

VASTENACTIE 2026

LESMATERIAAL

ONDER
BOUW



Inleiding	3
Les 1	5
Waarden	5
Vooraf	5
Start	5
Kern	6
Activiteit 1	6
Activiteit 2	6
Koppeling waarden	7
Afsluiting	7
Les 2	8
Levensbeschouwelijk doel	8
Waarden	8
Start	8
Kern	9
Afsluiting	10
Les 3	11
Levensbeschouwelijk doel	11
Waarden	11
Vooraf	11
Start	11
Kern	11
Afsluiting	12
Het verhaal: Het paasverhaal	13

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. In deze les horen de kinderen een verhaal over Sep die zijn knuffels voorleest over Samenland. In Samenland leven de mensen op een goede manier met elkaar samen. Sep wil dat Samenland niet alleen ver weg is, maar ook dichtbij komt en daarvoor bedenkt hij een plan. Naar aanleiding van het verhaal bedenken de kinderen wat zij kunnen doen om Samenland in de klas te brengen.

WAARDEN

In deze les staat de waarde solidariteit centraal. De kinderen ontdekken hoe je op een goede manier met elkaar, dichtbij en ver weg, kunt samenleven. Door het verhaal en activiteiten maken ze de koppeling tussen solidariteit en hun eigen handelen, ze leren om voor de ander in actie te komen. Aandacht besteden aan deze waarde draagt ook bij aan burgerschapsvorming op school.

VOORAF

Laat alle kinderen een knuffel van huis meenemen.



START (10 MIN)

Laat alle kinderen hun knuffel die ze hebben meegenomen op schoot nemen. Zorg dat er ook wat knuffels in het lokaal zijn die op school mogen blijven. Zet deze op een zichtbare plek neer, bijvoorbeeld op een kast, in één van de speelhoeken en op het bureau van de juf of meester.

Vertel de kinderen dat het binnenkort Pasen is. Weten de kinderen wat dat voor feest dat is? Vertel dat we 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 waarover Jezus in zijn verhalen vertelde.

KERN (25 MIN)

Vertel dat jij ook een verhaal gaat vertellen, over hoe je met elkaar samen kunt leven.

Lees het digitale prentenboek **Sep in Samenland** voor.

Bespreek de volgende vragen:

- Welke dingen gebeuren er in het boek Samenland?
- Waarom zou Sep Samenland zo'n mooi boek vinden?
- Welke dingen doet Sep zelf, zodat Samenland dichterbij komt? Hoe reageren andere mensen daarop?
- Wie helpen Sep? En hoe doen ze dat?
- Waarom heet het land uit het boek, Samenland? Vind je dat een goede naam?
- Zouden de kinderen graag in Samenland willen wonen?



Vertel dat jullie er de komende weken voor gaan zorgen dat Samenland ook in jullie klas komt. Hoe gaan jullie dat doen? Door ervoor te zorgen dat jullie in de klas op een goede manier samen leven.

ACTIVITEIT 1

Maak samen een lijst waarop geschreven en/of getekend komt te staan hoe jullie in de klas met elkaar willen samenleven. Hoe kunnen jullie elkaar helpen? Hoe kunnen jullie elkaar troosten? En hoe willen jullie samen spelen en leren? Hang de lijst in de klas op.

ACTIVITEIT 2

Zing samen het volgende lied, op de wijs van *Altijd is Kortjakje ziek*:

WIJ ZIJN OP WEG NAAR SAMENLAND,
GA JE MEE? KOM PAK MIJN HAND.
SAMEN LACHEN, SAMEN DELEN,
SAMEN MET HET SPEELGOED SPELEN.
DANS IN HET ROND EN HEB HET FIJN,
ZO KOMT SAMENLAND DICHTBIJ.



Zing het lied eerst één keer voor en pak van één kind de hand vast. Dans samen tijdens het zingen door de kring. Zing het lied nog een keer, nu kiezen jij én het kind wat met jou danste beide een ander kind uit om mee door de kring te dansen. Ga net zo lang door tot alle kinderen mee op weg zijn naar Samenland. Zing tot slot een rondje waarbij alle kinderen met hun knuffel door de kring mogen dansen.

KOPPELING WAARDEN

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

✓ AFSLUITING (10 MIN)

Vertel dat mensen in de tijd voor Pasen 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.

Vertel dat de knuffels ons vandaag, en de weken tot Pasen gaan helpen om aan Samenland te blijven denken. Vandaag helpen de knuffels van de kinderen zelf hen mee. Laat ook de knuffels zien die al in de klas staan. Welke plekken kunnen zij goed zien? Laat de kinderen aan het eind van de dag een aantal keer voorbeelden noemen van wat ze hebben gezien van Samenland in de klas. Vertel zelf wat jij hebt gezien, en vertel ook wat één van de knuffels zag. Doe dit dagelijks, tot aan Pasen. Vertel dat jullie zo met elkaar toe leven naar Pasen.

Moedig de kinderen aan om thuis, eventueel met hulp van hun knuffel, te vertellen over Samenland en wat ze daarvan in de klas hebben gezien.



LES 2

De vorige les hebben de kinderen nagedacht over hoe je Samenland dichtbij kunt brengen. Deze les laat kinderen ervaren dat je ook iets kunt doen voor mensen verder weg. Ook voor hen kan het Samenland zijn en de kinderen kunnen daarmee helpen.

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 verantwoordelijk 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. Aandacht besteden aan deze waarde draagt ook bij aan burgerschapsvorming op school.

START (10 MIN)

Start de les door het lied over Samenland, dat de kinderen in de vorige les hebben geleerd, met elkaar te zingen.

Op de wijs van *Altijd is Kortjakje ziek*:

WIJ ZIJN OP WEG NAAR SAMENLAND,
GA JE MEE? KOM PAK MIJN HAND.
SAMEN LACHEN, SAMEN DELEN,
SAMEN MET HET SPEELGOED SPELEN.
DANS IN HET ROND EN HEB HET FIJN,
ZO KOMT SAMENLAND DICHTBIJ.



Vraag vervolgens of de kinderen het verhaal van Sep in Samenland nog kennen. Sep las zijn boek over Samenland voor aan zijn knuffels, en bedacht daarna een plan om Samenland dichterbij te brengen. Hebben de kinderen ook een plan bedacht om Samenland in de klas te brengen? Hoe gaat dat? Welke dingen lukken al heel goed?

KERN (10 MIN)

Vertel dat jullie met elkaar Samenland in de klas hebben gebracht. Vandaag gaan jullie leren over nog een land. Een land dat heel ver weg ligt, maar wat jullie ook een beetje dichterbij gaan brengen.

Laat de campagneposter op het digibord zien en laat de kinderen benoemen wat ze allemaal zien. Vertel dan het volgende:

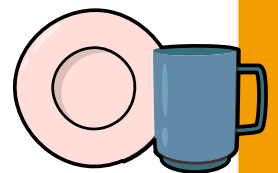
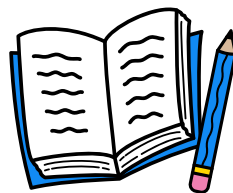
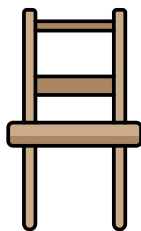
Bolivia is een land hier ver vandaan. In Bolivia zijn er heelboel dingen anders dan bij ons.

Veel mensen hebben er weinig geld. Soms zo weinig, dat kinderen geen schone kleren hebben, geen eten en geen speelgoed. Gelukkig zijn er in Bolivia ook mensen die geloven in Samenland. Een groep zusters werkt daar in een opvanghuis. In dat huis mogen arme kinderen langskomen om te eten, te leren en te spelen. Die zusters zorgen voor de kinderen, ook al kennen ze de kinderen en hun families niet.

Bespreek de volgende vragen:

- Waarom zouden de zusters die kinderen helpen, ook al kennen ze elkaar niet?
- Help jij wel eens iemand die je niet kent? Op welke manier? En waarom?
- Hoe zou jij het vinden, om de kinderen in Bolivia te helpen?

Vertel dat jullie de komende weken verder bouwen aan Samenland. Jullie hebben van de klas al Samenland gemaakt, en nu wordt jullie Samenland groter doordat jullie niet alleen voor elkaar, maar ook voor de kinderen in Bolivia gaan zorgen. Hoe kunnen jullie dat doen? Wie heeft er ideeën?



Wijs de kinderen op de voorwerpen en bedragen die op de poster staan. Vertel dat we geld gaan inzamelen. Van dat geld kunnen de voorwerpen gekocht worden voor in het opvanghuis in Bolivia.



TIP

Bestel de Campagneposter en hang deze op in de klas.

Misschien waren de kinderen zelf al op het idee gekomen om geld in te zamelen, maar misschien hadden ze ook hele andere ideeën om voor de kinderen in Bolivia te kunnen zorgen. Bijvoorbeeld door tekeningen te sturen of voor ze te bidden. Onderzoek of de ideeën die de kinderen zelf hebben bedacht, ook mogelijk zijn om uit te voeren.

Kijk in de [webshop](#) voor meer actiemateriaal. 



AFSLUITING (25 MIN)

Laat de kinderen hun hand omtrekken op een wit vel papier. Ze versieren hun hand met de kleuren van de Boliviaanse vlag: groen, rood en geel. (Laat de vlag op het digibord zien.) Knip de handjes uit, en hang ze (eventueel als slinger) op bij jullie plan om van de klas Samenland te maken. Deze helpende handjes laten zien dat de kinderen in Bolivia ook bij jullie Samenland horen.

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

Het is (bijna) Pasen. De afgelopen twee lessen hebben de kinderen als voorbereiding op het Paasfeest nagedacht over Samenland in hun klas: hoe willen zij goed met elkaar samenleven? Ook zijn ze in actie gekomen voor kinderen in Bolivia. Vandaag horen de kinderen hoe ze met die goede manier van samen leven mogen doorgaan, ook wanneer het Paasfeest straks voorbij is.

LEVENSBECHOUWELIJK DOEL

De kinderen verwonderen zich over het verhaal van Pasen en ervaren dat het goede dat Jezus deed (zorgen, delen, troosten) ook door hen voortgezet kan worden. Ze krijgen in eenvoudige woorden voorbeelden aangereikt hoe zij in kleinere dingen liefdevol en behulpzaam kunnen zijn, dichtbij en ver weg.

WAARDEN

In deze les staan de waarden verwondering en handelen centraal. De kinderen ontdekken hoe het wonder van Pasen kan aanzetten om op een goede manier met elkaar, dichtbij en ver weg, samen te leven. Aandacht besteden aan deze waarden draagt ook bij aan burgerschapsvorming op school.

VOORAF

Verstop in het lokaal de volgende spullen: een lepel, een beker, een pakje zakdoeken, een jas, een pleister.



START (10 MIN)

Vertel de kinderen dat je vijf spullen in het lokaal hebt verstoppt. Laat de kinderen op zoek gaan naar de spullen. Wat hebben deze spullen met elkaar te maken?

KERN (15 MIN)

Vertel dat het binnenkort Pasen is. Waar denken de kinderen bij Pasen aan? Pasen is het feest waarop eieren worden verstoppt, maar het is nog veel meer dan dat. Het is een feest waarbij we nadenken over Jezus. Hij leefde lang geleden op aarde, maar er wordt nog steeds over Hem verteld. Verhalen over Jezus staan in de Bijbel (laat eventueel een Bijbel zien). De spullen die de kinderen net hebben gevonden, horen bij een verhaal over Jezus.



Lees het eerste deel van het Paasverhaal (zie de bijlage) voor.

- Welke dingen zegt Jezus?
- Welke dingen doet Jezus?
- Laat alle vijf de voorwerpen zien, hoe komen ze in het verhaal voor?

Vraag de kinderen of het verhaal over Jezus hen ook ergens aan doet denken. Jezus vertelt dat mensen op een goede manier met elkaar moeten samenleven. De afgelopen weken hebben de kinderen gewerkt over Samenland. Daarbij hebben jullie ook nagedacht over hoe jullie in de klas op een goede manier kunnen samenleven.

Lees het tweede deel van het Paasverhaal voor.

Het Paasverhaal is best een beetje een verdrietig verhaal. Want Jezus gaat dood. Maar gelukkig stopt het verhaal daar niet. Want Jezus staat ook weer op uit de dood en vertelt zijn vrienden dat het goede leven ook door moet gaan.

- Wat moeten de vrienden van Jezus van Hem gaan doen?

Vertel dat de actie die jullie voor de kinderen in Bolivia hebben gehouden, ook goed past bij wat Jezus zegt. Jullie hebben daarmee gezorgd voor mensen ver weg. Bespreek samen hoe de actie is gegaan en hoeveel geld jullie hebben opgehaald.



In de vorige lessen hebben de kinderen een lied over Samenland geleerd. Zing dit lied nu nog een keer, maar dan met een nieuwe tekst, op de melodie van *Altijd is Kortjakje ziek*:

WIJ ZIJN OP WEG NAAR SAMENLAND,
GA JE MEE? KOM PAK MIJN HAND.
SAMEN LACHEN, SAMEN DELEN
SAMEN MET HET SPEELGOED SPELEN.
JEZUS HEEFT HET VOORGEDAAN
EN WIJ MOGEN VERDER GAAN.

Laat de kinderen in een kring staan, elkaars handen vastpakken en rondlopen bij het zingen van het lied. Zing het een aantal keer, en laat na iedere keer één of twee kinderen iets van het goede leven noemen waar jullie mee verder kunnen gaan.



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 VERTELDE ONS OVER HOE WE GOED VOOR
ELKAAR KUNNEN ZIJN.
HELP ONS OM DAT STEEDS TE BLIJVEN PROBEREN.
VOOR ALLE KINDEREN IN ONZE KLAS.
VOOR ALLE MENSEN THUIS
EN ZELFS VOOR ALLE KINDEREN IN BOLIVIA.
AMEN.



HET PAASVERHAAL

DEEL 1

In de stad Jeruzalem is het druk. Ook Jezus is in Jeruzalem. Jezus vertelt graag verhalen. Verhalen over God in de hemel. Hij vertelt de mensen dat die God van hen houdt. Veel mensen willen die verhalen horen. Daarom is het altijd druk bij Jezus.

Jezus vertelt ook hoe God wil dat de mensen met elkaar samen leven. 'Als iemand honger heeft, geef hem dan eten. En heeft iemand dorst? Geef hem dan een beker drinken. En als je iemand tegenkomt die het koud heeft, geef hem dan een jas van jezelf. Doe goede dingen! Zo wordt de wereld een fijne plek voor iedereen.'

Jezus zegt niet alleen bijzondere dingen, Hij doet ook bijzondere dingen. Als mensen verdrietig zijn, droogt Jezus hun tranen. En is er iemand ziek? Dan zorgt Jezus voor hem. Dan kan Jezus hen weer beter maken. Jezus wil samen zijn met iedereen. 'En Ik wil dat jullie dat ook doen,' zegt Hij tegen de mensen die naar Hem luisteren.

DEEL 2

Iedereen vindt Jezus bijzonder. Door wat Hij zegt en wat Hij doet. Veel mensen zijn blij met Jezus, maar er zijn ook mensen die boos op Hem zijn. Die mensen willen niet dat er naar Jezus geluisterd wordt. Zij vinden dat Jezus doet alsof Hij de baas is en dat mag toch niet! Daarom bedenken ze een gemeen plan...

Op een avond zit Jezus met zijn vrienden te eten. Ze praten en lachen, en Jezus vertelt weer een verhaal. Na het eten maken ze met elkaar een wandeling. En dat gebeurt het. Er komen soldaten aan, en die nemen Jezus gevangen. De vrienden van Jezus schrikken. Jezus doet juist zulke goede dingen, waarom nemen ze Hem dan mee? De soldaten brengen Jezus naar de rechter. De rechter bepaalt of iemand wordt vrijgelaten, of in de gevangenis moet blijven, of zelfs een nog ergere straf krijgt.

De vrienden van Jezus weten het zeker: Jezus wordt vast vrijgelaten! Maar dat gebeurt niet. Jezus wordt niet vrijgelaten. Hij krijgt zelfs een nog zwaardere straf. Jezus wordt doodgemaakt. Zijn vrienden begrijpen er niks van. Verdrietig begraven ze Hem in een grot. Ze rollen een grote steen voor de ingang. En huilend gaan ze weer naar hun huizen.

De dagen na de dood van Jezus komen zijn vrienden veel bij elkaar. Ze huilen veel. En ze praten, over wat Jezus allemaal deed en zei. Ze troosten elkaar, zoals Jezus hun leerde. En soms zijn ze ook gewoon stil, en denken ze aan Hem. Ze zijn verdrietig, maar ook in de war. Gaat het goede leven niet meer door, nu Jezus er niet meer is?

Drie dagen nadat Jezus is gestorven, gaan twee vriendinnen van Jezus naar zijn graf toe. Al pratend komen ze bij het graf, maar... wat is dat nou? De steen voor het graf is weggerold! En op de steen zit iemand. Niet zomaar iemand, maar... een engel, met prachtige witte kleren aan. 'Wat komen jullie hier doen?', vraagt de engel. 'Jezus is opgestaan. Hij is niet meer dood, Hij leeft!' De vrouwen schrikken, en gaan snel naar de andere vrienden van Jezus om te vertellen wat er is gebeurd. Eerst geloven de anderen hen niet.

Maar op een dag, wanneer er twee vrienden op de weg lopen, komt Jezus ineens naast hen lopen. En later, wanneer een grote groep van Jezus vrienden samen aan het eten is, komt Jezus ineens bij hen aan tafel zitten. Hoe kan dat nou?! 'Wees maar niet bang,' zegt Jezus. Want Ik wist al dat dit zou gebeuren. Ik ben doodgegaan, en weer opgestaan. Zodat het verhaal over God niet stopt. Want dat moeten jullie verder gaan vertellen! Ga op pad, en vertel aan alle mensen dat God van hen houdt. Aan mensen dichtbij, én ver weg. En vertel hoe ze met elkaar moeten leven. Op de manier die Ik jullie geleerd heb. Door goed voor elkaar te zijn. Voor elkaar te zorgen, je eten en spullen met elkaar te delen en van elkaar te houden. Binnenkort ga Ik echt weg, en dan zien jullie Mij niet meer. Maar wees dan niet verdrietig, en denk aan wat Ik nu tegen jullie heb gezegd.

En dat doen de vrienden. Ze zijn niet meer zo verdrietig. Jezus is weg. Maar het goede leven niet. Dat kan gelukkig doorgaan.



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