

KIRKENS NØDHJELPS FASTEAKSJON PRESENTERER

SUPERHELT I FASTETIDEN



DEN RETTE FASTE

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 dette heftet møter vi Jacob og Thea, to norske barn, og følger dem gjennom fastetiden. Heftet er en oppfølging av det heftet som Kirkens Nødhjelp ga ut til fastetiden 2019. Målgruppen er barn fra seks til ni år, men det kan også brukes for andre aldersgrupper.

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 (1. Mos 9). Da flommen var over lovet Gud at han skulle verne livet mot dødskreftene. Regnbuen er et håpsteget. Et tegn på at en ny begynnelse alltid er mulig.

De fleste forbinder faste med å la være å spise eller drikke, og faste finner vi i mange religioner. I Kirkens Nødhjelp er det teksten fra profeten Jesaja som er nøkkeltekst for fastetiden. Der står det:

*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*

Fastetiden er en tid på året der vi kan «Utforske og lære om de mest sentrale emner i kristen tro gjennom aktiv deltakelse. Innarbeide vaner for kristen tro i praksis og vise engasjement og ansvar for andre» (fra Plan for trosopplæring, s. 20). Til de ulike ukene er det tatt med forslag til bibeltekster. Disse er merket med et bibelsymbol . Bruk en bibel eller gå inn på Bibel.no.

SUPERHELTER

HVEM ER DET?

Mange norske barn er redde for framtiden. De fanger opp meldinger om at klimaet er i endring. En endring som kan få alvorlige konsekvenser både for barn i vårt eget land – og i land langt borte. For å møte denne frykten er det viktig at barn og voksne får mulighet til å engasjere seg og gjøre noe konkret for å ta vare på skaperverket og skape en mer rettferdig verden for alle.

Fasteaksjonen er en slik mulighet. I over femti år har den lilla fasebøssa fra Kirkens Nødhjelp hatt en plass på mange kjøkkenbord. Den er en daglig påminnelse om vår mulighet til å bidra, men vi kan gjøre enda mer: Vi kan gå med bøsse for Fasteaksjonen, og vi kan gjøre noe konkret for klima og miljø i vårt eget nærmiljø.

Denne gangen møter Thea og Jacob barn og ungdom i Etiopia som har tatt ansvar i sine lokalsamfunn. De er også superhelter. På de følgende sidene finner dere forslag til aktiviteter for de sju ukene i fastetiden. På nettsiden fasteaksjonen.no er det informasjon om annet barnemateriell fra Kirkens Nødhjelp som kan brukes sammen med dette heftet. Der er det også et superheltdiplom som dere kan printe ut.



KJÆRLIGHET

- Hei, vi er hjemme igjen. Jacob roper inn til mor som ligger under et pledd i stua. Denne gangen er det bare han og Thea som har vært på karnevalsgudstjeneste. Mor er syk og far er ute og reiser.

- Hvordan gikk det med dere? Han hører på stemmen til mor at hun er skikkelig forkjølet.

- Greit, men det var jo noen som lurte på hvorfor jeg hadde på meg superheltecape, jeg som er jente, sier Thea.

- Jeg lånte bort min til en gutt som ikke hadde med seg noe til karnevalsgudstjenesten, sier Jacob. Og skal han være ærlig var han litt glad han hadde en unnskyldning for ikke å ta den på.

- Vi fikk et Superheltefte denne gangen også, fortsetter han.

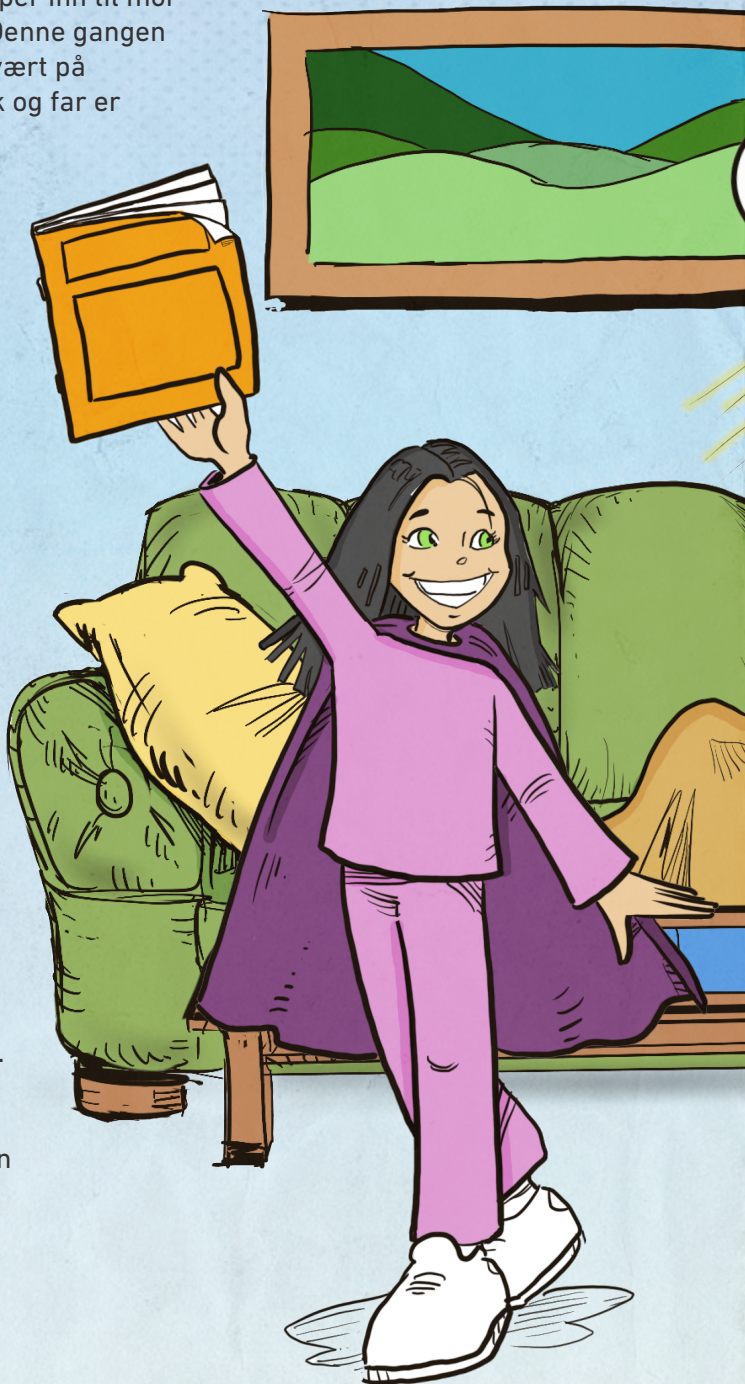
- Jacob ville ikke bruke kappen sin, kommer det kjapt fra Thea.

- Det ville jeg vel, sier Jacob surt, og for å vise at han mener alvor henter han den. Men han tar den ikke på seg nå heller.

- Så, så, sier mor. - Kom, jeg har laget kakao til fastelavnsbollene. Nå setter vi oss ned og ser litt på heftet som dere har fått med dere. Men hvor er det blitt av heftet?

Jacob er helt sikker på at han la det sammen med superheltecape sin. Han leter og leter, til slutt blir han nesten på gråten.

- Her er det, sier Thea, ikke vær lei deg. Jeg fant det under superheltecape min.





UKAS AKTIVITET FASTE

Faste finnes i mange religioner. I den kristne tradisjonen er fastetiden på 40 dager. Finn en kalender og regn sammen hvor mange dager det er fra askeonsdag til 1. påskedag. Hva kom du til? Hvordan kan det ha seg at det er mer enn 40 dager? Svaret finner du på nederst på oppgavesiden bakerst.

Snakk sammen om det er noe spesielt dere har lyst til å gjøre i fastetiden. Om dere sparer penger, kan dere putte dem på den lille fastebøssa. Hvis dere ikke har en slik bøsse kan dere lage en selv av et tomt syltetøyglass.

Forslag:

- Gå isteden for å bruke bil til treningen – (spar både penger og miljø!)
- Lage restemiddag og bake noe godt til helgen i stedet for å kjøpe lørdagsgodt.



Fastetiden gir mulighet til å vise nestekjærlighet i praksis. Hva betyr det for oss? Les fortellingen om den barmhjertige samaritan i Luk 10,25-37



FORANDRING

- I dag kan vi vel være superhelter. Thea står og tripper. Hun har vært oppe lenge allerede. Jacob er trøtt og har mest lyst til å sove, men han vet at lillesøsteren ikke kommer til å gi seg før hun får det som hun vil.

- Ok da, sier han. Og kjenner at han ofte skulle ønske at han hadde superheltkrefter. Det er så mye nifst som skjer. I går hadde han sett en film på Supernytt der de viste hvordan isen på Grønland smeltet fordi det var blitt varmere.

Med det samme
Jacob får på seg

superheltekappen hører han en underlig lyd. Hva er det som skjer? De blir virvlet av gårde! Etter en liten stund lander Thea og Jacob på en åpen plass. Rundt dem står en stor gruppe barn. Noen smiler litt nysgjerrig.

En av jentene ser bort på Thea, og Thea synes det er noe kjent med jenta også. Det kan vel ikke være jenta fra filmen de så i kirka?

- Ikke stirre slik, hvisker Jacob.

Thea ser ned og oppdager ikke at jenta kommer mot dem før hun står like ved.

- Thea, sier Thea og peker på seg selv.

- Jacob, sier Jacob og kjenner at han blir litt flau når han ser bort på henne.

- Kila, sier jenta og gjør tegn til at





UKAS AKTIVITET **PANTE FLASKER**

I Etiopia har bare fire av ti tilgang til rent vann.

Begynn å samle flasker som dere kan pante. Pengene putter dere på den lilla fastebøssa slik at flere kan få rent vann.



En av dem som fikk livet sitt forandret i møte med Jesus, var Sakkeus. Les hva som skjedde med ham i Luk 19,1-10

de skal følge etter henne. Sammen går de ned til en elv som renner nedenfor plassen.

- Fysj, for en lukt, sier Thea.
- Old water, sier Kila og rynker på nesen mens hun later som hun holder et glass i hånden.

- Tenk, å drikke dette sølevannet, hvisker Thea.

- Ikke rart om de blir syke, kommer det fra Jacob.

Så går de opp til en åpen plass hvor det står en stor kran.

- Hva er det for noe? Thea sperrer opp øynene og det virker som om Kila forstår hva hun spør om, for hun tar et grep om krana og snart kommer det klart, rent vann strømmende.



RETTFERDIGHET

Kila tar Thea og Jacob med videre rundt i landsbyen. Etter en stund stopper de ved en liten hytte. De går inn og hilser på en dame som ser ut til å være moren til Kila.

Kila sier noe på et språk de ikke forstår, mor nikker og så vil Kila ha dem med videre. De går forbi hyttene og kommer ut på et jorde.

- Se, den gjengen der, sier Thea. - De har plukket plast. Akkurat som da vi plukket plast på stranden hjemme! En ung jente kommer bort til dem.

- Kalkidan, sier jenta og peker på seg selv.

Ungdommene har samlet en stor haug med plastflasker.

Kalkidan viser dem hvordan de tar en litt stor plastflaske og skjærer den til slik at den blir som et slags drivhus der de kan plante frø.

- Så lurt, tenker Thea, det kan de jo gjøre hjemme også. Men nå begynner det å mørkne, og hun er glad for at Kalkidan tilbyr seg å følge dem tilbake. De går inn i hytta igjen og nå er det ganske fullt der.

- Kilas family, sier Kalkidan.

- Grandpa and grandma, forsetter hun.

- Bestefar og bestemor, forklarer Jacob.

- Det skjønner jeg vel, sier Thea. Hun er mer opptatt av de tre småsøsknene som også er der.

Mor til Kila kommer med en stor gryte som hun setter på et lite bord.



Etterpå henter hun et fat med en slags hatt på.

- Injera, sier hun og peker på fatet. Hun tar av hatten, og under ligger en stor haug med en slags pannekaker.

- Wat, fortsetter hun og løfter på grytelokket. De titter oppi. Der er det en slags stuing med kjøtt og forskjellige grønnsaker. Og nå kjenner både Thea og Jacob hvor sultne de er.

Mor til Kila viser dem hvordan de skal ta biter av pannekakene og bruke dem til å ta stuingen med.

Kila har hentet mattekoka si og de kan se at hun er stolt.

- Se loves math, sier Kalkidan.

- Hun elsker matte, oversetter Jacob, og tenker at det gjør jo han også.

- And she wants to be a teacher, fortsetter Kalkidan.

Drømme om å bli lærer, går det an, Jacob ser spørrende på Kila.

Men hva er det som skjer? Plutselig kjenner han den underlige vinden igjen og både han og Thea blir virvlet av gårde.

UKAS AKTIVITET LÆR MER OM ETIOPIA

Etiopia er Afrikas nest største land med over 100 millioner innbyggere. Landet har aldri vært koloni, og den ortodokse kirke har lange tradisjoner i landet. For 100 år siden var Etiopia dekket av skog, men nå er det bare 4 % igjen.

Snakk sammen om hvordan dere kan ta fornuftige klimavalg. Pengene dere sparer kan dere putte på fastebøssa.

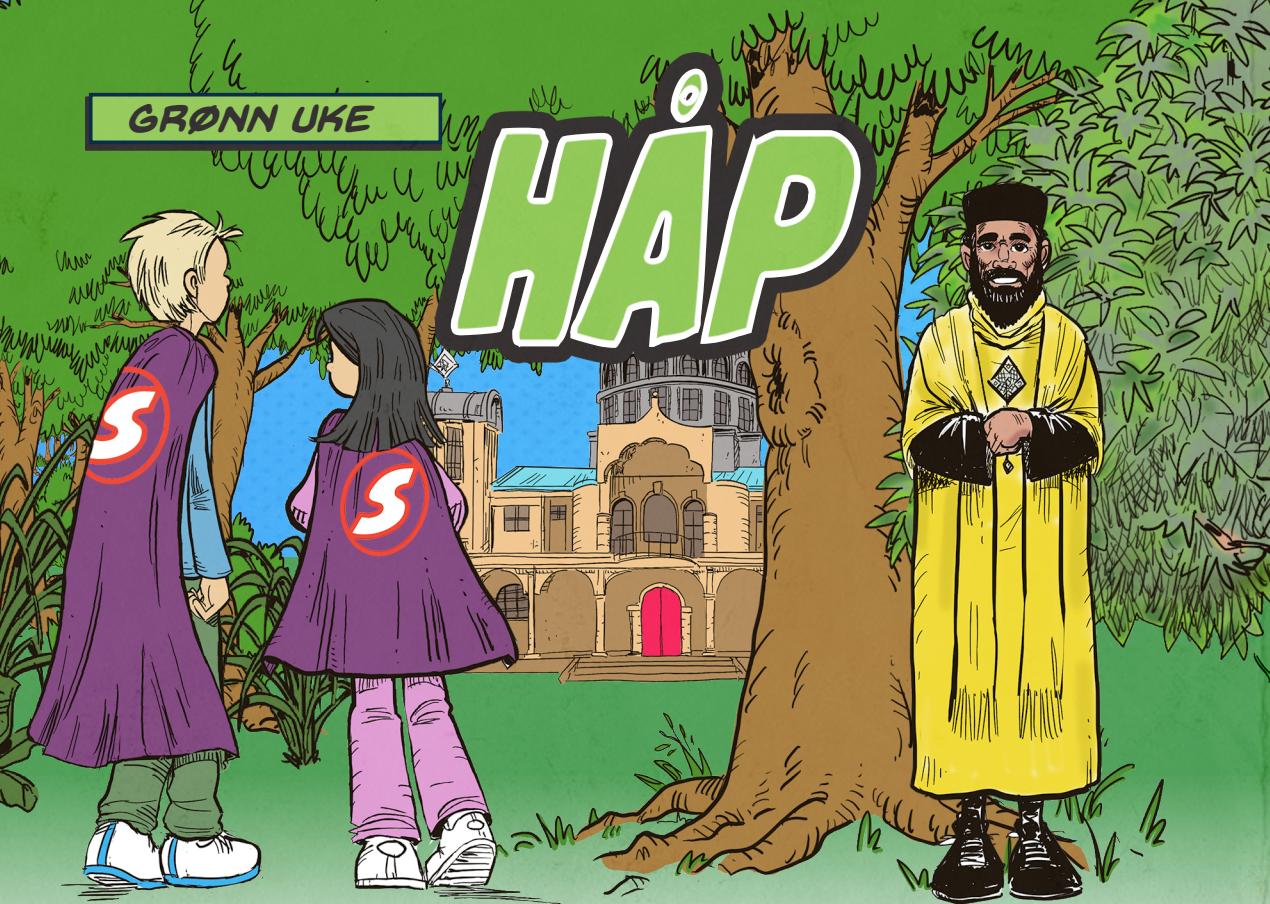
- Gi til gjenbruk
- Kjøpe brukt
- Bruke mer poteter og grønnsaker i stedet for kjøtt.



Bibelen forteller om en rettferdig Gud som utfordrer oss til å arbeide for rettferdighet. Les f.eks. Salme 33,4-5.



HÅP



- Oi, se de grønne prikkene langt der nede! Jacob må rope for at Thea som kommer lenger bak skal høre ham. Langsamt synker de nedover, og etter hvert oppdager de at de grønne prikkene i virkeligheten er store og små skogområder. De lander med et lite dump.

- Se de store trærne, sier Thea.

- Så tjukke, de må være veldig gamle.

- Og det er så tett med blader at vi nesten ikke kan se himmelen, kommer det fra Jacob.

- Men se der, hva er det der framme? Et stort hus med en slags kuppel på taket.

- Se der er det et kors, peker Jacob.

- Men det er ikke slik som det korset vi har i kirken hjemme, kommer det fra Thea. De går nærmere og plutselig oppdager de at de ikke er alene. Mot dem kommer en mann i lysende gul kappe. På hodet har han en slags svart hatt.

Han blir minst like overrasket som dem over at det er noen andre i skogen.

- Hei, sier han på en blanding av norsk og svensk.

Thea og Jacob ser på ham med store øyne.

Mannen smiler og forteller at han er prest og har studert både i Norge og Sverige.

- Nå bor jeg her og jobber med å ta vare på kirkeskogen vår, sier han og peker på huset bak dem.

Kirkeskog, spør Jacob forundret. - Hva er det?

Presten ber dem sette seg ned under et tre, og så forteller han at da han var på alder med Thea og Jacob, var nesten halve Etiopia dekket av skog.

- Nå er det det bare litt igjen. Derfor er det så viktig å ta vare på de skogene vi har. Noen av dem er over 1500 år gamle.

- Så gamle, er de fra vikingtiden?, spør Thea.

- Nei, de er eldre enn det, sier presten.

- Men vi må ikke bare ta vare på den gamle skogen. Vi må også plante nye trær, trær holder på vann og tar opp



farlige klimagasser.

- Ja. Det har jeg hørt om, kommer det fra Jacob.

- Og alle er med. På én dag plantet vi over 350 millioner trær! Det er det samme som at alle i hele Norge plantet nesten 100 trær på samme dag.

- Barna og? Thea gjør store øyne.

- Ja. Og for å plante trenger vi frø fra etiopiske trær. Derfor er kirkeskogene vårt skattkammer. Har dere hørt om Noah? spør presten.

- Ja, de fortalte om ham på søndagsskolen, kommer det raskt fra Thea. Før flommen kom, samlet han mange dyr i en båt slik at de overlevde.

- Også her lærer barna om Noah, men vi sier at på samme måte som Noah samlet dyr i arken slik at de kunne overleve storflommen, må vi ta vare på de verdifulle plantefrøene, forklarer presten.

Jacob kjenner at han blir litt trøtt, og der kommer den underlige lyden igjen...

UKAS AKTIVITET PLANTE NOE - TA VARE PÅ NATUREN

Samle plast ute nå når våren kommer. Flasker som ikke kan pantes kan brukes som drivhus. Skjær av toppen og fyll jord på «langsiden». Så karsefrø eller andre frø og la dem stå her til de har spiret.



Les om Noahs ark og storflommen i 1. Mos 6,9 – 8,22

VANN

Jacob glipper med øynene og ser seg rundt. Der ser han Kila som kommer bærende på en gul plastkanna. Men hvor er det blitt av presten fra kirkeskogen? Har han bare drømt? Han ser bort på Thea. Hun gnir seg i øynene. Bak Kila kommer det en stor gutt. Han ser ganske tøff ut. Men hva er det som skjer? Der tar gutten plastkanna til Kila og løfter den opp på skulderen. Kila smiler

takknemlig og det er ikke fritt for at Jacob blir litt sjalu. Både Kila og gutten kommer bort til dem.

- Hello, I am Bate, sier den store gutten.
- Important water, sier han.

- Viktigper, tenker Jacob, men så kommer han til å tenke på det skitne vannet som Kila hadde vist dem tidligere. Klart det er viktig for dem å få rent vann. Ellers kan de jo bli veldig syke. Det har de lært mye om på skolen. Bate går bort til hytta til Kila med vanddunken.

- Come, sier Kila og nesten drar dem med videre.

En mann kommer mot dem.

- Jeg heter Ebba, sier han. Thea fniser.

Går det an for en mann å hete Ebba? Det virker som om mannen forstår hva hun tenker. - I Etiopia er Ebba guttenavn, sier han og forteller at han samarbeider med Kirkens Nødhjelp. Derfor har han lært seg litt norsk. Han forteller at det var ikke lett å skaffe



denne landsbyen vann.

- Vi måtte bore en 120 meter dyp brønn. Nå har de 14 vannstasjoner og mange gårder har fått innlagt vann, sier han. Og alle har lært masse om hvor viktig det er å vaske seg og om hvordan de skal oppbevare og bruke det rene vannet.

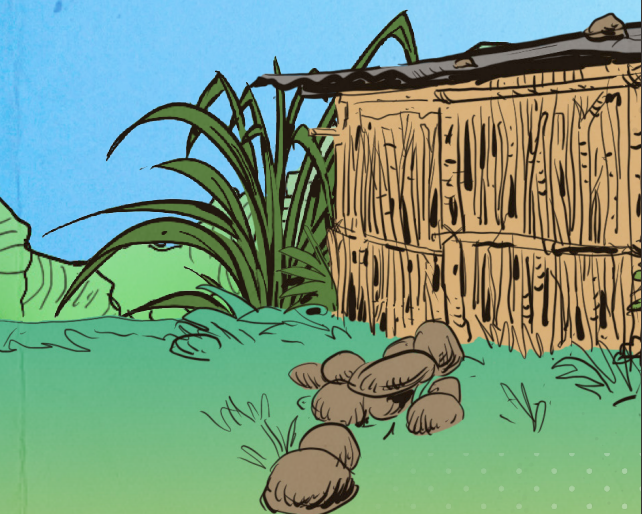
- Og så har vi grønn energi, forklarer han og peker på en høyde et stykke unna. Solar energi.

- Hva med lamper?, spør Jacob. På hytta har de leselamper med solceller. Nå tenker han på Kila og drømmen hennes om å bli lærer.

- Vann er det viktigste nå, men kanskje det kan bli lamper også senere, svarer Ebba.

De merker ikke at Kalkidan kommer mot dem

- But we must also teach our parents and grandparents about plastic and pollution, sier hun. - Kalkidan sier at de også må lære foreldrene og besteforeldrene sine om plast og om forurensning, oversetter Ebba. Nå kjenner Jacob at han virkelig trenger superkreftene sine. Men der kommer den underlige lyden igjen ...



UKAS AKTIVITET VANNSJEF HJEMME

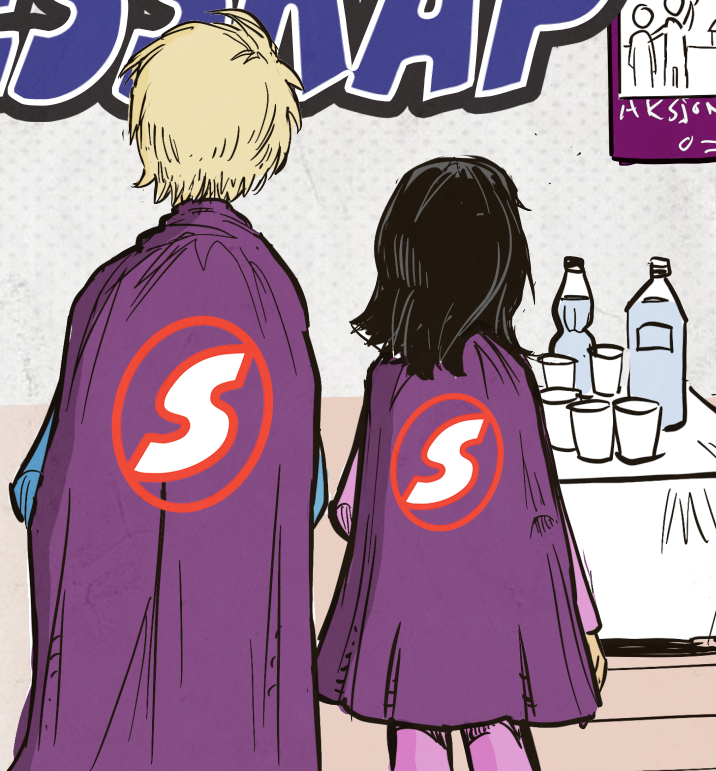
Norge er et av de landene i verden der vi bruker mest vann per person. Snakk sammen om hva dere kan gjøre for å bruke mindre vann. Vær gjerne vannsjef og ta betalt for vannbruk denne uka. Pengene dere sparer eller får inn kan dere putte på fastebøssen.

- Bruke mindre tid i dusjen (10 kroner)
- Tenke på hvilken knapp dere bruker når dere skal trekke ned i do (5 kroner)
- Vaske opp i kum, ikke under rennende vann (5 kroner)



I Joh 4,7-15 snakker Jesus om «det levende vannet». Han vet hvor viktig vann er for oss både fysisk og åndelig.

FELLESKAP



- Hva er denne lukten? Jacob tar et dypt drag. Gudstjenesten er ferdig, og i dag sa presten at det skulle være en overraskelse på kirkekaffen. De går inn i kirkestua og der sitter det flere damer som likner på mor til Kila. De har med seg store gryter og sånne fat med hatt på som hun brukte til pannekakene, de som egentlig heter injera.

- Dere må bare sette dere, sier presten, og etter at de har sunget bordverset får de gå og forsyne seg.

- Sånn skal dere gjøre det, sier en av damene. Men før hun har rukket å komme bort til bordet har Jacob allerede tatt en bit av pannekaken og dypet den i sausen.

Så godt det smaker, tenker han, og så minner det jo om Kila.

- Denne uka er det fasteaksjonen til Kirkens Nødhjelp, sier presten, og vi

trenger flere som kan være med å samle inn penger.

- Jeg vil være med, hvisker Thea.

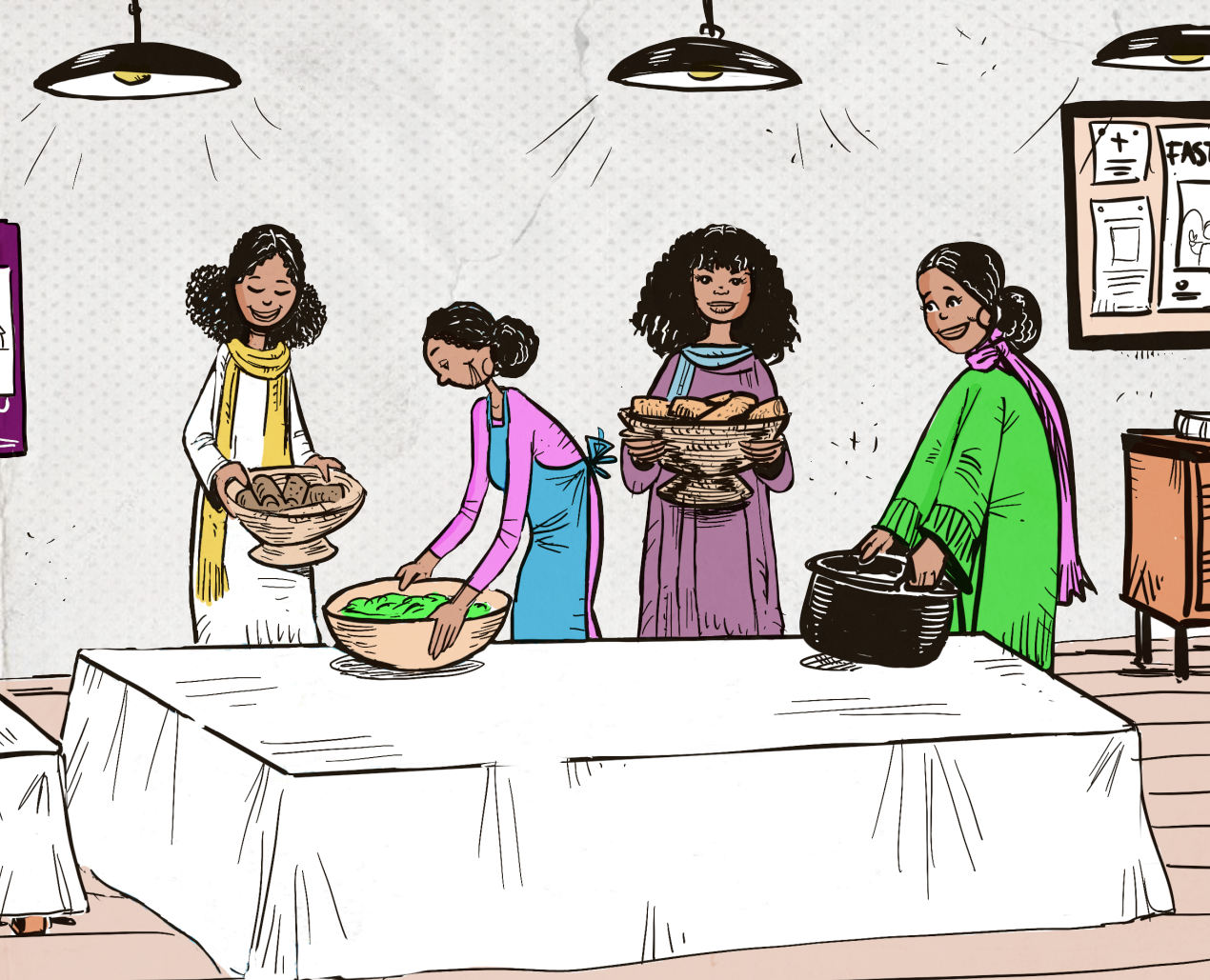
- Hysj, sier Jacob. Men det virker som om presten har hørt hva Thea sa, for han kommer bort til dem.

- Så flott at du vil være med, sier han. Det betyr mye for konfirmantene å se at det er mange som er med når vi har dør-til-dør aksjon.

- Jeg synes det er gøy å gå med bøsse jeg, kommer det fra Thea.

- I fjor var det en gammel dame som ble så glad da hun åpnet døra. Hun hadde ventet hele dagen på at det skulle komme noen. Og så fikk vi både pølser og kaker etterpå.

Men Jacob hører ikke hva hun sier, han har oppdaget regnbueplakaten som henger på veggen. I år skal han gå for Kila.



**UKAS AKTIVITET
BLI MED PÅ
FASTEAKSJONEN
TIL KIRKENES
NØDHJELP**

Etiopia er kaffens hjemland. Finn ut om det er noen i nærmiljøet som kan komme og demonstrere en kaffeseremoni. En enklere variant er å selge popcorn og kaffe på kirkekaffen.

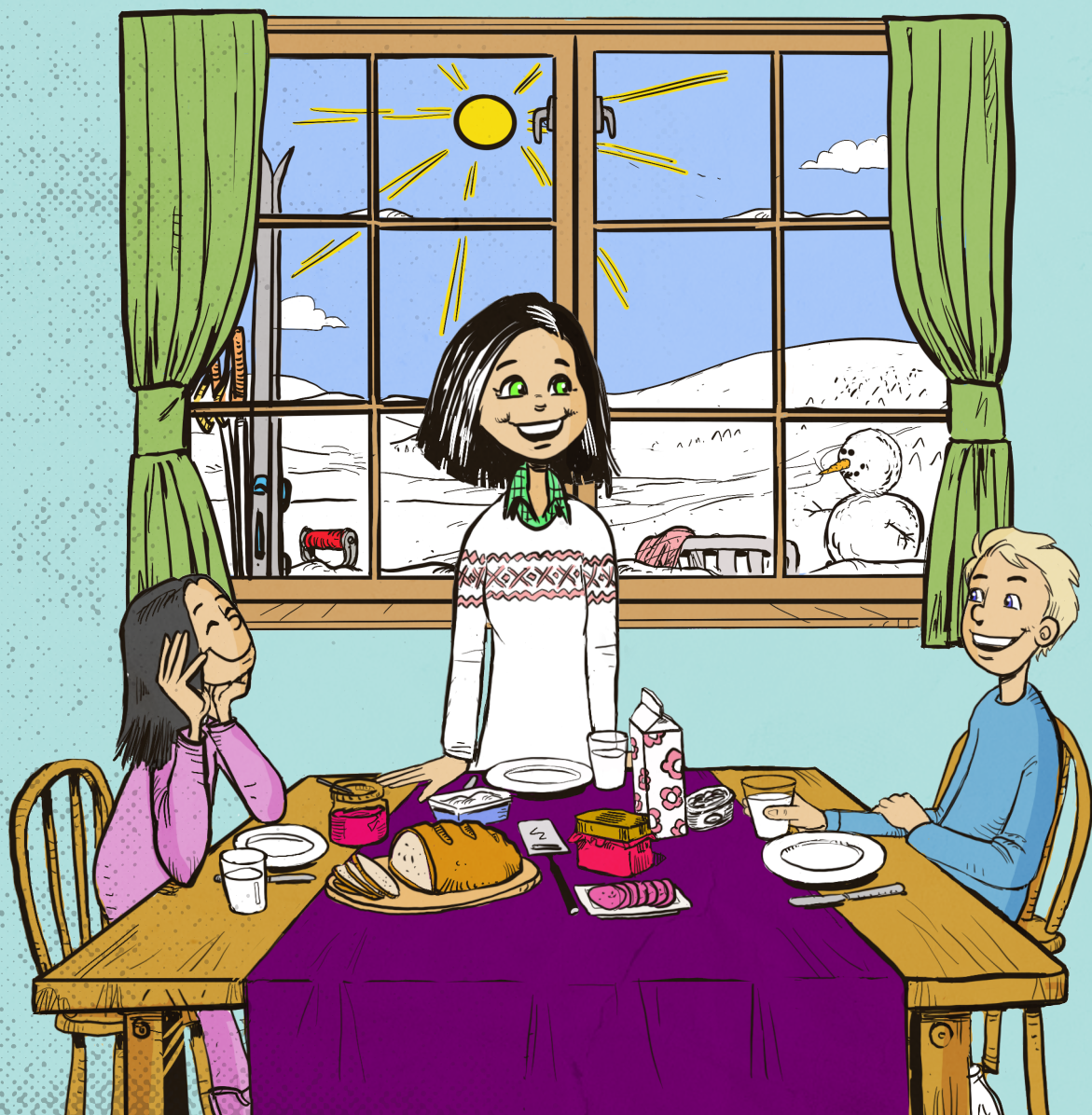
Skal dere være bøssebærere, husk gode sko og store smil.



Les bibelteksten fra Jes 58 på side 2. Hva sier den om faste?

FIOLETT UKE

DEN STILLE UKE



- Se det været! Thea drar gardinene til side. Utenfor hytta skinner sola på fjelltoppene.
- Ja, i dag er det blått føre, kommer det raskt fra Jacob. Det tar ikke lang tid før han er ute av senga.
Mor har dekket frokostbordet allerede og lagt på den lilla løperen de har arvet fra bestemor.
- Hvorfor har vi lilla duk på bordet, spør Thea. Skal vi ikke ha kyllinger og gul påskepynt?
- Jo, men det er ikke påske ennå, sier mor. Nå er vi inne i den stille uke.
- Stille og stille, sier Jacob. - Jeg synes det var mye stillere da vi var hjemme sist påske.
- Den stille uke går fra og med palmesøndag til 1. påskedag, forklarer mor.
- Skjønner, det var da Jesus spiste påskemåltidet sammen med vennene sine og ble hengt på korset, sier Jacob.

- Skal vi dra til kirken her på 1. påskedag?, spør Thea. - Der treffer vi ofte kjente og så er det så fin stemning der.
- Ja, vi synger om Jesus som har stått opp og seiret over dødskreftene, forklarer far. Derfor er det grunn til å feire på 1. påskedag.
Men vi har jo tradisjon for å starte litt på feiringen allerede påskeaften, sier mor. Og både Thea og Jacob vet godt hva hun mener med det. På påskeaften henter de fram de gamle, store påskeeggene som far har fylt med godteri.
Første påskedag er de tidlig ute – fra før vet de at det kan bli fullt i den lille fjellkirka.
- Se der – der er det en stor kurv med fastebøsser, sier Thea.
- Det står at det fortsatt er mulig å levere inn bøssene, leser Jacob.
- Så fint – da kan jo enda flere få rent vann!



UKAS AKTIVITET USYNLIG MIDDAGS- GJEST

Denne uka kan dere dekke på til en ekstra person ved middagsbordet. Det kalles en usynlig middagsgjest. Pengene det ville kostet å lage mat til gjesten kan dere putte på fastebøssa eller vippse til Kirkens Nødhjelp.



Slå opp evangeliet etter Markus kapittel 14 -16,11 og les hva som skjedde med Jesus i den stille uke.

OPPGAVER

HER FINNES DET MANGE ORD, BÅDE PÅ KRYSS OG TVERS

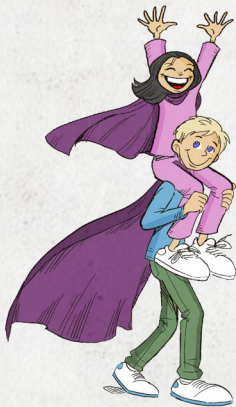
Hvor mange klarer du å finne?

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



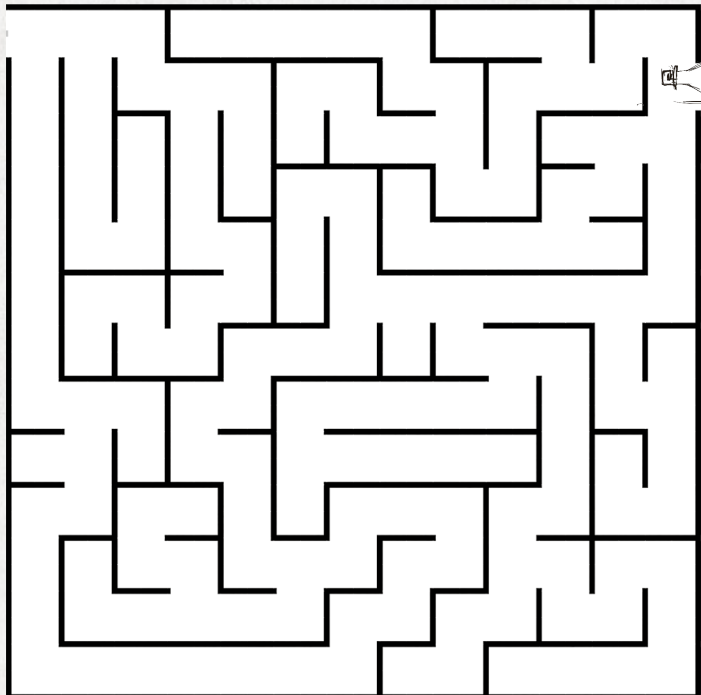
FINN GEITA

På en av sidene har
det gjemt seg en geit.
Klarer du å finne den?



FINN PANTEN

Hjelp Thea og Jacob
å finne veien
gjennom labyrinten
til panteflasken.



SVAR PÅ OPPGAVEN I RØD UKE: Vi trekker fra søndagene

OM HISTORIEN

Fortellingen i dette heftet er basert på møter med barn og ungdom i prosjekt som Kirkens Nødhjelp støtter. Dere kan lese mer om dem på fasteaksjonen.no eller i annet materiell til Fasteaksjonen 2020. Kila er fra Oromia. Oromia er en av ni regioner (kililoch) i Etiopia. Regionhovedstaden er Adama, andre viktige byer er Debre Zeit, Dembidolo, Jimma, Nekemte og Shashamane. Regionen hadde 27 158 471 innbyggere ved folketellingen i 2007. Regionen omfatter oromoenes tradisjonelle leveområder, og de utgjør 87 prosent av regionens befolkning.

Trær har en sentral plass i ortodoks teologi. I Etiopia er det 35 000 kirkeskoger, og de er fra et halvt hektar til 2000 hektar store (et hektar er 10 000 kvadratmeter). Av Etiopias omlag 100 millioner mennesker bor 80 prosent på landsbygda og lever av det jorda gir. Skog er ved til varme og til matlaging. Etiopia har en ambisiøs og grønn utviklingsplan. Sterk vekst i økonomien skal løfte millioner av fattige ut av fattigdom. Etiopia skal bli et mellominntektsland innen 2025. Da blir skogen viktig.

TEKST: Inger-Torunn Sjøtrø og Unni Anita Skauen

KONSEPT SUPERHELT: Bente Hjertenæs

ILLUSTRASJONER: Håkon Strøm

DESIGN: Martin Berge

vipps

2426



Pengene fra den lilla fastebøssen kan dere gi til Kirkens Nødhjelps dør-til-dør aksjon eller vippse til 2426



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



KIRKENS NØDHJELP

actalliance