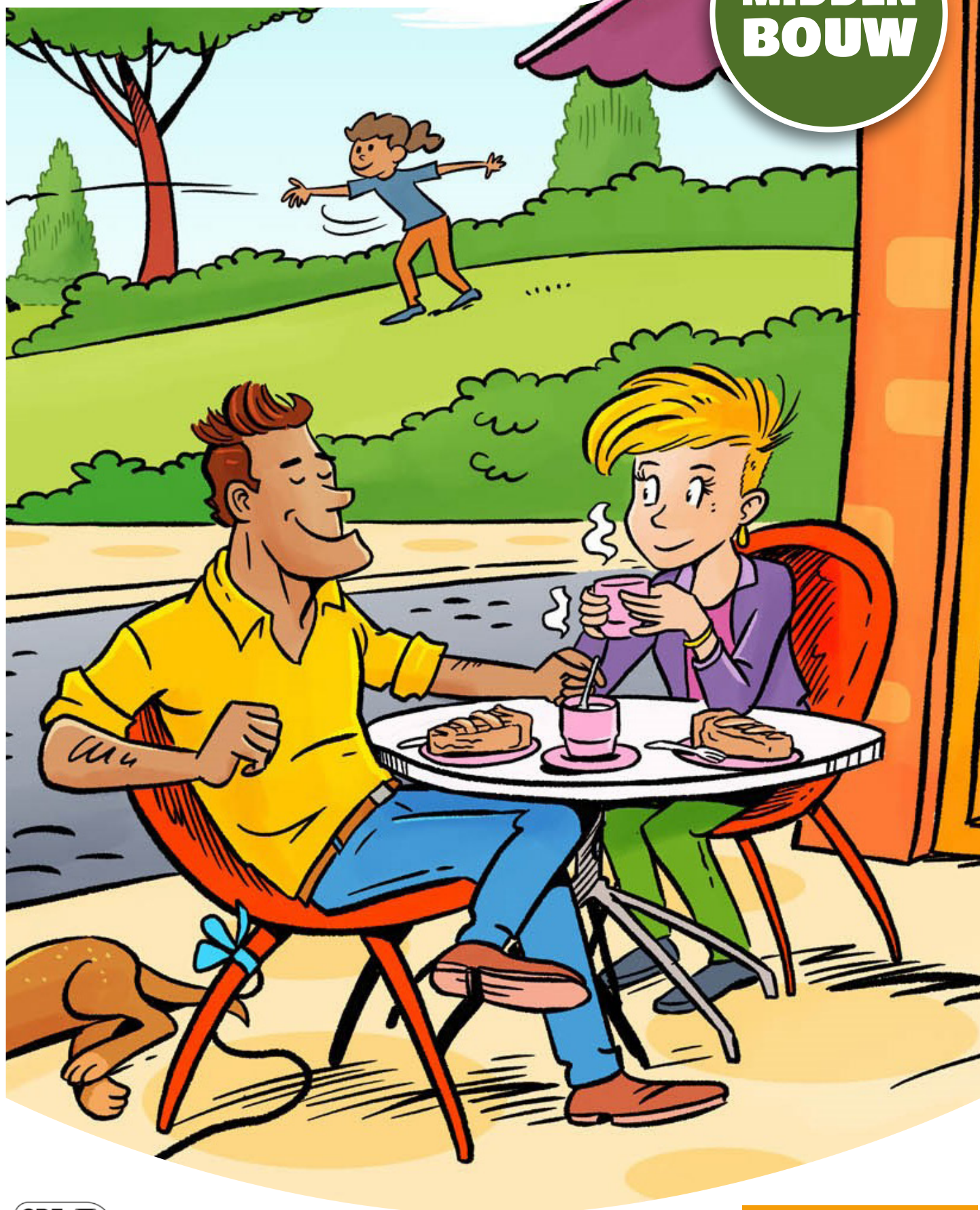


VASTENACTIE 2026

LESMATERIAAL

MIDDEN
BOUW



Inleiding	3
Les 1	5
Waarden	5
Vooraf	5
Start	5
Kern	6
Activiteit	6
Koppeling waarden	6
Afsluiting	7
Het land van het goede leven	8
Les 2	11
Levensbeschouwelijk doel	11
Waarden	11
Vooraf	11
Start	11
Kern	12
Activiteit	13
Afsluiting	14
Koppeling waarden	14
Les 3	15
Levensbeschouwelijk doel	15
Waarden	15
Vooraf	15
Start	15
Kern	15
Afsluiting	15
Koppeling waarden	15
Gebed	15
Het verhaal: Het lege graf	17

Met het Vastenactie-lesmateriaal 2026 geven we jou als leerkracht in de onder-, midden- of bovenbouw handvatten om met kinderen stil te staan bij de betekenis van Pasen en de vastentijd, én bij de vraag hoe wij samen kunnen bouwen aan een betere wereld. Uitgangspunt is het *bonum commune* – het goede samenleven: iedereen hoort erbij, kan meedoen en draagt bij, dichtbij en ver weg. Dit jaar staat het Vastenactieproject in **Bolivia** centraal, waardoor kinderen leren over zowel lokale als wereldwijde verbondenheid.

De vastentijd is een periode van bezinning en solidariteit. Dit materiaal helpt kinderen dit concreet te oefenen door middel van vaardigheden als waarnemen, verkennen, verbeelden, verwonderen, proeven van tradities, symbolisch denken en in actie komen. Daarbij verbinden we steeds de verhalen van Pasen en de traditie van de vasten met de leefwereld van kinderen.

DRIE LESSEN PER BOUW

Het materiaal bestaat uit drie lessen van ongeveer 45 minuten:

- **Les 1** laat de kinderen kennismaken met de betekenis van Pasen en met de voorbereidingen in de vastentijd. Ze verkennen hoe zij zelf kunnen bijdragen aan 'het goede samenleven'.
- **Les 2** staat in het teken van het Vastenactieproject in Bolivia. De kinderen ontdekken hoe kinderen daar opgroeien in kwetsbare omstandigheden en hoe opvangcentra hen veiligheid, voeding en onderwijs bieden. Ze worden actief uitgedaagd om dit project te steunen.
- **Les 3** richt zich op het paasverhaal. De kinderen ontdekken hoe de goede woorden en daden van Jezus verdergaan, en hoe zij daar zelf een bijdrage aan kunnen leveren – in hun klas, hun omgeving en wereldwijd.

Het lesmateriaal sluit aan bij de definitieve concept leerdoelen burgerschap van SLO.

Deze doelstellingen vertalen we naar vier kernwaarden die in de lessen steeds terugkomen:

- **Verantwoordelijkheid** – kinderen ontdekken hun rechten en plichten, leren informatie wegen en een eigen mening vormen.
- **In beweging komen** – kinderen kunnen kennis, vaardigheden en waarden omzetten in concrete daden.
- **Kritisch zijn** – kinderen onderzoeken maatschappelijke uitdagingen en verkennen verschillende perspectieven.
- **Solidariteit** – kinderen weten zich verbonden met mensen wereldwijd en ontwikkelen respect voor natuur en diversiteit.

Bij iedere werkvorm staat expliciet aangegeven welke burgerschapsdoelen en waarden worden aangesproken. Daarnaast wordt ook steeds de koppeling met levensbeschouwelijke doelen gemaakt: de verhalen van Pasen en de traditie van de vastentijd worden niet alleen verteld, maar ook verbonden met de dagelijkse leefwereld van kinderen. Zo oefenen leerlingen zowel in betekenis geven aan levensbeschouwelijke vragen als in hun rol als burger.

Met dit materiaal krijg je handvatten om de vastentijd en Goede Week op een eigentijdse manier in te vullen: niet alleen door te vertellen, maar vooral door kinderen te laten ervaren, oefenen en handelen. Zo bouw je samen met hen – klein en groot – aan een stukje van het goede samenleven.



LES 1

Over een tijdje is het Pasen. De tijd vóór Pasen wordt de vastentijd genoemd. Het is een tijd waarin veel mensen stilstaan bij de keuzes die ze maken en minderen. Door dit te doen ontstaat ruimte voor anderen, dichtbij en ook ver weg. In het Katholiek Sociaal Denken is 'Bonum commune' een belangrijk begrip. Dat betekent 'het goede samenleven': samen kunnen we werken aan een wereld van solidariteit, gerechtigheid en welzijn voor iedereen. De vastentijd is een mooie periode om hier extra aandacht aan te besteden.

In deze les maken de kinderen kennis met Willem van Wonderen, die op een vakantiebeurs een bordje met 'Het land van het goede leven' tegenkomt. Waar zou dat land zijn? En wat zouden ze daar doen? Gedurende de dag ontdekt Willem dat hij niet eens op reis hoeft om in dit land terecht te komen. Naar aanleiding van dit verhaal denken de kinderen na over wat 'goed leven' inhoudt.

WAARDEN

In deze les staat de waarde solidariteit centraal. De kinderen ontdekken hoe je op een goede manier met elkaar kunt samenleven. Door de verhalen en activiteiten maken ze de koppeling tussen solidariteit en hun eigen handelen, bijvoorbeeld door na te denken over wat zij kunnen doen om anderen te helpen of mee te laten doen. Aandacht besteden aan deze waarde draagt ook bij aan burgerschapsvorming op school.

VOORAF

Zorg voor een koffer die de komende tijd op school kan blijven. Stop in de koffer een aantal echte vakantie items, zoals een zonnebril, een paar slippers en een fles zonnebrandcrème.



START (10 MIN)


Vertel de kinderen dat het binnenkort Pasen is. Weten de kinderen wat voor feest dat is? Vertel dat mensen met Pasen denken aan het leven en de dood van Jezus. Toen Jezus nog leefde vertelde Hij verhalen over hoe je goed kunt samenleven. In de weken voor Pasen denken de mensen daar vaak aan terug en proberen ze te leven op de manier die Jezus in zijn verhalen vertelde. De tijd voor Pasen heet de vastentijd. In de vastentijd doen mensen vaak dingen minder of niet, bijvoorbeeld minder op hun telefoon zitten of minder geld uitgeven aan lekker eten. Daardoor hebben ze tijd of geld over voor iets anders, iets 'goeds'. Hebben de kinderen een idee welke goede dingen mensen met hun vrijgekomen tijd of geld kunnen doen?



KERN (20 MIN)

Laat de koffer aan de kinderen zien. Vertel dat jullie de komende tijd ook naar Pasen toe gaan leven. De koffer gaat jullie daarbij helpen. Maak de koffer open en haal de items eruit. Zet de zonnebril op, smeer wat zonnebrandcrème op je gezicht en trek de slippers aan.



Breng de illustratie in beeld en lees het verhaal over Willem van Wonderen voor (zie de eerste bijlage). Willem loopt op de vakantiebeurs en ziet een leeg kraampje met daarop een bordje: het land van het goede leven, dichterbij dan je denkt. Wat zou dat voor land zijn? 



Bespreek de volgende vragen:

- Willem denkt eerst dat het land van het goede leven een plek is waar je naartoe kunt reizen. Maar is dat ook zo?
- Mila zucht en zegt: 'Dit is nou het goede leven'. Wat vindt Mila het goede leven?
- Willem deed eigenlijk al dingen die passen bij het land van het goede leven. Welke dingen waren dat?



Vraag de kinderen welke dingen er volgens hen nog meer allemaal horen bij het land van het goede leven. Schrijf wat er genoemd wordt op het bord. Bijvoorbeeld: elkaar helpen, een kaartje sturen als iemand ziek is, je eten delen, iedereen hoort erbij.

Wijs de kinderen erop dat dit ook dingen zijn die mensen in de vastentijd extra doen.

Willem ontdekt dat je niet hoeft te reizen als je naar het land van het goede leven wilt. Want al die dingen, kun je ook hier doen. Dat moet iedereen weten! denkt Willem. Daarom gaat hij een folder maken. Wat zou er in die folder kunnen staan?  

ACTIVITEIT

Laat de kinderen (eventueel in tweetallen) een folder maken van het land van het goede leven. Wat komt daar in te staan? De kinderen mogen hun eigen creativiteit gebruiken, maar kunnen ook het knipblad uit de tweede bijlage gebruiken. Daarop staan woorden, plaatjes en vormen die ze in hun folder kunnen plakken.



KOPPELING WAARDEN

De kinderen leren hier dat solidariteit zichtbaar wordt in concrete daden, zoals elkaar helpen en mee laten doen. Dit maakt de abstracte waarde tastbaar en laat zien dat waarden onderdeel zijn van dagelijks gedrag.

✓ AFSLUITING (10 MIN)

De kinderen houden een kleine vakantiebeurs met hun eigen folders. Ze leggen de folders op hun tafel en lopen bij de folders van de andere kinderen langs.

Bespreek na afloop wat de kinderen in elkaars folder gezien hebben. Staan er dingen die jullie in de klas ook kunnen doen, om het land van het goede leven ook hier in de klas te hebben? Maak daar samen afspraken over. Zet de koffer op een zichtbare klas in het lokaal neer, met daar op/omheen de folders van de kinderen.

Benoem dat deze folder ook een mooie inspiratiebron kan zijn om te gebruiken in de vastentijd en te bedenken hoe je wat meer ruimte voor een ander kunt maken.



HET LAND VAN HET GOEDE LEVEN



Het is vrijdag. Willem van Wonderen is op de vakantiebeurs. Daar kun je informatie krijgen over allemaal vakantielanden. Willem likt zijn lippen af bij Italië, het land van de pizza's. Hij stopt zijn vingers in zijn oren bij Schotland, waar iemand hard blaast op een doedelzak. Bij de hoek van Alaska knoopt hij huiverend zijn jas dicht, en bij Frankrijk pakt hij een lekker stukje stokbrood.

En dan ziet hij iets gek. Een lege plek: zonder plaatjes, zonder tafel, zonder mensen. Alleen in het midden van de stand staat een klein bordje: 'het land van het goede leven'. Daaronder staat: 'dichterbij dan je denkt!'

Het land van het goede leven? denkt Willem. Wat zou dat voor land zijn? Hij kan het niet vragen, want er is niemand. Willem loopt maar verder. Maar de vraag laat hem niet los: hoe zou het daar zijn, in het land van het goede leven?

Eenmaal thuis duikt Willem gelijk de boeken in. En hij zoekt op zijn computer. Hij bekijkt elke landkaart, maar het land van het goede leven, dat vindt hij niet.

Hij belt naar een reisbureau. 'Het land van het goede leven?' zegt de mevrouw. 'Dichterbij dan je denkt? Ik zou het niet weten, maar het klinkt fantastisch! Ik ben benieuwd wat daar te doen is. Laat u mij meer weten als u het gevonden heeft? Fijne vakantie in elk geval!'

Teleurgesteld hangt Willem op. 'Wat er te doen is?' mompelt hij. 'Ja, dat zou ik nou ook wel willen weten!'

- **Laat de kinderen nadenken over wat er te doen is in het land van het goede leven. Laat ze dit in groepjes verkennen en verwerken in een bordje (in dit huis...) zoals in sommige huishoudens te vinden is: In het land van het goede leven...**

De volgende ochtend gaat Willem al vroeg de deur uit. Net zoals elke zaterdagochtend maakt hij een lekkere lange ronde met de hond. Normaal kan hij dan al zijn gedachtes loslaten, maar deze ochtend lukt dat niet. Hij blijft maar denken aan het land van het goede leven.

'Helá, kijk een beetje uit!' Willem is zo in gedachten dat hij de mevrouw met de zware tassen niet ziet. Hij botst zo tegen haar op. 'Wacht, ik help u even,' zegt Willem snel. Hij zoekt de appels bij elkaar en stopt het brood terug in de tas. 'Alstublieft en excuus, ik was niet aan het opletten.' 'Dank u vriendelijk,' zegt de mevrouw. 'Het is fijn dat mensen elkaar vandaag de dag nog een beetje helpen!'

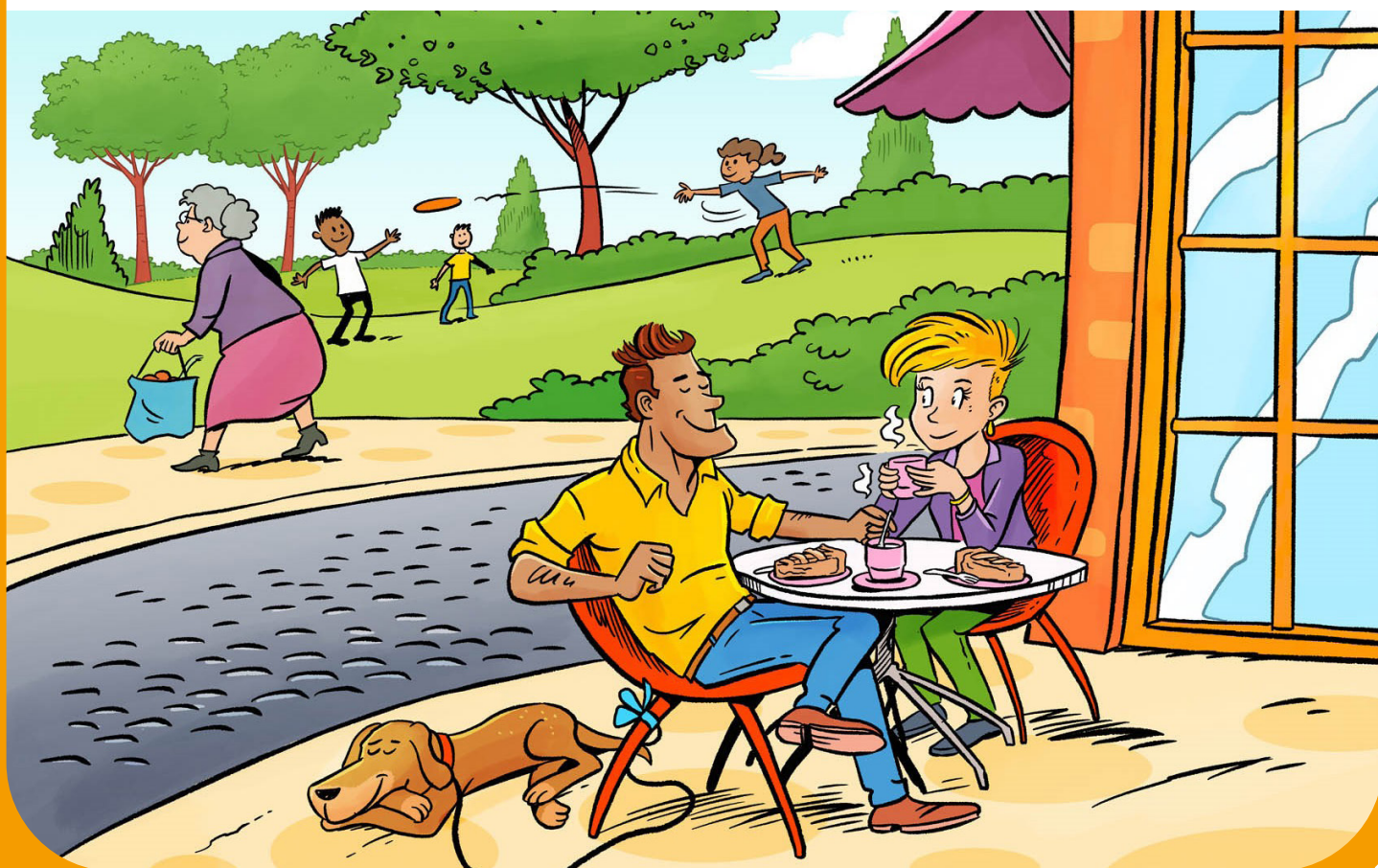
Als Willem met zijn hond verderloopt ziet hij wat kinderen met een frisbee gooien. Een jongen staat er wat beteuterd naast. 'Gooi eens naar mij,' roept Willem en de frisbee suist zijn kant op. Willem vangt hem handig op en gooit hem naar de jongen die niet meedoet. 'Hier, vangen!' roept hij. De jongen schrikt op en vangt. 'Bedankt!' roept hij blij.

Willem heeft bijna zijn rondje gelopen als hij langs een café loopt. Daar ziet hij Mila, een kennis zitten op het terras. Mila ziet er niet zo vrolijk uit. 'Gaat het?' Willem schuift een stoeltje bij en maakt de riem van zijn hond aan de stoelpoot vast. 'Niet echt, het zit even tegen.' Willem geeft een seintje naar de ober en bestelt twee koffie en appeltaart met slagroom. Hij geeft Mila een zachte schouderklop en zegt: 'Wat vervelend voor je. Die koffie en taart krijg je van mij!'

Misschien dat Willem zich vergist, maar hij denkt een kleine glimlach bij Mila te zien. Na een paar slokken koffie weet hij het zeker; Mila is een stuk vrolijker.

Zo zitten ze samen stil te genieten op het terras. De zon schijnt, voorbijgangers zwaaien vriendelijk en maken hier en daar een praatje met elkaar. 'Dit is nou het goede leven,' zucht Mila en ze neemt een flinke hap van haar appeltaart. Dan begrijpt Willem het. Hij weet nu waar het land van het goede leven is en hoe het eruit ziet. Snel neemt hij afscheid van Mila en rent naar huis.

Daar op de keukentafel liggen alle folders die hij heeft meegenomen van de vakantiebeurs. Hij schuift ze allemaal aan de kant. Willem pakt een leeg blaadje en schrijft erboven: Land van het goede leven, dichterbij dan je denkt. Dan pakt hij zijn verf- en tekenspullen en zegt tegen zijn hond: 'Ik ga de mooiste folder maken die er bestaat. Een folder van het land van het goede leven!'



HELPEN



TROOSTEN



GEVEN



SPELEN



DELEN



ETEN



LACHEN

MAKEN



VERGEVEN



DANSEN

LES 2



Het is bijna Pasen. In de vorige les hebben de kinderen nadacht over het goede leven, en hoe het goede leven ook hier in de klas kan zijn. Deze les staan we stil bij de vraag hoe we samen met mensen verder kunnen werken aan het goede leven. We laten de kinderen kennismaken met één van de projecten die Vastenactie steunt. In Bolivia werkt bisschop Eugenio aan de bouw van een opvanglocatie waar kinderen terecht kunnen op de momenten dat hun ouders, vaak voor langere tijd, weg zijn.

LEVENSBSCHOUWELIJK DOEL

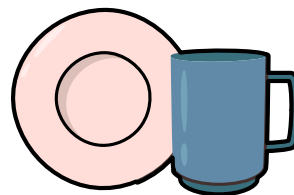
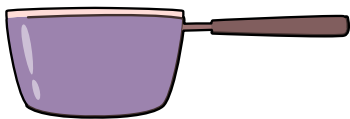
De kinderen ontdekken dat het goede leven niet alleen dicht bij henzelf kan plaatsvinden, maar ook ver weg. Ze staan stil bij de situatie van kinderen in Bolivia en denken na over hoe Jezus' boodschap van zorg, medeleven en gerechtigheid ook daar handen en voeten kan krijgen. Zo verbinden ze hun eigen handelen met het groter geheel van solidariteit wereldwijd.

WAARDEN

In deze les staat de waarde verantwoordelijkheid centraal. De kinderen ontdekken hoe je op een goede manier met elkaar, dichtbij en ver weg, kunt samenleven. Ze leren hierbij om voor de ander in actie te komen, en nemen zo verantwoordelijkheid voor het welbevinden van die ander. Aandacht besteden aan deze waarde draagt ook bij aan burgerschapsvorming op school.

VOORAF

Pak de koffer uit de eerste les er weer bij. Stop daarin een setje potloden, schriftjes, een bord, beker, leesboekjes en een kookpan. Gebruik deze spullen tijdens de kern van de les.



START (5 MIN)

Wijs de kinderen op de folders van het land van het goede leven, die de kinderen in de vorige les hebben gemaakt. Welke dingen horen er ook alweer bij dat land? En welke dingen daarvan hebben jullie in de klas gezien?

Pak de koffer er weer bij. Vertel dat jullie vandaag verder gaan met jullie reis naar het land van het goede leven. Dit keer gaat dat wel écht over een ander land.

KERN (30 MINUTEN)

Laat de campagneposter zien en lees onderstaande tekst voor. De dikgedrukte woorden staan ook op de poster en kunnen tijdens het voorlezen worden aangewezen.

Dit is het land **Bolivia**. Bolivia ligt in Zuid-Amerika, Dat is ongeveer **tienduizend kilometer** bij ons vandaan en **15 uur** met het **vliegtuig**.

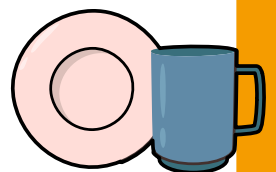
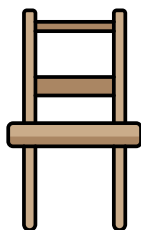
Bolivia is ongeveer **27 keer zo groot als Nederland**, maar er wonen veel minder mensen. In Bolivia wonen ongeveer **12 miljoen mensen** en in Nederland ongeveer **18 miljoen**. Naast **Spaans** worden er nog **36 andere talen** gesproken!

In het Noorden is er vooral **oerwoud** en **water**. Er zijn gebieden moeilijk bereikbaar. Daar wonen groepen mensen die weinig contact hebben met de buitenwereld. De kinderen in Bolivia gaan maar vier uur per dag naar school. Hun ouders werken de hele dag, vaak in het oerwoud. Soms blijven ze ook 's nachts weg. De kinderen zijn vaak alleen en dat kan best gevaarlijk zijn. Ook hebben ze niet altijd genoeg te eten.

Stop even met voorlezen en vraag de kinderen: welke dingen zijn er anders voor de kinderen in Bolivia, dan bij ons?

Bovenin ligt **Riberalta**. Daar woont en werkt **bisschop Eugenio**. Hij heeft een **naschoolse opvang** opgericht. Hier kunnen de kinderen heen om te eten en te drinken. Ze krijgen ook hulp bij hun schoolwerk. **Zuster Violeta** en andere zusters werken op deze opvang.

Bisschop Eugenio is bezig om in **Sena** nog een opvang te laten bouwen en in te richten. Vastenactie helpt mee door geld te geven.



Maak de koffer open. Haal tijdens het lezen van de volgende tekst de passende spullen uit de koffer. Laat eventueel met post-it briefjes zien wat ieder item kost.

- Voor 15 euro komen er potloden en schriften.
- Voor 25 euro worden er vijf leesboekjes gekocht.
- Een grote kookpan kost 35 euro.
- Vijftien sets borden en bekers heb je voor 65 euro.
- Een schoolbord kost 130 euro.
- Voor 260 euro koop je vier tafels
- en voor 480 euro heb je twintig stoelen.



Wijs de kinderen op de 'ladder' die op de poster te zien is. Vertel dat wij actief de kinderen in Bolivia kunnen helpen door geld in te zamelen, zodat deze spullen gekocht kunnen worden.

ACTIVITEIT

Vertel de kinderen dat jullie de komende tijd geld gaan inzamelen voor de kinderen in Bolivia, zodat zij die spullen kunnen kopen. Natuurlijk willen jullie zo veel mogelijk geld inzamelen. Bespreek samen hoe jullie dit kunnen doen, bijvoorbeeld door klusjes te doen of spullen te verkopen.

Maar hiervoor ook gebruik van gratis actiemateriaal verkrijgbaar op [de website](#).



Om zoveel mogelijk geld in te zamelen, is het belangrijk dat anderen van jullie actie afweten. Laat de kinderen een flyer maken, waarop ze over de actie vertellen. Op de flyer kan staan op welke manier jullie geld inzamelen, en bijvoorbeeld welke spullen er voor de mensen in Bolivia gekocht kunnen worden. Maak hiervoor gebruik voor de informatie uit de campagneposter.

Laat de kinderen zoveel mogelijk informatie op de flyer schrijven en tekenen en de flyers mee naar huis nemen om te verspreiden.



TIP

Werk samen met de klassen uit de bovenbouw, en stel de flyers op dezelfde plek tentoon als de voorwerpen die de bovenbouw maakt.

✓ AFSLUITING (10 MIN)



Tip: Bestel de Campagneposter en hang deze op in de klas.

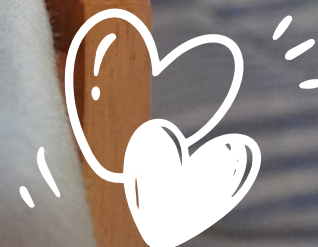
Geef de campagneposter met daarop de geefladder een mooie plek in de klas, bij de folders van het land van het goede leven en de koffer. Leg uit dat jullie op de geefladder gaan bijhouden hoeveel geld jullie al voor Bolivia hebben gespaard, om ook daar een stukje van het goede leven te brengen.

KOPPELING WAARDEN

Kinderen ervaren dat ook zij actief kunnen bijdragen aan het zorgen voor een ander en zullen zich meer verantwoordelijk voelen. Door actief mee te doen wordt burgerschapsvorming versterkt.

MEER WETEN OVER HET PROJECT IN BOLIVIA?

Neem een kijkje op [Vastenactie scholen 2026](#)



LES 3

In de vorige twee lessen hebben de kinderen zich voorbereid op Pasen, door na te denken over het goede leven. Daarbij zijn ze in actie gekomen voor de kinderen in Bolivia. In deze les maken de kinderen kennis met het paasverhaal, een verhaal van nieuw begin.

LEVENSBSCHOUWELIJK DOEL

De kinderen verwonderen zich over de ervaring die de leerlingen van Jezus hadden. Ze denken na over de opdracht die Jezus aan zijn leerlingen meegaf en vragen zich af hoe zij daar zelf handen en voeten aan zouden kunnen geven.

WAARDEN

In deze les staan de waarden verwondering en handelen centraal. De kinderen verwonderen zich over het verhaal van het leven, de dood en de opstanding van Jezus en ontdekken hoe dit mensen laat zien hoe je goed met elkaar kunt samenleven. Aandacht besteden aan deze waarden draagt ook bij aan burgerschapsvorming op school.

VOORAF

Pak de koffer uit de voorgaande lessen er weer bij en zorg dat deze leeg is.



START (10 MIN)

Speel met elkaar een doorfluitsterspelletje. Fluister bij één kind in het oor: 'Hebben jullie het al gehoord, Hij is opgestaan!' Laat dit kind het aan het volgende kind door fluisteren, en ga net zo lang door tot ieder kind het gehoord heeft. Heeft het laatste kind het goed verstaan? Vertel dat jullie je in de vorige lessen hebben voorbereid op Pasen, door na te denken over het goede leven en in actie te komen voor de kinderen in Bolivia. Vandaag is het zover en vieren jullie Pasen. En dat feest heeft alles te maken met de zin uit het spelletje: Hebben jullie het al gehoord, Hij is opgestaan!



KERN (15 MINUTEN)

Lees het eerste deel van het verhaal Het lege graf uit de bijlage voor. Stel de kinderen daarna de volgende vraag: Welke dingen die Jezus deed en zei, passen bij het land van het goede leven? Lees het tweede deel van het verhaal voor. Stel de kinderen daarna de vraag welke verschillende emoties er allemaal in dit verhaal voorkomen. Onder andere verdriet, verbazing, verwarring, liefde en blijdschap. Het paasverhaal begint als een verdrietig verhaal. Jezus is dood en begraven, en zijn vrienden zijn verdrietig en in de war.

Maar daar eindigt het verhaal gelukkig niet. Want Jezus staat ook weer op uit de dood. Dat klinkt gek, en dat is het eigenlijk ook. Maar door het paasverhaal geloven mensen dat er altijd een nieuw begin kan zijn, zelf als het lijkt alsof dat niet zo is.

Pak de koffer erbij. Open de koffer en laat zien dat hij helemaal leeg is, net als het graf van Jezus. Maar het goede leven stopt niet. Laat de kinderen alleen of in tweetallen spullen verzamelen die ze kunnen gebruiken om door te gaan met het goede leven. Dit kan van alles zijn: een knuffelbeer, een bord, beker, sjaal, kaars. Laat de kinderen vertellen wat ze hebben gepakt en waarom ze vinden dat dit bijdraagt aan het goede leven. Stop alle voorwerpen in de koffer, zodat jullie reis verder kan gaan.

✓ AFSLUITING (20 MIN)



Laat de kinderen van een A4 papier een roepstoeter maken, door hem op te rollen als een soort feesthoedje. Ga met de roepstoeters naar het plein en laat iedereen roepen: 'Hebben jullie het al gehoord, het goede samenleven gaat door!' Laat vervolgens eventueel andere woorden of zinnen roepen die passen bij het goede samenleven, als 'iedereen hoort erbij' of 'je bent niet alleen'.

Bespreek terug in de klas welke woorden de kinderen hebben laten horen. Hoe passen deze bij wat de kinderen de afgelopen drie lessen hebben gehoord, ervaren en gedaan? En hoe denken ze dat deze woorden zullen doen met de mensen op het plein die ze gehoord hebben; zullen zij misschien ook wel na gaan denken over dat goede leven?

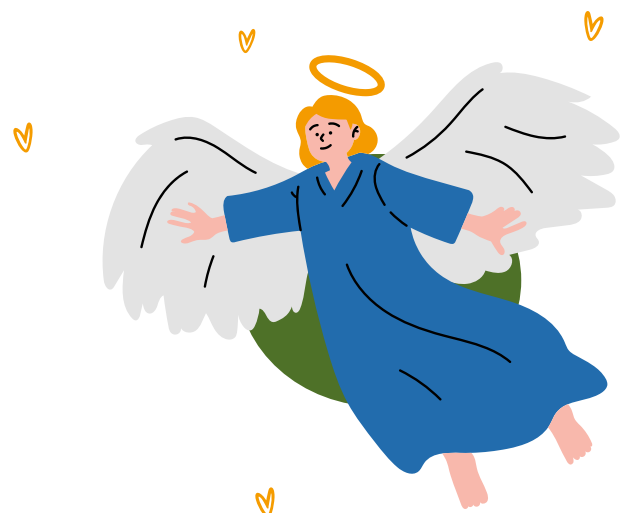
KOPPELING WAARDEN

De kinderen denken na over hoe de waarden solidariteit, verantwoordelijkheid en verwondering een plek hebben gekregen in wat ze samen besproken en gedaan hebben. En hoe deze waarden hebben bijgedragen aan het goede leven dichtbij en ver weg.

GEBED

Als de kinderen gewend zijn om te bidden in de klas, kun je dit gebedje gebruiken om de lessen mee af te ronden:

LIEVE GOD,
DANK U WEL VOOR JEZUS,
HIJ LIET ZIEN HOE JE KUNT WERKEN AAN EEN WERELD
WAARIN HET GOED IS OM TE LEVEN.
HELP ONS OM DAT ZELF OOK TE BLIJVEN PROBEREN.
NIET ALLEEN VOOR ONSZELF,
MAAR OOK VOOR ALLE MENSEN OM ONS HEEN.
EN ZELFS VOOR ALLE KINDEREN IN BOLIVIA.
AMEN.



HET LEGE GRAF

DEEL 1

Het is nog vroeg op de dag, maar in een huis in Jeruzalem zijn de meeste mensen al wakker. Nog een beetje slaperig zitten ze samen aan tafel. Ze zijn stil. Stil en verdrietig. De mensen die hier samen aan tafel zitten zijn geen gezin. En ook geen familie. Ze zijn een vriendengroep. Als je met je vrienden bij elkaar bent, ben je juist vaak blij. Maar deze vrienden hebben iets verdrietigs meegemaakt. Hun allerbeste vriend, Jezus, is een paar dagen geleden gestorven. En eigenlijk kunnen ze dat nog steeds niet helemaal geloven...

Hun vriend Jezus was geen gewone man. Hij was heel bijzonder. Hij vertelde hun verhalen over God in de hemel. Jezus leek precies te snappen wie God is, en Hij hielp zijn vrienden om God ook te leren kennen. De vrienden waren graag bij Jezus. En niet alleen de vrienden, ook andere mensen kwamen naar Jezus toe om naar Hem te luisteren. 'Als iemand honger heeft, geef hem dan eten. En heeft iemand dorst? Geef hem dan een beker drinken. Zie je iemand die het koud heeft, en geen geld heeft voor een jas of een dikke deken? Geef hem dan een jas van jezelf. Doe goede dingen! Zo wordt de wereld een fijne plek voor iedereen. En dat is wat God wil.'

Jezus zei niet alleen bijzondere dingen, Hij deed ook bijzondere dingen. Als er iemand kwam die verdrietig was, droogde Jezus zijn tranen. En was er iemand ziek? Dan maakte Jezus hem weer beter. Jezus zorgde voor iedereen. 'En Ik wil dat jullie dat ook doen,' zei Hij.

DEEL 2

Maar zulke dingen kan Jezus nu niet meer zeggen of doen. Want nu is Hij dood... Eén van de vrienden zucht. 'Gaat het goede leven nu ook niet meer verder, nu Jezus er niet meer is?', vraagt hij. 'Ik weet het niet...' antwoordt een ander.

Een paar dagen geleden zaten de vrienden ook met elkaar in een huis. Toen was Jezus er nog bij. Ze aten samen en hebben met elkaar gepraat. Jezus deelde brood en wijn uit. Het was een bijzondere avond. Maar toen ze na het eten met elkaar een wandeling maakten, gebeurde er iets naars. Een kwam een groep soldaten aan, en die namen Jezus gevangen. Jezus moest mee naar de gevangenis.

En waarom? Omdat Hij goede dingen deed? De vrienden snaptten er niks van, en nog steeds begrijpen ze het niet.. Jezus zou vast snel weer vrijkomen. Toch? Maar dat gebeurde niet. De rechter gaf Jezus zelfs een nog zwaardere straf. Jezus werd aan een houten kruis vastgemaakt. En naast twee andere mannen aan een kruis gezet. Die mannen hadden écht wat ergs gedaan, maar Jezus? De vrienden stonden erbij en keken ernaar, maar ze konden niks doen...

De straf was zwaar voor Jezus. Zó zwaar, dat Hij het niet lang vol hield. Hij stierf. De vrienden hebben hem begraven in een grot. Ze hebben er een zware steen voor gerold. En zo voelt het in hun hart ook. Alsof er een zware steen op ligt. Zo had het niet moeten gaan. Jezus deed zulke goede dingen, ze hadden een koning van Hem moeten maken! Maar Hij kreeg geen kroon. Hij kreeg een kruis...

Terwijl de vrienden nog een keer met elkaar praten over de afgelopen dagen, klinkt er bij de deur ineens een hard kabaal. 'Bam bam bam,' klinkt het.

'Laat ons met rust! Weet je dan niet dat wij verdriet hebben!'

'Laat me er in!' roept een stem. Hé, die stem kennen ze. Het is de stem van Maria, die ook bij Jezus hoorde. Iemand doet de deur voor haar open. Ze rent naar binnen, haar ogen stralen. Dat is vreemd...

En dan begint ze te roepen: 'Hebben jullie het al gehoord, Hij is opgestaan!' Wat zegt Maria nou voor raars! 'Ik was net bij het graf van Jezus, maar de steen was weggerold. Snel ging ik naar binnen om te kijken of Jezus er nog lag, maar... Hij was er niet meer! Ik schrok, ik schrok me echt helemaal wild. Maar toen kwam er een engel en die zei: "Wees maar niet bang Maria. Jezus is niet meer dood. Hij leeft weer! Precies zoals Hij zelf al had gezegd, Hij is opgestaan!"'

De vrienden kijken elkaar aan. Zou het waar zijn wat Maria zegt. Zou Jezus echt weer leven? Zou het goede leven dan toch door kunnen gaan? Dit moeten ze met eigen ogen gaan zien! Snel gaan ze op weg. Op weg naar het lege graf en het goede leven.



LESMATERIAAL VASTENACTIE 2026

Ontwikkeld door Kwintessens i.o.v. Vastenactie

© 2025 Vastenactie / Kwintessens

Lesideeën / redactie

Jolanda van der Marel, Erik Idema

Vormgeving

Oonk Ontwerp

Imprimatur

Met kerkelijke goedkeuring

Haarlem, 29 september 2025

+Jan Hendriks

Bisschop-referent voor het onderwijs

Bisschop van Haarlem-Amsterdam