

Een maand gratis

Radio Winokio,
hoera!



Scan de QR-code en lees in de handleiding hoe je jouw gratis maand met je unieke code activeert.



Deze code is 48 maanden geldig vanaf september 2025. Als je dit boek nieuw aankoopt na september 2029, mag je een foto van de code én een geldig aankoopbewijs mailen naar info@kapiteinwinokio.be en dan zorgen we ervoor dat ook jij één maand gratis Radio Winokio kunt luisteren!

© 2025, Kapitein Winokio bv, Naomi Christiaens en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Vormgeving: Pelckmans Uitgevers
Omslagbeeld: Naomi Christiaens
Illustraties: Naomi Christiaens
Foto auteur: Inge Van Zomeren

D/2025/0055/163
ISBN 978 94 6234 750 2
NUR 275
THEMA YBGH, YBLN1, 5AC

kapiteinwinokio.be
pelckmans.be



facebook.com/pelckmans.be



instagram.com/pelckmans.be



Kapitein Winokio presenteert

de liedjes van de kapitein¹

mijn lichaam

25 liedjesteksten en inspiratie



met illustraties van
Naomi Christiaens

P E L C K M A N S

De liedjes van de Kapitein

'De liedjes van de Kapitein' bundelt 25 prikkelende liedjesteksten uit het oeuvre van de Kapitein over ons wonderlijke lichaam. Aangevuld met tips en inspiratie voor leerkrachten, begeleiders en ouders om rond dit thema met jonge kampioenen aan de slag te gaan.



Over Kapitein Winokio

Kapitein Winokio brengt al 20 jaar authentieke muziek voor kinderen en hun ouders. Met zijn uiterst muzikale, grappige en educatieve liedjes maakt hij het dagelijks leven van gezinnen leuker. Zijn unieke mix van humor, muzikaliteit en ethiek is een meerwaarde voor jong en oud.



Inhoudstafel

25 liedjesteksten van de Kapitein	9
Lijflied	10
Groeien	11
Hartslag	12
Leren lezen en schrijven	13
Ik kan zwemmen	14
Springen in de plassen	15
Het zonnelied	16
Adem in, adem uit	17
Hoofdpijn	18
Windje	19
Lachen	20
Hoofd, schouders, knie en teen	21
Twee handjes op de tafel	22
Wij maken een kringetje van jongens en van meisjes	23
Klap eens in de handjes	24
Handjes draaien, koekebakkevlaaien	25
Hop, hop, hop, wij ruimen alles op	26
Handen wassen	27

Tandenpoetsen	28
Potjeslied	29
Jas aandoen	30
Veters knopen	31
Hoestlied	32
Ziek zijn (mijn neus is verstopt)	33
Het grote nieslied	34

Aan de slag met de liedjes van de Kapitein

37

Kringgessprekken over ons lichaam	38
Kijk eens wat je lichaam allemaal kan	42
Je lichaam heeft een pauze verdiend	44
Vier je lichaam, versier je muren	59





25

**liedjesteksten
van de
Kapitein**

Lijflied

Dit is mijn linkervoet
Dit is mijn rechtervoet
Dit is mijn linkerhand
Dit is mijn rechterhand
Dit is mijn linkervoet
Dit is mijn rechtervoet
Dit is mijn linkerhand
Dit is mijn rechterhand

Dit is mijn mondje hier
Dit is mijn neusje daar
Dit zijn mijn ogen hier
Dit zijn mijn oren daar
Dit is mijn mondje hier
Dit is mijn neusje daar
Dit zijn mijn ogen hier
Dit zijn mijn oren daar

Mijn haren groeien hier
Mijn kleren heb ik aan
Mijn glimlach die staat hier
Ik ben er helemaal
Mijn haren groeien hier
Mijn kleren heb ik aan
Mijn glimlach die staat hier
Ik ben er helemaal

