

# EVANGELIE

Jezus ging met drie leerlingen de berg op om te bidden. Plots veranderde zijn gezicht. Zijn kleed werd stralend wit. De profeten Mozes en Elia verschenen en praatten met Jezus over wat er in Jeruzalem zou gebeuren. Petrus stelde voor: „Laat ons hier blijven en drie tenten opslaan, een voor U, een voor Mozes en een voor Elia.” Een wolk wierp een schaduw over hen en een stem sprak: „Dit is mijn Zoon, luister naar Hem!” Het licht verdween, zo ook Mozes en Elia. Samen met zijn leerlingen ging Jezus de berg af. Iedereen zweeg over wat boven op de berg was gebeurd.

Lucas 9, 28-36  
Tweede zondag in de veertigdaagentijd

## EEN MOMENT OM TE KOESTEREN

Vorige week was Jezus nog in de woestijn. Vandaag zoekt Hij de stilte boven op een berg. Op die plekken voelt Hij zich dicht bij zijn Vader. Ook de leerlingen voelen zich gelukkig op die berg. Zo gelukkig zelfs dat Petrus dat moment wil vasthouden. Ken jij ook zo'n geluksmomenten? Als je overdonderd wordt door de schoonheid van de natuur of de goedheid van mensen, bijvoorbeeld. Als alles perfect in elkaar lijkt te passen. Soms noemen we dat een 'godservaring'. Helaas duren zo'n momenten meestal niet lang. Je kunt ze ook niet vasthouden. Maar misschien kan je ze wel af en toe opzoeken in de stilte. Om daarna met een groter hart terug naar de mensen te gaan.

## VOGELS VERWENNEN

Een kuifmees, ringmus of boomklever. Hoeveel vogels telde jij in je tuin? In het bezoekerscentrum van Natuurpunt Mechels Rivierengebied knutselden de kinderen cupcakes voor hun gevleugelde vrienden. Nils (foto) maakte zelfs een echte snoepketting van noten en ander lekkers. Tot 3 maart kan je deelnemen aan een vogelspeurtocht in het Mechels Broek. Wie onderweg de juiste naam bij de vogelsilhouetten plaatst, krijgt een verrassing. Het centrum (Muizenhoekstraat 7 in Muizen) is open op donderdag en zondag van 13.30 uur tot 17.30 uur. Meer info: [www.mechelsrivierengebied.be](http://www.mechelsrivierengebied.be).



© Tony Van den Broeck

# ZOEKWOORDEN

Stef DESODT

Lees het stukje over het evangelie en ontcijfer volgende woorden. Met de aangeduide letters stel je een andere naam voor Jezus samen.

- 1 → gaat naar de berg om te bidden → de 3de letter . . . . .
- 2 → profeet die op de berg verschijnt → de 2de letter . . . . .
- 3 → boodschapper van God → de 3de letter . . . . .
- 4 → verplaatsbare woning → de 3de letter . . . . .
- 5 → tijdens de eucharistieviering leest de priester of de diaken er een stuk uit voor → 2de letter . . . . .
- 6 → gevolg van een wolk die voor de zon schuift → 4de letter . . . . .
- 7 → Jezus neemt drie van hen mee op de berg → 7de letter . . . . .
- 8 → plek waar Jezus naartoe gaat om te bidden → 4de letter . . . . .
- 9 → schuift voor de zon → 2de letter . . . . .
- 10 → doet Jezus op de berg → 3de letter . . . . .



## STRESSSEN ALS EEN KIP ZONDER KOP



Voel jij je soms ook als een stresskip? Niet omdat je plotseling een ei moet leggen, maar omdat je even niet weet waar je hoofd staat?

„Ogen dicht, armen open, draai nu vijf maal rond”, zegt juf Lucia zacht. Het wordt heel stil in het eerste leerjaar. „We doen dit elke ochtend”, vertelt Freya. „Het maakt ons rustig, hoewel dat rond-draaien soms een beetje doet tolleren.” De kinderen gaan op de grond liggen. „Been omhoog, weer gestrekt, kijk naar je duim.” Het is een gek gezicht, de hele vloer ligt bedekt met kinderen. „Deze oefening is goed voor de schrijfmotoriek”, zegt juf Lucia, terwijl ze de muziek zachtjes af- en aanzet bij elke nieuwe oefening. „Ik word hier rustig van”, zegt Lien. En Leon geeft toe dat hij de oefeningen af en toe ook 's avonds in zijn bed doet.



Eenvoudige yoga-oefeningen volstaan voor een rustig begin van de schooldag. © MC

BASISSCHOOL DE KNIPOOG in Rijmenam won de anti-stresswedstrijd van Foetz. Alle scholen die stresskipjes te lijf gaan, konden aan deze wedstrijd deelnemen. „Elke klas heeft zo haar eigen manier om te ontspannen”, vertelt zorgjuf Mieke. „Zo zet de juf van het derde leerjaar 's ochtends een liedje op. Zodra het plaatje eindigt, staan alle brooddozen op hun plaats en liggen de huistaken op een stapel. „De kinderen neuriën zelfs vrolijk mee”, lacht Mieke. Als beloning voor hun inzet kregen de vijf-deklassers een LACHSESSIE van Foetz cadeau.

Hoe ze ons aan het lachen kregen? „We moesten allerlei gekke bekken trekken”, vertelt Silke.

Hebben jullie wel eens last van stress? „Wel als ik bang ben voor iets, een grote toets bijvoorbeeld”, zegt Lisa. Ook een sportwedstrijd op school of in de sportclub geeft spanning. „Het turnoptreden bezorgt me wel stress”, geeft Aurelie toe. Lorenz wijst naar een kalender naast het bord. Tussendoortjes staat er op. „Dat zijn spelletjes om even te ontspannen tijdens de rekenlessen.”

De meeste kinderen zien er vandaag heel kleurrijk uit. Hier en daar zit er zelfs een beetje met een beschilderd gezicht. Werkt dat ook tegen stress?

„Nee hoor, het is carnaval”, lacht Silke. „We hadden al een gekke snoetendag, een gekke bolletjesdag en vandaag dus een GEKKE KLEURENDAG.”

De kinderen zijn blij dat er op school zoveel ruimte voor leuke dingen is. En dat ze er zelf kunnen aan meewerken. Zo zorgt de zesde klas op vrijdag voor een leuk spel tijdens de middagpauze. „Alleen spijtig van dat huiswerk, maar de juf houdt er wel rekening mee dat ze niet te veel opgeeft, zodat er ook thuis tijd blijft voor ontspanning”, zegt Robin. Of ze ideeën hebben om de school nog toffer te maken? „Af en toe een lachsessie. Daarvan ontspan je van kop tot teen”, grapt Thibault.

Martine CROONEN

Wil je precies weten wat stress is en hoe het voelt als je er last van hebt? Doe de test op [www.stresskip.be](http://www.stresskip.be). Je vindt er een heleboel tips om te ontspannen en te genieten, thuis of in de klas. Stresskipjes dagen je zelfs uit om jouw gevoelige plekje beter te leren kennen.