

ROOMS - KATHOLIEKE GODSDIENST

.....

IDEETJES VOOR THUIS

L1 / L2 / L3



Beste ouder(s)

Het coronavirus haalt ons leven volledig overhoop. Dat voel je elk moment van de dag. Je merkt misschien al dat je zelf anders kijkt naar de wereld en naar andere mensen.

Je merkt misschien ook dat die andere mensen ook anders naar elkaar en naar de wereld kijken. Het coronavirus haalt het beste (bijvoorbeeld: hulp voor mensen in nood) maar ook het slechtste (bijvoorbeeld: egoïstisch hamstergedrag) in de mens naar boven.

De opdrachten in deze bundel kunnen kinderen helpen om bij hun gevoelens stil te staan. Een aantal opdrachten geeft hen ook de mogelijkheid om uit te drukken wat dit alles voor hen betekent. Hoewel vervangopdrachten en herhalingsoefeningen erg nuttig kunnen zijn, wil ik de kinderen (én ouders) niet overbelasten.

De suggesties in deze werkbundel mag je dan ook beschouwen als **'MAGJES'** i.p.v. 'moetjes'.

De werkbundel bestaat uit drie delen.

DEEL 1: Stilte-oefeningen

DEEL 2: Suggesties rond de veertigdagentijd/vasten als voorbereiding op Pasen

DEEL 3: Samen op weg naar Pasen (De Goede Week)

Opdrachten waarbij de hulp van een ouder aangewezen is, worden als volgt gemarkeerd:



Ik hoop jullie snel weer te mogen begroeten aan de schoolpoort.

Vragen, nood aan bijkomende ondersteuning of gewoon zin om het resultaat van een aantal opdrachten met mij te delen? Ik ben bereikbaar via onderstaand mailadres.

Aarzel niet om mij te contacteren.

marijke.getteman@deklim.be

Vriendelijke groeten

Juf Marijke

Beste leerling

Hé daar!

Jammer genoeg zit er niets anders op. We moeten elkaar noodgedwongen even missen.

Het coronavirus haalt ons leven volledig overhoop. Dat voel je elk moment van de dag.

In de klas praten we vaak over onze gevoelens. Ook nu voel je vast een heleboel dingen! De opdrachten in deze werkbundel kunnen je helpen om ook thuis even stil te staan bij die gevoelens. In deze bundel vind je stilte-opdrachten, ideetjes voor de vasten én opdrachten rond Pasen.

Ik hoop jullie snel weer te mogen verwelkomen in onze godsdienstklas!

Heb je vragen, zin in een babbel of wil je gewoon het resultaat van je opdrachten met mij delen? Ik ben bereikbaar via onderstaand mailadres. Aarzel niet om mij te contacteren!

marijke.getteman@deklim.be

Lieve groeten

Juf Marijke

DEEL 1

STILTE - OEFENINGEN

in stilte

hoor je de mooiste dingen

...



In deze tijd vol coronamaatregelen valt het leven een beetje stil...

Toch kan het soms blijven malen in het hoofd van je kind.

De meditatie- en ademhalingsoefeningen in deze bundel kunnen helpen om innerlijke rust te vinden.

De oefeningen lees je op een heel rustige toon voor,
eventueel begeleid met meditatieve muziek...

Deze oefeningen kunnen ook helpen om de veertigdagentijd/vasten bewuster te beleven als een tijd van stil vallen en meditatie.



Meditatie om je te verbinden met anderen

In deze tijd zien we andere mensen niet zoveel. Toch kunnen we ze in gedachten nabij zijn ...

In een meditatie sturen we onze beste wensen uit ...

Ga rustig zitten of liggen. Sluit je ogen. Adem rustig in en uit. Volg je adem.
Voel het verschil tussen de lucht die naar binnen gaat en die naar buiten gaat ...

Leg je hand op je hart. Kijk eens of je jouw hart voelt kloppen ...

Stel je nu een persoon voor die je graag ziet. Zie hem of haar voor je ...
Kijk naar zijn of haar gezicht ... De ogen ... De lippen ...

En stel je nu voor hoe je boven die persoon een wolk plaatst.
Kies maar welke kleur en vorm je die wolk geeft. Het is een heel bijzondere wolk. Een wolk
waaruit allemaal mooie dingen komen: liefde, geluk, vriendschap, ...

Beeld je maar in hoe al die dingen over jouw persoon heen druppelen.

Neem je tijd maar om naar dit tafereel te kijken en laat net zo veel mooie dingen over jouw
persoon heen stromen als jij wil ...

Kies nu een andere persoon. Plaats hem of haar ook onder deze wolk met positieve dingen.
Kijk maar toe hoe al die mooie dingen over deze persoon heen lopen ...

Kies nu een derde persoon en plaats ook hem of haar onder de grote douche
van liefde, geluk en vriendschap, ...

Nu mag je in gedachten de wolk groter en groter maken ... totdat ze de hele wereld omvat.

Beeld je maar in hoe het over de hele aarde geluk en liefde regent.

En misschien wil je er zelf nog een paar mooie dingen aan toevoegen ...
Laat nog maar een paar goede wensen naar beneden stromen ...

Voel nu wat dit met jou doet ...

Wat doet dit in je hart, in je hoofd, in je buik?
Blijf even bij dat gevoel ...

En wanneer jij eraan toe bent, mag je jezelf uitrekken, even over je gezicht wrijven en weer
in het hier en nu komen ...



Meditatie om je zorgen los te laten

Adem rustig in en uit. Zorg ervoor dat je comfortabel zit of ligt en sluit je ogen.

Stel je voor dat je aan de rand van een mooie beek zit. Je ziet het water kabbelen ...
Je hoort het water ook ... Kijk in gedachten maar even naar de bewegingen van het water ...

je zit fijn in het gras. Misschien voel je het gras zelfs kriebelen langs je handen of benen ...
Misschien kun je het zelfs ruiken ...

De zon schijnt op je huid en je kijkt naar het kabbelende water. Plots zie je dat er een waterlelie aan komt drijven. De waterlelie drijft naar het plekje waar jij zit en stopt daar.

De bloem opent zich nu en jij kijkt in het hart van de bloem. Jij mag nu alles wat je niet meer nodig hebt in de bloem leggen. Voel eens even in je buik, in je hart, in je hoofd ...

Misschien zitten daar dingen die je niet meer bij je wil houden. Pijn, verdriet, zorgen, angsten of frustraties ... voel eens even goed in je buik, in je hart en in je hoofd ...

Wat wil jij loslaten?

Leg al deze dingen nu in de bloem ...

Als je klaar bent sluit de bloem zich weer en drijft ze verder. Ze neemt alle dingen die jij niet meer nodig had met zich mee. Nu is er in je buik, in je hart, in je hoofd plaats vrijgekomen.

Vul die plaats maar in met mooie dingen. Denk nu aan alle dingen waar je blij over bent, de dingen in je leven waar je dankbaar om bent, waar je gelukkig om bent ...

Voel hoe dit geluk je hele lichaam vult ...

Ga nu in je lichaam maar even voelen wat er veranderd is ...

Hoe voelt je hoofd nu? Je borst? Je buik? Je benen?

Adem een paar keren rustig in en uit en open dan weer je ogen.



Ademhalingsoefening om je zorgen los te laten

Adem rustig in en uit ...

Stel je voor hoe je donkere lucht uitademt.

En stel je voor hoe je wit licht inademt.

Wanneer je uitademt, laat je verdriet, pijn en zorgen los ...

Wanneer je inademt, adem je liefde en geluk in.

DEEL 2

VEERTIG- DAGENTIJD



Ideetjes om te vasten tijdens de coronacrisis



1. Maak af en toe je HOOFD LEEG en doe eens de 'RUSTOEFENING'.

Maak je hoofd leeg en hou het gedurende 1 minuut rustig.
Makkelijk afgeleid? Sluit dan je ogen om je beter te concentreren.
Doe deze oefening ook eens samen met de rest van je gezin.
Je kan ook een rustig liedje uitzoeken om te beluisteren.

2. Maak een TEKENING of schrijf een BRIEFJE voor wie nu EENZAAM is.

Een rusthuisbewoner, je oma of opa, een alleenstaande buurman of - vrouw, ...
Kortom, voor iemand die nu geen bezoek krijgt.

3. Zoek een LIED waar je BLIJ van wordt.

Kies één of meerdere woorden uit dit lied die jij mooi vindt of die jou raken.
Schrijf deze woorden op en maak er een tekening bij.

4. Maak een DANKKALENDER.

Neem of maak een kalender en schrijf op het einde van de dag waar jij die dag dankbaar om bent. Stel die vraag op het einde van de dag ook eens aan je mama of papa en je broer of zus.

5. MINDEREN of MEERDEREN?

Denk eens na over wat je vandaag wil minderen. Of wat wil je meerderen?
Kies maar: minder frisdrank, minder gamen, minder zeuren, minder snoep, minder ...
meer water, meer samen spelen, meer helpen, meer fruit, meer ...

6. Wat DEEL jij? Wat DELEN jullie? Wat VERBINDT jullie?

Maak samen met je gezin een levende domino.
Kies daarvoor één zin en vul in.

Ik hou van ...
Ik heb ...
Ik eet graag ...
Ik ben ...
Ik doe ...

Deel dit luidop met de rest van het gezin (= zeg de zin luidop).
Kijk dan wie dit ook met je deelt.
Die persoon mag naast jou komen staan.
Dan doet die persoon hetzelfde, enzovoort ...
Telkens komt er iemand bij.
Maak het kringetje dicht.
Zo zijn jullie verbonden!

7. Bekijk de CLIP en beluister het LIED van de CAMPAGNE van BROEDERLIJK DELEN.

<https://www.youtube.com/watch?v=vHw2SYf6H14>

Probeer het lied mee te zingen.
Doe er eens een dansje bij.

8. Deel KLEUR in elke dag.

Kleur brengen kan op duizend manieren. Wanneer je letterlijk kleur brengt, kan dat ook figuurlijk kleur brengen in het leven van mensen. Mensen worden blij!

Samen eten is iets wat een feest kan worden. Leg je GSM, tablet, ... aan de kant. Dek de tafel voor het hele gezin en versier de tafel met veel kleur. Dan kan je samen eten, verhalen vertellen, gedachten delen aan tafel. Je kan papieren slingers en bloemen knutselen. Of misschien heb je zelf nog wel een leuk idee?

9. Maak een DEELBOKAAL.

Neem een lege bokaal en steek er elke dag een briefje in met iets goeds wat op die dag gebeurde. Later kan je hier op terugblikken.

10. Ga je TUIN in.

Ga kijken naar de natuur die wakker wordt en nieuw leven met ons wil delen.

11. Speel een GEZELSCHAPSSPELLETJE en GENIET.

Geniet van de tijd die je met elkaar kan delen!





Een paasboom maken

Plaats een paar kale takken in huis. Eerst kun je met de kinderen dit materiaal **verkennen**. Bijvoorbeeld:

- Laat de kinderen met gesloten ogen voelen aan de takken. Herkennen ze wat het is?
- De kinderen kunnen de takken natekenen. De tekening kan worden bewaard om straks te vergelijken met het eindresultaat.
- Bespreek met je kinderen waarom de takken er zo kaal uitzien: de winter is nog maar net voorbij, alle blaadjes zijn weg, de bomen 'slapen' nog, de bomen wachten af tot er nog een beetje meer zon, licht en warmte is, ...



Daarna kan je **verdiepend** werken.

- Stel dat er een gedachtwolk bij de tak hing, wat zou de tak dan nu denken? Wat zou de tak hopen, wensen, willen, ...?
- Welk gevoel vind je bij deze takken passen? De kinderen kunnen eventueel een gevoel omcirkelen wanneer hen materiaal wordt aangeboden (zie voorbeeld hieronder).
- Wanneer de tak een gezicht had, hoe zou dat gezicht er dan uitzien? Slaperig, verdrietig, boos, ...? Teken het gezicht.





Vervolgens kun je komen tot **verwerken** en de link leggen met het leven van vandaag.

Bespreek met je kind bij welke periode deze takken passen. Zo kunnen de kinderen ontdekken dat kale takken zowel bij de Veertigdagentijd passen als een tijd van je klaarmaken en toelevens naar Pasen, alsook bij deze tijd met de coronadreiging: het leven ligt wat stil, mensen zijn alleen en wachten af totdat alles weer tot leven mag komen, ...



Vertel de kinderen dat jullie samen de boom tot leven zullen helpen komen. Plaats de takken in water zodat ze tot bloei kunnen komen. Maak samen met de kinderen papieren bloemen, hartjes, lintjes, ... Telkens er iets moois gebeurt, wordt er iets van versiering aan de boom toegevoegd.

Bijvoorbeeld:

- coronavrijwilligers helpen anderen
- je beleeft samen een mooi moment
- jullie schrijven een kaartje naar iemand die alleen is
- jullie doen samen een stiltemoment
- er komt goed nieuws



- een lintje als teken dat jullie denken aan wie alleen is
- een lintje als teken dat jullie aan je vrienden en familie denken
- een hartje om te danken voor iedereen in de zorgsector
- ...

Met Pasen heb je een echte lenteboom ... Je kunt dan de verschillende stappen (verkennen - verdiepen - verwerken) opnieuw samen doorlopen.



DEEL 3

SAMEN OP WEG NAAR PASEN





De Goede Week (*)



De week voor Pasen noemen we de Goede Week.

We staan stil bij een aantal belangrijke momenten in het leven van Jezus.

In dit deel van de werkbundel staan een aantal suggesties om met je kind te werken rond de Goede Week a.d.h.v. rijmende woorden.

We vieren Pasen dit jaar op 12 april.

De planning van de Goede Week ziet er dus als volgt uit:

PALMZONDAG - zondag 5 april

WITTE DONDERDAG - donderdag 9 april

GOEDE VRIJDAG - vrijdag 10 april

STILLE ZATERDAG - zaterdag 11 april

PASEN - zondag 12 april

(*) Het is mogelijk dat kinderen van het eerste leerjaar voor het eerst in aanraking komen met de verhalen uit de Goede Week. Je kan er daarom ook voor kiezen om deze verhalen voor te lezen uit een kinderbijbel. In de klas steken we altijd een kaarsje aan wanneer we een verhaal uit de Bijbel lezen. Misschien kan je dit ritueel thuis ook toepassen.



PALMZONDAG



Op Palmzondag staan mensen te juichen.
Ze zwaaien met takken, ze dansen, ze buigen.
Want Jezus komt daar op een ezeltje aan!
“Hoi, hoi! Onze koning!” roept iemand vooraan.

Op Palmzondag vieren we de intocht van Jezus in Jeruzalem. De mensen heten hem daar hartelijk welkom. Hij wordt ontvangen als een echte koning!

Palmzondag is een goed moment om het met je kind te hebben over gastvrijheid.

- Is bij jullie thuis iedereen welkom? Waarom wel/niet?
- Wat verwachten jullie dan van de gasten? Moeten ze hun schoenen uittrekken? Of mogen ze die aanhouden?
- Krijgen ze koffie/thee en een koekje? Blijft de koekjesdoos op tafel staan of wordt hij weer opgeborgen?
- Wat als het etenstijd is? Blijft het bezoek eten of worden ze vriendelijk verzocht om te vertrekken?
- Hoe staan je kinderen hier tegenover? Nodigen zij alle klasgenootjes uit om te komen spelen? Of vindt er (on)bewust een selectie plaats? Waarop is die selectie gebaseerd?
- Hoe worden je kinderen zelf ontvangen als ze bij iemand gaan spelen?

Maak samen met je kind een lijstje met vijf punten waaraan anderen kunnen zien dat ze welkom zijn bij jullie in huis.

Als teken van gastvrijheid kan je een krans aan de deur hangen. Versier de krans samen met je kind volgens een bepaald thema (bijvoorbeeld: lente, paaseieren, ...).



Ga met onderstaand stappenplan aan de slag en maak een mooi knutselwerkje over de intocht in Jeruzalem!

Materiaal

- 2 brede stroken papier als achtergrond
- 2 keer een print van het werkblad in bijlage
- kleurpotloden en/of stiften
- lijm
- schaar

Stappenplan

1. Kleur alles in met kleurpotloden en/of stiften.



2. Knip alles uit.
3. Plak de stroken aan elkaar zodat je een lange optocht van mensen kunt maken.
4. Teken een horizontale lijn over de stroken papier. Deze lijn is de weg waarlangs mensen Jezus staan toe te juichen.



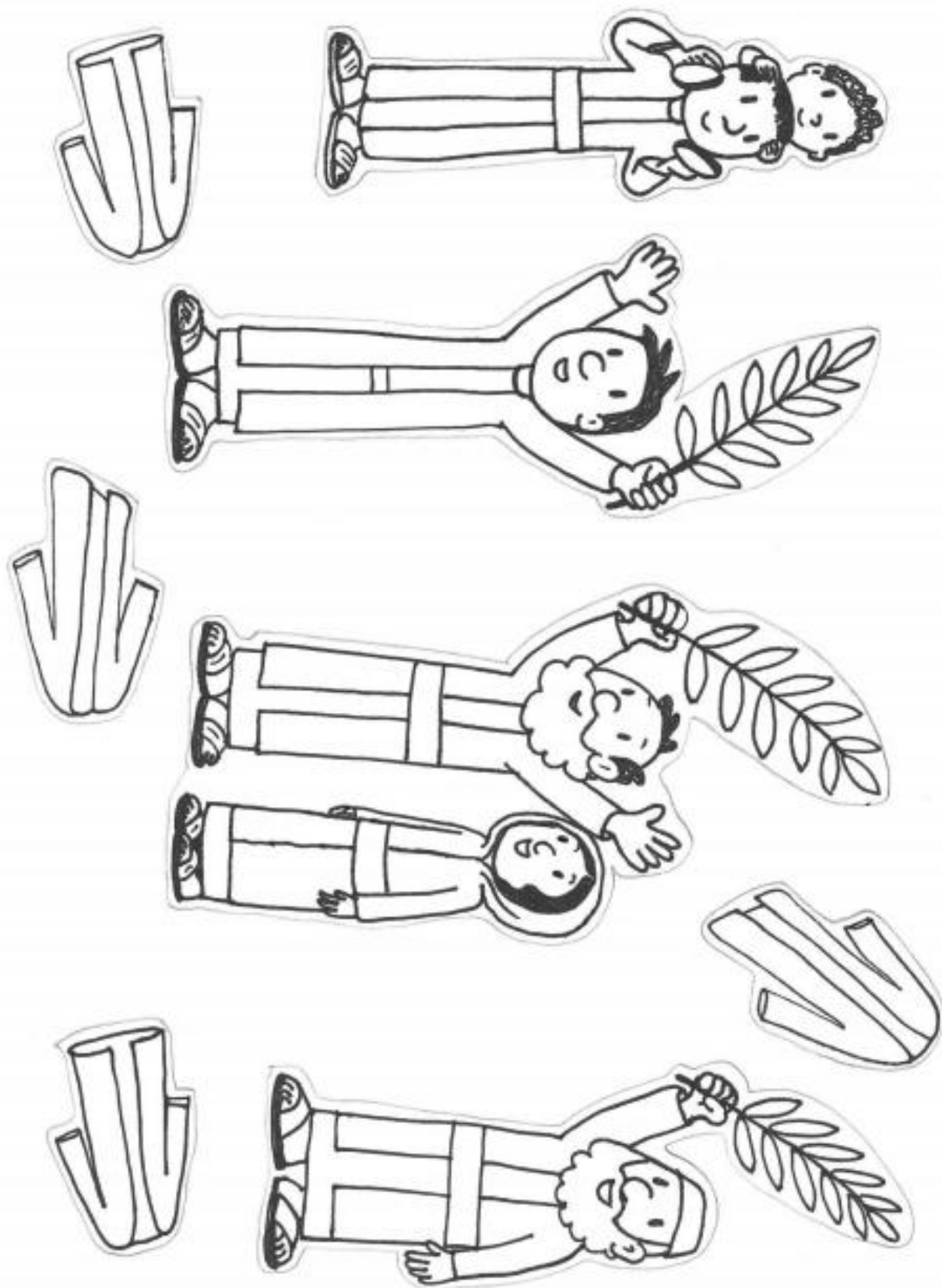
5. Kleef de mensen langs de kant van de weg. Kleef Jezus met zijn ezeltje op de weg zelf. Voor hem uit kan je een aantal mantels op de weg kleven.

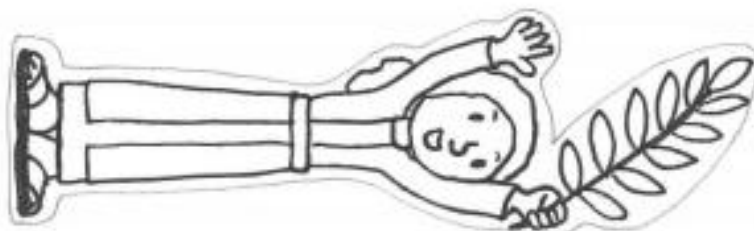
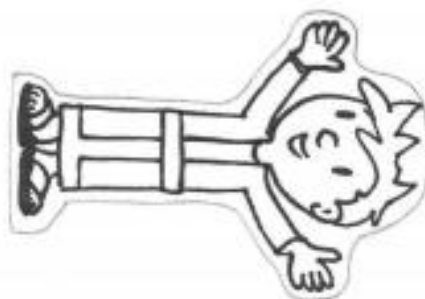
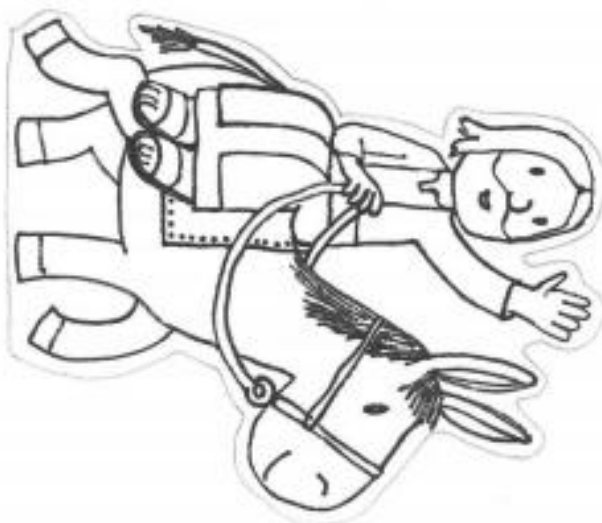
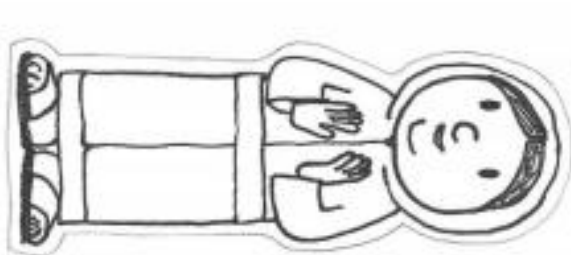
6. Versier je knutselwerkje verder met wolkjes, gras, bloemetjes, stenen, ...



7. Klaar? Vraag aan mama of papa om je knutselwerkje ergens op te hangen.
Mooi hé?









WITTE DONDERDAG



Vanavond eet Jezus nog één keer met zijn vrienden.
Hij wast zelfs hun voeten, als een bediende.
Hij bidt en zegt bij het breken van het brood:
“Blijf zo aan mij denken na mijn dood.”

Op Witte Donderdag gebeurt er heel veel. Jezus zit voor de laatste keer met zijn vrienden aan tafel en wast hun voeten als teken van dienstbaarheid. Daarna deelt hij brood en wijn.

Ook in de huidige samenleving is er veel te doen. Kinderen moeten naar de sport- of muziekles, spelen bij vriendjes, ... Ouders werken en de TV staat aan ...

- Hoe gaan jullie hiermee om tijdens het avondeten?
- Mag de TV aan blijven staan?
- Gaan jullie tegelijk aan tafel?
- Mag de GSM aan blijven? Lees je meteen je berichtjes als je er eentje krijgt? Neem je de telefoon op als die afgaat?
- Mogen de kinderen ook vanalles meenemen aan tafel? Of moeten ze eerst even opruimen?
- Is het aan tafel zitten een rustmomentje of niet echt?
- Waar hebben jullie het dan over? Wat vind je daarvan? Vind je het goed zo of zou je het anders willen?

Probeer vandaag tijdens van het avondeten een echt rustmoment te maken.
Leg je GSM, tablet, ... aan de kant en maak heel bewust tijd voor elkaar.



GOEDE VRIJDAG

Jezus werd door soldaten meegenomen die nacht
en hij werd naar de gevangenis toegebracht.

De mensen roepen met luide stem:
“Hij moet dood, aan het kruis met hem!”

Jezus die zoveel van mensen houdt ...
Daar hangt hij ... op een kruis van hout.

Op het einde roept hij:
“Het is volbracht!”

De middag wordt donker als de nacht.

Op Goede Vrijdag wordt de lijdensweg van Jezus herdacht.

De kruisiging is een straf die in de Romeinse tijd werd gegeven aan de grootste misdadigers.

- Hoe gaan jullie thuis om met straffen?
- Zeggen jullie snel ‘nee’ of ‘dat mag niet’?
- Proberen jullie dit te voorkomen door het positief te benaderen?
- Wat als je kind een grens overschrijdt die jullie echt niet willen?
- Wat zijn die grenzen bij jullie in huis?
- Wat vindt je kind van jullie manier van straffen?
- Weet hij/zij wat wel/niet mag in huis?
- Hebben jullie het wel eens over straffen? Wat eerlijk is en wat minder?

Jezus moet een hele weg afleggen door de stad met zijn kruis op zijn rug.

Zet vooraf een speurtocht uit met een aantal opdrachten. Inspiratie voor opdrachtjes kan je eventueel vinden in deel 2 van deze werkbundel. Probeer een aantal hindernissen te voorzien die de ‘tocht’ moeilijker maken.



STILLE ZATERDAG



Zijn vrienden leggen hem in een grot.
Die dag voelt alles leeg en dood.
Jezus is weg, ze geloven het niet.
Ze zitten te huilen van verdriet.

Om zijn lichaam te beschermen, wordt Jezus in een grot gelegd.
Voor deze grot wordt een grote steen gerold.

Iedereen heeft dingen die ze opbergen. Fysiek in een kluis. Of in je hart ...

- Wat wil jij graag beschermen?
- Wie of wat heb jij in je hart gesloten?
- Praat je hier wel eens met iemand over?
- Heb je geheimen voor anderen?
- Waarom zijn het geheimen?
- Zijn de geheimen een verrassing? Of schaam je je ervoor?
- Draag je geheimen mee die een last zijn?

Je kan je kind een aantal dingen laten neerschrijven/tekenen in een dagboek.
Als ze iets met zich meedragen dat ze liever willen loslaten, kan je hen vragen om dit op een papiertje te schrijven. Het papiertje kan je nadien verscheuren of verbranden.



PASEN



Nog voor het licht van de dag
gaan enkele vrouwen naar het graf.
Het is leeg! Er zit een engel die zegt:
“Zoek hem niet waar je hem had neergelegd!
Jezus leeft! Hij is, echt waar, opgestaan!”
Met dat nieuws zijn de vrouwen teruggegaan.
Ze werden niet zomaar geloofd, die dag.
Want niemand had zo’n bericht verwacht.

Een poosje later geloofden ze pas dat Jezus echt verrezen was.
Want steeds meer vrienden: vier, zes, tien,
vertelden: “Wij hebben Jezus gezien!”

Met Pasen vieren we feest: Jezus leeft!

Knutsel samen een bloem aan de hand van onderstaande stappen.

1. Teken een cirkel op een blaadje papier.
2. Teken bloemblaadjes zodat de cirkel een bloem wordt.
3. Knip de bloem uit.
4. Schrijf in het midden van de bloem waar jij dankbaar voor bent.
5. Vouw de bloemblaadjes naar het midden van de cirkel.
6. Doe een laagje water in een kom of bord.
7. Leg de opgevouwen bloem midden in het water en kijk hoe ze tot leven komt.



OOK EEN BEZOEKJE WAARD ...

- De verhalen van de Goede Week (Palmzondag t.e.m. Witte Donderdag) verteld a.d.h.v. de kijkbijbel voor kinderen:

https://www.youtube.com/watch?v=q-jxPNkg_pg&pbjreload=10

- Uit de methode 'Land in zicht':

PALMZONDAG:

https://www.youtube.com/watch?v=bDVmwl6robo&list=PLnx7i_81qdOmvJf-mwMB85OnTFPzjfo7&index=2&pbjreload=10

DE VOETWASSING:

https://www.youtube.com/watch?v=sxqlsAQhJmk&list=PLnx7i_81qdOmvJf-mwMB85OnTFPzjfo7&index=3&pbjreload=10

DE KRAAIENDE HAAN:

https://www.youtube.com/watch?v=Q9Kvs-Ar-e0&list=PLnx7i_81qdOmvJf-mwMB85OnTFPzjfo7&index=4&pbjreload=10

HET LEGE GRAF:

https://www.youtube.com/watch?v=4WTgpyfBU1w&list=PLnx7i_81qdOmvJf-mwMB85OnTFPzjfo7&index=5&pbjreload=10

DE EMMAÜSGANGERS:

https://www.youtube.com/watch?v=MK-whSCtLNg&list=PLnx7i_81qdOmvJf-mwMB85OnTFPzjfo7&index=6&pbjreload=10

- Pasen met de zandtovenaar:

<https://www.youtube.com/watch?v=MMe1czHAGyQ&pbjreload=10>