Jong Protestant

Protestantse Kerk

De rustdag

Ontdek-activiteit: Even uitrusten

Onderdeel van programma

Bijbelboek Genesis

Voor wie
Alle leeftijden

Duur
0 - 20 minuten

Bijbeltekst
Zo werden de hemel en de aarde gemaakt, en alle prachtige dingen die daarbij horen. Op de zevende dag was God klaar met zijn werk. Toen rustte hij uit. God zegende de zevende dag. Hij maakte van die dag een bijzondere dag. Want op die dag was hij klaar met de schepping en rustte hij uit van al zijn werk. Dat is het verhaal van de schepping van de hemel en de aarde. Zo zijn de hemel en de aarde ontstaan.
Genesis 2:1-4

Nodig

- Een rustig plekje in de natuur of in een park, binnen kan ook.
- Picknickkleden, grote kussens, hangmatten tussen de bomen en vrolijke slingers (God vierde immers de Schepping!)
- Onderstaande vragen

Uitleg activiteit
Ga eens naast elkaar op de grond liggen, languit.
En dan, even niks... Lukt dat?
Vertel aan elkaar terwijl je lekker ligt:

1. Heb jij het druk?
2. Ben je goed in uitrusten?
3. Ben ik goed in uitrusten, volgens jou?
4. God rust uit op de 7e dag. Waarom zou het voor mensen belangrijk zijn om uit te rusten?
5. Waar rust je van uit?
6. Welke dingen doen we samen op een vrije dag? Welke dingen kunnen we nog eens doen?
7. Kan God ons helpen om rust te vinden?

Variant: Bij lekker weer kun je ook buiten een chill-gebied maken, je kunt hangmatten ophangen onder de bomen, kussens in het gras leggen en slingers ophangen. (Want God 'vierde' de schepping.) Zet een bordje in het gras met 'Dag 7'.