

Ouderbrief

Beste ouders/verzorgers,

In onze groep zijn we bezig met het thema 'Gezondheid' van Kleuterplein. We praten, lezen, zingen over en spelen met allerlei dingen die met gezondheid te maken hebben. De kinderen leren dat je gezond bent als je goed voor je lichaam zorgt. Ze leren en spelen over ziek zijn en beter worden, maar vooral ook over gezond blijven.

U kunt uw kind helpen dit thema nog beter te beleven. In deze brief vindt u activiteiten om samen te doen en een speciale thuisopdracht. Het is voor kinderen geweldig om te merken dat hun ouders weten waarmee zij op school bezig zijn.

Gezondheid buiten

Bewegen is gezond. Spreek met uw kind af dat u een week lang elke dag iets aan beweging doet. Iedere dag mag een van u kiezen wat de activiteit zal worden: naar de winkel fietsen, samen een rondje wandelen, touwtjespringen, voetballen enzovoort. Houd op een kalender bij wat u samen heeft gedaan.

Gezondheid in huis

Bekijk samen eens welke EHBO-spullen er in huis aanwezig zijn. Waar liggen ze? Waarvoor kun je ze gebruiken? Doe eens bij elkaar voor hoe je een verband aanbrengt. Of plak een pleister op elkaars arm. Waarvoor gebruik je een pincet? Waarom zijn er verschillende maten pleisters? Laat uw kind een knuffel verbinden en verzorgen. Niet alleen een verbandje helpt, gezond eten en aandacht zijn ook heel belangrijk.

Gezondheid op de bank

Zet de knuffels van uw kind naast elkaar op de bank. Vertel uw kind dat hij of zij de dokter is en dat alle knuffels een beetje ziek zijn. De dokter moet de knuffels vertellen wat ze moeten doen om zich beter te voelen. Bedenk samen wat de knuffels mankeert: een bloedneus, buikpijn, keelpijn, verkouden enzovoort. U voorziet de knuffels van stemmen: *Ik heb zo'n buikpijn, want ik heb wel vier ijsjes gegeten! Of: Ik ben zo verkouden, ik moet steeds niezen!* Laat uw kind oplossingen bedenken. Help uw kind alleen, als hij of zij zelf niets kan bedenken.

Gezondheid uit de supermarkt

Laat uw kind eens helpen met het uitpakken van de boodschappen. Sorteert een aantal boodschappen op 'gezond' en 'ongezond'. Bespreek met uw kind de verschillen tussen de producten en waarom het belangrijk is om gezond te eten.

Gezondheid op internet

- Op de kinderwebsite van het Jeroen Bosch Ziekenhuis staan interessante weetjes, spelletjes en filmpjes over het ziekenhuis (www.halloziekenhuis.nl). Er zijn meer ziekenhuizen die websites voor kinderen hebben.
- Op www.voedingscentrum.nl is interessante informatie over gezonde voeding te vinden. Klik eerst op het tabblad 'Mijn kind en ik' en vervolgens op 'Ik ga naar school'. Onder 'Games' vindt u leuke spelletjes om samen met uw kind te spelen.