

Male das Bild von Jesus und dem Blinden fertig aus!



## MEIN SONNTAGSBLATT

21

4. Sonntag der Fastenzeit A

In der  
Bibel steht:

Jesus sagte: „Solange ich in der Welt bin, bin ich das Licht der Welt. Als er dies gesagt hatte, spuckte er auf die Erde; dann machte er mit dem Speichel einen Teig, strich ihn dem Blinden auf die Augen und sagte zu ihm: Geh und wasch dich in dem Teich Schiloach! Das heißt übersetzt: der Gesandte. Der Mann ging fort und wusch sich. Und als er zurückkam, konnte er sehen.“

**Joh 9,5–7 (Johannesevangelium)**

Es ist wunderbar, wenn unsere Augen gesund sind. Wir können mit ihnen viele Dinge sehen. Was haben deine Augen heute schon alles gesehen? Häufig belasten wir unsere Augen mit verschiedenen digitalen Medien, wie Handy, Computer, Tablet oder Fernseher. Kinder verbringen gerne ihre Zeit damit, du auch? Es ist aber auch wichtig, auf den Umgang mit ihnen, auf die persönliche Nutzungsdauer zu achten, denn sie sind ungesund für unsere Augen. Versuche in dieser Fastenwoche weniger auf digitale Geräte zu schauen oder sogar darauf zu verzichten. Das ist vielleicht ganz schön schwer! Die digitalen Geräte verbrauchen viel Energie, deshalb ist ein Verzicht auch für die Umwelt gut.



Für mein  
Leben:

**Gebet:**

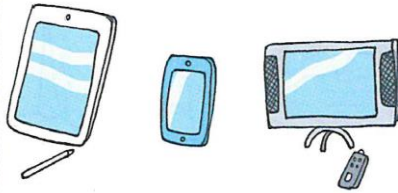
Guter Gott, ich finde es schade, dass blinde Menschen so viele tolle Dinge nicht sehen können. Ich bete heute für sie. Hilf mir, auf meine Augen zu achten, damit ich gut für sie Sorge. Amen.



## Augenfasten - digitales Fasten

### Digitales Fasten Verzichten auf Smartphone & Co.

Fang am besten damit an, dass du jeden Tag nur zu bestimmten Zeiten das Handy benutzt oder online gehst, um zu spielen, zu chatten oder Filme anzuschauen.  
Es ist gar nicht so einfach auf digitale Medien und Geräte zu verzichten.



### Spieletipp/Augenschule

Schau genau! Sieh dir die anderen Kinder im Raum an und merke dir, was sie anhaben.  
Dann gehen zwei Kinder raus und tauschen Kleidungsstücke oder lassen etwas weg.  
Wenn sie damit fertig sind, kommen sie wieder in den Raum zurück.  
Nun geht es darum, herauszufinden, was an ihnen sich geändert hat? Wer hat gut beobachtet und es sich gemerkt?  
Nach etwas Übung ist es gar nicht so schwer!  
Wer erkennt, was sich an ihnen verändert hat?



**Digitale Geräte verbrauchen viel Energie und schaden der Umwelt  
sowie unseren Augen.**

