

VASTENACTIE 2025

LESMATERIAAL



De periode die voorafgaat aan Pasen noemen we de vastentijd. Vastenactie biedt voor elke bouw drie lessen die helpen om deze periode bewust te worden van wat je hebt, te kijken naar wat er nodig is en in beweging te komen voor een ander.



LESMATERIAAL

Inhoudsopgave

Algemene introductie	01
Onderbouw verdiepingsles Pasen	04
Onderbouw Les 01	05
Onderbouw Les 02	08
Onderbouw Les 03	12
Verhaal 'Jezus is opgestaan'	15
Middenbouw verdiepingsles Pasen	16
Middenbouw Les 01	17
Verhaal 'Rob Oppotter'	20
Middenbouw Les 02	22
Middenbouw Les 03	28
Verhaal 'Ik heb de Heer gezien!'	31
Bovenbouw verdiepingsles Pasen	32
Bovenbouw Les 01	33
Bovenbouw Les 02	36
Bovenbouw Les 03	40

COLOFON

Lesmateriaal Vastenactie 2025

Ontwikkeld door Kwintessens i.o.v. Vastenactie

© 2024 Vastenactie / Kwintessens

Lesideeën / redactie: Jolanda van der Marel, Erik Idema

Vormgeving: Daniëlle Molenaar, Vastenactie

Imprimatur

Met kerkelijke goedkeuring

Haarlem, 8 november 2024

+Jan Hendriks

Bisschop-referent voor het onderwijs





VASTENTIJD & PASEN

Materiaal

Nog even en dan wordt in Nederland het paasfeest gevierd. De periode die daaraan vooraf gaat, noemen we de vastentijd. Vastenactie biedt voor elke bouw drie lessen die helpen om deze periode bewust te worden van wat je hebt, te kijken naar wat er nodig is en in beweging te komen voor een ander.

Drie lessen per bouw

De drie lessen van elk 45 minuten zijn als volgt opgebouwd:

- In de eerste les maken de kinderen kennis met de betekenis van het paasfeest en hoe mensen zich voorbereiden op dit feest dat komen gaat. Door zelf te minderen ontstaat er ruimte om te kijken naar wat een ander nodig heeft.
- De tweede les staat in het teken van het project dat Vastenactie steunt. Het laat zien hoe mensen ver weg hulp krijgen om hun levensomstandigheden te verbeteren. De kinderen worden actief uitgedaagd om dit project te steunen. Dit keer is er aandacht voor een project in Oeganda. De kinderen maken kennis met Mary die samen met andere vrouwen briketten maakt en verkoopt. Daardoor verdienen ze geld om hun kinderen naar school te laten gaan. Wij sparen mee voor bijvoorbeeld goede persen waarin deze briketten gemaakt kunnen worden.
- In de derde en laatste les staan we stil bij het verhaal van Pasen. De kinderen verkennen hoe ook zij de goede woorden en daden door kunnen geven.



Solidariteit

Dit begrip klinkt door in de inhoud van deze lessen. Het is ook een begrip dat linkt aan burgerschap. Door met de kinderen stil te staan bij de vastentijd, Pasen en het project dat we steunen, richten we onze blik naar buiten toe. We voelen ons verbonden met elkaar en de wereld buiten het klaslokaal om. Met deze lessen willen we actief invulling geven aan burgerschap door de waarden solidariteit, kritisch, verantwoordelijk en actief centraal te stellen. Deze zijn terug te vinden boven elke les.

Verantwoordelijk

Kinderen ontdekken wat hun rechten en plichten zijn. Ze leren om correcte informatie te verkrijgen en om een eigen mening te vormen.

Actief

Kinderen gebruiken hun kennis, vaardigheden en waarden actief door concrete actie te ondernemen. Ze worden zich ervan bewust dat iedereen kan bijdragen om gemeenschappelijke problemen voor de toekomst van de aarde op te lossen.

Kritisch

Kinderen ontdekken de verschillen en overeenkomsten tussen landen aan de hand van mondiale thema's. Ze begrijpen de afhankelijkheid tussen lokale en mondiale gebeurtenissen.

Solidair

Kinderen worden uitgedaagd om zichzelf te zien als onderdeel van een wereldwijde gemeenschap.



Verdiepingsles Pasen

In deze lessen hebben we het over Pasen en de voorbereidingstijd op Pasen. Dat doen we in eenvoudige woorden. Mocht je graag meer verdiepend met je klas willen spreken over Pasen zelf, dan kan dat natuurlijk ook, klik dan [hier](#).

Extra materiaal

Naast de lessen is er op de website meer materiaal te vinden, zoals de [scholenvideo](#), het [Oeganda Doe-boek](#) en de [Spaarposter](#). Daarnaast is er voor docenten die dat willen meer verdiepende informatie over [vasten en Pasen](#) te vinden en extra liedjes en gebeden om met de kinderen te doen.

www.vastenactie.nl

We wensen jullie een mooie, actieve tijd van samen en bezinning toe!



Wil je meer weten over het project in Oeganda?
Kijk dan op www.vastenactie.nl



ONDERBOUW

Verdiepingsles Pasen

In deze lessen hebben we het over Pasen en de voorbereidingstijd op Pasen. Dat doen we in eenvoudige woorden. Mocht je graag meer verdiepend met je klas willen spreken over Pasen zelf, dan kan dat natuurlijk ook, klik dan [hier](#).





ONDERBOUW

Les 01

Over een tijdje is het Pasen. De tijd vóór Pasen wordt de vastentijd genoemd. In deze les horen de kinderen een verhaal over koning Pieter Poeha de zoveelste, die zich voorbereidt op een feest. Naar aanleiding van het verhaal bedenken de kinderen wat zij kunnen doen om zich voor te bereiden op een feest.

WAARDEN

In de onderbouwlessen staat de waarde **solidariteit** centraal. De kinderen ontdekken dat je kunt delen met andere mensen. Aandacht besteden aan deze waarde draagt ook bij aan burgerschapsvorming op school.



Start

Zorg ervoor dat de klas een beetje versierd is als de les begint. Hang bijvoorbeeld een slinger op en leg wat opgeblazen ballonnen neer.

Vraag de kinderen wat je allemaal kunt doen als het feest wordt. Hoe gaat het bij hen thuis als er een verjaardag aankomt of de familie bij elkaar komt om iets te vieren? Misschien kunnen de kinderen zich het laatste feestje herinneren en vertellen hoe dat feest eruitzag.



Vertel dat er binnenkort ook een feest is, het paasfeest. Dat is geen feest van één iemand of van één familie: het is een feest dat door heel veel mensen gevierd wordt. Voordat het feest begint, bereiden mensen zich erop voor.



Kern

Lees de kinderen het digitale prentenboek over koning Pieter Poeha de Zoveelste voor. Koning Pieter Poeha wil ook feest vieren, maar daar moet hij eerst wat voor doen.

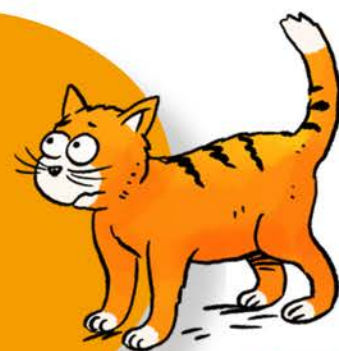
Bespreek de volgende vragen

Koning Pieter Poeha is een echte verzamelaar.

- *Wat verzamelt hij?*
- *Zijn er ook dingen die jij verzamelt? Vertel erover!*
- *Waarom wil koning Poeha gaan opruimen?*
- *De mensen die de spullen krijgen kijken vrolijk. Zou dat alleen komen omdat ze zin hebben in het feest? Of is er ook een andere reden?*
- *Hoe minder spullen de koning heeft, hoe vrolijker hij lijkt te worden! Hoe komt dat denk je?*

Activiteit

Als jij Pieter Poeha was, wat zou jij dan weg willen geven? Laat de kinderen er een tekening van maken en aan elkaar vertellen wat ze getekend hebben.





Afsluiting

- Maak een rommeltje op de tafel waar ook de slinger en de ballonnen liggen. Leg er bekertjes en bordjes door elkaar bij, spelletjes met de deksel open, enzovoort.
- Zo kan er toch geen feestje gegeven worden! Ruim het samen op. De spelletjes gaan netjes terug in de kast, de bekers worden gestapeld en de slinger en ballonnen opgehangen. Zo kunnen we de feestspullen beter zien!
- Vertel dat mensen voor het paasfeest nadenken over alles wat ze hebben en alles wat ze doen. Ze bedenken of het ook een beetje minder kan, zodat ze meer aandacht kunnen hebben voor elkaar en voor het feest.





ONDERBOUW

Les 02

In de tijd voor Pasen maken mensen ruimte voor het feest (*zie ook het verhaal van Pieter Poeha*). Daardoor krijgen ze ook ruimte om voor andere mensen te zorgen. Dat kunnen de kinderen zelf ook ervaren! Een project waar Vastenactie in deze vastentijd geld voor inzamelt, is het project van Mary in Oeganda. Zij werkt samen met andere vrouwen aan meer inkomen waardoor hun kinderen daar naar school kunnen. Van de solidariteit die de vrouwen onderling hebben, kunnen wij iets leren. Ook wij kunnen het verschil maken en bijdragen aan een beter leven voor een ander ver weg.

WAARDEN

In de onderbouwlessen staat de waarde **solidariteit** centraal. De kinderen ontdekken dat je kunt delen met andere mensen. Aandacht besteden aan deze waarde draagt ook bij aan burgerschapsvorming op school.



Start

Wie weet nog hoe het verhaal over koning Pieter Poeha de Zoveelste ging? Laat de kinderen het verhaal herhalen of *lees het nog een keer voor*. Vertel dat koning Pieter Poeha dingen weggaf en andere mensen daar blij mee maakte. In de tijd voor Pasen kunnen wij ook iets doen voor andere mensen.



Kern

Laat de foto van Mary en de vrouwen zien en vertel:

Dit is Mary en zij woont in Oeganda, dat is een land hier ver vandaan. Veel dingen zijn er hetzelfde als bij ons: er wonen kinderen en papa's en mama's. Er zijn huizen en scholen en plekken waar kinderen spelen. Maar er zijn ook dingen anders in Oeganda. Als de moeders daar eten koken, drukken ze niet op een knopje zodat de kookplaat aan gaat.



Mary en de andere vaders en moeders koken op een vuurtje dat ze laten branden met houtskool. Houtskool is heel duur en zoveel geld hebben ze niet. Mary heeft iets heel slims ontdekt. Zij en andere moeders maken speciale blokken die kunnen branden. Ze stoppen groenteafval in een machine en daar worden dan de blokken gemaakt. Dat kost veel minder geld en het vuur brandt veel langer. Mary en de andere vrouwen hebben meer van die machines nodig. Want dan kunnen ze nog meer speciale blokken maken en deze niet alleen zelf gebruiken, maar ook verkopen. Dan verdienen ze geld. En met dat geld kunnen hun kinderen naar school. Dat is fijn!





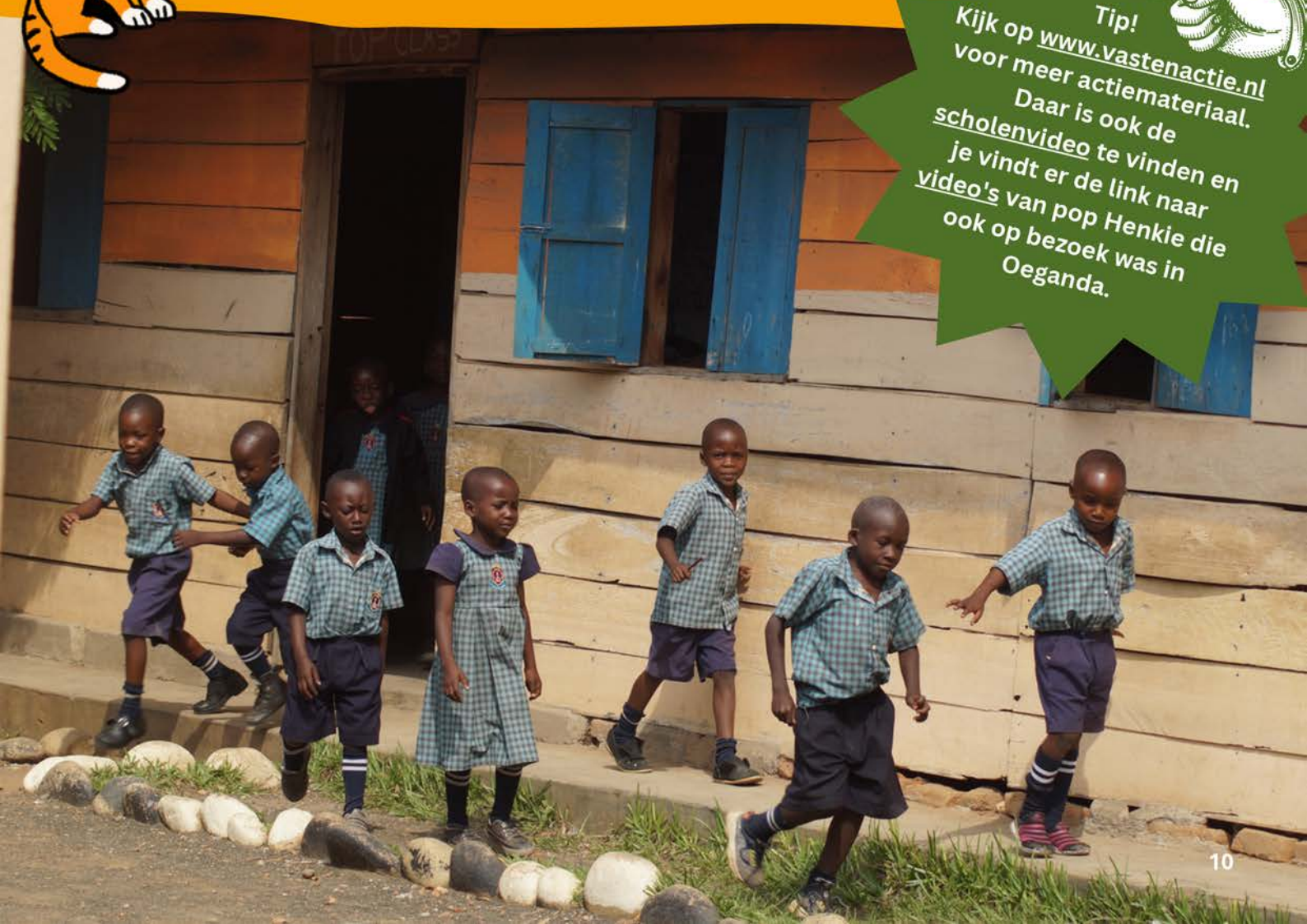
Vragen

Bedenk samen op welke manieren wij geld kunnen inzamelen om Mary en de anderen te helpen. Help de kinderen op weg met de volgende suggesties:

- Kunnen we geld inzamelen door klusjes te doen? Wie heeft een idee?
- Kunnen we geld inzamelen door iets te maken en te verkopen? Wie heeft een idee?
- Wie kan nog een manier bedenken om geld in te zamelen?



Tip!
Kijk op www.vastenactie.nl
voor meer actiemateriaal.
Daar is ook de
scholenvideo te vinden en
je vindt er de link naar
video's van pop Henkie die
ook op bezoek was in
Oeganda.





Afsluiting

Zet een potje in de klas waar het ingezamelde geld in kan. Tel regelmatig wat er in het potje zit en schrijf het bedrag op een vlag van de slinger die in de klas hangt.

In Nederland hebben we ook te maken met mensen die onder de armoedegrens leven en het kan heel goed zijn dat ook kinderen uit de klas met armoede te maken hebben. Het is goed om ook hier aandacht voor te hebben en initiatieven te laten zien die bijdragen tot verbetering van deze situaties. Denk bijvoorbeeld aan de Voedselbank en Stichting Leergeld.

Tip!
Bestel de spaarposter en hang deze op in de klas. Hierop is goed aan te geven hoeveel er gespaard is en is te zien waar voor gespaard wordt.





ONDERBOUW

Les 03

Het grote feest van Pasen is aangebroken en daar willen we met de kinderen aandacht aan besteden. Deze les ontdekken de kinderen de betekenis van Pasen en mogen ze zich mee verwonderen met de betrokkenen in het paasverhaal. Daarnaast ontdekken ze de opdracht die meegegeven wordt: Laat de goede woorden en daden verdergaan. De kinderen denken na hoe zij dat kunnen doen.

WAARDEN

In de onderbouwlessen staat de waarde **solidariteit** centraal. De kinderen ontdekken dat je kunt delen met andere mensen. Aandacht besteden aan deze waarde draagt ook bij aan burgerschapsvorming op school.



Start

Vertel dat het (bijna) Pasen is, het grote feest begint.

Vertel dan het volgende:

Een tijd geleden was er een man die Jezus heette. Jezus was een bijzondere man. Hij vertelde de mensen bijzondere verhalen. Hij zei woorden waar de mensen blij van werden. Was iemand ziek, dan maakte Jezus hem beter. Werd iemand buitengesloten, dan zei Jezus:

'Kom maar, jij hoort erbij!' De dingen die Jezus zei en deed maakten de wereld mooier.



Start

Iemand helpen, fijne woorden zeggen, zorgen voor elkaar; dat kunnen de kinderen ook!

Laat de helft van de kinderen in een kring met de rug naar elkaar toe op de grond zitten. De andere helft loopt eromheen op de maat van de muziek. Stopt de muziek, zeg dan één van de volgende woorden:

- **'Helpen'**: hierna helpt elk kind dat loopt een kind dat zit overeind en wisselen ze van plek.
- **'Fijne woorden'**: elk kind dat loopt geeft een kind dat zit een compliment en ze wisselen van plek.
- **'Zorgen voor elkaar'**: Elk kind dat loopt geeft een kind dat zit een knuffel en ze wisselen van plek.





Kern

Lees het verhaal van Pasen voor op de volgende pagina.

Stel de volgende vragen:

- Welke aardige dingen deed Jezus?
- Wat gebeurde er met Jezus?
- Wat zei Jezus tegen zijn leerlingen?



Afsluiting

Vertel dat Pasen een feest is. En bij een feest mag een mooie feestkaart niet ontbreken. Laat elk kind zelf een feestkaart knutselen. Welke fijne woorden willen ze op de kaart zetten? Help hen daarbij. Laat hen nadenken over wie ze de kaart zouden willen geven. Misschien iemand die ziek is of zich wat alleen voelt?

Extra

Vertel de kinderen dat ze ook anderen hebben geholpen door geld in te zamelen voor het project. Besteed aandacht aan wat de kinderen gedaan hebben, hoeveel er ingezameld is en herhaal nog eens wat er precies met dat geld gebeurt.





Jezus is opgestaan

Maria is verdrietig.

En Petrus is ook verdrietig.

En Johannes, en nog een Maria...

Ze zijn allemaal vrienden van Jezus.

Jezus heeft aardige dingen gedaan: hij heeft mensen beter gemaakt, mensen getroost, mooie verhalen verteld...

Maar nu is Jezus er niet meer. Hij is dood gegaan.

Zijn lichaam is in een graf gelegd: een rots met een heel grote steen ervoor.

Nu is het verhaal van Jezus voorbij, denken zijn vrienden.

Maar dan gebeurt er iets.

Op een morgen, als het nog heel vroeg is, gaat Maria naar het graf.

Maar wat ziet ze daar? De grote steen is weggerold!

Snel haalt Maria de andere vrienden van Jezus.

'De steen is weg!' roept ze. 'Jezus is niet meer in het graf!'

De andere vrienden rennen met haar mee, terug naar het graf.

Zij zien het ook: de steen is weg en het lichaam van Jezus is er niet meer.

'Misschien hebben ze hem ergens anders begraven?' zeggen ze tegen elkaar.

Maria kijkt om zich heen.

Ze ziet iemand staan.

'Weet u misschien waar Jezus is?' vraagt ze.

De tuinman lacht. 'Maria,' zegt hij vriendelijk.

Dan ziet Maria het. Dat is geen tuinman, het is Jezus! Jezus leeft! Hij is niet meer dood!

Maria en de andere vrienden gaan het aan iedereen vertellen:

dat ze eerst verdrietig waren, maar nu niet meer.

En dat God daarvoor gezorgd heeft.

Daarom is het feest!





MIDDENBOUW

Verdiepingsles Pasen

In deze lessen hebben we het over Pasen en de voorbereidingstijd op Pasen. Dat doen we in eenvoudige woorden. Mocht je graag meer verdiepend met je klas willen spreken over Pasen zelf, dan kan dat natuurlijk ook, klik dan [hier](#).





MIDDENBOUW

Les 01

Een groot feest als Pasen kent een tijd van voorbereiding, de vastentijd genoemd. In deze les maken kinderen kennis met het feest van Pasen en de tijd van voorbereiding en verkennen ze hoe deze tijd kan worden ingevuld. De kinderen kijken kritisch naar wat ze zelf hebben en kunnen missen. Ook verkennen ze hoe er zo ruimte kan ontstaan om zich actief in de zetten voor een ander.

WAARDEN

Een waarde die in deze les centraal staat, is: **kritisch**
Aandacht voor deze waarde draagt ook bij aan de invulling van burgerschap op school.

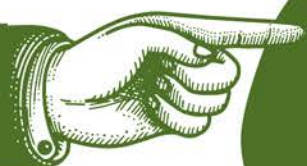


Start

Begin met het voorlezen van het verhaal over Rob Oppotter op pagina 20. Rob Oppotter wil een feest geven, maar heeft daar geen ruimte voor omdat zijn huis vol staat met spullen. Hij gaat opruimen en wordt daarbij uitgedaagd om te bedenken wat hij echt nodig heeft en wat niet.

Stel daarna de volgende vragen:

- Van welke spullen heeft Rob heel veel?
- Waar heb jij heel veel van?
- Wat kan Rob best missen?
- Wat zou jij wel kunnen missen?
- Een leger huis geeft Rob best een fijn gevoel. Waarom denk je?
- Wat denk je dat er gebeurt als jij het met minder zou doen?

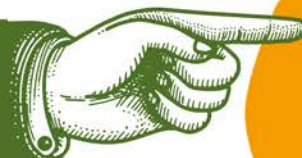




Kern

Vertel dat het bijna Pasen is. Pasen is het grootste feest in de christelijke kerk. Gelovige mensen vieren dat Jezus opstond uit de dood. De periode voor het paasfeest noemen we de vastentijd, waarin voorbereid wordt op dit grote feest. Deze tijd duurt veertig dagen (de zondagen tellen niet mee).

Veel christenen gebruiken de vastentijd om een beetje te minderen, net als Rob Oppotter in het verhaal. Dat kan bijvoorbeeld door minder te snoepen of minder te kopen. Als je minder tijd of geld aan jezelf besteedt, dan is er meer tijd en geld over voor een ander. Zo bezoeken mensen in deze periode vaker andere (eenzame of zieke) mensen, geven ze meer geld aan goede doelen of maken ze meer tijd om even stil te zijn.



Kijk samen nog eens naar het verhaal van Rob Oppotter. Dat lijkt eigenlijk best veel op wat er net verteld is over de veertigdagentijd en Pasen.



Tip!
Wijs ook een 'lege' plek aan in het lokaal: daar kunnen kinderen gaan staan die vinden dat er niets weg kan.

Laat de kinderen net als Rob Oppotter om zich heen kijken in het klaslokaal. Op een teken van de leerkracht lopen ze allemaal naar een plek waar iets staat of ligt dat volgens hen wel gemist kan worden in de klas. Daarna vertelt ieder kind aan een kind dat dichtbij staat, waarom hij deze plek gekozen heeft.

Tenslotte vraagt de leerkracht aan een paar kinderen om (vanaf hun plek) aan de hele groep uit te leggen welke keuze ze gemaakt hebben. Vertel daarbij dat deze spullen nu niet weg hoeven. Het gaat om het besef dat we aardig wat spullen hebben die niet persé nodig zijn.

Afsluiting



- Maak samen een **aftelkalender naar Pasen** toe. Zoek eerst op wanneer het Pasen is en reken uit hoeveel schooldagen daaraan vooraf gaan. Neem net zoveel vouwblaadjes of papieren cirkels als dat er schooldagen zijn en plak deze op een muur in het lokaal.
- Bedenk nu samen wat jullie de komende periode 'minder' zouden kunnen en willen doen. *Wat zou je wel even kunnen missen?* Maak het zo concreet mogelijk, bijvoorbeeld: door de week geen snoepjes kopen of niet langer dan een uur per dag op het scherm.
- Laat de kinderen hun manieren van minderen op de blaadjes schrijven en bespreek klassikaal wat er bedacht is.
- Bedenk ook samen wat je gaat doen met de ruimte die ontstaat. Stel dat je minder snoepjes koopt, aan wie zou je dat geld dan kunnen geven? Of als je minder achter het scherm zit, wie zou je dan kunnen bezoeken?
- Schrijf ook dit op de blaadjes.
- Spreek af, dat er elke schooldag een blaadje van de muur afkan. Gaat het blaadje eraf en staat er wat opgeschreven, bespreek dit dan. Wie is op deze manier aan het minderen of heeft dat gedaan? Wat heb je gedaan met de ruimte die ontstond?





Rob Oppotter

‘Als ik nou deze stapel wc-rollen in de hoek schuif, dan kan mijn postzegelverzameling hier liggen.’ Rob Oppotter schuift de rollen in de hoek van zijn slaapkamer. Nu is er naast zijn bed een klein plekje vrij. Rob blaast het stof van de postzegelboeken en legt ze op de grond.

‘En nu een kopje thee!’ Rob loopt zijn keuken in. Ook die staat vol met allerlei spullen. Dozen vol kopjes met bloemmotief, want Rob is gek op bloemen. Drie koffiezetapparaten, want dan heeft hij ook koffie als er één of twee apparaten stukgaan.

Rob Oppotter is een echte verzamelaar. Alles wat hij vindt of koopt bewaart hij. ‘Jammer om weg te gooien’, zegt hij dan. Het huis van Rob staat dan ook behoorlijk vol. Geen probleem, want Rob woont er alleen met zijn kat Sippy, en die klautert wel over alle spullen heen.

Als Rob zijn kopje thee heeft gezet – het duurde even, want hij kon kiezen uit driehonderdvierenzeventig smaken – gaat hij aan dat ene vrije plekje van zijn keukentafel zitten en slaat één van zijn fotoboeken open die daar ligt.

‘Ach kijk, daar is een foto van mij en tante Sima! Hoe zou het met haar zijn? En hier een foto van mijn alleroudste schoolvrienden, die heb ik een tijd niet gezien!’ Als Rob ook nog een foto ziet van een kinderfeestje dat hij ooit gegeven heeft, weet hij het zeker.

‘Ik ga een feest geven!’ zegt hij tegen Sippy.

‘Een feest voor mijn vrienden, familie en burenen!’ Sippy mauwt en springt op een stapel dozen.

‘Je hebt gelijk’, zucht Rob. ‘Als ik hier een feest wil geven, dan zal ik toch echt een beetje ruimte moeten maken.’





Diezelfde dag nog gaat Rob aan de slag. Hij gaat opruimen. Eerst begint hij in de woonkamer. Eén voor één laat hij de spullen door zijn handen gaan. 'Heb ik dit echt nodig?' vraagt hij zich af als hij een bak met oude tijdschriften vastheeft. 'Nee, ik heb ze al jaren niet gelezen en dat zal ik ook wel niet meer doen.' Rob doet de tijdschriften in de papiercontainer. 'Jou kan ik echt niet missen', zegt hij tegen zijn knuffel Varkentje. 'Ik heb jou al sinds mijn geboorte. Maar de andere knuffels, die mogen weg!' Rob legt Varkentje op zijn bed en geeft de andere knuffels aan zijn buurmeisje. 'Dank je wel!' zegt zijn buurmeisje blij. 'Kom je ook op mijn feest?' vraagt Rob.

'Als ik maar kan dansen!' antwoordt het meisje. Dansen, denkt Rob. Dat is natuurlijk wel heel leuk. Maar dan moet de woonkamer nog een flink stuk leger. Rob heeft drie banken in de woonkamer staan en bedenkt dat er best twee weg kunnen. Ook houdt hij nog maar één tafeltje en kast over.

Die avond heeft Rob Oppotter zijn huis al een stuk leger. En dat voelt eigenlijk best fijn. Maar genoeg ruimte voor het feest is er nog niet. Rob kijkt vertwijfeld om zich heen. Hij ziet alle spullen die hij nog heeft. Wat kan hij wel missen en wat niet? Rob kan niet meer kiezen, tenminste niet vanavond.

Hij poetst zijn tanden met één van de twintig borstels die in zijn spiegelkastje staan en kruipt naast Varkentje in bed. Morgen weer een dag!





MIDDENBOUW

Les 02

De vastentijd is een tijd van minderen en solidariteit. Eén van de projecten die Vastenactie steunt, wordt extra onder de aandacht gebracht. De kinderen horen het verhaal van Mary, die in Oeganda samen met andere vrouwen werkt aan meer inkomen waardoor hun kinderen daar naar school kunnen. Van de solidariteit die de vrouwen onderling hebben, kunnen wij iets leren. Ook wij kunnen het verschil maken en bijdragen aan een beter leven voor een ander.

WAARDEN

Waarden die in deze les centraal staan, zijn: **actief & solidair**. Aandacht voor deze waarden draagt ook bij aan de invulling van burgerschap op school.



Start

Geef alle kinderen een pen en papier en laat hen de meerkeuze vragen op de volgende bladzijde beantwoorden door de letter op te schrijven die bij het antwoord hoort. Welk woord lezen ze? Zeer waarschijnlijk vormen de letters de naam '**Mary**'.



Vragen

Waar kopen jullie je eten?

M: in de supermarkt

N: bij een kraampje langs de weg

Hoe wordt er bij jullie thuis gekookt?

A: in de keuken op een kookplaat

O: op een stoofje buiten

Wat draag je als je naar school?

Q: een schooluniform

R: ik kies zelf mijn kleding.

Hoeveel moet je betalen om naar school te kunnen?

X: twintig euro per dag

Y: ik hoef niks te betalen



Vertel dat de antwoorden misschien voor de hand liggend lijken, maar dat dit niet zo is. Er zijn plekken op de wereld waar het leven er anders uit ziet.





Kern

Laat de foto's van Mary en de vrouwen zien en vertel:

Dit is Mary. Mary woont in Oeganda, een land in Afrika, in de stad Kasese. Veel van de inwoners wonen in de wijken rond de stad, waar ze zelf hun voedsel verbouwen. Koken gebeurt op kleine stoven: dat zijn een soort kisten die vanbinnen verwarmd worden zodat je er een pan op kunt zetten om te koken. Vaak branden ze op houtskool.

Voor veel mensen is het erg moeilijk om rond te komen. Vooral voor vrouwen met kinderen: zij moeten vaak op allerlei manieren geld bij elkaar zien te verdienen om eten en houtskool voor de stoven te kopen. Pas als ze schoolgeld betalen, mogen hun kinderen naar school en dat geld is er vaak niet.



Mary hoorde van een manier om houtskool te vervangen door briketten die gemaakt worden van biologisch afval, zoals lege maiskolven en ander restafval uit de keuken. Met een simpele machine persen de vrouwen dat tot kleine briketten, die niet alleen veel schoner branden, maar ook een stuk langer dan houtskool. Op die manier besparen de vrouwen veel geld. Wat de vrouwen zelf niet gebruiken, verkopen ze op de markt. Alles wat ze daarmee verdienen gaat in een grote gemeenschappelijke spaarpot, waaruit alle vrouwen die meedoen een gelijk deel krijgen. Op die manier kunnen ze onder andere het schoolgeld betalen.

Wij kunnen Mary, en de andere vrouwen en kinderen daar, helpen!

Met het geld dat wij geven aan dit project:

- Kunnen Mary en de vrouw meer machines kopen en zo meer briketten maken
- Kunnen meer briketten verkocht worden zodat er meer geld over is.
- Met het geld dat over is kan het schoolgeld betaald worden zodat de kinderen naar school kunnen.





Scholenvideo

Laat tot slot de [scholenvideo](#) zien en vraag de kinderen op te schrijven welke beelden en woorden blijven hangen.





Afsluiting

Vertel dat er verschillende manieren zijn om in actie te komen en geld in te zamelen voor dit project. Laat de kinderen in groepjes zoveel mogelijk manieren verzinnen en van alle opties er de meest haalbare uit kiezen en presenteren aan de rest van de groep.

Kies uiteindelijk samen één of twee manieren die jullie daadwerkelijk gaan doen.

Als inspiratie kan er gekeken worden naar de aftelkalender. Daar staan manieren van minderen beschreven en misschien ook wel welke ruimte dat minderen biedt. Stel dat je minder aan het snoepen bent, dan kun je je ouders vragen om het geld dat ze daarmee uitsparen te doneren.

Komen de groepjes moeilijk tot ideeën? Geef dan de volgende richtlijnen:



Kun je misschien geld verdienen door:

- iets in te zamelen?
- iets te maken en te verkopen?
- iets van een sponsorloop te doen?





Extra materiaal

Wil je meer weten over het project in Oeganda?
Neem dan een kijkje op www.vastenactie.nl

Daar vind je onder andere het [Oeganda Doe-boek](#) waarin Degracious vertelt over zijn land. Zijn moeder is betrokken bij het brikettenproject zodat Degracious naar school kan. In het Doe-boek vind je een quiz over Oeganda, een leuk recept, maar ook tips om met groenteafval aan de slag te gaan, net als de moeders van het brikettenproject.



Tip!

Bestel de spaarposter en hang deze op in de klas. Hierop is goed aan te geven hoeveel er gespaard is en is te zien waar het gespaarde geld aan besteed wordt.



MIDDENBOUW

Les 03

Het is bijna Pasen. In deze les maken de kinderen kennis met het paasverhaal uit de Bijbel. Daarnaast ontdekken ze de opdracht die meegegeven wordt: Laat de goede woorden en daden verdergaan. De kinderen denken na hoe zij dat kunnen doen.

WAARDEN

Waarden die in deze les centraal staan, zijn: **verantwoordelijk & kritisch**. Aandacht voor deze waarden draagt ook bij aan de invulling van burgerschap op school.



Start

De afgelopen weken hebben veel mensen in de vastentijd geminderd als voorbereiding op het paasfeest. Bespreek of de kinderen en/of je zelf hier iets van gemerkt hebben. Hoe zou het geweest zijn voor mensen die minderden? Bekijk eventueel de aftelkalender die in les 1 is gemaakt.

Schrijf het woord Pasen op een groot vel papier. *Waar denken de kinderen aan bij dit feest?* Wie iets weet mag het erbij zetten.



Kern

Ter inleiding

Jezus vertelde de mensen hoe je goed kunt zijn voor elkaar: door eerlijk te delen, voor elkaar te zorgen en geen mensen buiten te sluiten. En Jezus vertelde het niet alleen; hij liet het ook zien.

Toch was niet iedereen daar blij mee. Mensen wilden dat hij stopte met zijn woorden en zijn daden. Onterecht werd Jezus gearresteerd en ter dood veroordeeld. Maar volgens de Bijbel was het verhaal daarmee niet afgelopen. Op de derde dag was het graf van Jezus leeg. Hij was opgestaan. Het verhaal begint met Maria die het lege graf ziet.

Lees het verhaal Ik heb de Heer gezien! op bladzijde 31.

Jezus liet mensen zien hoe je goed kunt zijn voor elkaar. Toen hij opstond uit de dood, wisten mensen dat goede dingen blijven bestaan. *Welke goede dingen kunnen wij vandaag doen?*

- Geef de kinderen blaadjes en laat ze hun antwoord op een blaadje schrijven en dit uitdelen aan elkaar. Nodig hen uit om goed te kijken naar de ontvanger als die een woord leest. *Wat gebeurt er?*
- Vertel dat het er met Pasen om gaat dat de dingen die Jezus zei en deed verdergaan. Door dit te blijven delen met elkaar, maken we de wereld een beetje lichter, een beetje beter.





Afsluiting

Woorden kunnen doorgegeven worden, maar ook daden! Kijk samen naar wat er ingezameld is voor het project en benoem nog eens waar dit geld aan bijdraagt.

Als de kinderen straks de schooldeur uitgaan dan kunnen ze ook dingen die ze zeggen of doen 'doorgeven'. Bijvoorbeeld een knuffel aan iemand die er één kan gebruiken. Of een compliment aan iemand die normaal niet zo op de voorgrond staat. Bedenk samen twee dingen om door te geven, schrijf ze op je hand en neem het mee.





Ik heb de Heer gezien!

Het is donker in de tuin. Het is ook donker in het hart van Maria. Ze loopt door de tuin op weg naar het graf. Het graf waar Jezus begraven ligt. Maria is verdrietig en boos. Het had allemaal zo anders moeten gaan. De mooie woorden die Jezus sprak, de wonderen die hij deed. En nu, nu is hij dood. Dood en begraven.

Het wordt al een klein beetje licht deze morgen als Maria bij het graf komt. Ze ziet de grote steen in de verte liggen. Ze schrikt als ze ontdekt dat de steen niet meer voor het graf ligt, maar ernaast. Snel draait ze zich om en rent naar huis.

‘De steen is weggerold!’ roept ze al van ver naar de leerlingen van Jezus. Johannes en Petrus springen gelijk op en gaan met haar mee. Johannes komt als eerste bij het graf. Hij ziet het ook. Het graf van Jezus is open. Als Johannes naar binnen kijkt, ziet hij de linnen doeken liggen die eerst om het lichaam van Jezus zaten. Maar Jezus ziet hij niet. Petrus schuift achter hem langs en gaat het graf in. Ook hij ziet de doeken liggen. Het valt hem op dat er één doek netjes opgerold ligt, het doek dat om Jezus’ hoofd zat.

‘Het is echt waar’, zegt Johannes en samen gaan ze terug. Maria blijft alleen achter. Ze huilt zacht. ‘Waar ben je nou?’ fluistert ze.

‘Waarom huil je?’ De stem klinkt vanuit het graf. Het zijn twee engelen. Ze zitten in het graf op de plek waar Jezus lag. Geschrokken kijkt Maria op. ‘Ze hebben Jezus weggehaald’, zegt ze. ‘Ik weet niet waar ze hem naartoe hebben gebracht.’ Als Maria omkijkt ziet ze nog iemand bij het graf staan. Het is Jezus, maar ze herkent hem niet. ‘Bent u de tuinman?’ zegt ze. ‘Zeg mij dan alstublieft waar Jezus is!’

Jezus kijkt Maria aan. ‘Maria!’ zegt hij. Dan ziet Maria dat de tuinman niet de tuinman is. ‘Meester!’ roept ze. Ze pakt Jezus vast.

‘Houd me niet vast’, zegt Jezus. ‘Ga maar vlug naar de leerlingen toe en vertel ze dat je mij hebt gezien. En dat ik straks naar onze God zal gaan.’

Het is helemaal licht geworden. De zon schijnt en Maria loopt zo snel als ze kan naar de leerlingen toe. ‘Ik heb de Heer gezien!’ roept ze al van ver. En ze vertelt de leerlingen alles wat Jezus tegen haar heeft gezegd.





BOVENBOUW

Verdiepingsles Pasen

In deze lessen hebben we het over Pasen en de voorbereidingstijd op Pasen. Dat doen we in eenvoudige woorden. Mocht je graag meer verdiepend met je klas willen spreken over Pasen zelf, dan kan dat natuurlijk ook, klik dan [hier](#).





BOVENBOUW

Les 01

Een groot feest als Pasen kent een tijd van voorbereiding, de vastentijd genoemd. In deze les maken kinderen kennis met het feest van Pasen en de tijd van voorbereiding en verkennen ze hoe deze tijd kan worden ingevuld. De kinderen kijken kritisch naar wat ze zelf hebben en kunnen missen. Ook verkennen ze hoe er zo ruimte kan ontstaan om zich actief in te zetten voor een ander.

WAARDEN

Een waarde die in deze les centraal staat, is: **kritisch**
Aandacht voor deze waarde draagt ook bij aan de invulling van burgerschap op school.



Start

Blaas een ballon op en stel de kinderen de volgende vraag:

Stel, jij wil een groot feest wil geven, wat is dan het eerste dat je doet?

Laat de ballon de klas doorgaan. Wie de ballon aanraakt, geeft antwoord.

Er zal vast wel iets langskomen als 'een planning maken'.

Zeg dat je daar even bij stil wilt staan en vertel:

Als je een groot feest wil geven, dan zijn er veel zaken voor te bereiden. Er is dan een moment dat je even gaat zitten, pen en papier pakt en een overzicht maakt van alles dat moet gebeuren. Het maken van die planning heeft tijd en aandacht nodig, dat doe je niet even tussendoor. Je schrijft op wat je nodig hebt (ballonnen, slingers, uitnodigingen) en je bedenkt wat je daarvoor moet laten (bijvoorbeeld even niet afspreken met een vriend, omdat je boodschappen moet doen).

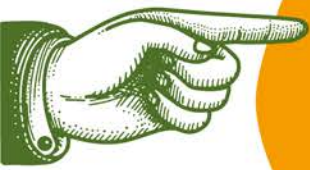


Kern

Vertel dat het binnenkort feest is, het paasfeest.

Pasen is het grootste feest in de kerk. De periode daarvoor wordt de vastentijd genoemd. Deze begint op Aswoensdag en duurt veertig dagen (de zondagen tellen niet mee), dan wordt Pasen gevierd.

Veel christenen bereiden zich voor op het feest. Zij doen dat door in de vastentijd een beetje te minderen. Dat kan bijvoorbeeld door minder te snoepen, minder te gamen of minder te kopen. Door te minderen, krijg je ruimte voor anderen of andere dingen. Zo bezoeken mensen in deze periode vaker andere (eenzame of zieke) mensen, geven ze meer geld aan goede doelen of hebben ze meer 'stille tijd' (dat is tijd om je stil te concentreren op jezelf en het leven). De vastentijd is de aanloop naar het grote feest, het paasfeest.



Maak groepjes en laat de kinderen de volgende vragen bespreken:

- Welke dingen doe jij deze week/vandaag?
- Waarmee zou je wel wat kunnen minderen?
- Waar zou je meer aandacht voor hebben als je zou minderen?

Afsluiting



- Maak samen een **aftelkalender naar Pasen** toe. Zoek eerst op wanneer het Pasen is en reken uit hoeveel schooldagen daaraan vooraf gaan. Neem net zoveel vouwblaadjes of papieren cirkels als dat er schooldagen zijn en plak deze op een muur in het lokaal.
- Bedenk nu samen wat jullie de komende periode 'minder' zouden kunnen en willen doen. *Wat zou je wel even kunnen missen?* Maak het zo concreet mogelijk, bijvoorbeeld: door de week geen snoepjes kopen of niet langer dan een uur per dag op het scherm.
- Laat de kinderen hun manieren van minderen op de blaadjes schrijven en bespreek klassikaal wat er bedacht is.
- Bedenk ook samen wat je gaat doen met de ruimte die ontstaat. Stel dat je minder snoepjes koopt, aan wie zou je dat geld dan kunnen geven? Of als je minder achter het scherm zit, wie zou je dan kunnen bezoeken?
- Schrijf ook dit op de blaadjes.

Spreek af dat er elke schooldag een blaadje van de muur afkan. Gaat het blaadje eraf en staat er iets opgeschreven, bespreek dit dan. Wie is op deze manier aan het minderen of heeft dat gedaan? Wat heb je gedaan met de ruimte die ontstond?





BOVENBOUW

Les 02

De vastentijd is een tijd van minderen en solidariteit. Eén van de projecten die Vastenactie steunt, wordt extra onder de aandacht gebracht. De kinderen horen het verhaal van Mary, die in Oeganda samen met andere vrouwen werkt aan meer inkomen waardoor hun kinderen daar naar school kunnen. Van de solidariteit die de vrouwen onderling hebben, kunnen wij iets leren. Ook wij kunnen het verschil maken en bijdragen aan een beter leven voor een ander.

WAARDEN

Waarden die in deze les centraal staan, zijn: **actief & solidair**. Aandacht voor deze waarden draagt ook bij aan de invulling van burgerschap op school.



Start

Laat de **scholenvideo** zien.

In deze film maken de kinderen kennis met Mary die samen met andere vrouwen briketten maakt en verkoopt. Daardoor verdienen ze geld om hun kinderen naar school te laten gaan. De briketten zijn ook minder belastend voor het milieu en gaan langer mee dan houtskool.

Laat de kinderen tijdens het kijken woorden en beelden opschrijven die blijven hangen. In groepjes delen ze wat er opgeschreven is. *Welke oproep horen de kinderen in deze film?*



Kern

Lees de volgende drie oproepen tot actie voor.

- We komen in actie voor Mary, zodat zij nog meer vrouwen kan betrekken in haar project en hen zo een kans kan geven op een beter leven.
- We komen in actie voor de vrouwen die de briketten maken, zodat zij hun kinderen de kans geven om naar school te kunnen.
- We komen in actie voor de scholen en de kinderen, zodat de scholen goedkoper en schoner kunnen koken zodat de en de kinderen goed te eten krijgen en minder last hebben van de ongezonde rook.

Verdeel de klas in groepen. Laat elke groep één van deze oproepen tot actie kiezen en verwerken in een actiebord. Op het bord leggen ze kort en krachtig uit wat er nodig is (geld) en waarom. Laat ze de borden aan elkaar presenteren en een plek in en om de school geven.

In Nederland hebben we ook te maken met mensen die onder de armoedegrens leven en het kan heel goed zijn dat ook kinderen uit de klas met armoede te maken hebben. Het is goed om ook hier aandacht voor te hebben en initiatieven te laten zien die bijdragen tot verbetering van deze situaties. Denk bijvoorbeeld aan de Voedselbank en Stichting Leergeld.

Tip!
Maak prints van de bijlage met foto's van het project. De kinderen kunnen die gebruiken bij het maken van hun actiebord.

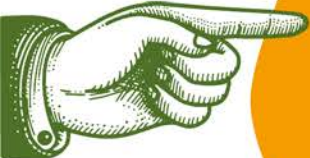




Afsluiting

Vertel dat er verschillende manieren zijn om in actie te komen en geld in te zamelen voor dit project. *Laat de kinderen zoveel mogelijk manieren verzinnen.*

Als inspiratie kan gekeken worden naar de aftelkalender. Daar staan manieren van minderen beschreven en misschien ook wel welke ruimte dat minderen biedt. Stel dat je minder aan het snoepen bent, dan kun je je ouders vragen om het geld dat uitgespaard wordt te doneren. Komen de kinderen moeilijk tot ideeën? Geef dan de volgende richtlijnen:



Kun je misschien geld verdienen door:

- iets in te zamelen?
- iets te maken en te verkopen?
- iets van een sponsorloop te doen?





Extra materiaal

Meer weten over het project in Oeganda?
Neem dan een kijkje op www.vastenactie.nl

Daar vind je onder andere het [Oeganda Doe-boek](#) waarin Degracious vertelt over zijn land. Zijn moeder is betrokken bij het brikettenproject zodat Degracious naar school kan. In het Doe-boek vind je een quiz over Oeganda, een leuk recept, maar ook tips om met groenteafval aan de slag te gaan, net als de moeders van het brikettenproject.



Tip!

Bestel de Spaarposter en hang deze op in de klas. Hierop is goed aan te geven hoeveel er gespaard is en is te zien waar het gespaarde geld aan besteed wordt.



BOVENBOUW

Les 03

Het is bijna Pasen. In deze les maken de kinderen kennis met het paasverhaal uit de Bijbel. Daarnaast ontdekken ze de opdracht die meegegeven wordt: Laat de goede woorden en daden verdergaan. De kinderen denken na hoe zij dat kunnen doen.

WAARDEN

Waarden die in deze les centraal staan, zijn: **verantwoordelijk & kritisch**. Aandacht voor deze waarden draagt ook bij aan de invulling van burgerschap op school.



Start

De afgelopen weken hebben veel mensen in de vastentijd geminderd als voorbereiding op het paasfeest. Bespreek of de kinderen en/of je zelf hier iets van gemerkt hebben. Hoe zou het geweest zijn voor mensen die minderden? Bekijk eventueel de aftelkalender die in les 1 is gemaakt.

Schrijf het woord Pasen op een groot vel papier. Waar denken de kinderen aan bij dit feest? Wie iets weet mag het erbij zetten.



Kern

Ter inleiding: Jezus vertelde de mensen hoe je goed kunt zijn voor elkaar: door eerlijk te delen, voor elkaar te zorgen en geen mensen buiten te sluiten. En Jezus vertelde het niet alleen; hij liet het ook zien.

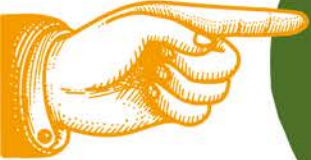
Toch was niet iedereen daar blij mee. Mensen wilden dat hij stopte met zijn woorden en zijn daden. Onterecht werd Jezus gearresteerd en ter dood veroordeeld. Maar volgens de Bijbel was het verhaal daarmee niet afgelopen. Op de derde dag was het graf van Jezus leeg. Hij was opgestaan. Het verhaal begint met Maria die het lege graf ziet.

Lees het verhaal 'Ik heb de Heer gezien!' voor op bladzijde 31.

Vertel dat in dit verhaal verschillende emoties naar voren komen.

- Laat de kinderen een personage uit het verhaal met bijpassende emotie tekenen.
- Laat hen daarna met hun blaadje door de ruimte lopen. Komen ze iemand tegen, dan laten ze elkaar hun tekening zien. De ander bedenkt wie er getekend is en vraagt waarom deze keuze gemaakt is.





Verken klassikaal welke emoties getekend zijn en bespreek er een paar met behulp van de volgende vragen:

- Wanneer heb jij deze emotie gevoeld?
- Hoe kun je er voor een ander zijn als hij/zij deze emotie voelt?

In het verhaal dat de kinderen gehoord hebben, vertelt Maria de woorden van Jezus verder. Dat is een belangrijke opdracht: Maria en de leerlingen hebben ontdekt dat je werkt aan een betere en nieuwe wereld als je de mensen dichtbij en ver weg liefhebt en er voor ze wilt zijn.

Afsluiting

De afgelopen periode heeft de klas zich ingezet voor die ander. Kijk samen naar wat er ingezameld is voor het project en benoem nog eens waar dit geld aan bijdraagt.

Bedenk tot slot wat jullie nog meer kunnen doen voor een ander, hoe je er voor elkaar kunt zijn. Dat kan al beginnen als je straks de school uitloopt en iemand tegenkomt die misschien wat aandacht kan gebruiken. Maar ook voor mensen die je niet zo goed kent, bijvoorbeeld een zwaai of groet voor iemand die je bijna dagelijks achter zijn/haar raam ziet zitten. *Vraag elk kind een (klein) gebaar te bedenken dat ze bijna gelijk kunnen doen.*

