



Beste ouders/verzorgers,

In onze groep zijn we bezig met het thema *Gezondheid* van Kleuterplein. We praten, lezen, zingen, spelen en werken over allerlei dingen die met gezondheid te maken hebben. De kinderen leren dat je zelf 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 waar zij op school mee bezig zijn.

Veel plezier samen!

Gezondheid buiten

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

Gezondheid in huis

Bekijk samen eens welke EHBO-spullen in huis aanwezig zijn. Waar liggen ze en waarvoor kun je ze gebruiken? Doe eens voor bij elkaar hoe je iemand een verbandje omdoet en plak een pleister bij elkaar. 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 helpen ook.

Gezondheid op de bank

Zet de knuffels van uw kind op een rij 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 kunnen hebben: pijn, een bloedneus, buikpijn, keelpijn. U voorziet de knuffels van stemmen: Ik heb zo'n buikpijn, want ik heb wel vier ijsjes gegeten! Ik ben zo verkouden, ik moet steeds niezen! Laat uw kind oplossingen bedenken. Help uw kind alleen met een oplossing als het echt niet lukt.

Gezondheid op internet

- Op de kinderwebsite van het Jeroen Bosch ziekenhuis staan allemaal interessante weetjes, spelletjes en filmpjes over het ziekenhuis (www.halloziekenhuis.nl). Er zijn meer ziekenhuizen die websites voor kinderen hebben, zoals www.kinderwebsite.rkz.nl en www.kindersitelievensberg.nl.
- In de iPad app *Toca Doctor* van Toca Boca kunnen kinderen zelf de dokter zijn en de kwaaltjes die er verschijnen met behulp van een spelletje oplossen.
- Op www.voedingscentrum.nl is interessante informatie over gezonde voeding te vinden en bij het tabblad *ik ga naar school* vindt u spelletjes voor uw kind.

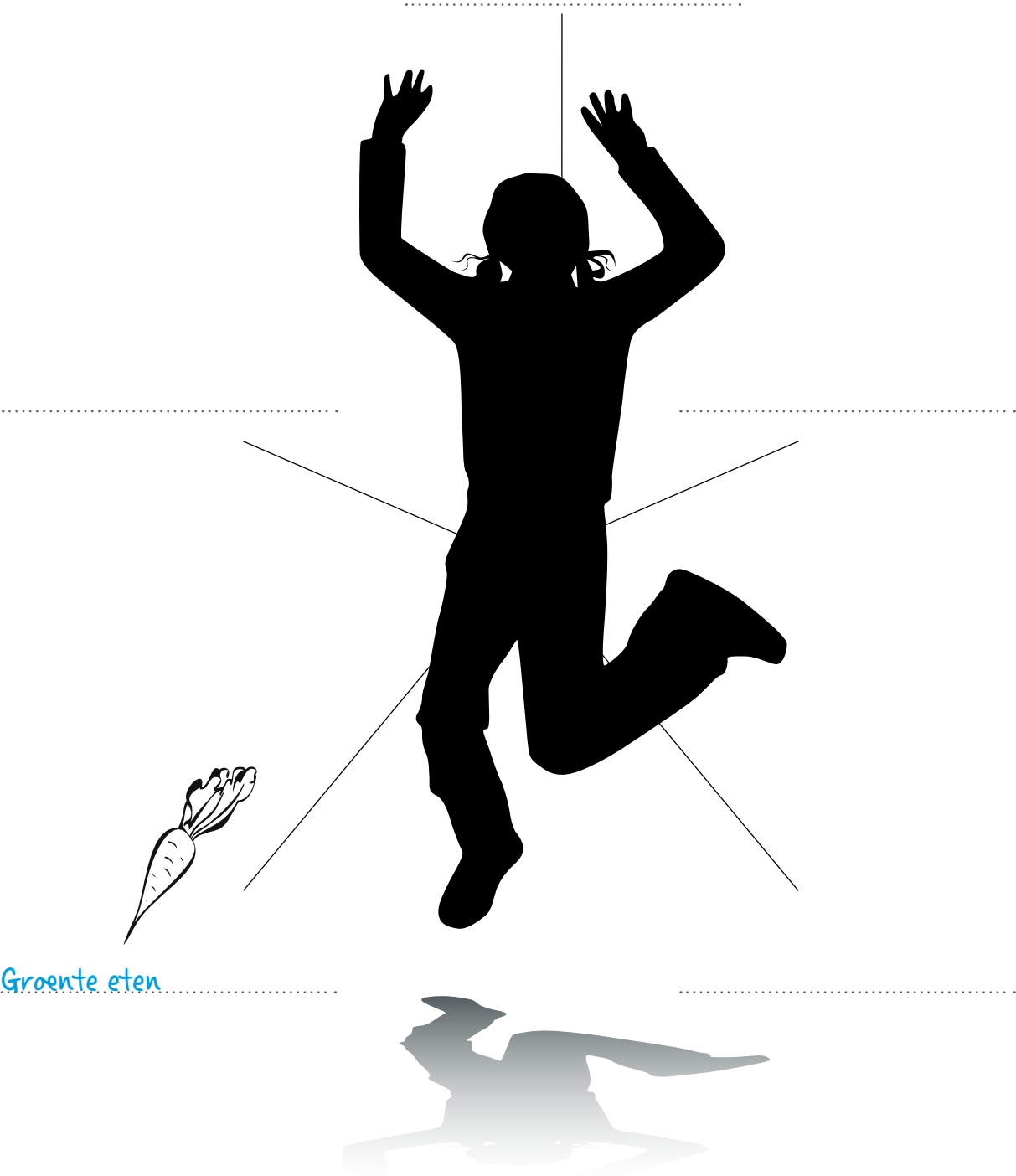
Samen lezen over gezondheid

- *Beer is ziek* door Karma Wilson. Uitgeverij Veltman.
- *Naar het ziekenhuis* door Netty van Kaathoven. Uit de serie *Willewete*. Uitgeverij Clavis.
- *Kareltje kampioen* door Rotraut Susanne Berner. Uitgeverij Querido.
- *Mijn lijfboek*. Uitgeverij Inmerc.
- *Wat voor sport doe jij?* door Alain Crozon. Uitgeverij Luister.

Thuisopdracht Gezondheid

Bij deze brief zit een werkblad. U ziet daar een silhouet van een kind met een aantal lijnen. Maak samen met uw kind een woordveld van dit werkblad. Bedenk samen zo veel mogelijk woorden die te maken hebben met *gezond blijven* en schrijf deze bij de lijnen. Laat uw kind er een kleine tekening bij maken. Weten jullie samen nog meer woorden? Trek zelf lijnen en schrijf daar woorden bij. Neem het werkblad mee naar school als het klaar is.

Hoe blijf je gezond? Schrijf en teken zo veel mogelijk woorden die hierbij passen.



Groente eten