

VAST WEL armbandje

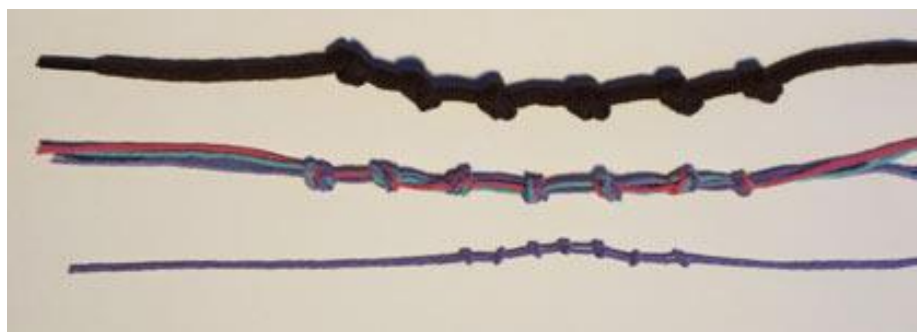
Om in de veertigdagentijd te blijven denken aan je goede voornemens, kun je een lief simpel knopenarmbandje maken.

Knoop het bandje - niet te strak - om je pols en (let op!) laat het 40 dagen lang zitten! Dus ook in bed en onder de douche! Misschien ben jij de enige die weet wat het armbandje betekent. Dat is prima. Als je wilt, kun je anderen vertellen waarom je het om hebt. En praat erover aan tafel thuis, of zelfs in de klas.

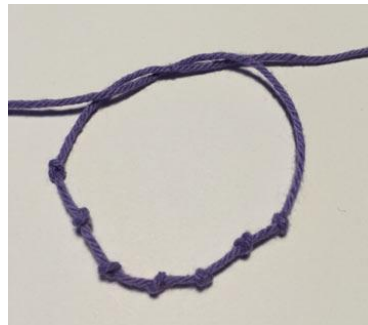
Nodig: een katoenen veter of katoengaren in één of verschillende kleuren.

Doen: Maak zeven gewone knopen in de veter op gelijke afstanden. Houd genoeg over om het armbandje te kunnen omknopen. Dat kun je niet bij jezelf doen, dus zoek iemand die je even helpt.

drie-armbandjes-Je ziet hier drie voorbeelden:



- een schoenveter: simpel, lekker stoer
- draden katoen in verschillende kleuren: vrolijk, girly
- een draad katoen: heel subtiel, geheimzinnig



Hoe heten de knopen:

- 1 *de gun-knoop* (je geeft een ander ruimte, je laat een ander kiezen)
- 2 *de aandacht-knoop* (je luistert naar een ander, zoekt de ander op)
- 3 *de geduld-knoop* (je stresst niet en dwingt niet, je wacht af)
- 4 *de weggeef-knoop* (je deelt wat je hebt, spullen, tijd, geld - denk aan de Vastenactie)
- 5 *de vergeef-knoop* (je zegt sorry en je vergeeft een ander)
- 6 *de Jezus-knoop* (je denkt aan Jezus, die zijn leven gaf. je probeert dat ook te doen)
- 7 *de paasknoop* (Je viert dat Jezus is opgewekt uit de dood)

Met Pasen mag je de armband doorknippen. Je bent vrij en verlost!

Natuurlijk kun je de armband mooier maken als je dat wilt: met kralen bijvoorbeeld, of met een kruisje in de Jezusknoop. Daarmee wordt de armband lekker opvallend. Het hoeft niet. Vasten is iets wat je voor jezelf mag houden.