



SOBERHEID

VERREKIJKERTJE 1

Lied: Het zevenlied

Op de melodie van de 'Zevensprong'

Refrein

Heb je al gehoord van de 7, de 7?

Heb je al gehoord hoe je vasten kan?

Zing mee als je ook vasten wilt

Zing mee als je het goede wilt

Doe dan mee:

1. met ons (handen zijwaarts naar elkaar reiken)
2. met delen (handen en armen voorwaarts uitstrekken.)
3. aan beter zien (handen als verreijker voor de ogen)
4. met ondersteunen (handen op schouders met handpalm naar boven - 'torsen')
5. stap naar een ander (drie maal kort stevig stappen)
6. met luisteren (handen achter de oren)
7. met heel je hart (beide handen op het hart)



SOBERHEID

VERREKIJKERTJE 2

We kopen veel dingen omdat ze ons een goed gevoel geven,
maar hebben we deze werkelijk nodig? Willen we niet te veel?

Jezus trekt de woestijn in. Hij heeft honger en dorst,
maar Hij denkt aan zijn Vader. Dit helpt hem volhouden.
Jezus weet wat echt belangrijk is en gaat eenvoudig door
het leven.

Tijdens de veertigdagentijd worden wij opgeroepen om
ruimte te maken, om het met wat minder te doen en
te luisteren naar de boodschap van Jezus.
Het is niet makkelijk, want we zijn zoveel gewend.

Jezus nodigt ons uit om te delen.

Wat zou jij zeker niet kunnen missen?
Zijn er dingen die je niet echt nodig hebt en
die je gerust zou kunnen missen?
Waar krijg jij een vol gevoel van?
Stel dat je gaat verhuizen en je mag maar
vijf dingen meenemen.
Wat stop je in je koffer? Wat heb je nodig
om je echt thuis te kunnen voelen?



SOBERHEID

VERREKIJKERTJE 3

Luc heeft vele jaren voor Broederlijk Delen gewerkt. Hij bezocht veel verschillende landen om kennis te maken met de mensen daar. Hij kwam bij hen thuis, luisterde naar hun verhalen en werd vaak uitgenodigd om mee te eten. Hij zag daar dat deze mensen het met veel minder moeten stellen dan wij hier. Dat zorgde ervoor dat hij **anders thuiskwam**: hij probeert nu heel bewust om te gaan met eten. Hij let op wat hij koopt en gaat verspilling tegen.

Sobere maaltijd

Organiseer een sobere maaltijd met de klas of met de school.
Dat kan met vers brood op tafel, een appel, kannen water...
Je kan ook soep maken met de kinderen.
De opbrengst kan je schenken aan een goed doel.



SOBERHEID

VERREKIJKERTJE 4

Kan jij makkelijk delen en het met wat minder doen?

Heb je oog voor wie te weinig heeft en in armoede leeft?

Ben jij sober?

Ben jij zuinig met water of laat je het kraantje soms lopen?

Is het nodig om elke week een zak chips te kopen?

Moet het altijd frisdrank zijn, of drink je wat vaker water?

Laat jij het licht op de gang soms branden?

Kan je ook klussen en wat helpen met je handen?

Ga je ook een keertje met de fiets of te voet?

Ben jij dankbaar voor wat je krijgt of is het nooit goed?

Mag de verwarming wat lager?

Moet het altijd snel, snel of kan het trager?

Wil je elke dag vlees op je bord?

Denk je in plaats van tv ook eens aan sport?

Gooi je restjes weg of eet je alles op?

Vind je enkel merkkledij top?

Vergeet je soms de deur te sluiten?

Denk je aan de vogeltjes in de kou buiten?



SOBERHEID

VERREKIJKERTJE 5

GEBED

Goede God,
Het gebeurt wel eens
dat ik niet tevreden ben
met een lekkere kom soep.
Liever heb ik spaghetti of pizza,
frietjes en een grote zak snoep.
Ik wil alleen wat ik
het liefste lust op mijn bord.
Goede God,
leer me blij zijn met minder.
Ik heb ruim voldoende,
ik heb niks te kort.
Amen.



SOBERHEID

VERREKIJKERTJE 6

Wereldwaterdag – 22 maart 2026

Organiseer een blauwe parade – Walk for water

Help mee het bewustzijn te vergroten en organiseer een symbolische actie op school:

een waterwandeling, een blauwe dag, een grote krijttekening of een speurtocht.

Samen laten we zien dat we geven om water, hier in Vlaanderen én wereldwijd.

Want iedereen heeft recht op water.

Meer info over Wereldwaterdag en mogelijke acties vind je op:

Wereldwaterdag@school

Helder water is een echte schat.

Water zuivert en verfrist.

Het laat dingen groeien.

Het brengt nieuw leven.

Zorg dat je het niet verkwist.





SOBERHEID

VERREKIJKERTJE 7

Een dag vasten, een dag zonder...

ruzie
boosheid
mopperen
pesten
lawaai
ongeduld
tablet
frisdrank
snoepen
dessert
tv
.....

God,
help ons om wat meer
‘zonder’ te kunnen.

Waar ga jij het de komende weken
minder mee doen? Hoe ga jij versoberen?

Wat kan jou helpen om het vol te houden?



SOBERHEID

VERREKIJKERTJE 8

VASTEN EN RAMADAN

Als christen kennen wij de **veertigdagentijd** of **vastentijd**. Dit is de voorbereidingstijd voor Pasen, het feest van de verrijzenis.

We staan stil bij het lijden van Jezus, het is een tijd van inkeer en reflectie.

Mensen gaan soberder leven (minder eten, minder snoepen, minder computerspelletjes spelen...) zodat ze tijd hebben om na te denken over hun leven en over hun relatie met God.

Ramadan is de 9de maand in de islamitische jaarkalender. Tijdens die maand vasten moslims tussen ochtendschemering en zonsondergang.

Ze doen dit om te bezinnen en stil te staan bij hun leven.

Enkel volwassenen moeten vasten. Kinderen, zwangere vrouwen en zieken moeten niet meedoen.

Moslims eten 2 maaltijden op een vastendag. Voordat de zon opkomt, staan moslimgezinnen op om samen iets te eten. Overdag eten of drinken ze niets, tot de zon ondergaat. Het avondeten tijdens de ramadan heet 'iftar'.

Als de Ramadan voorbij is begint het Suikerfeest.



Welke gelijkenissen zie je?
Wat is er anders?



SOBERHEID

VERREKIJKERTJE 9

Sta eens stil

bij wat je echt nodig hebt,
bij wat je echt doet groeien.
Gooi alles wat te veel is op een hoopje
en neem de tijd om te snoeien.
Je zal merken dat je na een tijdje
anders zal zien en beter zal voelen.
Al het ballast is weg. Oef zeg!
En je zal beter begrijpen
wat mensen bedoelen.
Neem dus de tijd en de ruimte
om eens stil te staan
en na te denken.
Zonder dat je het goed beseft
zal je aan jezelf
en anderen schatten schenken.

Wat zou jij op een hoopje gooien?

Waar heb jij het moeilijk mee?

Waar ben je vaak bezorgd over?

Bij wie kan jij je hart luchten?

Wat doet jou heel veel deugd?



SOBERHEID

VERREKIJKERTJE 10

ZORG VOOR DE NATUUR

Goede God

help ons meer aandacht te hebben
voor milieuvervuilers.

Zoveel dingen die we kopen
bevatten ongezonde stoffen.

Met kleine inspanningen en bewuster leven
kunnen we de afvalberg zeker beperken.

We zijn zoveel gewend
en staan er nauwelijks bij stil.

Zoveel dingen zijn overbodig.

We willen altijd meer en beter.

Dikwijls gaat dit ten koste van de natuur.

Het is wennen om zuiniger om te gaan

Met het gebruik van water en elektriciteit.

Help me hier meer aandacht voor te hebben.

Amen.

Hoe kan jij de afvalberg verkleinen?

Welke verpakkingen zijn overbodig?

Wat kan je opnieuw gebruiken?

Hoe en met wat kan jij zuiniger zijn?

Waar wil jij meer aandacht voor hebben?