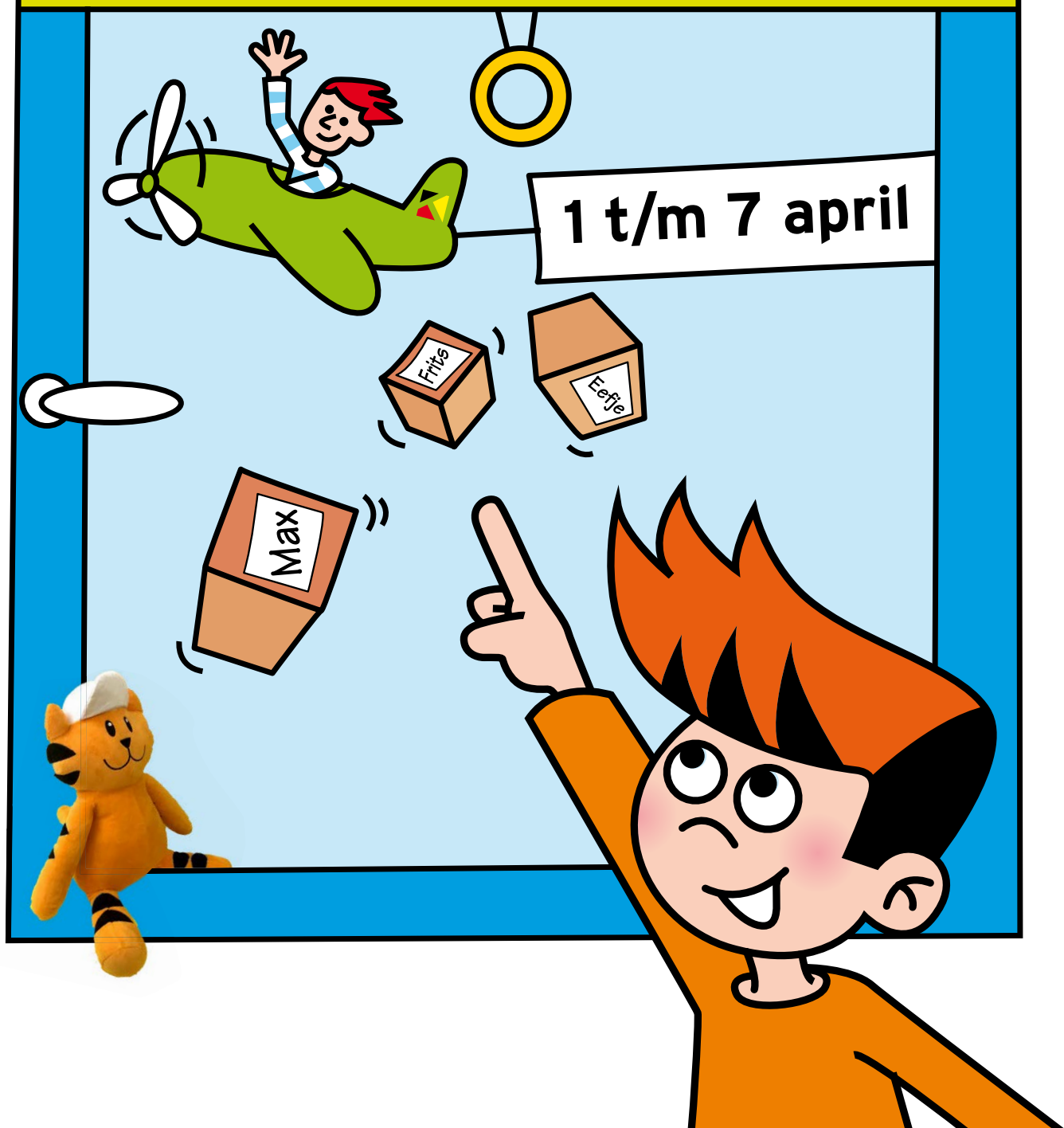


# Kanjer Thuispakket



Dag Kanjers,

We zitten alweer 3 weken thuis. Missen jullie je klasgenoten ook zo? Via een webcam voelt toch anders dan in het echt.

Hopelijk is dit allemaal snel weer voorbij. Tot die tijd heb ik in ieder geval weer een Kanjerthuispakket voor je samengesteld. Natuurlijk hoeft je echt niet alle oefeningen te doen. Ik heb geprobeerd voor iedereen iets leuks te vinden. Kijk zelf maar wat het beste bij jou past, of overleg even met je ouders of met de juf of meester.

Hebben jullie ook allemaal een knuffelbeer voor het raam gezet? Hier heb ik de Kanjertijgerknuffel voor het raam gezet. Regelmatig zwaaien er nu kinderen die langslopen even naar binnen. Dat bracht mij op een idee. In dit pakket zitten ook allemaal Kanjertijgerknuffels verstoppt. Ik ben benieuwd of jij kan vinden hoeveel er verstoppt zitten in dit pakket. Laat je me weten hoeveel je er hebt gevonden?

Op het internet staan zoveel verschillende stukken informatie over het Coronavirus dat je er soms geen wegwijs meer uit wordt. De website van het Nederlands Jeugdinstituut probeert jullie zo goed mogelijk te informeren. Op <https://www.nji.nl/coronavirus> vind je informatie voor jullie ouders, maar ook voor jullie is er veel informatie te vinden.

Je vindt er bijvoorbeeld het interview met de minister-president terug. Kijk er maar eens samen met je ouders naar.

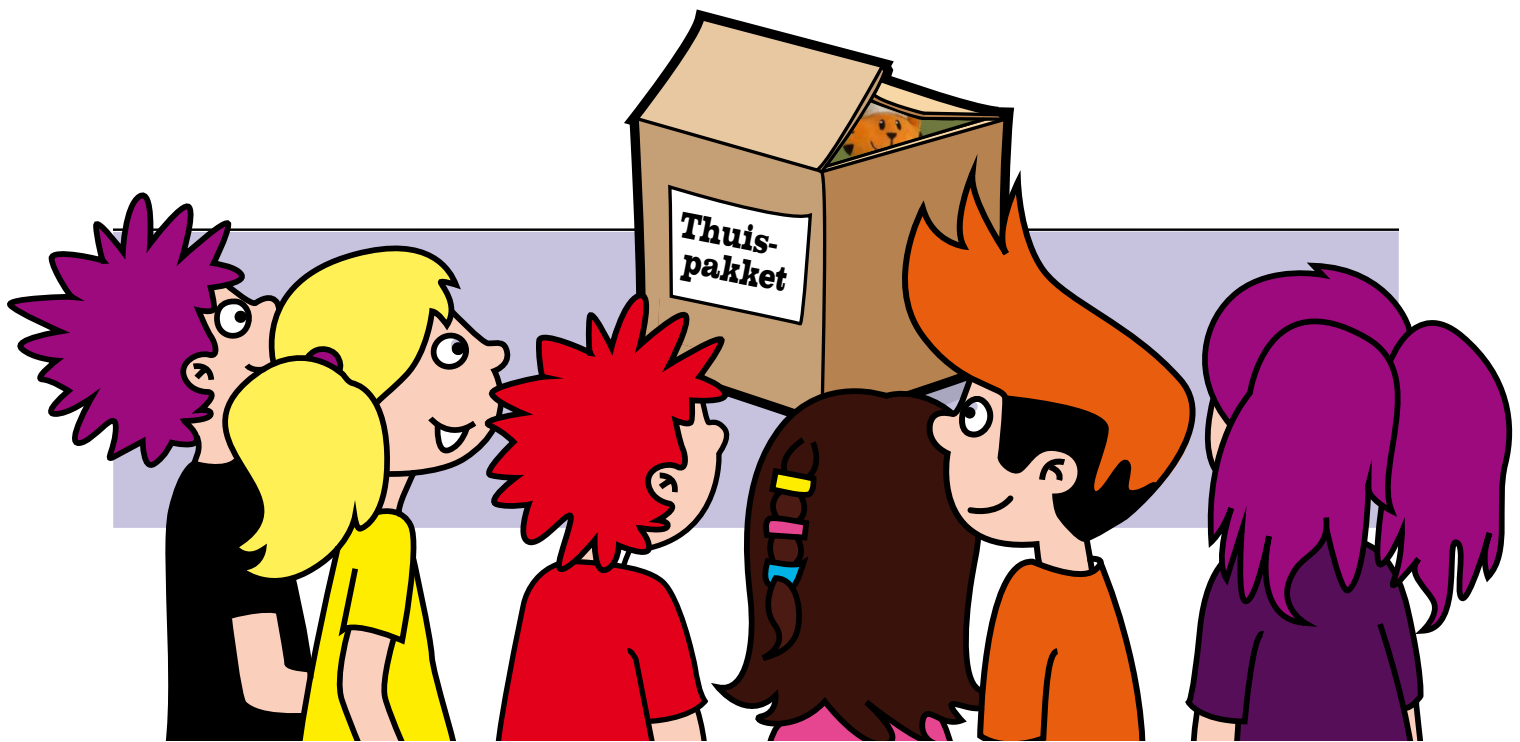
Ik blijf het leuk vinden om foto's en filmpjes van jullie te ontvangen. Als je op de sociale media er [#kanjertrainingthuis](#) bij zet dan kan ik op je reageren. Blijf goed voor elkaar zorgen en probeer gezond te blijven.

Op woensdag 8 april verschijnt het volgende thuiswerkpakket.

Groetjes,

Max van de Kanjertraining





## Inhoud

Blij doosje en doosje met zorgen .....	4
Hoe zeg jij wat je voelt? .....	7
Hoe zeg jij wat je voelt? Vervolg .....	9
Tekenen met water .....	10
Levend bingo .....	10
Spel uit de pet .....	11
Toiletrollen stapelen .....	13
Tip om je (t)huiswerk te leren of te overhoren .....	13
Kanjerbaalmomenten .....	14
Raad het plaatje .....	15
Kanjercomplimentenmuur .....	16
Pantomime .....	18
Wie is jouw Kanjerheld? .....	19
Hindernisparcours met een touw .....	19
Teken hoe je op dit moment thuiswerkt .....	20
Dagritmekaarten .....	21
Dagschema .....	24

## Blij doosje en doosje met zorgen

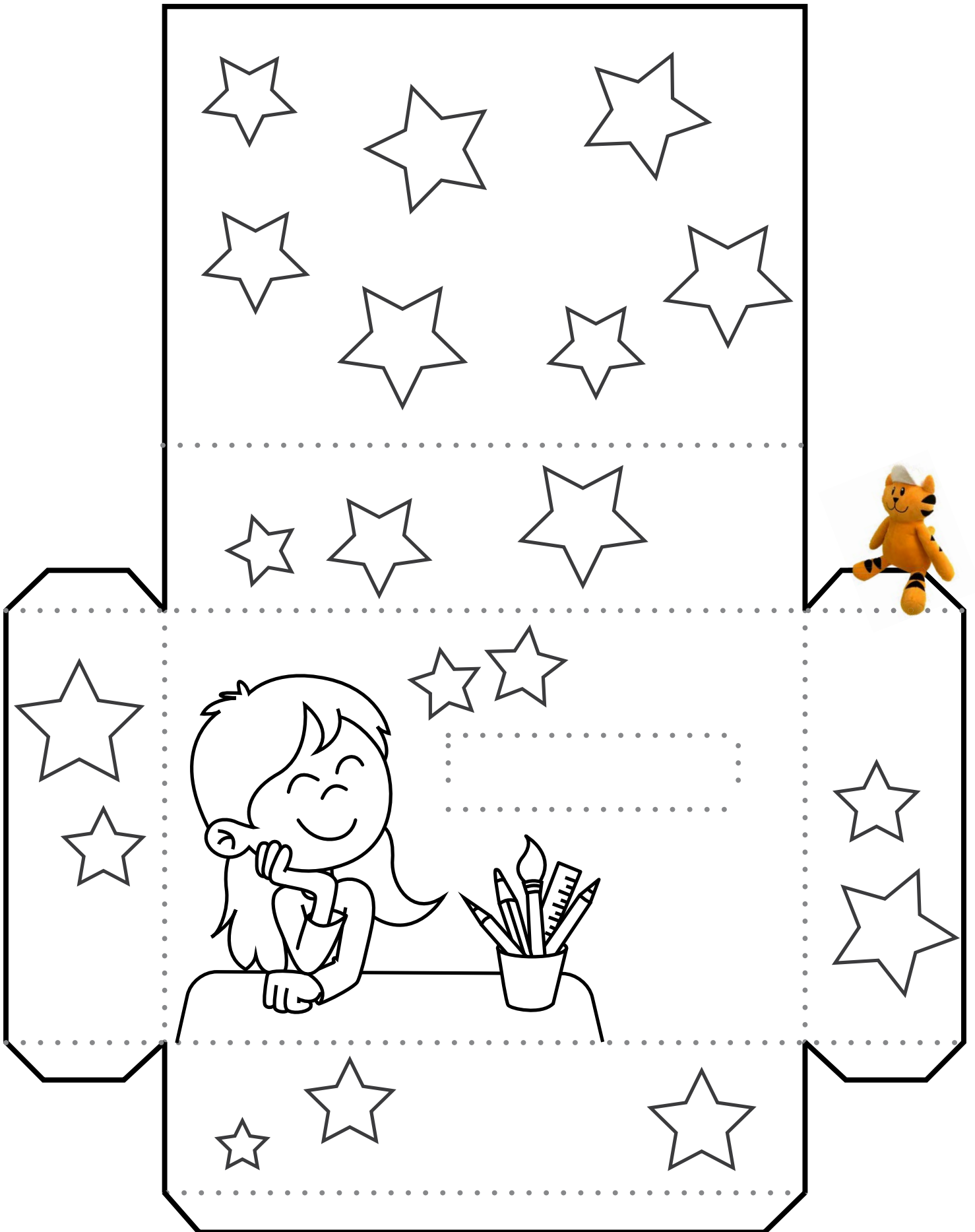
*Nodig: briefjes, een pen en doosjes*

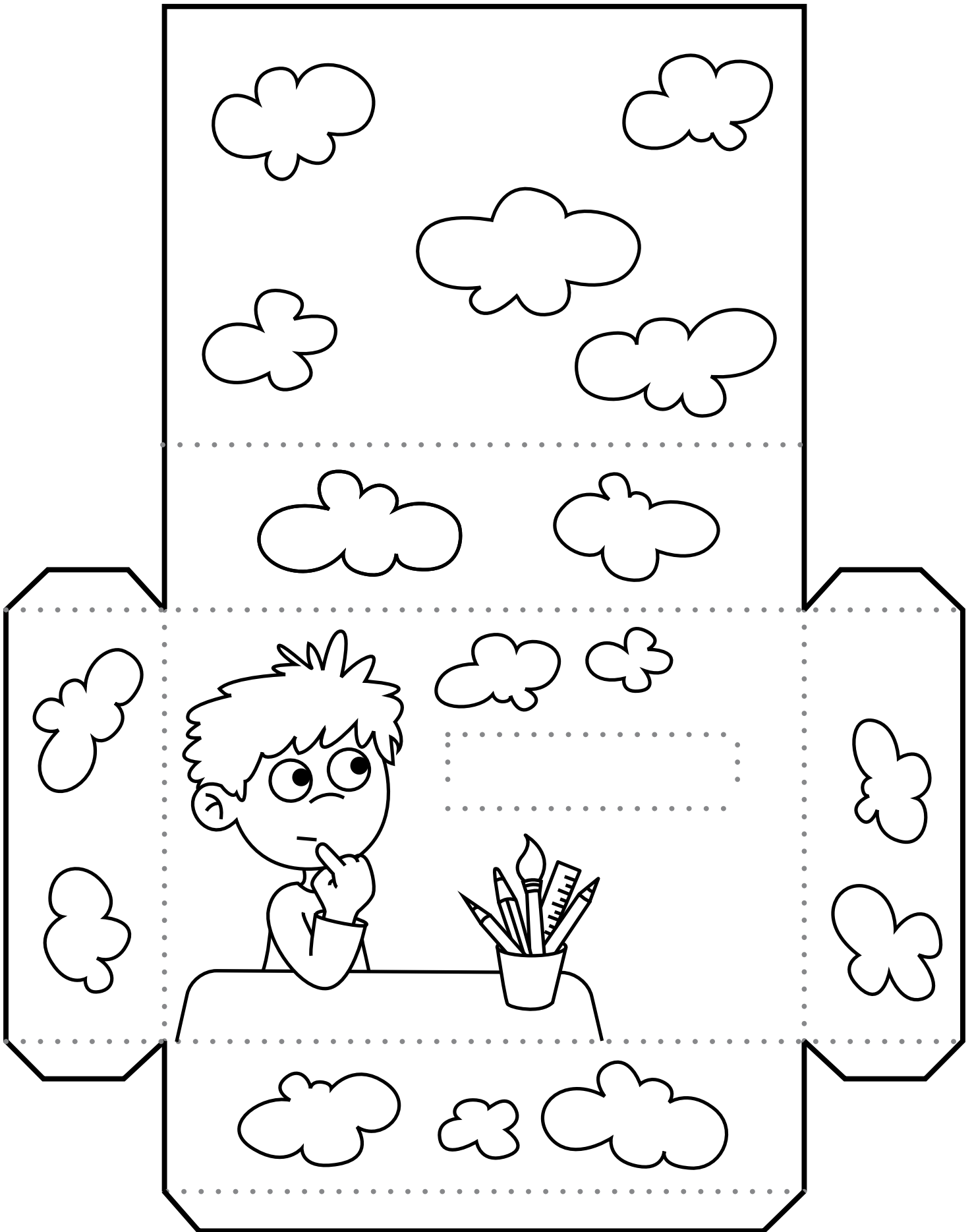
Op de volgende twee pagina's zie je twee doosjes. Kleur die in en knip ze uit. Vouw ze daarna in elkaar. Leg de briefjes en de pen ernaast.

Telkens als je iets ziet waar je blij van wordt of dankbaar voor bent, schrijf je het op en stop je het in het blije doosje. Maak je je ergens zorgen om, schrijf het dan op en doe het in 'het doosje met zorgen'.

Zoek samen een moment aan het eind van de week of juist aan het eind van elke dag om de twee doosjes te legen en samen de briefjes te lezen en te bespreken wat je ziet. Niet alles is op te lossen op dit moment, maar het is belangrijk om het samen te delen en er niet alleen mee te blijven lopen.







# Hoe zeg jij wat je voelt?

Maak een woordweb bij elk gevoel. Welke woorden ken je daar nog meer bij?

Boos

Zet de hiernaast ingevulde woorden op volgorde van een beetje naar heel erg.

.....  
.....  
.....  
.....

Dit maakt mij boos:

.....  
.....

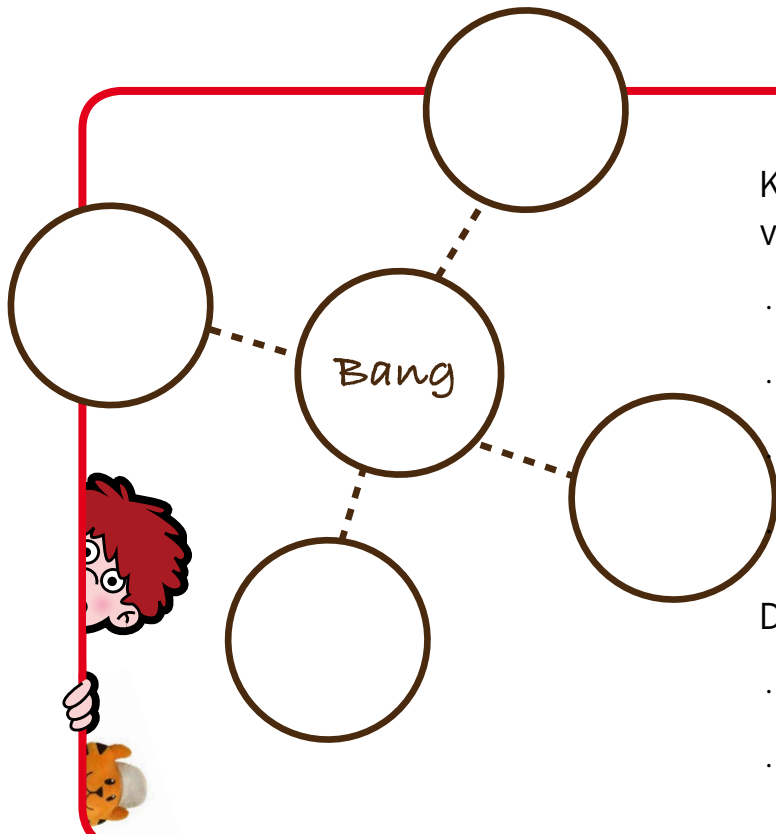
Blij

Kun je de woorden ook op volgorde zetten van een beetje naar heel erg?

.....  
.....  
.....  
.....

Dit maakt mij blij:

.....  
.....



Kun je ze ook op volgorde zetten van een beetje naar heel erg?

.....

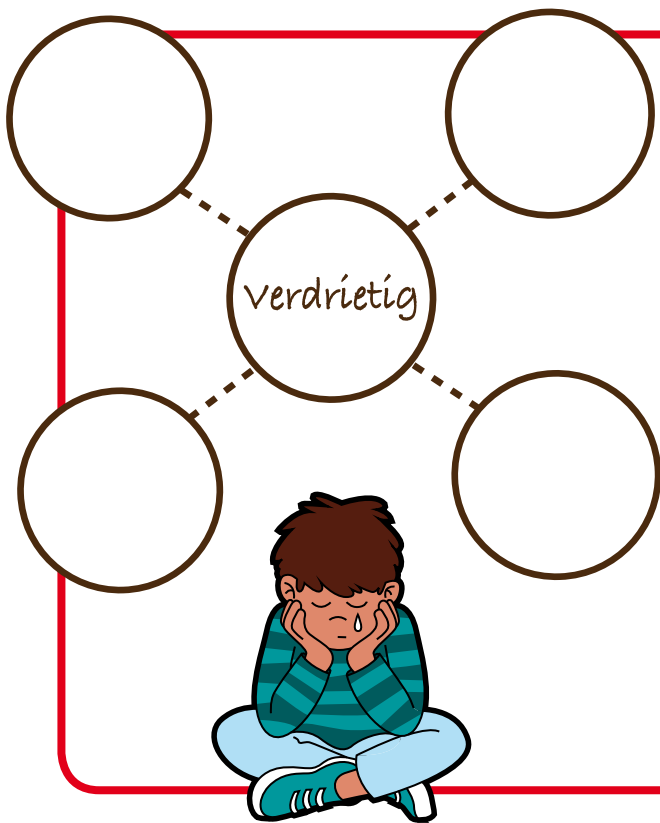
.....

.....

Dit maakt mij bang:

.....

.....



Kun je ze ook op volgorde zetten van een beetje naar heel erg?

.....

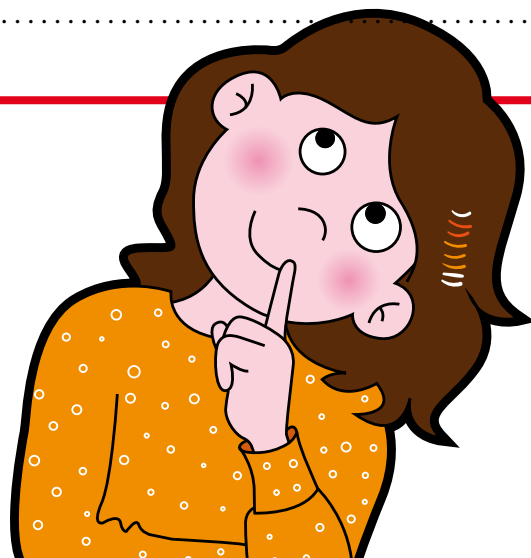
.....

.....

Dit maakt mij verdrietig:

.....

.....







## Hoe zeg jij wat je voelt? vervolg

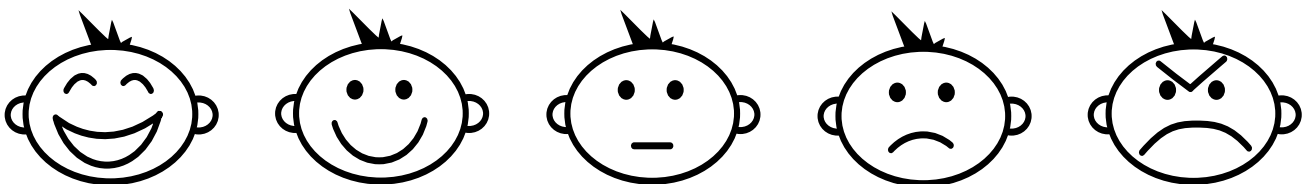


Ga vervolgens samen met je vader of moeder naar buiten. Neem een bal mee. Gooi de bal zo hoog als je kan. Dit noemen we 10. Als dit 10 is, kun je hem dan ook op zijn allerzachtst omhoog gooien? Dus op 1? En wat is dan jouw 2? 3? 4? Enzovoorts?

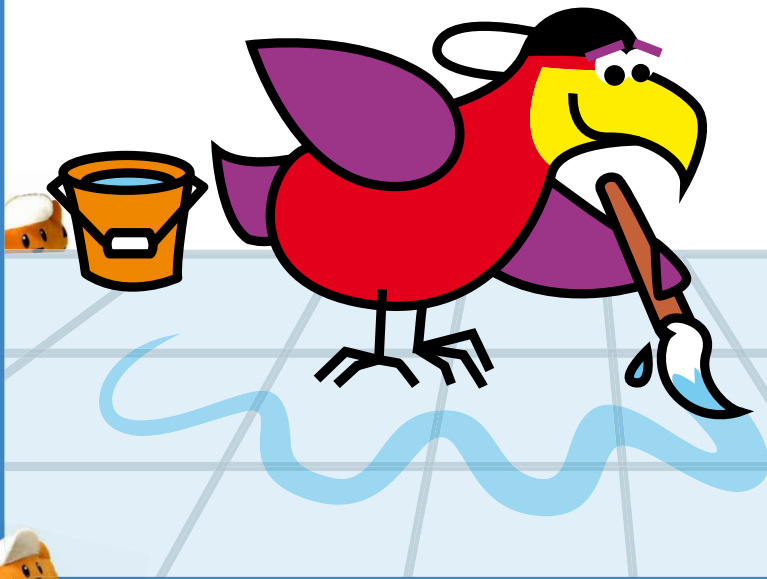
Nu roept degene met wie je naar buiten bent gegaan dat getal en jij gooit hem zo hoog. Dus papa of mama roept bijvoorbeeld 5 en jij gooit de bal dan zo hoog als past bij 5. Als je veel ruimte hebt, kun je dit ook doen met het omhoog trappen van een voetbal. Of kan je kan de bal laten stuiten.

Kun je nu in plaats van de cijfers ook de woorden van de gevoelens gebruiken? Dat je de bal heel hoog gooit bij jouw woord voor heel boos, bijvoorbeeld als de ander 'razend' roept. En dat je de bal minder hoog gooit bij jouw woord voor een beetje boos, bijvoorbeeld 'geïrriteerd'? Kan je vader of moeder het ook? Jij roept dan een gevoelswoord en je vader of moeder gooit de bal omhoog. Je kan het ook nog omdraaien: Jij gooit de bal omhoog en je vader of moeder raadt welk gevoelswoord van jou daarbij hoort.

Als vader of moeder kun je hier later op terug komen. Als je ziet dat je zoon of dochter boos is, kun je vragen: Klopt het dat je boos bent? Als je kind aangeeft dat hij/zij heel boos is, kun je vragen hoe boos ben je nu? Denk eens terug aan dat we de bal omhoog gingen gooien. Vervolgens zou je je zoon of dochter op bepaalde momenten van de dag ook kunnen vragen hoe hij/zij zich voelt. Je zou gebruik kunnen maken van de volgende smileys daarbij.



## Tekenen met water



Pak een oude bak of pan en een aantal kwasten. Neem deze mee naar buiten. Ga in de zon zitten. Kijk eens wat je met water op straat kan tekenen?



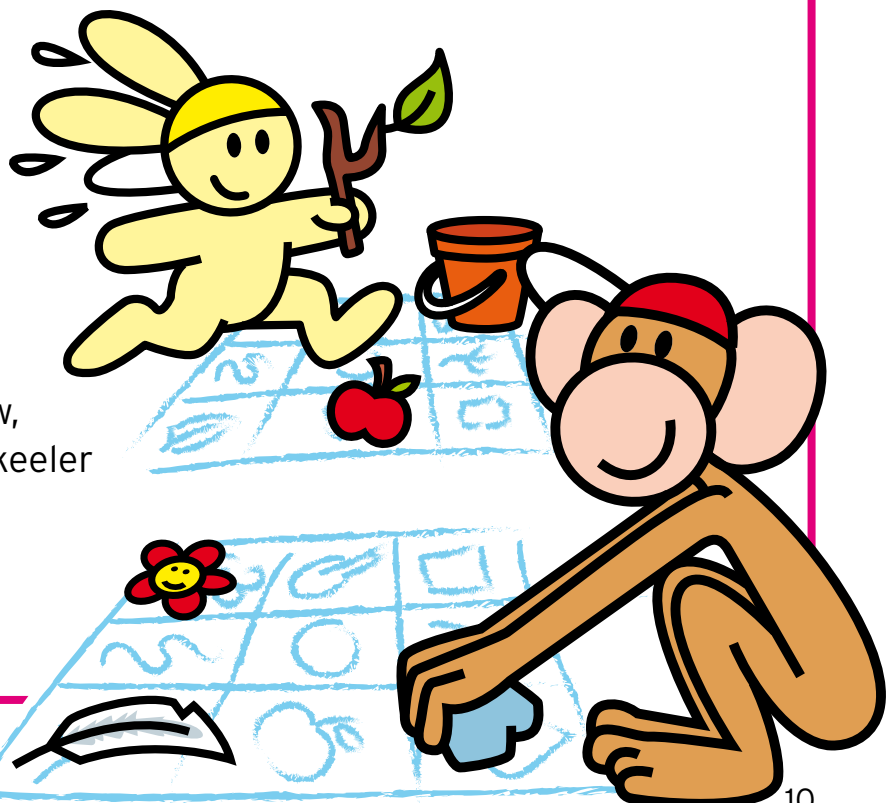
## Levend bingo

Voor dit spel moet je in elk geval met zijn tweeën zijn. Maak met stoepkrijt op straat een lege bingokaart. Maak bijvoorbeeld een rooster met negen vlakjes. Zet in elk vlakje (op beide kaarten hetzelfde) iets wat je zo snel mogelijk moet zoeken.

Heb je het gevonden?

Dan leg je het in het vakje neer. Wie heeft als eerste zijn bingokaart vol?

Je kunt bijvoorbeeld denken aan: een veertje, een bloem, een blaadje, een tak, een touw, steen, zandbakschepje, een skeeler of een balletje.



# Spel uit de pet

Nodig:

- Briefjes (20)
- Pen
- Pet of bak
- 4 of meer spelers
- Timer
- Scoreblad



Maak 2 teams. Elk team bestaat uit in elk geval 2 spelers.

Elk team krijgt 10 briefjes. Schrijf daar dingen die je kan doen, mensen of dieren op. Bijvoorbeeld: gitaar spelen, Max van de Kanjertraining of een hond. Vouw de briefjes op en stop ze in de pet of in een bakje.

## Ronde 1: Verboden woord

Team 1 krijgt de bak met briefjes. Team 2 houdt de tijd (1 minuut) bij. Een speler van team 1 gaat proberen om voor de andere speler(s) het woord op het briefje te omschrijven. Is het helemaal goed geraden, leg het briefje apart en pas daarna mag je het volgende briefje proberen te omschrijven. Zeg je per ongeluk wel iets van wat er op het briefje staat? Dan telt dat briefje niet mee voor je punten en pak je het volgende briefje.

Team 2 stopt de tijd na 1 minuut. Tel de briefjes die je team goed geraden heeft binnen de tijd, dat zijn jullie punten.

Daarna wisselen jullie. Team 2 mag nu raden en team 1 houdt de tijd bij.

## Ronde 2: Uitbeelden

Alle briefjes worden weer opgevouwen en in de bak gestopt. Team 1 krijgt als eerst de bak met briefjes. Team 2 houdt de tijd (1 minuut) bij.

Een (andere dan net) speler van team 1 gaat nu proberen om voor de andere spelers het woord uit te beelden. Hierbij mag geen geluid worden gemaakt of worden gepraat.

Raden je teamgenoten wat er op het briefje staat, dan mag het briefje apart gelegd worden en mag je het volgende briefje gaan uitbeelden.

Team 2 stopt de tijd na 1 minuut. Tel weer de briefjes die je team goed geraden heeft binnen de tijd, en tel deze op bij de punten van ronde 1.

Daarna wisselen jullie. Team 2 mag nu raden en team 1 houdt de tijd bij.



### Ronde 3: Eén woord

Alle briefjes worden weer opgevouwen en in de bak gestopt. Team 1 krijgt als eerst de bak met briefjes. Team 2 houdt de tijd (1 minuut) bij.

Een speler (andere dan net) van team 1 pakt de bak en leest het briefje. Je mag nu maar één woord zeggen om duidelijk te maken wat er op het briefje staat.

Raden je teamgenoten wat er op het briefje staat, dan mag het briefje apart gelegd worden en mag je een nieuw briefje pakken.

Team 2 stopt de tijd na 1 minuut.

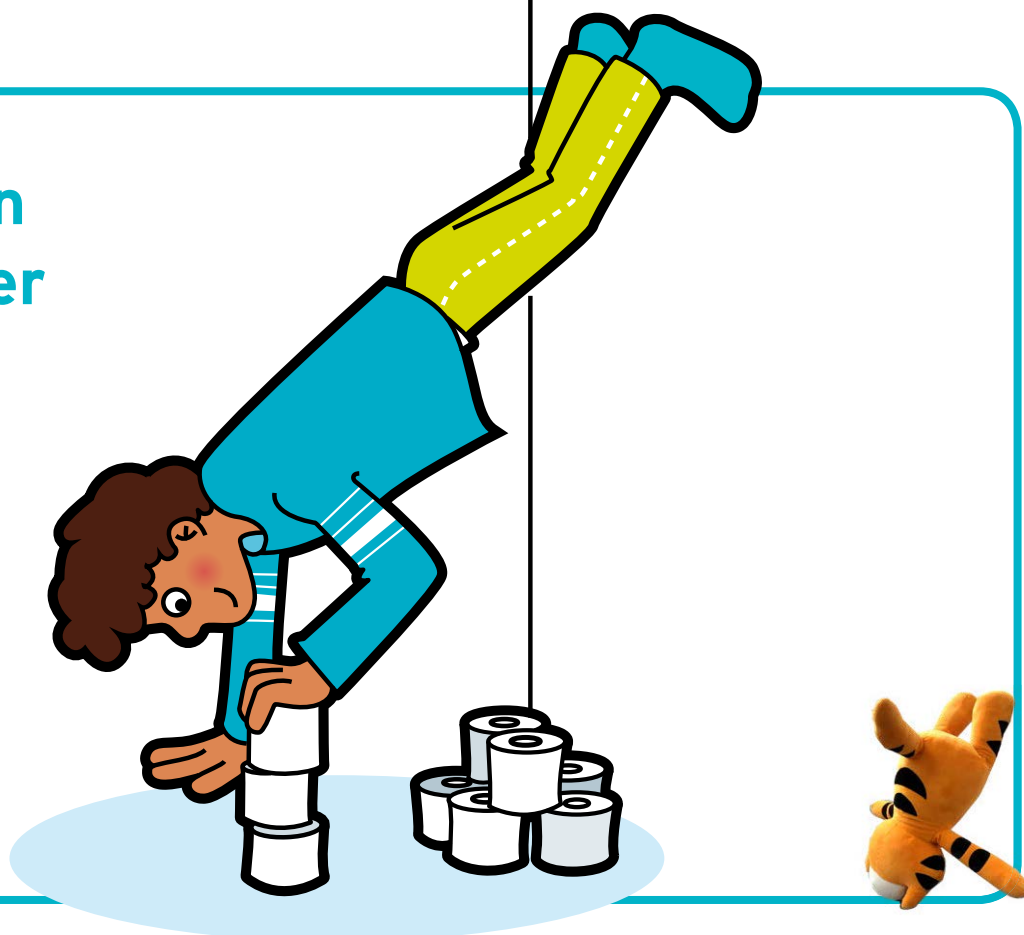
Daarna wisselen jullie. Team 2 mag nu raden en team 1 houdt de tijd bij.



### Uitbreiding

Je zou nog een ronde met tekenen kunnen doen.

## Torens van toiletpapier bouwen



### Tip om je (t)huiswerk te leren of te overhoren

Maak een stapel kleine briefjes. Iedereen pakt een paar briefjes. Op ieder briefje schrijven jullie één vraag die gaat over het schoolvak dat je wilt leren of overhoren. Meer vakken tegelijk (van jezelf of van je broer/zus) kan natuurlijk ook. Maak van alle briefjes een propje. Nu even lekker alle propjes door de kamer gooien. Komt een propje jouw kant op, dan gooi je het weer weg. Zet de kookwekker op één minuut. Daarna pakken jullie allemaal een paar propjes. Om de beurt vouwen jullie één van de propjes open en lezen jullie de vraag voor. Natuurlijk proberen jullie de vraag op het briefje zo goed mogelijk te beantwoorden. Wie heeft de meeste vragen goed?

#### Variant

Maak zelf alle vragen en kijk hoeveel je vader en moeder weten.



# Kanjerbaalmomenten

Ook Kanjers hebben soms een baalmoment... Nu je veel samen thuis bent, gaat er misschien weleens wat mis, ook al is dat niet de bedoeling. Dan wil je misschien zeggen wat je niet zo fijn vindt of heb je ideeën hoe de ander het anders kan doen, zodat het wel prettig is voor jou en de ander. Of misschien doe jij wel iets wat de ander niet fijn vindt en heeft de ander een tip voor jou. De meeste mensen willen niet dat de ander last van hen heeft. Zou je de tips dan willen horen? Praat er samen eens over en help elkaar hoe je de feedback als tip kunt verpakken en niet als trap.

Deze zinnestukjes kunnen daarbij helpen:

- Ik zou het fijn vinden als ...
- Ik wens je toe dat ...
- Is het een idee om...?
- Ik vind het prettiger als ...
- Ik heb er last van als ...
- Dan heb ik het gevoel dat ...
- Zou je de volgende keer ...?

## Voorbeeld trap:

Als jij de boodschappen doet, dan neem je altijd het verkeerde mee. Kun je dan ook niets onthouden?

## Voorbeeld tip:

Is het een idee de boodschappen op te schrijven? Dan vergeet je ze niet.



## Een tip



Naar een tip luister je.  
Met een tip hoef je het  
niet eens te zijn.  
Een tip is meestal leuk.

## Een trap



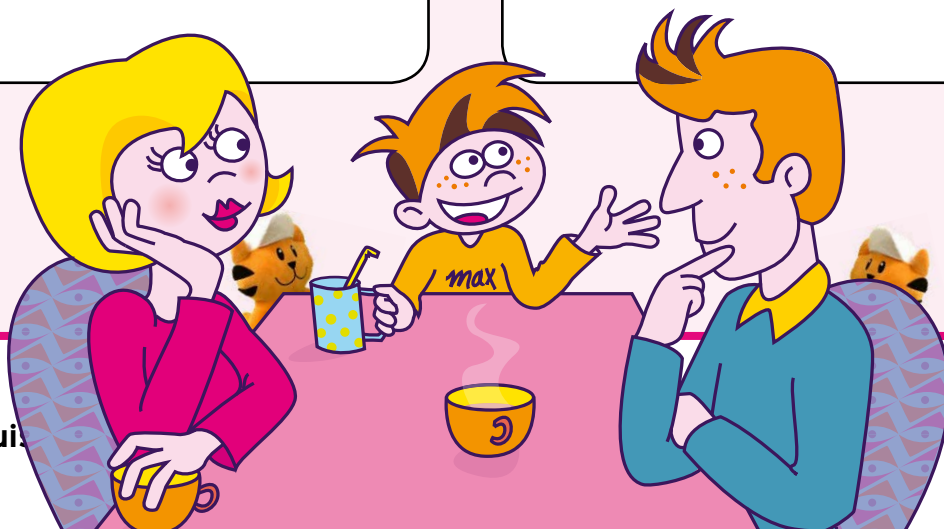
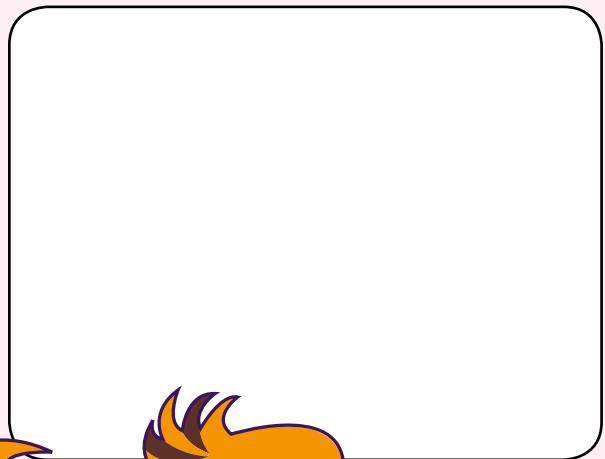
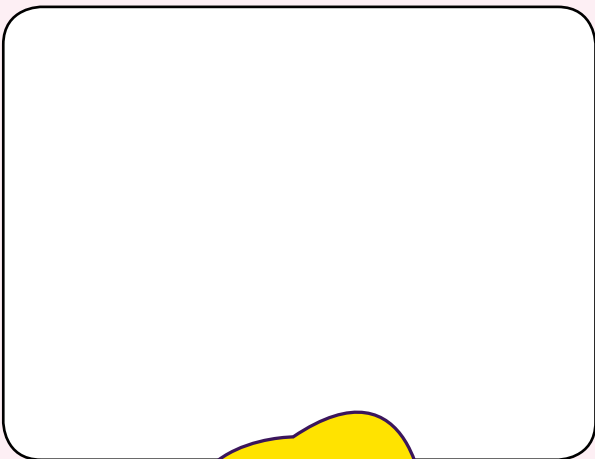
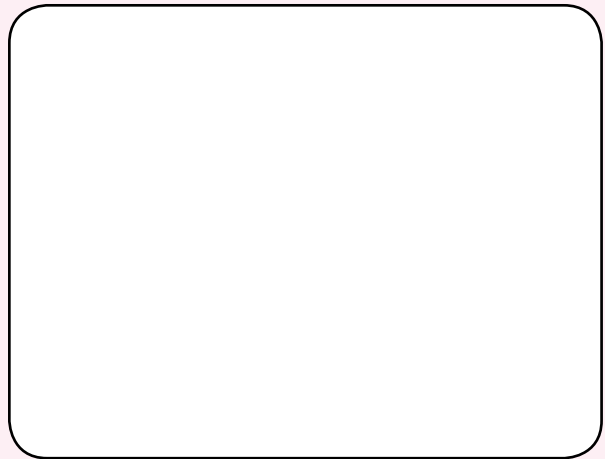
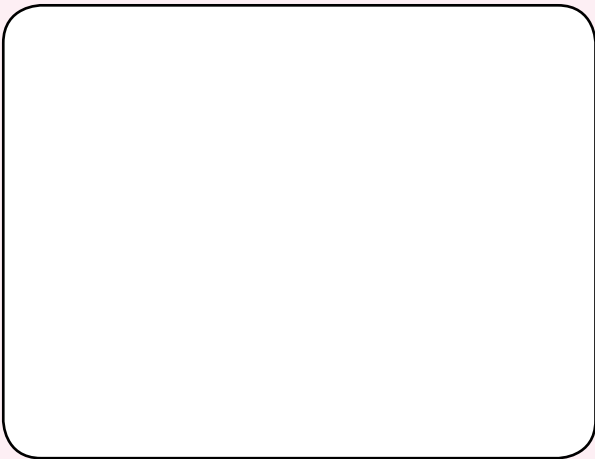
iets vervelends zeggen,  
zoals roddelen, uitschelden,  
rare woorden gebruiken of pesten,  
noemen we een trap. Als iemand  
door blijft gaan met vervelend doen,  
dan haal je je schouders op.  
Je denkt: die is niet wijzer,  
laat maar kletsen.

## Raad het plaatje

Speel samen met mama of papa een spel. Het gaat zo:

- Hieronder staan vier hokjes. Eén van jullie tekent een voorwerp/ding in één van de hokjes. De ander mag niet zien wat je tekent.
- Draai het blad om.
- De ander stelt vragen en probeert te raden wat je hebt getekend. Je mag alleen met 'ja' of 'nee' antwoorden.

Gelukt? Dan is de ander aan de beurt om een tekening te maken. Succes!



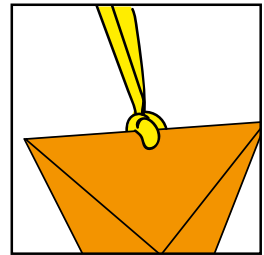
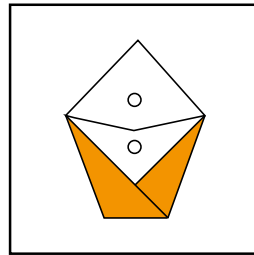
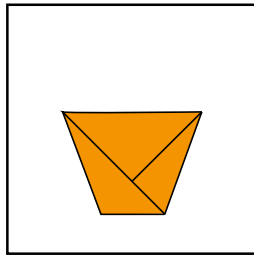
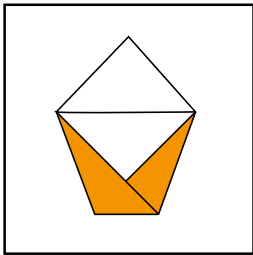
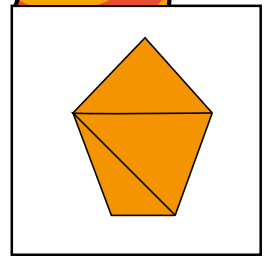
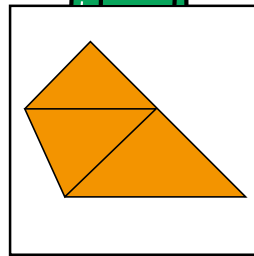
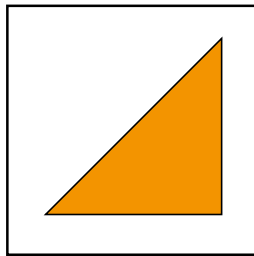
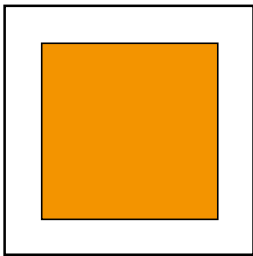
# Kanjercomplimentenmuur

Nodig:

- vouwblaadjes of origami papier
- vel (gekleurd) papier, A4 of A3
- complimenten

## Zo doe je het

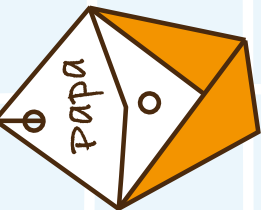
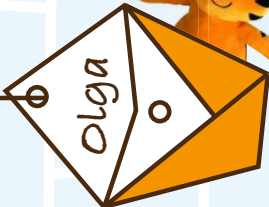
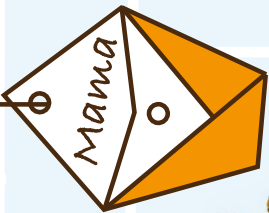
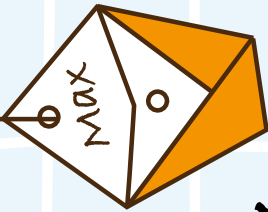
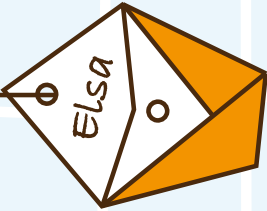
Vouw voor ieder gezinslid een 'envelopje'.



- Schrijf op alle envelopjes op de bovenkant jullie namen.
- Plak alle envelopjes op een mooi vel papier.
- Print het blad met complimenten uit.
- Knip het blad in op de kniplijnen.
- Hang het blad met de envelopjes en het blad met de complimenten ergens op, bijvoorbeeld op de koelkast of op een magneetbord.
- Heb je een compliment voor iemand in jouw gezin? Scheur het af en stop het in zijn/haar envelopje. Je mag natuurlijk ook zelf complimenten op een papiertje schrijven en in de envelopjes doen.
- Maak samen een afspraak wanneer jullie de complimenten bekijken.
- Kunnen jullie elkaar vertellen waarom je elkaar deze complimenten hebt gegeven?







Neem een compliment!

Ik word vrolijk van jou



Fijn dat je eerlijk was

Je reageert enthousiast

Fijn dat je me geholpen hebt

Je zorgt goed voor mij

Je hebt het handig opgelost

Je bent stoer

Wat deed je aardig tegen mij

Je bent sterk

Je bent zelfverzekerd

Fijn dat je je verantwoordelijk voelt

Je bent zo optimistisch

Fijn dat je zo geïnteresseerd bent

Fijn dat je zo aan anderen denkt

Je kunt duidelijk zeggen wat je wilt

Je bent open

Je bent bescheiden

Wat kun je leuke plannen bedenken

Je bent een doorzetter

Wat fijn dat je deelt met een ander

Wat leuk dat je zo spontaan reageert

# Pantomime

Je praat niet alleen met je stem, maar voor een groot deel met je lichaam en je gezichtsuitdrukking. Je kunt 'aanwezig zijn' door je fysieke uitstraling zonder veel te hoeven zeggen.



Probeer eens, bijvoorbeeld de eerste vijf minuten tijdens het avondeten, met elkaar te communiceren zonder te praten. Dus met gebaren, gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal. Kunnen jullie zo aan elkaar 'vertellen' hoe de dag was, wat je gedaan hebt, hoe je je voelde?

Willen jullie nog meer oefenen? Zet dan een denkbeeldige koffer neer. In die koffer zitten allemaal voorwerpen. Om de beurt haalt iemand een voorwerp uit de koffer en probeert uit te beelden welke voorwerp hij heeft. Kunnen jullie het raden?

## Nog moeilijker?

Bedenk een plek waar van alles gebeurt (schoolplein, restaurant, .....). Kunnen jullie uitbeelden op welke plek je bent door wat je aan het doen bent? Kunnen de anderen het raden?



## Wie is jouw Kanjerheld?

Bij de Kanjertraining zeggen we altijd dat je een held bent als je op een goede manier kan ingrijpen bij een ruzie.

Maar er zijn ook andere helden. Wat dacht je van de mensen die nu in de ziekenhuizen werken?

Wie is jouw held? Zou je ze een berichtje kunnen sturen, of een kaartje? Wat zou er dan op staan? Vul het hieronder eens in. Het zou natuurlijk leuk zijn als je ervoor kon zorgen dat deze mensen jouw compliment ook echt te horen kregen.



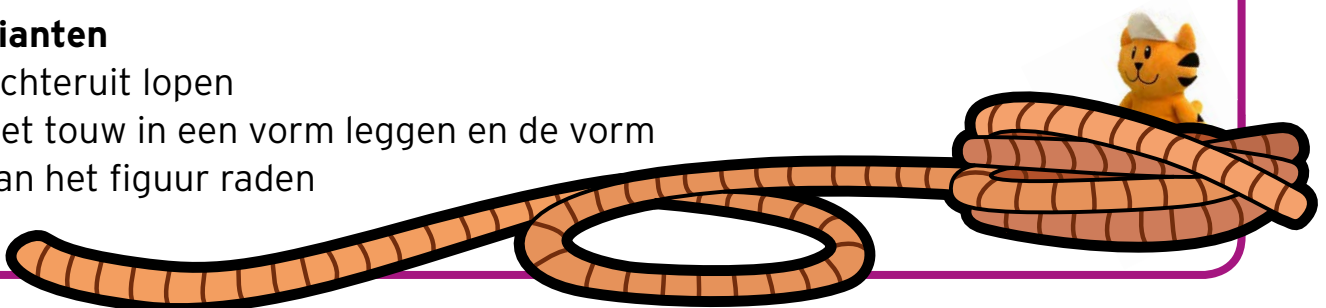
## Hindernisparcours met een touw

Dit kunnen jullie thuis ook eens uitproberen. Hiervoor heb je een (huishoud) touw nodig. Dit mag ook een koord, draad wol of een lint zijn. Het mag best een lang touw zijn.

Eén van jullie legt het touw of de draad door de kamer. Misschien moet je het touw af en toe ergens omheen draaien of vastplakken met schilderstape om ervoor te zorgen dat het touw op zijn plaats blijft. Het draadje mag langs en over obstakels, als het touw de obstakels maar raakt. Bij het eindpunt legt iemand een voorwerp neer. Jullie mogen niet weten welk voorwerp dat is. De anderen (en degene die het touw heeft neergelegd ook een keer) lopen met de ogen dicht langs het touw en proberen alle hindernissen met de ogen dicht te 'trotseren'. Lukt het jullie allemaal om het eindpunt te bereiken? En kun je raden welk voorwerp de ander heeft neergelegd bij het eindpunt?

### Varianten

- Achteruit lopen
- Het touw in een vorm leggen en de vorm van het figuur raden



## Teken hoe je op dit moment thuiswerkt

Bewaar de tekening voor als je weer naar school gaat. Zo kan je straks op school vertellen hoe het bij jou thuis ging. Je kan natuurlijk ook meerdere tekeningen maken en deze bewaren als een soort dagboek.



↖  
Elsa

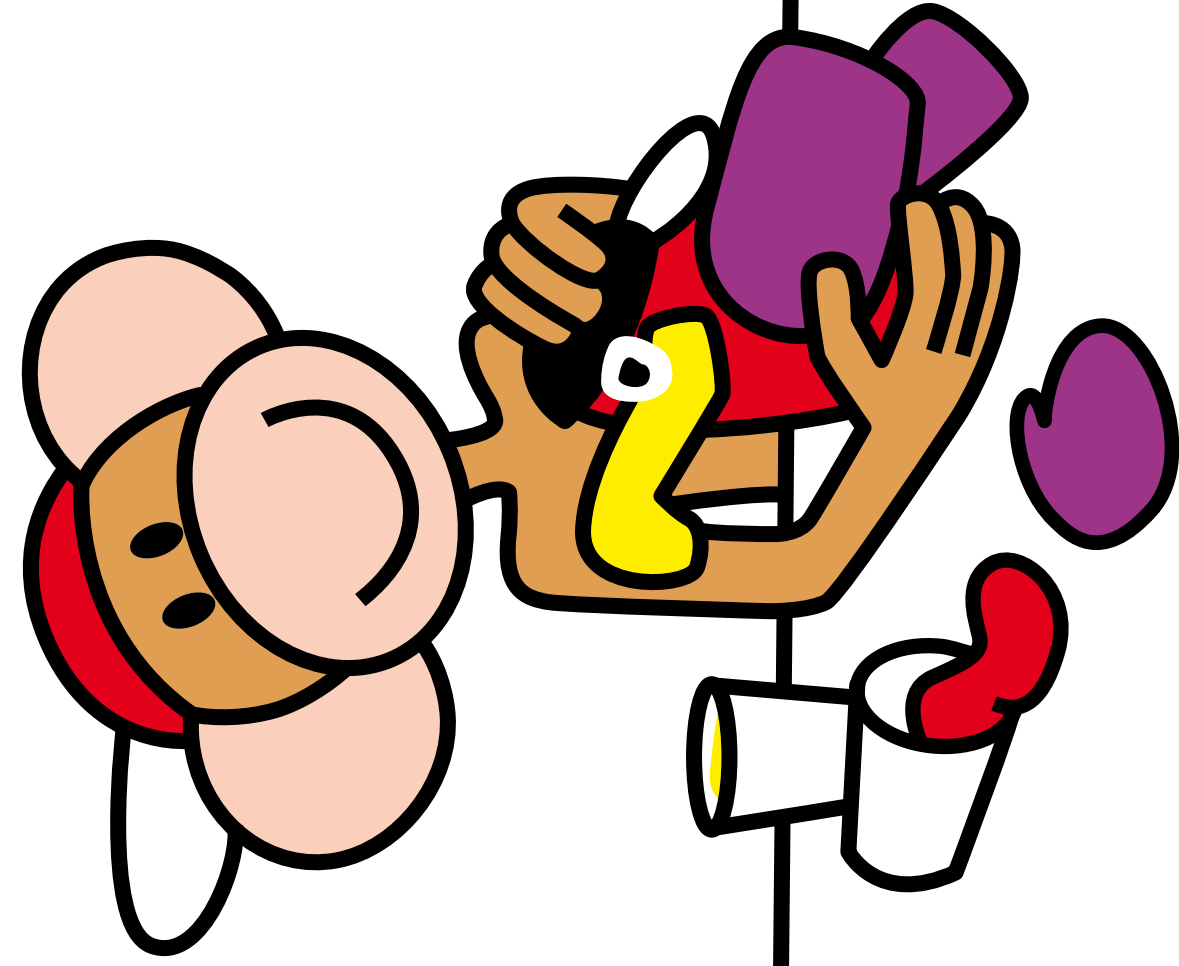


↖  
Anniek

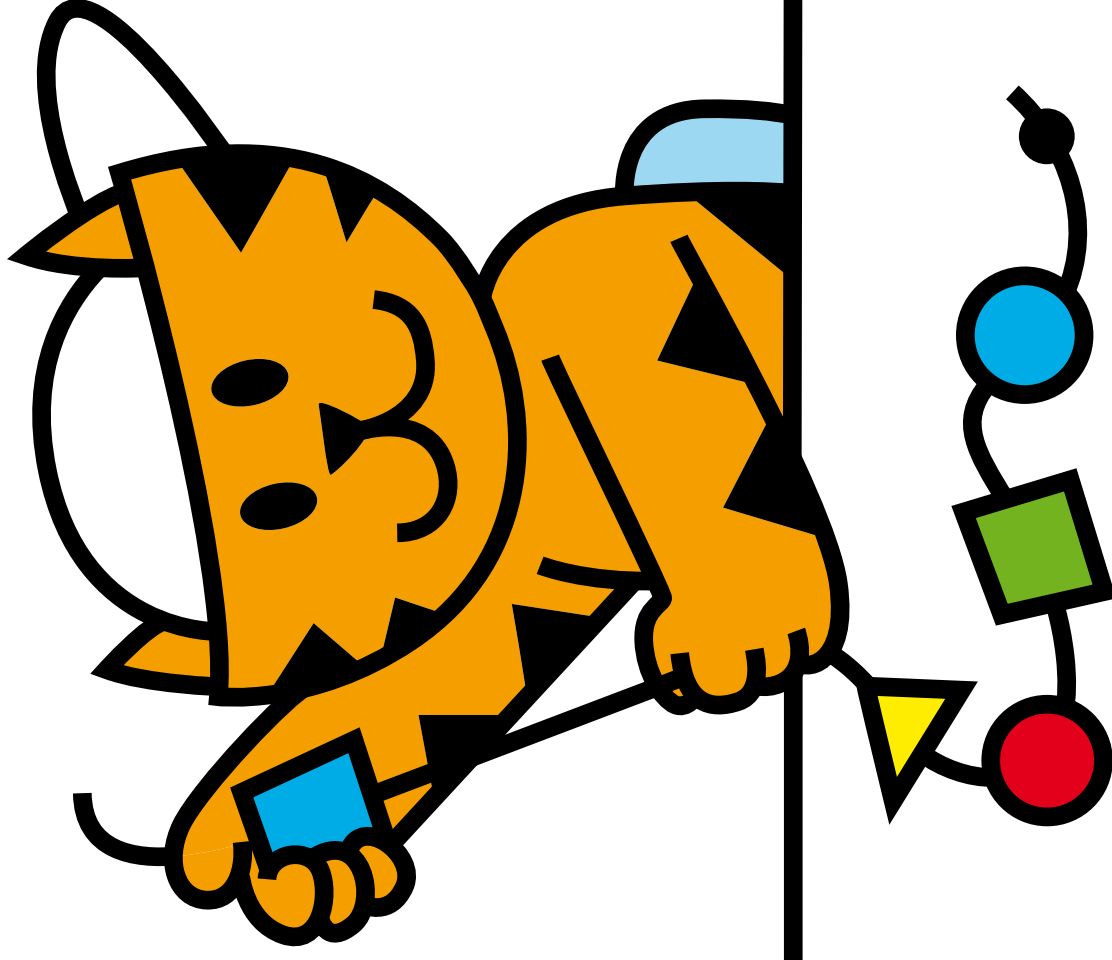


↖  
Mare

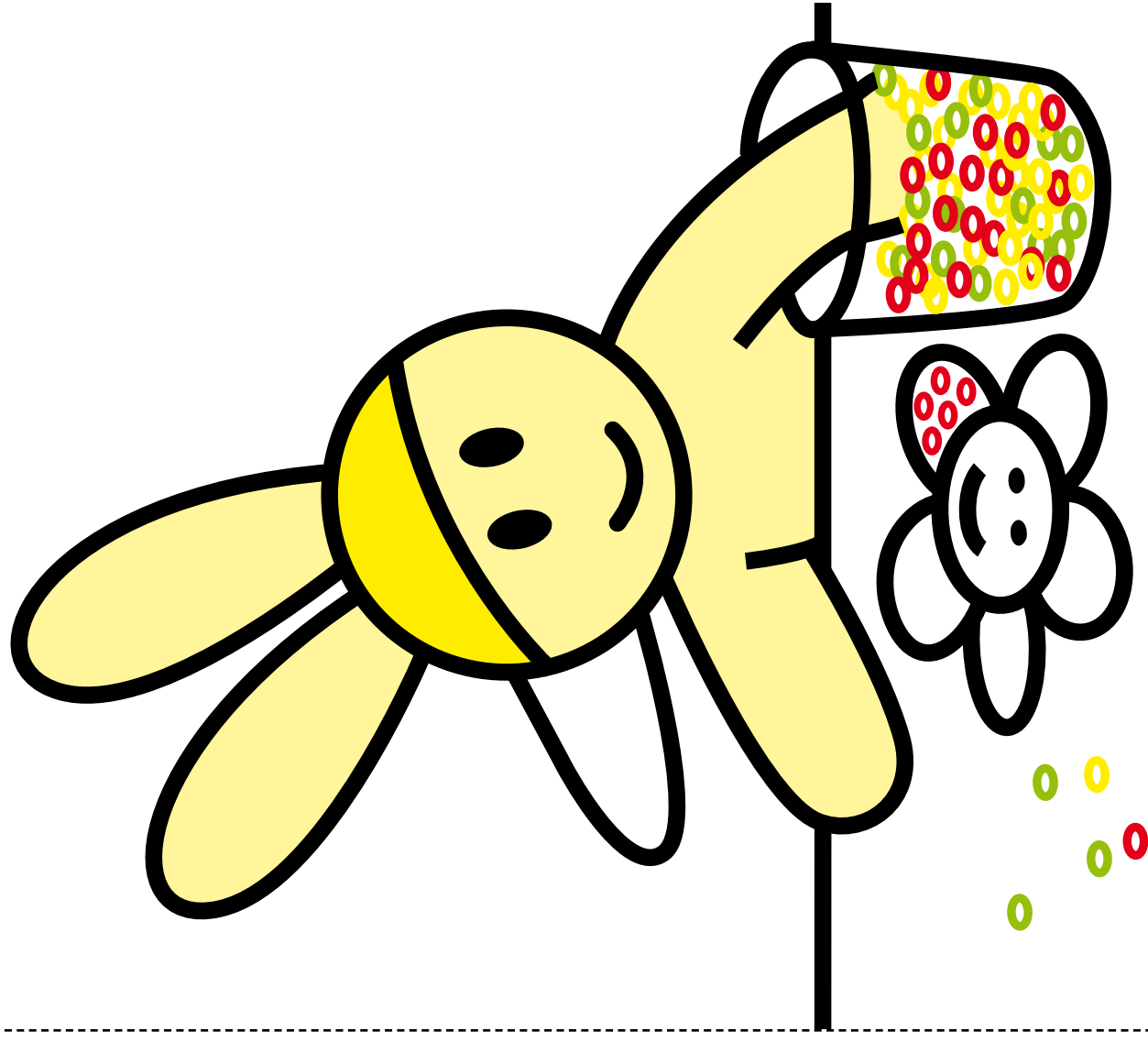




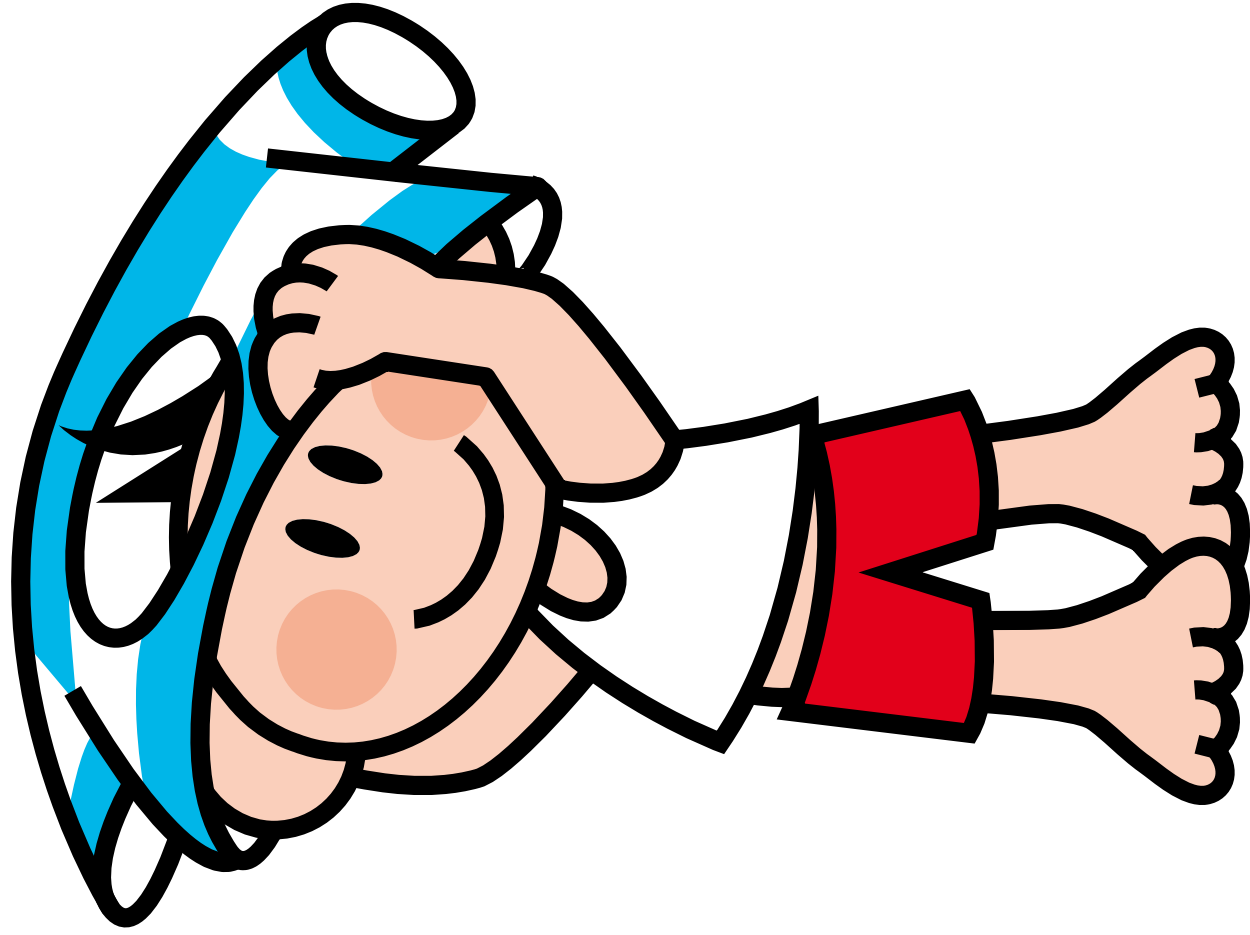
kleien



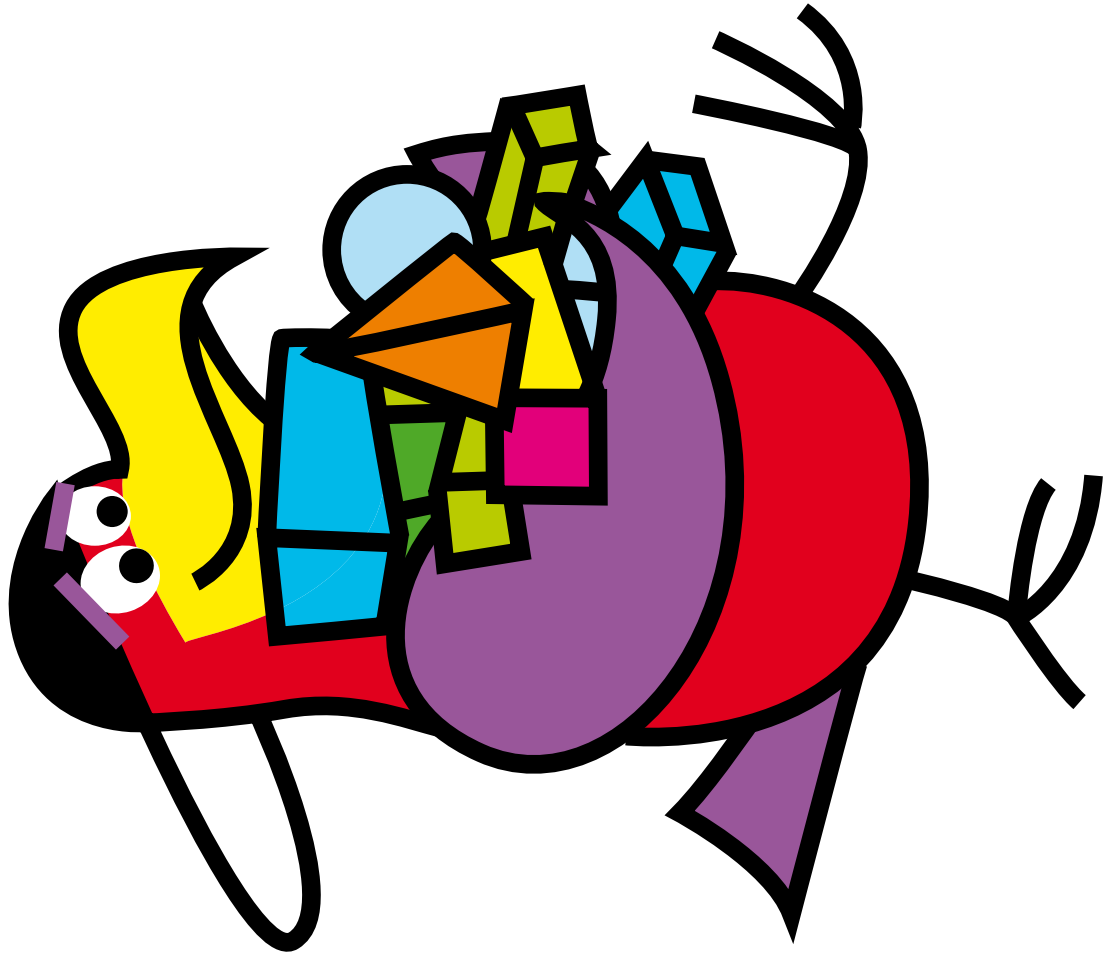
kralen rijgen



Strijkkralen



Aankleden



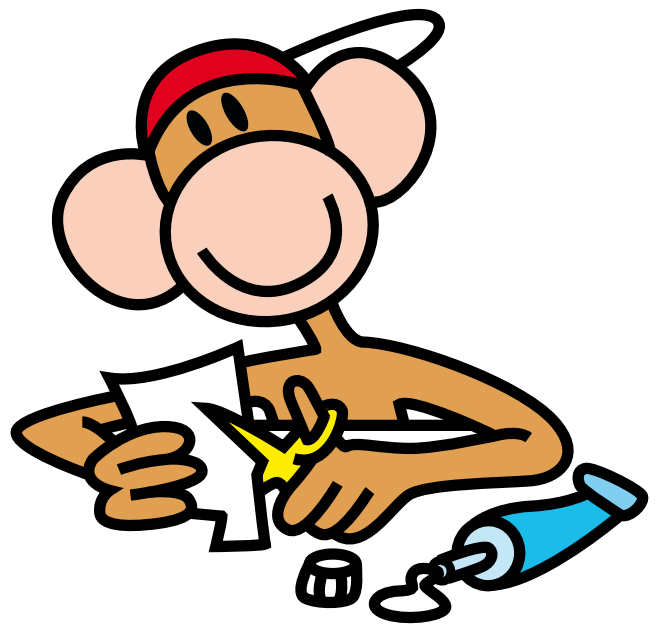
opruimen






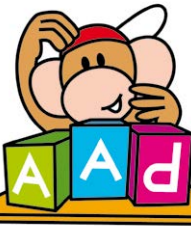
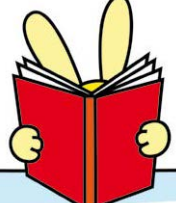






















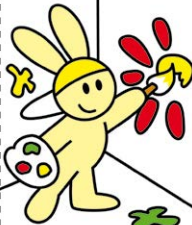







Televisie kijken

# Dagschema

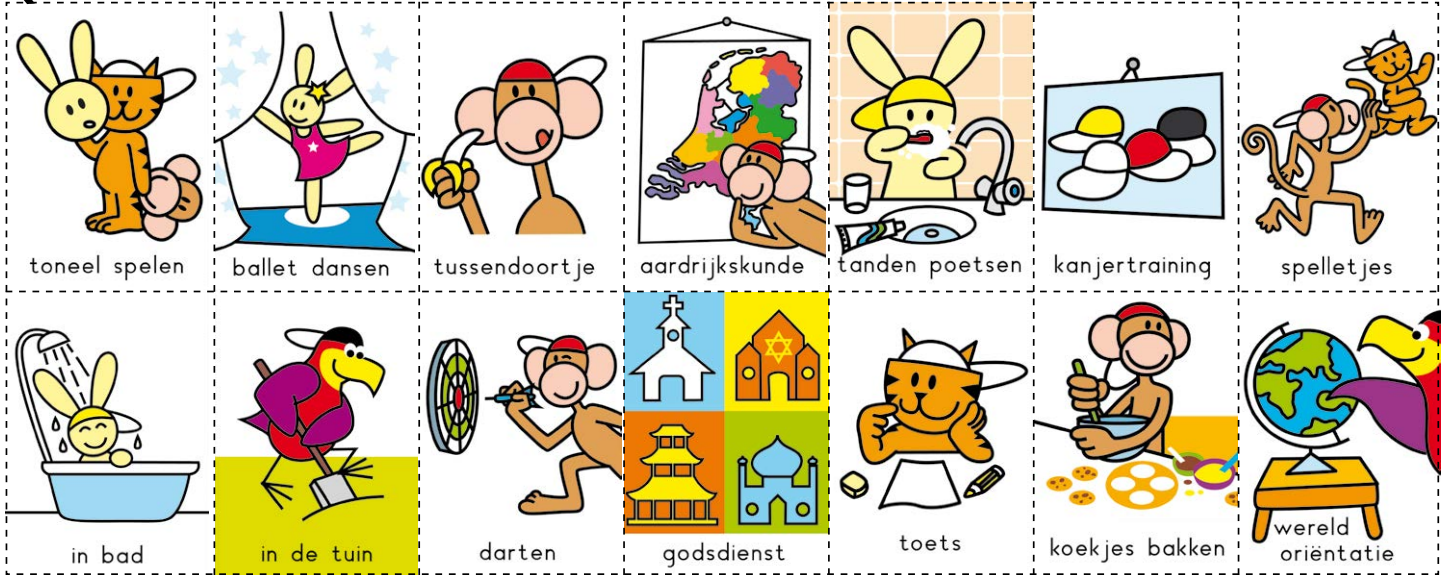
Wat ga ik doen vandaag?  
Ik knip de doe-plaatjes los.  
Ik kies elk uur twee of drie plaatjes.  
Die plak ik naast de klok.  
Na afloop schrijf ik op (of vertel ik)  
of het mij is gelukt de plaatjes te doen.



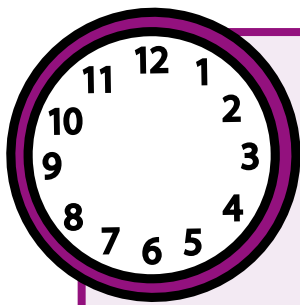
✂

 telefoontijd	 taal	 spreekbeurt	 spelling	 lezen	 constructie materiaal	 schrijven
 geschiedenis	 knutselen	 techniek	 samenlezen	 dans	 tekenen	 voorlezen
 muziek	 rekenen	 verrassing	 eten en drinken	 engels	 handvaardigheid	 puzzelen
 computertijd	 bewegen	 natuur en techniek	 verjaardag	 vrije keuze	 spelletjes uit de kast	 verven
 bouwen	 thee zetten	 duo lezen	 opruimen	 televisie kijken	 zelfstandig werken	 zandkasteel maken





Vandaag is het .....



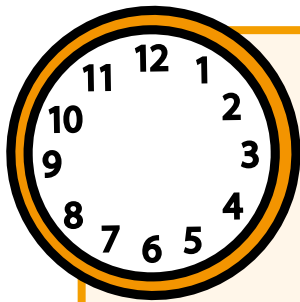
Ik doe	Ik doe	Ik doe
--------	--------	--------

.....

.....

.....

.....



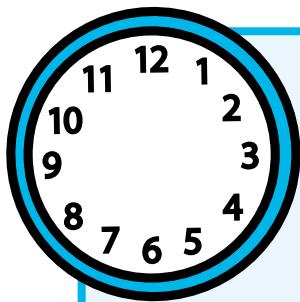
Ik doe	Ik doe	Ik doe
--------	--------	--------

.....

.....

.....

.....



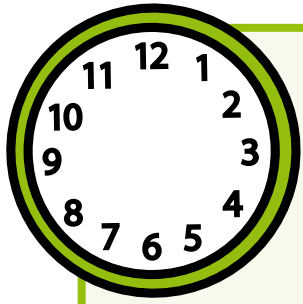
Ik doe	Ik doe	Ik doe
--------	--------	--------

.....

.....

.....

.....



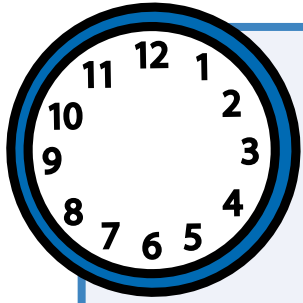
Ik doe	Ik doe	Ik doe
--------	--------	--------

.....

.....

.....

.....



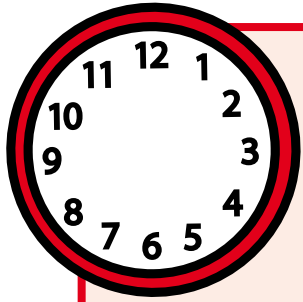
Ik doe	Ik doe	Ik doe
--------	--------	--------

.....

.....

.....

.....



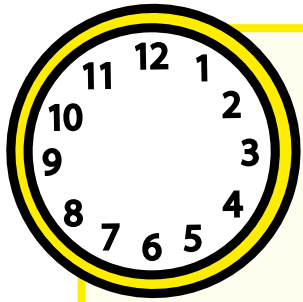
Ik doe	Ik doe	Ik doe
--------	--------	--------

.....

.....

.....

.....



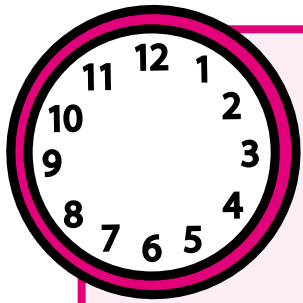
Ik doe	Ik doe	Ik doe
--------	--------	--------

.....

.....

.....

.....



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

.....

.....

.....

.....