**BORNA I FASTETIDAS GUDSTENESTER**

**Gjer det enkelt!**

Bruk kyrkjelydens faste familiegudsteneste-liturgi. Det kjente er ofte det beste.

Enkle bøner, færre ord og meir aktivitet i gudstenesta appellerer til borna – og dei vaksne! Våg å kutta ned. Våg å la dei enkle orda tala til oss alle. Våg å finna bibeltekstar som er forteljande. Fastetidas tekstar er ofte tunge. Må dei brukast når det er born som er målgruppa? Ha frimot til å finna tekstar som kommuniserer det gudstenesta vil formidla.

**Gjer det aktuelt!**

Faste er like aktuelt i dag som i tidlegare tider. Born veit ofte meir om muslimsk faste enn om kristen faste, så det er viktig å fortelja om kva faste er og kvifor det er viktig for oss.

Faste er – kort fortalt – å retta fokus ut over oss sjølve. Seia nei til noko for å kunne seia ja til noko anna. Ha fokus på å vera noko for andre og ha meir tid til bøn og Gud.

Døme på dette kan vera å seia nei til smågodt i fastetida, og leggja dei pengane eg sparar på fastebøssa. Då blir dei til glede for nokon andre.

Eller leggja vekk spel på mobilen for heller å kunna ringa nokon det er lenge sidan eg har snakka med. Seia nei til noko for å seia ja til noko anna som gleder nesten min.

Eller gjera ein jobb (Bornas fastejobb) for andre, og spara pengane eg tener på fastebøssa.

Høyr gjerne kva Sunniva Gylver seier om «Kva er faste?»: <https://youtu.be/ZnGiZnqCMhg?feature=shared>

**Ver ute i god tid!**

Ting materiell i god tid; Superhelthefte, fastebøsser og regnbogebønhefte. Alt er gratis og kan tingast via sida til kyrkjelyden på [www.fasteaksjonen.no](http://www.fasteaksjonen.no).

Samspela med Tårnagentar og Lys Vaken, eller invitera ei spesiell aldersgruppe (5-åringane?) til gudstenesta. Tårnagentar skal løysa oppdrag. Kanskje kan dei førebu og løysa oppgåver i gudstenesta i faste.

Lys Vaken – i verda har ressursar til korleis det verdsvide perspektivet kan hentast fram for born. Du finn opplegg her: <https://www.kirkensnodhjelp.no/ressursbanken-barn>

Inviter ungane til å kle seg ut viss det er karnevalsgudsteneste. For å visa fram kostyma, kan alle gå i prosesjon, og gjerne koma fram og stå framme i kyrkjerommet under ein av songane. Ha gjerne ei kiste med kostyme klar viss nokon kjem utan kostyme. Hattar, fjørboa, kapper og liknande som passar born i alle storleikar. Du finn mykje på bruktbutikkar!

Framlegg om songar

Vel songar som har god rytme og gjerne lette refreng, slik at alle kan henga med i songen. Inviter gjerne til song-øving i forkant av gudstenesta. Har kyrkjelyden eit barnekor eller ei songgruppe med born, så la dei vera forsongarar gjennom gudstenesta. Dei treng ikkje stilla opp som kor, men kan syngja føre slik at kyrkjelyden blir trygg på melodien.

Under her finn du gode songar (i vill uorden) som passar å bruka saman med ungar.

* «Kirke-samba» frå Babysang, Frelsesarmeen (der heiter han «Baby-samba»)
* «Se mørket vinner aldri over lyset»
	+ Skrive til opplegget om Regnbogebøn
	+ Lytt til songen her: [Se, mørket vinner aldri over lyset](https://www.youtube.com/watch?v=xOK_h1WDuCI)
* «Hevenu Shalom»
* «Vi skal dele, dele, dele du og jeg»
* «Det fins et hellig kall til å forandre» NoS 541
* «Må Gud velsigna deg» NoS 638
* «Han har den hele vide verden i sin hånd»
* «Alle barna klapper» Kan brukast til å vise fram kostyme. «Alle prinsesser hopper/klapper…»
* Songar frå «Kraft til å bære» [www.krafttilåbære.no](http://www.krafttilåbære.no). Songar med refreng som er lette å læra. Alle med full playback og notar, t.d. «Ringen av fred»
* Songar frå Treklang – med rytme og rørsle, til dømes.

**Send inn framlegg!**

Vi vil gjerne ha innspel til songar, bøner, velsigningar, stasjonar til bønevandring, tekstar og aktivitetar som eignar seg til bruk med ungar i fastetida.

Om de har foto som viser dei ulike aktivitetane frå ei gudsteneste, vil vi gjerne få tilgang til dei. Berre bilete der det er gjeve løyve til offentleg bruk.

Send innspela dine og foto til fa@nca.no.

Framlegg til stasjonar under bønevandring

**1. Teikna ei bøn**

Mange ungar tykkjer det er lettare å uttrykkja seg med teikningar enn med ord. Mange kan heller ikkje skriva enno. Teiknebordet bør vera plassert slik at det er plass til å stå rundt det. Dekk gjerne bordet med ein papirduk, slik at ungane kan teikna rett på duken. Set fram nok fargestiftar. Oppgåve: Teikn ei bøn til Gud.

**2. Tenna eit lys**

Plasser gjerne denne posten i nærleiken av inngangen slik at alle ser han når dei kjem inn. Saman med, eller i staden for lysgloben kan de laga eit «katastrofeområde» med stein, armeringsjarn, betong og anna materiale som kan illustrera ein ruin. Her kan folk tenna lys for dei som er råka av krig, jordskjelv eller andre katastrofar.

Det kan vera lurt å ha ei stor presenning under installasjonen for å skåne kyrkjegolvet.

**3. Nattverd**

Bruk gjerne born til å dela ut nattverd saman med presten/ein vaksen.

**4. Ved døypefonten**

Å bli minna om dåpen kan vera ein fin ting både for vaksne og born. Legg perler eller glashjarte i ulike fargar i døypefonten. Ha vatn i døypefonten. Ein vaksen og eit barn står ved denne stasjonen og møter dei som kjem dit. Den vaksne teiknar ein kross med vatn i handa på den som kjem til stasjonen. Barnet plukkar opp ei perle eller eit hjarte frå døypefonten og gjev til gjesten. Sei til dømes «Du er Guds barn!»

Små glashjarte kan de kjøpa her: <https://onlybygrace.com/vare/150-glashjerter-i-forskellige-farver/>

**5. Offerbordet – gje vår pengegåve**

Eit lågt bord strategisk plassert i rommet. På bordet står det ei skål til pengane, eventuelt ei innsamlingsbøsse, og eit lys. Her kan det også leggjast ein bunke med “Superhelt i fastetida”-hefte og pappbøsser.

**6. Samla flasker**

Før gudstenesta startar, har de gøymt/plassert mange tomflasker rundt om i kyrkjerommet. Ha i tillegg tomflasker i reserve, slik at dei borna som ikkje finn flasker, kan koma og få. Dei som finn flasker, går til «panteautomaten» og pantar flaska, eller tek ho med på kyrkjekaffien og panter ho der. Då er borna i gang med å vera Superheltar som samlar og pantar flasker gjennom heile fastetida.

Sjå meir informasjon om panteautomat under punktet «Aktivitetar» i dette dokumentet.

**7. Vis film frå Kirkens Nødhjelp**

I ein krok av kyrkjerommet kan det setjast opp ein PC og ein litt stor skjerm. Der kan årets film for born visast i sløyfe. Filmane tek ca. 2-3 min. Du kan lasta ned filmane her: <https://www.fasteaksjonen.no/filmer/>

**8. Verdskart**

Fest opp eit verdskart og la alle få velje seg eit land dei vil be for. Under forbøna kan ein kasta ein oppblåsbar jordklote rundt i kyrkjerommet. Ver obs på at det er vanskeleg å følgja med på fleire ting samstundes, så finn ei rekkefølgje; til dømes kaste jordkloteballen – be bøn – syngja bønevers – kasta jordkloteballen osb.

**9. Knyt trådar på eit regnboge-tre**

Ha eit tre med nakne greiner ståande i kyrkjerommet. Kvar veke i fastetida set de fram nye trådar i vekas regnbogebøn-farge. Då kan store og små knyta trådar på treet i bøn for veketemaet; raude trådar i bøn for kjærleik, oransje trådar i bøn for endring osb. Fyrste påskedag kan de klippa av alle trådane og hengja opp kvite trådar – for oppstoda.

Ressursar frå den verdensvide kyrkja

Vi har så vidt sett i gang eit arbeid for å innhenta fleire bøner og velsigningar frå den verdsvide kyrkja – som eignar seg til bruk saman med born.

Vi vil gjerne ha tips og idear frå deg. Ting de brukar i din lokale kyrkjelyd, og som fungerer godt. Bøner og velsigningar som er forståelege for born, og som born gjerne kan delta i. Send det inn til oss, så vi kan dela det med fleire!

Bruk følgjande adresse: fa@nca.no

Bøner og velsigningar

* Bønene frå superheltheftet nr. 1. Døme frå oransje veke:

*«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.»*

* Bøner frå Salmeboka, til dømes:
	+ - «Fred» s. 1223
		- «Takk for venene mine» s. 1221
		- «Her er mitt øre» s. 1220
* Bøner frå Konfirmantsalmeboka (Verbum forlag), til dømes:

 s. 47 om von i grøn veke

 s. 147 om å tenna lys i raud veke

 s. 153 om rettferd i gul veke

 s. 197 om von i grøn veke

* Velsigning.

Vi rår til å bruka salmen «Må Gud velsigna deg» ― NoS 638.

Aktivitetar

* **Pinjata**
	+ Ein gamal karnevalstradisjon som kan brukast på kyrkjekaffien. Pinjataen skal knusast, så godteri dett ut. Sjå til at det er godteri til alle. Lag ein ordna kø for å slå på pinjataen.
* **Måla på lysestakar til fastelys i regnbogens fargar.**
	+ Kjøp inn heilt enkle lysestakar til te-lys i klart glas. I kvart sett må det vera 7 lysestakar, ein for kvar veke i fastetida. Borna målar/tusjar stakane i regnbogefargar. Dette er eit alternativ til å kjøpa nye lys til heimebruk kvart år. Ein ide kan vera å la Tårnagentar eller Lys Våken måla sett med lysestakar som kan seljast til kyrkjelyden i fastetida.
* **«Usynleg middagsgjest»**
	+ Dekk på til ein usynleg gjest på kyrkjekaffien og/eller heime. Pengane den ekstra mat-porsjonen kostar, blir lagt på fastebøssa.
* **Pante flasker.** Døme med «panteautomat» og jakt på tomflasker
	+ Å panta flasker og leggja panten på fastebøssa går som ein «raud tråd» gjennom heile fastetida. Dette kan starta i gudstenesta. Mange born kjenner ikkje til konseptet «pante flasker» ― det er derfor viktig å visa dei. Lag ein enkel panteautomat av ein diger kasse. Plasser ein person inni kassen, utstyrt med mange kronestykke. Gøym massevis av tomflasker rundt i kyrkjerommet, eller på kyrkjekaffien. Borna går på leit etter tomflaskene, puttar dei inn i «panteautomaten» og får tilbake ei krone som kan puttast på fastebøssa. Sjå til at det er flasker til alle. Ha nokre på lur til dei som ikkje finn nokon.
* **Få/laga superheltkappe til å ta med heim**
	+ Ei kappe kan lagast veldig enkelt ved å klippa opp lilla tøystykke som er store nok til å knyta saman rundt halsen. Kappene kan henge ferdige på ei snor (med klyper) og delast ut til borna saman med Superhelthefte, pappbøsse og regnbogebønhefte.
* **Såpebobler til velsigninga**
	+ Store born får i oppgåve å blåsa ut over kyrkjelyden. Pass på å syngja songen eit par gonger før bobleblåsinga. Songen stilnar om du skal sjå på såpeboblene samstundes. Velsigningar råkar oss i boblene, og det er fagert å sjå på og ta med ut i kvardagen.

**MINNER OGSÅ OM**

**Superhelt**

Gje borna i kyrkjelyden tilbod om å vera Superheltar i fastetida. Superheltar stiller opp for menneske i naud, og gjer ein forskjell både lokalt og i den store verda. Superheltar ber med seg von.

Kirkens Nødhjelp har utarbeidd eigne hefte (tre ulike) som kan tingast gratis frå [www.fasteaksjonen.no](http://www.fasteaksjonen.no). Hefta kan brukast i kyrkjelydens barnearbeid og heime. Hefta er knytt opp mot fastetidas veker og fargar. Dei inneheld aktivitetar, bøner og forteljingar gjennom fastetida.

Den lilla fastebøssa i papp høyrer saman med hefta.

Bornas fastejobb kan inkluderast i oppdraget til Superheltane.

Superheltane startar arbeidet sitt på fastelavnssundagen og avsluttar påskedagen. Det finst eit diplom som kan lastast ned til utdeling etter fullenda fastetid.

Meir om Superhelt i fastetida finn du her: <https://www.fasteaksjonen.no/materiell/for-menighetene/>

**Kraft til å bera**

Nettsida: [www.krafttilåbære.no](http://www.krafttilåbære.no)

Ei framifrå nettside med masse ressursar til songar, aktivitetar og engasjement. Her finn du garantert noko du likar og kan bruka.

Målgruppe: 4-12 år

Kraft til å bera er eit fleksibelt produkt som kan brukast i stor eller liten skala. Det kan settast opp ein heil musikal, eller ein konsert. Eller de kan plukka ut ein av songane og syngja på ei gudsteneste. Alle songane finst i playback, slik at de ikkje er avhengige av musikarar for å få «trøkk» i songen.

I opplegget finst også mange idear og beskrivingar av aktivitetar, samtaler, kvissar og aktualiseringar.

Kraft til å bera passar for både kyrkjelyd og skule – og gjerne i eit samarbeid!