



# WYS MY DIE WEG

GRAAD 4 & 5 LENT  
DAAGLIKSE OORDENKINGS

## Psalm 121: As ek bang word, kyk ek na die blou berge

*(deur Wendy Maartens)*

As ek bang word, kyk ek na die blou berge

En ek wonder wie my gaan help.

Die Here sal my help. Hy is sterk en slim en wonderlik!

Hy is die Koning van die hemel en aarde. Hy sal nie toe laat dat ek iets oorkom nie.

Die Here raak nie vaak nie.

Hy slaap nooit.

Hy is die beste oppasser onder die son.

Hy stap voor my uit.

Hy volg my soos 'n skaduwee.

Hy is aan my linker-en regterkant.

Niks of niemand kan by Hom verbykom nie,

Al is hulle hoe sterk.

My Here is beter as al die soldate in die hele wêreld.

Hy pas my op waar ek ook al is:

by die skool, by die huis, in die parkie, of op pad in die motor.

Hy gaan oral saam met my.

Elke liewe dag!

## Aswoensdag: Kyk op na God!

Vir die volgende 40 dae gaan ons nou saam Jesus stap. Ons gaan leer oor hoe baie God ons liefhet — so lief dat Hy selfs vir ons sy seun Jesus gestuur het.

In hierdie tyd onthou ons dat God ons uit stof (grond) gemaak het. Hy het ons goed gemaak omdat Hy ons goed gemaak omdat Hy ons lief het maar ons is net mense, mense wat soms siek word, seerkry en eendag ook oud word. Gelukkig weet ons dat ons nooit alleen is nie. Jesus help ons onthou dat ons nie alleen gaan wees op hierdie Lent reis nie maar dat Hy saam ons stap. Die Heilige Gees werk in ons hart met die reis.

Wanneer jy vandag na die hemel kyk – dalk sien jy wolke, dalk blou lug of selfs reën. God het dit alles spesiaal gemaak!

Psalm 121 sê dat God altyd na ons kyk, dag en nag. Hy raak nie moeg nie en Hy vergeet nie van jou nie.

### **Gesels / skryf daaroor:**

Wanneer voel jy klein of bang? Wat help jou om te onthou dat God altyd naby is?


### **Doen dit:**

Kry 'n klein bakkie en gooi bietjie sand/stof daar binne en trek 'n kruisie met jou vinger daarin. Sit dit nou iewers in jou kamer waar jy dit elke dag kan sien.

**Dit herinner jou:** “God is saam met my.”

### **Herhaal gebed:**

“Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.

## DONDERDAG – God hou wag oor jou.

Het jy al ooit in die aand wakker geword en bang gevoel?

Psalm 121 sê God slaap nooit nie. Hy hou wag oor jou – soos 'n lewensredder wat jou by die see dophou, waarsku, red en beskerm. Wanneer jy môre opstaan, weet: *God was by jou die hele tyd.*

### Gesels / skryf daaroor:

Wie beskerm jou in jou lewe – dalk jou ouers, onderwysers of vriende?  
Hoe beskerm God jou?

### Doen dit:

Skryf of teken drie dinge wat jou veilig laat voel.

### Herhaal gebed:

“Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”

## VRYDAG – Ons reis saam met God

Lent is sodat ons Hom beter te ken, dieperlief te hê en nader te volg. Soms is die pad moeilik, maar God help jou met elke tree. Hy hou jou vas sodat jy nie val nie.

### Diep dink vrae:

- Waarmee sukkel jy nou? (Jy kan weer die Psalm lees voor jy hierdie beantwoord).
- Hoe kan jy hierdie week vir God vra om jou te help op jou pad?


### Doen dit:

Teken jou eie “berg” op papier – iets wat moeilik voel – en bo-op die berg skryf jy: *“My hulp kom van die Here.”*

--

**Herhaal gebed:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”



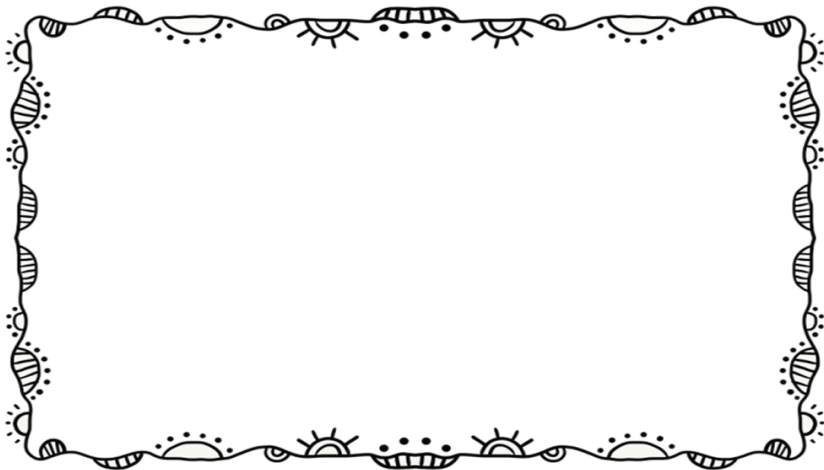
## SATERDAG – Gesinsaktiwiteit: God help ons almal

Vandag doen julle iets as gesin! Psalm 121 herinner ons dat God **oor almal waghou**.

### Doen dit saam:

1. Sit vir 2 minute stil saam. Elkeen sê een ding waarvoor julle hierdie week vir wil God dankie sê.
2. Teken dan 'n son in die oopspasie hieronder. Skryf in die stralle wat julle elkeen gaan opgee vir hierdie 40 dae lents reis wat voorlê. Onthou die opgee is sodat jy meer tyd het om saam Jesus hierdie lents reis te stap.
3. **Hier is 'n paar voorbeelde:**
  - Minder skermtyd of speletjies – gebruik daardie tyd om met iemand te gesels of vir iemand te bid.
  - Minder lekkers of koeldrank – elke keer as jy lus kry, sê vir jouself: “Ek kies Jesus bo suiker.”
  - Om te kla of te stry – probeer om liewer iets mooi te sê.

Nou is dit julle beurt...



**Bid saam die herhaal gebed:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”

## Week 1 – Die afdraande pad – soos Jesus

### Psalm 131 – “Soos ’n Kind in Sy Ma se Arms”

*(Kinderweergawe in Wendy Maartens-styl)*

Jesus, ek probeer nie slim wees nie,  
en ek maak nie groot planne  
oor dinge wat ek nie verstaan nie.

Ek hou my hart stil,  
soos ’n klein kindjie in sy/haar ma se arms —  
veilig, rustig, tevrede.

Ek weet U sorg vir my, Jesus,  
U hou my vas.  
My hart rus by U,  
soos ’n kind wat nie meer huil nie.

Ek sal altyd op U vertrou, Here —  
vandag, môre, en altyd.

### Sondag – Jesus dien met liefde

#### Gedagte:

In Jesus se tyd het mense kaalvoete in die warm stof geloop. Hulle voete was vol stof en sweet — maar Jesus, die Koning, het hulle voete gewas! Dis soos wanneer die kaptein van die netbal- of rugbyspan ná oefening help om waterbottels in die rak te pak, of as jou ouers/voogde help met jou skoolprojek, al is hulle moeg. Jesus wys: *ware liefde doen dinge vir ander – selfs klein dinge wat nie spesiaal lyk nie.*

#### Doen:

Vandag, was of vee iemand anders se skoene of voete af (met toestemming). Of gee vir iemand ’n “**dien**”-drukkie en sê: “Ek doen dit vir Jesus!” (Hierdie kan net ’n gewone drukkie wees of jy kan iets vir iemand anders doen).


**Herhaal-gebed:**

“Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”

**Maandag - Jesus wys wat nederigheid beteken**



**Johannes 13:8-9**

“Ek wil nie hê U moet my voete was nie,” sê Petrus. “U is te belangrik.” Jesus sê toe: “As Ek nie jou voete was nie, is jy nie een van my vriende nie. Dan staan jy met al jou vuil sondes voor God.” “Here, was dan sommer alles en nie net my voete nie,” sê Petrus toe.

**Dink daaroor:**

In die wêreld dink mense soms: “Ek is te belangrik vir daardie werk.” Maar Jesus wys vir ons dat die mense wat regtig spesiaal is, dié is wat eerste help — selfs met klein take wat niemand raaksien nie.” Dis soos wanneer die hoofseun of hoofmeisie help om stoele te dra na ‘n byeenkoms, of wanneer jy ‘n jonger kind help om sy verlore potlood te kry.

Hoe kan jy vandag iemand help sonder dat iemand jou vra?


**Doen dit:**

Help iemand in jou huis.

- Maak iemand anders in julle huis se bed op.
- Sit die borde reg sonder dat iemand vra.

**Gesels saam:** Praat met jou ouers oor die mense in julle lewe wat ander mense stil-stil help, sonder om daarvoor te spog? Wat kan julle by hulle leer?



**Herhaal gebed bid saam:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”

## Dinsdag - Om Jesus toe te laat om jou te vat waar jy nie altyd lus is om te gaan nie.



### Johannes 13:4-7

Jesus staan toe op en begin sy vriende se voete was. Gewoonlik het net bediendes dit gedoen. Hy het ‘n bak vol water en ‘n handdoek gehad. Hy het die dissipels se voete een vir een gewas.

Jesus wag nie vir iemand anders om die eerste een te wees wat iets goeds/mooi doen nie. Hy begin eerste.

In jou lewe wag jy soms vir ander om eerste te help of mooi te wees. Maar Jesus sê: Wees die eerste om liefde/goedheid te wys.

Dit is soos wanneer jy eerste jammer sê, of eerste die nuwe kind in die klas groet of sy/haar naam leer en onthou.

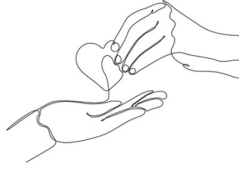
### Doen dit:

Uitdaging vir vandag is om eerste vriendelikheid te wys. Byvoorbeeld:

- Sê eerste “more”.
- Sit by iemand wat alleen sit (Onthou om te vra vir toestemming).

(“Highlight” die een wat jy gedoen het vandag of skryf neer as jy iets anders gedoen het.)

**Herhaal gebed bid saam:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”



## Woensdag - Jesus se kruis maak die pad oop na God.



### Johannes 13:12-17

Laat ek dit so verduidelik. Julle sê mos Ek is julle onderwyser en en julle leier. Dis reg. As Ek julle voete was, was wat moet julle dan doen? Julle moet mos ook mekaar se voete was. Volg nou my voorbeeld. Help mekaar soos Ek julle gehelp het. ‘n Werker sê mos nie vir sy baas wat om te doen nie. Doe wat Ek vir julle sê. Dan sal julle baie gelukkig wees.

### Gedagte:

Jesus sê: “Volg nou my voorbeeld”.

Hy het nie net gepraat oor voete was nie, Hy het werklik die dissipels se voete gewas. Hiermee wil Jesus vir ons sê dat ons nie fisies moet voete was nie maar ons gedrag moet sy voorbeeld volg.

### Byvoorbeeld:

- As iemand ‘n maat spot, moet nie saam praat/spot nie.
- As iemand sukkel, hoe kan jy die helper wees?

- As iemand hartseer is, hoe kan jy ‘n goeie luisternaar wees?

Jy word die voete-wasser in jou gesin of skool.

**Doen:**

Was jou eie hand baie stadig vandag. Terwyl die water oor jou hande loop, sê: “Jesus, maak my hande helpende-hande.”

Dink aan een manier waarop jy vandag soos Jesus kan optree.

**Herhaal gebed:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”

## Donderdag - ‘n Nuwe Begin



### Johannes 13:12

Toe Jesus klaar is, het Hy weer op sy plek gaan sit. “Verstaan julle wat Ek gedoen het?”

**Dink hieroor:**

Jesus vra sy dissipels: “Verstaan julle?”

Hy vra ook vandag dieselfde vir jou maar net op ander maniere. Hy vra: “Verstaan jy dat Ek jou lief het? Verstaan jy dat jy geroep is om ander te dien?”

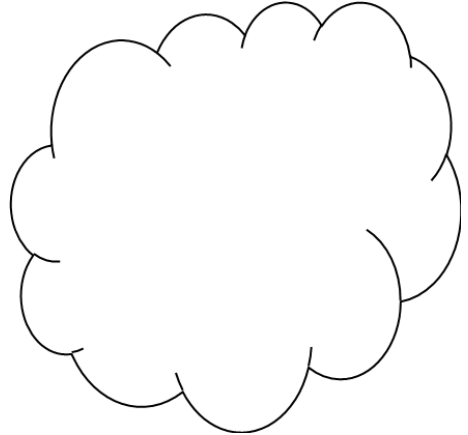
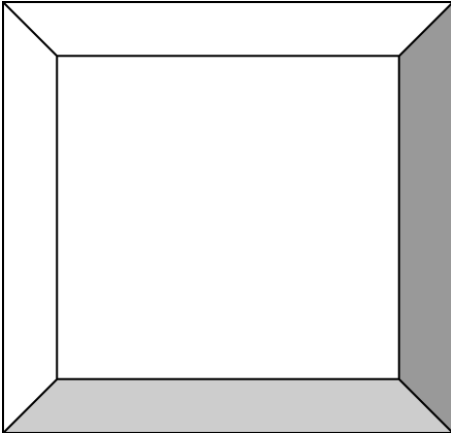
Dink hoe voete-was vandag kan lyk:

- Miskien om iemand ‘n kans te gee.
- Om eetste te luister
- Om nie te oordeel nie
- Om vrede te maak

## Doen:

Skryf of teken 2 maniere hoe “voete-was” vandag by jou laerskool kan lyk.

Voorbeeld: iemand te help met hulle huiswerk, iemand wat nie kos het nie ‘n broodjie te offer, vir iemand voor jou plek gee in die ry.



**Herhaal gebed:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”

## Vrydag - My diensvoetspore



### Johannes 13:13-17

Julle moet mos ook mekaar se voete was. Volg nou my voorbeeld. Help mekaar soos Ek julle gehelp het. ‘n Werker sê mos nie vir sy baas wat om te doen nie. Doe wat Ek vir julle sê. Dan sal julle baie gelukkig wees.

### Natuur-aktiwiteit:

Gaan buite en loop kaalvoet oor die gras of grond (of hou jou skoene aan as dit koud is 😊).

**Dink oor:** “Jesus het ook op hierdie aarde geloop”. Elke tree wat jy gee, kan vir iemand anders liefde bring, soos Jesus se tree ook liefde gebring het.

**Dink vrae:**

Waar het ek hierdie week iemand met liefde behandel/gedien?

Wat het jy oor jouself geleer toe jy iemand gehelp het die week?

Hoe lyk jou “voetspore van diens/hulp”?

**Doen dit:**

Trek jou voetspoor op papier en skryf binne-in elke toon iets waarmee jy hierdie week iemand gehelp het.

**Herhaal gebed:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”



# Saterdag – Gesinsaktiwiteit: Ons dien / help saam.

## Doen dit:

Sit in stilte vir 1 minuut saam as 'n gesin. Daarna kyk na die persoon aan jou regterkant, vat hulle hand en sê vir daardie persoon: “Dankie dat jy my lief het”.

## Gesels saam as 'n gesin:

- Hoe voel dit om iemand anders te help/dien?

- Waarmee kan ons as gesin mekaar meer help?

- Hoe kan ons hierdie week Jesus se liefde vir ander wys?

## Musiek-idee:

Speel 'n sagte lied soos “Make me a Servant” of “This Little Light of Mine”

**Herhaal gebed:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”



# Week 2 – “Soos ’n rugsak wat te vol is – wat ek moet leeg maak sodat Jesus dit kan vul met Sy liefde, krag en vrede.”

Psalm 84 – “ \_\_\_\_\_ ” (ontsyfer die opskrif)

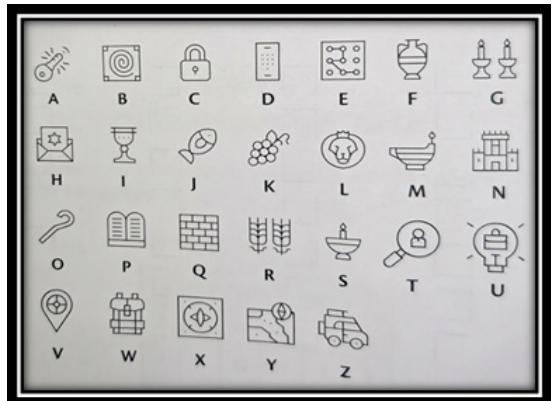


(Kinderweergawe in Wendy Maartens-styl)

Here, dit maak my hart bly om naby U te wees.  
Dit voel soos wanneer ek in my gunsteling plek kom—soos my bed na ’n lang dag, of my hond wat wag by die hek.

By U is ek tuis.  
U huis is vol liedjies, vol vrede, vol liefde.  
Selfs die mossies het ’n nes by U.  
Hoeveel te meer sal U vir my sorg!  
Ek word sterk wanneer ek by U is, al is my hart moeg of swaar.  
U gee vir my nuwe moed—van krag na krag, van tree na tree, tot ek weer kan glimlag.

Opskrif antwoord: God is my Beste Plek



## Sondag – “Jesus leer my hoe om my “rugsak” leeg te maak?”

### Gedagte:

God is die een plek waar jy altyd welkom sal voel, maak nie saak hoe sleg of skaam of hartseer jy voel nie. Jy kan jou hart by Hom leegmaak sodat Hy dit met goeie goed kan vol maak.

### Doen:

Teken jou “beste plek” – waar jy veilig voel.

Skryf onder dit: “U ontmoet my op die plek waar ek nou is.”

### Gesels / Skryf:

Hoe laat dit jou voel dat Jesus presies weet waar jou spesiale, veilige plek is?


### Herhaal-gebed:

“Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”

## Maandag – ’n Hart wat saam met Jesus op reis gaan



Lukas 22:61 - 62

“Jesus draai toe om en kyk Petrus vas in die oë. Toe onthou Petrus die ere se woorde: “ Nog voor die haan môreoggend kraai, sal jy drie keer maak of jy My nie ken nie.” Petrus het dadelik weggehardloop. Hy het gehuil.”

### Dink daaroor:

Petrus het gedink hy kan alles self reg doen, maar toe maak hy ’n groot fout. “En Jesus het hom aankyk — nie kwaad nie, maar met liefde.”

Hoe dink jy het Petrus gevoel toe Jesus steeds met liefde na hom kyk?


Dis soos wanneer jy iets verkeerd doen, en jou ouers of afrigter kyk jou aan met ’n “ek is nog steeds lief vir jou”-kyk. Dit breek jou hart oop, sodat jy uit jou voute kan leer en groei. Jy besef ook dan dat jy nie self als kan doen nie, jy het Jesus in jou hart en gedagtes nodig.

### Doen dit:

Neem ’n klein stukkie papier of ’n sticky note. Skryf daarop:

“Een ding wat jy probeer het om heeltemal alleen te doen.”

Voorbeelde wat hulle kan verstaan:

- Jy doen jou huiswerk, maar jy wys nie vir iemand dat jy dit regtig verstaan nie, omdat jy wou hê dit moet lyk asof jy alles self kan doen.
- Jy probeer ’n klein stryery of rusie met ’n vriend alleen oplos, sonder om vir ’n volwassene te sê, selfs al voel jy dit is moeilik.

Was dit 'n goeie besluit om jou taak alleen aan te pak? Wat sou jy graag saam iemand wil aanpak iets wat jy weet jy nie alleen sal kan doen nie?

**Herhaal gebed bid saam:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”

## Dinsdag - “Jesus kyk met hart-oë, nie kwaai-oë nie!”



### Lukas 22: 61 - 62

“Jesus draai toe om en kyk Petrus vas in die oë. Toe onthou Petrus die Here se woorde: “ Nog voor die haan môreoggend kraai, sal jy drie keer maak of jy My nie ken nie.” Petrus het dadelik weggehardloop. Hy het gehuil.”

### Dink daaroor:

Wanneer Jesus na Petrus kyk, is dit 'n liefde-kyk, nie 'n kwaai-kyk of teleurgestelde kyk nie.

Jesus kyk ook so na jou wanneer...

Jy met jou boetie/sussie stry. Jy 'n leun vertel. Jy kwaad word my die skool.

Jy iemand seermaak met woorde.

“Jesus kyk na jou en help jou om weer reg / nuut te begin”.

### Doen dit:

Kyk na die oë prentjies hieronder.

Kies die oë wat wys hoe Jesus met oë van liefde na jou kyk en trek 'n rooi kruis oor die kwaai of hartseer oë.

Terwyl jy dit doen, sê vir jouself: “Jesus kyk na my, met oë vol liefde.”



**Herhaal gebed bid saam:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”

**Woensdag – Pak jou “rugsak” uit, maak plek, sodat Jesus dit kan volmaak met Sy liefde en krag.”**



**Psalm 84:6**

“Dit gaan goed met die mense wat hulle krag in U vin den graag na u tempel toe gaan.”

**Gedagte:**

Petrus het gehuil omdat hy beseft het:

“My eie krag is nie genoeg nie.”

Maar dis juis die plek waar Jesus sê: **“Nou kan Ek jou help.”**

Wanneer jy, jou “rugsak”/lewe leeg maak van:

- trots,
- “ek is reg”,
- “ek kan self”,
- Kwaad bly,
- grootpraat,

Dan kan **Jesus** jou vul met:

- sagtheid,
- stilte,
- geduld,
- krag wat lank hou,
- liefde wat nie opraak nie.

### Doen:

Vul 'n glas met water.

Gooi dit stadig uit.

Sê: “Here, ek maak plek vir U krag.”

Vul dit weer op en sê: “Vul my met U liefde.

Wat gooi jy uit jou rugsak om plek te maak vir Jesus?

### Herhaal gebed:

“Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”

## Donderdag - ‘n Nuwe soort krag



### Filipense 2:7

God het toe vir Jesus gevra om na ons wêreld toe te kom. Jesus het nie nee gesê nie, al het dit beteken dat Hy uit die hemel moes gaan. Hy het nie omgee om dit te doen nie. Hy het aande toe gekom en ‘n **gewone** mens geword.

### Dink hieroor:

Dink aan jou rolmodelle:

- Ouers/Voogde
- ‘n Springbok rugby / netbal speller
- ‘n Sanger(es)
- ‘n Akteur/Aktrise

Weet jy dat hulle ook soms moeg raak en ook kan struikel. Maar die krag waarvan ons in die Bybel hoor is God se krag binne-in jou nie 'n fisiese buitenste krag nie. Hierdie is 'n sagte, veilige, geduldige, sterk innerlike krag. Dit maak dat jou binne kant goed voel en opstaan. Dit help jou om ook ander ook optel tel. En al het Jesus 'n gewone mens geword, het Hy geweet waar om hierdie innerlike krag te kry – by God Sy Vader... deur om met Hom tyd te spandeer.

**Doen:**

### **“Pak-uit-en-Vul-My” Rugsak-Oefening**

1. Kry 'n rugsak (regtig een wat jy gebruik).
2. Sit drie voorwerpe daarin wat iets voorstel waarmee jy sukkel.

*Voorbeeld:*

'n **Klippie** = dinge wat swaar voel (stress, jaloesie).

'n **Uitfeer** = foute wat jy self probeer regmaak.

'n **Rekkie** = woede wat terugskiet of jou laat bars.

3. Nou haal jy hulle een vir een uit en sê:

☞ “Jesus, ek gee hierdie ding (noem dit hardop wat jy vir Jesus gee) vir U.”

**Herhaal gebed:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”



## Vrydag – Waar het Jesus jou hierdie week ontmoet?



Lukas 22: 61-62

“Jesus draai toe om en kyk Petrus **vas** in die oë.”

### Dink vrae:

Waar het jy hierdie week probeer alles self doen? Maar agter gekom dat jy vasbrand?


Waar het jy Jesus se liefdevolle “kyk” ervaar en jou hart sag gemaak?


Watter deel van jou wil jy nog vir Jesus van vertel?


### Natuur-aktiwiteit:

Gaan buite in julle tuin.

Soek ‘n klip en ‘n mooi blaartjie.

- Die klip stel hardheid in jou hart voor.
- Die blaar stel sagtheid en nuwe lewe voor.

Sit die klip op die grond neer en sê: ek sit hierdie hardheid neer.

Hou die blaar in jou hand en sê: “Jesus, maak my hart sag en maak my lewe nuut.”

**Herhaal gebed:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”

## Saterdag – Gesinsaktiwiteit: “Drop” die Swaar en Kry Jesus-Krag!

**Doen dit saam as ‘n gesin:** ’n Mini-wetenskap-eksperiment!

“Die Groot Leeg word & Vul” Eksperiment

### **Benodigdhede:**

- ’n Groot **bak**
- Warm water (nie te warm nie)
- Peper (of kaneel)
- Skottelgoedseep
- Lepels

### **Eksperiment Deel 1: “Wat maak my hart vol?”**

Gooi water in die groot bak.  
Sprinkel bietjie peper bo-op die water.

**Die peper** = die dinge wat jou hart nie lekker laat voel nie. (bv. kwaad wees, jaloers wees, stryery, skinder, hartseer, stress).

Laat elke gesinslid ’n woord kies en hardop vir mekaar sê: (Die woord bv: “Jaloers”), “ek gee dit vir Jesus.”

Doen dit dan:  
Druk jou vinger liggies in die water (sonder seep).

Niks gebeur... Dit wys: wanneer ons dinge self probeer oplos, beweeg niks weg nie.

## **Eksperiment Deel 2: “Kyk wat Jesus doen!”**

Sit 'n **druppel skottelgoedseep op jou vinger** (dit verteenwoordig Jesus se liefde en krag).

Druk jou vinger weer in die water... **Die peper skiet weg!**

**Wat leer ons hieruit?** “Wanneer Jesus my vul, skiet die slegte dinge weg. Ek hoef dit nie self te dra nie.”

**Gesels saam as 'n gesin:** Hoe voel jy wanneer jy weet Jesus laat slegte dinge weg skiet soos die skottelgoedseep die peper laat weg skiet het?

**Herhaal gebed:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”



## **Week 3 – Jesus se Super-Gehoorsaamheidspad**

### **Psalm 40 - Here, Ek Lig My Hart tot U**

– 'n storie van hoop, blydskap en lof (Kinderweergawe in Wendy Maartens styl)

Ek het wag gedoen, Here, op U se liefde,  
my hart vol hoop, my oë op U gerig.  
U het my uit die donker diepte gehaal,  
my voete op 'n rots geplaas, so veilig en sterk.

Nou sing ek van vreugde, ek dans in die lig,  
my mond vol lof vir al die goeie dinge wat U doen.  
U sien my, Here, selfs wanneer niemand anders kyk,  
U is my beskerming, my lig, my vreugde vir altyd.

Ek wil U dien, nie net met offer en geskenke nie,  
maar met 'n hart vol liefde, en 'n mond wat U loof.  
Help my om ander te vertel van U wonderwerke,  
groot en klein, van môre tot vandag.

Ek weet, Here, U is my veilige toevlug,  
en ek sal U loof, sing en dans, altyd en oral.  
Sondag – Jesus Wys vir Ons 'n Nuwe Manier om te Leef

## **Sondag – Jesus wys hoe om gehoorsaam te wees.**

### **Gedagte:**

Jesus wys vir ons dat gehoorsaamheid nie net oor reëls gaan nie. Gehoorsaamheid is om liefde te kies. Jesus luister na Sy Vader, dien ander, en volg God se plan – selfs wanneer dit moeilik is. Wanneer ons Jesus volg, ontdek ons die ware lewe wat Hy belowe – 'n lewe vol vrede, doel en liefde.

### **Doen:**

Dien iemand in jou huis vandag, stil en vriendelik. Skryf vir iemand iets spesiaals op 'n “stick note” wat hulle dag sal ophelder. Sê in jou hart: “Ek doen dit vir Jesus.”

### **Gesels / Skryf:**

1. Wanneer is dit vir jou maklik om te gehoorsaam? (Byvoorbeeld: wanneer jy lus is om te help nie.)

2. Wanneer is dit vir jou moeilik om te gehoorsaam? (Byvoorbeeld: wanneer jy moeg is.)

3. Hoe dink jy help Jesus ons om gehoorsaam te wees? (Hy gee vir ons moed, liefde in ons harte, en wys vir ons wat reg is.)

**Herhaal-gebed:**

“Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”

## Maandag - 'n Hart wat na Jesus luister



### Lukas 22:39-46

Na die ete het Jesus opgestaan en na die Olyfberg toe gestap. Sy dissipels is ook saam. Toe Hy daar kom, sê Hy vir hulle: “Bid dat julle nie sonde doen nie.” Jesus het toe ‘n ent van hulle af weggestap. Daar het Hy op sy knieë geval en gebid: “ My Vader, kan U nie asseblief u plan verander sodat Ek nie meer hierdie pad van swaarkry hoef te loop nie? Maar Ek probeer nie nou self ander planne maak nie. Doen wat U wil, Ek val daarby in!” Terwyl Jesus bid, kom ‘n engel na Hom toe om Hom krag te gee. Jesus het so ernstig gebid dat Hy later nat van die sweet was. Dit het soos bloeddruppels van Hom afgeloop en op die grond geval. Toe Jesus klaar gebid het, staan Hy op en stap terug na sy dissipels toe. Hulle was vas aan die slaap. ‘n Paar van hulle het met trane in die oë aan die slaap geraak toe hulle sien hoe swaar Jesus kry. Hy sê vir hulle: “Word wakker! Bid dat julle nie sonde doen nie.”

**Dink daaroor:**

Jesus leer vir ons dat die beste lewe begin wanneer ons god se pad kies, nie net ons eie planne nie.

Soms voel God se pad soos:

- die moeilike wiskunde som wat jy eerder wil los,
- of om eerlik te wees al gaan jy dalk in die moeilikheid kom,
- of om die kleiner boetie te help al wil jy eerder speel,
- of om vergifnis te kies al was iemand regtig lelik met jou.

Dit is nie altyd maklik nie... maar dit bring vrede in jou hart, goedheid in jou lewe, en laat jou meer soos Jesus reageer.

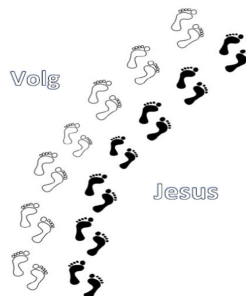
### Doen dit:

Kies een van die volgende om jou vandag te herinner om meer soos Jesus op te tree.

- Teken 'n **“Vriendelikheid Medalje”** en skryf hoe jy dit vandag gaan wen.
- Maak 'n **emoji-gesig** wat wys hoe jy voel wanneer jy eerlik is.
- Teken 'n **verkeerslig**: Rooi = stop kwaad word, Oranje = dink voor jy optree, Groen = kies geduld

**Gesels saam:** Gesels met jou ouers/ voogde or maats oor die één ding wat jy vandag kan doen wat wys dat jy Jesus se manier volg.

**Herhaal gebed bid saam:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”



## Dinsdag – Los die stuurwiel van jou lewe en vertrou Jesus om te bestuur.



### Lukas 22:39-46

Na die ete het Jesus opgestaan en na die Olyfberg toe gestap. Sy dissipels is ook saam. Toe Hy daar kom, sê Hy vir hulle: “Bid dat julle nie sonde doen nie.” Jesus het toe ‘n ent van hulle af weggestap. Daar het Hy op sy knieë geval en gebid: “ My Vader, kan U nie asseblief u plan verander sodat Ek nie meer hierdie pad van swaarkry hoef te loop nie? Maar Ek probeer nie nou self ander planne maak nie. Doen wat U wil, Ek val daarby in!” Terwyl Jesus bid, kom ‘n engel na Hom toe om Hom krag te gee. Jesus het so ernstig gebid dat Hy later nat van die sweet was. Dit het soos bloeddruppels van Hom afgeloop en op die grond geval. Toe Jesus klaar gebid het, staan Hy op en stap terug na sy dissipels toe. Hulle was vas aan die slaap. ‘n Paar van hulle het met trane in die oë aan die slaap geraak toe hulle sien hoe swaar Jesus kry. Hy sê vir hulle: “Word wakker! Bid dat julle nie sonde doen nie.”

### Dink daaroor:

Het jy al gevoel jy wil hê dinge moet net op jou manier gebeur? Jesus het ook so gevoel! Hy het gesê vir sy vriende om te bid sodat hulle nie moeilike of verkeerde keuses moes maak nie. Toe gaan Hy alleen sit en bid:

*“Vader, laat U plan gebeur, nie net my plan nie.”*

Dit was nie maklik nie, maar Hy het vertrou. Ons kan ook sê:

*“Here, ek vertrou U, selfs al weet ek nie alles nie.”*

### Doen dit:

Dink aan iets in jou lewe wat jy wil beheer.

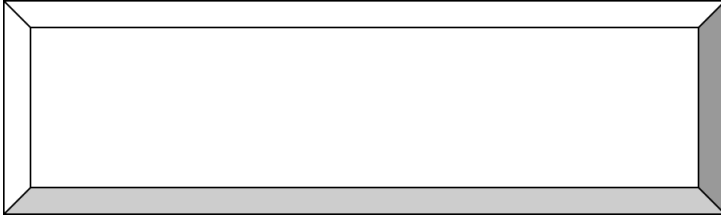
Dit kan wees: om in ‘n spelletjie te wen, jou huiswerk reg kry, ‘n vriend te laat glimlag

Skrif of teken dit in die spasie hieronder.

Sit jou hande oop op jou skoot — dit wys jy gee alles aan God.

Sê hardop: *“Here, ek gee hierdie uitkoms aan U. Ek vertrou U.”*

Probeer dit elke dag, selfs vir klein goedjies!



**Herhaal gebed bid saam:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.

## Woensdag - Jesus kies om God se Pad te Volg



### Lukas 22:39-46

Na die ete het Jesus opgestaan en na die Olyfberg toe gestap. Sy dissipels is ook saam. Toe Hy daar kom, sê Hy vir hulle: “Bid dat julle nie sonde doen nie.” Jesus het toe ‘n ent van hulle af weggestap. Daar het Hy op sy knieë geval en gebid: “ My Vader, kan U nie asseblief u plan verander sodat Ek nie meer hierdie pad van swaarkry hoef te loop nie? Maar Ek probeer nie nou self ander planne maak nie. Doen wat U wil, Ek val daarby in!” Terwyl Jesus bid, kom ‘n engel na Hom toe om Hom krag te gee. Jesus het so ernstig gebid dat Hy later nat van die sweet was. Dit het soos bloeddruppels van Hom afgeloop en op die grond geval. Toe Jesus klaar gebid het, staan Hy op en stap terug na sy dissipels toe. Hulle was vas aan die slaap. ‘n Paar van hulle het met trane in die oë aan die slaap geraak toe hulle sien hoe swaar Jesus kry. Hy sê vir hulle: “Word wakker! Bid dat julle nie sonde doen nie.”

### Gedagte:

Het jy al gevoel jy weet nie wat om te doen nie?

Jesus het ook so gevoel in die tuin van Getsemane. Hy het nie dadelik gesê: “Wat moet ek nou doen?” nie. Hy het eers gesê: “**Vader...**”

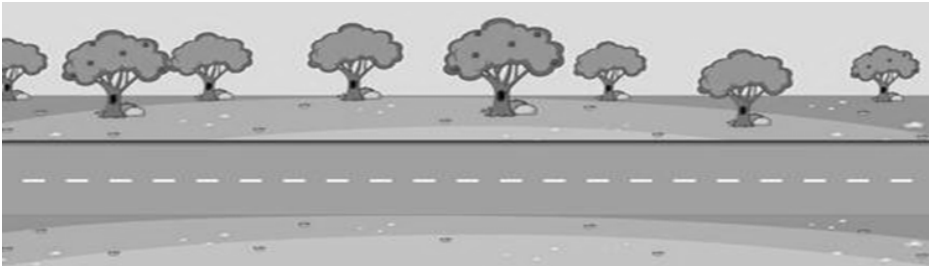
Jesus het altyd Sy Vader se wil gekies, selfs wanneer dit moeilik was. Gehoorsaamheid beteken om te doen wat reg is, selfs wanneer ons nie lus voel nie.

## Doen:

Kies een woord hieronder wat vir jou uitstaan en kleur die woord in.

Vertel ook vir jou ouers/voogde/maat of skryf dit neer op die pad hieronder, waarom daardie woord jou help om soos Jesus God se plan te volg?

Vader Bid Alleen  
U wil Help



**Herhaal gebed:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.

## Donderdag – My Hart moet kies: My Plan of God se Plan?



### Lukas 22:39-46

Na die ete het Jesus opgestaan en na die Olyfberg toe gestap. Sy dissipels is ook saam. Toe Hy daar kom, sê Hy vir hulle: “Bid dat julle nie sonde doen nie.” Jesus het toe ‘n ent van hulle af weggestap. Daar het Hy op sy knieë geval en gebid: “ My Vader, kan U nie asseblief u plan verander sodat Ek nie meer hierdie pad van swaarkry hoef te loop nie? Maar Ek probeer nie nou self ander planne maak nie. Doen wat U wil, Ek val daarby in!” Terwyl Jesus bid, kom ‘n engel na Hom toe om Hom krag te gee. Jesus het so ernstig gebid dat Hy later nat van die

sweet was. Dit het soos bloeddruppels van Hom afgeloop en op die grond geval. Toe Jesus klaar gebid het, staan Hy op en stap terug na sy dissipels toe. Hulle was vas aan die slaap. 'n Paar van hulle het met trane in die oë aan die slaap geraak toe hulle sien hoe swaar Jesus kry. Hy sê vir hulle: “Word wakker! Bid dat julle nie sonde doen nie.”

### **Dink hieroor:**

Het jy al gevoel jy wil hê dinge moet net op jou manier gebeur? Jesus het ook so gevoel in die tuin van Getsemane. Hy kon sê: *“My plan... my manier...”*, maar hy het eerder gesê: *“Nie my plan nie, maar U plan.”* Daar is eintlik net twee plekke waar jou hart kan wees:

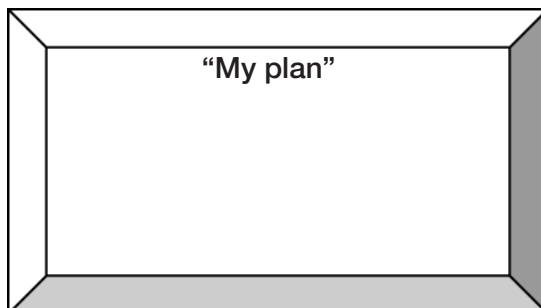
1. Jou manier – jy probeer alles self doen, alles beheer.
2. God se manier – jy laat God jou vorm en leer jou om te glo, te luister en lief te hê.

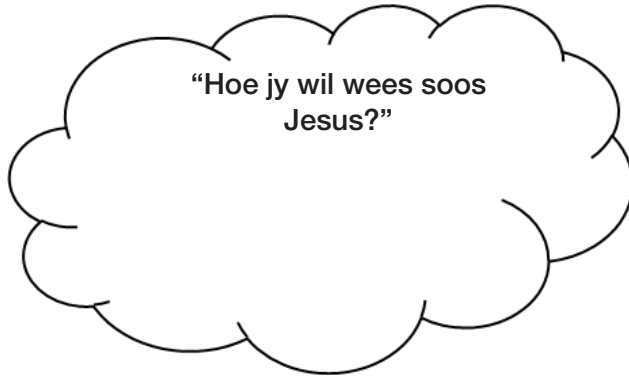
Jesus wys vir ons dat God se manier nie moeilike reëls is nie. Dit is 'n liefdevolle werk in jou hart. Jy leer dit deur te sê: **“Vader... ek glo U meer as my eie plan.”**

### **Doen:**

Hieronder is twee spasie die een kant is jou plan en die ander kant is God se plan.

1. Skryf alles neer wat jy op hierdie oomblik probeer beheer onder “My plan”: speletjies, huiswerk, vriende, of iets anders.
2. Skryf dan daarna 1 of 2 woorde neer van hoe jy wil wees soos Jesus: bv. “Glo”, “Rustig”, “Liefdevol”, “Luister”





**Herhaal gebed:** "Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen."

## Vrydag - My diensvoetspore



**Lukas 22: 39-46**

Na die ete het Jesus opgestaan en na die Olyfberg toe gestap. Sy dissipels is ook saam. Toe Hy daar kom, sê Hy vir hulle: "Bid dat julle nie sonde doen nie." Jesus het toe 'n ent van hulle af weggestap. Daar het Hy op sy knieë geval en gebid: " My Vader, kan U nie asseblief u plan verander sodat Ek nie meer hierdie pad van swaarkry hoef te loop nie? Maar Ek probeer nie nou self ander planne maak nie. Doen wat U wil, Ek val daarby in!" Terwyl Jesus bid, kom 'n engel na Hom toe om Hom krag te gee. Jesus het so ernstig gebid dat Hy later nat van die sweet was. Dit het soos bloeddruppels van Hom afgeloop en op die grond geval. Toe Jesus klaar gebid het, staan Hy op en stap terug na sy dissipels toe. Hulle was vas aan die slaap. 'n Paar van hulle het met trane in die oë aan die slaap geraak toe hulle sien hoe swaar Jesus kry. Hy sê vir hulle: "Word wakker! Bid dat julle nie sonde doen nie."

### Natuur-aktiwiteit:

Gaan sit of stap buite in jou tuin, op die speelgrond, of selfs in jou kamer by 'n venster waar jy bome, blare of blomme kan sien 🌿☀️.

Stel jou voor jou hart is soos 'n blom of 'n boom 🌸🌳.

Die wortels is jou huidige begeertes – dinge wat jy nou wil hê of wat jou hart laat opgewonde voel.

Die takke en blare is die begeertes wat God rustig in jou vorm – dinge soos liefde, geduld, vriendelikheid of luister na ander 🧡.

Sit stil en dink: “Here, hoe wil U my hart help groei soos hierdie plant?”

### **Dink hieroor:**

Jesus sê vir jou: “Ek (Jesus) wil julle wys hoe julle hart kan groei. God het My hart gehelp, nie deur My gevoelens te ignoreer nie, maar deur My te leer wat reg en goed is.”

“Soms wou ek (Jesus) dinge hê wat nie die beste was vir my nie, maar God het My gehelp om goeie dinge te kies.”

“Ek (Jesus) wil hê julle hart moet soos My hart wees: eerlik oor wat julle wil hê, maar altyd oop vir god se liefde.”

### **Dink vrae:**

Watter dinge wil jy nou hê of droom jy van, wat vir jou belangrik is?

Wat is een ding wat jy hierdie week aan God wil gee en vra dat Hy daaraan werk?

### **Doen dit: My hart-blom**

Wat jy nodig het:

- 'n Teken- of knutselpapier

- Kleurpotlode, merkers of kryte
- Regte blare of blomme om vas te plak
- Gom of kleefgom

Stappe:

1. Teken 'n groot blom in die spasie hieronder.
  - o Die **wortels** staan vir jou huidige dinge wat jy wil hê of dink jy moet hê.
  - o Die **blom en blare** staan vir dinge wat God rustig in jou hart vorm, soos vriendelikheid, geduld, liefde, luister of rustig wees.
2. Skryf of teken jou **dinge** in die wortels. Dit is dinge wat jy regtig graag wil hê of doen.
3. Skryf of plak jou **blom-blare-dinge** wat God in jou hart wil vorm. Jy kan dit in kleur, teken of regte blare/blommetjies plak.



**Herhaal gebed:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”

## Saterdag – Gesinsaktiwiteit: My Ek-gee-dit-vir-God Blom

### Dink hieroor:

Wanneer ons, ons hart en dinge wat ons wil hê aan God gee, kan dit groei en verander.

### Doen dit:

### Wat jy nodig het:

- 'n Klein pot of glas met grond
- Saad van 'n vinnig groeiende plant (soos boontjies, lensies, of gras)
- Water
- Etiketkaartjies of kleefstrokies

### Stappe:

1. Vul die pot met grond. Vertel die kinders: “Die grond is soos my hart.”
2. Laat elkeen 'n saad in die grond sit en sê hardop of in jou gedagtes: “Here, ek gee hierdie saadjie aan U – dit is iets wat ek graag wil hê of voel.”
3. Merk die saad met 'n etiket: bv. “Geduld”, “Liefde”, “Rustigheid” – dinge wat God in jou hart kan vorm.
4. Maak dit nat en plaas dit in die sonlig. Vertel dat dit soos ons harte werk: ons gee dit aan God, en Hy help dit groei op Sy tyd.
5. Elke dag of week kan julle die saad natmaak en kyk hoe dit groei, en gesels oor hoe God ook in ons harte werk soos die plantjie groei.

### Gesels saam as 'n gesin:

Hoe voel dit om jou saad (dinge wat jy wil hê) aan God te gee?

Wat gebeur met die plant as ons dit nie water gee nie?

Watter dinge wil jy hê God moet in jou vorm soos die plant groei?

**Herhaal gebed:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”



## **Week 4 – Die moeilike deel van Jesus se seer kry storie – maar die liefde wen.**

**Psalm 22:1-11 - Wanneer My Hart Stil Sê: ‘Here, help my asseblief’**

*(Kinderweergawe in Wendy Maartens styl)*

“Here, dit voel asof U ver weg bly—  
ek roep en roep... maar hoekom antwoord U my nie vandag by my?

Bedags roep ek hard, saans sag,  
maar alles bly stil deur elke uur en wag.

En tog is U die Heilige Koning daarbo—  
U mense sing altyd vir U, hul harte glo so.

Ons voorouers het U vertrou met al hul krag;  
U het hulle gehoor—selfs in die donker nag.

Hulle het op U staatgemaak sonder vrees,  
en U het gehelp... U het hulle nooit laat neersit neergelees.

Maar ek voel klein—soos ’n wurmpie op die grond,  
en mense lag vir my... hulle maak snaakse monde rond.

Hulle sê: ‘Ag, kyk hoe glo hy so,  
kom ons sien of sy God hom regtig mooi sal red, ja-ho!’

Maar Here, U het my lief van babadae af—  
U het my wieg en oor my wag gehou met sagte staf.

U het my geken van my eerste asem,  
voor ek nog kon praat of woorde kon vaslem.

So, Here, moenie ver wees as ek U roep,  
my hart is swaar—trek my nader in U liefde-so groot koop.

Kom vinnig, my God, want moeilikheid lê naby—  
maar U is nog nader... U hou my vas, U bly by my.”

## **Sondag - Jesus Verstaan Wanneer Ons Alleen Voel**

### **Gedagte:**

Stel jou voor jy speel wegkruipertjie. Jy vind ’n perfekte skuilplek en wag... maar jou maats kom nooit soek nie. Jy voel heeltemal alleen.

Jesus het ook gevoel só alleen toe Hy aan die kruis was en uitgeroep het: “My God, my God, waarom het U my verlaat?”

Selfs wanneer ons alleen voel, verstaan Jesus ons en bly Hy altyd naby.

### **Doen:**

Stel jou voor jy is in jou wegkruipertjie plek. Sit stil en neem ’n diep asem.

Fluister in jou hart alles wat jy voel.

Beweeg jou hande of voete om jou gevoelens te wys – bv. swaar vir hartseer, lig vir hoop, styf vir bang wees.

As jy wil, kan jy jou ouers/ voogde of ’n maat vra om te raai hoe jy voel deur net na jou beweging te kyk.

**Gedagte:**

Stel jou voor jy speel wegkruipertjie. Jy vind 'n perfekte skuilplek en wag... maar jou maats kom nooit soek nie. Jy voel heeltemal alleen.

Jesus het ook gevoel só alleen toe Hy aan die kruis was en uitgeroep het: “My God, my God, waarom het U my verlaat?”

Selfs wanneer ons alleen voel, verstaan Jesus ons en bly Hy altyd naby.

**Doen:**

Stel jou voor jy is in jou wegkruipertjie plek. Sit stil en neem 'n diep asem.

Fluister in jou hart alles wat jy voel.

Beweeg jou hande of voete om jou gevoelens te wys – bv. swaar vir hartseer, lig vir hoop, styf vir bang wees.

As jy wil, kan jy jou ouers/ voogde of 'n maat vra om te raai hoe jy voel deur net na jou beweging te kyk.

**Gesels / Skryf:**

1. Hoe voel dit om te weet dat Jesus ook só alleen gevoel het?

2. Wat doen jy wanneer jy alleen voel?

**Herhaal-gebed:**

“Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”

## Maandag - As God se Stem Stil klink – Moenie Dink Hy's Weg Nie!



### Markus 15:33-34

Teen twalfuur die middag het dit donker geword. Dit het donker gebly tot drie-uur die middag. Toe skreeu Jesus hard: “My God, my God, waarom het U My alleengelaat?”

#### **Dink daaroor:**

Toe Jesus aan die kruis hang en dit somer donker word in die middel van die dag, het Hy uitgeroep: “My God, waarom het U My alleen gelos?”

Dit wys vir ons hoe alleen en seer Hy gevoel het.

Dink vir 'n oomblik aan iets wat jy al beleef het...

Stel jou voor, jy wag na skool op die plek waar jou ouers jou altyd optel.

Mense stap een vir een weg.

Die speelgrond raak al hoe stiller.

Jou maatjies is al klaar tuis, en jy wonder:

“Het hulle my vergeet? Hoekom voel ek nou só alleen?”

Daardie gevoel in jou maag... daardie benoudheid...

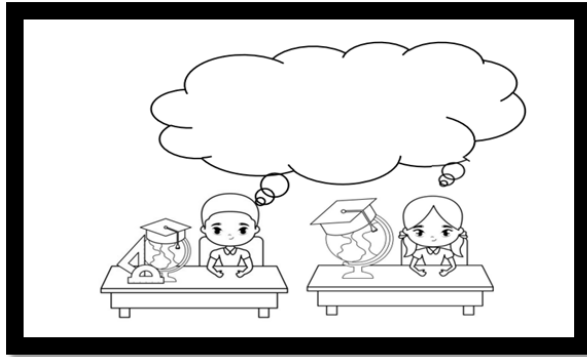
Dis 'n bietjie hoe Jesus gevoel het.

Maar — net soos jou ouers nie regtig weg is nie en wel oppad is, al voel dit vir jou lank — so was God ook by Jesus, selfs toe dit vir Hom voel asof God stil is.

**Doen dit:**

Wat sou jy vir God vra as dit voel of Hy stil is?

*(Skryf jou antwoord in die borrel hieronder.)*



**Gesels saam:**

Hoe laat dit jou voel om te weet Jesus het ook alleen gevoel?

Wanneer het jy al ooit alleen gevoel?

**Herhaal gebed bid saam:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”



## Dinsdag – Jesus...Die Een Wat Weet Wat Ek Voel.



### Markus 15:29-32

Die mense wat daar verbygestap het, het lelike ding vir Jesus geskreeu en Hom gespot. “Komaan, jy het gespog dat jy die tempel sal afbreek en weer in drie dae sal opbou. Toe, klim van die kruis af. Red jousef!” Die godsdienstige leiers het onder mekaar gespot: “Ander mense kon Jesus help, maar hy kan himself nie red nie. Laat ons nou ‘n bietjie sien hoe di eredder, wat so graag die koning van Israel wil wees, van die kruis afklim. Dan kan on sook in hom glo.” Die twee rowers wat langs Hom gehang het, het ook lelike dinge vir Jesus gesê.

### Dink daaroor:

Stel jou voor jy speel ’n speletjie saam met jou vriende, maar iemand lag vir jou en maak grappies oor jou. Jy voel klein en hartseer. Jesus het dit op die kruis gevoel – mense het Hom gelag en Hom gespot. Selfs toe alles moeilik was, het Hy geduldig gebly, sy vertrou op God geplaas en niks sleg aan die spotters terug gesê nie. Hy was nie terug lelik nie, maar het alles met liefde en geduld gedra. Jesus weet dus presies hoe dit voel wanneer mense jou nie verstaan nie... of wanneer jy seer kry van ander se woorde. Hy het dit self ervaar. En Hy verstaan jou ook.

### Doen dit:

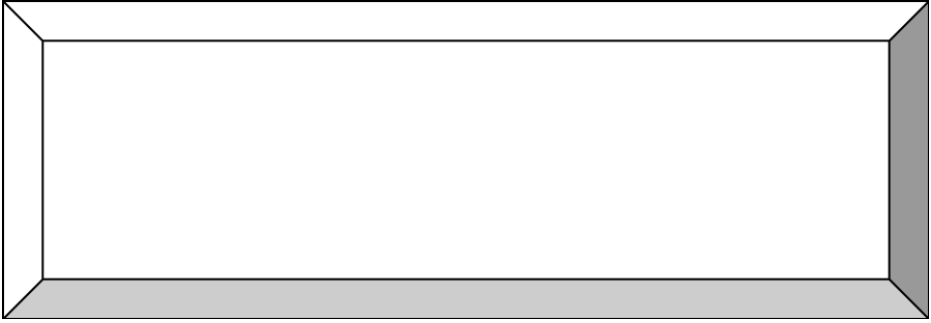
### Emoji-Masker

Kies ’n emoji wat wys hoe jy sou voel as mense jou spot en jy nie terug kwaad word nie –



Teken jou emoji in die blokkie hieronder, of maak jou eie “emoji-masker.”

Skrif bo: **“Jesus verstaan hierdie gevoel.”**



**Herhaal gebed bid saam:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.

## Woensdag - Wanneer God stil is – werk Hy op Sy hardste!



### Psalm 22: 3-5

Ons pa’s en oupas het op U vertrou en U het hulle gered. Dit was nie vir hulle nodig om baie skaam te word nie.

#### Gedagte:

Soms voel dit vir ons of God stil is. Ons voel dalk bang, hartseer of onseker, en wonder of Hy regtig luister.

Wanneer dit so voel, kan ons dink aan tye toe God al by ons was — groot of klein dinge. Dit help ons om stewig te bly en op Hom te vertrou, selfs al voel dit moeilik.

Ons kan dink:

“God was daar toe... Hy is nog steeds by my vandag.”

#### Doen: Onthou-lysie

Maak ’n klein “Onthou-lysie” in jou boek of op ’n papier. Skryf drie tye neer wanneer jy geweet het God was naby jou — al was dit iets klein soos:

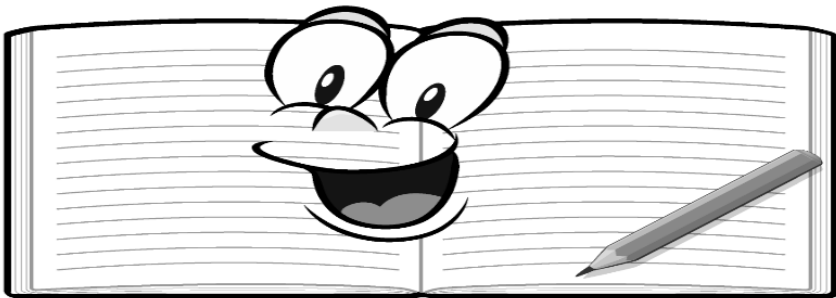
- 'n gebed wat beantwoord is
- 'n vriend wat jou help toe jy dit nodig gehad het
- 'n gevoel van vrede toe jy bang of hartseer was

As jy niks kan onthou nie?

Kies 'n Bybelverhaal waarin God iemand gehelp het, of 'n lied wat jou bemoedig.

**Skryf dan:**

“Ek leen hierdie herinnering vandag.” Lees jou lysie stadig deur en sê: “Here, dankie dat U my nog nooit vergeet het nie.”



**Herhaal gebed:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”

**Donderdag – Jesus: Die Held wat Seer Gehad Het**



**Markus 15:33-35**

Toe dit middag word, het dit donker geword oor die hele aarde en dit het vir drie ure so gebly. Teen die einde van die drie ure het Jesus hard uitgeroep: “My God, my God, waarom het U My alleen gelos?” Sommige mense wat daar was, het dit gehoor en gesê: “Kyk! Hy roep na Elía!”

**Gedagte:**

Hierdie gedeelte wys vir ons dat Jesus nie net iemand is wat van ver af help nie. Hy weet hoe dit voel om seer te hê. Hy is by ons in ons

pyn en ons moeilike tye. Hy is die een wat mense beter maak – Hy is gebreek, sodat Hy ons kan heelmaak. Dit beteken nie alles sal altyd regkom nie, maar jy is nooit alleen nie. In elke seer plek in jou hart of liggaam, is Jesus daar.

### **Dink hieroor:**

Dink aan iets wat vir jou swaar of seer voel vandag.

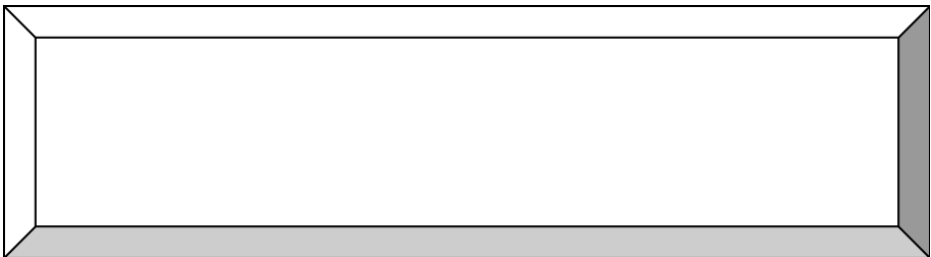
Dit kan wees:

- Jy voel alleen of bang
- Jy het moeg geword vir skoolwerk of sport
- Jy is teleurgesteld oor 'n vriend of 'n situasie

Stel jou voor hoe Jesus by jou sit in daardie seer oomblikke. Hy verstaan jou, selfs al kan niemand anders dit verstaan.

### **Doen:**

Kies een plek in jou liggaam of iets in jou lewe wat seer voel. Skryf dan die volgende in die blokkie en plak 'n pleister daaroor: “Jesus, ek weet U verstaan my seer.”



**Herhaal gebed:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”

## Vrydag - Jesus se Seer Liggaam



### Markus 15:37-39

jesus het hard geskreeu. toe is hy dood. op daardie oomblik het die groot gordyn wat in die tempel gehang het, in twee geskeur. 'n bevelvoerder van die romeinse soldate het reg voor die kruis gestaan. hy het gehoor hoe jesus skreeu en sterf. "hierdie man was regtig die seun van god," het hy gesê.

### Natuur-aktiwiteit:

1. Gaan buite na 'n plek waar jy kalm kan wees – jou tuin, park, of selfs 'n stoep.
2. Vind 'n klein takkie, blommetjie of blaar wat jy mooi vind.
3. Hou dit in jou hand en dink aan iemand wat vandag seer voel of hartseer is.
4. Verbeel jou hoe Jesus by jou en daardie persoon sit, en hoe Hy jou help om liefdevol te wees.
5. Skryf 'n kort gebed of sin in die spasie hieronder of teken 'n prentjie van Jesus, jou en die persoon wat seer voel, saam met die blaar of blom.



### Dink hieroor:

Na al die pyn en hartseer, het Jesus nog steeds God geprys. Psalm 22 sê: “Ek wil U Naam aan my mense vertel.” Self toe Hy aan die kruis gehang het, het Hy nog steeds God groot gemaak.

Toe Jesus sterf, skeur die voorhangsel in die tempel. ’n Soldaat het gesien: “Hierdie man was regtig die Seun van God!”

Dit wys vir ons dat geloof nie net maklik is nie. Soms is dit in die moeilikste tye dat God se krag en liefde die sterkste voel. Jesus se liggaam vertel vir ons van sy liefde en sy pyn, en ons kan saam met Hom teenwoordig wees by ander se pyn en hartseer.

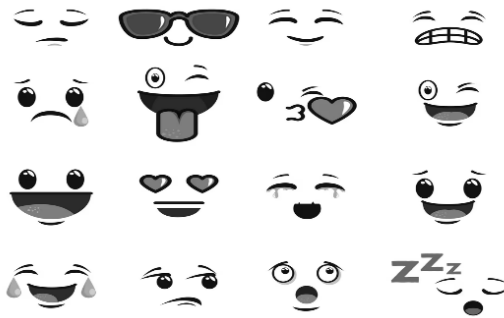
### Dink vrae:

Hoe kan ek iemand help of saam met hulle wees sonder dat ek hulle probleem of seer probeer “regmaak”?

Hoekom dink jy het die soldaat gesê: “Hierdie man was die Seun van God”?

### Doen dit:

Trek ’n sirkel om die gesiggie hieronder hoe jy die week gevoel het. (Jy kan meer as een kies)



**Herhaal gebed:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”

## Saterdag – Gesinsaktiwiteit: “Jesus se Kruis in die Donker”

Om visueel en interaktief te ervaar hoe Jesus se lyding lig en hoop bring, selfs in donker tye.

### Benodigdhede:

- ’n Donker kamer (maak gordyne toe of draai ligte af)
- ’n Klein flitslig of lantern
- Enige items wat vorms kan maak: karton, speelgoed, hande, lepels, bottels, ens.
- ’n Groot muur of wit oppervlak om die skadu’s op te kan sien.

### Stappe:

1. Sit as ’n gesin in die donker kamer en hou die flitslig so dat dit op die muur skyn.
2. Gebruik julle hande en die items in die huis om **skadu’s te maak** wat die kruisbeeld of ander dele van die kruisverhaal uitbeeld.
3. Laat elkeen om die beurt iets skeep en vertel kort wat dit vir hulle van Jesus se lyding beteken.
4. Gesels saam:
  - o Hoe voel dit om die kruis in skadu’s te sien?
  - o Wat leer dit ons oor Jesus se lyding en sy liefde vir ons?
  - o Hoe kan ons hierdie lig en hoop in ons eie lewe en vir ander bring?

### Opsioneel:

- Maak foto’s van julle skadu-kuns om dit te onthou.

**Herhaal gebed:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”



## Week 5 – Laat Los & Vertrou!

**Psalm 31:1-5; 14-16 – ‘God = My “Safe Mode”’**

*(Kinderweergawe in Wendy Maartens styl)*

Here, ek hardloop na U toe,

want by U is ek veilig.

Moet my asseblief nie laat vashak

in die moeilikheid nie.

U is my rots - die sterk klip waar ek kan skuil.

Help my, Here,

want U het my nog nooit gelos nie.

U wys vir my watter pad reg is,

en U lei my stap vir stap.  
Hoor my wanneer ek roep,  
want ek vertrou U met my hele hart.  
In U hande sit ek my lewe.  
U sorg vir my, al lyk die dag soms donker.  
U laat my weer lag,  
en U maak my hart vol lig.  
Maar ek sê: “Here, U is my God.”  
U ken elke minuut van my lewe.  
Hou my vas, Here,  
wanneer dinge moeilik raak.  
Laat U liefde oor my skyn -  
soos sonskyn na ’n lang nag.

## Sondag - Die “Trust Trip”

### Gedagte:

Jesus het aan die kruis ’n Psalm gebid:

“Vader, in U hande gee Ek my gees oor.”

Hy wys vir ons iets belangriks:

Wanneer ons bang of onseker voel, kan ons ook ons lewe in God se hande sit.

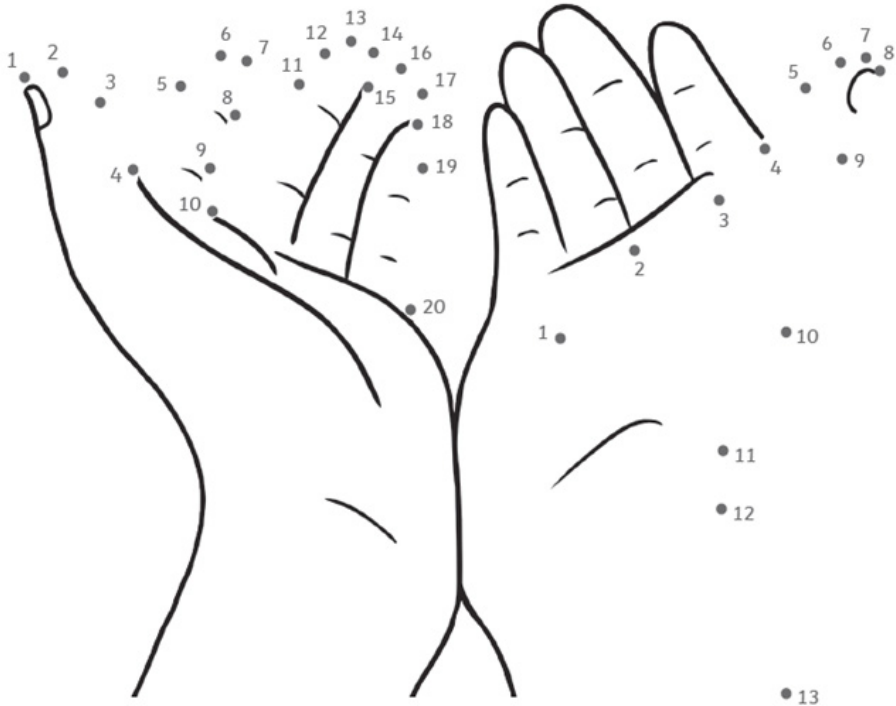
## **Dink aan jou eie lewe:**

- Wanneer jy 'n toets moet skryf en bang is om te misluk.
- Wanneer jy nie weet hoe om met 'n vriend te praat oor sekere goed nie.
- Wanneer jy moeg of hartseer voel.
- Wanneer iets skielik gebeur wat jy nie kan beheer nie.
- Wanneer jy sien hoe jou ouers/voogde soms moeg, gespanne of bekommerd is.

Daardie oomblikke is soos die plek waar Jesus aan die kruis was: Hy vertrou God, en ons kan ook vertrou. God los ons nie. Hy is betroubaar, naby en lief vir ons.

## **Doen:**

Voltooi die oorgee hande.



## Gesels / Skryf:

1. Wat is een ding wat jy moeiliker vind om vir God te gee? Hoekom?


2. As Jesus 'n Psalm bid wanneer Hy bang of alleen is, watter gebed kan jy bid wanneer jy of jou ouers/voogde bang is?


## Herhaal-gebed:

“Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is.  
Amen.”



## Maandag – In Sy hande



### Lukas 23:46

Toe roep Jesus skielik baie hard uit: “My Vader, Ek sterf. Ontvang My asseblief nou daar by U!”

### Dink daaroor:

### Jou Kosblik van Dinge om aan God te gee

Stel jou voor jy het 'n kosblik en jy kan alles wat jou pla of wat dalk te veel voel in daardie kosblik sit en aan God gee. Hier is voorbeelde van wat jy kan “pak”:

1. 'n Klein appel 🍏 – stel jou bang gevoel vir die toets of klas voor.
2. 'n Stukkie sjokolade 🍫 – frustrasie oor jou speletjie wat nie werk nie.
3. 'n Kersie 🍒 – hartseer oor 'n vriend wat jou nie verstaan nie.
4. 'n Mini-toebroodjie 🍞 – senuwee vir 'n sportwedstryd of musiekoptrede.
5. 'n Botteltjie water 💧 – bekommernis oor iemand in jou gesin se werk, gesondheid of geld.
6. 'n Bakkie duiwe 🍇 – onsekerheid oor wat reg is om te doen.
7. 'n Stroopwafel of koekie 🍪 – voel alleen of verveeld, wens iemand was by jou.

Net soos jy al hierdie kos-items in jou kosblik sit, kan jy al jou bekommernisse, angste en gevoelens in God se hande sit. Hy dra alles en hou jou veilig.

### Doen dit:

1. Skryf of teken die dinge wat jou pla, soos jy dit in jou kosblik sou sit (gebruik die kos-voorbeelde).
2. Bid die woorde: “Here, ek gee dit in U hande.”
3. Kleur jou kosblik en versier dit om te wys dat God alles dra.



**Gesels saam:**

Watter dinge in jou lewe voel vir jou te groot om alleen te dra?

Hoe kan jy hierdie week iemand anders se las help dra – bv. jou ouers/voogde of 'n vriend/vriendin – en dit saam vir God te gee?

**Herhaal gebed bid saam:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”



## Dinsdag – My “Hideout” spasie by die Here



Lukas 23: 46

Toe roep Jesus skielik baie hard uit: “My Vader, Ek sterf. Ontvang My asseblief nou daar by U!”

### Dink daaroor:

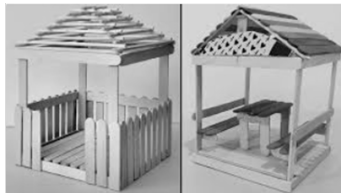
Skuiling by God beteken jy vind ’n veilige plek in Sy liefde, selfs wanneer die wêreld rondom jou lawaaierig, bang of moeilik voel. Net soos jy in jou kamer kan wegkruip en rus vind, kan jy jou hart by God skuil. Jy hoef nie alles self te hanteer nie. God hou jou, beskerm jou en gee jou vrede. Jy mag rustig wees, want Hy is jou veilige plek.

### Doen dit:

Bou vir jou ’n skuiling met enige stokkies wat jy in of om jou huis kan vind en skryf die volgende woorde op jou skuiling:

**“By U, Here, skuil ek. Ek gee alles aan U.”**

*(Hieronder is voorbeelde van hoe jou skuiling kan lyk.)*



**Herhaal gebed bid saam:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”

## Woensdag – My God = My Middelpunt



Lukas 23:46

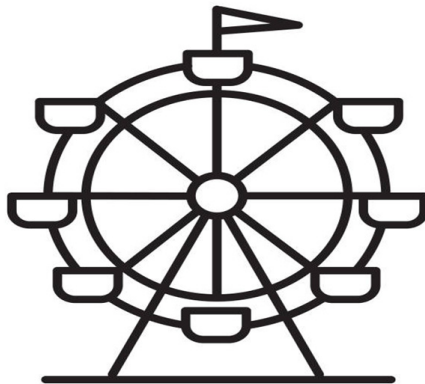
Toe roep Jesus skielik baie hard uit: “My Vader, Ek sterf. Ontvang My asseblief nou daar by U!”

### Gedagte:

Dink aan jou dag soos die reuswiel by Gold Reef City of ‘n pretpark. Daar is baie dinge wat probeer om jou aandag te steel – huiswerk, sport, vriende, of selfs klein bekommernisse. Die mandjies op die reuswiel beweeg heen en weer, op en af, maar die middelpunt bly stil en sterk. As jy jou middelpunt by God plaas, voel jy rustig en sterk, selfs wanneer alles rondom jou beweeg.

Wanneer jy sê: “My God is my middelpunt,” beteken dit dat jy weet God is by jou, altyd! Hy help jou om reg te doen, om liefdevol te wees, en om moed te hê selfs wanneer iets moeilik lyk. Jy hoef nie bekommerd te wees oor wat ander dink of sê nie – jy weet God is daar, Hy gee jou krag en bly by jou.

**Doen:** Kleur die reuswiel in met verskillende kleure en skryf in die middel sirkel die woord : GOD



**Herhaal gebed:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”

## Donderdag – Oorgewe aan God = Vry wees!



### Lukas 23:46

Toe roep Jesus skielik baie hard uit: “My Vader, Ek sterf. Ontvang My asseblief nou daar by U!”

#### Gedagte:

Dink aan iets wat jy vandag moes doen wat nie lekker was nie – soos die skottelgoed was, jou kamer skoonmaak, gras sny of jou tas inpak. Selfs al voel dit moeilik of vervelig, onthou: God is saam met jou. Jy hoef dit nie alleen te doen nie, en Hy help jou om rustig en sterk te wees selfs in dinge wat jy nie geniet nie.

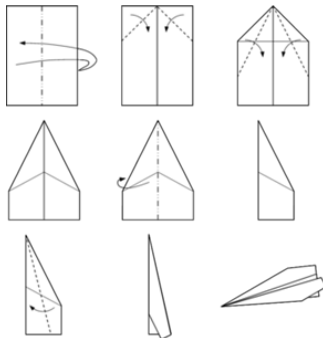
#### Doen:

Vou ‘n papier vliegtuig.

Wanneer jy ‘n papier vliegtuig vou, moet jy dit eers loslaat voordat dit kan vlieg. Solank dit in jou hand is, gebeur niks—maar die oomblik wanneer jy dit laat gaan, vertrou jy dat dit sal vlieg soos dit moet. Net so vra Jesus in Lukas 23 dat God se wil sal gebeur, nie sy eie nie. Hy wys vir ons dat oorgawe beteken om te laat gaan en te vertrou.

Soos die papier vliegtuig: moet jy, jou vrese en planne los, en vertrou dat God jou sal dra, selfs wanneer jy nie weet hoe die vlug gaan lyk nie.

Dit is presies hoe oorgawe aan God werk—jy laat gaan, en Hy neem jou verder as wat jy self kan gaan.



**Herhaal gebed:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”

## Vrydag - Jesus se Seer Liggaam



**Lukas 23:46**

Toe roep Jesus skielik baie hard uit: “My Vader, Ek sterf. Ontvang My asseblief nou daar by U!”

### Gedagte:

Wanneer jy oor die kruis lees, sien jy iets besonder van Jesus:

Hy het liefgebly tot die einde toe.

Selfs toe mense Hom seergemaak het...

Selfs toe dit donker geword het...

Selfs toe Hy baie pyn gehad het...

Het Hy nog steeds:

- vir mense gebid,
- Sy ma laat versorg,
- die man langs Hom bemoedig,
- en Sy gees in God se hande gesit.

Jesus het nie opgegee nie.

Sy liefde het aangehou, al het alles om Hom verander.

Soos wolke verander en beweeg...maar die hemel bly.

Net so bly God se liefde oor jou, elke dag, in elke situasie.

### Natuur-aktiwiteit: Wolke-kyk

- Gaan lê op jou rug op die gras of op 'n kombes.
- Kyk na die wolke vir 'n paar minute.
- Let op hoe hulle vorms maak, verander, wegraak en weer kom.

Onthou: **Baie dinge in die lewe verander... maar God se liefde bly.**

**Dink vrae:**

Watter wolk het jou aan 'n moeilike ding in jou lewe laat dink?

Hoe herinner die groot oop hemel agter die wolke jou aan God se liefde?

Wat beteken dit vir jou dat Jesus nie opgegee het nie, maar liefgegly het tot die einde?

Wat is een manier waarop jy hierdie week kan liefhê, al is iets nie maklik nie?

**Herhaal gebed:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”



## Saterdag – Gesinsaktiwiteit: “God se Getrouheid in Kleur”

Kyk terug. Rus. Onthou. God was saam met ons—in elke kleur, elke dag.

### Wat jy nodig het:

- 1 koffiefilter papier of standaard papierhanddoek per gesinslid
- Wasgoedpennetjies
- ’n Paar kleur koki’s (veral helder kleure)
- ’n glas of beker water
- ’n bak of bord
- ’n foon om ’n foto te neem vir julle “Lent 2025 Herinnerings”

### Hoe om dit te doen:

#### 1. Kies jou Lent-kleur

Elke gesinslid kies 1 kleur wat hierdie Lent vir hulle voorstel:

- **Blou** – God het my gerusgestel
- **Geel** – God het my hoop gegee
- **Groen** – God het my laat groei
- **Rooi** – God het my moed gegee
- **Oranje** – God het my gebed en naby gehou
- **Pers** – God het my liefde gewys

(Elkeen kan self kies wat hul kleur beteken—maak dit fun!)

#### 2. Teken ’n Lent-sirkel

- Laat almal ’n sirkel in die middel van die koffiefilter teken met hul een gekose kleur.
- Hou dit eenvoudig—net ’n band of streep van kleur.

### 3. Laat die water die storie “oopmaak”

- Vou die filter in vier (soos ’n klein driehoek).
- Sit die punt net-net in ’n glas water.
- Die water sal optrek en die kleur versprei — dit maak mooi patrone soos ’n mini-watervarf.

Wanneer die water deur die kleur beweeg, word dit groter, sagter en mooier. So het God se teenwoordigheid deur Lent al julle klein oomblikke ingevul met Sy liefde.

### 4. Hang dit op

- Hang die oopgevoude papier op ’n wasgoedlyn.
- Laat die gesin kyk hoe die kleur stadig uitdroog en ’n patroon vorm.

### **Neem ’n foto**

Laat die gesin saam staan met hul droë kleur-kunstwerk.

Noem dit:

*“Ons Lent Kleurmoment 2025 – Jesus was saam met ons.”*

### **Gesels hieroor:**

Watter kleur het jy gekies, en hoekom?

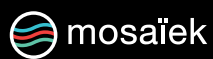
Waar het jy hierdie Lent reis geweet: ‘Jesus is saam met jou’?

Was daar iets wat moeilik was? Hoe het Jesus jou daar gedra?

Watter oomblik van hierdie Lent wil jy vir altyd onthou?

**Herhaal gebed:** “Here, help my onthou en voel dat U my liefhet en altyd by my is. Amen.”





[www.mosaïek.com](http://www.mosaïek.com) | 011 268 4700 | [info@mosaïek.com](mailto:info@mosaïek.com)  
1 Danielle Street, Fairland, Johannesburg