

KIRKENS NØDHJELPS FASTEAKSJON PRESENTERER

SUPERHELT I FASTETIDEN



TIL DE VOKSNE

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 at korset både har en vertikal og en horisontal del, gir fastetiden muligheter for både bønn til Gud og engasjement for andre. I Kirkens Nødhjelp er det teksten fra profeten Jesaja som er nøkkeltekt 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 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 paktens som Gud inngikk med Noah etter storflommen. Regnbuen er et håpsteget, et tegn på at en ny begynnelse alltid er mulig.

I dette heftet presenterer vi hver uke en ny regnbuefarge. Fargen er utgangspunkt for valg av tema: Bibellesning, bønn, spørsmål til refleksjon og aktiviteter. Flere ganger er det en oppfordring om å putte penger på den lille fastebøssen fra Kirkens Nødhjelp. Denne fås i menigheten. Målgruppen for heftet er barn fra seks til ni år, men det kan også gjerne brukes for andre aldersgrupper.

Alle superhelter fortjener diplom når de er ferdige med innsatsen. Du kan skrive ut diplom selv fra **[Fasteaksjonen.no/superhelt](https://www.fasteaksjonen.no/superhelt)**

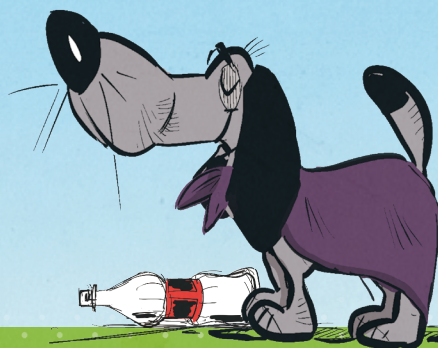


SUPERHELTER

HVEM ER DET?

Alle barn kan være superhelt - Du også! Superhelter er helt vanlige barn, som med hjerte og handling har lyst til å være med å forandre verden. De har et forandringstalant, som de vil bruke på forskjellige måter. Det kan være å arrangere marked med brukte leker i nabolaget, eller pante flasker og putte pengene på den lilla fastebøssa til Kirken Nødhjelp. Vær kreativ! Superhelter finnes ikke bare her hos oss i Norge. I Etiopia, for eksempel, er superhelter de som passer småsøsken eller andre barn slik at foreldrene kan jobbe og skaffe mat. Ekte superhelter stiller opp for andre - familien, vennegjengen eller en ukjent venn som bor langt unna. I Kirkens Nødhjelp heter superheltene Thea og Jacob, og de er opptatt av å engasjere seg for en mer rettferdig verden. Du vil se dem, i tillegg til andre superhelter, på tegningene i dette heftet.

Lykke til alle superhelter, og tusen takk for at dere er med! Sammen kan vi gi mange barn tilgang til rent vann!



RØD UKE

KJÆRLIGHET



Mark.10, 46-52 Den blinde Bartimeus;
hva vil du jeg skal gjøre for deg?

"Hva vil du jeg skal gjøre for deg?" spurte Jesus den blinde mannen. Samme spørsmål kan vi stille til mennesker vi møter. Og når vi ser noen som ikke har det godt, rundt oss eller på nyhetene, da kan vi tenke: Hva ville Jesus ha gjort for disse menneskene? Ville han sørget for mat, frihet, trygghet, vann, klær...? Hva kan du og jeg gjøre? Denne uken starter fastetiden! Faste er forberedelsestida fram til påske. Sju uker der vi kan bruke litt av tida og pengene våre til å gjøre verden til et bedre sted – for ALLE! Den første uken i fasten har fargen rød – kjærlighetens farge. Når vi spør "Hva vil du jeg skal gjøre for deg?" – da sprer vi litt av Guds kjærlighet ut til våre medmennesker. God fastetid!

SPØRSMÅL TIL REFLEKSJON

- Hva kan du gjøre for å hjelpe en du ser har det vondt?
- Hvordan kan du hjelpe en som bor langt borte?
- Hva er faste?

Kjære Gud
Takk for fastetiden.
Takk for at du elsker alle mennesker.
Takk for at du alltid er nær, både i glede og sorg.



UKAS AKTIVITET ***GLED EN ANNEN***

Tenk på hvordan du kan glede en annen.
Kanskje du kan hjelpe med noe? Gi et smil? Si noe fint?

ORANSJE UKE

FORANDRING



Luk 19, 1-11 Sakkeus

- livet hans ble forandret i møte med Jesus

Det er andre uke i fastetiden og fargen er orange. Denne uken handler om forandring. Å få forandret livet sitt kan være både godt og skummelt. For Sakkeus var det nok begge deler. Sakkeus var en svært rik mann. Rikdommen hadde han fått ved å lure penger fra andre. Han tok mer betalt i toll enn han egentlig skulle, og puttet penger som tilhørte fellesskapet i egen lomme. Juks og fanteri var det! Sakkeus var en tyv, og ingen ville ha noe med han å gjøre. Men så møtte Sakkeus Jesus, og livet hans ble forandret.

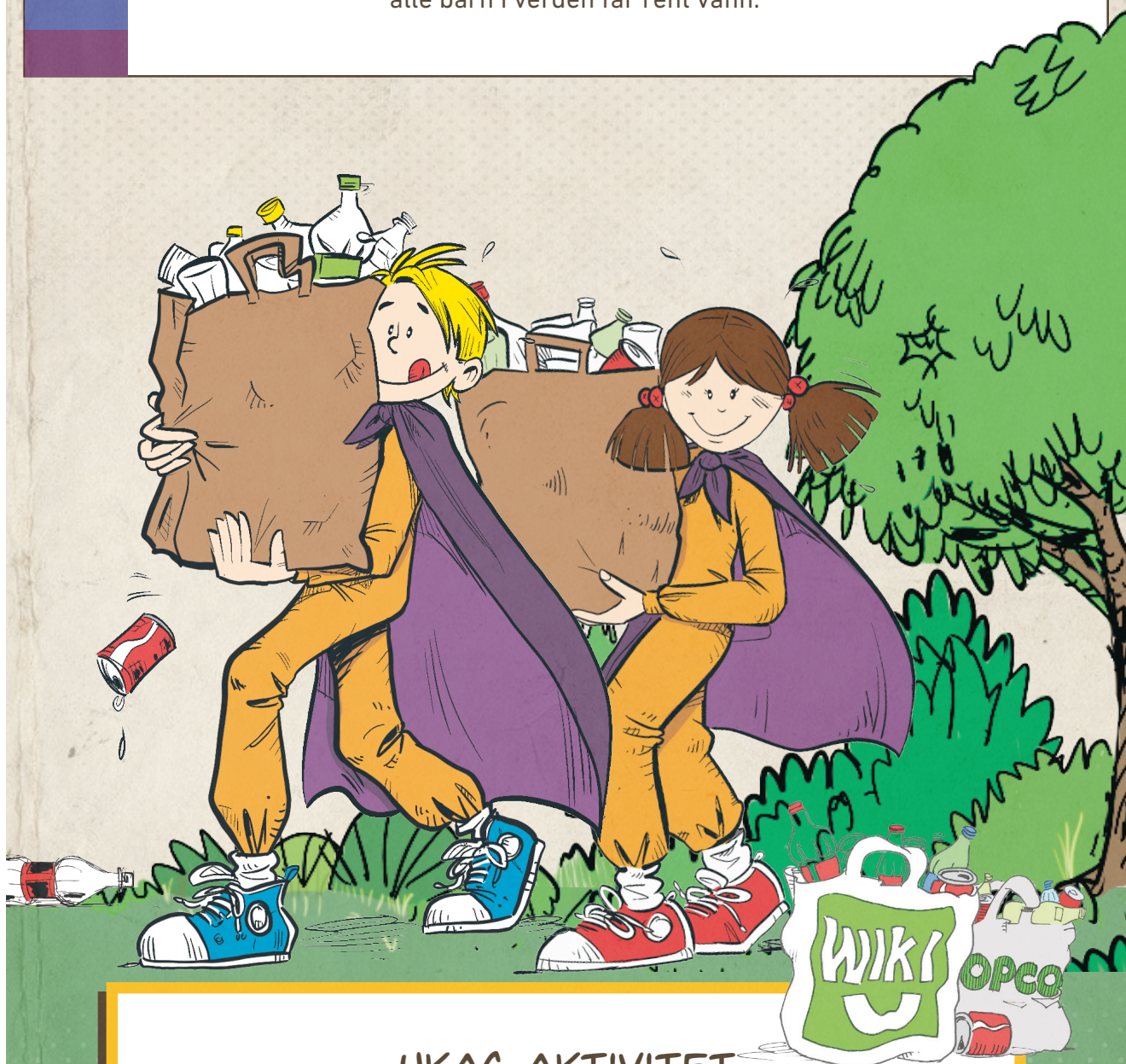
Agnes (13 år) fra Tanzania har også opplevd store forandringer i livet sitt. Før Kirkens Nødhjelp boret en brønn i landsbyen hennes, måtte hun gå fem timer hver dag for å hente vann til familien sin. Nå har Agnes tid til å gjøre lekser, leke og være sammen med venner. Hun bruker ikke hele dagen på å hente vann! Superhelter er med på å forandre andre menneskers liv!

SPØRSMÅL TIL REFLEKSJON

- Hvordan kan forandring være både godt og skummelt?
- Hvordan ble livet til Sakkeus forandret da han møtte Jesus?
- Hvordan forandret brønnen livet til Agnes?



Kjære Gud
Takk for at du har skapt alle mennesker.
Takk for at alle er like mye verdt.
Hjelp oss å skape positiv forandring slik at
alle barn i verden får rent vann.



UKAS AKTIVITET **PANT FLASKER**

Begynn å samle tomflasker du kan pante! Spør gjerne beste-foreldre, naboer, venner. Pant flaskene og putt pengene i den lilla fastebøssen.

GUL UKE

RETTFERDIGHET



Luk 10, 25-37 Den barmhjertige samaritan

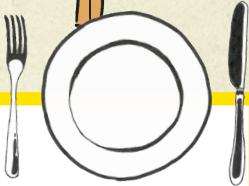
"Hvem er min neste?" spør en klok mann Jesus. Jesus svarer med å fortelle en historie om en mann som blir overfalt, slått og plaget. Kanskje ventet den kloke mannen et annet svar enn det han fikk. Jesus ville lære både han og oss andre at alle mennesker er vår neste. Det var en ny tanke for den kloke mannen. Alle er vår neste - ikke bare de vi kjenner og liker! Alle er like verdifulle, og alle har rett til gode liv. Du har kanskje lest om den barmhjertige samaritanen før? Tenk over hvem som er din neste. Det er ikke rettferdig at noen mennesker lever i krig og fattigdom. Du og jeg kan være med å forandre verden for vår neste. Når vi viser at vi bryr oss, når vi jobber for rettferdighet – da blir verden et bedre sted. Klart vi kan forandre verden!

SPØRSMÅL TIL REFLEKSJON

- Hvem er din neste?
- Hva betyr rettferdighet?
- Hva kan du gjøre for at verden skal bli mer rettferdig?



Kjære Gud
Takk for alt det vakre du har skapt.
Takk for alt det gode du har gitt oss.
Hjelp oss å dele, og vis oss hvordan vi kan
bidra til en mer rettferdig verden.



UKAS AKTIVITET ***SYNLIG/USYNLIG MIDDAGSGJEST***

Kjenner du noen som kanskje føler seg litt alene? Inviter på middag, det er en fin måte å inkludere andre på. Alternativt kan du og familien invitere 'en usynlig middagsgjest'. De pengene den ekstra middagsporsjonen ville kostet, kan du legge i den lille fastebøssen.

HÅP



Salme 8, 4-10 Mennesket og skaperverket

"Håpet er lysegrønt", sier ordtaket, og denne uka er grønn! Å gi mennesker håp er kanskje den største gaven vi kan gi hverandre. Håp om en framtid, om et godt liv, om trygghet, om venner, om en familie. Mennesker over hele verden ønsker seg dette. For at det skal være mulig er det viktig at vi tar vare på jorda og alt som vokser her. Du vet sikkert at klimaet på jorda endrer seg. På grunn av for mye forurensing blir det mer tørke, mer flom og mer ekstremvær. Det er vi i Norge og den rike delen av verden som forurensner mest, men det går hardest ut over de som bor i den fattige delen av verden.

Kjære superhelt, når du samler inn penger til Kirkens Nødhjelp tar du også vare på skaperverket. Men penger er ikke alltid nok. Vi må også sørge for at de som bestemmer i verden gjør det som er best for klimaet og menneskene som bor her. Gud har gitt oss mennesker i oppgave å ta vare på Skaperverket. Sammen kan vi redde jorda!

Duen er et håpssymbol. I Kirkens Nødhjelps logo flyr en due ut av to åpne hender. Det er hendene til Noah, han som bygget arken da storflommen kom. Og da vannet trakk seg tilbake fant duen tørt land og kom ikke tilbake til ham. En ny begynnelse var mulig.



SPØRSMÅL TIL REFLEKSJON

- Hva er forurensing?
- Hva betyr det å ta vare på skaperverket?
- Hvorfor er håp så viktig?



Kjære Gud
Takk for at du gir håp.
Takk for at håpet kan skape forandring i oss og rundt oss.
Hjelp oss å ta godt vare på ditt skaperverk.



UKAS AKTIVITET **BRETT HÅPSDUE**

Denne uken kan du brette duer - en due hver dag. Heng dem opp i vinduet og tenk på noe som gir deg håp. Du finner en enkel oppskrift på fasteaksjonen.no/materiell/barn. Få gjerne hjelp av en voksen.

BLÅ UKE

VANN



Les: Joh.4, 7-15 Det levende vannet

Den blå uka handler om det livsviktige vannet. Her i Norge er rent vann en selvfølge. Når du er tørst skruer du på springen og rent, friskt vann strømmer ut. Så heldig er ikke alle mennesker i verden. Men vann er livsviktig for alt som lever; mennesker, planter og dyr. Visste du at 80% av kroppen din er vann? Det står mye om vann i Bibelen, og i teksten denne uka får vi høre om ei kvinne som fikk levende vann av Jesus. Hun var veldig dårlig likt der hun bodde, men Jesus snakket med henne likevel. Han gav henne vann å drikke og han gav henne noe mer... Les; så får du se!

Sammen med samarbeidspartnere borer Kirkens Nødhjelp nye brønner. Du kan være med å skaffe rent vann til flere. Lykke til som vannsjef denne uken!

SPØRSMÅL TIL REFLEKSJON

- Hva bruker du vann til i løpet av en dag?
- Hvorfor er det så viktig med rent vann?
- Hva betyr det å få levende vann av Jesus?

Kjære Gud

Takk for vannet, som stiller tørsten og gir oss nye krefter.
Gi oss takknemlighet, og hjelp oss så vi ikke sløser med dine gode gaver.
Takk også for dåpsvannet, som gir nytt liv.



UKAS AKTIVITET VANNSJEF

Prisliste	
DUSJ	- 15 KR.
DO	- 10 KR.
GLASS VANN	- 5 KR.
KLES- VASK	- 10 KR.

Denne uken kan du være vannsjef i familien. 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 på kjøleskapet. Pengene som betales kan legges på fastebøssen.

INDIGO UKE

FELLESSKAP



Mark.2, 1-12 Den lamme mannen

Fargen i den sjette uken i fasten er indigo. Indigo er den eldste fargen vi kjenner, og i oldtidens Egypt ble indigo brukt til å farge bånd som pyntet mumiene. Navnet Indigo betyr "fargen fra India", og det var i India de først klarte å lage denne flotte fargen. Denne uken er det fasteaksjon over hele landet, og over 1000 menigheter samler inn penger slik at mennesker som har det vondt skal få et bedre liv. Når vi engasjerer oss sammen, ved å ta beina fatt eller samle inn penger på annen måte, kan vi utrette store ting for andre mennesker.

Akkurat det handler bibelteksten denne uka om også: "Det var fire menn som bar ham", står det i teksten. Fire kompiser hadde hørt at Jesus var i byen. Nå tok de beina fatt og bar med seg kameraten sin slik at Jesus skulle gjøre ham frisk. Les om hvordan de kom seg inn i huset der Jesus var – det gikk hardt for seg, men de gav ikke opp.

SPØRSMÅL TIL REFLEKSJON

- Hva betyr det å være en god venn?
- Hvordan var vennene til den lamme mannen gode venner for han?
- Hvordan handler fasteaksjonen om å bry seg om andre?



Kjære Gud
Takk for din fred og kjærlighet til alle mennesker.
Takk for muligheten til å være med i fasteaksjonen.
Hjelp meg å være en god venn.



UKAS AKTIVITET ***SUPERHELT I AKSJON***

Ta med en voksen og meld deg som bøssebærer i menigheten din, eller engasjer deg i en digital aksjon som menigheten organiserer.

FIOLETT UKE

DEN STILLE UKE



Matt.26, 1-27, 66 Den stille uke

I den siste uken i fastetiden kan vi lese i Bibelen om hvordan Jesus forbereder vennene sine på at han skal dø. Han spiser sammen med dem, snakker med dem og prøver å forklare hvorfor, men vennene hans skjønner det ikke. "Hvorfor må du dø, Jesus?", spør de. Så blir Jesus tatt til fange, drept og gravlagt. Den siste uken i fasten er en tung og trist uke. Men fortellingen om Jesus slutter heldigvis ikke her! I Matt 28, 1-7 kan du lese videre om hva som skjedde med Jesus på påskedag.

Fiolett er fargen på denne uken vi ofte kaller den stille uke. Ved å blande blått og rødt kan du lage denne fargen, bruk fargestifter eller maling. Blått for himmel og rødt for kjærlighet. Til sammen fiolett; en farge som viser oss at bønn til Gud i himmelen og kjærlighet til menneskene på jorda – det er faste! Takk for følget, kjære superhelt! Nå er det tid for å telle opp pengene du har samlet gjennom syv uker, og sende dem til Kirkens Nødhjelp så vi sammen kan skape en rettferdig verden. God påske!

SPØRSMÅL TIL REFLEKSJON

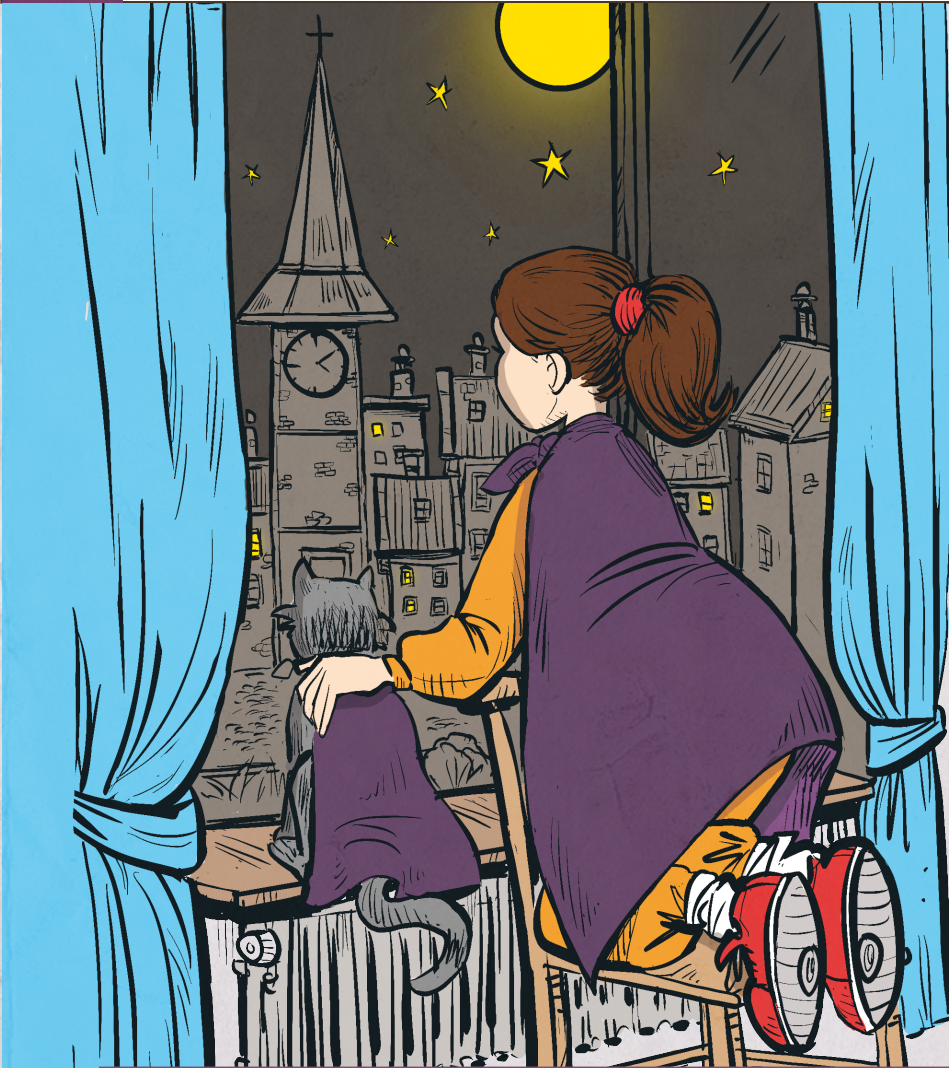
- Hvorfor kalles denne uken 'den stille uke'?
- Hvorfor døde Jesus?
- Hva skjedde på Påskedag?

Kjære Gud

Takk for at du gir oss håp gjennom din sønn, Jesus Kristus.

Vær nær hos alle som har det vondt.

Vi ber om fred og rettferdighet for alle mennesker.

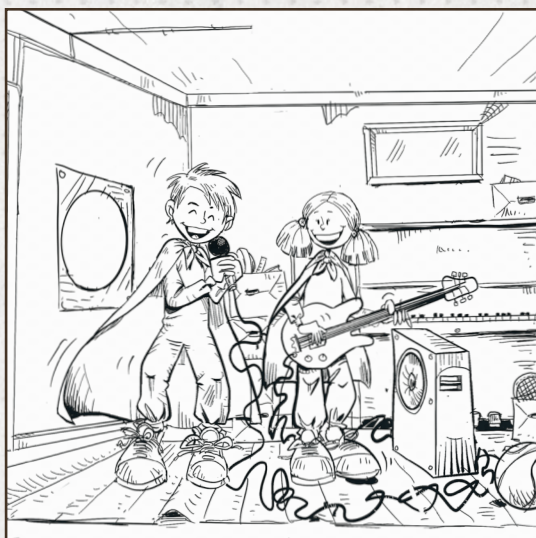
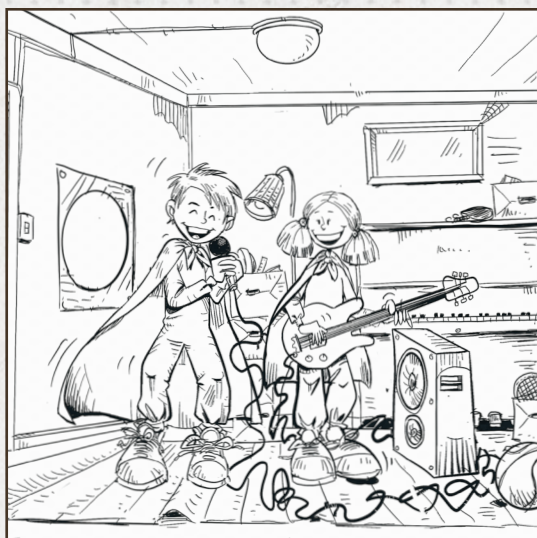


UKAS AKTIVITET **LESE I BIBELEN OG BE**

Finn en bibel eller gå inn på www.bibel.no. Les Matt.26, 1-27, 66 om hva som skjedde i den stille uke.

Bordbønn: Herre, din jord bærer mat nok for alle – Nummer 766 i Norsk salmebok 2013

OPPGAVER



FINN 5 FEIL

På tegningen til høyre har fem ting forsvunnet. Klarer du å finne alle?

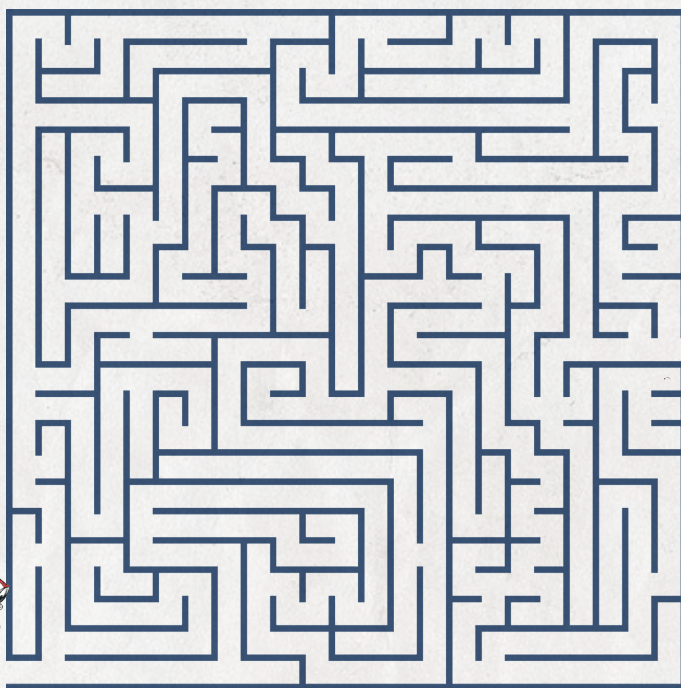


FINN TOMFLASKENE

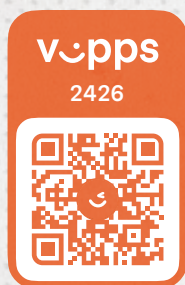
Rundt om i heftet er det gjemt fem tomflasker. Klarer du å finne alle?

FINN PANTEN

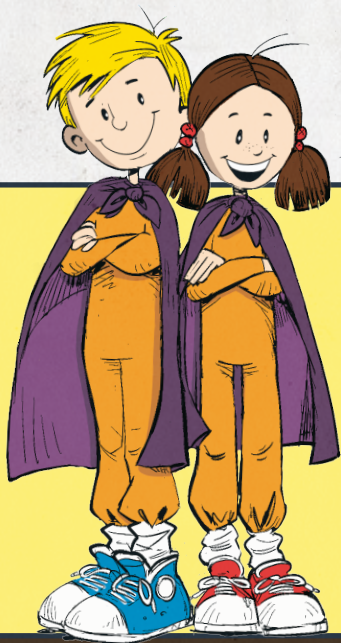
Hjelp Jacob å finne veien gjennom labyrinten til panteflasken.



TEKST: Inger-Torunn Sjøtrø , Marit Long (red.)
KONSEPT SUPERHELT: Bente Hjertenæs
ILLUSTRASJONER: Håkon Strøm
DESIGN: Martin Berge



Pengene fra den lille 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. Det er en tid med fokus på bønn til Gud og engasjement for andre. Alle kan være en superhelt og bidra til en mer rettferdig verden. Bli med du også, og delta i Kirkens Nødhjelps fasteaksjon!

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



KIRKENS NØDHJELP
actalliance