

Themabrief

Fit met Puk



Maandag 12-01-2026 t/m vrijdag 20-02-2026

VE Kindercentrum Het Kompas, Kinderopvang Satu



Beste ouders/verzorgers,

Allereerst wensen we iedereen een heel gezond en sprankelend 2026!

We starten het jaar meteen fit. Met het thema 'Fit met Puk' staat gezondheid centraal. Samen met Puk ontdekken de kinderen, op hun eigen ontwikkelingsniveau, wat erbij komt kijken als je ziek bent, wat gezond en minder gezond is om te eten, hoe ze goed hun handen wassen en hoe ze zich helemaal kunnen ontspannen. Ook zullen we dit thema veel bewegen, zo blijven we lekker fit!

Wat voor activiteiten doen we?

- Puk is ziek! We gaan Puk verzorgen en brengen Puk naar de dokter.
- We zijn zelf de dokter en helpen elkaar en Puk om beter te worden.
- We leren welke spullen bij een dokter horen en waarvoor ze worden gebruikt.
- We kijken naar wat we doen en voelen als we vallen.
- We gaan samen bewegen.
- We ontdekken spelenderwijs van alles over gezond eten.

Themawoorden

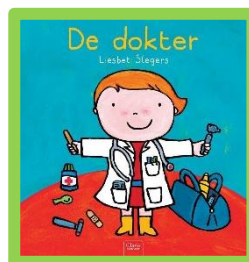
In dit thema werken we aan de uitbreiding van de woordenschat. Hieronder een selectie van de woorden die spelenderwijs aan bod komen:

Zelfstandige naamwoorden	Werkwoorden	Overige woorden
de arm	aantrekken	blij
het been	bewegen	gezond
het boek	beter maken	groot
de buik	eten	in
de dokter	kijken	klein
het fruit	luisteren	koud
de groente	proeven	lekker
de hand	slapen	nat
het hoofd	sporten	omhoog
het liedje	rollen	omlaag
het oor	voelen	ongezond
de pleister	voorlezen	schoon/vies
de voet	wassen	warm
de zeep	ziek zijn	ziek



Bijpassende activiteiten om thuis te doen

- **Samen lezen:** De dokter; Liesbet Slegers
Kikker is ziek; Max Velthuijs



- **Samen praten:** Praat samen over bewegen, slapen, de dokter en gezond eten.

- **Samen op pad:** Ga samen naar een speeltuin en daag je kind uit om andere bewegingsactiviteiten te doen dan ander. Dans samen in de woonkamer of doe samen oefeningen op een matje.



- **Samen zingen :**
Zing samen liedjes waar bewegingen bij horen, zoals *Hoofd, schouders, knie en teen*.

Wij wensen jullie veel plezier bij de thuisactiviteiten van het nieuwe thema “Fit met Puk”!



