Inviter en usynlig venn til middag

– Et aktivitetsopplegg for familien

Foto: Greg Rødland Buick

KIRKENS NØDHJELPS FASTEAKSJON

SAMMEN FORANDRE

17.-19. mars 2013

KIRKENS NØDHJELP

actalliance

Usynlig middagsgjest

Fastetiden gir oss mulighet til å vise nestekjærlighet i praksis. Det er viktig i en verden hvor det fortsatt er stor urettferdighet. Fortsatt er det en milliard mennesker som lever i fattigdom. Det kan vi gjøre noe med!

I dette heftet møter dere barn fra ulike deler av verden. De kan være våre usynlige middagsgjester i fastetiden. Les én historie hver uke – og dekk på til en ekstra person ved middagsbordet en eller flere ganger i uka. De pengene den ekstra middagsporsjonen ville kostet kan dere putte i den lille fastebøssa i papp.

Faste – det er et ord de fleste forbinder med å la være å spise eller drikke, men det viktigste med fastetiden er ikke det en skal la være å gjøre, men de muligheter en får når en gjør noen enkle forandringer i hverdagen. Vi får mulighet til å skifte fokus – bort fra oss selv og ut mot våre medmennesker. Og mulighet til å gjøre noe sammen med andre for å skape forandring.

I kirken er fastetiden 40 dager – for å minne oss om at Jesus var 40 dager i ørkenen og fastet. Fastetiden starter askeonsdag og varer fram til 1. påskedag. Det er 40 hverdager i denne perioden, søndagene er utenom.

Dette opplegget er beregnet på barn fra fem år og oppover. Bruk fortellingene som utgangspunkt for å snakke med barna om forskjellene i verden og om hva vi har felles. Kanskje er vi mer like enn vi ofte tror? Er det noe vi som familie kan gjøre annerledes denne fastetiden slik at vi får tid til det som er viktig for oss?

Det er også noen faktaopplysninger og oppgaver for litt eldre barn. Vi håper at faktaopplysningene vil bidra med kunnskap også til de voksne. Det er nødvendig hvis vi vil skape forandring i egne liv – og i den store verden.

God fastetid!

KIRKENS NØDHJELP
actalliance

Pengene som dere samler i fastebøssa kan dere enten levere til innsamlerne som kommer i uka før palmesøndag, dere kan ta med bøssa i kirken eller forsamlingshuset, eller sende beløpet direkte til Kirkens Nødhjelp. Det er også mulig å invitere en usynlig middagsgjest på andre tider av året enn i fastetiden. Har dere synspunkt på opplegget eller forslag til forbedring send til fasteaksjonen@nca.no

Kirkens Nødhjelps fasteaksjon
har konto 1594 22 87493

I Kirkens Nødhjelp bruker vi teksten fra Jes 58 6f for å beskrive hvordan den rette faste kan markeres.

Nei, dette er fasten jeg har valgt:
å løse urettferdige lenker,
sprenge 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)

Bordvers
Herre, din jord bærer mat nok for alle,
takk for den delen du vil vi skal ha.

Lær oss å dekke et langbord i verden
som alle kan reise seg mette fra.
Amen. Amen

Dette opplegget består av følgende deler :

1. En kort fortelling
3. Visste du?
3. Faktaboks og flagg
4. Forslag til samtale (for de yngste barna)
5. Andre oppgaver (for de litt eldre barna)

FNs barnekonvensjon

- Alle barn er født frie og er like mye verdt.
- Alle barn har rett til beskyttelse.
- Alle barn har rett til best mulig helsehjelp og nok mat og drikke.
- Alle barn har rett til å bli hørt og bli tatt hensyn til.
- Alle barn har rett til å gå på skole.
- Alle barn har de samme rettighetene

Dette er noen rettigheter alle barn i verden har. De finner vi i FNs barnekonvensjon som ble vedtatt i 1989. Det er et av de nyeste menneskerettighetsdokumentene vi har og bare to land, Somalia og USA, har ikke godkjent barnekonvensjonen. I 2003 ble Barnekonvensjonen en del av norsk lov.

ETIOPIA

Hovedstad: Addis Ababa
Befolkning: 86,5 mill.

FASTETIPS
Fortell andre familier dere kjenner om hvordan dere markerer fasten. Kanskje har de også lyst til å invitere en Usynlig middagsgjest.

Benyam

Foto: Greg Rødland Buick

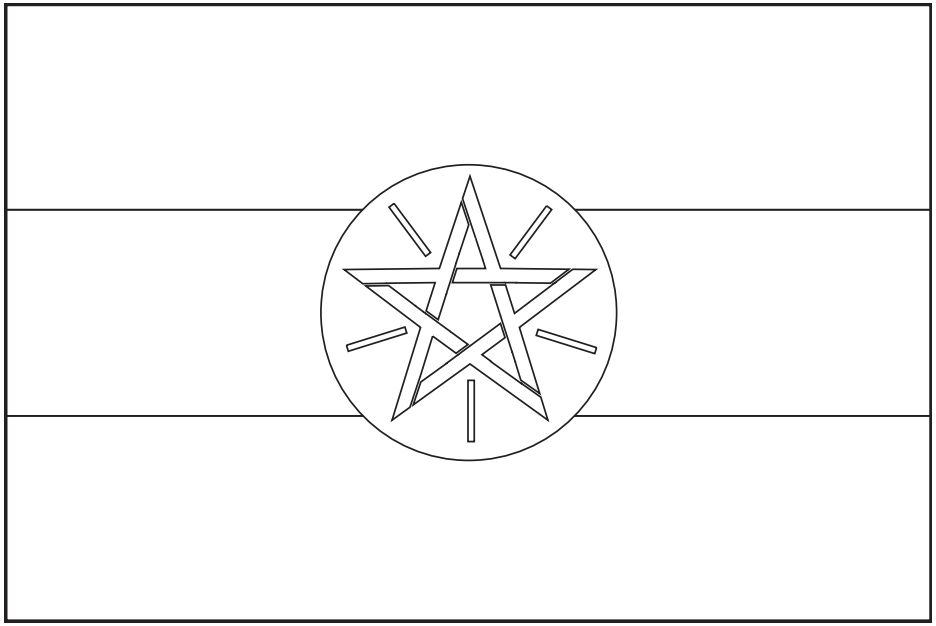
Benyam er seks år gammel. Han bor sammen med mamma, pappa og fire søsken i en landsby i Etiopia. Huset deres er helt rundt og har stråtak. Det er ikke så stort, så alle søsknene sover på matter på jordgulvet i stua.

For litt over ett år siden kom det en gruppe arbeidskarer fra Kirkens Nødhjelp til landsbyen. De hadde med seg en kjempestor maskin som bråkte fælt og boret et dypt hull i bakken. Seksti meter under jorden støttet boret på en kilde. Det rene, friske, kalde vannet sprutet opp fra borehullet, og alle som sto og så på klappet og jublet.
Brønnen har forandret livet til Benyam og alle de andre i landsbyen. Men aller mest har den betydd for alle mammaene og jentene. Før måtte storesøster Tigist stå opp før solen og gå to timer til en bekk for å finne vann. Der fylte hun to store plastkanner som hun måtte bære hele veien tilbake. Det var fryktelig tungt, og hun passet på at ingen sløste med vannet. Likevel hendte det at hun måtte gå en ny tur om ettermiddagen for å hente mer vann. Ofte var ikke vannet helt rent, og Benyam husker at han stadig hadde vondt i magen og fikk feber.

I den nye brønnen er vannet helt rent, og det er mer enn nok vann til at alle i landsbyen kan drikke seg utørste og vaske seg rene så ofte de vil! Det er nesten ingen som blir syke i magen lenger. Tigist bruker bare noen minutter på å hente vann, så nå har hun både tid og krefter til å gå på skole. Hun elsker å lære nye ting, og selv om foreldrene gjerne vil at hun skal bli lege, drømmer hun om å bli lærer. Hun har fire yngre søsken å øve seg på. Benyam hadde sin første skoledag i høst, og da er det fint å få litt hjelp med leksene.

OPPGAVE

Fargelegg det etiopiske flagget



VISSTE DU AT...

...Etiopia har 13 måneder med sol, de har en egen kalender?

...vi nå har vannets tiår, vedtatt av FNs generalforsamling?

...det fortsatt er nesten en milliard mennesker i verden som mangler rent drikkevann?

SPØRSMÅL TIL SAMTALE

Hva bruker vi vann til her i Norge? Hvordan ville det ha vært hvis vi ikke hadde hatt rent vann i springen? Snakk om at det er urettferdig at det er så mange barn i verden som ikke har mulighet til å få rent vann.

GUATEMALA

Hovedstad: Guatemala by
Befolkning: 13,8 mill.

FASTETIPS
Send **GH KJØTTFRI til 1933** og motta en kjøttfri oppskrift fra Grønn Hverdag på mobilen hver mandag (3 kr per oppskrift).

Kirkens Nødhjelps fasteaksjon 2013

Vanessa

Foto: Laurie MacGregor/Kirkens Nødhjelp

Vanessa er en jente på fem år som bor sammen med mamma og to storebrødre i Guatemala. Mammaen til Vanessa fikk hjelp av Kirkens Nødhjelp til å bygge et drivhus fordi det ikke er mulig å dyrke grønnsaker på jordene høyt oppe i fjellene der Vanessa bor. I drivhuset vokste det agurk, tomat, paprika og andre grønnsaker. Vanessa hjalp mamma med å høste grønnsakene i drivhuset, og aller finest var de røde, runde tomatene.

Men i fjor kom et jordras som ødela både huset til Vanessas familie og drivhuset i hagen. Vanessa var veldig redd, men heldigvis kom hele familien seg trygt ut av huset og ingen ble skadet. Mamma skal nå få hjelp til å bygge et nytt drivhus, og Vanessa er glad fordi hun har lært av mamma at det er viktig å spise grønnsaker for å bli sunn og frisk. Det vil være viktig når hun skal begynne på skolen. Da blir det lettere å følge med på det som læreren forteller.

Når Vanessa ikke hjelper mamma med å lage mat eller feie gulvet, liker hun å leke med katten Nena. Vanessa er veldig glad i dyr, men den hun er aller mest glad i er Nena.

OPPGAVE

Tegn grønnsaker som vokser i drivhuset.

VISSTE DU AT...

...det skal 200 ganger så mye vann til for å produsere en kilo kjøtt som en kilo poteter?

....halvparten av maten vi kaster i Norge er spiselig? Ferske grønnsaker, frukt og brød er de matvarene vi kaster mest.

FORSLAG TIL SAMTALE

Hva skjer med oss hvis vi ikke får nok å spise? Snakk om at det er urettferdig at mange barn ikke har mulighet til å få nok næringsrik mat. Hva kan vi gjøre slik at vi ikke behøver å kaste så mye mat?

VIETNAM

Hovedstad: Hanoi
Befolkning: 91,5 mill.

FASTETIPS
Sjå etter varer som er merka med Fairtrade i kjøkenskapet. Kva fann du?

FAIRTRADE

Kirkens Nødhjelps fasteaksjon 2013

Kim

Foto: Linn Grøtberg/Kirkens Nødhjelp

Kim er ei jente på fem år. Ho bur saman med familien sin i eit land som heiter Vietnam. Kim har tre storesøstrer og ein veslebror.

Nokre gonger regnar og blæs det mykje der Kim bur. Då kjem det masse vatn rundt huset deira. Det synest Kim er skummelt. Ein gong då Kim var tre år kom det så mykje vatn at det gamle huset deira blei heilt øydelagt. Då måtte mammaen og pappaen til Kim ta med seg borna og rømme bort.

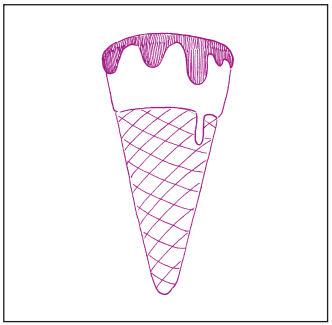
Heldigvis fekk Kim og familien hennar hjelp av Kirkens Nødhjelp til å byggje eit nytt hus. Det nye huset er mykje tryggare å bu i og vil ikkje falle saman sjølv om det blæs og regnar mykje. Det er trygt og godt å vite for Kim!

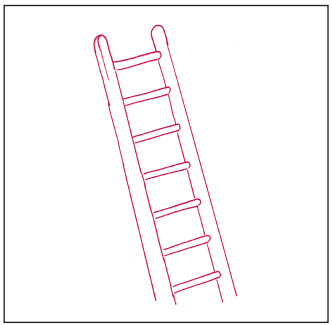
Inni det nye huset er det ein stige og ein hems. Viss det blir mykje vatn rundt husa deira ein gong til, kan Kim og søskena hennar berre klatre opp på hemsen og vere trygge og tørre der oppe.

Mange born som har opplevd flaum er redde for at noko slikt kan skje igjen. Mange stader fører klimaendringane til at det blir oftare flaum eller storm. Derfor støttar Kirkens Nødhjelp arbeid som gjer folk budde på å møte dette. Det er ein viktig del av arbeidet for klimarettferd.

OPPGÅVE

Sett kryss over den teikninga som ikkje passar inn i historia om Kim!





VISSTE DU AT...

... det er fleire mopedar enn bilar i gatene i Vietnam?

... Vietnam sel kaffe, ris og reker til andre land?

... Vietnam er eitt av dei land som er mest utsett for endringar i klimaet?

FORSLAG TIL SAMTALE

Har du vore redd nokon gong? Kva var det som skjedde? Snakk saman om at det er urettferdig at ikkje alle born har ein bustad der dei kan vere trygge.

MALI

Hovedstad: Bamako
Befolkning: 16,3 mill.

FASTETIPS
Slå av alt elektrisk lys og tenn levende lys. Ha en lesestund, gjerne med Fairtrade-merket kakao.

Boucar

Foto: Greg Rødland Buick

Boucar bor i et land som heter Mali. Etter skoletid hjelper han til hjemme med å passe geitene som familien har. Ofte har han så mye å gjøre at han ikke får tid til å gjøre leksene sine før om kvelden.

Mali ligger ikke så langt fra ekvator – det er om lag midt på jordkloden. Der er det ikke så stor forskjell mellom årstidene som hos oss. Solen går ned i seks–sju-tiden, og da blir det fort veldig mørkt.

Ingen i landsbyen der Boucar bor har innlagt strøm. Derfor hendte det ofte at han ikke fikk gjort leksene sine. Når han var ferdig med å passe dyrene, var det blitt for mørkt. Men nå har familien fått solcellepanel. Det bruker energien fra solen til å lade opp lamper som de kan bruke når de trenger lys. Boucar synes det er fantastisk å få godt leselys selv om solen har gått ned. Nå er det ikke lenger noe problem å gjøre lekser selv om det er blitt kveld og det er mørkt ute.

Kirkens Nødhjelp vet at hvis mennesker skal komme seg ut av fattigdom, trenger de mer energi, men det kan også føre til klimaendringer. Energi fra solen er fornybar, og mer bruk av slike fornybare energikilder kan redusere farlige klimautslipp.

OPPGAVE

Sett strek mellom landet og verdensdelen landet ligger i

MALI	AMERIKA
NORGE	ASIA
GUATEMALA	EUROPA
MYANMAR (BURMA)	AFRIKA

VISSTE DU AT...

... i Norge bruker vi 15–20 prosent av energien hjemme til lys? For hver glødelampe du bytter til en lavenergilyskilde kan du spare flere hundre kroner.

FORSLAG TIL SAMTALE

Hva bruker vi for å få lys og varme? Hvordan hadde det vært hos oss dersom vi ikke hadde hatt elektrisk lys? Hva kan vi gjøre for å bruke mindre energi? Snakk sammen om at det er urettferdig at vi i den rike delen av verden bruker mye mer energi enn Boucar og familien hans.

TANZANIA

Hovedstad: Dodoma
Befolkning: 47,7 mill.

FASTETIPS
Meld dykk som bøsseberarar. Det er hyggeleg å gå ein tur saman, kanskje har bestemor eller bestefar også lyst til å bli med.

Prisca

Foto: Jostein Havik Eriksen/Kirkens Nødhjelp

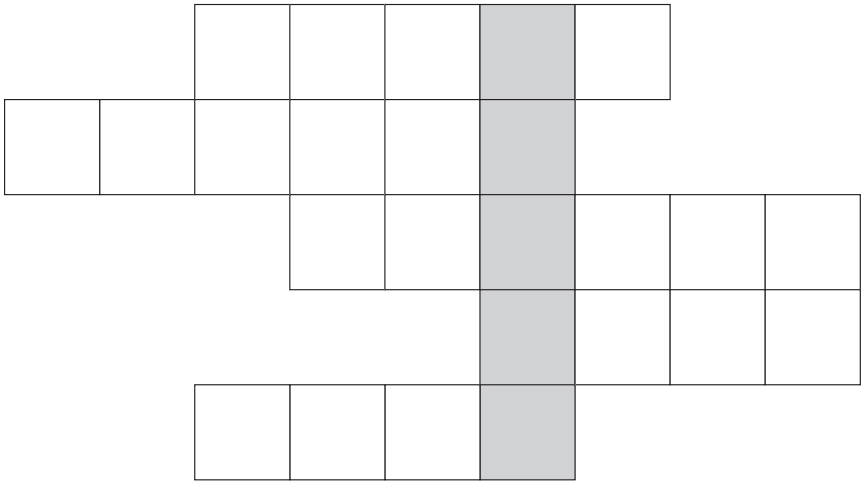
Prisca er ei jente på åtte år som bur hos bestemora si. Dei bur høgt oppe i fjella i eit land som heiter Tanzania. Bestemor har ein eigen kafé i landsbyen. Her lagar ho masse god mat. Yndlingsmaten til Prisca er ugali, det smakar nesten som potetstappe.

Når Prisca ikkje er på skulen, hjelper ho til i kafeen. Av og til feiar ho golvet, og nokre gonger får ho gå i butikken. Det ho likar aller best er å hente vatn. Ho klarer å bere vatnet på hovudet, akkurat som dei vaksne. Men det er ganske tungt. Det er viktig at vi hjelper kvarandre. Bestemor hjelper Prisca, og Prisca hjelper bestemor. Bestefaren til Prisca døydde før ho blei født, og då blei bestemor veldig lei seg. Fordi ho ikkje hadde så mange pengar, bestemte bestemor seg for å opne ein kafé der ho kunne selje mat og tene litt på det.

Ved hjelp av Kirkens Nødhjelp blei ho også med i ei gruppe der dei hjelper kvarandre med å spare pengar, og dette gjer at bestemor kan sende Prisca på skulen. Prisca synest det er fint å gå på skulen. No kan ho til og med skrive sitt eige namn.

Kirkens Nødhjelp støttar mange slike grupper – både i Tanzania og i andre land. Nokre har fått moglegheit til å byggje eit lite hus, andre har kjøpt symaskiner eller strikkemaskiner slik at dei kan tene pengar. Dette er ein del av arbeidet som Kirkens Nødhjelp gjer for økonomisk rettferd.

OPPGÅVE



1. Kva er yndlingsmaten til Prisca?
2. Kva er det viktig at vi gjer for kvarandre?
3. Kva brukar vi først og fremst vatn til?
4. Kvar arbeider bestemor?
5. Kva gjer Prisca når ho hjelper til i kafeén?

VISSTE DU AT...

...Tanzania er eitt av dei landa i verda der det er mest gull? Men dei som vinn ut gullet betalar berre ein liten del av det dei tener i skatt.

...meir enn åtte av ti barn i dei fattige delane av verda no har moglegheit til å få reint drikkevatn?

...det ser ut til at vi når målet om å halvere talet på menneske som ikkje har tilgang til reint vann innan 2015?

FORSLAG TIL SAMTALE

Kvifor er det viktig å jobbe og tene pengar? Kvifor er det mange fattige i eit rikt land som Tanzania? Snakk saman om korleis vi kan hjelpe kvarandre i familien – og i verda.

MYANMAR

Hovedstad: Naypidaw
Befolkning: 60,2 mill.

FASTETIPS
Husk å ha pengene klare når bøssebærerne kommer.
Hvor mye penger er det i fastebøssen dere har hjemme?

Zin Min Htet og Aung Thet Paing

Foto: Greg Rødland Buick

Dette er Zin Min Htet og Aung Thet Paing. Begge er fjorten år, har dilla på fotball, er brødre og veldig gode kompiser.

I Myanmar (Burma), hvor de bor, er det ikke sikkert at noen vil passe på deg hvis foreldrene dine blir syke eller dør, slik som hos oss, hvor vi har et barnevern.

Ungdommene fikk en ny pappa og et hjem da de var små fordi ingen kunne passe på dem. Pappaen de har nå ville lage et hjem for barn som ikke hadde noen som kunne passe på dem. Nå har han 20 unger i huset! – og tre flotte kvinner som hjelper ham med å ta vare på alle sammen.

Pappaen er helt ærlig om at barna en gang ble forlatt av familien eller har foreldre som er døde. Men, han sier også en annen ting, helt ærlig: – Alle ungene mine er 100 % verdifulle og elsket av meg og av Gud som har skapt dem!

Selv om det er noe som er trist i livet til Zin Min Htet og Aung Thet Paing og de jobber hardt på skolen for å kunne klare seg selv etter hvert, er det mye glede og trygghet også. De har hverandre - og det blir masse tøys og tull når åtte gutter og tolv jenter skal legge seg i to soverom om kvelden!

Zin Min Htet og Aung Thet Paing er spente på hvordan det kommer til å bli framover. I mange år var det noen få generaler som bestemte alt i landet. Nå skal alle som bor i landet få være med og bestemme. Kirkens Nødhjelp støtter flere lokaler kirker og organisasjoner. Disse vil spille en viktig rolle i det vanskelige arbeidet med å skape større rettferdighet i landet.

OPPGAVE

Sett strek mellom flaggene og barna du treffer i dette heftet – hvem bor hvor?

VISSTE DU AT...

... Myanmar har tre årstider? Den varme årstiden (mars–april), regntiden (mai–oktober), og den kalde årstiden (november til februar) da det er best å besøke landet.

... i Myanmar har de fortsatt en del musikkinstrumenter som vi ikke finner i andre land. Et av dem er hsaing-waing, et sørøst-asiatisk slagverksensemble.

FORSLAG TIL SAMTALE

Hva har du lyst til å bli når du blir stor? Hva kan vi gjøre for å bidra til at Zin Min Htet og Aung Thet Paing kan få oppfylt sine framtidsdrømmer? Snakk sammen om hvorfor det er viktig at alle barn har noen voksne som bryr seg om dem og passer på dem.

Kirkens Nødhjelp kjemper sammen med mennesker og organisasjoner over hele verden for å avskaffe fattigdom og urettferdighet. Vi gir nødhjelp i katastrofer og jobber langsiktig for utvikling i lokalsamfunn. For å fjerne årsaker til fattigdom påvirker vi samtidig myndigheter, næringsliv og religiøse ledere til å ta riktige beslutninger.

Kirkens Nødhjelp er en felleskirkelig diakonal organisasjon for global rettferdighet. Vårt arbeid utføres uten intensjon om å endre menneskers religiøse tilhørighet.

For å sikre effektivitet og skape resultater er Kirkens Nødhjelp medlem av ACT Alliance, en av verdens største humanitære allianser. Alliansen består av kirkelige organisasjoner over hele verden og samarbeider med organisasjoner uavhengig av religiøs forankring.

Kirkens Nødhjelp – sammen for en rettferdig verden!

Trykk: GRØSET™

MIX
Papir fra bærekraftige kilder
FSC™ C004742

KIRKENS NØDHJELP
actalliance

Kirkens Nødhjelps fasteaksjon 2013