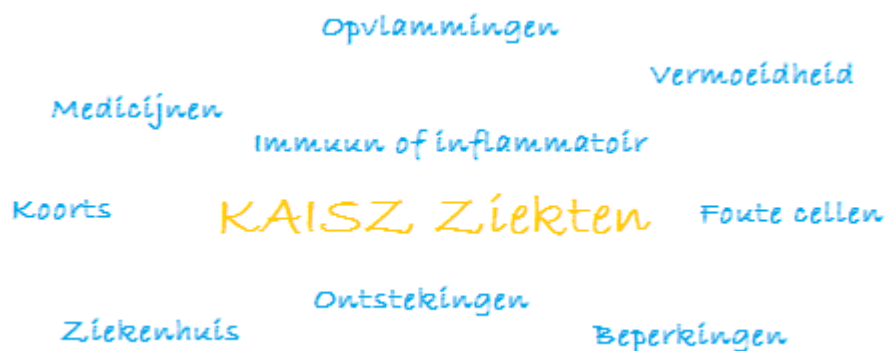
Basisonderwijs

Een spreekbeurt over een KAISZ ziekte wat een goed idee! Wij helpen je graag met informatie, handige tips en ideeën. Heel veel succes!!

De voorbereiding.

Het maken van een goede spreekbeurt kost tijd. Het is heel belangrijk om de voorbereiding goed te doen. Een paar handige tips:

- Begin bij jezelf te bedenken wat wil jij weten over de KAISZ ziekte en wat wil jij vertellen aan jouw klas? Je kunt hier een woordspin voor gebruiken.



- Zijn er regels voor een spreekbeurt vraag het aan de juf of meester. Bijvoorbeeld moet je de spreekbeurt met een PowerPoint presentatie houden en is er een minimaal aantal minuten.
- Opzoek naar informatie.
 - Op het internet is veel te vinden bijvoorbeeld op www.kaisz.nl , www.reumafonds.nl of www.printo.it
 - KAISZ heeft een speciaal YouTube kanaal met informatie: <https://www.youtube.com/channel/UC96Uebd2SM5XyDs6obSoHfw>
 - Vraag je arts om een vraaggesprek zodat jij allerlei vragen kunt stellen.
 - Vertel je eigen ervaring



Het maken van je spreekbeurt.

Je hebt nu veel informatie gevonden en nu is de truc om er een goede spreekbeurt van te maken. Dit is best een lastige klus maar dat gaat jou lukken met een paar tips

- Maak eerst een aantal hoofdstukken en zet daarbij de informatie die je hebt gevonden.
- Schrijf je hele verhaal uit. Maak het jezelf niet te lastig. Gebruik geen moeilijke woorden of hele lange zinnen. Vertel het in je eigen woorden. Dit onthoud je makkelijker.
- Laat een van de beperkingen zien in de vorm van plaatjes, filmpje of spel. Het gebruiken van plaatjes, filmpjes of andere dingen maken je spreekbeurt leuker voor je klasgenootjes .
- Lees je verhaal een paar keer helemaal hard voor. Als het dan lastig verteld hoor je dat en kun je het nog aanpassen. Ook kun je de tijd opnemen als de regel er is dat je een minimaal aantal minuten moet vertellen.
- Maak een beginposter of begin dia waarin je het onderwerp en onderdelen van je spreekbeurt hebt uitgeschreven.

Enkele voorbeelden die je kunt gebruiken om de beperkingen te laten zien

- Het lepeltjes spel
- De DNA van snoepgoed
- De thermometerkalender
- Pijnschaal

Oefenen, oefenen en nog eens oefenen.

Een van de belangrijkste dingen is oefenen. Als je goed weet wat je gaat vertellen dan gaat het houden van je spreekbeurt gemakkelijker. Maar de grote vraag hoe ga ik het allemaal onthouden.

- Maak een spiekbriefje. Schrijf de kernwoorden en de woorden die je niet mag vergeten op een briefje. Probeer nu met het briefje de spreekbeurt zoveel mogelijk uit je hoofd te vertellen. Mag je met een PowerPoint de spreekbeurt houden dan kan je deze als "spiekbriefje gebruiken.
- Heel veel oefenen. Probeer zo min mogelijk op je spiekbriefje te kijken. Hou je hele spreekbeurt voor je vader / moeder. Zij kunnen jou vertellen of je duidelijk en op een goed tempo hebt gepraat. Ook kunnen zij jou vertellen of ze het begrepen hebben wat je verteld hebt
- Wil je niks vergeten op de dag van de spreekbeurt maak van te voren een checklist van de dingen die je mee moet nemen naar school. Denk aan dingen die je wilt laten zien, afbeeldingen etc.



De dag van de spreekbeurt.

Je hebt veel tijd en energie in jouw spreekbeurt gestopt en nu is het zo ver. Je moet de spreekbeurt voor de klas gaan vertellen. Een spannend moment. Nog wat tips voor tijdens jouw spreekbeurt.

- Kijk de klas rond als je aan het vertellen bent. Als je dat eng vindt, kijk dan op de muur achter de kinderen. Zo lijkt het net of je de kinderen in de klas aankijkt.
- Begin je spreekbeurt met het onderwerp en de onderdelen die je gaat vertellen.
- Spreek duidelijk en rustig. Zeg niet te vaak euhj.
- Probeer tussendoor een grapje te maken.
- Sluit je spreekbeurt netjes maar op een originele manier af.
- Doe een onderzoekje aan het einde van je spreekbeurt. Dit kan je doen door zelf vragen te gaan stellen. Bijvoorbeeld: wie is er wel eens in het ziekenhuis geweest. Blijf wel de baas.

Tips tegen de zenuwen

- Draag kleding waarin jij je prettig voelt.
- Adem rustig in en uit.
- In jouw klas weet niemand wat je gaat vertellen dus als je iets vergeet is het niet erg.
- Bedek dat iedereen een spreekbeurt moet houden en dat ook eng vindt.
- Hoe vaker je een spreekbeurt houdt, hoe minder last je hebt van zenuwen.

Informatie over KAISZ ziekten

Het maken van een spreekbeurt is geen makkelijke klus maar als het goed is gaat het jouw lukken met alle tips die wij je hebben gegeven. Nu zullen wij jou nog een beetje op weg helpen met algemene informatie over KAISZ ziekten.

Wat is KAISZ?

KAISZ staat voor Kinderen met een Auto-Immuun of Auto-Inflammatoire Systeem Ziekten. Het is een verzamelnaam voor een grote groep zeer zeldzame vormen van reuma bij kinderen. Binnen KAISZ zijn er twee groepen.

- De eerste is de Auto – Immuun groep. Bij een auto-immuun ziekte maakt het immuun systeem het eigen lichaam ziek. Het immuun systeem vecht tegen zichzelf en zorgt ervoor dat je ziek wordt.
- De twee is de Auto-Inflammatoire groep. Bij een Auto-Inflammatoire ziekte zit er een foutje in je DNA. Dit foutje zorgt er voor dat je immuun systeem zelf ziek is en daardoor ben je zelf ook ziek.



Wat is je immuun systeem?

Je immuun systeem beschermt je lichaam tegen indringers (ziektes) van buitenaf. Als je bijvoorbeeld verkouden bent of de griep hebt dan zorgt dit systeem er voor dat jij weer beter wordt. Het immuun systeem zit door je hele lichaam (huid, darmen, luchtwegen, bloed, enzovoort). Het immuun systeem zorgt er ook voor dat je niet constant ziek bent. Zo zorgt het er voor dat je beschermt bent tegen allerlei bacteriën, virussen, schimmels en parasieten. Het is dus een heel belangrijk systeem.

Auto Immuun Systeem Ziekten.

Wanneer ziekteverwekkers ons lichaam bedreigen, komt het immuun systeem in actie en zorgt ervoor dat de ziekteverwekkers onschadelijk worden. Soms slaat het immuun systeem op hol en gaat het vechten tegen het lichaam zelf. Het immuun systeem ziet het gezonde lichaam als niet gezond en gaat daar tegen vechten. Die gevechten zorgen voor ontstekingen in het lichaam en daarvan word je ziek. Vaak heb je dan last van gewrichten die pijn doen of je bent erg moe. We spreken dan van Auto Immuun Ziekten. Er zijn veel verschillende Auto Immuun Ziekten daarvoor hebben we een overzicht gemaakt. Over alle ziekten staat op www.kaisz.nl informatie die je kunt gebruiken.

Auto Inflammatoire Systeem Ziekten.

Koorts ontstaat meestal door een ontsteking in het lichaam tegen een bacterie of virus. Sinds kort is ontdekt dat sommige mensen met steeds terugkerende perioden van koorts een erfelijke afwijking hebben in hun DNA. Deze afwijking zorgt ervoor dat hun immuun systeem niet goed meer werkt. Een van de kenmerken is dat zij heel vaak koorts hebben en veel verschijnselen van een auto immuun ziekte. Er zijn veel verschillende Auto Inflammatoire Ziekten daarvoor hebben we een overzicht gemaakt. Over alle ziekten staat op www.kaisz.nl informatie die je kunt gebruiken.

Wat doet de KAI SZ patiëntenvereniging?

KAISZ is een patiëntenvereniging speciaal voor de ouders van kinderen en de zieke kinderen zelf. Ze organiseren leuke activiteiten voor de kinderen. Dit noemen we lotgenotencontact. Ook organiseren we voor de ouders lotgenotencontact. Ouders en kinderen kunnen van elkaar leren om beter om te gaan met de ziekte.

KAISZ geeft veel informatie aan de ouders en zieke kinderen, maar ook aan de scholen, familieleden en andere mensen. Dit doen wij omdat het belangrijk is dat zoveel mogelijk mensen weten dat er ook zeldzame vormen van Reuma zijn.



Afsluiting

KAISZ wens je ontzettend veel succes met het houden van je spreekbeurt. We hopen dat je een goed cijfer zult halen. Daarnaast ga jij er voor zorgen dat jouw ziekte een stukje bekender wordt. Ook zorgt het houden van deze spreekbeurt ervoor dat je klasgenootjes jouw ziekte een beetje kunnen begrijpen.