Bärengeschichten eignen sich gut z.B. für Kinderbibelwochen

Anhand dieser Geschichten lernen die Kinder 8 Gesundheitsprinzipien (auch als acht Ärzte bekannt) auf eine kindgerechte Weise kennen. Natürlich kannst du die Themen noch erweitern und zumindest einige davon ganz praktisch mit den Kindern während des Unterrichtens umsetzen, z.B. mit ihnen ein gesundes Essen vorbereiten, Hände vor dem Essen waschen, mit ihnen in die Natur gehen, tief durchatmen und Turnübungen machen.

Die Reihenfolge der Geschichten findest du in aufsteigender Form nach dem Wort WERTVOLL. D.h.

Wasser

Ernährung

Ruhe

Trimm dich

Vertrauen in Gott

Ohne Drogen (Selbstbeherrschung)

Licht

Luft

Du kannst die Reihenfolge der Themen natürlich nach deiner Vorliebe aufbauen. Nach den Geschichten findest du die passenden Bärenbilder.

Viel Freude beim Lehren, Umsetzen und vor allem den Segen Gottes für dieses wertvolle Thema wünscht euch

Euer Arbeitskreis Kindersabbatschule

Lektion 1: WASSER Teil 1 (Zeige Bild Nr. 1 – trinkenden Bären)

Könnt ihr mir sagen, was dieser Bär macht? Ja, er trinkt Wasser. Ohne Wasser können wir nicht leben. Wir können für einige Zeit ohne Essen auskommen, aber ohne Wasser können wir nicht lange leben.

Wenn dieser Bär in einem Käfig wäre und wir würden ihm kein Wasser geben, müsste er bald sterben. Wenn ihr wieder einmal im Zoo seid, könnt ihr sehen, dass die Bären auch in ihren Käfigen Wasser haben.

Wasser benötigen wir für viele Dinge. Ohne Wasser wären wir sehr unglücklich. Alles, was lebt, braucht Wasser. Was meint ihr, was geschieht, wenn wir im Sommer die Blumen und den Rasen nicht gießen würden? Alles würde verdursten und vertrocknen.

Auch um unseren Körper von innen sauber zu halten, brauchen wir Wasser. Damit unsere Nieren richtig arbeiten können, benötigen wir ebenfalls eine Menge Wasser. Unser Blut wird reingehalten, wenn wir viel Wasser trinken.

Wusstet ihr, dass eure Haut atmet? Deshalb ist es wichtig, dass wir unsere Haut sauber halten. Wir können unsere Haut am besten mit Wasser reinigen.

Wenn wir krank sind und unser Körper vom Fieber ganz heiß ist, dann möchten wir als erstes trinken. Wir möchten Wasser trinken, weil es unseren Körper abkühlt.

Können wir nicht dankbar sein, dass der liebe Gott uns Wasser gegeben hat, damit wir gesund und stark sind?

Lektion 2: Wasser/Sauberkeit Teil 2 (Zeige Bild Nr. 2 – badende Bären)

Jesus möchte, dass wir baden und saubere Kleider anziehen. ER freut sich, wenn er in der Sabbatschule saubere Jungen und Mädchen sieht.

Als Gott den Kindern Israel in der Wüste die Zehn-Gebote-Tafeln geben wollte, ordnete er an, dass sie davor sich und ihre Kleider waschen sollten, bevor sie in die Nähe des Berges Sinai herantraten.

Wenn ihr zur Toilette geht, solltet ihr immer eure Hände waschen. Gott sagt, dass Sauberkeit genauso wichtig ist wie Frömmigkeit.

Auch bevor ihr Obst und Gemüse esst, solltet ihr es waschen. Wusstet ihr, dass die Waschbären ihre Nahrung waschen bevor sie essen – natürlich vorausgesetzt, dass sie Wasser finden?

Unsere Handtücher sollten jede Woche gewechselt werden, um die Poren unseres Körpers sauber zu halten.

Unsere Zähne sind für unser Aussehen sehr wichtig, deshalb sollten wir sie sauber halten. Wir sollten sie nach jeder Mahlzeit putzen.

Gott möchte, dass wir auch unseren Körper von innen her sauber halten. Aber wie können wir das tun? Das, was wir essen und trinken, hilft uns dabei, unseren Körper innerlich sauber zu halten. Wasser ist eine reine Substanz, die unseren Körper von innen her ausspült, also reinigt.

Wir müssen darauf achten, dass das Wasser, das wir trinken, sauber ist. Manches Wasser kann uns krank machen, daher müssen wir darauf achten, dass das Wasser rein ist, bevor wir es trinken. Wenn wir uns nicht sicher sind, ob das Wasser sauber ist, dann sollten wir es vorher kochen.

Liebe Jungen und Mädchen, Wasser ist ein Geschenk Gottes, das er uns gegeben hat, und dafür wollen wir ihm danken.

Lektion Nr. 3: Ernährung (Zeige Bild Nr. 9 – Bären, der Früchte isst)

Wisst ihr, was Bären gerne essen? Jesus hat ihnen einen guten Speisezettel gegeben, ebenso wie er auch uns einen guten Speiseplan aufgezeigt hat, den wir befolgen sollen. Bären mögen oft das Gleiche essen wie wir.

Die Bären auf diesem Bild pflücken sich einige Beeren für ihr Mittagessen. Auch Äpfel mögen sie gerne. Ganz schnell klettern sie den Apfelbaum hinauf. Mmmh, Äpfel sind saftig und süß!

Auch für Jungen und Mädchen sind Äpfel sehr gesund. Wenn ihr gesund und glücklich bleiben wollt, esst Äpfel statt Kekse oder Schokolade.

Jesus hat für uns so viele gute Dinge gemacht, über die wir uns freuen können. Er weiß, welche Nahrung gut ist für uns wie diese Bärenmama weiß, welche Nahrung für ihre Babys am besten geeignet ist. Wir können nicht arbeiten oder spielen oder glücklich sein, ohne uns gesund zu ernähren.

Wir müssen unser Essen gut kauen, denn unser Magen hat keine Zähne. Jesus hat den Hühnern beigebracht, Sand zu picken, damit die Nahrung zersetzt wird. Der Kuh gab Jesus vier Mägen, weil sie den ganzen Tag am Fressen ist. Auch den Bienen gab er einen besonderen Magen. Auch zeigt er dem Wurm, was er von der Erde zu sich nehmen soll.

Unser Magen mag es nicht, dass wir wie die Kühe den ganzen Tag essen. Wir haben keinen extra Magen wie die Bienen, um süße Sachen darin aufzubewahren. Wir brauchen keinen Sand wie die Hühner, um unsere Nahrung zu verdauen. Es ist wichtig, dass wir unsere Zähne gebrauchen, um unser Essen gut zu kauen. Gott hat jedem seiner Geschöpfe den richtigen Magen gegeben.

Gott sagt, dass es ganz wichtig ist, dass wir Obst essen. Davon sind die Äpfel das beste Obst. Auch Gemüse, Brot und Nüsse hat er uns gegeben. Jesus liebt uns, deshalb möchte er, dass wir gesund und glücklich sind. Wir können nicht glücklich sein, wenn wir krank sind.

Lektion Nr. 4: Ruhe (Zeige Bild Nr. 6 – schlafende Bären)

Diese kleinen Bären schlafen. Jesus sagte den Bären, dass sie eine Menge Schlaf brauchen, deshalb ziehen sie sich während der Winterzeit in ihre Höhlen zurück und schlafen im Winter die meiste Zeit über.

Die Bärenmama gräbt ein großes Loch in den Berg, sodass sie von niemandem entdeckt werden, während sie schlafen.

Jesus möchte, dass auch Jungen und Mädchen genügend schlafen, damit sie gesund und glücklich heranwachsen können.

Das Zuhause der Bären hat keine Türen und Fenster. So bekommen sie viel frische Luft. Auch wir schlafen und fühlen uns viel besser, wenn wir die Fenster geöffnet halten.

Gott hat es so eingerichtet, dass wir schlafen. Wir können den ganzen Tag intensiv arbeiten und spielen, aber Gott möchte, dass wir uns auch ausruhen. Er möchte, dass wir rechtzeitig ins Bett gehen, damit unser Körper genügend Schlaf und Ruhe bekommt. Wusstet ihr, dass die Kinder während sie schlafen wachsen?

Wenn also die Mama am Mittag sagt: „Es ist Zeit, einen Mittagsschlaf zu machen“ oder am Abend „Es ist Zeit ins Bett zu gehen“, dann solltet ihr nicht weinen und meckern. Denkt daran, unser Körper braucht viel Ruhe, um glücklich und gesund zu bleiben. Deshalb sollten wir schnell zu Bett gehen, wenn die Mama ruft.

Es ist nicht gut, wenn wir abends lange aufbleiben und sogar fernsehen. Die meisten Programme sind sehr aufregend und erschweren es uns, ins Bett zu gehen. Jesus möchte, dass wir biblische Geschichten lesen und unsere Gedanken zur Ruhe bringen bevor wir ins Bett gehen. Er möchte gerne, dass wir im Gebet zu ihm sprechen und ihn bitten, dass er uns unseren Schutzengel sendet, um uns zu beschützen, damit wir gut schlafen können.

Auch unser Magen braucht Ruhe, darum sollten wir nur zu den Mahlzeiten essen. Wenn wir zwischen den Mahlzeiten essen, muss unser Magen dauernd arbeiten, ohne dass wir ihm eine Pause geben.

Nun vergesst es nicht, liebe Jungen und Mädchen, Ruhe und Schlaf sind ein Geschenk Gottes, das er uns gegeben hat, damit wir gesund und glücklich sein können.

Lektion Nr. 5: Trimm dich/Bewegung (Zeige Bild Nr. 3 – kämpfende Bären)

Diese kleinen Bären bewegen sich, indem sie miteinander spielen. Aber kleine Bären spielen nicht die ganze Zeit. Die Bärenmama zeigt ihnen auch, wie sie sich ihre Nahrung verschaffen können. Sie zeigt ihnen, wie man an einem Hang einen Stein zur Seite rollt, ohne dass er ihnen auf die Pfoten rollt. Auch zeigt sie ihnen, wie man Fische fängt. Bären fangen gerne Fische. Auch Honig mögen sie gerne. Um sich den Honig aus dem Bienenstock zu holen, klettern sie auf einen Baum, wo sich der Bienenstock befindet.

Wir können uns auch bewegen, indem wir z.B. der Mama im Garten helfen oder für Papa die Blätter zusammenharken oder das Auto waschen. Natürlich bewegen wir uns auch beim Spielen, aber wir wollen doch nicht die ganze Zeit nur spielen. Mama und Papa brauchen unsere Hilfe und wenn wir ihnen helfen, bewegen wir uns auch.

Jesus möchte, dass wir unseren Eltern gehorchen und auch unseren Beitrag für die Familie leisten. Arbeit macht fröhlich. Ihr wisst doch, wie unglücklich ihr seid, wenn ihr nichts zu tun habt.

Jungen und Mädchen, die immer nur spielen und nie arbeiten, sind unzufrieden. Aber es gibt viele kleine Dinge, die sie tun können, um Mama und Papa zu helfen.

Welche Dinge fallen euch da ein? (Lass die Kinder berichten.) Wenn ihr diese kleinen Aufgaben erledigt, habt ihr auch Bewegung.

Lektion Nr. 6: Vertrauen zu Gott (Zeige Bild Nr. 8 – Bärenmama und Baby umarmen sich)

Wusstet ihr schon, dass die Bärenmama ihr Baby genauso liebt, wie eure Mama euch liebt? Kleine Bärenbabys sind sehr neugierig und können leicht in Schwierigkeiten kommen. Die Mama lehrt sie zu gehorchen. Wenn sie nicht gehorchen, bekommen sie einen Klaps. Nicht weil sie ihnen wehtun möchte, sondern weil sie sie liebt und nicht möchte, dass sie sich verletzen.

Die Bärenmama wird auch mit jedem Tier, das ihren Jungen wehtun möchte, hart kämpfen, um ihre Jungen zu beschützen.

Eines Tages als die Bärenmama fortgegangen war, um Nahrung zu holen, kamen Wölfe zu der Bärenwohnung, einer großen Höhle. Diese Wölfe waren sehr hungrig und meinten, dass die kleinen Bären eine gute Mahlzeit für sie wären. Aber die kleinen Bären schrien sehr laut, denn sie hatten schreckliche Angst. Als die Bärenmama das hörte, kam sie schnell angelaufen und bald hatte sie die Wölfe verjagt.

Einer von den kleinen Bären gehorchte seiner Mama leider nicht und die Wölfe umkreisten es. Und noch einmal brachte die Bärenmama den kleinen Bären in Sicherheit.

Auch eure Mama und euer Papa haben euch lieb. Sie möchten, dass ihr gehorcht. Wenn ihr ihnen gehorcht, werdet ihr vor Schwierigkeiten bewahrt bleiben. Auch Jesus freut sich, wenn wir gehorchen.

Meint ihr die Bärenbabys haben ihrer Mama vertraut? Ich glaube schon. Ihr vertraut eurer Mama und eurem Papa auch, stimmt's?

Liebe Jungen und Mädchen, es gibt noch jemanden, dem wir vertrauen dürfen und das ist Jesus und unser Schutzengel. Sie wachen über uns seitdem wir geboren sind (ein kleines Baby wart). Wir müssen ihnen immer vertrauen. Und in der Nacht brauchen wir auch keine Angst zu haben, denn unser Schutzengel ist bei uns.

Lasst uns Jesus für die Engel danken, die er uns gegeben hat, damit sie uns beschützen.

Lektion Nr. 7: Ohne Drogen/Selbstkontrolle (Zeige Bild Nr. 7 – Bärenpapa, der seine Zähne zeigt)

Könnt ihr euch vorstellen, dass das der Papabär ist? Was meint ihr, warum er seine Zähne zeigt? Er möchte uns zeigen, dass er keine Löcher hat. Er mag Honig sehr gerne und er klettert auf die Bäume, um sich den Honig zu holen. Aber er isst nicht mehr von dem Honig als für ihn auch gut ist.

Wart ihr schon einmal zelten? Wenn man z.B. in Nordamerika zelten geht, kann es einem passieren, dass man einen Bären wie diesen hier antrifft. Die Menschen füttern dann die Bären gerne, aber das meiste von dem, was sie ihnen geben, ist nicht gesund für die Bären. Manchmal werden sie sogar krank davon und die Förster müssen ihnen sogar Spritzen geben. Deshalb stellen die Förster Schilder auf: „Bitte keine Bären füttern!" Leider gibt es Leute, die dies nicht beachten.

Wisst ihr, das Gleiche wird euch passieren, wenn ihr zu viele Süßigkeiten esst. Jesus möchte uns helfen, dass wir der Versuchung Satans, zu viele Süßigkeiten zu essen, widerstehen, wenn wir ihn bitten.

Wenn wir Zucker essen, gehen unsere weißen Blutkörperchen kaputt. Sie sind diejenigen, die uns davor bewahren, krank zu werden.

Die Bärenmama zeigt ihren Jungen, welche Nahrung für sie am besten ist. Und genauso wie die Bärenmama ihren Jungen zeigt, was das Beste für sie ist, sagt uns auch Jesus in der Bibel, welche Nahrung für uns am besten ist.

Jesus gibt uns Regeln, die uns helfen sollen, gesund und glücklich zu bleiben. Er sagt uns, dass wir zwischen den Mahlzeiten nicht essen, dass wir gut kauen und auch rechtzeitig ins Bett gehen sollen.

Freut ihr euch, dass Jesus uns so sehr liebt, dass er darauf achtet, dass wir als gesunde und glückliche Jungen und Mädchen heranwachsen?

Lektion Nr. 8: Licht/Sonnenschein (Zeige Bild Nr. 4 – Vater und Baby- Bär)

Dies ist Papabär, der mit seinem kleinen Bären im Sonnenschein spazieren geht.

Jesus hat dem Papabär gesagt, was für seine Kinder gut ist. Wenn Papabär seine Kinder ruft, kommen sie zu ihm gelaufen. Auch deine Mama und dein Papa freuen sich, wenn du schnell kommst, wenn sie dich rufen.

Was meint ihr, wäre es schön, wenn die Sonne nie scheinen würde? Würde ein Samenkorn wachsen, wenn wir es im Garten in die Erde steckten und mit einem Karton zudecken würden? Meint ihr, es könnte wachsen? Natürlich nicht. Es kommt vielleicht aus dem Boden heraus, aber ohne Sonnenschein würde es immer dünner und schmächtiger werden bis es schließlich eingeht. Es würde auch keine Farbe entwickeln. Alles, was Gott geschaffen hat, braucht Sonnenschein.

Stellt doch mal eine Pflanze auf ein Fensterbrett. Dann könnt ihr beobachten, dass diese Pflanze zum Licht hinwächst. Dann müsst ihr die Pflanze drehen, damit sie von allen Seiten Licht bekommt.

Auch Jungen und Mädchen brauchen Sonnenschein. Wenn ihr fernseht oder immer im Haus spielt und niemals draußen, werdet ihr bald blass aussehen. Ohne Sonnenschein können Jungen und Mädchen nicht gesund heranwachsen. Wusstet ihr, dass Kinder im Sommer schneller wachsen als im Winter? Sie sind im Sommer auch gesünder. Wir brauchen den Sonnenschein auch, um Bakterien abzutöten. Ohne das Sonnenlicht wären wir ständig krank.

Jesus gab uns den Sonnenschein, um uns und die Erde um uns herum zu erwärmen. Er gab den Sonnenschein für alle Geschöpfe. Lasst uns Gott dafür danken.

Lektion Nr. 9: Luft – Sauerstoff (Zeige Bild Nr. 5 – Bären, der auf den Baum klettert)

Dieser Bär bekommt eine Menge frische Luft. Was tut er denn auf diesem Bild? Ja, er klettert auf einen Baum. Habt ihr schon mal versucht auf einen Baum zu klettern? Man braucht zum Klettern viel Kraft, nicht wahr? Wenn dieser Bär oben angelangt ist, dann wird er schnaufen und schnaufen. Dabei bekommt er eine Menge frische Luft in seine Lungen.

Ohne Luft können wir nicht leben. Alles, was wächst und sich bewegt, braucht Luft. Sogar die Blumen brauchen Luft.

Als wir geboren wurden, war für die Hebamme das Wichtigste, dass wir anfingen zu atmen. Wenn wir nicht gleich geatmet hätten, hätte uns die Hebamme oder der Arzt ein paar Klapse auf die Fußsohlen gegeben. Wir können nämlich eine Weile ohne Essen leben, aber ohne Luft können wir nicht einmal fünf Minuten überleben.

Ihr seht also Kinder, es ist wichtig, dass wir genug reine frische Luft bekommen. Auch nachts werden wir viel besser schlafen, wenn wir das Fenster geöffnet lassen, damit genügend frische Luft hineinkommt. Bei viel frischer Luft werden wir gesünder, fröhlicher und glücklicher sein.

Bild Nr. 1 zu Lektion Nr. 1

Bild Nr. 2 zu Lektion Nr. 2

Bild Nr. 3 zu Lektion Nr. 5

Bild Nr. 4 zu Lektion Nr. 8

Bild Nr. 4 zu Lektion Nr. 8

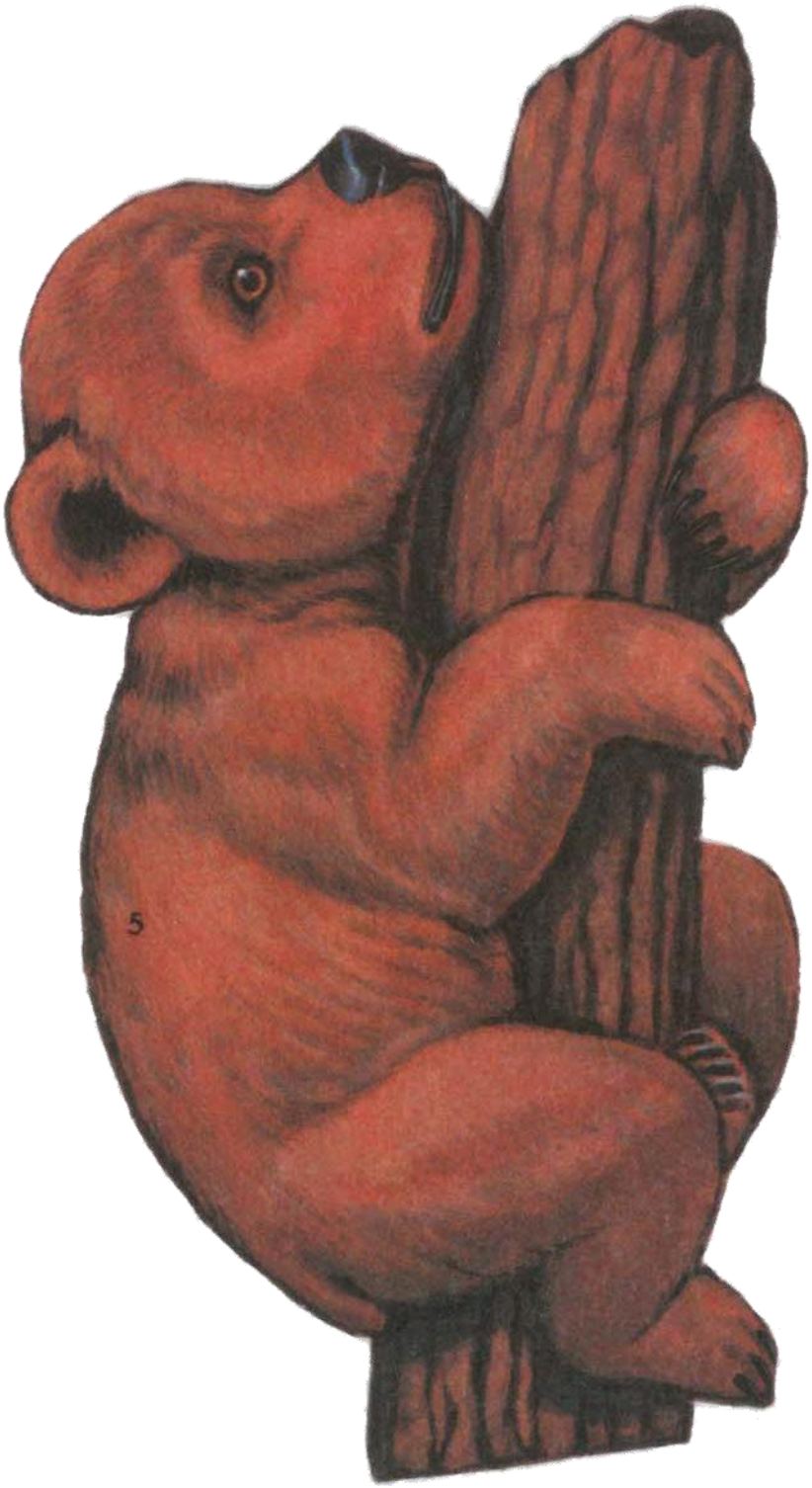

Bild Nr. 6 zu Lektion Nr. 4

Bild Nr. 9 zu Lektion Nr. 7

Bild Nr. 8 zu Lektion Nr. 6

Bild Nr. 9 zu Lektion Nr. 3