

Fitgirls en -guys

Inleiding

Doel van deze ID: Balans zoeken in gezond leven

Gezond zijn is belangrijk. Corona heeft de hele wereld op zijn kop gezet, juist 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 als je jong bent kun je een chronische aandoening hebben waar je mee moet 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

Verzend de volgende Short Movie in de groepsapp en stel daarbij de volgende vraag: 'Ben jij wel eens verkeerd beoordeeld op basis van hoe je er uit ziet?'

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



Start

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

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

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 – Too quick to judge

Doel: Het idee dat het uiterlijk van iemand niet alles zegt uitdiepen

Tijd: +/- 10 minuten

In het filmpje uit de teaser werd een verkeerde beoordeling gemaakt omdat niet alle eigenschappen van een mens aan de buitenkant te zien zijn.

- 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?



Bijbel

Gezonde grens

[Daniël 1: 6 – 17](#)

Deel

Probeer samen achter de volgende dingen te komen. Wat je als groep niet weet zoek je op.

- Hoe kwam Daniel in Babylonië terecht?
- Waarom werden Daniël en zijn vrienden apart gezet?
- Hoe gaat het verhaal van Daniël verder?

Lees

- Lees de tekst samen hardop
- Noteer bij het lezen voor jezelf
 - Wat valt je op?
 - Wat raakt je?
 - Wat snap je niet?

Leer

Daniël wilde niet eten van het eten dat hem voorgezet wordt in het paleis. Hij en zijn vrienden moesten sterk en krachtig worden volgens de koning. Maar Daniël wist dat dit eten hem daarbij niet zou helpen. Hij wist dat, als hij dagelijks het eten van de koning zou eten, hij een grens overschrijdt in gezond leven. Daniël at vervolgens 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 Genesis lezen we dat de vruchten en de zaden van de schepping aan de mensen gegeven zijn om te eten. God geeft aan ons wat goed voor ons is.

In vers 17 van dit bijbelgedeelte lees je dat dat Daniël en zijn vrienden nog meer kregen dan alleen goede voeding. Naast het eten en drinken waar ze om vroegen kregen ze ook de zegen

van God. Bezig zijn met voeding is belangrijk, maar niet het allerbelangrijkste in het leven. Ook daarin moet je je grenzen kennen. Bezig zijn met sport, voeding en uiterlijk is goed, we mogen goed voor onszelf zorgen. Maar je kunt ook te ver gaan, bijvoorbeeld met diëten, keer op keer over je eigen grenzen gaan met sporten en niet tevreden zijn als dat een keer niet gelukt is. Ga op zoek naar een gezond evenwicht in je leven. Wij leven in een maatschappij waarin fit en gezond zij erg gewaardeerd wordt, je kunt het idee hebben daarnaar te moeten streven. Het kan erg ontspannen om te weten dat dat niet ons hoogste doel is. Net als Daniël mogen we vooral verlangen naar de zegen van God over wat we doen. Ook als je niet topfit bent, of bijvoorbeeld een chronische aandoening hebt kan dit ontspannen. Je hoeft niet te voldoen aan allerlei uiterlijkheden of een fit-test te doen voordat je bij God mag horen. Je mag wel goed en gezond leven en zorgen voor jezelf.



In gesprek

- Deel de dingen die je hebt genoteerd bij het onderdeel 'lees' en bespreek ze kort.
- 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?
- 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?
- 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?



Verwerking

Vergeving en genezing

Doel: Nadenken over omgaan met ziekte

Tijd: 10-15 minuten

Toen Jezus op aarde was genas hij veel mensen. Vaak zei 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, knip de vierkanten uit en doe 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?

Voor na de opdracht: 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.



Bidden

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.(ruimte voor gebed(spunten) in de groep)..... Wij bidden in Jezus naam. 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
- 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](#)



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'.