

SÖNDAGSSKOLE **KRIK**

Andakter och idrottsaktiviteter
kopplade till berättelser i Bibeln



KRIK
KRISTEN IDROTTSKONTAKT

Det här är söndagsskoleKRIK

Jesus sa: "Låt barnen komma till mig och hindra dem inte!" (Markus 10:14). Med detta material vill vi ge vårt bidrag till att lyda Jesu befallning genom att tillgängliggöra några av Bibelns berättelser och erbjuda ett sätt att närma sig dem genom fysisk aktivitet och lek. Det kan särskilt passa de barn som hellre rör på sig än sitter stilla. Vi har i utformandet av materialet riktat oss till barn 6-12 år, men det kan mycket väl fungera även för yngre och äldre barn.

Känn stor frihet i att anpassa lekar, upplägg och samlingar efter era möjligheter och behov. Man kan med fördel börja med en aktivitet eller växla mellan aktivitet och andakt. Ingen samling kräver en gymnasal men de flesta föreslagna aktiviteterna kräver lite rörelseutrymme. Varje samling har en föreslagen rekvisita som vara en hjälp för att göra berättelsen mer levande och lättare att minnas.

Så kan du göra samlingen mer NPF-vänlig

Cirka 10% av alla barn i skolåldern har någon neuropsykiatrisk diagnos, till exempel ADHD, autism eller IF (intellektuell funktionsnedsättning). Varken vi eller ni ledare kan vara experter på detta, men några enkla saker kan göra stor skillnad:

- Prata med föräldrarna! De känner sitt barn bäst och vet vad som fungerar och vad som kan bli svårt. Finns det moment som går att anpassa eller byta ut så att det fungerar för deras barn?
- Tydliggör samlingens struktur! Väldigt många barn, och särskilt barn med NPF, upplever trygghet av att veta vad som kommer att hända under en samling. Berätta tydligt i början av samlingen vad ni ska göra idag, och i vilken ordning.
- Använd konkreta föremål! Att använda den föreslagna rekvisitan hjälper till att göra det abstrakta lite mer begripligt, och kan vara särskilt viktigt för en del barn med NPF-diagnoser.
- Framför allt: Bemöt alla barn med värme, kärlek och respekt! Bygg långsiktiga och tillitsfulla relationer med barnen och familjerna.

Tveka inte att höra av er om ni har några frågor. Vi är glada över all återkoppling på hur det har fungerat, både det som blev bra och det som kan bli bättre. Gud välsigne ert viktiga arbete!

Om ni startar en KRIK-grupp får ni tillgång till ytterligare tio samlingar. Hör av er till info@krik.se om ni vill veta mer.

Så kan du lägga upp en samling

Känn stor frihet i att forma varje pass efter era förutsättningar och vad du tror passar gruppen. Läs igenom samlingens text och aktivitetsförslag, och bestäm vilka aktiviteter ni vill ha med och i vilken ordning. Nedan följer ett generellt förslag på upplägg som ni kan följa.

Introduktion

Hälsa välkommen och gör en namnrunda eller namnlek. Berätta vad ni ska göra idag, eventuellt genom att visa eller skicka runt dagens rekvisita. En variant är också att ta fram denna i gudstjänsten tillsammans med resten av församlingen innan söndagsskolan börjar.

Aktivitet 1

En eller flera lekar eller aktiviteter med en koppling till dagens text.

Andakt

Beroende på vilken text det är och hur gruppen är sammansatt så kan det passa bättre att läsa ur en barnbibel än ur en vanlig översättning.

Många av andakterna innehåller frågor i texten. Där kan du som ledare välja om du vill använda frågan som en samtalsfråga med gruppen, eller bara som en fråga de får fundera lite på innan ni läser vidare.

Andakten kan avslutas med bön (se nedan). Eller så sparar ni bönen och har det som det sista i samlingen.

Aktivitet 2

Fortsätt leka och ha kul! Här kan tiden anpassas efter hur mycket tid ni har till förfogande.

Avslutning

Samla barnen för en kort avslutning. Tacka barnen för att de varit med. Fråga om det är något särskilt som varit roligt eller som de minns. Här kan man också ta upp "Tanke att ta med sig" igen. Och be tillsammans. Kanske har ni en bön ni brukar använda eller något annat sätt ni vill be på tillsammans. Om ni vill kan ni använda den här enkla bönen:

*Gud, tack för att du har skapat oss alla.
Tack för att vi får tillhöra dig och ha kul tillsammans.
Hjälp oss att se allt det goda som du ger,
och dela det med andra.
Amen*

Skapelseberättelsen

Bibelord: 1 Mosebok 1:1ff **Förslag på rekvisita:** Gosedjur

Aktivitetsförslag nr 1

Djurgång: Ropa ut olika djur och uppmana barnen att röra sig så likt det djuret som möjligt. Variera mellan stora och små djur, snabba och långsamma djur.

Utvecklingsmöjlighet: Be ett barn i taget (eller en mindre grupp) att röra sig som ett valfritt djur och låt de andra barnen gissa vilket djuret är.

Andakt del 1

Läs skapelseberättelsen i 1 Mosebok, förslagsvis ur en barnbibel som summerar berättelsen lite mer kortfattat.

Tänk vilken härlig kreativitet Gud visade när han skapade alla djuren! Från de största till de allra minsta. Tänk alla olika kroppsdelar med olika funktioner. Alla olika organ i kroppen och allt som fungerar tillsammans. Alla olika utseenden och miljöer som de klarar av att leva i. Och alla husdjur som vi får mysa tillsammans med.

Frågor

Kan ni nämna något riktigt stort djur? Kan ni nämna något riktigt litet djur?

Kan ni nämna något djur som springer väldigt fort? Något djur som rör sig långsamt?

Vilket är ditt favoritdjur? Har du några gosedjur hemma?

Andakt del 2

Människan fick i uppdrag att råda och härska över djuren, naturen och hela jorden. Det betyder att vi står över djuren och är långt mycket viktigare och värdefullare. Det betyder också att vi får använda dem för våra syften – att kunna bygga, äta och njuta av livet. Men det betyder också att vi ska ta hand om skapelsen. Nyttja men inte utnyttja, bruka men inte missbruka. Hur kan vi göra för att ta hand om skapelsen på bästa sätt?

Sångförslag

Adam gav namn åt alla djuren (sök på Spotify).

Tanke att ta med sig

Nästa gång du är ute i naturen – se dig omkring och tänk på hur fantastisk Guds skapelse är! Allt ifrån de största träden och djuren till den minsta blomman och myran.

Mattias Ottestig, KRIK-kontoret

Aktivitetsförslag nr 2

Amöba: Alla tävlar individuellt. Alla deltagare börjar längst ned i näringskedjan som amöbor. När man är en amöba visar man det genom att leka och bete sig som en amöba. En amöba "flyter" omkring och säger "amöööba". När man stöter på en annan amöba utmanar man varandra i en omgång "sten, sax, påse" där vinnaren stiger en nivå till kackerlacka som går med sina "tentakler" i pannan och ett klickande ljud. När man som kackerlacka stöter på en annan kackerlacka möts man återigen i "sten, sax, påse" och vinnaren blir nu en kanin och förloraren degraderas till amöba igen. Kaninen skuttar omkring med händerna som kaninöron. Man får bara möta andra på samma nivå och kaninen går förslagsvis vidare till grisar som nöffar och bökar i jorden. De går i sin tur vidare till älgar som "råmar" med stora älghorn på huvudet. Efter älgen återstår bara en nivå, det vinnande, superfåret som flyger till det sedan tidigare utsedda vinnarhörnet.

Aktivitetsförslag nr 3

Grymt: En enkel och rolig lek där den som skrattar åker ut! Alla i gruppen står på alla fyra i en tajt ring med axlarna mot varandra. En börjar grymta som en gris (efter bästa förmåga) och vänder sitt huvud tydligt åt vänster eller höger för att visa åt vilket håll grymtan går. Därefter ska den som fick grymtan grymta vidare åt samma håll eller tillbaka. Om någon grymtar och nickar med huvudet uppåt betyder det att grymtan fortsätter åt samma håll men att personen närmast den som grymtar hoppas över. När det skrattas avgör man själv om man är ute eller inte och då går man ur ringen. Allt eftersom deltagare åker ut gör man ringen mindre.

En annorlunda natt

Bibelord: Apostlagärningarna 16:25-34 **Förslag på rekvisita:** Hänglås

Andakt

Fångvaktaren fick verkligen en omtumlande natt. Han bodde med sin familj i ovanvåningen på fängelset. Där låg han och sov i sin säng som vilken natt som helst, men vaknade av ett jordskalv. Han var personligen ansvarig för alla fångarna och om de hade rymt riskerade han att torteras eller dödas. Därför gjorde han sig redo att ta sitt eget liv när han trodde att de var borta. Han såg ingen annan utväg. Vad bra att Paulus hindrade honom! Det finns alltid hopp även när det ser som mörkast ut.

Det verkar som att fångvaktaren förstod att det var något särskilt med Paulus och Silas eftersom han kastade sig ner framför dem och bad om hjälp. Han kunde inte bara låtsas som om inget hade hänt. Hela hans liv hade vänts upp och ner. Paulus och Silas fick berätta om Jesus för honom och hans familj. Natten som skakade om honom i grunden ledde honom till tro! Ibland blir det verkligen inte som man tänkt, men Gud kan göra det till något fantastiskt.

Lovsången som började nere i fängelset spred sig till fångvaktarens hem. Paulus och Silas sjöng till Gud i sin svåra situation. Fångvaktaren och hans familj fick sjunga och glädjas tillsammans med Paulus och Silas efter att de hade kommit till tro på Jesus. Oavsett hur vi har det får vi alltid vända oss till Gud. Han hör oss oavsett om vi har det bra eller dåligt, oavsett hur vi känner oss.

Aktivitetsförslag

Datten: En jagare som försöker datta så många som möjligt. För att bli fri måste man bli räddad av barnet som har fått rollen som Jesus (som inte kan bli tagen). Byt roller så att många får testa på att datta och att rädda.

Flaggan: Kräver lite utrymme. Dela in gruppen i två lag. Dela även upp rummet/salen i två delar med en mittlinje. I den bortre änden av varje halva har varje lag varsitt "bo". Placera ut lika många västar i varje lags bo innan leken startar. När leken startar gäller det att, utan att bli tagen, ta sig över till det andra lagets bo för att få tag på en av det andra lagets västar. Så fort man passerar mittlinjen är man på "fiendemark" och riskerar att bli tagen. Blir man tagen eskorteras man till det andra lagets fängelse som är placerat i lagets bo. Klarar man att springa över motståndarlagets halva utan att bli tagen är man fri i motståndarlagets bo. Väl i boet har man två val; att ta en väst och försöka att få ett poängmässigt övertag eller att befria en lagmedlem genom att ta dennes hand och springa tillbaka till ert lags planhalva. De som går hand i hand kan aldrig bli tagna. När ett lag har alla västar är leken över. Lägg in "jordskalv" vid olika tillfällen – då blir alla fria från fängelset.

Tanke att ta med sig

Fångvaktaren fick sitt liv förvandlat och därför tog han hand om Paulus och Silas som varit hans fångar. Han bjöd in dem i sitt hem, tvättade deras sår och bjöd dem på mat.

Finns det fler sätt att visa tacksamhet?

Hur brukar du göra när du vill säga tack för något?

Vem vill du tacka i veckan?

Hans Dahlén, KRIK-kontoret

Du är en viktig del av Guds lag

Bibelord: 1 Korintierbrevet 12:12-22 **Förslag på rekvisita:** Pusselbit

Andakt

"Vad har jag att komma med? Jag är ju varken snabbast, smartast eller mest uthållig. Finns det egentligen något alls som jag kan bidra med?" Så kan det vara lätt att tänka ibland. Att jämföra sig med andra och få för sig att man själv inte duger.

Men i ett välfungerande lag behövs alla delar, precis som i ett pussel. Saknas en bit så blir det genast problem. Det finns många världsstjärnor som trots sin stora talang inte vunnit de största titlarna. Det räcker nämligen inte att ha den bästa offensiva spelaren för att gå hela vägen. Istället behövs olika gåvor och kvaliteter på olika positioner för att vinna.

I Bibeln finns en liknande lagtanke när Paulus pratar om den kristna gemenskapen. Alltså att vi behöver varandra och att samarbete är viktigt. Vi ska hjälpa varandra, uppmuntra varandra och bära varandras bördor. De som tror på Jesus beskrivs som Kristi kropp – en kropp med olika delar och funktioner. Ibland kanske vissa kroppsdelar syns mer än andra, men det betyder inte att de är viktigare än andra. Det kan till och med vara de kroppsdelar som på ytan verkar minst och svagast som har störst betydelse.

Paulus skriver så här: *"Ögat kan inte säga till handen: Jag behöver dig inte. Inte heller huvudet till fötterna: Jag behöver er inte. Nej, tvärtom är de delar av kroppen som verkar svagast så mycket mer nödvändiga".*

Du och jag är olika. Vi har olika egenskaper och talanger, men tack vare olikheterna kan vi faktiskt komplettera varandra och tillsammans vara en del av Guds lag. Du kanske är grym på att springa men tycker att det är svårare att prata framför folk. Någon annan är jätteduktig på att sjunga men kan inte spänna åt en cykelhjälm. Så kan och får det vara! Försök att inte se ner på det lilla du kan göra, utan gör det med glädje! Varför? Jo, för att det ingår i Guds plan och för att just du ingår i Guds lag. Det är något att vara stolt över. Du är viktig med dina gåvor och den du är. Vi får träna på att lyfta fram varandra istället för att sucka åt det vi tycker oss sakna.

Aktivitetsförslag

Samarbetspussel: Två olika lag och två olika pussel. Spring fram och lägg en pusselbit i ett större pussel. Spring tillbaka och gör en high-five med nästa person i ledet. Det lag som först lägger alla bitar vinner.

Hand mot hand: Dela in barnen två och två. Förbered lappar med instruktioner om att kroppsdelar mot varandra, exempelvis hand mot fot, huvud mot ben, rygg mot armbåge. Barnen måste samarbeta för att lösa uppgifterna. Det går bra att ha två lag indelade i par. Ett par från varje lag får springa fram ta en lapp och sätta ihop kroppsdelarna som står. Resten av laget ska säga vilka kroppsdelar det är. När de svarat rätt får nästa par springa fram.

Diskussionsfrågor

Varför behöver vi varandra?

Hur kan vi bli bättre på att se varandras styrkor?

Rickard Johnston, KRIK-kontoret

Den barmhärtige samariern

Bibelord: Den barmhärtige samariern från en barnbibel eller Luk 10:25-37 **Förslag på rekvisita:** Bandage

Andakt

Idag ska vi prata om en av Jesus mest kända berättelser, nämligen den om den barmhärtige samariern. Den här berättelsen handlar om att hjälpa andra, och hur bra det kan kännas när vi gör något snällt.

Känslan av att göra gott

Har ni någonsin hjälpt någon och känt er sådär varma och glada inombords efteråt? Det känns nästan som att hjärtat hoppar lite extra av glädje. Det är för att när vi gör något bra för någon annan, känns det rätt i kroppen. Håller ni med mig? När vi hjälper andra, blir det bra för alla. Den som får hjälpen blir glad och tacksam, och vi själva känner oss nöjda och glada. Det är som att vi sprider glädje omkring oss.

Det är inte alltid lätt att hjälpa

Men det är inte alltid lätt att hjälpa andra, eller hur? I bibelberättelsen vi läste, var det flera personer som bara gick förbi en man som låg skadad på vägen. Kanske hade de bråttom någonstans, eller så ville de inte bli smutsiga. Att stanna och hjälpa mannen skulle ha tagit både tid och pengar, och de riskerade kanske att få dåligt rykte. De var inte beredda att offra något för att hjälpa. Precis så kan det vara för oss idag. Ibland behöver vi offra något för att kunna hjälpa någon annan. Det kan vara att vi använder vår rast till att trösta en ledsen kompis, eller att vi ger våra pengar till någon som behöver mat istället för att köpa något nytt till oss själva.

Samariern: En riktig förebild

Samarierna var ett folk som de som Jesus talade till såg ner på. Just därför väljer Jesus att göra en samariern till hjälte i berättelsen. Ingen förväntade sig att just han skulle stanna och hjälpa mannen som låg skadad på vägen. Ändå gjorde han det. Han tog av sin tid och sina pengar för att hjälpa en främling. Det är lätt att tänka att någon annan ska hjälpa till, men ibland är det just vi som behövs. Och ibland är det just de som vi inte tror gott om som kommer till vår hjälp när vi behöver det.

Praktisk övning: Hjälpa någon idag

Låt oss tänka på hur vi kan vara som den barmhärtige samariern idag. Finns det någon i din närhet som behöver hjälp eller tröst? Kanske en kompis som känner sig ensam, eller någon som behöver hjälp med något svårt? Fundera på vad du kan göra för att hjälpa någon annan idag.

Aktivitetsförslag

Barnen delas in i grupper för att hjälpa varandra och samarbeta.

1) Hålla ballong i luften. Kasta in en ballong mot ringens mitt. Barnens uppgift är att försöka hålla ballongen i luften genom att slå på den med händerna eller nicka.

2) Inte-stöta-marken-race. Med hjälp av stolar ska barnen ta sig till andra sidan rummet utan att nudda marken. Här behöver de hjälpas åt för att hela laget ska klara sig.

Avslutning

Kom ihåg att Jesus vill att vi ska hjälpa varandra och sprida kärlek. När vi hjälper andra delar vi Jesus kärlek med dem. Nästa gång du ser någon som behöver hjälp, tänk på den barmhärtige samariern och var modig nog att stanna och hjälpa till.

Klara Roos, Uppsala

Gud älskar dina fiender

Bibelord: Jona 1:2-4 **Förslag på rekvisita:** Barkbåt eller leksaksfisk

Andakt

I skolan kan det finnas människor som vi har svårt för. Människor som vi tycker säger fel saker, gör fel saker eller tycker fel saker. Överallt finns det folk som inte kommer överens. Vissa ser till och med varandra som fiender och ibland är det så illa att det leder till konflikter och krig. Berättelsen om Jona i Bibeln visar att Gud bryr sig om alla människor, även de vi själva inte tycker om. Jona hatade tanken på att Gud älskade hans fiender så mycket att Jona hellre ville dö än att acceptera det. Han blev arg när Gud var god och kärleksfull mot Jonas fiender istället för att straffa dem.

En dag bad Gud Jona att han skulle gå till folket i staden Nineve och varna dem för deras dåliga beteende. Men Jona gillade inte folket i Nineve. Han såg folket i Nineve som sina värsta fiender och visste att om han varnade dem så skulle Gud rädda dem och visa dem kärlek. Så istället för att lyda Gud försökte Jona fly, så långt bort som han bara kunde. Därför gick han ombord på ett skepp som skulle ta honom helt åt andra hållet.

Men Gud stoppade Jona från att fly genom att sända en storm när Jona var på ett skeppet. Stormen gjorde så att Jona hamnade överbord och ner i havet. Men istället för att låta Jona drunkna räddade Gud Jona genom att skicka en stor fisk som svalde honom. Inne i fiskens mage tackade Jona Gud för att han inte hade övergett honom trots hans olydnad. Efter tre dagar spottade fisken ut Jona på land och Gud bad honom en gång till att gå till Nineve för att varna folket som Jona inte tyckte om.

Den här gången gick Jona till Nineve och sa det som Gud hade bett honom att säga till hans fiender. Folket slutade att bete sig dåligt, men Jona blev ändå arg på Gud för att Gud var snäll mot dem som Jona inte tyckte om. Då undrade Gud varför Jona hade så svårt att förstå att Gud älskade även dem som Jona inte tyckte om.

Vi kan nog alla känna igen oss i Jona ibland. Det kan vara svårt att acceptera att Gud älskar dem vi inte tycker om precis lika mycket som han älskar oss. Men på samma sätt som Gud gav Jona en andra chans ger han också oss en andra chans när vi inte lyssnar på honom eller är snälla mot andra. Gud ger aldrig upp på någon av oss oavsett vad vi gör.

Gud övergav aldrig Jona trots att Jona varken lyssnade på honom eller var snäll mot sina fiender. När Jona var i fiskens mage visade Gud att han fortfarande brydde sig om honom. Berättelsen om Jona lär oss att Gud bryr sig om och älskar alla människor, även de som gör fel eller som vi inte tycker om. Jesus säger till och med att vi ska älska våra fiender.

Aktivitetsförslag

Skeppsbrott: Jona försökte fly från Gud genom att bege sig så långt bort som möjligt från dem han inte tyckte om. Han tog sig ut på ett skepp, och på havet blev det storm. Illustrera detta genom att leka "skeppsbrott". Sprid ut olika föremål eller möblera om så att man kan springa utan att nudda golvet. En person är tagare och ska jaga alla andra som inte får nudda mark. Blir man tagen måste man stå still och räkna till tio.

Variant utan tagare: Istället för att försöka att inte bli tagen blir utmaningen istället bara att inte nudda golvet med hjälp av möbler, mattor eller redskap runtomkring.

Fisken som jagar alla andra: Jona försökte fly från Gud. Illustrera detta med en lek där en person är en fisk som försöker fånga alla andra. När man blir tagen måste man stå still i tio sekunder. Sedan blir man en del av fisken och håller tagarens hand och tillsammans jagar de sedan andra.

Ta sig över till andra sidan med hjälp av en tidning: För leken behöver ni en startlinje och en mållinje, där ni kan placera tidningspapper på marken. Deltagarna ska ta sig från start till mål utan att röra marken med fötterna. De står på tidningarna och flyttar dem framför sig när de går. Om de råkar nudda marken, måste de börja om från start. Den som först når mållinjen vinner.

Tanke att ta med sig

Gud bryr sig om alla människor, även de du inte tycker om. Är du okej med att Gud älskar dina fiender?

Amanda Waldeck, Uppsala