



MIT WENIGER ZUFRIEDEN SEIN

Wenn du auf etwas verzichtest,
Dinge reparierst oder sie dir ausleihst,
spart das Rohstoffe und Energie.
Du kannst auch Dinge verschenken,
die du nicht mehr benutzt.

*Für diese Woche: Dinge aussortieren oder
sich an etwas freuen, ohne es haben zu wollen.*

**Gebet: Liebender Gott, hilf uns, das Schöne im Leben
zu entdecken und dafür dankbar zu sein. Amen.**

FAHRRAD FAHREN UND ZU FUSS GEHEN

Fahrrad fahren und laufen ist gesund für den Körper
und gut für saubere Luft.

*Für diese Woche: Verzichte auf das Mama-Taxi
für den Weg in den Kindergarten, zur Schule,
zum Sport, zum Spielen oder ...*

**Gebet: Starker Gott, gib uns Kraft, damit wir uns neues
zutrauen und ausprobieren. Amen.**



EIGENES GEMÜSE ANPFLANZEN

Zu Hause kann man Gemüse anpflanzen:
Im Garten, auf dem Balkon oder auf einer Fensterbank.
Dann muss kein Auto das Gemüse fahren.

*Für diese Woche: Versuche es selber einmal.
Beginne diese Woche damit!*

**Gebet: Wunderbarer Gott, öffne unsere Augen, damit wir
über deine tolle Welt staunen können. Amen.**



MÜLLVERMEIDUNG

Viele Dinge haben eine Verpackung. So entsteht Müll.
Das kann man verhindern, indem Verpackungen
wiederverwendet werden:
Dosen, Flaschen, Beutel und Körbe.

*Für diese Woche: Die Brotzeitdose
auch schon zum Bäcker mitnehmen oder Getränke in
wiederbefüllbaren Flaschen verwenden.*

**Gebet: Guter Gott, hilf uns, aufmerksam zu sein, wie wir
Dinge besser machen können. Amen.**



Anleitung:

- Seite 1 ausdrucken
- An der - - - - - Linie falten und zusammenkleben
- An der ————— Linie auseinanderschneiden.

Nun hast du vier Kärtchen mit Ideen und Gebeten für die Fastenzeit.

Viel Erfolg!

Noch mehr Ideen unter www.kinderfastenaktion.de

Entwurf: Claudia Chmiel