

Week 5

Kanjer Thuispakket



Dag Kanjers,

Het is alweer de vijfde week dat we thuiszitten. Dit jaar geen Paasmaaltijd of Paasfeest samen met je klasgenoten. Hopelijk houden jullie wel op andere manieren contact met elkaar. Dat kan gelukkig ook op heel veel andere manieren.

Hier doen we veel digitaal tikkertje. Dan plaats je een filmpje van jezelf in een groepsapp en vertelt hoe het met je gaat, dan “tik” je iemand aan door een naam te noemen, die dan verder moet vertellen. Net zo lang totdat iedereen aan het woord is geweest. Dit kan je met je klas, maar ook met je familie doen.

In dit pakketje staan weer verschillende opdrachten. Kijk goed wat bij jouw leeftijd past, maar alles maken mag natuurlijk ook. Volgende week 22 april verschijnt er in verband met de meivakantie een extra groot thuiswerkpakket. Ik ben benieuwd of we daarna weer naar school kunnen, of dat het nog langer gaat duren. Nou zorg goed voor elkaar en blijf gezond.

Groetjes,

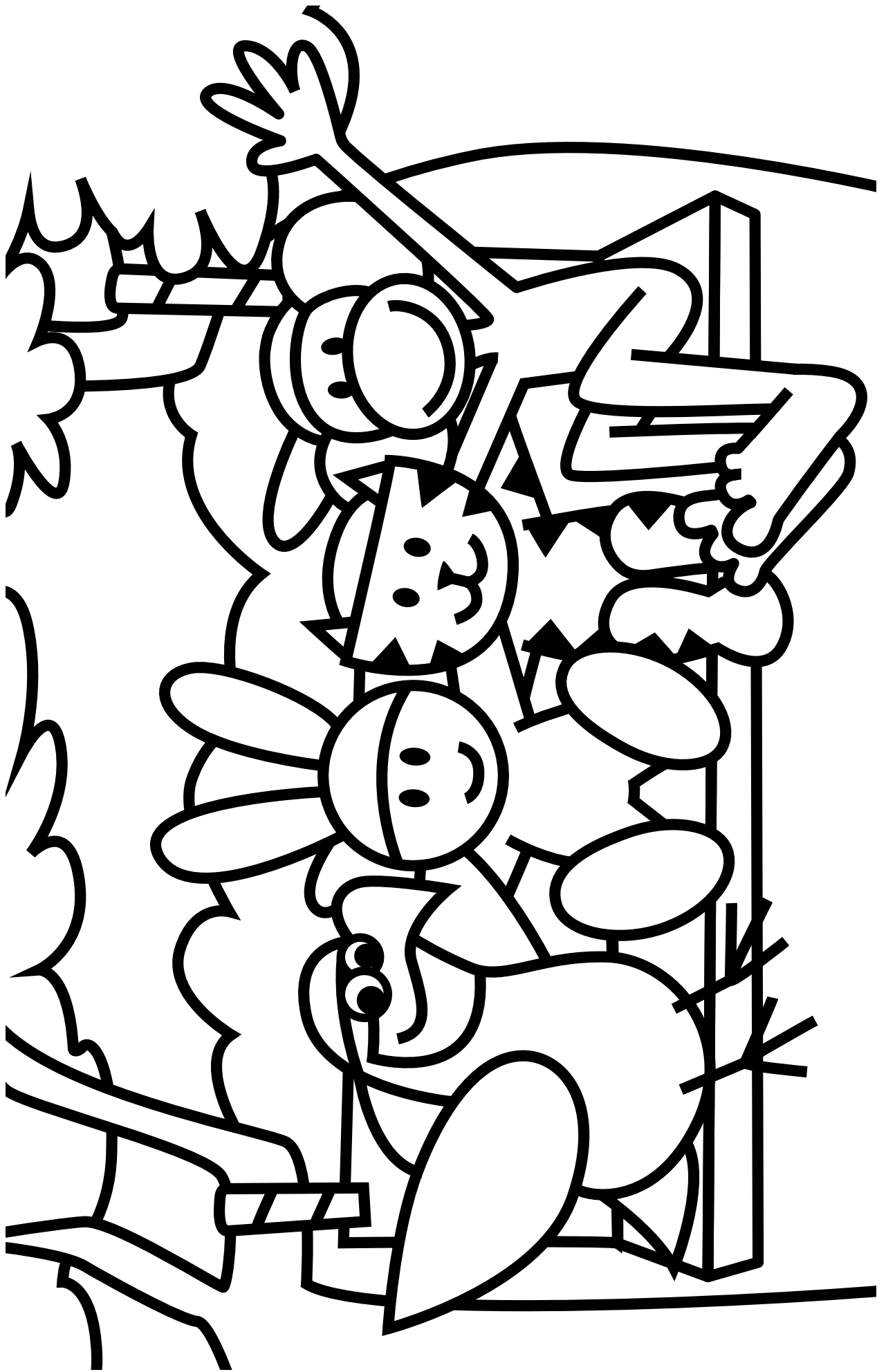
Max van de Kanjertraining



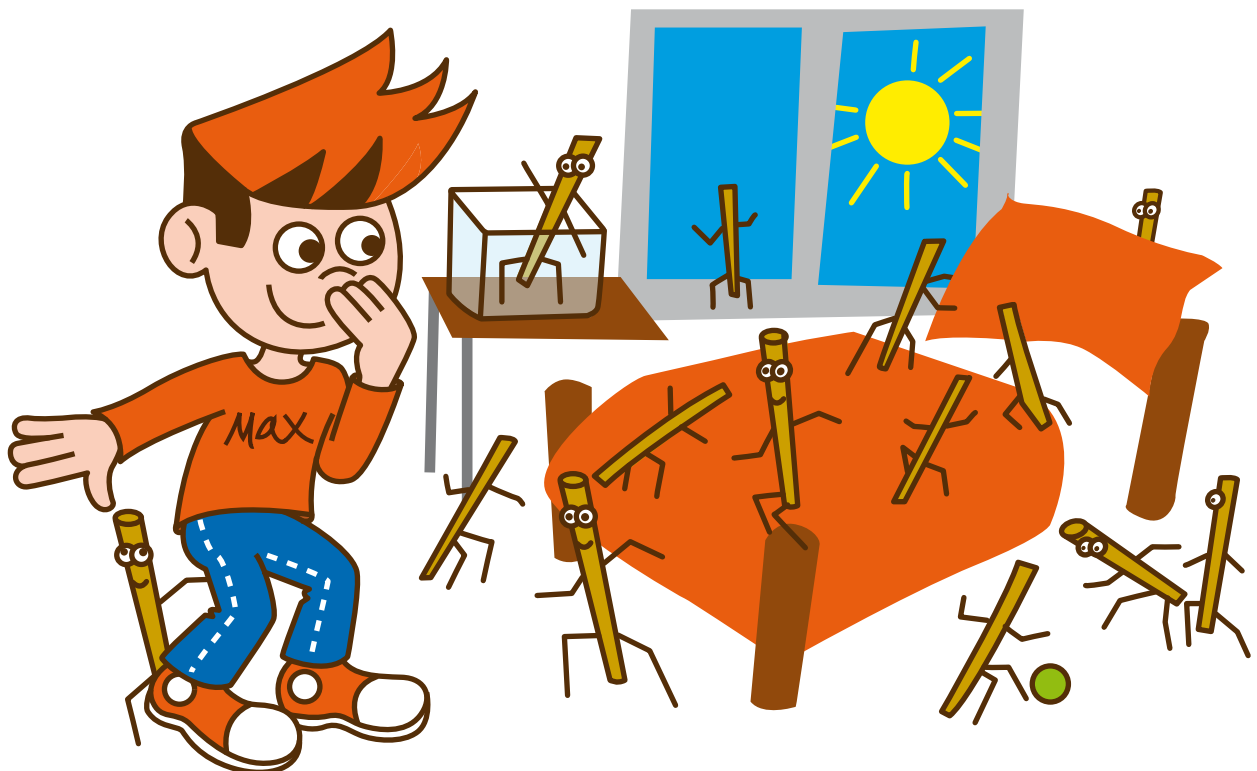
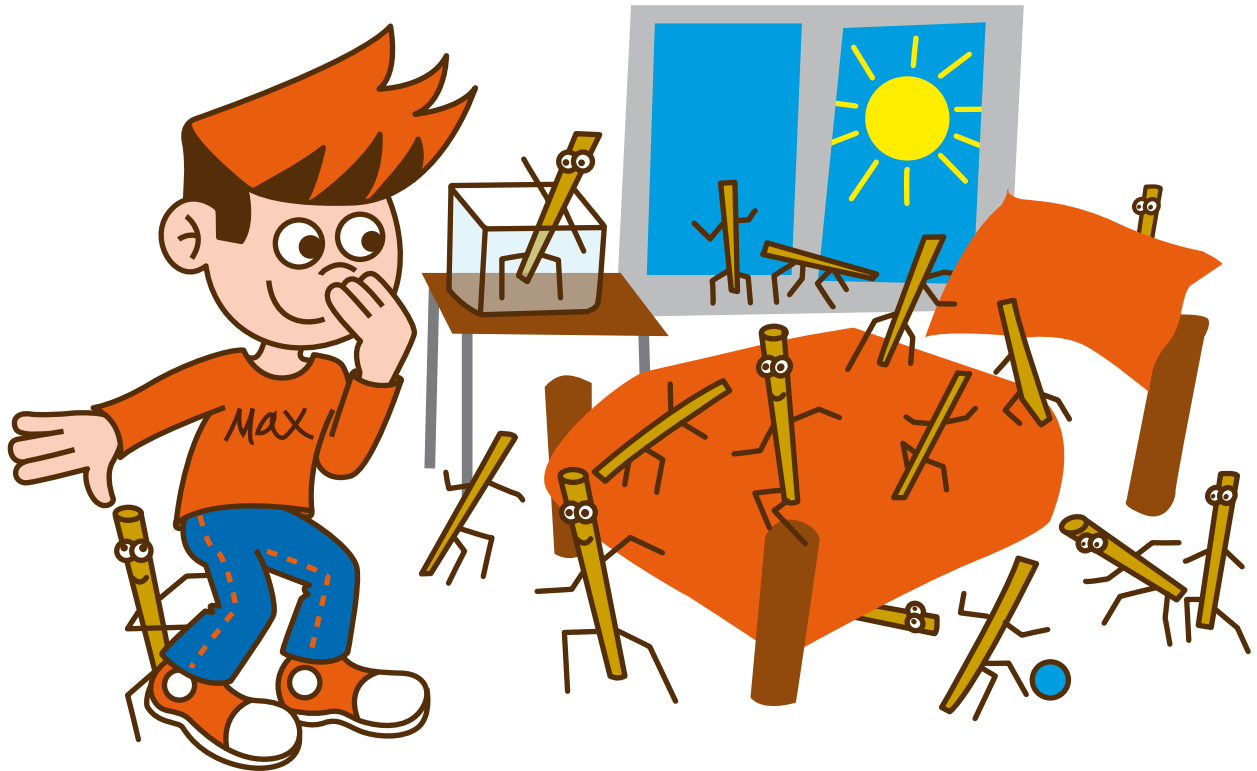


Inhoud

Kleurplaat	4
Zie jij de tien verschillen?	5
Portrettengallerij	6
Kanjerspel voor het hele gezin	8
Spelletjes voor tijdens het videobellen	14
Max en het dierenmobiel.....	16
Verschillende manieren van denken.....	18
Dagdromen	18
Fantaseren.....	19
Piekeren.....	20
De baas over je gedachten	21
Hoe voel jij je?.....	22
Dagritmekaarten	24
Dagschema.....	29

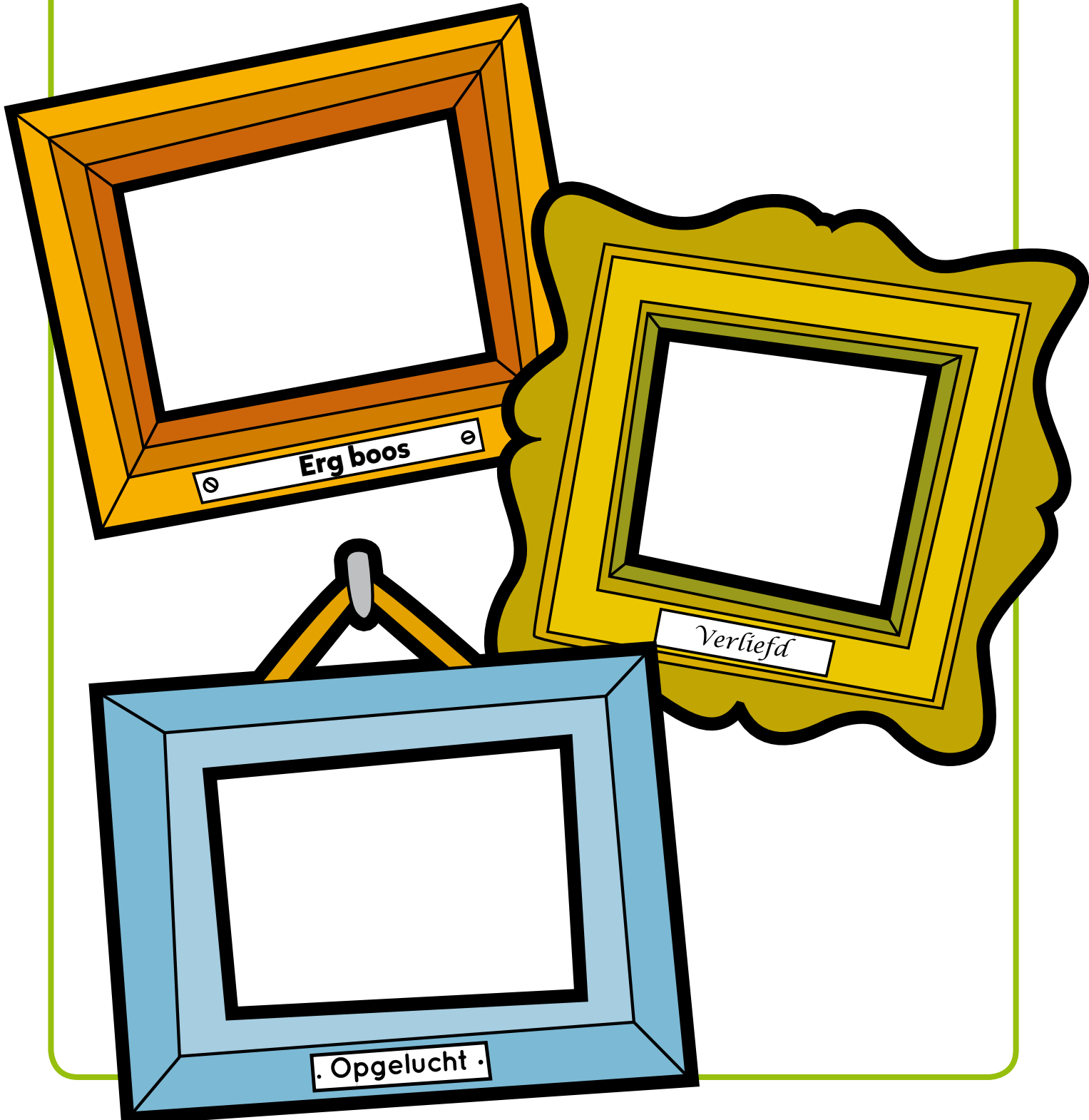


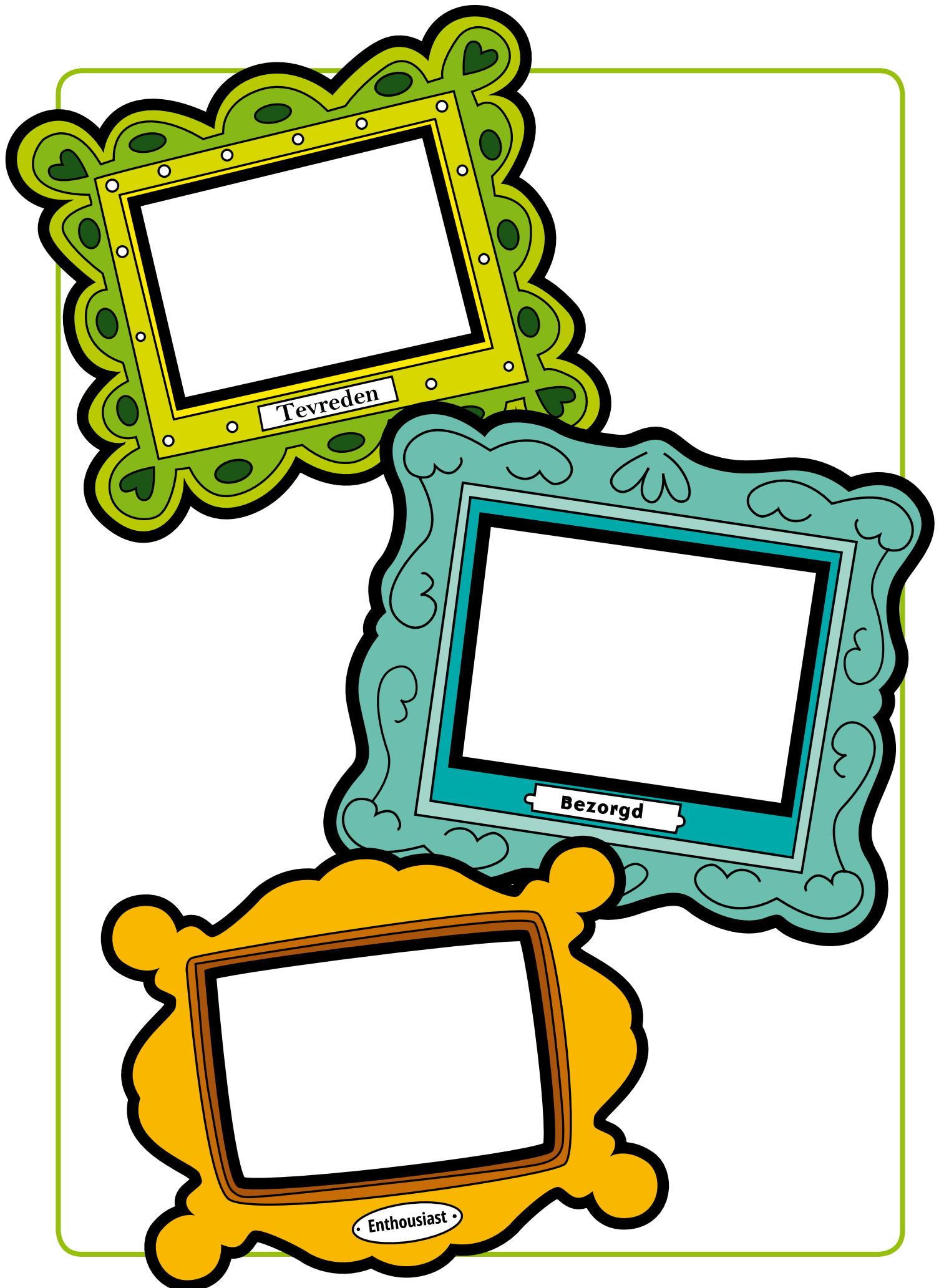
Zie jij de tien verschillen?



Portrettengalerij

Maak foto's van jezelf en/of van jouw gezinsleden.
Probeer op de foto's uit te beelden hoe je kijkt zoals de woorden
onder de portretten aangeven, dus razend, verliefd enzovoorts.
Plak de foto's in de juiste lijstjes.

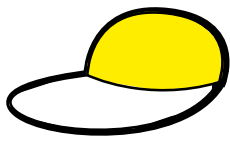




Kanjerspel voor het hele gezin!

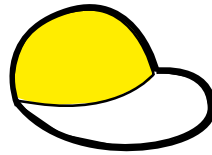
Plak het Kanjerspel en de Kanjerspelkaartjes op een stuk karton (uit je papierbak), dan gaan ze langer mee. Knip daarna de kaartjes uit. Leg ieder kaartje in het juiste vak met dezelfde pet. Gooi om de beurt met de dobbelsteen en loop over het bord (je kunt een gummetje of legosteentje gebruiken als pion). Als je tijdens het spel op een pet komt, pak je een kaartje van de stapel met dezelfde kleur pet en doe je de opdracht. Als je op de dobbelsteen komt, mag je nog een keer gooien. Veel plezier!





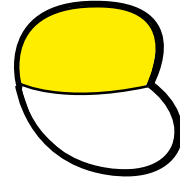
Begrijpen hoe een ander zich voelt

Vraag aan één van de spelers: "Waar word jij bang van?" Probeer de ander goed te begrijpen door door te vragen.



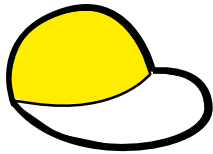
Troosten

Vraag wie wil doen alsof hij huilt. Troost de ander. Hoe doe je dat?



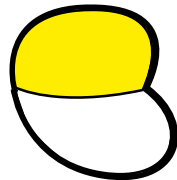
Belangstelling tonen

Vraag aan één van de spelers: "Wat is je grootste wens?"



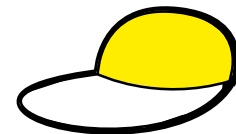
Belangstelling tonen

Vraag aan één van de spelers: "Waar krijg jij energie van?"



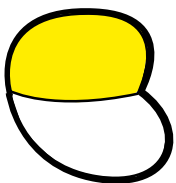
Belangstelling tonen

Vraag aan één van de spelers: "Als jij de baas zou zijn, wat zou je dan op een dag het liefste willen doen?"



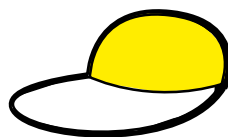
Belangstelling tonen

Vraag aan één van de spelers: "Wat wil jij veranderen aan de wereld?"



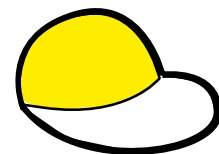
Begrijpen hoe een ander zich voelt

Vraag aan één van de spelers: "Waar word jij boos van?" Probeer de ander goed te begrijpen door door te vragen.



Begrijpen hoe een ander zich voelt

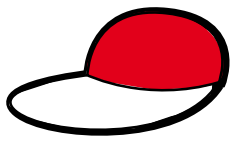
Vraag aan één van de spelers: "Waar word jij blij van?" Probeer de ander goed te begrijpen door door te vragen.



Begrijpen hoe een ander zich voelt

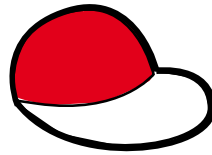
Vraag aan één van de spelers: "Waar word jij verdrietig van?" Probeer de ander goed te begrijpen door door te vragen.





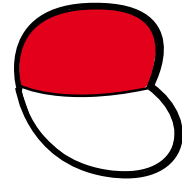
Positief

Beeld een dier uit.
De andere spelers raden welk dier je bent.



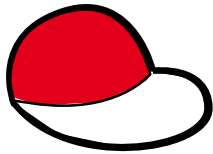
Humor

Vertel een mop.



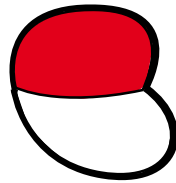
Plezier maken

Spreek deze tongbreker drie keer snel uit.
"De kat krabt de krullen van de trap."



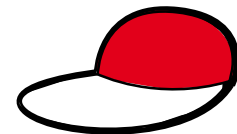
Plezier maken

Pak een oud t-shirt van je vader of moeder. Doe alleen je hoofd door het gat.
Een andere speler steekt zijn armen door de mouwen van het t-shirt. De speler gaat jou nu eten voeren, bijvoorbeeld yoghurt.



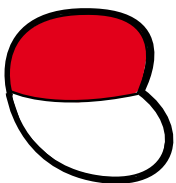
Plezier maken

Pak een bolletje sokken en mik deze naar het hoofd van een speler. Die speler mag hetzelfde doen bij weer een andere speler. Net zolang tot iedereen geweest is.



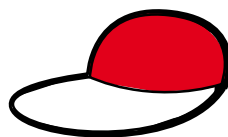
Plezier maken

Bedenk een liedje.
Neurie dat liedje.
Wie kan het liedje raden?



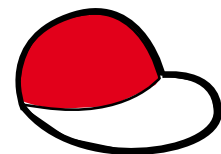
Plezier maken

Pak een WC-rol en probeer deze zo vaak mogelijk met elkaar over te gooien.



Plezier maken

Kies een speler uit.
Pak een WC-rol en loop samen door de kamer met de WC-rol tussen de ruggen.



Positief

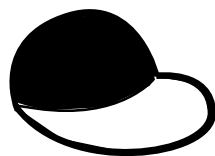
Bedenk samen een voordeel van de Corona-tijd.





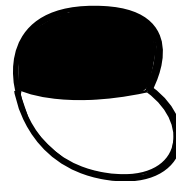
Leider van de drumband

Maak een kort ritme door in je handen te klappen. Alle spelers moeten het ritme nadoen. Doe dit een paar keer achter elkaar. Zo ben jij de leider van de drumband!



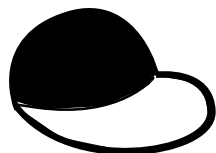
Leider van de dansvloer

Zet een swingend muziekje op. Maak dansbewegingen. De andere spelers moeten jouw bewegingen nadoen.



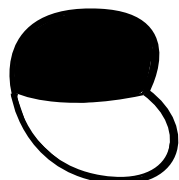
Leider van de tekentafel

Geef alle spelers een blaadje en een pen of potlood. Bedenk een ding. Vertel hoe de spelers hun pen moeten bewegen over het tekenblaadje. Kunnen ze raden welk ding dit is?



Leider die opdrachten geeft

Jij geeft opdrachten zoals: zitten, liggen, springen. De spelers moeten het doen. Maar let op: ze moeten alleen doen wat je zegt als jij eerst "commando" zegt.



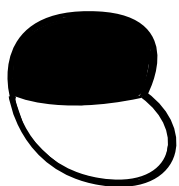
Je mening geven

Wat vind je van dit spel? Wat zou er beter kunnen? Bedenk zelf een opdracht en schrijf deze op het lege kaartje.



Lef hebben

Probeer in een lantaarnpaal of in een boom te klimmen



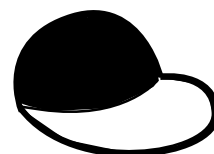
Je kwetsbaar durven opstellen

Vertel waar je bang voor bent of wat je spannend vindt, of welke situaties jij het liefste uit de weg gaat.



Je grens aangeven

Een andere speler klopt zachtjes op je rug en gaat het steeds harder doen. Voel wanneer **jouw** grens bereikt is en zeg dan: "Stop, nu vind ik het niet meer fijn." De speler stopt nu.



Je mening geven

Vertel of je het eens bent met de volgende stelling. Leg uit waarom wel/niet. Als iemand je een cadeautje geeft dat je niet leuk vindt, dan zeg je dat gewoon.

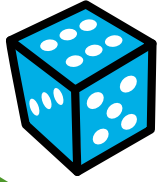


START

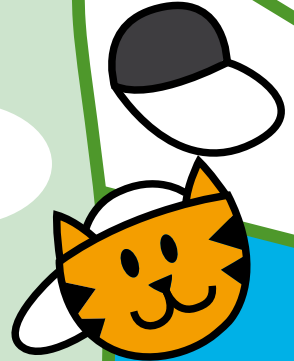
vragen stellen

aardig doen

begrijpen
hoe een ander
zich voelt



helpen



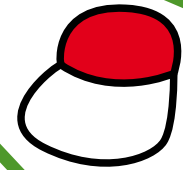
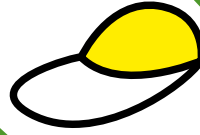
Zet een
andere
speler
4 vakjes
verder

troosten

meevoelen

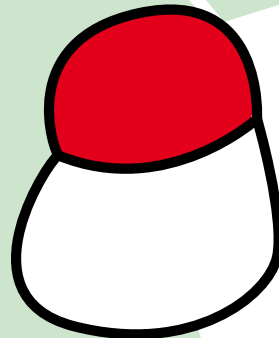
luisteren

belangstelling
tonen



plezier
maken

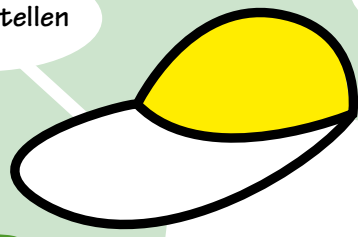
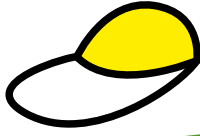
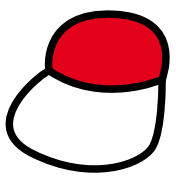
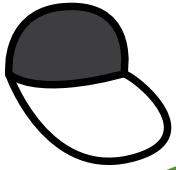
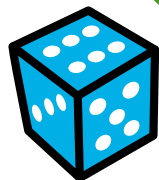
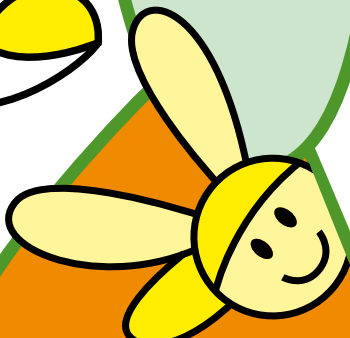
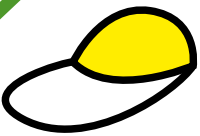
creatief

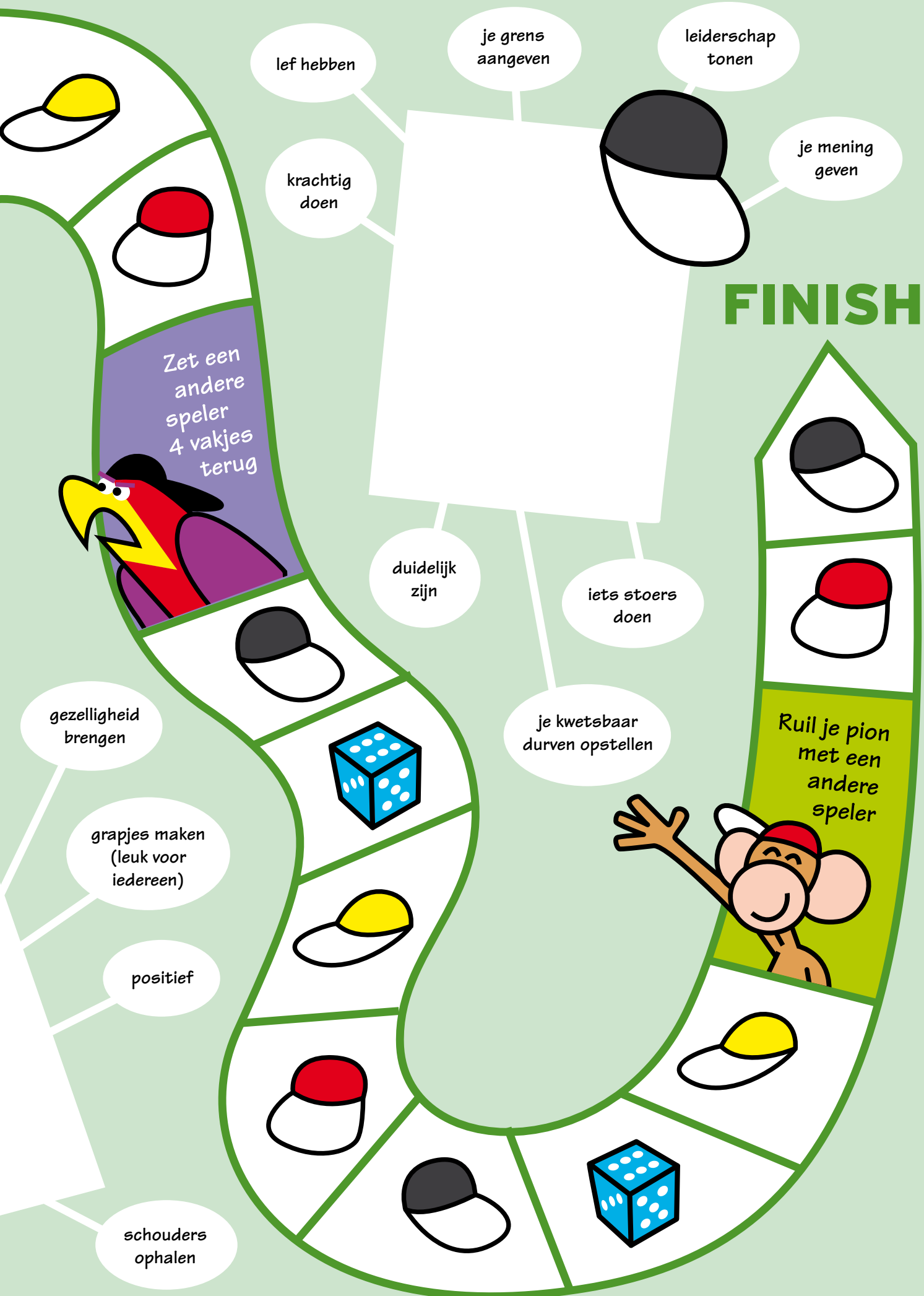


optimistisch

speels zijn

Ga 4 vakjes
terug





Spelletjes die je kunt doen tijdens het videobellen

Quiz

Bedenk een quiz voor je vrienden. Bel je vrienden of klasgenoten online. Jij leest de vragen voor. De anderen schrijven het juiste antwoord op en houden het omhoog. Jij vertelt wie het antwoord goed hadden en houd de score bij.

Wie raadt het raadsel?

Bedenk of zoek allemaal een raadsel. Om de beurt mag iemand zijn raadsel vertellen. De rest gaat vragen stellen en degene van het raadsel mag alleen 'ja' of 'nee' antwoorden. Is het raadsel geraden? Dan mag de volgende!

Variant

Je kan het ook met een woord of voorwerp doen dat jij bijvoorbeeld thuis hebt staan (naast je computer bijvoorbeeld, zodat de anderen het niet kunnen zien, maar jij wel).

Verboden te praten

Beeld om de beurt iets uit. Je kan bijvoorbeeld iets uitbeelden wat je de afgelopen week gedaan hebt of iets wat je leuk vindt om te doen. Wie raadt het goed?





Iedereen telt mee!

Probeer samen tot tien te tellen. Spreek niet af wie er begint. Zeggen twee het cijfer dat aan de beurt is tegelijk? Dan begin je samen weer opnieuw met tellen. Tot welk cijfer komen jullie?

Weet wie je bent!

Er is een spelleider, die bedenkt voor iedereen die meedoet een persoon of (strip)figuur die die is in het spel en schrijft deze op een papiertje. De rest mag dit niet zien. De anderen mogen om de beurt een vraag stellen. De spelleider mag alleen antwoorden met 'ja' en 'nee'. Wie kan raden wie hij is?

Hoe leg ik dat nou uit?

Iemand is de beschrijver, de anderen zijn de luisteraars. Pak allemaal papier en een potlood. De beschrijver maakt een tekening en ondertussen vertelt hij precies wat hij tekent. Bijvoorbeeld: "Ik teken nu een rechte lijn omhoog." Een luisteraar mag geen vragen stellen en maar twee dingen zeggen: "Zeg nog eens" (als je nog niet weet wat je moet tekenen) of: "Ga door" (als je nieuwe informatie wilt). Laat als de beschrijver klaar is allemaal tegelijk je tekening zien! Wie zat er het dichtste bij?

Max en het dierenmobiel

1. Kleur de figuren op de volgende bladzijde mooi in en knip ze uit
2. Doe lijm op de achterkant van je tekeningen.
3. Plak de twee helften tegen elkaar aan met een satéprikker ertussen.
4. Even laten drogen.

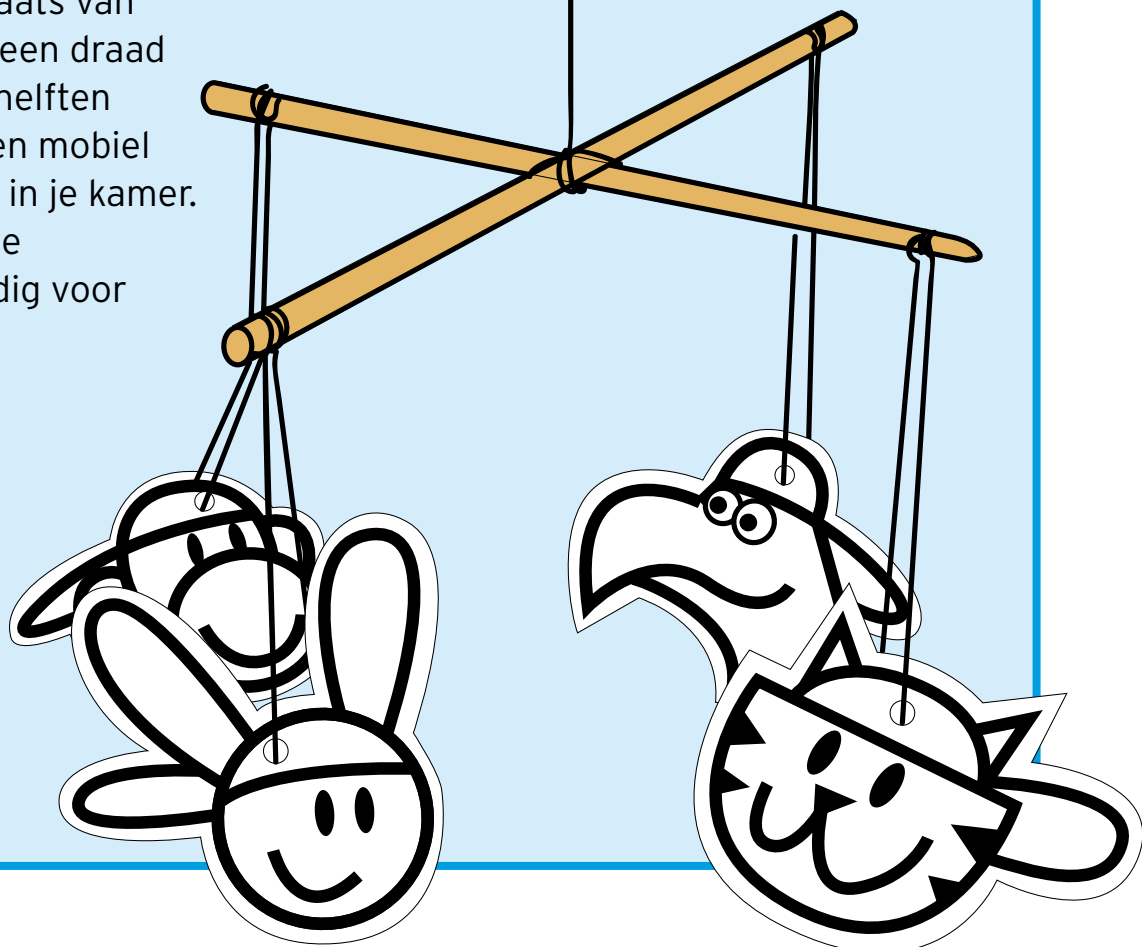
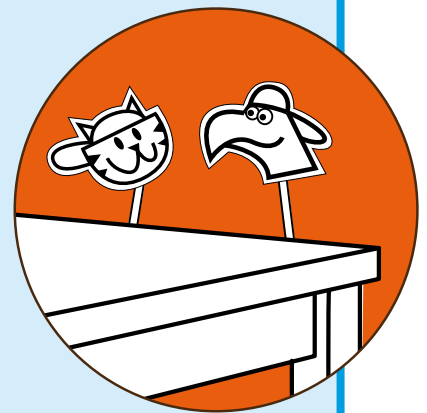
Bedenk zelf een verhaaltje met de dierfiguren. Waar gaan ze naartoe? Wat beleven ze? Hoe komen ze weer thuis? Wie komen ze tegen? Wat gebeurt er dan?

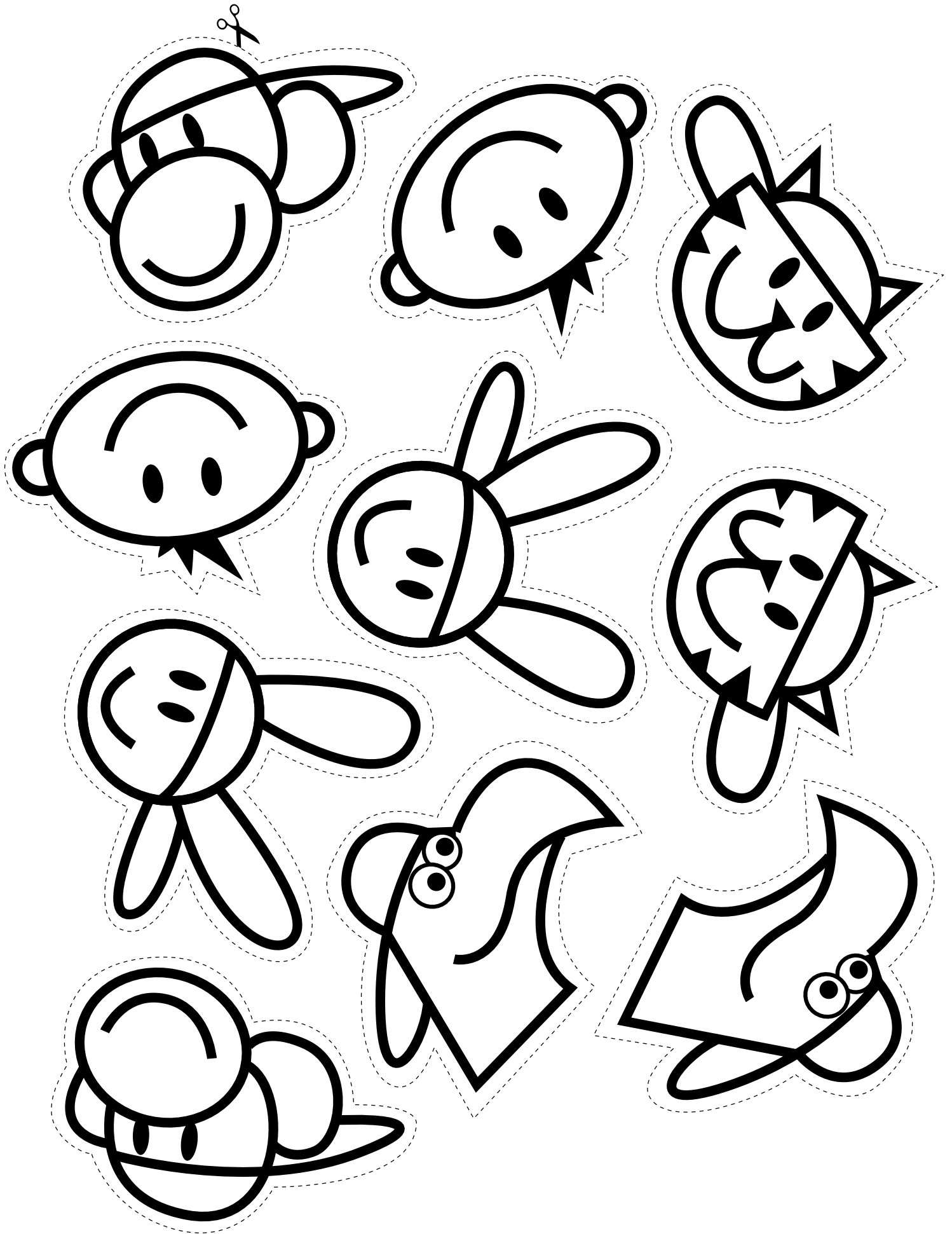
Voer vervolgens je verhaal op. Ga onder een tafel zitten en laat de dierfiguren boven op de rand van de tafel hun toneelstuk opvoeren.

Je kan ook in plaats van de satéprikkers een draad tussen de twee helften plakken en er een mobiel van maken voor in je kamer. Je hebt dan twee satéprikkers nodig voor de bovenkant. Bind deze met draad vast.

Nodig:

- Schaar
- Lijm
- Satéprikkers
- Kleurpotloden

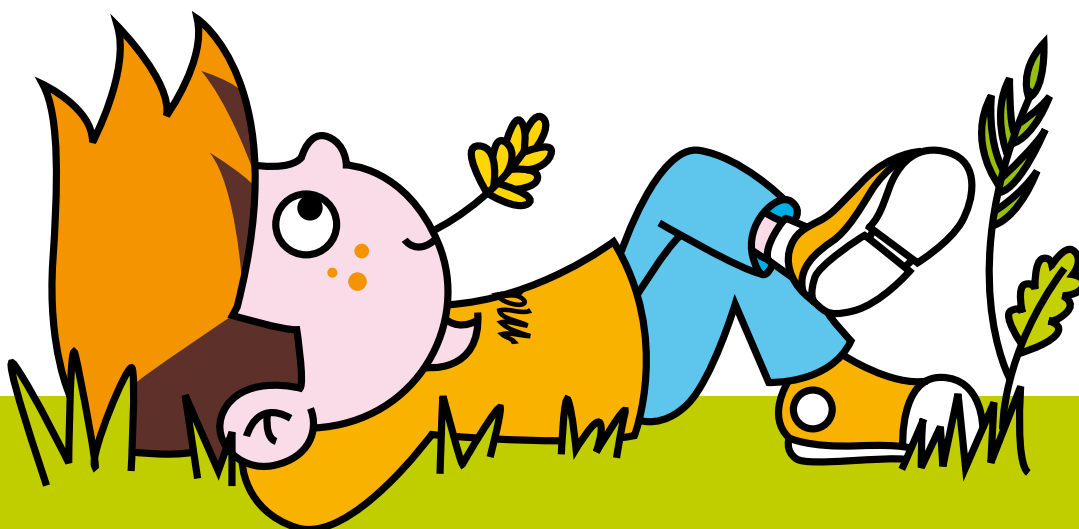
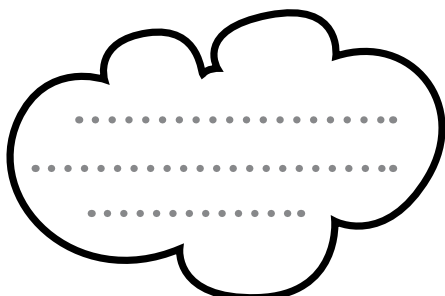
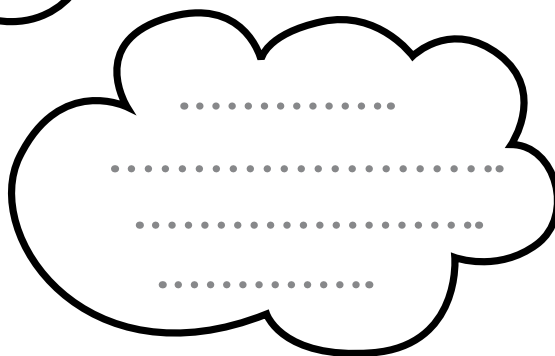
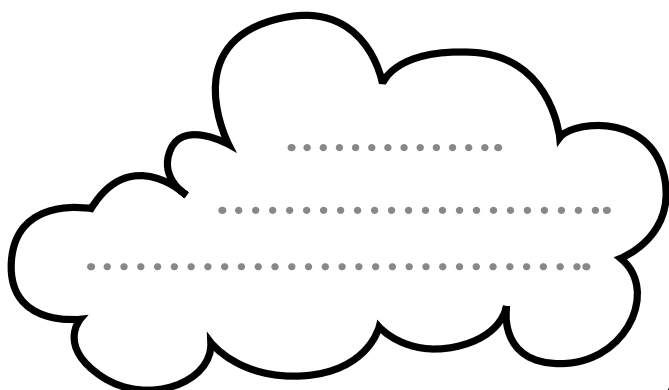




Verschillende manieren van denken

Dagdromen

Wat is dagdromen? Hoe is dat? Waar denk je dan over na?
Schrijf het in de wolken.



Fantaseren

Met je hoofd kan je allerlei dingen bedenken die niet echt bestaan.

Anderen kunnen aan de buitenkant niet zien wat jij bedenkt.

Alleen jij weet wat je in je hoofd bedenkt, tenzij je het aan een ander vertelt.

Teken hieronder eens een fantasiehuis.

Hoe ziet jouw droomhuis eruit?

Piekeren

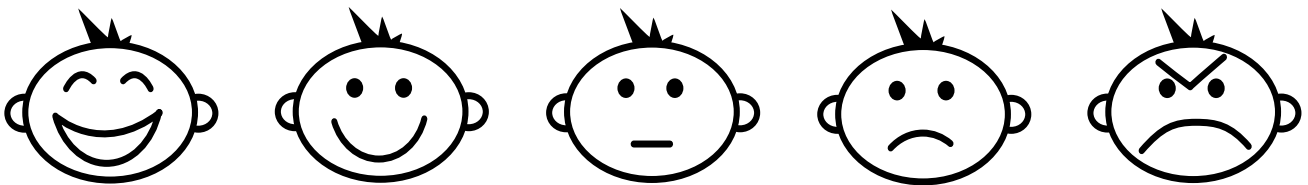
Piekeren is nadenken op een vervelende manier. Er zijn veel kinderen die niet kunnen slapen doordat ze piekeren.

Heb je wel eens ergens over gepiekerd? Waar piekerde je toen over?

.....

.....

Hoe voelde dat?



Weet je ook nog waar je dat voelde in je lijf? Teken het in het figuurtje hiernaast. Wat heb je toen gedaan?

.....

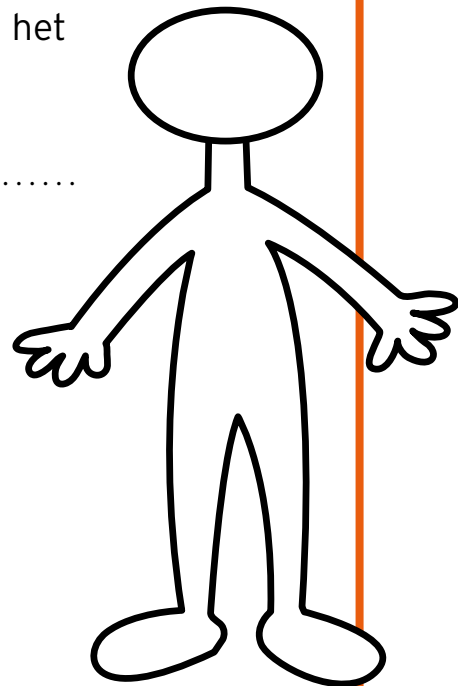
Pieker niet alleen!

Naar wie kun jij toe als je ergens over piekert?

1.
2.
3.

Kun je ook aan helemaal niets denken?

.....



Max zegt: Lucky onze hond begrijpt mij. Maar papa zegt dat een hond niks begrijpt. Een hond is gewoon een hond, zegt papa. Wat denken jullie? Heeft Max gelijk, of heeft de papa van Max gelijk?

De baas over je gedachten

We zeggen vaak, je bent eigen baas! Baas over waar je benzine aan geeft, maar ook over wat je voelt en wat je denkt en wat je ermee doet. Gedachten zijn soms net vogels, ze vliegen langs. Welke mogen er op jouw schouder gaan zitten en wat aan jou vertellen? Welke vogels zie je voorbij vliegen, maar mogen niet op jouw schouder gaan zitten om jou wat te vertellen, omdat ze jou niet verder helpen? Maak de tekening af.

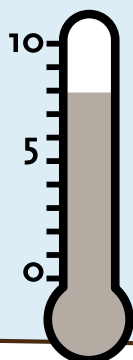


Hoe voel jij je?

Bijvoorbeeld:

10 = superblij, enthousiast, vrolijk

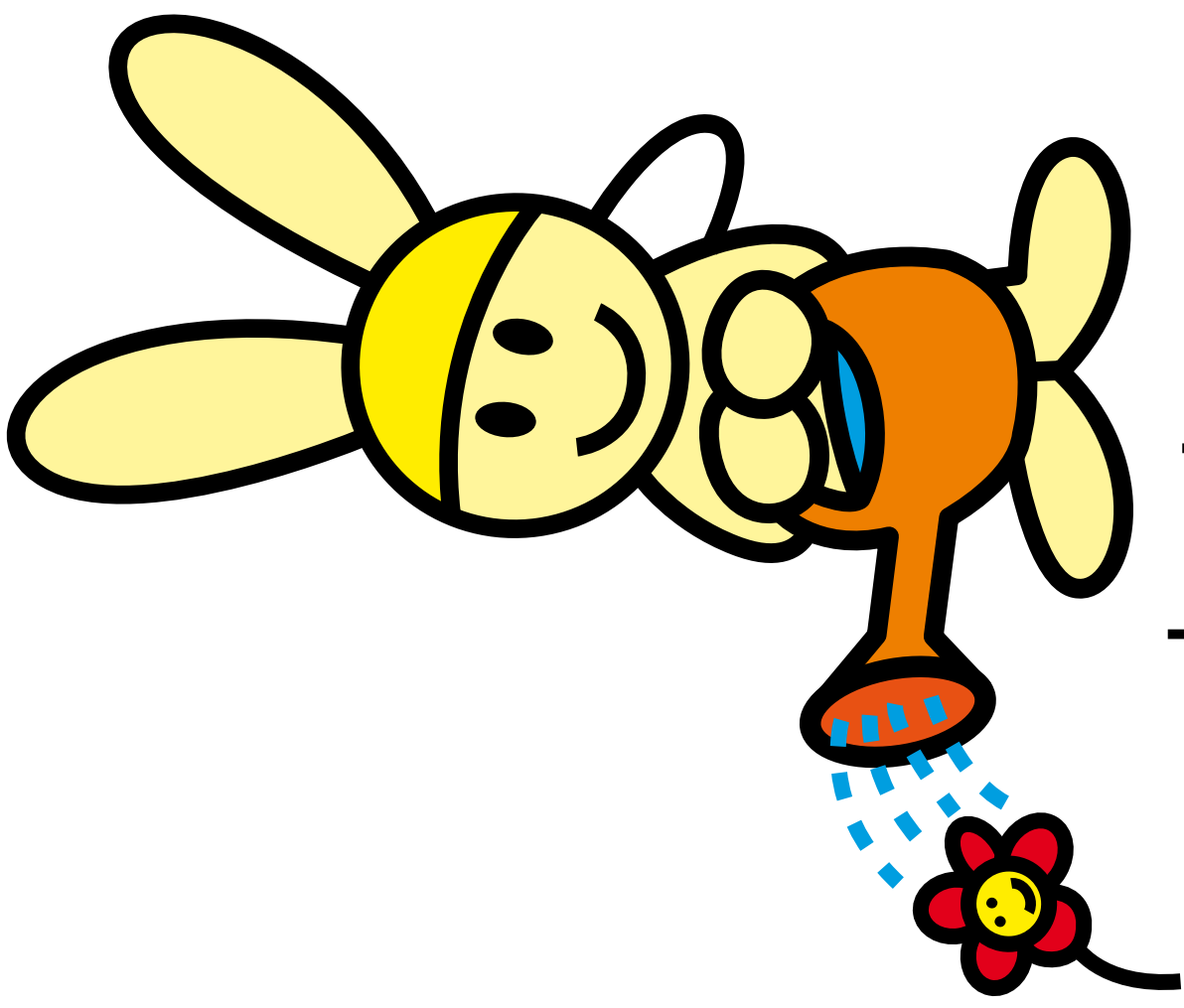
1 = gefrustreerd, verdrietig,
bang, teleurgesteld



	Ik denk dat ik mij zo ga voelen:	Zo voelde ik mij vandaag:	Welke woorden passen bij de gevoelens van vandaag?
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			

	Ik denk dat ik mij zo ga voelen:	Zo voelde ik mij vandaag:	Welke woorden passen bij de gevoelens van vandaag?
Zondag			
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			





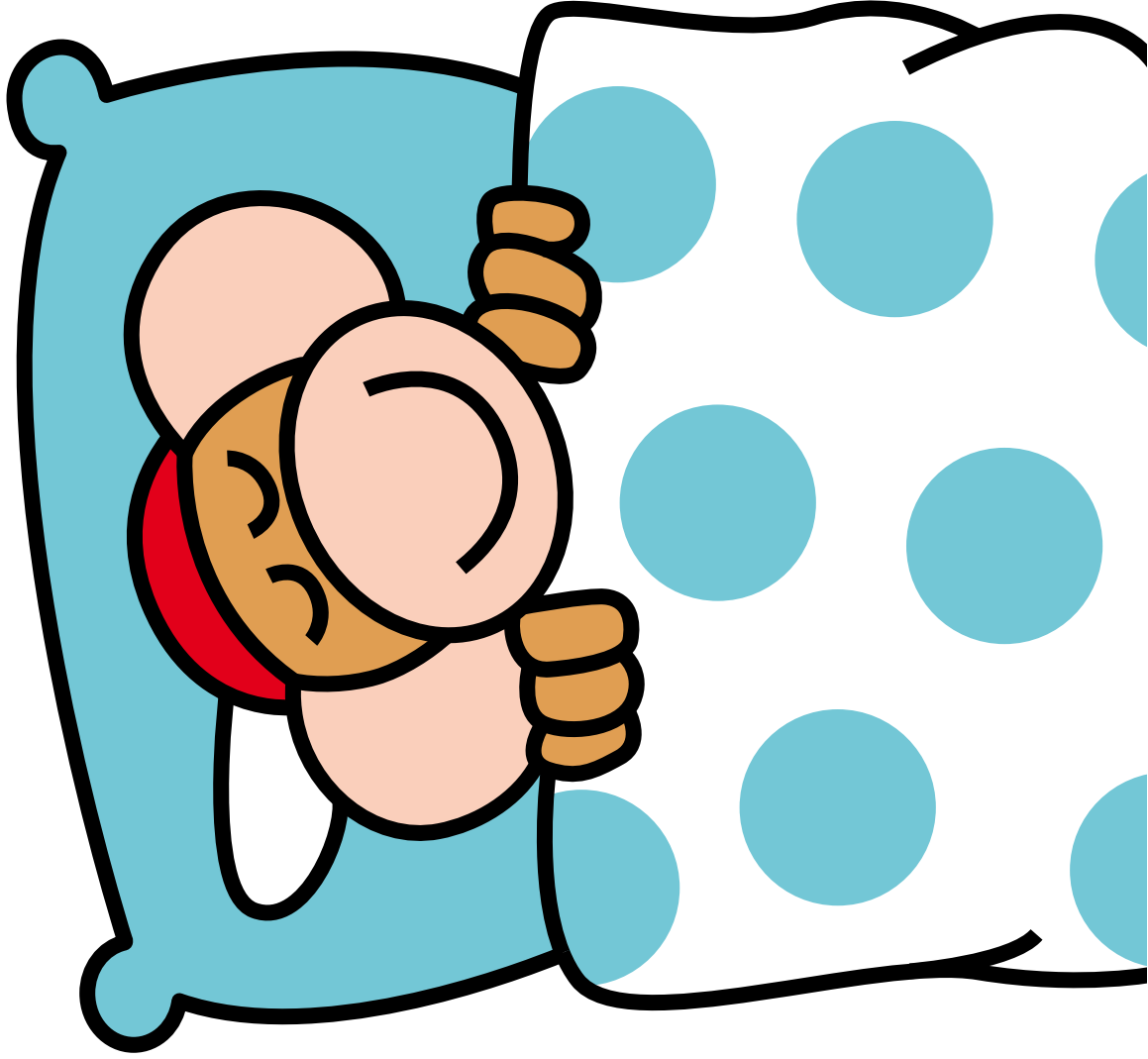
planten
water geven



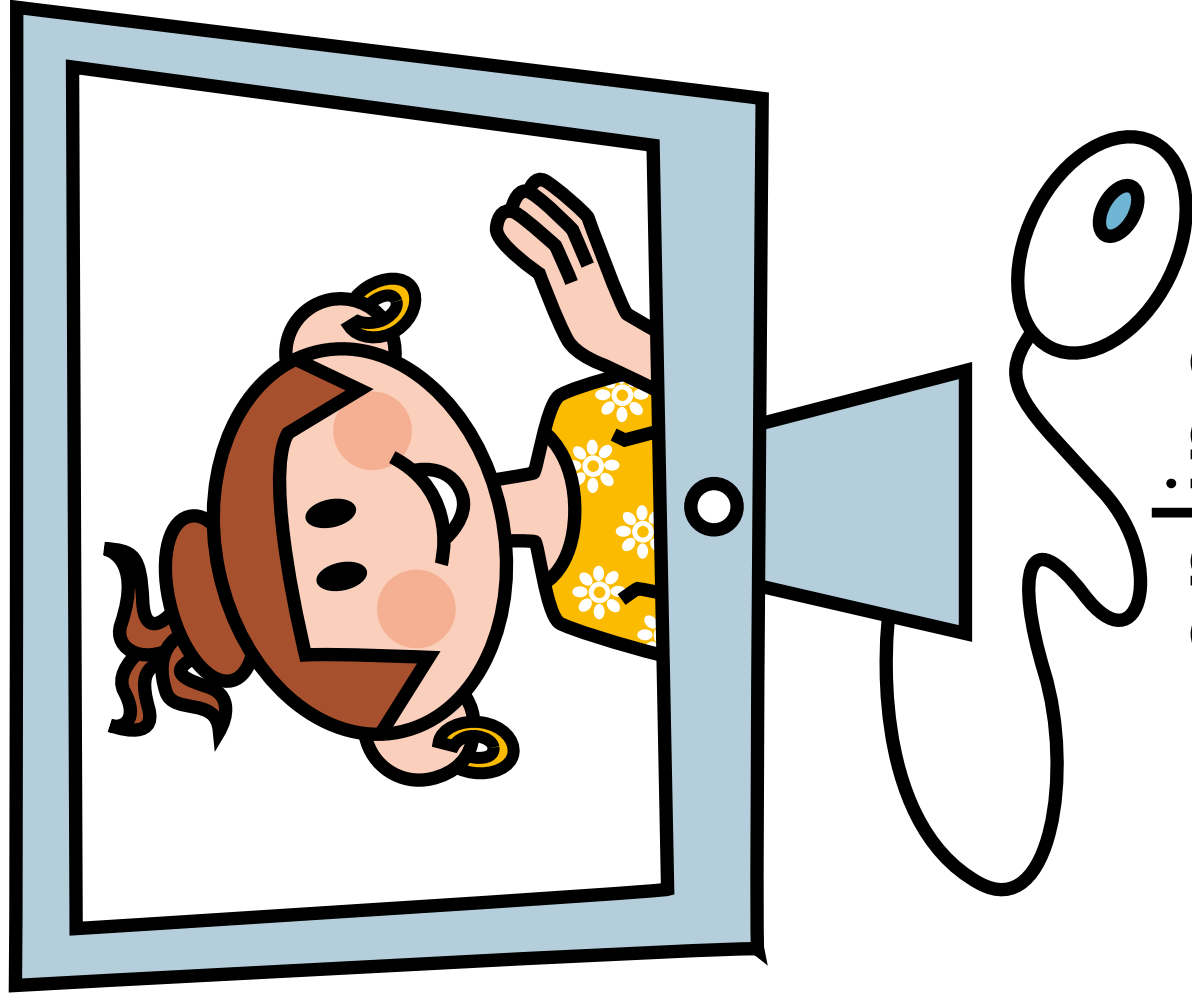
buiten spelen



naar bed gaan

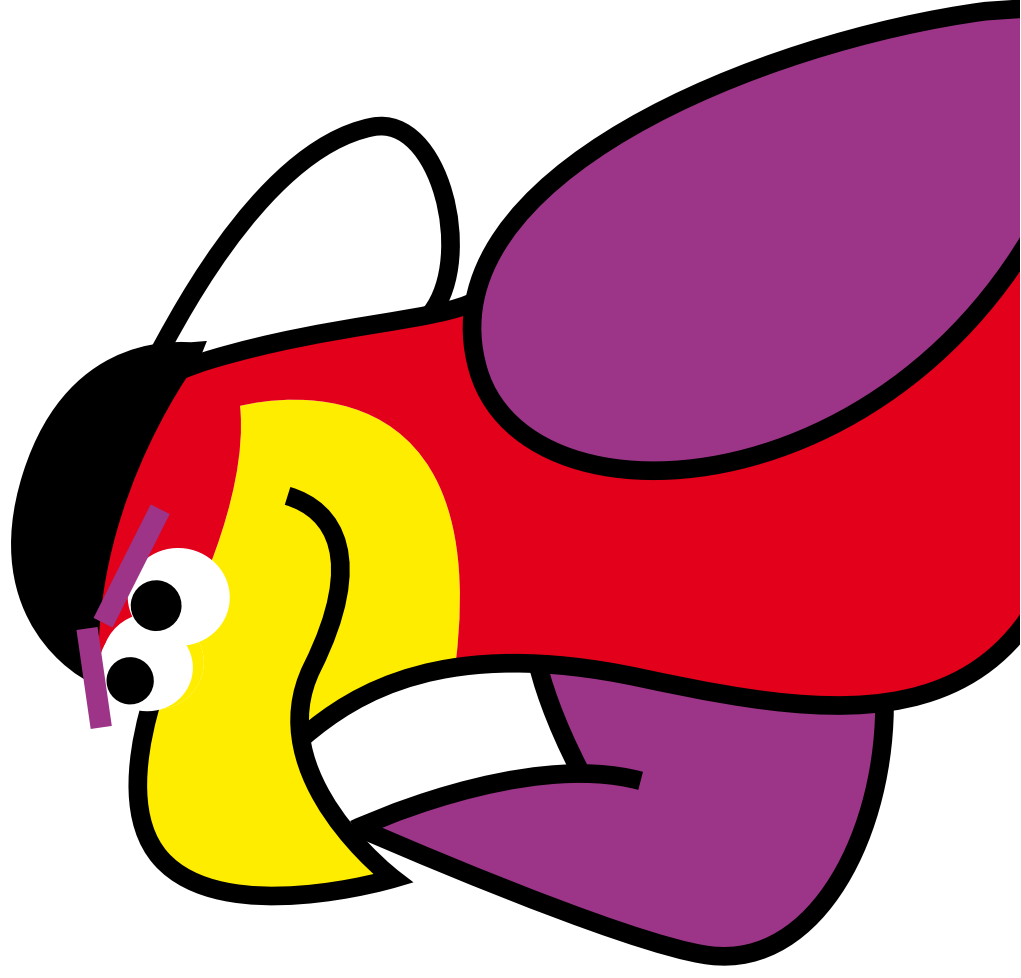


slapen



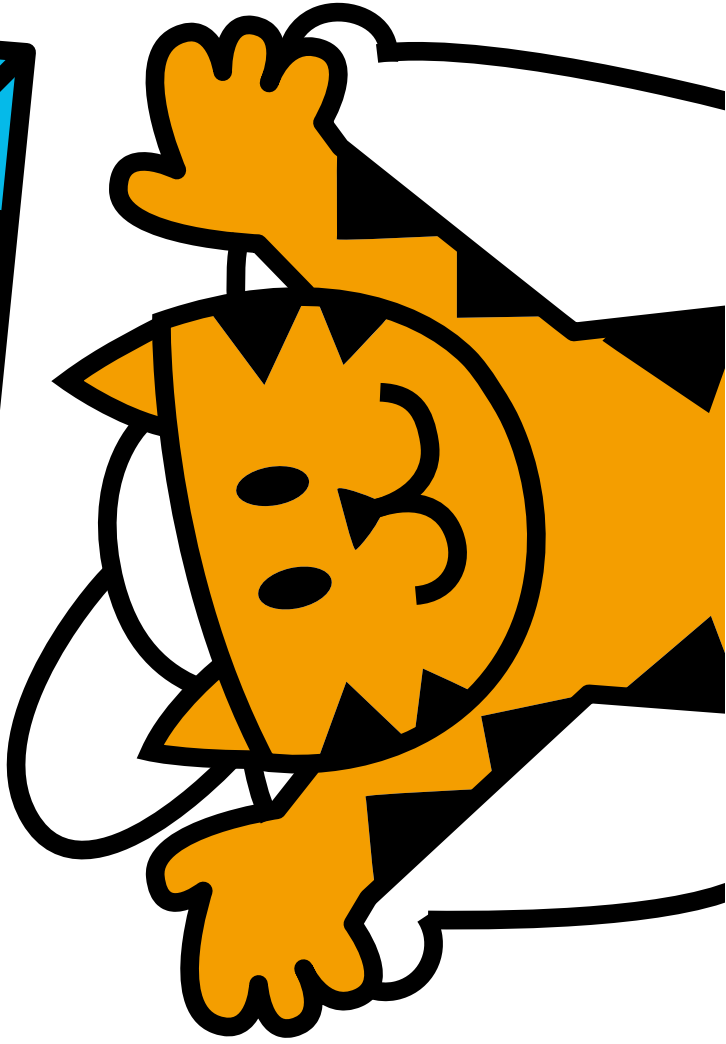
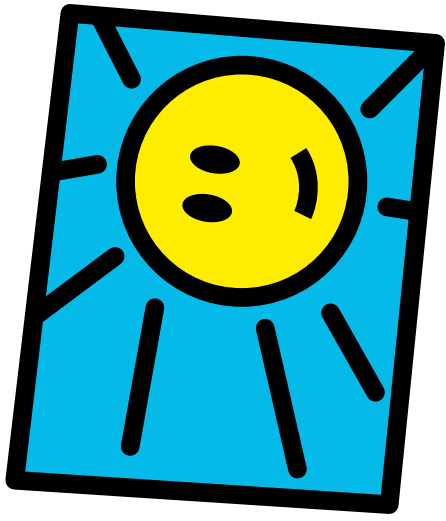
online

huiswerk maken

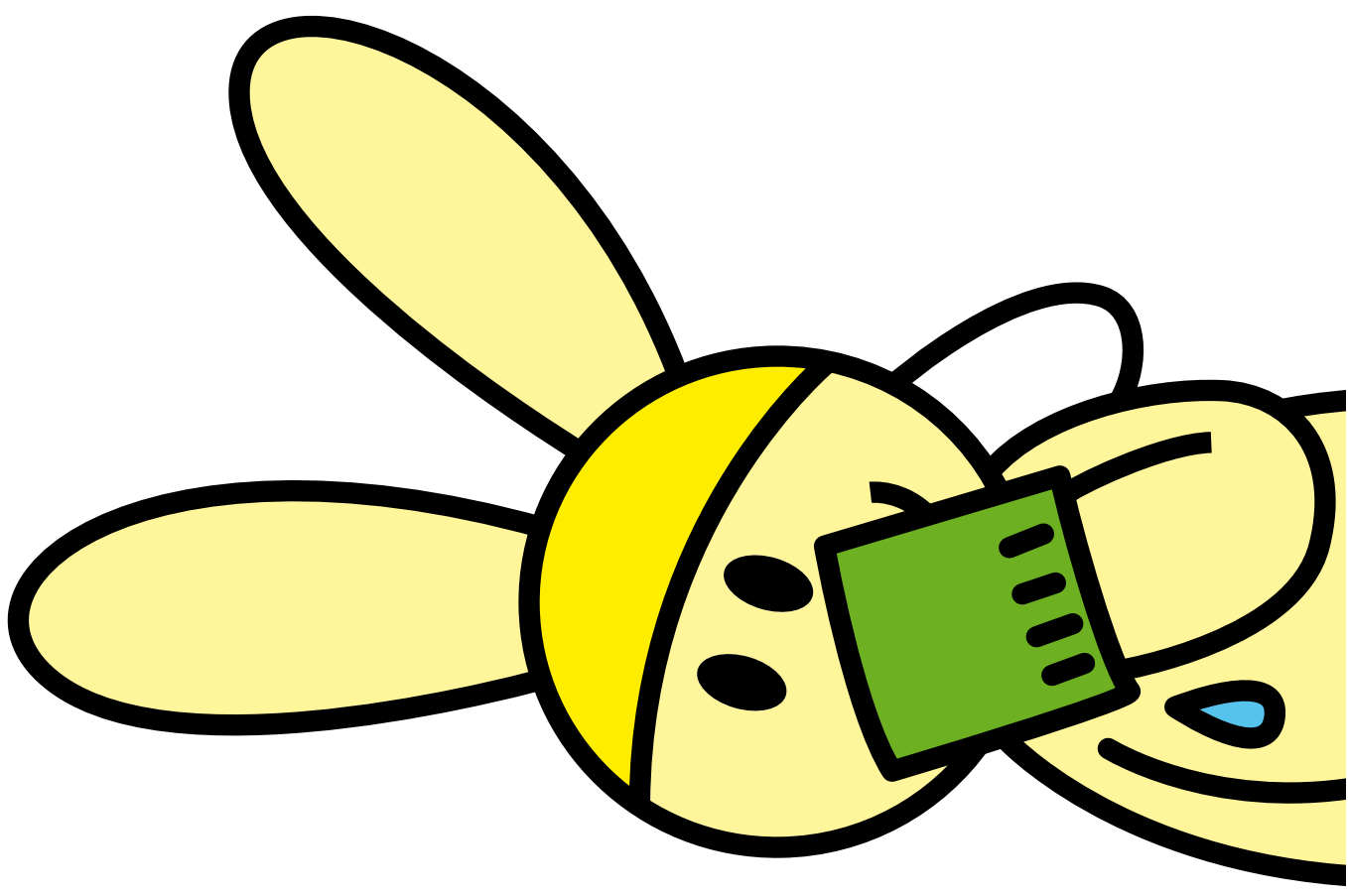


hoe ging het

vandaag?



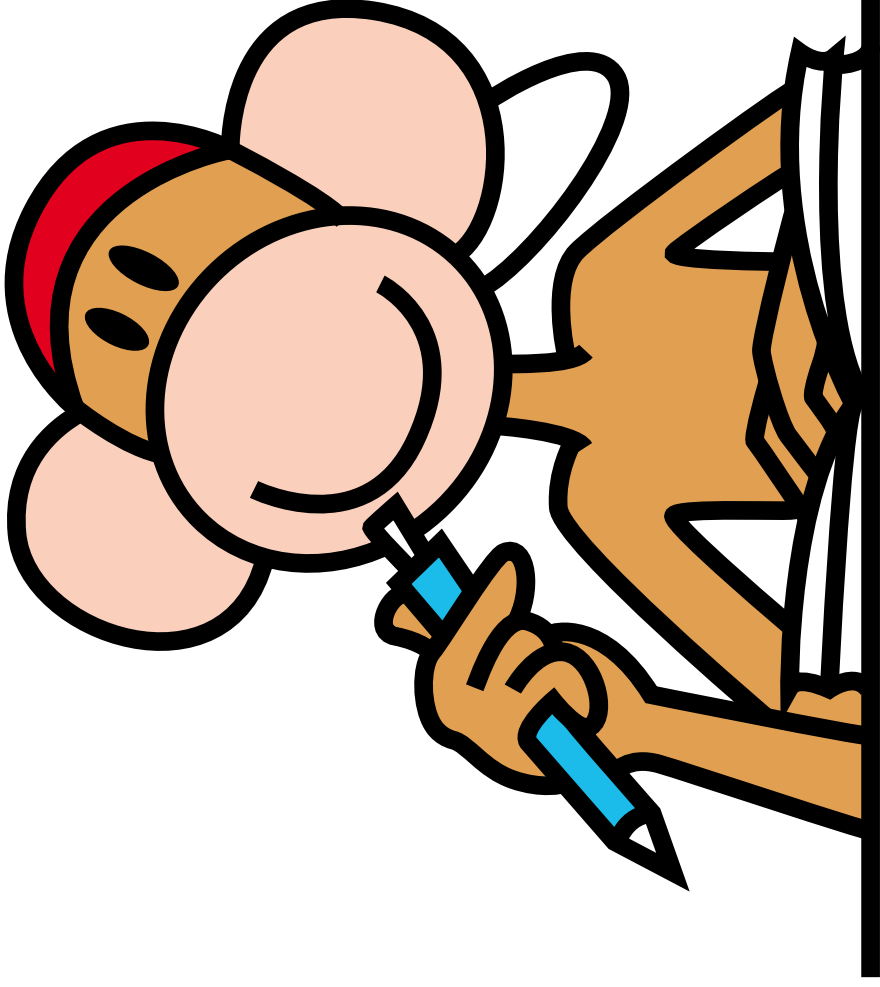
opstaan



wassen



vrije tijd



huiswerk maken

Dagschema



Wat ga ik doen vandaag? Ik knip de doe-plaatjes los.

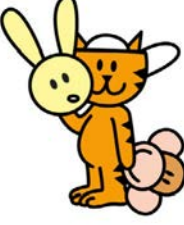









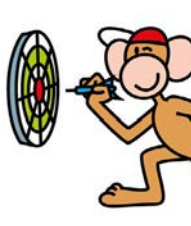








Ik kies elk uur twee of drie plaatjes.

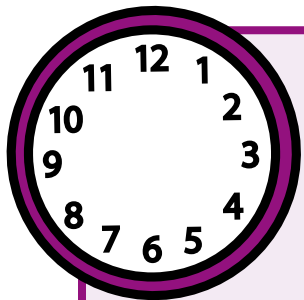
Die plak ik naast de klok.

Na afloop schrijf ik op (of vertel ik) of het mij is gelukt de plaatjes te doen.



		
naar bed gaan	slapen	online huiswerk maken
		
opstaan	wassen	vrije tijd
		
telefoontijd	taal	spreekbeurt
		
spelling	lezen	constructie materiaal
		
geschiedenis	knutselen	techniek
		
muziek	samen lezen	dansen
		
rekenen	eten en drinken	tekenen
		
verrassing	engels	handvaardigheid
		
computertijd	bewegen	natuur en techniek
		
verjaardag	vrije keuze	verven
		
bouwen	thee zetten	duo lezen
		
opruimen	televisie kijken	zelfstandig werken
		
televisie kijken		zandkasteel maken

 toneel spelen	 ballet dansen	 tussendoortje	 aardrijkskunde	 kanjertraining	 spelletjes	 wereld oriëntatie
 hond uitlaten	 iets doen met papa en mama	 aankleden	 darten	 strijkralen	 godsdienst	 toets
 planning maken	 boodschappen doen	 buitenspelen	 planten water geven	 hoe ging het vandaag?	Vandaag is het	

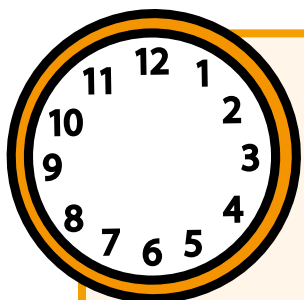


Ik doe	Ik doe	Ik doe
--------	--------	--------

.....

.....

.....

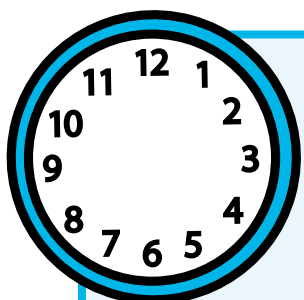


Ik doe	Ik doe	Ik doe
--------	--------	--------

.....

.....

.....

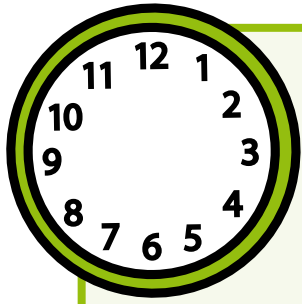


Ik doe	Ik doe	Ik doe
--------	--------	--------

.....

.....

.....



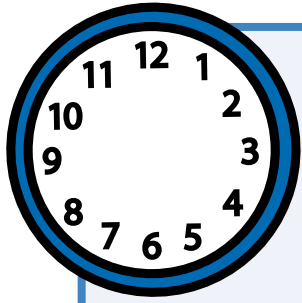
Ik doe	Ik doe	Ik doe
--------	--------	--------

.....

.....

.....

.....



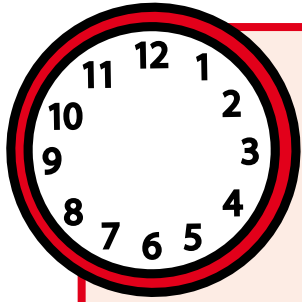
Ik doe	Ik doe	Ik doe
--------	--------	--------

.....

.....

.....

.....



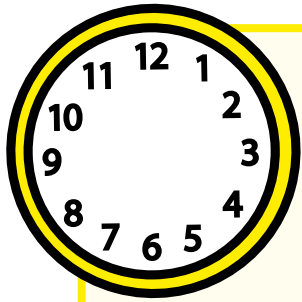
Ik doe	Ik doe	Ik doe
--------	--------	--------

.....

.....

.....

.....



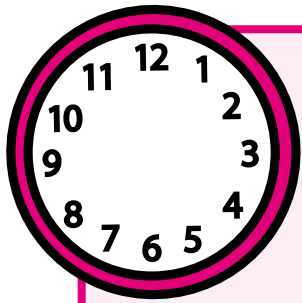
Ik doe	Ik doe	Ik doe
--------	--------	--------

.....

.....

.....

.....



Ik doe	Ik doe	Ik doe
--------	--------	--------

.....

.....

.....

.....