

# DE FLEXAMINATOR



## SPELHANDLEIDING VOOR DE SPELCOÖRDINATOR

## INLEIDING

'De Flexaminator' is een informatief spel dat leerlingen van de 3e graad secundair onderwijs bewust maakt van het bestaan van musculoskeletale aandoeningen, of kortweg MSA.

MSA zijn een verzamelnaam voor de problemen (pijn, jeuk, tintelingen, warmte, krampen, stijfheid ...) ter hoogte van de musculoskeletale structuren (de spieren, de pezen, de ligamenten, de zenuwen ...).

Deze aandoeningen kunnen gelokaliseerd zijn ter hoogte van de bovenste ledematen (schouders, ellebogen, polsen), ter hoogte van de onderste ledematen (knieën, ...) en ter hoogte van de nek of de rug.

Deze problemen zijn te wijten aan een "overbelasting".

Voor bijkomende informatie over MSA kan je de website [www.preventievanmsa.be](http://www.preventievanmsa.be) raadplegen.

Het spel brengt leerlingen meer kennis en vaardigheden bij over het aannemen van een juiste houding en het belang van het voorkomen van MSA.

Als spelcoördinator heb je een organisatorische rol in het spelgeheel en zorg je ervoor dat het spel vlot verloopt. In de map 'Voor de spelcoördinator' vind je alle documenten die nodig zijn om het spel in goede banen te leiden.



### Overzicht van het stappenplan:

1. Zoek een team van geïnteresseerde en gemotiveerde collega's
2. Bezorg de bestanden aan de deelnemende leerkrachten
3. Inleiding voor de leerlingen
4. Opvolgen van het spel
5. Einde van het spel
6. Evaluatie

## 1. ZOEK EEN TEAM VAN GEÏNTERESSEERDE COLLEGA'S

Het spel bestaat uit 10 algemene opdrachten en 3 beroepsspecifieke opdrachten voor de afdelingen verzorging, bouw en haartzorg. De opdrachten verdeel je onder collega's. Het is mogelijk dat elke deelnemende leerkracht 1 opdracht begeleidt, maar het kan ook dat 1 leerkracht meerdere opdrachten voor zijn rekening neemt.

Informeer de geïnteresseerde collega's over het project. Het is belangrijk te melden dat elke opdracht maximum 20 minuten in beslag neemt en in elke les kan worden ingepast. Bepaal een periode waartussen de opdrachten moeten worden uitgevoerd, zodat het spel afgebakend is in tijd. Het spel kan worden gespeeld tijdens verschillende lessen gespreid over een week of gedurende een langere periode. Om het spel tot zijn recht te laten komen, raden wij aan om het gedurende een korte periode (hooguit enkele weken) te spelen.

Om je collega-leerkrachten te informeren, vind je in de map 'mails' teksten die je kan kopiëren en aanpassen.



## Wervende mail voor alle leerkrachten

Beste collega

Met onze school hebben we besloten onze leerlingen van de 3e graad te sensibiliseren over musculoskeletale aandoeningen, kortweg MSA. Dit doen we via het spel 'De Flexaminator', dat werd gerealiseerd in opdracht van de Federale Overheidsdienst Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg.

Het spel brengt de leerlingen kennis en vaardigheden bij over het aannemen van een juiste ergonomische houding en het belang van het voorkomen van MSA. Dit gebeurt via 10 algemene opdrachten en 3 beroepsspecifieke opdrachten (voor de afdelingen verzorging, bouw en haarzorg). De opdrachten duren maximum 20 minuten.

Ik ben op zoek naar leerkrachten die elk 1 of meer opdrachten voor hun rekening willen nemen in klas .....  
De opdrachten kunnen in elke les worden ingepast, tussen ....../....../..... en ....../....../..... .

Heb je zin om een opdracht te begeleiden of wil je graag meer informatie? Laat dit dan weten voor .../.../.... .

Alvast bedankt!

.....

De leerkrachten die interesse tonen, bezorg je elk 1 of meer opdrachten die ze voor hun rekening nemen.  
Bezorg hen ook meer informatie via deze mail:

## Informerende mail voor deelnemende leerkrachten

Beste collega

Fijn dat je wilt meewerken aan het spel 'De Flexaminator', een spel om leerlingen van de 3e graad secundair onderwijs bewust te maken over musculoskeletale aandoeningen, kortweg MSA.

Elke opdracht bestaat uit een inleidend document voor de leerkracht en eventueel werkbladen voor de leerlingen.

Ik bezorg je de documenten die je nodig hebt digitaal/op papier (schrapp wat niet past).

Vergeet niet om deze opdracht te spelen met klas .... .....tussen ....../....../..... en ....../....../..... .

Alvast bedankt en veel spelplezier!

.....



## 2. BEZORG DE BESTANDEN AAN DE DEELNEMENDE LEERKRACHTEN

Als spelcoördinator kan je alle opdrachten van het spel afdrukken en op papier verdelen onder de deelnemende leerkrachten. Je kan er ook voor kiezen om de map(pen) met de opdracht digitaal naar de deelnemende leerkrachten te sturen, die alles dan zelf afdrukken. Zo verdeel je het werk.



### Spel 'De Flexaminator'

- Spel 'De Flexaminator' - Wat en hoe?



### Voor de spelcoördinator

- Spelhandleiding voor de spelcoördinator
- Fleximeter
- Flexilist
- Kaarten extra spelacties
- Mails
- Grafisch materiaal



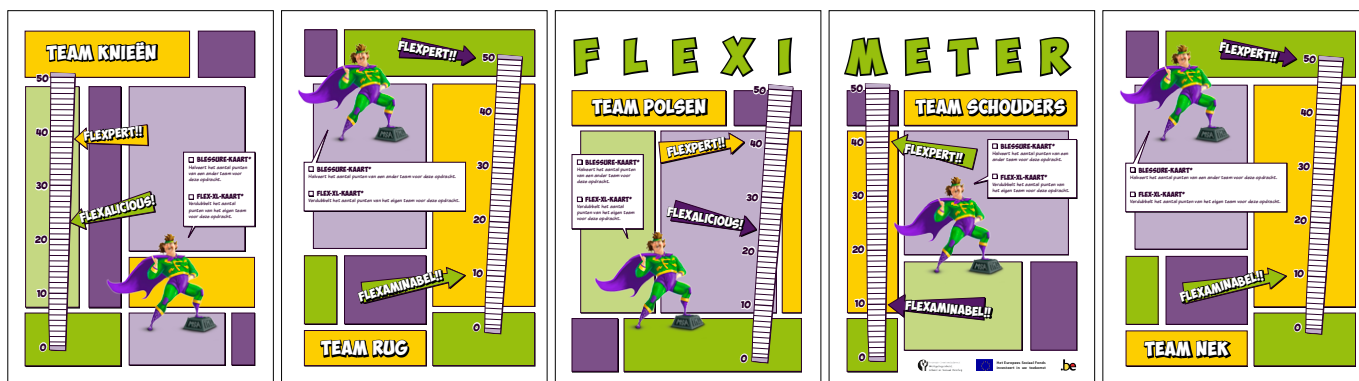
### Opdrachten

1. Definitie
  2. Anatomie
  3. Risicofactoren
  4. Inrichting omgeving
  5. Manueel hanteren van lasten
  6. Beeldschermwerk
  7. Houding en beweging
  8. Persoonlijke factoren
  9. Werkorganisatie
  10. Orde houden
- Opdracht Bouw
  - Opdracht Haarzorg
  - Opdracht Verzorging



Bij de meeste opdrachten zijn er **werkbladen** voorzien. Deze moeten **voor elk team** worden afgedrukt. Daarnaast is er voor sommige opdrachten ook nog **uit te knippen spelmateriaal**.

Print ook **voor elk team** een **fleximeter** (alle fleximeters samen vormen het scorebord) en print de **flexilist** 2x. De flexilist is een opvolgingsdocument waarop zichtbaar is welke leerkracht welke opdracht voor zijn rekening neemt en of die opdracht al is uitgevoerd).



Vul op de 2 exemplaren van de flexilist al de namen in van de deelnemende leerkrachten, de klas waarin het spel wordt gespeeld en de tijdsperiode. Zo bewaar je het overzicht en weet je aan welke leerkracht je welke opdracht(en) bezorgt. De fleximeters hang je in het lokaal waar de klas het vaakste les heeft. Eén exemplaar van de flexilist hang je naast de fleximeters, de andere in de leraarskamer. Zo blijft het spel in de aandacht.

Print voor elk team de **kaarten** (in de map 'kaarten'). Dit zijn extra spelacties.

**FLEXILIST**

OPVOLGINGSPEL 'DE FLEXIMETER'

Spelcoördinator: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_

Periode alle opdrachten worden uitgevoerd tussen \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_

OPDRACHT	VERANTWOORDELIJKE LEERKRACHT	DATUM OPDRACHT UITGEVOERD
1. Inbrengen		
2. Inbrengen		
3. Fleximeteren		
4. Inbrengen		
5. Meestal handelen met kaart		
6. Doelbepalend		
7. Hoofding en beweging		
8. Bewegingsbezoeken		
9. Werkingskaarte		
10. Over handelen		
11. Overhandelen		



Gebruik onderstaande tabel om het aantal teams te bepalen. Er zijn **minimum 3 en maximum 5 teams per klas**. De teams krijgen als teamnaam de naam van een deel van het lichaam.

AANTAL SPELERS IN DE KLAS	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Team polsen	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6
Team schouders	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6
Team rug	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6
Team nek			3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6
Team knieën							3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6



## KORTE INHOUD VAN DE OPDRACHTEN

De 10 algemene opdrachten zijn bruikbaar in elke klas. De 3 beroepsspecifieke opdrachten zijn een aanvulling voor de afdelingen verzorging, bouw en haartzorg. Deze klassen krijgen dus 11 opdrachten in plaats van 10.

### Algemene opdrachtenfiches

#### 1. Definitie MSA

De spelers ontdekken wat musculoskeletale aandoeningen zijn, wie er risico loopt op het ontstaan van MSA en waar MSA het meeste voorkomen in het lichaam.

#### 2. Anatomie

Via een quiz leren de spelers hoe een wervelkolom in elkaar zit, welke functie de tussenwervelschijven hebben en hoe deze worden belast.

#### 3. Risicofactoren

De spelers leren welke dagelijkse activiteiten en andere factoren onderling op elkaar inspelen bij het ontstaan van MSA.

#### 4. Inrichten omgeving

Om MSA te voorkomen, is het belangrijk dat voorwerpen makkelijk bereikbaar en hanteerbaar zijn. Tijdens de opdracht krijgen de spelers tips over het aanpassen van hun omgeving.

#### 5. Manueel hanteren van lasten

Voor het hanteren van lasten bestaan allerlei hulpmiddelen. Daarnaast komt ook de belasting van de onderrug bij het heffen, tillen of verplaatsen van lasten aan bod.

#### 6. Beeldschermwerk

Computer, tv en tablet zijn niet meer weg te denken. Met behulp van deze opdracht reflecteren de spelers over hun eigen houding bij het gebruik van een computer.

#### 7. Houding en beweging

De spelers zoeken naar juiste en foute houdingen en bewegingen en oefenen de correcte houdingen achteraf op een speelse manier in.

#### 8. Persoonlijke factoren

Ben je sterk of niet? Man of vrouw? Roker? Sportief? Persoonlijke factoren spelen mee bij het ontstaan van MSA. De spelers ontdekken dit aan de hand van 2 verhalen.

#### 9. Werkorganisatie

Via een kort bewegingsspel verdienen de spelers tips om op organisatieniveau MSA te voorkomen. Deze en andere tips passen ze toe op de school.

#### 10. Orde houden

Is de school MSA-proof? De spelers gaan, met een fototoestel in de aanslag, op zoek naar zaken die wel of niet goed zijn op school.

### Beroepsspecifieke opdrachtenfiches

#### Verzorging

De spelers lezen het verhaal van Rachida's zorgdag. Bepaalde delen van het verhaal linken ze aan afbeeldingen van zorghandelingen en ze kijken of de handeling juist is.

#### Bouw

Aan de hand van het filmpje 'Lighten the load!' gaan de spelers op zoek naar tips die kunnen helpen om MSA te voorkomen.

#### Haartzorg

Wat is de beste kniphoogte? Is dat ook zo voor het wassen? De spelers ontdekken de antwoorden en leren handige hulpmiddelen kennen.



### 3. INLEIDING VOOR DE LEERLINGEN

Vertel de spelers dat ze een spel zullen spelen over het voorkomen van MSA. Omschrijf kort wat MSA zijn:

'Musculoskeletale aandoeningen' (MSA) zijn een verzamelnaam voor de problemen ter hoogte van de musculoskeletale structuren (de spieren, de pezen, de ligamenten, de zenuwen en de gewrichten).



Spplits de woorden 'musculo' en 'skeletale'. Vraag de spelers naar de betekenis van de 2 woorden. Musculo betekent spieren en skeletale betekent skelet of botten.

Wat MSA exact zijn, zullen de spelers ontdekken in de loop van het spel.

#### SPELUITLEG

Vertel de spelers meer over het spel 'De Flexaminator':

Tijdens het spel 'De Flexaminator' verzamelen jullie informatie over musculoskeletale aandoeningen en hoe je deze kan voorkomen. Jullie strijden voor hetzelfde doel als de Flexaminator (dit is de figuur op de tekening), die het opneemt voor meer flexibiliteit en tegen de risico's die MSA veroorzaken. Maar hij doet dit op een nogal stuntelige manier en kan dus wel wat hulp gebruiken ...

Daarom nemen jullie het in team tegen elkaar op via verschillende opdrachten. Tijdens het uitvoeren van de opdrachten verzamelen jullie tips en achtergrondinformatie over het voorkomen van MSA. Hiermee scoren jullie per team punten die op de fleximeter worden aangeduid.

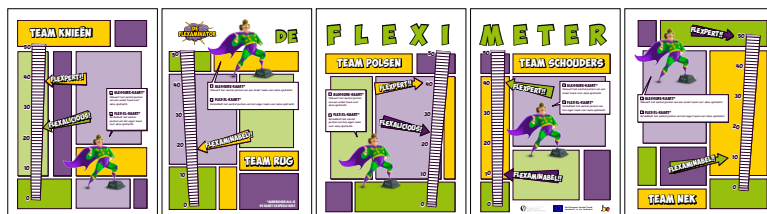
Het team dat na alle opdrachten het hoogste eindigt op de fleximeter, wint. Deze spelers mogen zich 'flexpert' noemen en worden zo ambassadeurs voor het bestrijden van MSA.

#### De fleximeter

De fleximeters zijn de scoreborden waarop de stand van elk team wordt bijgehouden. Na elke opdracht vullen de teams hun punten aan. Geef de spelers zelf de verantwoordelijkheid om de tussenstand in het oog te houden.



Hang de fleximeters op een centrale plaats. Bij voorkeur in het lokaal waar de klas het vaakste les heeft. Zo blijft het spel zichtbaar.



#### Kaarten extra spelacties

Geef elk team de 2 kaarten met extra spelacties die ze kunnen inzetten vóór een opdracht wordt gespeeld. Na de uitleg die bij de opdracht hoort, vraagt de begeleidende leerkracht of er teams zijn die een kaart willen inzetten. Deze kaarten hebben invloed op het aantal punten dat de teams verdienen.

**Blessure-kaart:** halveert het aantal punten van een ander team voor deze opdracht.

Het team dat deze kaart inzet, vermeldt erbij op welk team ze de kaart inzetten.

**Flex-XL-kaart:** verdubbelt het aantal punten van het eigen team voor deze opdracht.



De teams mogen elke kaart maar 1 keer inzetten.

Rond af naar boven als een team door het spelen van een kaart een oneven puntenaantal behaalt.





## Flexilist

De flexilist is een document waarmee de **voortgang** van het spel wordt opgevolgd. De spelers hebben zelf de verantwoordelijkheid om de flexilist na elke opdracht aan te vullen.

Hang 1 flexilist naast de fleximeters. Zo hebben jij, de leerkrachten en de spelers een overzicht van welke opdrachten al zijn gespeeld. De andere flexilist hang je in de leraarskamer. Schrijf op beide documenten alvast de namen van de deelnemende leerkrachten bij de opdracht(en) die ze voor hun rekening nemen.



Start na de inleiding onmiddellijk met de 1ste opdracht, dit motiveert. Daarom is het handig dat jij als spelcoördinator de 1ste opdracht zelf begeleidt. Suggestie: start met de opdracht 'Definitie MSA'.

## 4. OPVOLGEN VAN HET SPEL

Volg het spel op met behulp van de **flexilists** in het klaslokaal en in de leraarskamer.

Motiveer tijdens het spel de deelnemende leerkrachten en leerlingen om de opdrachten uit te voeren. Vraag bijvoorbeeld hoe ver een klas al is gevorderd in het spel en toon interesse in de scores op de fleximeter.

## 5. EINDE VAN HET SPEL

### Afsluitmoment

Wanneer alle opdrachten zijn gespeeld, is het leuk als je als spelcoördinator een afsluitmoment houdt. Felicitteer het winnende team en bedank iedereen voor zijn inzet. Gebruik volgende vragen voor een afrondend gesprek:



*Wat vond je van het spel?*

*Welke opdrachten vond je (minder) leuk?*

*Wat blijft je bij? Wat onthoud je van de opdrachten?*

*Wat wist je nog niet? Wat heb je geleerd?*

*Leerde je praktische technieken of handige tips?*

*Ga je er in je dagelijkse leven mee aan de slag? Hoe?*



De meest realistische voorstellen van de spelers bij de opdrachten 'Werkorganisatie' en 'Orde houden' kunnen aan de directie worden voorgelegd.

### Bedankingsmail

Stuur de deelnemende leerkrachten na afloop deze bedankingsmail:

*Beste collega*

*Fijn dat je meewerkte aan het spel 'De Flexaminator'. Het spel is nu gedaan, maar het zou fijn zijn als het thema MSA in the picture blijft op school. Zo blijven we mee helpen om MSA te voorkomen.*

*In de bijlage vind je een afbeelding van de Flexaminator en bijhorende tekstballonnen. Je kan deze afbeeldingen op een examen of een werkblad plaatsen of in de klas ophangen. Zo herinneren we onze leerlingen aan het risico op MSA.*

*Als je nog leuke voorstellen hebt om MSA op onze school te voorkomen, hoor ik het graag.*

*Alvast bedankt!*



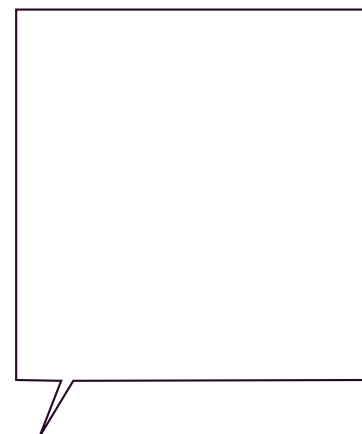




ZIT JE (NOG) GOED?



TIJD OM TE BEWEGEN!



## 6. EVALUATIE

Wil je graag je mening kwijt over het spel? Positief of negatief, wij horen het graag!  
Of wenst jullie school nog meer informatie over preventie van MSA?

Dan kan je contact opnemen met de Federale Overheidsdienst Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg,  
Algemene Directie Humanisering van de Arbeid.

e-mail: [hua@werk.belgie.be](mailto:hua@werk.belgie.be)  
tel. 02 233.42.07  
Ernest Blerotstraat 1  
1070 Brussel

