



## Biddag in het gezin

**Biddag is niet zomaar een vrije dag om twee of drie keer naar de kerk te kunnen. Het is belangrijk dat heel de dag staat in het teken van bidden. Een aantal concrete handreikingen voor gezinnen met jonge kinderen.**

### De Bijbel open

Praat met de kinderen over de bedoeling van Biddag. Lees met elkaar **Exodus 16 vers 11-15** en praat over het gelezen gedeelte.

- Wat kregen de Israëlieten in dit Bijbelgedeelte te eten?
- Hoe kwamen ze aan dit eten? (Citeer het laatste gedeelte van vers 15: 'Dit is het brood, hetwelk de HEERE u te eten gegeven heeft'.)
- Hoe komen wij aan ons eten? Hoe geeft de Heere het ons?
- Daarom bidden we elke dag: 'Geef ons heden ons dagelijks brood'. Wat hebben we nog meer nodig? Wat hebben we boven alles nodig? Waarvoor kunnen we op deze Biddag dus bidden?

### Aan de slag

Voor doeners is het mogelijk om verspreid over de dag wat knutselactiviteiten aan te bieden die de kinderen stil zetten bij de betekenis van Biddag. Door met de kinderen een placemat te maken en tussendoor na te denken over het gebed, kunnen ze er telkens wanneer ze de placemat gebruiken nog weer aan denken.

Nodig: voor elk kind een vel gekleurd karton van ongeveer 40 bij 30 cm voor de placemat, een vel gekleurd papier (contrasterend met het karton) waar een kinderhand op past, een vierkant vel wit papier waar een bord op past, een kopie van

de Bijbeltekst op deze pagina en plaatjes van eten uit reclamefolders of tijdschriften. Verder scharen, stiften of kleurpotloden en lijm.

### Deel 1: Het bord

1. Leg een bord omgekeerd op het witte vel papier en teken de omtrek erop. Knip het bord uit.
2. Knip uit tijdschriften en reclamefolders eten en plak dit op het bord.
3. Plak het bord aan de rechterkant van de placemat (het grote vel gekleurd karton).
4. Vraag de kinderen de tekst te lezen en netjes in te kleuren.
5. Plak de tekst links van het bord, zover mogelijk naar onderen op de pagina.

### Deel 2: Uitleg over bidden

Stop met knutselen en houd een gezamenlijk moment rond Gods Woord.

1. Voor het eten wordt vaak 'Het Onze Vader' gebeden. Lees dit gebed en praat over de verdeling ervan. In de eerste drie beden gaat het om de Heere. Pas in de vierde bede wordt iets gevraagd voor onszelf: brood voor ons lichaam. De vijfde bede vraagt om vergeving van zonde. Aan het slot wordt de Heere geprezen.
2. De verdeling van dit volmaakte gebed leert veel voor ons bidden. Dit wordt aan jonge kinderen ook wel duidelijk gemaakt met het voorbeeld van de hand.
  - Als je gaat bidden, vouw je je handen samen. Hand begint met de letter H. Denk aan het begin van het bidden erover na tot Wie je bidt: tot de Heere. Noem Zijn Naam aan het begin van je gebed.
  - Je hand heeft een duim. Duim begint met de letter D. Dank de Heere voor wat Hij je deze dag gaf.
  - Dan komt je wijsvinger. Wijsvinger begint met de letter W van Wereld. Bid voor andere mensen: je ouders, een klasgenoot, de dominee, een zendeling, mensen in de wereld die het moeilijk hebben.
  - Dan komt je middelvinger. Middelvinger begint met de letter M van Mezelf. Bid voor jezelf. Wat wil je de Heere vragen?
  - Dan komt de ringvinger. Ringvinger begint met de letter R van Reiniging. Vraag vergeving voor het verkeerde dat je vandaag gedaan hebt. Bid om een hart dat de zonde niet wil doen, maar de Heere wil dienen.
  - Als laatste vinger is er je pink. Pink begint met de letter P van Prijzen, net als aan het einde van 'Het Onze Vader'. Geef de Heere de eer. Hij is de Almachtige Koning, Die alles kan geven wat je nodig hebt.

### Deel 3: De hand

Pak de knutselactiviteiten weer op.

1. Teken van elk kind de omtrek van zijn of haar hand op het vel gekleurd papier.
2. Schrijf onderin de hand: Heere. In de duim: danken. In de wijsvinger: wereld. In de middelvinger: mezelf. In de ringvinger: reinigen. In de pink: prijzen.
3. Knip de hand uit en plak deze op de placemat boven de tekst naar aanleiding van psalm 136.
4. Plastificeer de placemats, zodat ze min of meer vuil- en watervast zijn.

### **Gebed**

We hebben vandaag met ons hoofd nagedacht over waarom we Biddag houden. We zijn vandaag met onze handen bezig geweest met dingen van de Heere. Maar de Heere wil ook ons hart. Hoe is het op deze biddag in ons hart? Hij zegt vandaag tegen jou: 'Mijn zoon, mijn dochter, geef Mij je hart!' Biddag houden met je hart kan

niet zonder de Heere Jezus. Hij is de Weg naar God. Hij heeft Zichzelf geofferd voor de zonde. Hij alleen kan de zonde uit ons hart wegdoen en er Zelf in komen wonen. Dan is ons hart van Hem en willen we hoofd, hart en handen aan God geven. Laat vader (indien mogelijk) op deze dag voorgaan in gezinsgebed. Leg op deze Biddag zo concreet mogelijk het hele gezin voor het aangezicht van de Heere neer.

't Is God  
Die al wat  
leeft  
Elke dag  
weer eten  
geeft  
(Psalm 136)