

Vasten

Uitdaging



**HOUVAST
OP SCHOOL**

Serie B Thema 25

Bouwsteen: Uitdaging

Focus binnen de Kennisbasis: Traditie

Focus binnen Burgerschap: Kerndoelen 1, 2, 3, 34, 35, 37, 38, 56

Groep: 3/4

Duur: 30 min

LESOPBOUW

- Het verhaal 'Challenges voor oma'
- In het verhaal stappen door gesprek aan de hand van vragen.
- Op verhaal komen: Challenges voor ons.

Bijlagen:

- Verhaal 'Challenges voor oma'
- Eventueel de vasten-afkruis-kalender

Zelf toevoegen:

- Briefjes en potloden
- Leeg jampotje

ELEMENT

Voelen hoe het is om te vasten.

INTRODUCTIE

De vreemdste challenges worden bedacht. Blijkbaar vinden we het fijn om onszelf uit te dagen, dat we de discipline of durf in onszelf kunnen vinden. We doen het niet alleen omdat we ons via een filmpje kunnen profileren en aandacht krijgen. Door een challenge aan te gaan, wordt wat je doet anders. We zijn ons opeens bewust van het feit dat we het gaan doen. Misschien ook omdat je het eigenlijk niet wil doen. Hierdoor krijg je een gevoel van grip op jezelf. Dat je niet geregeerd wordt door een blik koekjes, ritjes met de auto en langer in bed liggen. Dat het leven meer is dan van alles hebben en consumeren. Dat je in staat bent om verleidingen te weerstaan. Ideeën die mooi passen binnen de vastentijd. Veertig dagen leven met minder. Veertig dagen leven met meer geven en denken aan de ander. Zoals Jezus ons het voordeed. Tijd voor bezinning! Dus tijd om ze te verzinnen: Challenges die ons een beter mens maken!

HET VERHAAL OVER CHALLENGES VOOR OMA

Dit verhaal is speciaal voor Houvast op school geschreven door de auteur van deze bouwsteen.

IN HET VERHAAL STAPPEN

Om in het verhaal te kunnen stappen en het te verkennen, stel vragen aan je groep.

- Verhelderingsvragen om na te gaan of ze het goed hebben gehoord.
- Ervaringsvragen om hun eigen ervaring aan de ervaring van de personages in het verhaal te verbinden.
- Levensbeschouwelijke vragen om het verhaal meer filosofisch te onderzoeken, te pelgrimeren door de woorden en een beetje tussen de regels te kruipen.

Tip bij gesprek:

- Bij dit onderwerp kunnen leerlingen die religieus worden opgevoed, bijvoorbeeld binnen Islam of Katholieke geloof, vertellen over hun ervaringen. Door samen nieuwsgierig te zijn en te spreken over overeenkomsten en verschillen, werk je aan wederzijds begrip. Bekend maakt beminde.
- Vasten binnen Islam is gebonden aan vaste voedingsregels binnen het katholieke geloof gaat het om Leren kiezen waar het echt om draait en jezelf niet verliezen in een verslaving. Dat kan op een eigen gekozen gebied. Op zondag vasten katholieken niet en mogen ze met mate bijvoorbeeld een snoepje of iets anders waar ze van genieten.

Verhelderingsvragen:

- Wat doet Anne bij oma?
- Pakt ze zelf een koekje uit de trommel?
- Wat betekent vasten? Wat vertelt oma hierover?
- Wat betekent een challenge? wat vertelt Anne hierover?
- Welke dingen zijn hetzelfde tussen vasten en challenges?
- Is er ook iets anders?
- Waarom gaat oma geen rondjes rennen?
- Welke challenges zou oma bedenken?

Ervaringsvragen:

- Heb jij wel eens meegedaan met een challenge? Wat was dat?
- Waarom heb je meegedaan aan een challenge?
- Heb jij wel eens meegedaan met vasten? Hoe ging dat?
- Ken jij iemand die meedoet met vasten? Hoe doen ze dat?
- Zou je mee willen doen met vasten? Waarom?

Levensbeschouwelijke vragen:

- Waarom zou vasten goed voor je kunnen zijn?
 - Is het fijn als je altijd alles mag wat je wilt? Waarom?
 - Is een snoepje lekkerder als je zes dagen niet hebt gesnoept? Waarom?
 - Zijn er slechte challenges? Welke zouden dat zijn?
 - Durf je nee te zeggen tegen andere kinderen die zeggen dat je iets moet doen? Waarom kan dat moeilijk zijn?
-

OP VERHAAL KOMEN 'CHALLENGES VOOR ONS'



Stap 1

Kom nog even terug op het verhaal van oma en Anne en herhaal de challenges die tot nu toe aan de orde zijn gekomen. Geef voorbeelden van dingen die je mindert (zoals het eten van lekkere dingen) en dingen die je extra doet (opruimen van je kamer).

Stap 2

- Bedenk met de leerlingen challenges. Denk aan: een dag alleen water drinken, de tassen extra netjes ophangen, de lades opruimen, 5 min in stilte lezen, een tekening maken voor een andere leerling op school, enz.
- Bedenk vooraf de lengte van de periode dat je hiermee aan het werk wilt. Zoveel dagen als je kiest, zoveel challenges schrijf je op het bord. Het mag ook een paar keer dezelfde challenge zijn, dan is het lastig vol te houden.
- Schrijf de challenges op briefjes, een challenge per briefje. Rol de briefjes op en doe ze in een leeg potje.

Stap 3

- Laat de leerlingen iedere dag een briefje pakken en voer de challenge met de groep samen uit.
- Bespreek na afloop de ervaring na. Hoe voel je je? Hoe voelde het om dit samen te doen? Was het moeilijk? Heb je iets geleerd?
- Bedenk samen wat je doet als het niet is gelukt voor een leerling. Is alleen benoemen voldoende of wil je een extra uitdaging?
- Hang de briefjes die geweest zijn in de klas op of maak er een poster van, zodat het gevoel van samen de challenges aangaan versterkt wordt.

Stap 4

Vier na de periode hun Vasten met een afsluiting. Je kunt er een feestje van maken omdat de leerlingen het zo goed hebben gedaan en hebben volgehouden.

