

## Fitgirls en -guys

### Voor de jeugdleider

#### Doel van deze ID: Balans zoek in gezond leven

Gezond zijn is belangrijk. Corona heeft de hele wereld op zijn kop gezet omdat we er met ons allen voor willen zorgen dat mensen gezond zijn. Wie ziek is wil graag weer beter worden en fitte, strakke mensen zien we in reclames om te laten zien dat producten wel heel goed moeten zijn.

God wil ook dat we gezond leven. Hij wil niet dat we ziek zijn of ten onder gaan aan een verslaving die ons lichaam kapot maakt. Maar niet iedereen is zo gelukkig om een gezond en flexibel lijf te hebben. Ook jongeren kunnen chronische aandoening hebben waar ze mee moeten leren leven.

Deze ID gaat over lichamelijke gezondheid. Er is ook een ID over geestelijke gezondheid, die vind je onder de tegel 'Christen, depressief en bang'.



### Teaser

Wat vind jij het allerlekkerst om te eten? Deel het in de appgroep.



### Start

#### Starter 1 – Doe een vinger naar beneden als...

Doel: Ontdekken hoe veel je met je gezondheid bezig bent of moet zijn.

Tijd: +/-5 minuten

Iedereen houdt al zijn vingers in de lucht en doet er één naar beneden als de volgende situaties om hem of haar van toepassing zijn.

Doe een vinger naar beneden als...

- Je dagelijks bijhoudt wat je eet
- Je wekelijks sport
- Je vaker dan twee keer per week sport
- Je een chronische ziekte of een aandoening hebt
- Je ieder dag groente eet
- Je minstens 5 dagen in de week groente eet
- Je bijhoudt dat je iedere dag fruit neemt
- Je nooit snoept
- Je weet hoe de schijf van vijf er uitziet
- Je per dag twee liter water drinkt

Wie heeft er de meeste vingers over en wie de minste? Degene met de meeste vingers naar beneden is – ongeveer – de grootste health freak van de groep.

### Starter 2 – Opzoeken

Doel: Weten wat je eet

Tijd: +/- 10 minuten

Welke dingen zijn genoemd in de app bij de teaser? Zoek ze op in het [Voedingswaarden overzicht, de voedingswaarde van producten \(voedingswaardetabel.nl\)](https://www.voedingswaardetabel.nl).

Hoe gezond zijn jullie favorieten?



### Bijbeltekst

Lees met elkaar Daniël 1: 6 – 17.

Daniël at supergezond en hij zag er naar veertig dagen ook zo uit. De dingen die we eten hebben invloed op hoe we ons voelen en hoe we er uitzien. In vers 17 lees je dat dat Daniël en zijn vrienden nog meer kregen dan alleen goede voeding. Ze kregen ook de zegen van God.



### Video

Doel: Bewustzijn van het feit dat uiterlijk niet alles zegt

Tijd: +/- 15 minuten

[Too Quick To Judge \(Touching Short-Film\) - YouTube](#)

Aan de buitenkant kun je niet alles van iemand aflezen, dat zie je in dit filmpje.

- Kun je meer situaties bedenken waarin vooroordelen over uiterlijk een rol speelt?
- Heb je wel eens een ontmoeting gehad waarbij de ander een verkeerde indruk van je had?
- En heb jij dat wel eens van een ander gehad?
- Kun iemand zien met nul komma nul vooroordelen op basis van het uiterlijk?



### Persoonlijk

Tijd: +/-5 minuten

Wat houdt jou bezig op het gebied van gezondheid? Ben je een sporter, lijner, groene smoothie-maker of een roker?

Vertel waarom je zo in het leven staat aan de tieners en probeer een link te leggen met hoe je in het geloof staat. Geloven kan bijvoorbeeld ontspannend werken (je bent goed zoals je bent) of je het idee geven dat je juist gezonder moet leven.

Vertel ook dat het goed is om gezond te leven en voor jezelf te zorgen, maar als je daar te krampachtig in wordt kun je problemen krijgen. (Denk aan dingen als anorexia of sporters die voor hun prestaties naar prestatiemiddelen grijpen.)



## Verwerking

### Vergeving en genezing

Doel: Nadenken over omgaan met ziekte

Tijd: 10-15 minuten

Toen Jezus op aarde was genas hij veel mensen. Vaak zij hij ook tegen de mensen: Uw zonden zijn u vergeven. In [Lukas 5: 17 – 26](#) licht Jezus dat zelf toe. Lees samen dit verhaal.

Op het werkblad staan zes gebeurtenissen uit het verhaal. Geef iedereen een blad en laat de tieners de vierkanten uitknippen. Geef de volgende opdrachten:

- Leg de gebeurtenissen in de goede volgorde zonder in de bijbel te kijken.
- Controleer je volgorde met de volgorde in het verhaal. Klopte het?
- Leg nu de uitgeknipte vierkantjes in volgorde van wat belangrijk is volgens jou. (Er is geen goed of fout, het is meer een denkopdracht)

Deel nu de uitkomsten van wat iedereen belangrijk vindt. Op welke plek komt de genezing van de man te staan?

Vertel dat, hoe moeilijk het ook is, ons hier op aarde niet beloofd is dat we een perfect lichaam zullen hebben. We kunnen ons best doen, maar niemand is helemaal zonder ziekte, vetrolletjes, blessures en dergelijke. Dat betekent niet dat we geen goed leven kunnen hebben. Het goede nieuws over Jezus, vergeving en de liefde van God is er voor iedereen die in hem gelooft. Als je dat weet, word je niet mooier, beter of gezonder, maar het kan je wel helpen om met je tekorten om te gaan.



## Opdracht

### Gezonde grens

Doel: Je ervan bewust zijn dat té nooit goed is

Tijd: +/- 10 minuten

Bepaal samen of discussieer over waar de gezonde grens ligt bij de volgende situaties. Wanneer moet je stoppen?

- Opletten met wat je eet of aan de lijn doen
- Eten waar je zin in hebt
- Je grenzen verleggen in de sport
- Gamen (is veel stilzitten)
- Vitamines of voedingssupplementen gebruiken
- ..... (iets dat in de groep naar voren kwam bij een eerder onderdeel).....

Wie gaat er wel eens over de gezonde grens en wat heb je nodig om dat niet te doen?



## Bidden

### Voorbeeldgebed 1

Lieve Vader en Schepper. U hebt ons gemaakt. U weet wat onze zwakke plekken zijn en waar we sterk in zijn. Met al die dingen houdt u van ons. Dank u wel. Wilt u ons helpen als we ziek zijn en ons beter maken als dat kan. Wilt u ons heel maken door onze zonden te vergeven. U bent altijd bij ons, of we nu gezond zijn of ziek. Zo willen we ook leven. Dicht bij u. Wij bidden in Jezus naam. Amen.

### Voorbeeldgebed 2 – Naar Opwekking 337

Onze hoop is op U Heer, onze kracht is in U.

Ons hart is van U.

Wij prijzen U met heel ons hart, met al onze kracht.

Heel ons hart is van U.

Amen



### Liedsuggesties

- Psalm 139, Sons of Korah  
<https://www.youtube.com/watch?v=8woRLh48iZo>
- Vandaag, Kinga Ban  
[https://www.youtube.com/watch?v=ELVMYipj0\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=ELVMYipj0_E)
- Mijn hoop is op U, Heer, Opwekking 337  
[Opwekking 337 – Mijn hoop is op U, Heer – YouTube](#)
- Vader, daal nu met uw Geest neer, Opwekking 463  
[Opwekking 463 - Vader, daal nu met Uw Geest neer - YouTube](#)
- De rivier, opwekking 642  
[Opwekking 642 - De Rivier - YouTube](#)



### In gesprek

- Zijn mensen verantwoordelijk voor hun eigen gezondheid?
- Zijn mensen verantwoordelijk voor de gezondheid van anderen?
- Wat vind je van
  - Alcoholgebruik
  - Roken
  - Drugs
- Ben jij gezond? Waarom wel of niet?
- Mensen hebben veel over voor hun gezondheid en uiterlijk. Wat vind je van de volgende dingen:
  - Maagverkleining
  - Koosjer eten
  - Gebedsgenezing
  - Alternatieve artsen
  - Plastische chirurgie
- Zou je deze dingen doen als ze je verder kunnen brengen? Waarom wel of niet?



### On the road

Welke stap kun jij deze week zetten naar (nog) gezonder leven? Denk ik kleine stapjes zoals: 'elke dag een groentesnack' of 'het oké vinden als het hardlopen niet zo lekker ging'.