Beste ouder(s),

De komende periode werken we in de groep met het anker ‘Gezondheid’ van Schatkist. In dit anker leren we over gezond zijn en gezond blijven. We willen later groot en sterk worden, maar hoe doen we dat?

Wat beleven we met Pompom?
Oh, Pompom is een beetje misselijk. Hij heeft iets gedaan waarvan hij dacht dat hij er groot en sterk van zou worden. Maar oei, dat is niet zo! Hoe wordt hij beter en blijft hij gezond en fit? En hoe wordt hij dan groot en sterk? De kinderen gaan Pompom helpen. Met Pompom en zijn oma praten we over een goed ontbijt, jezelf goed verzorgen en weer beter worden.

Wat doen we in de groep?

- We lezen het ankerverhaal ‘Tom Andersom’ (geschreven door Sunna Borghuis, met illustraties van Johan Klungel). Tom doet van alles andersom. Dat kunnen wij ook! We oefenen dit in de speelzaal.
- We praten over ons ontbijt en vertellen wat we graag eten. Na het ontbijt moeten we onze tanden poetsen. Hoe doen we dat? We helpen ook Pompom zijn tanden te poetsen.
- We praten verder over ziek zijn, vallen en stoten. We leren hoe een doktersonderzoek gaat en wat een ambulance is. Je ziet ons vast met een verbandje of een pleister lopen. Gelukkig is het niet echt.

Au!
Au! Pompom is gevallen! De kinderen leren hoe ze Pompom en elkaar kunnen troosten met behulp van de klassenregel: *Heb je pijntjes of verdriet? Kom, ik troost je. Huil maar niet.* Pompom moet naar het ziekenhuis en wordt onderzocht. Hij moet een foto laten maken van zijn arm, een röntgenfoto. Daarna verzorgen we Pompom. De kinderen leren hoe ze zelf een patiënt kunnen onderzoeken in het ziekenhuis in de klas. Gelukkig maken we elkaar weer beter.

Hoe kunt u aansluiten bij het anker?
Nadat het anker een week is opgestart, kunt u met uw kind het volgende doen:

Samen praten

- Lees samen met uw kind boeken over bijvoorbeeld een bezoek aan de dokter of het ziekenhuis. Praat er daarna samen over.
- Kijk samen eens op een website van een ziekenhuis. Vaak staan hier filmpjes, foto’s en interessante weetjes op. Praat samen over het ziekenhuis. Welk ziekenhuis is bij jullie in de buurt? Zijn jullie er al eens geweest?

Samen doen

- Gezond eten is belangrijk. Maak samen met uw kind een gerecht klaar met alleen maar gezonde producten. Maak er iets feestelijks van. Bijvoorbeeld een bakje met wortelen, komkommer, tomaat, bloemkool en paprika. Kinderen vinden het vaak erg leuk om kleine stukjes groente met een prikker te eten. Of kunnen jullie een gezichtje maken met de groente op je bord? Leuk, lekker en gezond!
- Bekijk samen het medicijnkastje of de EHBO-doos. Wat zit er allemaal in en waarvoor is het? Laat aan uw kind zien hoe je een verbandje aanbrengt en laat uw kind dit ook eens bij u

proberen. Plak ook bij elkaar een pleister op. Laat zien dat u pijn hebt en dat het weer overgaat als uw kind u heeft verzorgd.

- De knuffel van uw kind is ziek! Maak samen een rustig plekje vrij waar de knuffel kan liggen. Maak bijvoorbeeld een bed van kussens. Uw kind is de dokter van de knuffel. Vraag aan de knuffel wat er aan de hand is en bespreek met de dokter wat er nodig is om de knuffel beter te maken. Leg bijvoorbeeld flesjes, lepels, lege doosjes, verband, pleisters en een notitieblokje bij het bed van de knuffel. Er komen vast meer zieken die door de dokter geholpen moeten worden!

Van thuis naar school

- Bezoek samen eens een apotheek of kijk bij de drogist naar de rekken of lades waar de medicijnen staan. Hoe zien deze eruit? Maak samen een fantasiedrankje of -pillendoosje. Bedenk samen voor welk ziektebeeld het medicijn bedoeld is. Schrijf dat op een blaadje. Maak daarna het medicijn. Bijvoorbeeld door een leeg potje te gebruiken waar je doorheen kunt kijken. Doe hier bijvoorbeeld een beetje water in en geef het water een kleur met wat verf. Voeg er daarna nog andere dingen aan toe, zoals kleine steentjes of snippertjes aluminiumfolie. Stimuleer uw kind om hier zelf over na te denken. Een ander idee is om samen een doosje te zoeken en dit te beplakken. Stop hier iets in wat een pilletje moet voorstellen. Dit kunnen steentjes zijn of bijvoorbeeld kleine witte propjes papier. Vergeet niet de naam van het medicijn en waarvoor het is op het flesje of het doosje te plakken. We zien op school graag wat jullie gemaakt hebben! We maken een speciaal hoekje waar alle medicijnen tentoongesteld worden.