

8. - 18. januar 2025

# 10 DAGER I BØNN

Barneprogram



Adventist<sup>®</sup>  
Children's Ministries

*Fader vår*

# Dag 1

## Å snakke med pappa



Pappa satt i favorittlenestolen sin. Han smilte til Nora og Noah og strakte ut armene. De løp mot ham og lo, begeistret og glade for å se ham! Pappa fanget dem i de store armene sine, og de klatret opp på fanget hans. Nora og Noah var tvillinger, og hver kveld, etter middagen, hadde de andakt sammen. De elsket denne kosestunden da de klemte hverandre, lo, snakket om dagen og ba sammen. Pappa lærte dem om den spesielle bønnen som Jesus hadde gitt disiplene sine.

«Jeg elsker deg, Nora! Jeg elsker deg, Noah! Jeg er så glad for at jeg er pappaen deres!» Pappa kysset de krøllete hodene deres.

«Jeg elsker deg, pappa!» Nora kysset kinnet hans.

«Jeg er glad for at du er pappaen min også!» hvisket Noah inn i øret hans.

De fortalte pappa om dagen sin! Karakterene deres på skolen, og en invitasjon til Lukas' fest.

«Hva er det tristeste som har skjedd i dag?» spurte pappa. Noah fortalte om en gutt som var slem mot ham. «Noah, jeg er så lei meg for det som skjedde. Hva kan jeg gjøre for at du skal føle deg bedre?» Noah var ikke sikker, men det føltes godt å fortelle pappa om det.

Nora var lei seg fordi hun hadde mistet favorittbamsen sin. «Jeg skal hjelpe å lete etter bamsen før leggetid!» trøstet Pappa.

Pappa ga dem en klem mens de ba. «Du vet hvordan vi klemmer og snakker sammen hver dag? Det er akkurat som vår tid med Gud! Han er glad i oss, og Han liker det når vi snakker med Ham. Han trøster oss når vi er triste, og Han er glad når vi er glade!» Nora og Noah smilte. Så godt å være elsket av sin Far i himmelen!

# Dag 1

## Å snakke med pappa



### Prøv dette

- Lag noe som minner deg på at Gud elsker deg. Han smiler til deg, og Han er alltid med deg, klar til å høre bønnene dine!
- Legg armene rundt brystet og gi deg selv en klem fra Gud! Du kan gjøre dette når som helst når du trenger å huske hvor høyt Han elsker deg.
- Les **Salme 23, 103, 145, 1. Korinterbrev 13** og **1. Johannesbrev 4,7-21**, og lag en liste over alle de måtene Gud elsker deg på! Klipp ut et stort papirhjerter og skriv listen din på dette store hjertet. Fortsett å legge til nye ideer! Vi vil lære mer og mer om Guds kjærlighet gjennom hele evigheten.
- Veiledning for papirhjerter <https://artfulparent.com/how-to-cut-out-hearts/>



### La oss be



- Takk Gud, for gaven det er å kunne be! Vi kan snakke med vår kjærlige Far når som helst, og Han hører oss og elsker oss.
- Takk Gud for Hans kjærlighet! Takk Gud for alle måtene han elsker deg på. Prøv å kom på en måte Gud elsker deg på som begynner på hver av bokstavene i alfabetet.
- Vær stille og lytt til Guds kjærlighet til deg. Hva vil Han si til deg i dag, for å fortelle deg hvor høyt Han elsker deg?



# Dag 2

## Vår far i himmelen



Pappa satt i sin stolen sin sammen med Nora og Noah. Han så veldig trist ut. Denne ettermiddagen hadde han glemt å hente dem på skolen! Nora hadde grått, og Noah var også lei seg. Pappa hadde aldri glemt å hente dem før.

Anne, læreren deres hadde måttet ringe til pappas mobiltelefon å minne pappa på at Nora og Noah ventet på ham. Pappa fikk så dårlig samvittighet! Han forlot jobben så fort han kunne og kom for å hente dem. På veien hjem kjøpte pappa is til dem for å vise hvor lei seg han var. Pappa ga Nora og Noah en klem.

«Jeg elsker dere, og jeg er så glad for at dere er barna mine!» En tåre trillet nedover kinnet hans. «Jeg er så lei for at jeg glemt å hente dere på skolen i dag. Jeg håper jeg aldri gjør det igjen!»

«Vi elsker deg, pappa!» Nora klemte seg inntil brystet hans. «Vi vet at du er glad i oss, og at det ikke var meningen å gjøre oss redde og triste.»

«Jeg er veldig glad i dere, men jeg er bare et menneske. Jeg gjør feil. Jeg må si unnskyld til dere og til Gud når jeg sårer dere på den måten.»

«Og vi vil alltid tilgi deg, pappa!» sa Noah, «akkurat som Gud alltid tilgir oss når vi sier unnskyld.» «Takk, Noah!» smilte pappa. «Jesus lærte disiplene sine hvordan de skulle be til sin kjærlige Far i himmelen. Han er en pappa som aldri glemmer oss. Han er en pappa som alltid er klar til å tilgi oss. Husk at selv om jeg gjør mange feil som forelder, så elsker Gud dere mer fullkomment enn dere kan forestille dere! Og Jesus lærte oss å be, slik at vi kan snakke med vår himmelske Far når som helst, om hva som helst! Det er fantastisk!»

# Dag 2

## Vår far i himmelen



### Prøv dette

- Hvordan ser du for deg din Far i himmelen når du ber til Ham? Vi forestiller oss alle Gud på forskjellige måter, og det er helt greit! Tegn et bilde av hvordan du ser Gud.
- Gud har blitt beskrevet som «Kjærlighet - kjærlig». «Vi elsker fordi Han elsket oss først!» 1. Johannes 4,19. Snakk med familien din om de gangene dere har opplevd Guds kjærlige omsorg.



### La oss be

- Vi har en fantastisk Far som også er universets Gud!
- Vi trenger ikke spesielle ord for å be. Gud forstår alt vi ønsker å fortelle Ham. Når du ber, kan du forestille deg at du sitter på Guds fang og snakker med Ham om dagen din, slik du ville snakket med den snilleste og mest kjærlige forelderen noensinne.
- Gud er den beste forelderen vi noensinne vil ha! Takk Ham for alle de måtene Han tar seg av deg på, og for at Han bryr seg enda bedre om deg enn dine jordiske foreldre!



# Dag 3

## *La navnet ditt helliges*



Pappa satte seg i godstolen sin og strakte ut armene mot Nora og Noah. De løp for å sitte på fanget hans! Det var en veldig spesiell dag, for mamma og den nye lillebroren deres hadde nettopp kommet hjem fra sykehuset! Mamma pakket ham inn i et teppe og la ham forsiktig på pappas bryst! Pappa holdt ham forsiktig. Nora lot babyen holde en av fingrene hennes med den bittelille hånden sin. Noah strøk ham forsiktig over kinnet. «Han er så vakker!» sa Noah!

«Hva skal vi kalle ham?» spurte Nora.

«Vi oppkalte Nora etter bestemor,» sa mamma trist, «for hun var den snilleste personen vi noen gang har møtt! Og Noah oppkalte vi etter bestefar, fordi han var en lege som tok seg av fattige mennesker som ikke hadde råd til å betale. Vi ville at dere skulle bli inspirert av godheten til besteforeldrene deres–

«Vi tenkte vi skulle kalle den nye broren deres Nikolas, etter oldefaren deres, Nicholas. Hver uke gav han leksehjelp på et barnehjem, slik at de kunne gjøre det best mulig på skolen.

«Alle navnene deres er spesielle,» sa mamma. «Dere fikk dem fordi vi håper dere skal vokse opp og bli snille og kjærlige, akkurat som Jesus.» Nikolas vrikket på seg. Pappa strøk ham forsiktig over hodet og hvisket beroligende ord i de små ørene hans.

«Gud har mange veldig spesielle navn!» sa pappa. «Hvert eneste av dem beskriver noe fantastisk ved Hans snille og kjærlige karakter! Han har til og med et spesielt navn som ble gitt til Ham av Hagar, Abrahams og Saras egyptiske slave. Hun kalte ham El Roi, Gud som ser meg.» «Jeg elsker det!» Nora smilte. «El Roi! Han er den Gud som ser oss også!»

«Jesus lærte oss å be: 'La navnet ditt helliges!」 sa pappa. «Fordi Guds navn er spesielt og hellig, og vi viser ham vår kjærlighet ved å si navnet hans med kjærlighet og undring.»



# Dag 3

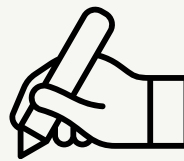
## La navnet ditt helliges



### Prøv dette



- Lag en liste over Guds mange forskjellige navn. Oppdag mer om navnene hans og hva de forteller deg om hans kjærlighet.
- Hvis du skulle gi Gud et navn som beskriver din opplevelse av Ham, slik som Hagar, hva ville du kalt Ham?



- Frelser
- Forløser
- Jahve



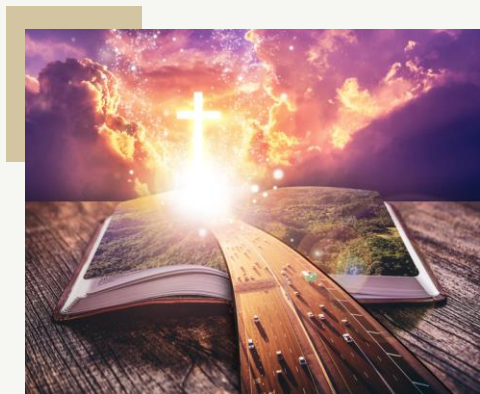
### La oss be

- Velg ett av Guds navn, finn ut hva det betyr, og bruk dette navnet som inspirasjon til en kort lovprisningsbønn.
- Velg et av dine favorittnavn på Gud. Skriv det midt på et stykke papir, og skriv korte takke-setninger rundt navnet hans.
- Jahve er et av Guds navn. Det er nesten som pusten vår. «Jah,» som når vi puster inn og «ve» som når vi puster ut. Prøv å tenk «Jah-ve», mens du puster inn og ut. Hvert åndedrag vi tar priser Guds hellige navn.



# Dag 4

## *La riket ditt komme*



Pappa fortalte Nora og Noah bibelfortellingen om kong David. Han forklarte at David var snill mot sønnen til sin beste venn, Mefiboset, som ikke kunne gå. Kong David inviterte Mefiboset til å bo i palasset sitt og spise ved bordet hans (2. Samuelsbok 9). «Det var så snilt av kong David å gjøre det!» sa Noah. «Gud lærte David å være en snill konge, for Gud er en snill konge», sa pappa.

«Jeg skulle gjerne bodd i et kongerike der alle var snille», sa Nora. «Når vi vet hvor høyt Gud elsker oss, elsker vi ham, og vi elsker andre mennesker også! Da er Gud kongen vår, og vi lever i hans rike her og nå!» sa mamma. «Når Gud er kongen i hjertet deres, lever dere i Hans rike uansett hvor dere er! Jesus lærte disiplene sine å be om at Guds rike skulle bli synlig i deres liv. For en fantastisk bønn!»

«Men noen konger er slemme og grådige, og de starter kriger for å ta andres land», sa Nora og så trist ut. «Ja, det er fordi de ønsker å være konge over sine egne liv, og de vil ha makt og kontroll og land og rikdom», forklarte pappa. «Men Gud er kjærlighet, og Han ønsker ikke å kontrollere oss, og Han er ikke grådig og egoistisk. Når Gud er vår konge, lever vi fredelig sammen med andre, vi deler tingene våre med dem, og vi er tålmodige og omtensomme. Det er en mye lykkeligere måte å leve på! Og når vi lever slik, kan andre mennesker se hvor godt det er å leve i Guds rike!»

«Wow» sa Noah begeistret! «Jeg vil leve i Guds rike akkurat nå! Det høres ut som det beste stedet å være!» «Ja, det er det, Noah!» smilte mamma. «Og vi lever i Guds rike i hjemmet vårt, i kirken vår og i lokalsamfunnet vårt! Hver gang vi lever etter Guds kjærlige verdier, vokser Hans rike på jorden. En dag skal vi alle leve sammen på den nyskapte jorden, og vi skal leve i Guds fullkomne rike i all evighet!»



# Dag 4

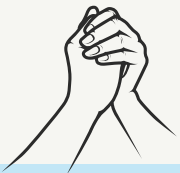
## *La riket ditt komme*



### Prøv dette



- Snakk om hvordan Guds kjærlighetsrike er forskjellig fra landene på jorda.
- Lag en krone av papir eller kartong. Før du limer endene sammen, legger du den flatt på bordet og skriver noen av Guds rikes verdier på kronen, for eksempel kjærlighet, fred, glede, tålmodighet, vennlighet, godhet, trofasthet, mildhet og selvbeherskelse (Galaterbrevet 5,22-23).
- Mal for papirkrone: <https://superstarworksheets.com/wp-content/uploads/2024/02/KingCrownTemplate.pdf>



### La oss be

- Inviter Gud til å være den gode og kjærlige kongen i livet ditt.
- Be Ham om å hjelpe deg til å utvikle dine Gudsrikeverdier, slik at du kan vise andre hvordan Guds rike er.



# Dag 5

## *La viljen din skje på jorden slik som i himmelen*



Pappa leste Fadervår for Nora og Noah. Noah var forundret. «Hva betyr det at Guds vilje skal skje på jorden som i himmelen?» «Det er et godt spørsmål, Noah», sa pappa. «Å finne ut hvordan vi skal gjøre Guds vilje er noe av det viktigste vi kan lære!»

«Men hvordan kan vi kjenne Hans vilje? Forteller Han oss hva Han vil at vi skal gjøre?» spurte Nora. «Vel, noen ganger når jeg ber, gir Gud meg en god idé om hva jeg skal gjøre. Da jeg ba om å få gifte meg med mammaen din, hadde jeg en sterk følelse fra Gud om at det var det rette å gjøre! Og det var det!» «Wow! Gud hjalp deg med å velge mamma! Det er spesielt!» Nora ga mamma en forsiktig klem fordi lille Nikolas sov i armene hennes.

«Jesus kom for å vise oss hvordan Gud er, og Jesus gjorde alltid Guds vilje», forklarte mamma. «Kan du komme på noen ting som Jesus gjorde?» «Ja! Han var alltid snill og hjelpsom!» sa Noah. «Han gjorde folk glade! Han var venn med alle, til og med fremmede, spedalske og barn og folk som var triste og ensomme!» «Det er helt riktig, Noah!» smilte pappa. «Det er alltid Guds vilje at vi skal være snille og imøtekommende mot andre. Hver gang vi gjør noe snilt, gjør vi ikke bare Guds vilje, men vi hjelper også andre mennesker til å oppleve Guds kjærlighet!»

«Hei! Jeg har en god idé!» ropte Nora. «Snart er det bursdagen vår! Vi blir ti år! Hvorfor feirer vi ikke dagen med å gjøre ti snille ting sammen, for triste og ensomme mennesker!» Noah lyste opp. «Ja! La oss gjøre det! Det blir den beste bursdagen noensinne!» «Det er en vakker måte å gjøre Guds vilje på jorden på!» sa mamma. «Dere kommer virkelig til å sette Fadervår ut i livet når dere gjør det!»



# Dag 5

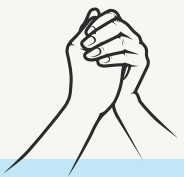
*La viljen din skje på jorden  
slik som i himmelen*



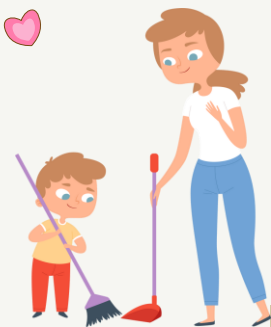
## Prøv dette



- Hver gang vi er snille, gjør vi Guds vilje på jorden slik den gjøres i himmelen. Gjør noe godt for hver person i familien din. Klipp ut papirhjerter og skriv «Guds rike var her!» på hvert hjerte. Legg igjen et vennlighetshjerte på de stedene der du var snill.
- Tilby deg å hjelpe en voksen i familien din i 15 eller 20 minutter. Lytt nøye til deres instruksjoner og gjør gladelig det de ber deg om å gjøre.



## La oss be

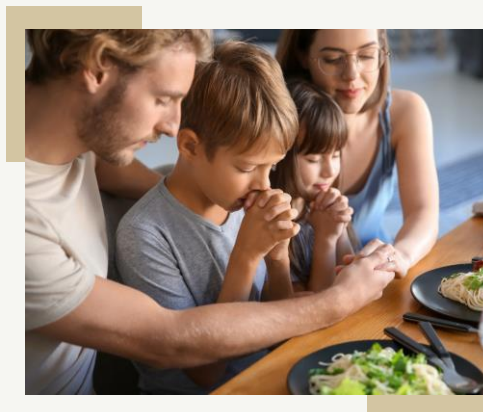


- Bønn handler ikke bare om å snakke med Gud. Det handler også om å lytte til Gud. Be Fadervår sammen, og tilbring deretter litt tid i stillhet og lytt etter hva Gud ønsker at du skal gjøre i dag.
- Stopp opp i løpet av dagen og be: «Hjelp meg å kjenne din vilje og være god mot andre.» Gud vil hjelpe deg til å ta gode valg.



# Dag 6

## *Gi oss i dag vårt daglige brød*



Snart skulle Nora og Noah ha bursdag! De planla ti snille ting de kunne gjøre for andre mennesker. Så skrev de en liste over gaver de ønsket seg til seg selv. De klatret opp på fanget til pappa og viste ham godhetsplanen og ønskelistene sine. Pappa gliste. «Å, for noen lange lister! La meg se ... leker, flere leker og enda flere leker!» Han leste listene deres høyt. «Hvilke av disse tingene trenger dere egentlig?» Noah trengte en ny klokke, slik at han visste når det var på tide å komme hjem til middag. Nora trengte en ny sykkel fordi den gamle var for liten for henne. Pappa nikket: «Dere har begge gjort gode valg! La oss se hva som skjer på bursdagen deres!»

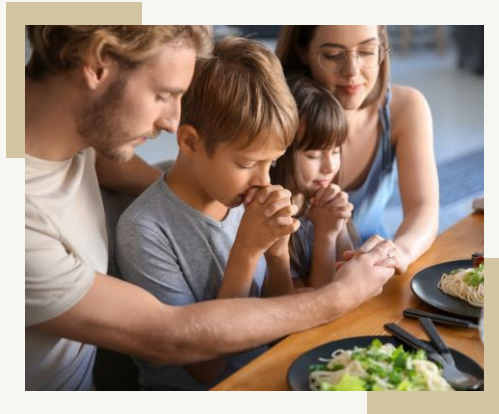
«Da jeg var på din alder, var familien min veldig fattig», sa mamma. «Alt jeg fikk i bursdagsgave var en varm genser. Først ble jeg skuffet. Men det var en veldig kald vinter, og jeg var veldig glad for å få en god genser til skolen, for da kunne jeg leke ute med vennene mine.» Pappa slo opp i Bibelen og leste Fadervår. «Jesus lærte oss å be: 'Gi oss i dag vårt daglige brød'. Gud gir oss alt det grunnleggende vi trenger for å holde oss i live og ha det bra én dag om gangen. Og det er nok. Han vet allerede alt vi trenger, og alle gode gaver vi har, kommer fra Ham, fordi Han elsker oss.» «Til og med sykler og klokker?» spurte Noah. «Ja, alt vi gir dere kommer fra Gud! Han gir meg energi til å arbeide og tjene penger slik at jeg kan ta meg av dere!» Pappa smilte.

«Det er derfor vi takker Gud for maten når vi setter oss ned for å spise,» sa mamma. «Det minner oss om at Gud bryr seg om oss hver eneste dag.» Hun tok opp en eske. «Hvem vil hjelpe meg med å fylle denne esken med mat til den nye familien i kirken vår? Faren deres har ikke noe arbeid ennå. Kanskje vi kan være et svar på bønnene deres i dag!»



# Dag 6

## *Gi oss i dag vårt daglige brød*



### Prøv dette



- Lag et sett med bordskånere eller kort til middagsbordet. Skriv favorittbønnene dine på dem og takk for maten.
- Lag en matpakke som dere kan ta med til en familie som kanskje trenger mat i dag. Vær et svar på deres bønn om daglig brød.



### La oss be

- Oppdag ulike bordbønner fra hele verden.
- Lag en liste over alle de tingene Gud har gjort i dag for å holde deg frisk og i live. Tenk på hvert minutt du har sovet, hvert åndedrag du har tatt, og hvert hjerteslag du har hatt. Takk Ham så for alt du har listet opp. Hver og en av dem er en kjærlighetsgave fra vår Fader Gud.



# Dag 7

## *Tilgi oss vår skyld*



«Skal vi leke gjemsel?» spurte Noah forhåpningsfullt «Det høres gøy ut!» sa Nora. Hun telte til 20 mens Noah løp og gjemte seg. Nora fant ham gjemt under sengen til mamma og pappa. Hun ble så opprømt at hun hoppet opp i sengen. «Hei, Nora!» Noah rynket pannen. «Pappa sa at vi ikke skulle hoppe i sengen deres. Den tilhørte besteforeldrene våre, husker du.»

«Men det er så gøy!» skrek Nora. Noah hoppet opp på sengen han også. De lo og spratt sammen. Plutselig hørtes det et stort brak, og sengen sank sammen på midten. «Å nei, Nora! Hva skal vi gjøre nå?»

Nora var redd. «Vi gjemmer oss!» De krøp under sengen til Noah.

«Nora! Noah! Jeg er hjemme! Jeg er hjemme! Hvor er dere?» Pappa gikk inn på soverommet for å skifte. Han ropte igjen. «Nora! Noah! Hvor er dere?» Han hørtes bekymret ut. Pappa kom inn på rommet deres. Han så at Noras tå stakk ut. «Nora og Noah,» sa han forsiktig. «Vær så snill og fortell meg hva som har skjedd med sengen vår.» Pappas stemme var vennlig.

Nora krøp ut. En tåre trillet nedover kinnet hennes. «Unnskyld, pappa,» snufset hun. «Vi lekte gjemsel. Det tok litt av og vi hoppet på deres. Vi visste ikke at den ville gå i stykker.» «Kom hit,» sa pappa med et vennlig smil. «Takk for at du er ærlig, Nora. Takk for at du er ærlig. Jeg vil ikke at du skal være redd for å fortelle meg når noe har gått galt. Vi vil alltid tilgi deg! Kom og hjelp meg med å fikse sengen. Jeg skal hente verktøyet mitt.»

Den kvelden klatret tvillingene opp på fanget til pappa. «Dere vet at vår Far i himmelen alltid er klar til å tilgi oss når vi er ulydige mot Ham», forklarte pappa. «Han vil ikke at vi skal løpe og gjemme oss! Han vil at vi skal komme til Ham og føle oss tilgitt og elsket! Vi kan alltid fortelle Ham hva vi har gjort galt og be om tilgivelse. Han vil mer enn gjerne glemme alle våre feil for alltid!»

«Det er fantastisk!» sa Noah. Jeg er glad for at vår Far i himmelen er så snill og tilgivende!«



# Dag 7

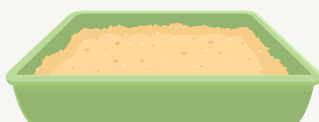
## *Tilgi oss vår skyld*



### Prøv dette



- Blås noen bobler. Se dem sprette. Kan du finne dem igjen? Kan du legge dem tilbake i gryten med bobleblanding? Nei! De er borte for alltid, akkurat som våre tilgitte synder!
- Dryss et brett med fin sand. Skriv noe du har gjort galt i sanden. Rist forsiktig på brettet mens du ber om tilgivelse, og se feilene dine forsvinne for alltid.



### La oss be

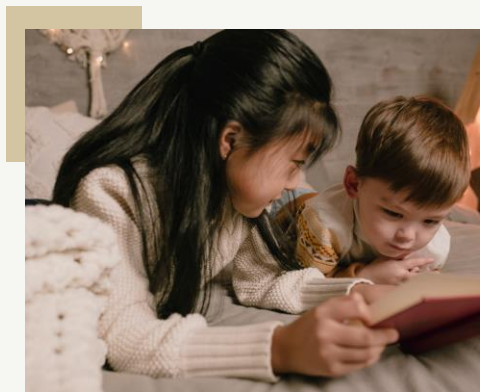


- Finn hvit silkeleire eller modell-leire, eller lag en stiv deig av mel, salt og vann. Lag en figur som minner deg om noe du har gjort galt. Hold den mens du ber om tilgivelse. Form deretter deigen til et hvitt hjerte. Gud har tilgitt deg og gjort hjertet ditt rent igjen!



# Dag 8

## *slik også vi tilgir våre skyldnere*



Nora og Noah løp bort til pappa. Nora gråt, og Noah så også trist ut. «Å, kjære vene! Hva var det som skjedde på skolen i dag?» Pappa ga dem en klem. «La oss spise litt iskrem og snakke om det.»

Nora tok en stor munnfull iskrem. Den var så kald at det gjorde vondt! «Nora, ro deg ned!» lo pappa! «Er du skrubbsulten?» «Ja, det er jeg!» sa Nora. «Peter ble så sint at han kastet lunsjen min på gulvet!» Hun tok en mindre skje med iskrem. «Jeg plaget ham ikke. Jeg var bare den nærmeste personen. Frøken Anne meg eplet sitt så jeg skulle ha noe å spise.» «Å, Nora! Jeg er lei for at lunsjen din ble ødelagt!» Pappa trøstet henne. «Mamma har laget favorittretten din til middag!

Og hva med deg, Noah? Hva er det som gjør deg så trist?» «Peter spente ben på eg! Jeg falt og skar meg i kneet!» «Å, Noah! Jeg er lei for at du ble skadet!» «Pappa, hvorfor er Peter så slem?» spurte Nora. «Han var jo vennen vår!» «Peter har det vanskelig nå», forklarte pappa. «Faren hans jobber utenlands, og han savner ham. Og bestemoren hans, som hjalp mammaen hans, ligger på sykehus.» «Men han burde likevel ikke gjøre oss noe!» ropte Noah. «Jeg vet det,» sa pappa. «Men når vi forstår hvor lei oss han er, kan vi tilgi ham og finne måter å trøste ham på. Jesus ba oss om å tilgi andre, slik vår Far i himmelen tilgir oss.» «Mener du at vi skal tilgi Peter?» sa Nora. «Å tilgi folk betyr ikke alltid at vi må være venner med dem. Det er best å holde seg unna folk vi ikke føler oss trygge på,» sa pappa. «Men jeg skal ringe moren hans og høre hvordan vi kan hjelpe. Vi kan invitere ham på is etter skolen i morgen.» «Jeg visste ikke at Peter var så lei seg,» sa Noah stille. «La oss be om at Gud vil hjelpe oss til å tilgi ham og være snille mot ham.»

# Day 8

## *As we forgive others*



### Prøv dette



- Tenk på noen som har såret deg. Kanskje du også kan tenke på en måte å være snill mot dem på.
- Legg en sjokoladeplate i en papirpose med påskriften «Tilgivelse». Sett dere i en sirkel. Gi denne «tilgivelsesgaven» til personen til venstre for deg. Be dem ta ut platen og brette av en rute til deg. Be dem deretter sende gaven videre til neste person og få en rute fra dem. Gjenta denne aktiviteten, slik at hver person får «tilgivelsesgaven» og gir en sjokoladebit tilbake til giveren. Diskuter hvordan dette illustrerer tilgivelse.



### La oss be

- Be for de menneskene som har såret deg. Be om at Gud vil velsigne dem, slik Jesus lærte oss å gjøre.
- Husk at Gud elsker den andre personen like mye som han elsker deg!



# Dag 9

*Og la oss ikke komme i fristelse,  
men frels oss fra det onde*



Noah spilte fotball alene. Plutselig kom Peter løpende og sparket ballen hans inn i buskene! I går kveld hadde alle bedt for Peter. Noah ville være snill mot ham. Men Peter irriterte ham igjen. Noah ba en bønn. «Vær så snill, Gud, hjelp meg å være snill mot Peter. Hjelp meg å elske ham og ikke såre ham.» Da Noah fant fotballen sin, snakket Nora med Peter. Hun husket hva Jesus sa om å være snill mot dem som sårer deg. «Hei, Peter! Jeg har med noen kjeks som jeg vil dele med deg! Jeg tenkte du kanskje var sulten.» Peter nølte. Han husket hvor slem han hadde vært mot Nora og Noah i går. Han ville ikke såre dem. Han var bare forvirret og trist inni seg. Og han var veldig sulten, for mamma hadde ikke hatt tid til å lage frokost. «Takk, Nora!» Peter tok en kjeke. Han spiste den raskt, og Nora tilbød ham en til. «Nora og Noah, jeg er lei for at jeg var slem mot dere i går. Vær så snill å tilgi meg,» sa han sjenert. «Selvsagt vil vi det!» sa Nora. Vi er lei for at pappaen din måtte reise bort og at bestemoren din er syk. Vi bryr oss om deg! Pappa tar oss noen ganger med på iskrem etter skolen. Har du lyst til å bli med oss i dag?« Peter smilte. »Ja, gjerne!»

Noah smilte også. Gud hadde hjulpet dem til å være snille mot Peter og motstå fristelsen til å være slemme. «Hei, Peter! Kom og spill fotball! Det er mye bedre når vi er to!» Nora og Noah var glade for at Peter ble med og spiste is sammen med dem. Pappa hadde hjulpet mammaen til Peter å reparere bilen hennes. Og mamma hadde pakket en eske med mat til dem. Den kvelden satt Nora og Noah på fanget til pappa under andakten. Han leste historien om Jesus som ble fristet av Satan. Hver gang motstod Jesus Satans fristelse ved å sette Gud først og sitere fra Bibelen. Så sa pappa: «Jeg er så stolt av at dere begge har motstått fristelsen til å være slemme mot Peter, og at dere har bedt Gud om hjelp til å være snille. Det var akkurat det Jesus mente da han lærte oss å be!»

# Dag 9

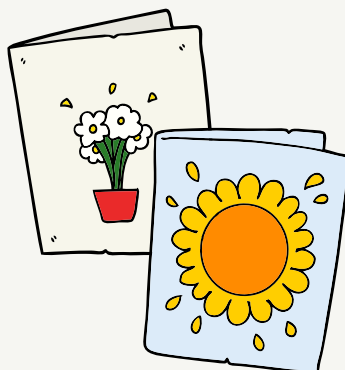
*Og la oss ikke komme i first-else,  
men frels oss fra det onde*



## Prøv dette



- Hva er du fristet til å gjøre? Velg et bibelvers som hjelper deg å være sterk sammen med Gud. Skriv bibelverset på et lite kort og dekorer det. Ta vare på det som en spesiell bønnepåminnelse.



## La oss be

- Tegn rundt hånden til en voksen.
- Skriv dine fristelser på hånden. Forestill deg at det er Guds hånd. Du kan legge alle fristelsene dine i Hans hender og be Ham om hjelp til å motstå dem.
- Husk at du kan be når som helst. Forestill deg at du holder Guds hånd og at Han kjærlig hjelper deg til å ta et godt valg.



# Dag 10

## Min egen bønn!



Nora og Noah elsket fredagskveldene! De hadde alltid en spesiell andaktsstund sammen. Nora og Noah byttet på å lage en spesiell dessert sammen med mamma. Nora og Noah pyntet som regel bordet, noen ganger med blomster fra hagen, eller med ting de hadde laget på skolen. Fredagskveldene var fylt med latter, klemmer, og fortellinger om ting som hadde skjedd, trøst og tid sammen med Gud. Pappa var opptatt med et eller annet ... Det var en lang snor som gikk gjennom rommene og ut i hagen. Nora og Noah var spente og nysgjerrige! Etter middagen samlet de seg til andakt. «Vi har utforsket ulike deler av Jesu spesielle bønn. Nå skal vi på skattejakt for å finne dem alle sammen!»

Nora og Noah elsket pappas skattejakter! Pappa ga dem snoren og ba dem følge den. Den førte dem til stolen hans, hvor han ga dem en stor klem! «Tenk dere at dette er en klem fra deres far i himmelen!» Så fant de en plakat med et stort hjerte. «Skriv favorittnavnene deres på Gud, så dere husker at Hans navn er hellig», sa mamma. Snoren førte dem til en krone, og deretter til en bibel med et hjerte på omslaget for å minne dem på Guds kjærlige vilje for oss. De fulgte sporet til kjøkkenet og fant et brød, og deretter til en bøtte i hagen, der de vasket gjørmete steiner og snakket om tilgivelse. De gikk forbi noen fristende småkaker med et skilt som sa: «Spar disse til sabbatslunsjen!»

Til slutt fant de en nøkkel som var knyttet til snoren, og en ekte skattekiste! Da de åpnet esken, fant de to vakre bønnebøker med ting de kunne fargelegge og skrive i!

Mamma lærte dem noen vakre bønnebevegelser til Fadervår som hun hadde lært som barn! Så fikk de alle en stor klem! «Jeg er så glad for at Jesus har gitt oss en spesiell bønn!» sa Noah. «Jeg også!» sa Nora. «Og takk mamma og pappa for at dere har laget en spesiell måte for oss å lære den på.»

# Dag 10

## Min egen bønn



### Prøv dette



- Finn gjenstander i hjemmet ditt som illustrerer setningene i Fadervår, slik som de Nora og Noah fant. Ordne dem i rekkefølge og be bønnen sammen.
- Tegn bilder for å illustrere hver setning i Fadervår.
- Skriv hver setning på et fotavtrykk av papir, lag en sti og gå langs den. Gjenta vandringen flere ganger, og snu noen av fotavtrykkene hver gang for å skjule ordene etter hvert som dere lærer dem utenat.



### La oss be



- Finn på noen bevegelser til Fadervår - bevegelser hjelper hjernen vår til å huske bedre.
- Velg en kjent melodi og gjør Fadervår til en vakker sang.
- Bruk de ulike temaene i Fadervår og skriv din egen versjon som uttrykker lignende tanker med dine egne ord.





# Fader vår

(med håndbevegelser)

Bruk handlingene som er beskrevet nedenfor mens du sier ordene i Fadervår.



- **Vår** (peker begge hender mot brystet)
- **Far** (klem din egen kropp)
- **i himmelen** (løft begge hendene oppover)
- **La navnet ditt helliges** (legg hendene sammen i bønn)
- **La riket ditt komme** (trekk himmelen ned fra himmelen til brystet med begge hender)
- **La viljen din skje** (med albue i siden, berør skuldrene med begge hender samtidig - venstre hånd mot venstre skulder, høyre mot høyre - senk deretter begge hender ned, som om du ofrer dem, og stopp når hendene er i 90 graders vinkel ut foran kroppen)
- **På jorden** (spre hendene ned mot bakken og rundt, som tegn på jorden)
- **Slik som i himmelen** (spre hendene opp og rundt for å indikere himmelen)
- **Gi oss i dag** (begynn med hendene ut i mottakende stilling, trekk dem deretter innover og lukk hendene samtidig)
- **Vårt daglige brød** (bruk venstre hånd som et stykke brød, og bruk høyre pekefinger og langfinger sammen for å utføre handlingen med å smøre smør frem og tilbake over venstre hånd)
- **Og tilgi oss** (bruk begge hender i en bevegelse som å slenge noe bort)
- **vår skyld** (knytt begge nevene, og slå den høyre ned oppå den venstre, som om du hamrer på den en gang)
- **Som vi** (pek på deg selv med begge hender)
- **Også tilgir våre skyldnere** (gjenta den tilgivende handlingen ovenfor)
- **Og led oss ikke inn i fristelse** (hold knyttede never, kryss håndleddene som om de er bundet sammen)
- **Men frels oss fra det onde** (dra håndleddene fra hverandre som om de plutselig blir frigjort)
- **For riket er ditt** (legg begge hendene på hodet, med fingrene pekende oppover, slik at de danner en krone)
- **Makten** (bruk begge hender til å vise biceps i en krafthandling)
- **Og æren** (løft armene sammen over hodet, og før dem ned og ut til hver side for å danne en strålende sirkel)
- **For alltid** (armene ut med hendene oppover)
- **Amen** (hendene samles i bønn)

## Karen Holford

TED Children's Ministries

*Karen Holford er leder for barnearbeidet i den transeuropeiske divisjonen. Hun elsker å be og å hjelpe andre mennesker til å oppleve hvor høyt Gud elsker dem!*



**Klikk på lenken nedenfor for å se håndbevegelserne**

[https://www.youtube.com/watch?v=Wvb-OMf\\_Ulg](https://www.youtube.com/watch?v=Wvb-OMf_Ulg)



Adventist  
Children's Ministries

Fader vår

Fyll inn ordene  
som mangler

# Vår far

## Matteus 6,9-14

Vår  \_\_\_\_\_ I  \_\_\_\_\_

La navnet ditt helliges

La  \_\_\_\_\_ komme

La viljen din  \_\_\_\_\_

på  \_\_\_\_\_ slik som I  \_\_\_\_\_

Give us this day

Vårt daglige  \_\_\_\_\_

Og  \_\_\_\_\_ vår skyld

Slik vi tilgir våre skyldnere

Og  \_\_\_\_\_ ikke komme I  \_\_\_\_\_

men  \_\_\_\_\_ oss fra det onde

For  \_\_\_\_\_ er ditt og  \_\_\_\_\_

og  \_\_\_\_\_ .

I evighet, Amen

