

VDT - 1

**MAANDAG 10 MAART - ZATERDAG 15 MAART**

**Exodus 16**

Het volk Israël krijgt honger in de woestijn. In Egypte hadden ze te eten, maar hier in de woestijn niet! God geeft hen te eten: vlees en brood. Hij zorgt voor hen.

**Uitdaging: Probeer deze week eens minder te snoepen.**

Dus: laat elke dag een koekje/snoepje of toetje staan. Is dat moeilijk?



VDT - 3

**MAANDAG 24 MAART - ZATERDAG 29 MAART**

**Exodus 20: 1-21**

Het volk krijgt van God Tien Geboden, tien regels voor hoe ze op een goede manier kunnen leven. De Bijbel staat vol met goede regels en met goede verhalen, die je helpen om goed te leven.

**Uitdaging: Probeer deze week elke dag te lezen uit een (kinder)bijbel.**

Wat heb je geleerd?



VDT - 2

**MAANDAG 17 MAART - ZATERDAG 22 MAART**

**Exodus 17: 1-7**

Het volk heeft dorst in de woestijn. God geeft hen te drinken: er komt water uit de rots, het is een wonder!

**Uitdaging: Drink deze week geen limonade en frisdrank.**

Probeer in plaats daarvan water te drinken. Lest het je dorst?



VDT - 4

**MAANDAG 31 MAART - 5 APRIL**

**Exodus 32: 1-14**

Het volk aanbidt een gouden kalf. Ze zetten hem centraal in hun leven in plaats van God. In onze tijd zou je kunnen zeggen dat wij 'schermen' centraal zetten in ons leven, zowel volwassenen als kinderen.

**Uitdaging: Probeer deze week eens minder te gamen of televisie te kijken, beperk dit tot 15 minuten per dag (school telt niet mee).**

Wat doe je in de tijd die je nu over hebt?



VDT - 5

**MAANDAG 7 APRIL - ZATERDAG 12 APRIL**

Numeri 13: 1-3; 21-33

Dat is lekker, de verkenners komen terug met heerlijk fruit!

Uitdaging: **Probeer deze week elke dag 2 stuks fruit te eten en daar extra van te genieten. Wat is jouw lievelingsfruit?**



**40-DAGENTIJD**

**- VASTENKAART**

Vasten betekent dat je even iets niet doet wat je anders wel doet (bijvoorbeeld snoepen). Het kan ook betekenen dat je juist iets doet wat je niet zo vaak doet, bv een kaartje sturen.

Met deze vastenkaart kun je in de 40-dagentijd elke week op een andere manier vasten: met een uitdaging.

**DOE JIJ OOK MEE  
EN  
GA JIJ ELKE WEEK EEN NIEUWE UITDAGING AAN?**

VDT - 6

**MAANDAG 14 APRIL - ZATERDAG 19 APRIL**

Deuteronomium 8: 7-18

God zorgt voor Israël, ze zijn bijna in het beloofde land en zullen dan de woestijn eindelijk kunnen verlaten. Al die tijd (40 jaren) heeft God voor hen gezorgd.

Uitdaging: **Probeer deze week elke dag eens voor een ander (mens of dier of voor de natuur) te zorgen. Hoe kun je dat doen?**



Alle uitdagingen horen met het bijbelverhaal, dat je op de zondag ervoor hebt gehoord.

Als het jou een dag lukt om bv minder te snoepen / iets voor een ander te doen / ... / enz, mag je die dag afstrepen (de plaatjes zijn voorbeelden).

Neem je deze vastenkaart op zondag mee naar de kinderdienst om te laten zien op welke dagen het je gelukt is?

**GOEDE VRIJDAG** - 18 april: **KLIEDERKERK** (10.00 - 13.00 uur)

**PASEN** - 20 april: **PAASONTBIJT** (met eieren zoeken)  
**PAASVIERING** (met/door jongeren)

**ASWOENSDAG** - 5 maart: **Begin van de 40-dagentijd**