

KIRKENS NØDHJELPS FASTEAKSJON PRESENTERER

SUPERHELT I FASTETIDEN



INNLEDENDE TEKST TIL DE VOKSNE

Barn er opptatt av urettferdighet både i det nære og i den store verden. Alle barn som har lyst til å gjøre verden mer rettferdig kan være superhelter i fastetiden. I dette heftet møter vi to superhelter som også kan forflytte seg i tid og rom!

Fastetiden er navnet på de sju ukene fra askeonsdag til første påskedag. Kirkens Nødhjelp har valgt å bruke regnbuen med sine sju farger som ramme for fastetiden. Regnbuen er symbolet på pakten som Gud inngikk med Noah etter storflommen. Da flommen var over, lovet Gud at han skulle verne livet mot dødskeftene. Regnbuen er et håpsteget, et tegn på at en ny begynnelse alltid er mulig.

Faste er et ord de fleste forbinder med å la være å spise eller drikke. I Kirkens Nødhjelp er vi opptatt av at fastetiden gir oss mulighet til å flytte fokus bort fra oss selv og ut mot våre medmennesker og mot Gud. På samme måte som korset både har en vertikal og en horisontal del, gir fastetiden muligheter for både bønn til Gud og engasjement for andre.

Dette er fasten jeg har valgt:
å løse urettferdige lenker,
sprengte båndene i åket,
sette undertrykte fri
og bryte hvert åk i stykker,

å dele ditt brød med sultne
og la hjelpeløse og hjemløse komme i hus.
Du skal se til den nakne og kle ham,
du skal ikke snu ryggen til dine egne.

Jes 58, 6-7

Alle superhelter fortjener diplom når de er ferdige med innsatsen. Send navn, adresse og informasjon om innsamlet beløp til fasteaksjonen@nca.no så kommer den i posten. Du kan også printe ut diplom selv på Fasteaksjonen.no/superhelt

SUPERHELTER

HVEM ER DET?



Alle barn kan være superhelt – du også. Superhelter er vanlige barn som har lyst til å være med og forandre verden. Ekte superhelter stiller opp for andre – familien, vennegjengen eller andre som bor langt unna.

Hva kan du gjøre? Du kan sette opp en bod for å selge saft eller brukte leker i nabolaget. Eller du kan pante flasker og putte pengene på den lilla fastebøssa til Kirkens Nødhjelp. Her finner du mange andre spennende aktiviteter for superhelter.

Lykke til, sammen kan vi gi mange flere barn tilgang til rent vann!

RØD UKE

KJÆRLIGHET

- Oi, hørte du hva han gutten på karnevals-gudstjenesten sa?

Thea ser på Jacob med store øyne.
- Han sa at jenter ikke kunne være superhelter.

Hun titter ned på den fine superhelt-kappen hun nettopp har tatt av seg. Den er lilla og helt maken til den som Jacob har, bare litt mindre. Men så er hun jo ett år yngre også.

De to har vært i kirken på karnevals-gudstjeneste, og der fikk de med seg et lite hefte med fortellinger og aktiviteter som de kan bruke i ukene fram til påske. Nå sitter de sammen med mor og blar litt i heftet.

- Se på dette! Thea er ivrig. - Pan- te- flas-ker, leser hun.

- Hva står det? Jacob blir nysgjerrig og lener seg over søsteren sin. - Ikke skubb! Thea blir nesten sur. Alltid kommer han og tar over – bare fordi han er størst.

-Her står det at vi kan samle flasker og levere i butikken. Da får vi penger som vi kan gi slik at flere barn får rent vann. Vi kan putte pengene på denne lille bøssen ...

Han ser ned i sekken som de hadde med i kirken, men hvor er det blitt av bøssen?

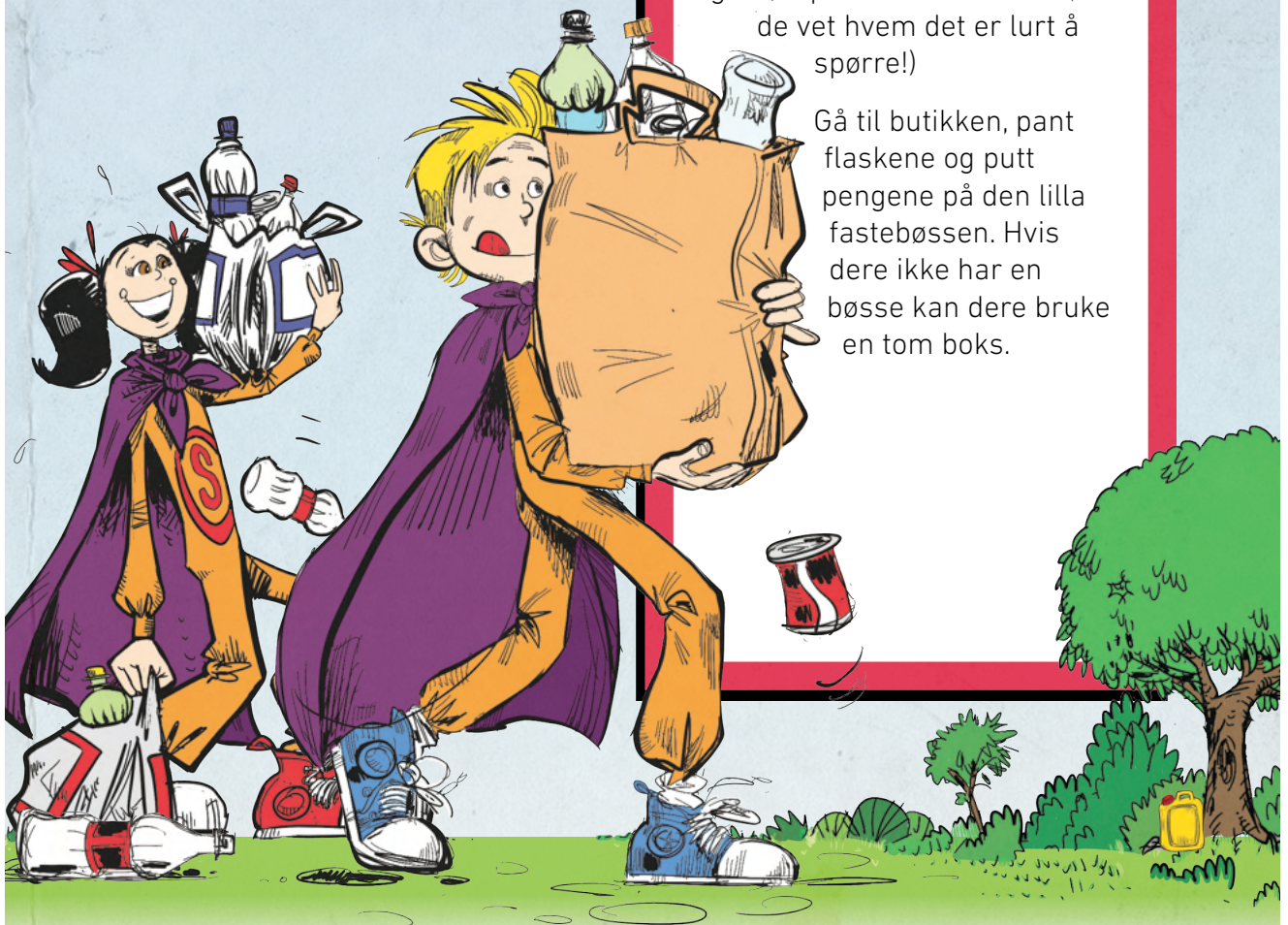




UKAS AKTIVITET **PANTE FLASKER**

Begynn å samle tomflasker som kan pantes. Spør gjerne naboer, venner eller slektninger. (Superhelter er smarte, de vet hvem det er lurt å spørre!)

Gå til butikken, pant flaskene og putt pengene på den lilla fastebøssen. Hvis dere ikke har en bøsse kan dere bruke en tom boks.



FORANDRING

- Å nei, det regner! Så typisk! Jacob er skuffet. I går hadde det lavet ned med snø, men i natt var det blitt mildvær og nå regnet det bort alt sammen. Hva skal de finne på nå?

- Vi kan jo være superhelter? Thea finner fram kappen som tante har sydd til henne.

Jacob nøler. Så ser han ut på regnet.

- Ok da. Han henter kappen sin.

Men hva er det som skjer?

Plutselig kommer det et kraftig vinddrag – og Jacob og Thea blir virvlet av sted – høyt opp i luften!

- Her var det mye sand! Thea hoster, og Jacob blunker kraftig for å få bort noen sandkorn som han har fått på det venstre øyet.

- Puh, så varmt det er.

Hvor i all verden har de havnet?

En mann kommer mot dem. Han har en lilla T-skjorte på seg. Han stopper, ser nøye på dem og gjør tegn til at de skal bli med ham. Fortumlet følger de etter mannen.

De går forbi rekke på rekke med runde hytter laget av tøystykker og bølgeblikk.

- Bor det noen i de rare hyttene der? Thea prøver å hviske, men det virker som om mannen forstår hva hun sier. -



UKAS AKTIVITET LES OM SOMALIA

I deler av Somalia har det ikke regnet på fire år, og mange er tvunget til å forlate hjemmene sine. De aller fleste forskere mener at økte klimagassutslipp er en viktig grunn til at været forandrer seg mer enn før. Noen opplever flom, og andre tørke, som i Somalia. Snakk om hva vi kan gjøre for å redusere de farlige klimagassutslippene.

Les mer om Somalia på Fasteaksjonen.no/superhelt



Dere norske? Mannen ser på dem.

Hvordan kan han vite det? Jacob og Thea ser på hverandre, de vet ikke helt hva de skal tro.

Mannen peker på seg selv: Naji, sier han.

Og ved hjelp av enkle ord på norsk, engelsk og svensk forklarer han at han har vært både i Norge og i Sverige.

- Her i disse hyttene bor 35 000, forteller han.

- Oi, det var mange, kommer det fra Thea.

Mannen forklarer at de som bor

her har mistet alle dyrene de hadde fordi det var så tørt der de bodde før.

- Vannet forsvant, og så døde kuene, så kamelene og til slutt geitene. Og menneskene begynte å gå for å finne et sted der det var vann – og derfor kom de hit.

- Var det like tørt som det var på hytta i sommer? Thea fortsetter å hviske. - Da kunne vi ikke dusje, og bare trekke ned i do av og til.

- Tullejente, sier Jacob. Det kom jo regn på slutten av ferien. Og hele tiden var det jo litt vann i brønnen.



RETTFERDIGHET

- Hei, kan vi få være med og spille fotball?

Thea og Jacob går bort til noen gutter som holder på med en ball. Den likner ikke på fotballen de har hjemme, men de er veldig gode til å drible.

De tre guttene ser på dem, peker så på Thea og rister på hodet, peker deretter på Jacob og smiler.

- Hva for noe, skal ikke hun få lov til å være med? Det er jo hun som er best i fotball. Jacob gidder nesten aldri gå på trening, i alle fall ikke når det er kaldt og vått ute. Da skylder han alltid på at han må øve på trompeten.

Hvor er jentene da? Thea ser seg rundt. Der kommer det et par stykker gående, men hva er det de har med seg, store kanner med vann? Litt nølende følger hun etter dem. Der setter den ene ned vannkannen. Bor hun her? I denne hytta?

En dame står og rører i ei gryte. Hun peker på Thea og på gryta, og Thea forstår at hun blir invitert til å være med og spise.

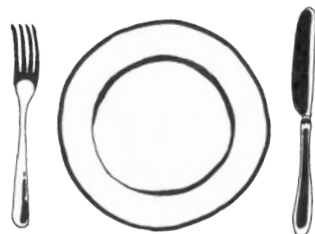
Der kommer Jacob også, sammen med en av fotballguttene som visst også bor her.

-Han heter Jama, hvisker Jacob, før de setter seg ned på bakken.

Thea forsøker å gjette hva som skjuler seg i grytene. Så blir lokkene tatt av, og det er ris og en saus som lukter godt. Skal hun våge å smake? Men hun rekker ikke å tenke tanken ut før damen setter tallerkenen foran henne og gjør tegn til at hun skal begynne.

Plutselig er det helt mørkt. Jacob kjenner en klump i magen. Det er ikke sånn som hjemme, at mørket kommer litt etter litt, nei, det er som om noen har slått av lysbryteren. Men der er den underlige vinden igjen! Med nye smaker i munnen blir Jacob og Thea virvlet av gårde. ...



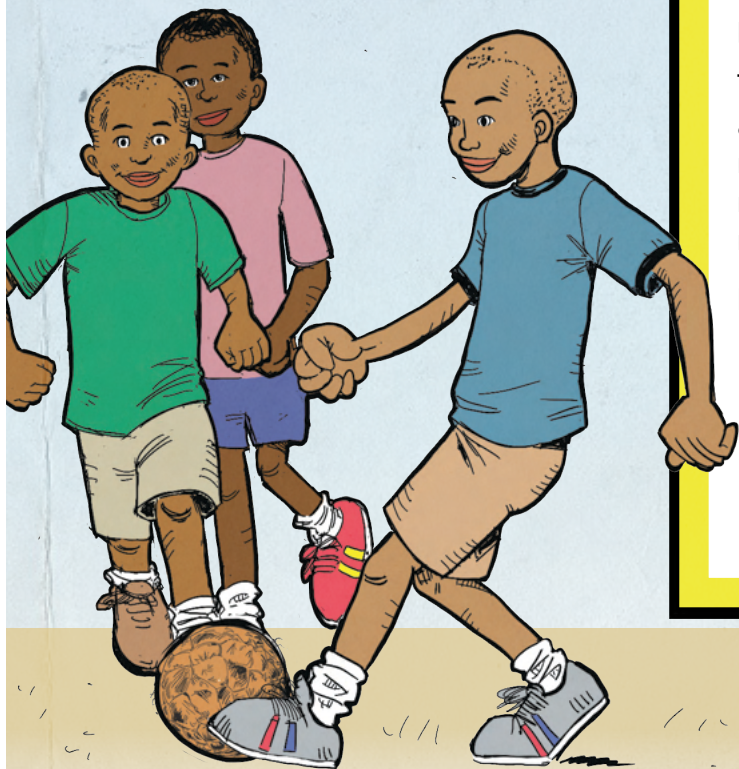


UKAS AKTIVITET **USYNLIG MIDDAGS- GJEST**

Finn en dag denne uken hvor dere dekker på til en ekstra person ved middagsbordet. Det kalles en usynlig middagsgjest. Pengene det ville kostet å lage mat til gjesten, putter dere på fastebøssen.

Til tross for tørken de siste årene er Somalia også et land med rike mattradisjoner. På nettstedet under finner du noen matoppskrifter.

Fasteaksjonen.no/superhelt



HÅP

- Dere må skynde dere, vi har forsovet oss igjen. Jacob hører på stemmen til mor at hun er stresset. På bordet står en ferdigsmurt brødiskive til hver, og matpakkene ligger klare. De er ute av huset på et blunk.

- Men i skolegården er det helt tomt. Det har allerede ringt inn.

For sent igjen. Jacob kjenner at det knyter seg i magen. Han syns det er flaut å komme for sent. Og han som hadde gledet seg til i dag! De skulle snakke om hvordan barn har det i ulike land i verden, og han hadde tenkt å fortelle om Somalia.

Der kommer den rare vinden igjen. Jacob syns han hører en ringeklokke,

men det har jo allerede ringt inn? I det vinden gir seg oppdager Jacob at han står i en helt annen skolegård.

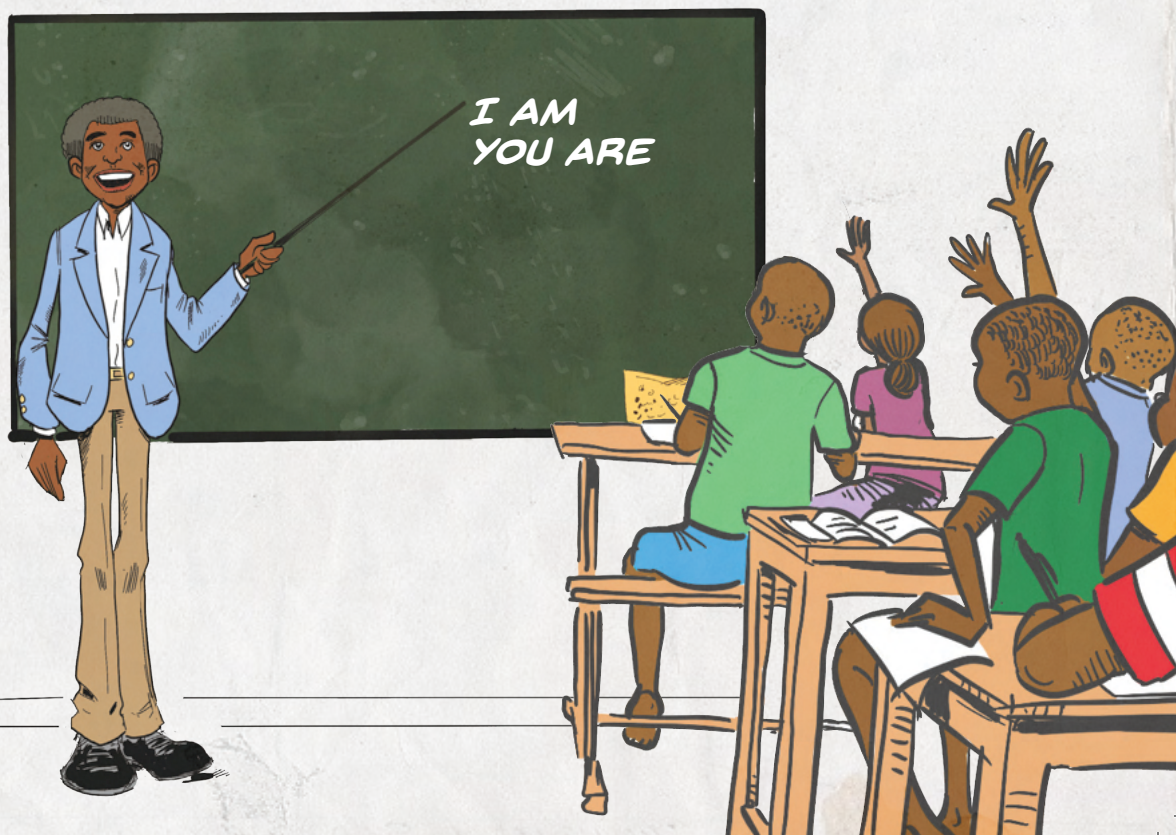
Barna stiller opp på lange rekker, og forsvinner inn i en lav bygning. Thea er også der, og nølende følger de etter.

De titter inn i bygningen gjennom et åpent vindu. Der sitter Jama, men hvor er de andre fotballguttene?

De står helt stille og ser på læreren som skriver noe på tavlen.

- Good morning, sier lærerne.

- Han sier God morgen, hvisker Jacob. Han har hatt engelsk på skolen i flere år allerede.



- Det forsto jeg vel, sier Thea litt oppgitt. Hun glemmer helt at hun skal være stille.

Plutselig står læreren ved siden av dem og gjør tegn til at de skal bli med inn i klasserommet. Og de får klemt seg ned ved siden av Jama. Det er mange flere barn her enn i klasserommet hjemme.

I am, you are. Læreren skriver på tavlen, og alle barna leser i kor.

- What are your names? spør læreren etter en stund, og ser på dem.

- Han spør hva vi heter, Jacob dulter borti søsteren sin.

- My name is Jacob.

Thea er helt stille, og endelig kommer en høy ringelyd.

Hun puster lettet ut mens barna stormer ut til friminutt.



UKAS AKTIVITET **PLANT KARSEFRØ**

Denne uken kan du plante karse, og se hvordan frøene spirer bare du passer på å gi dem vann. Finn fram gamle yoghurtbeger eller bunnen av melkekartonger. Fyll dem med jord eller bomull og strø frø tett over. Etter en ukes tid er karsen klar til bruk. Karsefrø kan du kjøpe i en blomsterbutikk eller på et hagesenter.

Få med en voksen, ta kontakt med menigheten og meld dere som bøssebærer for Kirkens Nødhjelps fasteaksjon.



VANN

- Hello! En jente med en tom vannkanne stopper ved siden av Jacob og Thea.

De ser bort på henne. Er det ikke ...? Jo, det er jo henne Thea traff tidligere. Nå er hun på vei for å hente vann igjen. De blir med henne til vannposten. Det er ikke langt å gå.

Det er en liten kø, men snart er det deres tur. Jenta fyller kannen – og så gir hun den til Thea. Oi – den er tung! Hun klarer å bære den et lite stykke, så tar jenta over. Sammen går de tilbake til hytta.

Der sitter jammen mannen med den lilla T-skjorten. Men han er ikke alene. Sammen med ham er en dame som også har lilla T-skjorte.

- Nå kan alle hente så mye vann de vil, forklarer damen. Vi har boret en brønn og laget tappestasjoner, slik at ingen må gå langt for å hente vannet.

Thea og Jacob ser på henne med store øyne – og plutselig begynner damen å le.

- Hei, jeg heter Hanne og jeg har jo glemt å fortelle at jeg er en av de som har vært med og laget brønnene. Nå er jeg på besøk for å se til at alt virker som det skal.

- Når det er lett å hente rent vann kan barn og voksne få vasket seg og blir ikke så lett syke, forklarer hun.

- Og så slipper de å bruke hele dagen på å hente vann? Jacob ser på henne.

- Helt riktig, svarer damen.

- Men hva gjør de da, jentene får jo ikke spille fotball? Thea blir tankefull.

- De går vel på skole, foreslår Jacob.

- Nei, de gjør nok ikke det. De må hjelpe til hjemme og passe småsøsken, forklarer damen. Og dessuten er det ikke plass til alle som bor her i leiren på skolen heller. Hun sukker tungt.

Skyggene begynner å bli lengre. Solen som har stått høyt på himmelen er i ferd med å forsvinne. Og der kommer den underlige vinden igjen ...

KALDT VANN
- RETT FRA
SPRINGEN.
5 KRONER!
KJØP VANN!



UKAS AKTIVITET VANNSJEF HJEMME

Denne uken kan en av dere være vannsjef hjemme. Vannsjefen kan bestemme både hvor mye dere kan bruke og hva det skal koste. Hvor mye koster et glass vann? Hva koster det å dusje? Hvor mye må man betale for å trekke ned i do? Lag en prisliste og heng den på kjøleskapet.

Pengene som betales inn kan dere legge på bøssen, slik at flere kan få tilgang til rent vann!



FELLESKAP

- God morgen! Mor kommer inn på rommet til Thea og drar gardinene fra.

- Men det er jo lørdag, hvorfor skal de opp så tidlig i dag? Så kommer hun på det. I morgen er det bursdagen til far, og de har lovet å lage kake.

- Dere må først gå i butikken. Mor ser bort på Jacob, de er nettopp ferdige med frokosten. – Ok, sier Jacob. – Er du klar, Thea?

- Se på den plakaten! De barna likner veldig på de vi møtte på reisen vår? Jacob og Thea står ved inngangen til butikken, og Thea er ivrig.

- Fas-te-ak-sjon-en. Hun rynker øyenbrynene og er veldig konsentrert.

- Fasteaksjonen, hun er stolt i stemmen.

- Det står også at bøssebærerne kommer på tirsdag, Jacob er rask.

- Jeg vil også være med og samle inn penger, sier Thea.

- Du er nok for liten, kommer det fra Jacob.

Alltid må han si det. Minne henne på at hun er minst.

- Jeg kan spørre far om ikke han kan være med. Det vil han sikkert!

- Da blir jeg også med, sier Jacob, han er blitt ivrig han også.

- Men hvem skal være hjemme og åpne døra når bøssebærerne ringer på?



**UKAS AKTIVITET
BLI BØSSE-
BÆRER**

Bli med på Kirkens Nødhjelps fasteaksjonen!

Selg brukte leker, boller, saft og kaffe til inntekt for Kirkens Nødhjelps fasteaksjon.

Skal dere være bøssebærere, husk gode sko og store smil.



DOOF

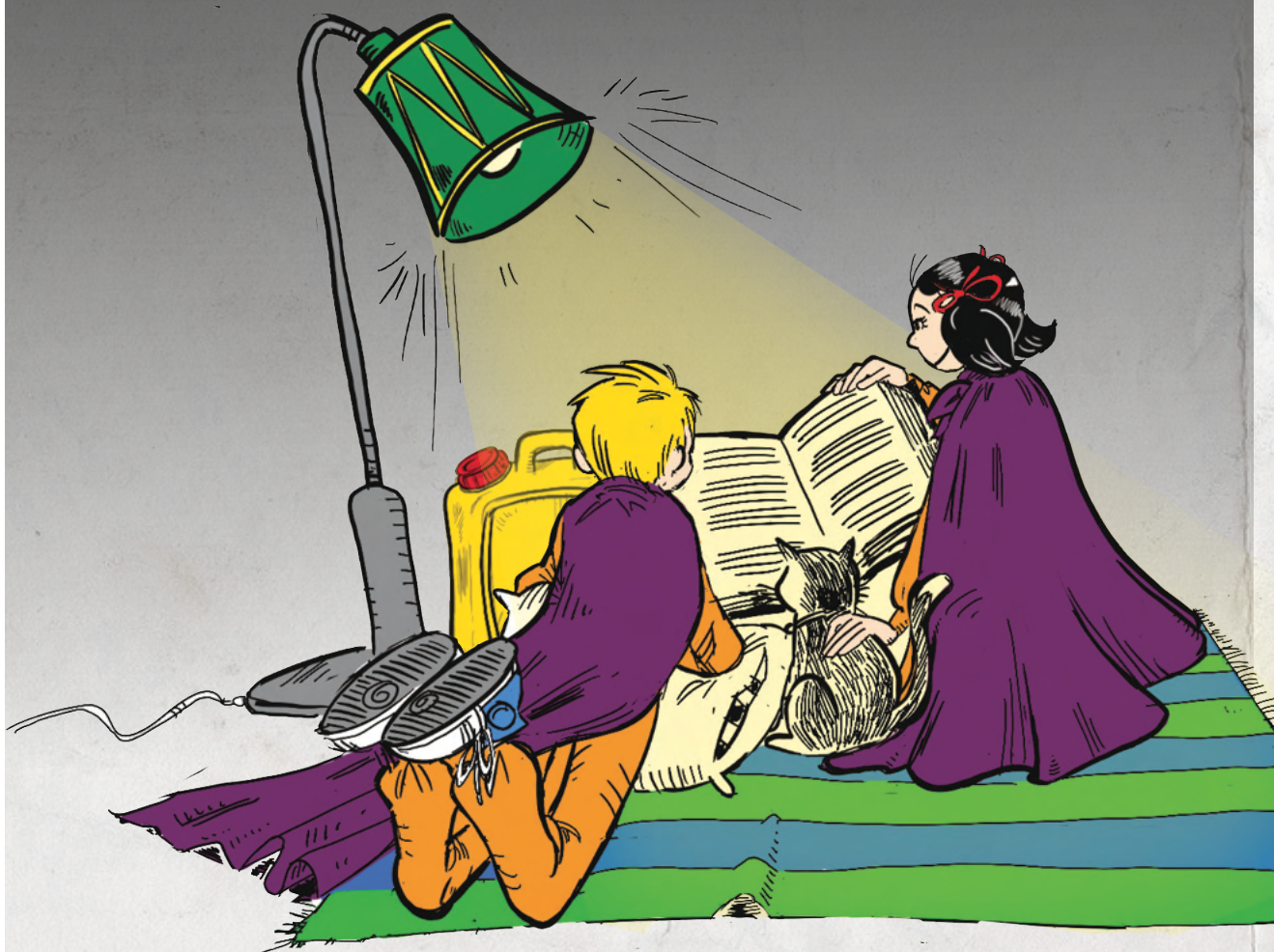
WOW

!!!

HA!

FIOLETT UKE

DEN STILLE UKE



- Endelig påskeferie, Jacob strekker seg i senga. Det er litt dumt at de ikke kan reise på fjellet i år, men det er fint med ferie likevel.

Bestemor har falt og brukket lårhalsen. Nå er hun kommet hjem fra sykehuset, men mor har bestemt at det er best at de er hjemme, for hun trenger hjelp til det aller meste.

Thea har vært oppe en stund allerede. Der kommer hun, men hvorfor har hun tatt på seg superheltekappen i dag også, var de ikke ferdige med de greiene sist uke, tenker Jacob.

De hadde tatt med seg pappbøssen sin da de skulle være med og samle inn penger. Da puttet de pengene fra den lille bøssen oppi den store innsamlingsbøssen.

Men hva er det Thea holder? Er ikke det en liten papirbøsse til?

- Denne fant vi hjemme hos bestemor, forklarer Thea. - Kjenn, den er ganske tung. Hva skal vi gjøre?

- Kanskje vi kan levere dem i kirken i dag, foreslår Jacob.

De får mor til å ringe til kirkekontoret. - De sier dere kan komme med bøssen nå, sier hun når hun har lagt på.

De gjør seg klare og putter den fulle bøssen i sekken.

Når de kommer opp til kirken står en del ungdommer utenfor, og der er storebroren til en i klassen til Jacob.

- Vi har en bøsse til, forklarer Thea.

- Så bra! Da blir det enda flere penger fra vår menighet. Og enda flere kan få rent vann. Kanskje blir det ny rekord i år?

- Men nå må vi inn til presten igjen. Vi er på påskeleir i kirken, forklarer han.



UKAS AKTIVITET LESE I BIBELN

I den fiolette uken kan du bruke litt tid på å lese historier fra Bibelen og be.

Finn en Bibel hjemme eller i kirken din. Slå opp f.eks. i evangeliet etter Matteus kap. 26 og 27, eller Lukas kap. 22 og 23 og les hva som skjedde med Jesus i den stille uke.

OPPGAVER

HER FINNES DET MANGE ORD,
BÅDE PÅ KRYSS OG TVERS.
Hvor mange klarer du å finne?



FINN VANNKANNENE

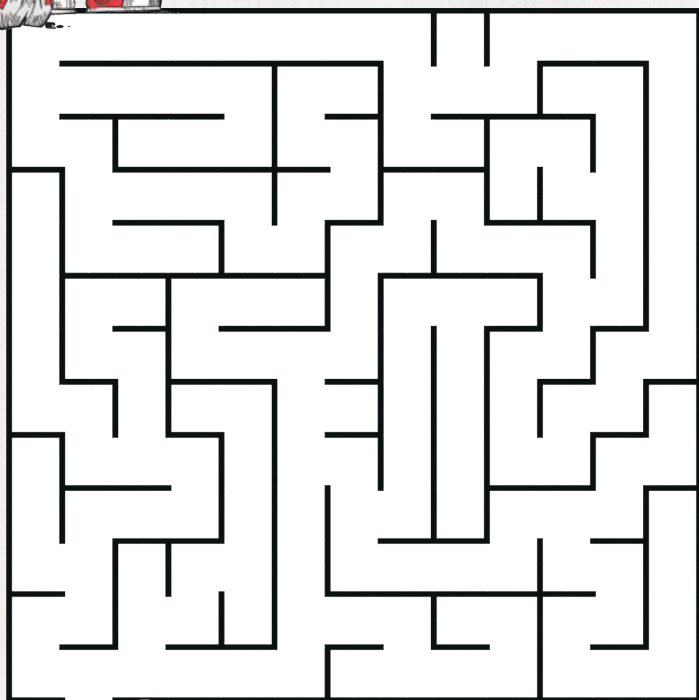
Rundt omkring i heftet har vi gjemt 10 gule vannkanner. Klarer du å finne alle?

L	A	B	I	T	S	K	Y
S	K	O	L	E	T	U	R
O	L	K	U	R	R	R	A
V	A	N	N	T	Å	R	N
E	S	E	L	E	T	E	S
O	S	T	E	K	A	K	E
H	E	T	V	Å	K	U	L
K	U	M	Ø	K	K	E	N



FINN PANTEN

Hjelp Thea å finne veien
til panteflasken



TEKST: Inger-Torunn Sjøtrø og Unni Anita Skauen.
KONSEPT SUPERHELT: Bente Hjertenæs.
ILLUSTRASJONER: Håkon Strøm
DESIGN: Martin Berge



Fastetiden er navnet på de sju ukene fra aske-
onsdag til første påskedag. I dette heftet er det
en fortelling til hver av de sju ukene. Vi møter
Thea og Jacob, to superhelter som ikke er
som andre. Bli kjent med dem og bli med på
en spennende reise i tid og rom. Og bli med
på Kirkens Nødhjelps fasteaksjon!

[FASTEAKSJONEN.NO/SUPERHELT](https://www.kirkensnødhjelp.no/superhelt)



KIRKENS NØDHJELP
actalliance