

Tips voor leerkrachten tijdens de Ramadan



- ✓ Vraag niet alleen naar de afgewerkte opdrachten, maar vraag oprecht naar hun dagje en hun gezinsleven.

- ✓ Laat de onlinelessen niet te vroeg van start gaan tijdens de Ramadan.

- ✓ Wees vooral het luisterende oor tijdens deze periode en geef de nodige tips. Erken hun angsten en onzekerheden.

- ✓ Wees creatief in de opdrachten: Laat beweging en zelfbezinning deel uitmaken van hun dagopdrachten, wat zeer belangrijk is tijdens deze moeilijke periode.

- ✓ Toon interesse in de maand Ramadan en de beleving ervan.

- ✓ Overlaad hen niet met taken op de begindagen van de Ramadan.

- ✓ Geef een complimentje. Erken dat het niet gemakkelijk is om te vasten tijdens deze periode, maar moedig ze aan dat ze goed bezig zijn.

- ✓ Een dagboek bijhouden over de maand 'Ramadan' kan de jongere helpen om structuur te creëren in zijn dagindeling: 'Tijd voor aanbidding, tijd voor de lessen, tijd voor beweging enz...

- ✓ Schuif een avond online mee aan een iftartafel.

- ✓ Betrek de leerkracht 'islamitische godsdienst' bij religieuze vragen en kwesties.



Gebed en Taraweeh

- ✓ Gebeden en vrijdagdienst in de moskee zijn verboden.
- ✓ De Taraweeh gebeden zullen tijdens de Ramadan NIET doorgaan. Taraweeh gebeden kunnen wel thuis verricht worden; individueel of in gezinsverband.
- ✓ Ter vervanging van Taraweeh komen er lezingen via sociale media vanuit verschillende moskeeën (EMB, platform Vlaamse imams, lokale moskee).

De Profeet (vzmh) zei:
“De beste gebeden zijn diegene die je thuis verricht, met uitzondering van de verplichte.”



Iftars

- ✓ Gezamenlijke iftars kunnen niet doorgaan, behalve in gezinsverband.
- ✓ Iftars voor minderbedeelden in de moskeeën kunnen niet doorgaan. Moskeeën kunnen wel maaltijden bereiden die geleverd of afgehaald kunnen worden, hou rekening met de regels rond voedselbedeling.



Inkopen doen

- ✓ Hou rekening met de algemene regels van social distancing (1,5 meter afstand) bij het doen van inkopen tijdens de Ramadan bij bakkers, slaggers en supermarkten.

**“Als iemand een leven redt, is het alsof diegene de gehele mensheid heeft gered.”
(5:32)**

Het vasten betekent niet enkel ‘niet eten of drinken’, maar ook het beste gedrag als moslim vertonen. Hou je dus aan de corona-maatregelen om levens te redden en de volksgezondheid van de samenleving te beschermen.

Voor jezelf



Mentale gezondheid

Tijdens de Ramadan is het niet enkel belangrijk om je te focussen op het spirituele maar ook om zorg te dragen voor jezelf en je lichaam. Voel je je slecht in je vel? Praat erover met iemand die je vertrouwt of surf naar:

awel.be of watwat.be



rust

Spreid je rustmomenten. Neem in de dag eventueel een powernap. Ga na sahur (laatste moment dat je mag eten en drinken voor zonsopgang) onmiddellijk terug slapen in plaats van wakker te blijven of te studeren.



ontspanning

Niemand kan zich uren aan een stuk concentreren.. Na een ontspanningsmoment kan je gemakkelijker nieuwe leerstof opnemen



respect

Iedereen beschikt over de vrijheid om wel of niet te vasten. Respecteer elkaars keuze en dwing niemand.



wees dankbaar

Veel zaken die we als vanzelfsprekend achten zijn niet meer toegestaan. Neem tijd om de gunsten van Allah nog meer te beseffen en elke dag dankbaarheid te tonen tegenover Allah. Verricht nog meer smeebedes tijdens de ramadan.



gezonde voeding

Eet groenten en fruit om voldoende vitamines en mineralen op te nemen. Drink water en beweeg voldoende. Vermijd junkfood en voedsel met veel suiker.



empathie

Draag zorg voor elkaar. Wees empatisch en vraag naar elkaar hoe het gaat. Samen zijn we sterker!



ziekte

Blijf thuis, verzorg jezelf en overweeg om niet te vasten als je ziek bent.

Voor je studies



structuur en planning

Spreid het verwerken van grote hoeveelheden leerstof. Zo onthoud je de leerstof op langere termijn en maak je de examenperiode minder zwaar. Studeer overdag en benut de nacht om uit te rusten.



samen studeren

Studeer online (corona-maatregelen) samen met je vrienden die ook aan het vasten zijn om elkaar te motiveren. Als dit voor teveel afleiding zorgt dan doe je dit beter niet.



geef de moed niet op

Geef niet meteen op! Link een slecht resultaat of een slechte dag niet meteen aan de Ramadan. Bespreek met anderen hoe je het vasten in combinatie met studeren beter kunt organiseren.

Corona



fake news

Als je een doorstuurbericht krijgt via WhatsApp of dergelijke, panikeer dan niet maar verifieer de bronnen en waarachtigheid van het bericht. Lees de "Check" op vrtnws.be.



social distancing

Hou je aan regels met betrekking tot social distancing. Het is niet mogelijk om een iftar, gezamenlijk gebed of Eid te vieren met personen buiten je gezin. Bid thuis en verricht vrijwillige gebeden zoals het Tarawih gebed.

Wees een verantwoordelijke en bewuste moslim. Bescherm jezelf, je naasten en de gemeenschap. Ook de profeet Mohammed S.A.W. nam maatregelen in crisissituaties en zijn terug te vinden in overleveringen.



vragen? raadpleeg een expert

Heb je een vraag? Je ouders, (godsdienst)leerkrachten en experts helpen je graag verder. Neem contact op met het Netwerk Islamexperten bij twijfel over religieuze richtlijnen.