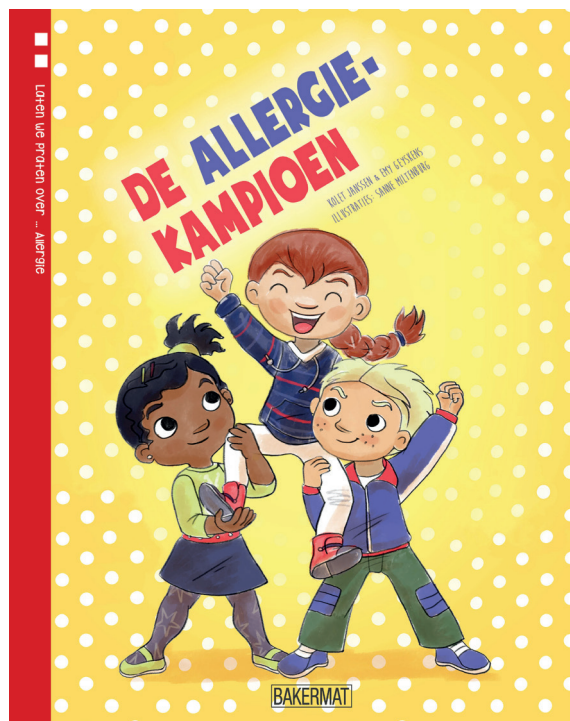


# De allergiekampioen

Tekst: Emy Geyskens & Kolet Janssen

Illustraties: Sanne Miltenburg



## GEGEVENS BOEK:

ISBN 978 90 5924 254 8

€ 13,99

Uitgeverij Bakermat

Suggesties: Kolet Janssen & Allergienet

Vanaf 4 jaar

Thema: Allergie

In samenwerking met Allergienet



## KORTE INHOUD:

Een grappig en warm prentenboek over Fien, een meisje met allergieproblemen. In Fiens nieuwe klas gaat het er vrolijk aan toe. Ze doet gewoon mee met de andere kinderen, maar ze moet wel voor sommige dingen oppassen. Ze mag niet alles eten of drinken. Mama en juf Ria zijn op alles voorbereid. En Fien weet heel goed wat ze wel en niet mag. Fien voelt zich snel thuis: ze danst met de meisjes en voetbalt met Miel en Mo. En als de juf jarig is, zijn er koekjes. Maar daar mag Fien niet van eten, want ze is allergisch voor melk en voor noten. Ze mag alleen speciale koekjes eten. Hoe komt het dan dat het toch nog mis gaat? Daar weet Miel meer van ... Fien wordt echt ziek. Want last hebben van een allergie kan heel vervelend en zelfs gevaarlijk zijn, maar met de hulp van mama, de juf en de hele klas lukt het best. Zo wordt Fien een echte allergiekampioen!



Heel veel mensen hebben een of andere allergie. In een groep van 10 kinderen, is de kans heel groot dat er minstens drie kinderen zijn met allergie.

Er bestaan heel veel oorzaken van allergie. Maar de meest voorkomende allergenen vind je in je omgeving, voeding en geneesmiddelen. Dit zijn de meest voorkomende soorten van allergie:

- Allergenen in de leefomgeving: huisdieren, huisstofmijten, pollen, schimmels, ...
- Allergenen in voeding: noten, melk, vis, eieren, week- en schaaldieren (mosselen, scampi) sommige vruchten, groenten, kleurstoffen, ...
- Allergenen in medicatie: antibiotica, verdovingsmiddelen, ...

Welke vormen kunnen allergische reacties aannemen? Je lichaam kan op verschillende manieren 'allergisch' reageren:

- Heel vaak niezen, soms met tranende ogen, bv. in de lente als de bomen in bloei staan (hooikoorts, rhinits)
- Plots kleine bultjes op de huid die jeuken, bv. bij het aaien van een hond (netelroos)
- Blijvende droge en jeukende huid (eczeem)
- Een piepende adem, of plots niet goed meer kunnen ademen, alsof iemand een zware steen op je borst legt (astma) bv. bij een bezoek aan een paardenstal
- Opgezwollen lippen, tong en keel, bv. na het eten van iets waar je allergisch voor bent (voedselallergie)
- Een plotse reactie waarbij je bloeddruk daalt (je kan flauwvallen), je hart niet meer normaal functioneert, verslikking, huiduitslag, ... De minst voorkomende maar de meest gevaarlijke allergische reactie die binnen enkele minuten kan optreden met zelfs een risico op sterfte.

In het verhaal 'De Allergiekampioen' heeft het hoofdpersonage Fien een voedselallergie. Door de goede samenwerking en afspraken tussen ouders en school is Fien in veilige handen. Ook als er iets fout loopt, weet de juf wat ze moet doen en loopt alles goed af. Zo leren de klasgenootjes dat ze allergieën ernstig moeten nemen. Fien neemt zelf mee verantwoordelijkheid voor haar allergieprobleem. En het is fijn dat alle mensen om haar heen mee een oogje in het zeil houden.

Allergische reacties bij een kind op school zijn voor klasgenootjes niet altijd goed te begrijpen. Dit verhaal maakt het thema heel concreet en bespreekbaar, ook met jonge kinderen.

Deze lesbrieven bieden handreikingen om met het prentenboek aan de slag te gaan in de klas. Hij bevat doorpraattips en creatieve verwerkingsvormen.

In samenwerking met Allergienet, een organisatie die de belangen van allergiepatiënten behartigt.

[www.allergienet.be](http://www.allergienet.be)



## LESBRIEF 4 TOT 7-JARIGEN

### 1. Nieuw in de klas

Doel: De kinderen luisteren aandachtig naar het verhaal en onthouden de grote lijn en de details. Ze leven zich in in de situatie van een kind dat nieuw in de klas komt.

De leerkracht leest het verhaal voor tot en met spread 6. Dan doet ze uitspraken over het verhaal die de kinderen met juist of fout moeten beoordelen.

Mogelijke uitspraken:

- Fien kan heel goed tikkertje spelen.
- De juf eet de boterhammen van Fien op.
- Fien kan goed voetballen.
- Fien mag geen yoghurt eten.
- Fien mag helemaal niets eten tussen de middag.
- Fien mag niet meevoetballen van Miel.
- Fien gaat tussen Miel en Samia zigen.

Samen met de kinderen kunt u even stilstaan bij hoe het is om als nieuwe leerling in een klas te komen.

Hulpvragen bij het bespreken:

- Wie was er dit schooljaar nieuw in onze klas?
- Hoe hebben we hem of haar beter leren kennen?
- Wat weten we nu al van hem of haar?
- Hoe zou jij je voelen als je nieuw in een klas komt?
- Hoe kun je iemand helpen die nieuw is?

### 2. Allergie in de klas?

Doel: De kinderen alert maken voor de mogelijkheid dat er kinderen met allergieproblemen in de klas of op school zigen.

Rondvraag: Wie heeft een allergie? Wie kent iemand met een allergie? De kinderen mogen erover vertellen: wat er allemaal bij komt kijken, hoe je het merkt, wat er erg vervelend aan is, wat je ertegen kunt doen. U vertelt dat er best veel kinderen met een allergie zijn, misschien wel 3 op 10. U kunt de kinderen de onderstaande vragen voorleggen:

- Moet je vaak niezen en heb je last van een lopende neus in bepaalde seizoenen?
- Ben je soms kortademig en moet je van de dokter een puffer of verstuiver op zak hebben?
- Mag je bepaalde dingen niet eten omdat je er ziek van wordt?

- Heb je jeuk en uitslag en moet je vaak crèmes of zalf smeren?
- Weet je wat een EpiPen is?

Als je op 1 of meerdere van deze vragen ja antwoordde, ... dan heb je hoogstwaarschijnlijk last van een allergie. Maar om 100% zeker te zijn, moet je jezelf laten onderzoeken door een dokter! Er bestaan testen om uit te maken welke stoffen bij jou een allergie uitlokken.

Soorten allergieën: Fien heeft een voedselallergie. Laat de kinderen uit het verhaal halen om welke vorm het precies gaat. Wat mag Fien allemaal niet eten? Waarom? Fien heeft een allergie voor koemelk en noten. Bespreek met de kinderen waar dat allemaal kan inzitten. Is het moeilijk om al die soorten voedsel te vermijden? Wat moet Fien dan eten? Vertel dat er speciale producten zijn zonder koemelk of zonder noten, die veilig zijn voor allergiepatiënten. Meer info op [www.allergienet.be](http://www.allergienet.be).

### 3. De foute koek

Doel: De kinderen beseffen hoe makkelijk er iets kan gebeuren dat een allergische reactie uitlokt. Soms door onopgelegendheid, soms door onderschatting van het gevaar, soms door vergetelheid, soms zomaar ...

De leerkracht leest het verhaal verder voor tot en met spread 9.

Hulpvragen bij de bespreking:

- Mag Fien eten van de koekjes van de juf? Waarom (niet)?
- Hoe komt het dat ze toch van de foute koek eet?
- Waarom heeft Miel de koek verwisseld?
- Wie moet Fien helpen?

Tip: Het kan een leuke activiteit zijn om samen met de kinderen speciale koekjes te bakken die iedereen mag eten. Of om die speciale koekjes mee naar de klas te brengen en alle kinderen ervan te laten proeven.

### 4. Snelle hulp

Doel: De kinderen weten wat een prikpen is en wat de mensen van een ziekenwagen doen.

De ziekenwagen: De leerkracht leest het verhaal voor tot spread 11. U vertelt over de prikpen en de ziekenwagen. Wie heeft er al eens een ziekenwagen gezien? Ken je iemand die er al eens in heeft gelegen? Wat was er toen gebeurd? Wat heeft de juf gedaan met Fien? Wat doen de mensen van de ziekenwagen met Fien? Waarom moet Fien naar het ziekenhuis?

Tekening: De kinderen maken elk een tekening van een ziekenwagen.

## 5. Samen lukt het wel

Doel: De kinderen leren accepteren dat iedereen wel iets heeft, waarin hij of zij kwetsbaar is: een allergie, een handicap, een karaktertrek, een manier van doen ... Als we allemaal rekening houden met elkaar, kunnen we perfect veilig en prettig samenleven.

De leerkracht leest het verhaal tot het einde voor. Dan vertelt de leerkracht dat er heel veel kinderen zijn met wie we een beetje speciaal rekening moeten houden. Bijvoorbeeld een kind met een bril, een kind met een beugel, een kind dat een beetje trager is, een kind dat niet zo lang kan stilzitten, een kind dat soms te veel lawaai maakt ... Elk kind mag vertellen waarmee de anderen voor hem of haar moeten rekening houden.

Alle kinderen hebben ook hun eigen talenten, de dingen die ze graag doen en waar ze goed in zijn. Elk kind mag vertellen waar het goed in is.

Collage: Samen maken de kinderen een grote collage van alle kwetsbare dingen en alle talenten die ze samen in de klas hebben.