

#Less is More

Dit is een ILC-project rond het thema vasten voor de derde graad. Ben je nog niet vertrouwd met de ILC-projecten? Dan leggen we je hieronder even uit wat het is ...

Wat zijn ILC's?

De ILC's – oftewel interlevensbeschouwelijke competenties – vind je in het veld RKG bij het eerste ontwikkelthema onder het vierde doel. De ILC's zijn dus een onderdeel van het leerplan. Het zijn competenties die als doel hebben kinderen vaardiger te maken in het samenleven in een wereld met verschillende levensbeschouwingen. Want ... geef toe, wie droomt er niet van dat alle mensen van gelijk elke levensbeschouwing met elkaar in harmonie kunnen leven? Bovendien is het erg boeiend om iemand met een andere levensbeschouwing te ontmoeten. Maar het vraagt wel wat oefening om te groeien in dat interlevensbeschouwelijk samenleven ... Precies daar zetten de ILC's op in.

Hoe werk je aan de ILC's?

Er zijn twee manieren om aan de ILC's te werken. Als **(1)** een **mindset** waarbij je de aandacht voor andere levensbeschouwingen binnenbrengt in je godsdienstles. En **(2)** als een **project** van 2 tot 6 uur (uitbreiding van uren mogelijk) rond een vrij te kiezen thema.

Hieronder vind je een project van een paar lesuren ter inspiratie om aan de ILC's te werken.

Je kan het project aanpassen aan de context van jouw school, rekening houdend met de levensbeschouwingen op jouw school. Zo kun je opteren om bepaalde getuigenissen van een levensbeschouwing niet in te zetten omdat die op jouw school niet aanwezig is en/of om een andere levensbeschouwing – bijvoorbeeld Sikhisme – binnen te brengen wanneer die op jouw school wel aanwezig is. Het is dus goed om te kijken naar wat jouw **context je biedt** aan levensbeschouwingen. Misschien zijn er binnen jouw school ook wel verschillende kinderen en ouders die zelf getuige willen zijn...

Daarnaast zal het in sommige scholen precies nodig zijn om de diversiteit binnen te brengen, bijvoorbeeld wanneer er op school weinig verschillende levensbeschouwingen aanwezig zijn. In dat geval **vraagt je context** je juist om je leeromgeving te versterken door andere levensbeschouwingen binnen te brengen, bijvoorbeeld via getuigenissen zoals in dit project.

Hier vind je een mogelijke Zill-fiche. Die fiche kun je uiteraard ook aanpassen volgens de focussen die je legt.



✕ RKlg4	Groeien in interlevensbeschouwelijk ontmoeten en samen leven • Zes tot achttien jaar: Ik, mijn levensbeschouwing en deze van de ander > De eigenheid van een levensbeschouwing zoals een bevoorrechte getuige of een relevante vertegenwoordiger van een levensbeschouwing ze voorstelt ontdekken en verwoorden (ILC9) • Zes tot achttien jaar: Ik, mijn levensbeschouwing en deze van de ander > Zich in het levensbeschouwelijk perspectief van anderen verplaatsen (ILC15)
✕ RKgs3	Openkomen voor de symboliek, geloofstaal , rituelen en vieringen in het leven van mensen op het ritme van het liturgisch jaar en deze mee beleven • Lager: Veertigdagentijd en Pasen > Derde cyclus: De Veertigdagentijd ontdekken als tijd van voorbereiding op Pasen > 10-12j De beleving, de duiding en rituelen van het vasten verkennen in de islam, in het christendom en bij de joden
♡ SEiv1	Zich inleven in anderen, andere standpunten en situaties, zonder de eigen identiteit te verliezen
🕒 IKlg2	De eigen levensbeschouwelijke en spirituele kijk verruimen door in ontmoeting en in dialoog te treden met anderen
🚩 IVds5	Bewust omgaan met consumeren • 7-12j Bewust(er) consumeren - initiatieven nemen en verantwoordelijkheid dragen binnen/buiten de school op het vlak van consumptie of een (on)houdbare economie - persoonlijke ervaringen met dergelijke acties met elkaar delen en daaruit leren voor de toekomst

Aangezien het volgens de gedachte van de ILC's zinvoller is om iemand uit zijn of haar levensbeschouwing te laten getuigen dan om te praten over de ander – dus niet vertellen over de ander maar de ander zelf aan het woord laten – wordt er voor dit project gebruik gemaakt van getuigenissen. De getuigenissen komen uit het boek 'Vasten. De kunst van geven en loslaten' van Olga Leever en Idelette Otten. Je kiest zelf of je de getuigenissen over langere tijd spreidt of achtereenvolgens aanbiedt, opneemt in een hoeken- of contractwerk of ...



Instap

Verras de kinderen met een pot vol snoepjes/cake of wafeltjes. Laat hen vrij reageren. Dan kun je als leerkracht aangeven dat de snoepjes wel gedeeld worden en verorberd mogen worden, maar ... niet meteen. Met de kinderen spreek je een termijn af om te wachten alvorens elk een snoepje te eten. Dat kan een dag zijn of een paar dagen ... Laat de kinderen opnieuw vrij reageren. Ook reacties van protest en teleurstelling mogen er zijn. Geef de kinderen elk hun snoepje en nodig hen uit om samen te wachten ...

Pols regelmatig met de kinderen hoe het gaat. Vinden ze het moeilijk om te wachten of niet? Wat helpt hen om het vol te houden? Hoe kunnen ze elkaar ondersteunen? Wat helpt niet? ...

Ten slotte kunnen de snoepjes worden verorberd. Wissel met de kinderen uit omtrent hun ervaringen: wat maakte het makkelijk/moeilijk? Hoe voelen ze nu ze de wachttijd hebben volbracht? Wat heeft dit in hen veranderd? Hoe hebben ze dat wachten ervaren?

Ieder kind heeft recht op zijn/haar eigen ervaringen. Sommigen zullen dit wachten helemaal niet als zinvol hebben beleefd, ongeduldig zijn geweest of het beperkend hebben gevonden. Anderen zijn misschien trots omdat ze het volhielden of ... Belangrijk is wel dat je hiermee reeds een aantal ervaringen rond vasten kan aanboren die mee in het project kunnen worden genomen.

Verkennen¹

Laat de kinderen een of meerdere opdrachten met een bolletje maken. Je kan eventueel ook per getuigenis een andere verkenningsoopdracht doen.

- **Onderstreep** de woorden die voor jou belangrijk zijn in het getuigenis. Vertel het getuigenis na met behulp van de woorden die je onderstreept hebt.
- **Mindmap:** De kinderen kunnen bij elk getuigenis een mindmap maken. Belangrijk is wel dat ze het concept van een mindmap kennen en dat je hen op weg helpt. Voorbeeld: maak een tak voor wat deze persoon precies laat in het vasten/ een tak voor de drijfveren/ een tak voor wat ondersteuning biedt ...
- **Vraagtekens plaatsen:** De kinderen plaatsen vraagtekens bij delen uit de tekst die voor hen niet helder zijn. Bespreek met hen hun vragen.
- **Quick Drawing:** Bekijk telkens een persoon uit een getuigenis. Geef de kinderen dan een minuut de tijd om het antwoord op de volgende vraag te tekenen: wat doet deze persoon tijdens het vasten minder? Geef hen vervolgens een minuut de tijd om het antwoord op de volgende vraag te tekenen: wat helpt deze persoon tijdens het vasten? En ten slotte voor de vraag: wat brengt het vasten deze persoon op?
- **Galgje met moeilijke woorden:** Speel met een getuigenis het spel galgje. Als leerkracht haal je een woord uit de tekst dat de kinderen dienen te raden. Kies voor moeilijkere woorden of woorden die de essentie van de tekst weergeven en verklaar samen met de kinderen het woord en de betekenis van dat woord in het getuigenis. Voorbeeld: bewust – bio-industrie – comfortzone ...
- **Woordenwolk:** De kinderen kunnen per getuigenis een woordenwolk maken met belangrijke woorden uit de tekst. De wolk kan met stiften en papier worden gemaakt of met de computer. Je kan de kinderen ook in groep voor een bepaalde getuigenis een woordenwolk laten maken. Herkennen de anderen bij welk getuigenis de woordenwolk hoort? Waaraan herkenden ze dit?

¹ Bij het verkennen gaat het om het leren kennen van het verhaal.



- **Werken met een happertje:** De kinderen maken een happertje. Dit kan met het onderstaande stappenplan. Je kan het stappenplan ook op een filmpje bekijken: <https://www.youtube.com/watch?v=asTpPhIEIzg>. De kinderen geven dan de hoeken van het happertje een kleur. Elke kleur staat voor een vraag. Die vraag kunnen ze kort aan de binnenkant noteren, eventueel met een sleutelwoord:

Geel. Binnen welke **levensbeschouwing** staat deze persoon?

Oranje. Wat **laat** deze persoon tijdens het vasten?

Rood. **Wanneer** vast deze persoon?

Groen. Om welke **reden** vast deze persoon?

Blauw. Wat voor **moois** reikt het vasten aan deze persoon aan?

Paars. Wat vindt deze persoon **minder fijn** aan het vasten?

Bruin. Wat **helpt** deze persoon om het vasten vol te houden?

Grijs. **Vat** met drie zinnen **samen** wat deze persoon zegt over vasten.

De kinderen kunnen, eventueel buiten, rondstappen. Wanneer ze een klasgenoot ontmoeten mag die een cijfer zeggen waarmee ze het happertje open en dicht doen. (Wanneer de ander 6 zegt laat je het happertje 6 keer opengaan.) Vervolgens kiest de ander uit de hoekjes die zichtbaar zijn een kleur en beantwoordt de bijbehorende vraag. Stimuleer de kinderen om de tekst erbij te nemen en het antwoord op te zoeken wanneer ze niet meteen kunnen antwoorden.

Stappenplan:

² Bij het verdiepen gaat het om het inleven in de figuren uit het verhaal.

- **Gevoelens- en behoeftekaarten leggen.** Laat de kinderen omcirkelen welke gevoelens ze herkennen in elk getuigenis. Vervolgens kunnen ze de gevoelens uitbeelden in een tableau vivant. Laat hen ook omringen welke behoeften ze herkennen. Wat heeft de persoon in het getuigenis nodig tijdens of voor het vasten? En aan welke behoefte wordt via het vasten voldaan? Ook deze behoeften kunnen ze uitbeelden in tableau vivant.

Gevoelens:

blij	aarzelend	gelukkig	liefdevol
vrolijk	bang	nerveus (zenuwachtig)	verward
ongeïnteresseerd	verrast	speels	ongelukkig
onzeker	somber	nieuwsgierig	trots
ontroerd	gespannen	hoopvol	futloos
ontspannen	wanhopig	overstuur	moe
geïrriteerd	gefrustreerd	bedroefd	verlegen
slaperig verdrietig	boos eenzaam (alleen)	razend vredig	gekwetst terneergeslagen
dankbaar	enthousiast	geboeid	tevreden
uitbundig	opgelucht	ongeduldig	onverschillig
onder de indruk	ontmoedigd	verbonden	verlangend
verwachtingsvol	teder	berouwvol	betrokken
dromerig	moedeloos	lusteloos	geschrokken
ontspannen	angstig	bruisend	chagrijnig
energiek	gelukzalig	geprikeld	dolblij
moedeloos		vastberaden	geraakt

Behoeften:

drinken	eten (voedsel)	beweging	rust
aanraking	bescherming	vertrouwen	erbij horen
gezien worden	respect	plezier	spelen
orde	vieren	troost	licht
ruimte	slaap	warmte (nabijheid)	lucht
ondersteuning		waardering	veiligheid
ontspanning	begrip	erkenning	delen
	tederheid	geruststelling	verbondenheid
echtheid	creativiteit	zelfrespect	spontaniteit
liefde	schoonheid	vrede	vrijheid
	helderheid	uitdaging	autonomie
rouwen	leren/ groeien	ontdekken	inspiratie
samenzijn	genegenheid	ontladen	stilte
	keuzevrijheid	mededogen	acceptatie
betekenis	eenheid	zorg	onafhankelijkheid
	harmonie	heelheid	authenticiteit
		innerlijke vrede	

- **Mindfulness:** In sommige getuigenissen gaat het over bewust en mindfull eten. Weten de kinderen wat daarmee bedoeld wordt? Mindfulness gaat om met al je aandacht in het hier en nu te zijn, om met je zintuigen te onderzoeken naar wat er zich hier en nu aandient, om geen 'haakjes' te kleven aan gedachten die je afleiden maar om je aandacht steeds weer in het hier en nu te brengen. Om dit te ontdekken en zich zo in deze personen in te leven – zie ILC nummer 15, je verplaatsen in het levensbeschouwelijk perspectief van de ander – kunnen de kinderen de volgende mindfulness-oefeningen doen. Nadien laat je hen uitwisselen over hoe dit voor hen was. Was het aangenaam of niet? Wat hebben ze gevoeld, beleefd, ervaren ...? Wat was anders dan anders?

(1) Neem een slok water. Voel hoe het water in je mond stroomt. Voel de koelte ervan ... Probeer te voelen wanneer het water precies opwarmt in je mond ... hoe het van temperatuur verandert ... Voel het

water in je mond ... Probeer het te volgen wanneer het door je keel gaat. Tot hoe ver in je lichaam kun je die slok water volgen? Neem nog een slok om het opnieuw te voelen ... Voel hoe het water naar je buik gaat. Voel het water door je lichaam stromen. Kun je het nu beter voelen dan bij de eerste keer of minder goed?



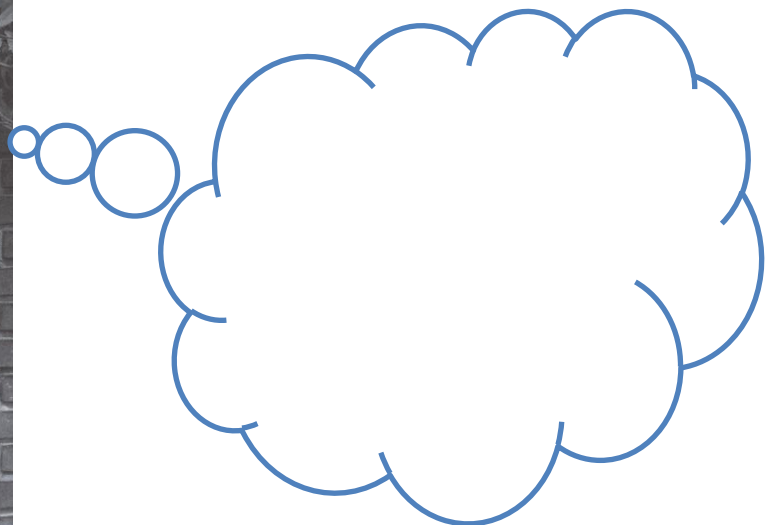
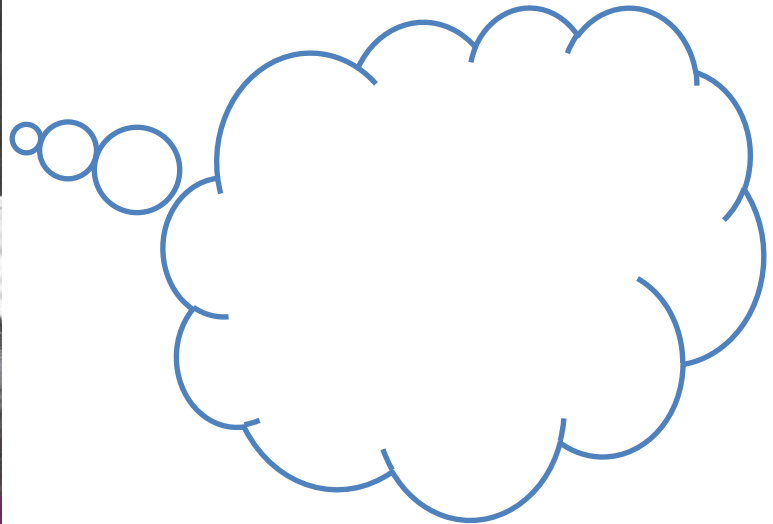
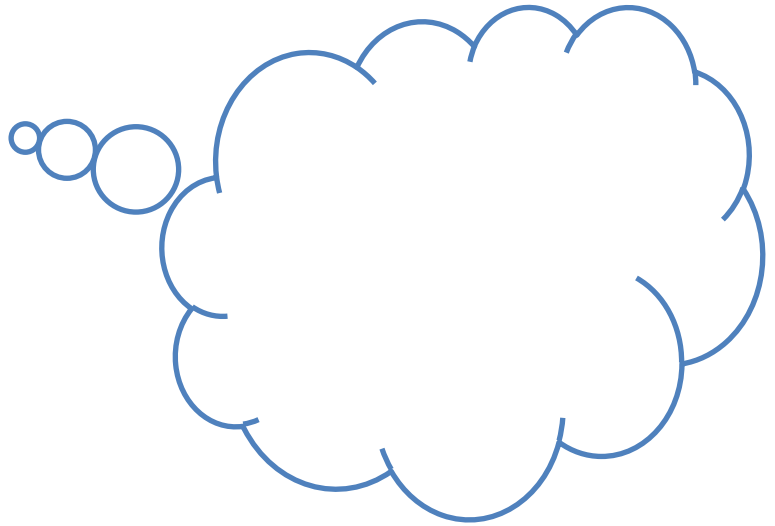
(2) Alle kinderen ontvangen een rozijn. Ze bekijken de rozijn terwijl de leerkracht dit proces van 'steeds dieper kijken' begeleidt:
Hoe ziet je rozijn eruit? Welke kleur heeft de rozijn? Is die kleur overal hetzelfde? Zijn er kleurverschillen? Ziet ze er glad uit, gerimpeld, effen ... Welke vorm heeft de rozijn? ...
Voel nu voorzichtig aan de rozijn: voel je verschillen in de structuur? Voelt ze zacht aan of hard, glad of ruw? ...
We ruiken aan de rozijn. Welke geur heeft de rozijn? We ruiken meerdere keren. Ruik je het de tweede/ derde keer beter/minder goed?
Dan plaatsen we de rozijn tussen onze lippen. We spelen ermee met onze lippen: hoe voelt dit aan? Neem de rozijn in de mond zonder erop te kauwen. Beweeg de rozijn in de mond, van de ene kant naar de andere, onder de tong, op de tong ... Hoe voelt dit aan?

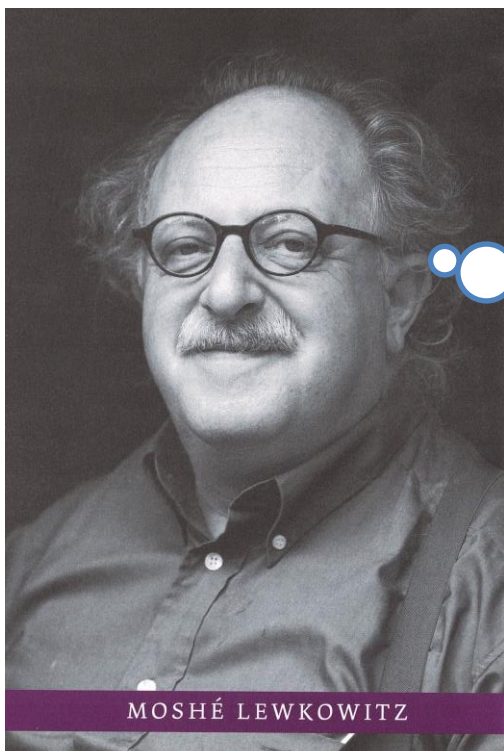


- **Less is More.** In al de getuigenissen is er 'minder' (less) van iets. Wat doen deze mensen minder? Laat de kinderen het per getuigenis schrijven of tekenen in de kolom 'less'. Maar net door dit vasten vindt men dat het leven rijker wordt. Men heeft het gevoel dat er 'more' is. Wat heeft men dan 'meer'? Laat de kinderen ook dit per getuigenis schrijven of tekenen. Tip: Laat de kinderen zelf kiezen of ze willen schrijven of tekenen. Zo stimuleer je hen om voor zichzelf na te gaan of ze liever met woorden of met beelden werken.

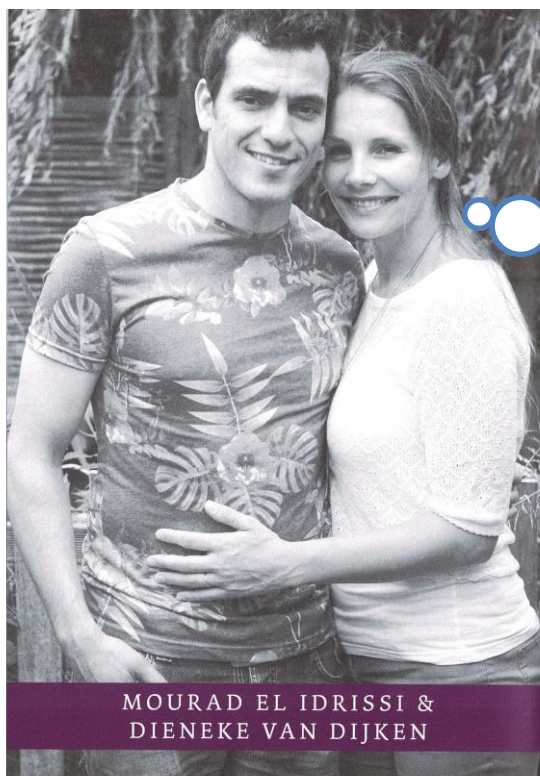
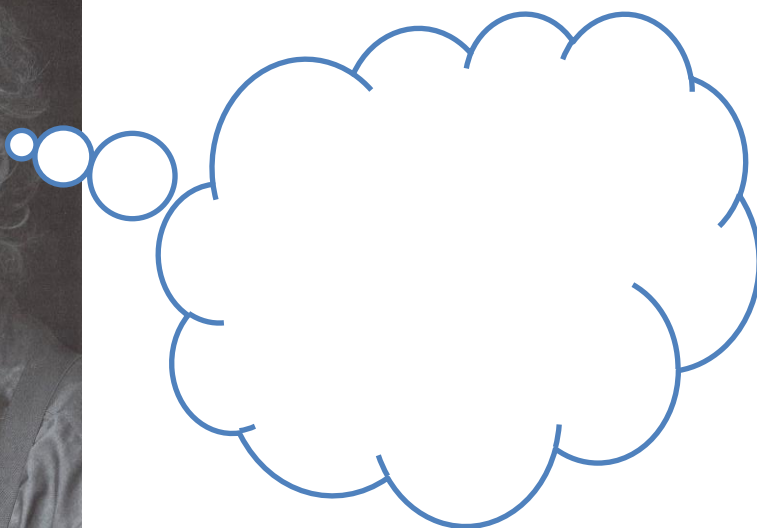
Less	More

- **Denkballonnen invullen.** De kinderen kunnen op de volgende pagina de denkballonnen invullen bij de personen.
 - (1) Laat hen de denkballon een eerste keer invullen voor het moment waarop het vasten begint. Wat denkt die persoon wanneer het vasten begint? Nodig hen uit om zo sterk mogelijk vanuit die persoon te spreken, vanuit wat ze aan gedachten, gevoelens en belevingen gelezen hebben. Zo stimuleer je het zich verplaatsen in de ander.
 - (2) De kinderen kunnen de denkballonnen een tweede keer invullen voor wat de persoon denkt, voelt, hoopt, beleeft ... tijdens het vasten.
 - (3) Ten slotte kunnen de kinderen de denkballonnen invullen voor het moment na het vasten.

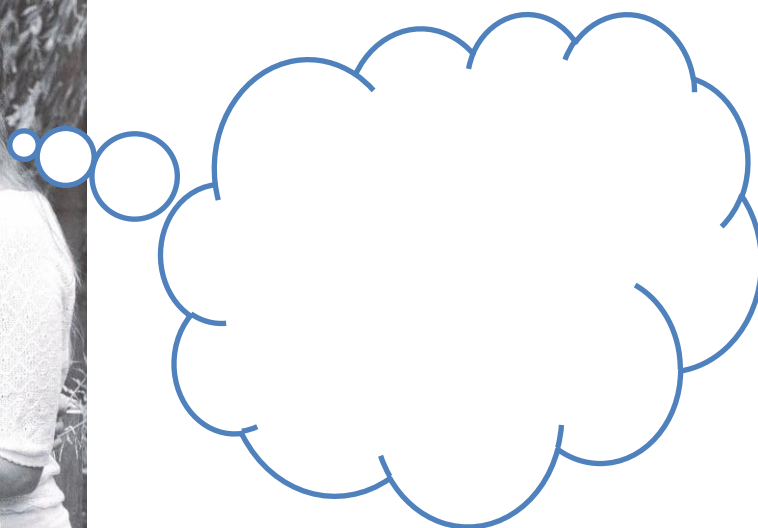




MOSHÉ LEWKOWITZ



MOURAD EL IDRISSE &
DIENEKE VAN DIJKEN





SHILA DEWNATH



INEZ ROELOFS

- **Dagboek:** De kinderen kunnen per getuigenis (of voor een bepaalde getuigenis die ze uitkiezen) het onderstaande dagboek aanvullen. Dit is een oefening om zich te verplaatsen in de ander.

Beste dagboek,

Vandaag was het einde van het vasten.

Vandaag heb ik

*Toen het vasten begon, was het eerste wat ik dacht
.....*

Ik voelde me toen

Door mijn hoofd flitste de gedachte

Ik kreeg het moeilijk toen

Wat me weer hielp was

Wat mij deugd deed was

Ik voel me nu rijker doordat

Ik hoop nu dat

Wat ik mezelf wil zeggen is

(Aan God wil ik nog zeggen dat))

Wat ik nu wil meedragen is dat

- Vasten doet deze mensen goed. Maar **wat betekent vasten voor hen?** Je kunt de kinderen per getuigenis eerst de woorden laten onderstrepen die zij vinden passen.

Vasten is voor (naam) ...

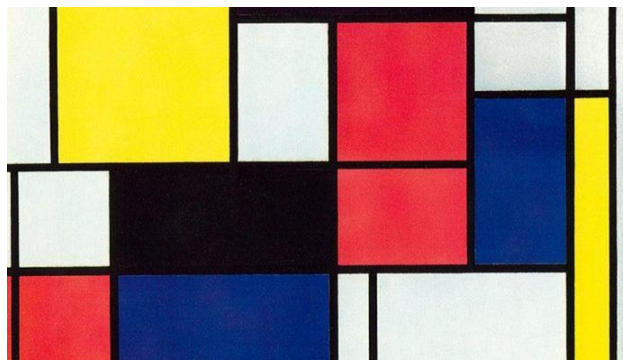
<i>rust</i>	<i>eenvoudiger leven</i>	<i>vertrouwen</i>	<i>liefde</i>
<i>vriendschap</i>	<i>nadenken over wat je doet in het leven</i>		<i>stilte</i>
<i>een nieuw begin</i>	<i>minder stress voelen</i>	<i>kracht vinden</i>	
<i>verbondenheid</i>	<i>nadenken over je keuzes</i>	<i>erbij horen</i>	
<i>familie</i>	<i>samen zijn</i>	<i>weer verder kunnen</i>	<i>geloven</i>
<i>je dicht bij God voelen</i>		<i>geloven in jezelf</i>	<i>bidden</i>
<i>je lichaam goed doorvoelen</i>		<i>solidair zijn</i>	<i>andere: ...</i>

Daarna kun je hen de gekozen woorden laten tekenen, opschrijven, schilderen of kleien. (Voorbeeld: verbondenheid kan getekend worden door een ketting vol schakels te maken, rust door iemand die rustig in kleermakerszit zit...)

- **Gelijkenissen en verschillen zoeken:** De kinderen kunnen op zoek gaan naar wat in de verschillende levensbeschouwingen gedeeld wordt: bepaalde motivaties, ervaringen, inzichten, gebruiken ... Ze kunnen deze woorden krijten in het midden van de speelplaats. Ze kunnen ook op zoek gaan naar verschillen. Wat is uniek aan een bepaalde getuigenis? Welke redenen tot vasten praktijken, gebruiken, voorschriften, motivaties ... horen specifiek bij een getuigenis? Deze woorden kunnen ze krijten aan de rand van de speelplaats. Het kan een interessant doorloopparcours zijn voor ouders en kinderen ...



- **Een gevoelige Mondriaan ...** Laat de kinderen bij een getuigenis bespreken welke gevoelens en belevingen ze naar boven voelen komen. Bijvoorbeeld: wanhoop omdat het vasten zo lang duurt, frustratie omdat het vasten moeilijk is, vrolijkheid omwille van de gezellige avonden, rust omdat het leger wordt in je hoofd ... Noteer deze woorden aan bord. De kinderen kiezen vervolgens per gevoel/beleving een kleur die zij er – louter associatief – mee verbinden. Dit kan van kind tot kind verschillen. De ene kan voor boosheid zwart nemen, de ander rood ... Er bestaat geen juist of fout. Vervolgens delen ze een blad in met lijnen zodat er vlakken ontstaan. Ze gaan dan emotie per emotie af. Hebben ze het gevoel dat er veel vrolijkheid aanwezig is bij de getuige? Dan kleuren ze – met de kleur die ze voor deze emotie kozen – een groot vlak in. Hebben ze het gevoel dat de emotie eerder beperkt aanwezig is? Dan kleuren ze een klein vlak in. Zo ontstaat een gevoelensschilderij. Belangrijk is wel dat de kinderen zich verplaatsen in de getuige en niet enkel aangeven wat ze verwachten. (Voorbeeld: niet zeggen dat iemand trist is omdat hij/zij overdag niet eet, maar echt onderzoeken in het getuigenis wat de persoon aangeeft.)

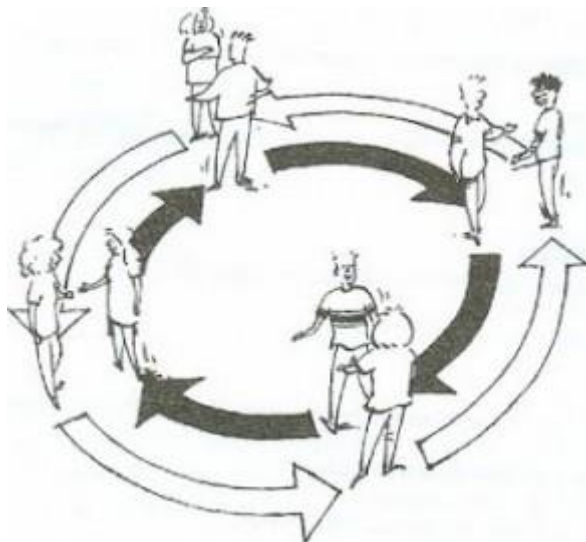


- **Getuigen aan het woord.** Zijn er kinderen wiens familie ook deelneemt aan het vasten en die christen/moslim/... zijn? Nodig deze kinderen uit over hoe zij het vasten beleven. Geef hen daar vooraf wat tijd voor zodat ze het thuis kunnen voorbereiden, foto's kunnen meebrengen ... Je kan hen ook uitnodigen om thuis een interview met hun ouders te doen, dit te filmen en mee te brengen naar de klas. Of je kan de ouders – of andere getuigen uit die traditie – via Zoom, Teams of Skype in de klas laten vertellen over hun beleving. In dat geval geef je vooraf best de vragen mee zodat men dit ontmoetingsmoment ook kan voorbereiden. Om verdieping te brengen kun je de volgende vragen stellen: *Wat doe je tijdens het vasten? Wanneer vast je? Welk gevoel heb je bij het vasten? Loopt het altijd makkelijk? Wat helpt je wanneer je het vasten moeilijk vindt? Wat vind jij verrijkend aan vasten? Hoe voel jij je na het vasten?* ... Laat ook zeker de kinderen vragen formuleren!

Verwerken³

Laat de kinderen een of meerdere opdrachten met een pijltje maken.

- Laat de kinderen bij elk getuigenis vertellen. **Wat herkennen ze dat ze delen?** Wat herkennen ze van bij hun thuis? **Wat is er anders** en wat is hetzelfde? Laat zeker ook de kinderen die de traditie van de getuige delen vertellen. Zo kunnen alle kinderen ontdekken dat ook binnen één traditie mensen andere keuzes kunnen maken of iets anders kunnen beleven.
- Laat de kinderen na elk getuigenis in een **binnen- en een buitenkring** staan terwijl ze met het kind dat tegenover hen staat **overleggen** over de volgende vragen. Laat ze vervolgens doorschuiven zodat ze bij een nieuwe partner staan en opnieuw kunnen overleggen. Zo kunnen ze een paar keer wisselen van partner.
 - *Wat treft je in deze getuigenis? Wat raakt je? Wat vind je mooi?*
 - *Wat begrijp je nog niet helemaal? Waar zou jij meer over willen weten? Wat vond jij moeilijk om je in in te leven?*
 - *Wat wil jij ook in jouw leven uitproberen?*
 - *Wat heeft jou een nieuw inzicht gegeven?*
 - *Wat zou jij nog willen zeggen aan deze persoon/ een van deze personen?*

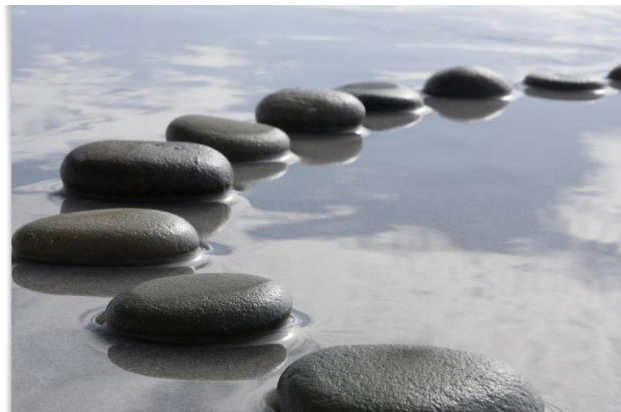


- Bij veel getuigenissen rond het vasten komt aan bod dat men iets wil loslaten. Mogelijks zijn je kinderen erdoor getriggerd en dan past misschien deze **meditatieoefening** waarbij de kinderen nagaan wat ze voor zichzelf willen loslaten. Geef daarvoor elk kind een steen en een stift.

³ Bij het verwerken gaat het om het leggen van een verband tussen het verhaal en het leven van vandaag.

- *Maak het even rustig in jezelf. Ga rechtop zitten. Houd je rug recht zodat je adem vrij kan vloeien. Sluit je ogen.*
- *Omsluit de steen in je handen. Voel hoe de steen in je hand ligt. Ga met al je aandacht naar de steen. Voel de koelte van de steen ... de rand van de steen ... voel hoe zwaar hij in je hand ligt ...*
- *Denk aan wat je wil loslaten.*
- *Adem in en uit. Voel hoe je adem naar binnen en weer naar buiten stroomt. Forceer niets: laat je adem komen en gaan, telkens weer opnieuw.*
- *Stel je bij het uitademen voor dat wat je wil loslaten met je adem wegstroomt. In gedachten kun je erbij zeggen: 'Lossss.'*
- *Teken of schrijf wat je wil loslaten op de steen.*
- *Sluit je ogen weer. Ga voor jezelf na wat je meer wil in je leven: meer rust, meer kracht, meer liefde ... Stel je elke keer als je inademt voor hoe nieuwe energie naar binnen stroomt. Ook dit kun je in gedachten benoemen: 'Innnn.' Stel je voor hoe je dat wat je nodig hebt inademt.*
- *Sluit de oefening af met een dankwoord. Misschien wil je jezelf bedanken omdat je de tijd hebt genomen om stil te vallen, misschien wil je God danken ...*

Ga met de kinderen een natuurwandeling in stilte maken. Nodig hen uit om hun steen ergens te leggen waar zij de steen willen loslaten.



- **Pad der inzichten:** Geef elk kind een kei en een stift. Laat hen nadenken wat ze uit dit project willen onthouden en laat hen daarover uitwisselen met elkaar. Na het gesprek mag ieder kind een woord op de kei noteren dat illustreert wat ze willen onthouden uit dit project. Ga samen naar buiten en laat de kinderen hun stenen langs een wandelpad leggen. Wie il kan dit 'pad der inzichten' wandelen. Misschien willen de kinderen het met hun ouders wandelen?
- **Mindfull aan tafel:** Misschien zijn de kinderen getroffen door de getuigenis rond bewust eten? In dat geval kunnen jullie afspreken om gedurende de veertigdagentijd de eerste drie happen van de lunch

heel mindfull te nemen: kijken naar je eten en de verschillende kleuren in je opnemen ... een keer ruiken ... stilstaan bij wat je ruikt ... een tweede keer ruiken ... stilstaan bij de vraag of je nu meer ruikt dan bij de eerste keer ... langzaam je lunch naar je mond brengen ... traag knabbelen en voelen welke texturen je voelt ... traag knabbelen en stilstaan bij welke smaken eerst vrij komen en wat je pas iets later proeft ...

- **Andere hedendaagse vormen van vasten** bekijken. Met de getuigenissen kregen de kinderen enkele manieren te zien van hoe mensen vandaag vasten. Je kan hier echter nog de link leggen met andere hedendaagse vormen van vasten zoals Tournée Minérale, 40 dagen zonder vlees, Mei Plasticvrij, Buy Nothing New Maand ... De kinderen kunnen een **vision board** maken waarop ze deze vormen van vasten voorstellen met afbeeldingen, woorden, foto's uit tijdschriften.



- Mogelijks zijn de kinderen geïnspireerd door het vasten en willen ze zelf een **sobere, ecologisch verantwoorde maaltijd** op school voorbereiden om met elkaar te delen. Voor het eten kun je een kaarsje doorgeven waarbij elk zegt wat hij of zij wil onthouden uit dit project.



- **Inzichtkaarten maken vanuit de getuigenissen.** De kinderen kunnen een stiltemoment inlassen en nagaan wat ze willen onthouden uit dit project. Dit kunnen ze in een inspirerend zinnetje op een kaartje noteren. Met de computer kunnen ze er een mooie foto bij zoeken zodat ze een inzichtkaartje maken. Alle inzichtkaarten kunnen worden verzameld in een doosje. Daarna kunnen jullie elke morgen een kaartje

trekken, de zin op het kaartje lezen en in een stiltemoment dat zinnetje tot je laten doordringen.

Tip: het kan ondersteunend zijn om wat voorbeeldzinnen aan te reiken. Het is ook mogelijk dat je de kinderen zelf zinnen aanreikt en hen een zin laat kiezen die bij hen past. Voorbeeld: *Je bent sterker dan je denkt./ Geniet van de kleine dingen./ Kijk naar wat je kan en naar wat mogelijk is./ Loslaten kan deugd doen./ Kijk naar wat je hebt./ Zie hoe rijk je bent./ Door los te laten krijg je meer ruimte./ We delen meer dan we denken./ Je hoeft niet sterk te zijn om vast te houden maar je moet el sterk zijn om los te laten./ Wanneer je loslaat heb je je handen vrij om weer iets nieuws aan te nemen./ Geef jezelf ruimte cadeau./ ...*



- **'Deeltafels':** Misschien zijn de kinderen geraakt door het delen dat in sommige getuigenissen aanwezig is? Als je dit opmerkt, kan dit een insteek zijn om met de kinderen pakketjes met voedingsmiddelen samen te stellen om te delen. Je kan met de gemeente of parochie afspreken waar er dergelijke 'deeltafels' mogen worden opgesteld zodat mensen deze voedingsmiddelen kunnen afhalen.
- De kinderen kunnen **voor zichzelf nagaan of zij willen vasten en hoe**. Dit vasten hoeft niet noodzakelijk te betekenen dat ze minder (zoetigheid) eten. Laat hen voor zichzelf nagaan wat ze willen doen: een schermloze avond per week, tien minuutjes stilte per dag, een natuurwandeling per week, een plekje voor zichzelf inrichten thuis om tot rust te komen, oude spullen wegdoen en doneren aan een goed doel, hun kamer opruimen om weer meer ruimte te hebben, niet oordelen over anderen ... Forceer de kinderen niet. Niemand hoeft iets te doen, maar je kan hen wel voorbeelden aanreiken. Laat hen ook samen nadenken hoe ze elkaar kunnen motiveren. Wil er iemand een 'vastencoach' zijn? Hoe gaan ze elkaar aanmoedigen? Maken ze samen een vastenkalender met bemoedigende woorden? Brainstorm samen met hen en evalueer regelmatig samen met hen hoe het loopt:

wat vind je moeilijk? Wat doet deugd? Wat vind je fijn? Wat helpt je om dit vol te houden? Ervaar je nu meer rust/vrijheid ... of niet? ...



- **Eet- en doe-dagboek:** De kinderen kunnen inzetten op bewuster leven door een dagboek bij te houden waarin ze noteren wanneer ze snoepen/ schermtijd inlassen, hoe lang en waarom? Is het verveling? Ontspanning? Honger? Gewoonte? Bespreek met hen wat ze zelf leren over hun gedrag. Wat verrast hen? Wat maakt hen blij? Wat ontdekken ze over zichzelf? Wat zien ze liever anders?
- **Wandelgesprek:** De kinderen kunnen per twee over de speelplaats wandelen terwijl ze uitwisselen over de vraag 'Wat heeft je geboeid in dit project?'. Laat de kinderen voor iedere nieuwe vraag een nieuw wandelmaatje zoeken:
 - Wat was nieuw voor jou om te ontdekken?
 - Wat vond je vreemd?
 - Wat wil je altijd onthouden?
- **Gedichtenmuur:** Elk kind kiest een getuige die hem of haar heeft aangesproken en maakt daarbij een haiku, acrosticon, elfje, stapelgedicht of kwatrijn. (Op internet kun je vinden wat deze gedichten precies inhouden en wat de stelregels zijn.) Vervolgens geven jullie elke getuigenis een bepaalde kleur. (Voorbeeld: moslim – rood, christen – geel, ...) Er worden (vierkante) tekenbladen in die kleur overschilderd en de gedichten worden mooi uitgeschreven op het geverfde blad. Vervolgens kunnen de gedichten per getuigenis/ levensbeschouwing onder elkaar worden gehangen. Horizontaal kun je ervoor zorgen dat alle haiku's naast elkaar hangen, alle acrosticons ...

De onderstaande foto kan dit duidelijk maken maar is geen illustratie bij dit ILC-project. Hier is de gedichtenmuur gevormd rond de dagen van de Goede Week.

