

Vasten

Wat kies jij?



**HOUVAST
OP SCHOOL**

Serie B Thema 25

Bouwsteen: Vasten, wat kies jij?

Focus binnen de Kennisbasis: traditie

Focus binnen Burgerschap: Kerndoelen 1, 2, 3, 4, 6, 34, 38, 56

Groep: 5,6

Duur: 45 minuten

LESOPBOUW

- Het verhaal “Vasten”
- In het verhaal stappen door gesprek aan de hand van vragen.
- Op verhaal komen: Op onderzoek

Bijlagen:

- Het verhaal “Vasten”
- Vertelplaat
Werkblad ‘vormen van vasten’

Zelf toevoegen:

- Per groepje van vier leerlingen een tablet, chromebook of laptop

ELEMENT

Vasten is een manier om jezelf, je ziel of geest en lichaam te reinigen. Veel religieuze richtingen kennen vormen van vasten. De vastenperiode van de christenen heet ook wel Veertigdagentijd en duurt van de carnaval tot aan Pasen.

INTRODUCTIE

Vasten in de christelijke traditie heeft vele aspecten. Het is de periode waarin de Christenen zich voorbereiden op het belangrijkste feest, Pasen. We zijn het allemaal wel gewend om ons voor te bereiden op een feest. We maken lijstjes met wat we willen doen en wat we daarvoor nodig hebben. Misschien zijn we ook bezig om mensen uit te nodigen. De voorbereiding van Pasen heeft voor Christenen ook een andere kant. Die gaat over de relatie met God. Het is aan de ene kant als een grote schoonmaak waarin je je zo volledig mogelijk zuiver maakt, zoals de mens die we eigenlijk zouden moeten zijn. Alle aardse dingen waar mensen min of meer verslaafd aan zijn, gaan aan de kant om ruimte en tijd te maken voor wat echt belangrijk is; onze relatie met onszelf, onze medemens de wereld en God. Mensen doen hun best om met minder toe te kunnen en minder met consumeren bezig te zijn. We besteden meer tijd aan onze relaties met anderen, door extra aandacht en het delen van wat we hebben. En natuurlijk aan de

relatie met God, door te bidden en te lezen in bijbel en andere boeken die geestelijke voeding geven.

HET VERHAAL 'VASTEN'

Verhaal speciaal geschreven door de auteur van deze bouwsteen.

Vertel het verhaal en bekijk samen de vertelplaat.

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:

Dit is een uitgelezen kans om vasten binnen de verschillende religieuze tradities en andere culturen, zoals die van de huidige kijk op wellness en gezondheid, aan bod te laten komen. Kinderen horen thuis volwassenen ermee bezig zijn. Prachtige mogelijkheid om alle inzichten naast elkaar te leggen op een manier dat alles gezegd kan worden en er wordt geluisterd.

Verhelderingsvragen:

- Denken alle kinderen uit de klas van Job aan dezelfde manier van vasten?
- Waarom vast de moeder van Job?
- Waarom vast de oma van Job?

Ervaringsvragen:

- Heb jij wel eens gevast? Hoe was dat?
- Ken jij iemand die vast? Wat doet hij/zij dan niet of juist wel?
- Wat zou jij het moeilijkste vinden om een tijdje niet te doen? (Denk bijvoorbeeld aan niet snoepen, geen vlees eten, zonder mopperen je kamer opruimen, ...)

Bespreek de levensbeschouwelijke vragen na het onderzoek.

Levensbeschouwelijke vragen:

- Denk je dat het goed is om van iets minder te doen of misschien zelfs helemaal niet te doen. Waarom?
 - Wordt iemand er beter van als mensen vasten?
 - Jullie hebben verschillende geloofsovertuigingen bekeken. Welke verschillen zie je tussen de manieren van vasten? Welke gelijkenissen zie je?
 - Soms kan een gewoonte verslavend worden, zoals bijvoorbeeld gamen of snoepen. Is het erg als zo'n gewoonte verslavend geworden is? Wanneer wordt het erg? Waarom?
 - Wat kun je doen om een verslaving te stoppen?
 - Waarom zou vasten een belangrijke activiteit en periode in een godsdienst zijn?
-

OP VERHAAL KOMEN 'OP ONDERZOEK'

Stap 1

Deel de leerlingen in groepjes in van ongeveer vier leerlingen. Ieder groepje krijgt een werkblad en een laptop/chromebook/tablet.



Stap 2

- De leerlingen kiezen per groepje een godsdienst of levensbeschouwing uit. Dit kan een van de wereldgodsdiensten zijn maar ook een andere overtuiging waarbinnen vasten een belangrijke plek inneemt.
- Zorg dat er minimaal van iedere overtuiging een groepje onderzoek doet.
- De leerlingen gaan op internet op zoek naar antwoorden op de vragen van hun werkblad.

Stap 3

- Bespreek wat iedere groep gevonden heeft. Hang de werkbladen op in de klas.
- Voer daarna een gesprek op basis van de levensbeschouwelijke vragen.

