



MIJN KLEINE RAMADAN BOEKJE

Een maand om te groeien, te delen
en het goede te doen



Fev/Feb 2026		العشاء 'Icha	المغرب Maghrib	العصر 'Asr	الظهر Dhohr	الشروق Chourouq	الفجر والصبح Fajr	رمضان Ramadan 1447	
Ma./Di.	17	19.53	18.04	15.32	12.57	7.50	6.01	الثلاثاء	29
Ramadan	18	19.54	18.06	15.34	12.56	7.48	6.00	رمضان	01
Je./Do.	19	19.56	18.08	15.35	12.56	7.46	5.58	الخميس	02
Ve./Vr.	20	19.58	18.09	15.36	12.56	7.44	5.56	الجمعة	03
Sa./Za.	21	19.59	18.11	15.38	12.56	7.42	5.54	السبت	04
Di./Zo.	22	20.01	18.13	15.39	12.56	7.40	5.52	الأحد	05
Lu./Ma.	23	20.03	18.15	15.40	12.56	7.38	5.50	الاثنين	06
Ma./Di.	24	20.04	18.16	15.42	12.56	7.36	5.48	الثلاثاء	07
Me./Wo.	25	20.06	18.18	15.43	12.56	7.34	5.46	الأربعاء	08
Je./Do.	26	20.08	18.20	15.44	12.55	7.32	5.44	الخميس	09
Ve./Vr.	27	20.09	18.22	15.45	12.55	7.30	5.42	الجمعة	10
Sa./Za.	28	20.11	18.23	15.47	12.55	7.28	5.40	السبت	11
Mars/Maart									
Di./Zo.	01	20.13	18.25	15.48	12.55	7.26	5.38	الأحد	12
Lu./Ma.	02	20.15	18.27	15.49	12.55	7.24	5.36	الاثنين	13
Ma./Di.	03	20.16	18.28	15.50	12.55	7.21	5.34	الثلاثاء	14
Me./Wo.	04	20.18	18.30	15.51	12.54	7.19	5.32	الأربعاء	15
Je./Do.	05	20.20	18.32	15.53	12.54	7.17	5.30	الخميس	16
Badr	06	20.22	18.34	15.54	12.54	7.15	5.27	بدر	17
Sa./Za.	07	20.23	18.35	15.55	12.54	7.13	5.25	السبت	18
Di./Zo.	08	20.25	18.37	15.56	12.53	7.11	5.23	الأحد	19
F. Mekka	09	20.27	18.39	15.57	12.53	7.09	5.21	فتح مكة	20
Ma./Di.	10	20.29	18.40	15.58	12.53	7.06	5.18	الثلاثاء	21
Me./Wo.	11	20.31	18.42	15.59	12.53	7.04	5.16	الأربعاء	22
Je./Do.	12	20.32	18.44	16.00	12.52	7.02	5.14	الخميس	23
Ve./Vr.	13	20.34	18.45	16.01	12.52	7.00	5.11	الجمعة	24
Sa./Za.	14	20.36	18.47	16.03	12.52	6.58	5.09	السبت	25
L. alqadr	15	20.38	18.49	16.04	12.52	6.55	5.07	ليلة القدر	26
Lu./Ma.	16	20.40	18.50	16.05	12.51	6.53	5.04	الاثنين	27
Ma./Di.	17	20.42	18.52	16.06	12.51	6.51	5.02	الثلاثاء	28
Me./Wo.	18	20.44	18.54	16.07	12.51	6.49	4.59	الأربعاء	29
Je./Do.	19	20.45	18.55	16.08	12.50	6.46	4.57	الخميس	30
Aid Alfitr	20	20.47	18.57	16.09	12.50	6.44	4.54	عيد الفطر	01

MIJN KALENDER

VINK ELKE DAG AF EN GA STAP VOOR STAP DOOR DEZE MOOIE MAAND

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
Dag 6	Dag 7	Dag 8	Dag 9	Dag 10
Dag 11	Dag 12	Dag 13	Dag 14	Dag 15
Dag 16	Dag 17	Dag 18	Dag 19	Dag 20
Dag 21	Dag 22	Dag 23	Dag 24	Dag 25
Dag 26	Dag 27	Dag 28	Dag 29	Dag 30

Een speciale maand begint

Een maand zoals geen andere

De ramadan is een speciale maand voor moslims.

Gezinnen zijn vaker samen, we eten op andere momenten en iedereen probeert extra lief en rustig te zijn.

Tijdens deze maand leer je jezelf beter kennen, leer je rekening houden met anderen en kom je dichterbij Allah.

Het is een maand om te leren, te delen en je hart te laten groeien.

Iedereen beleeft de ramadan op zijn eigen manier, volgens zijn leeftijd en wat hij kan doen.

Dit boekje is er om je te helpen tijdens deze maand.

Je mag erin tekenen, spelen, schrijven en rustig verdergaan, op jouw tempo.

Er is geen goede of foute manier om dit boekje te gebruiken.

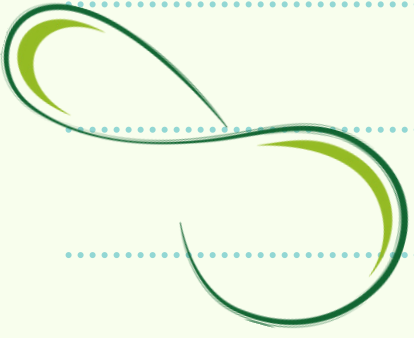
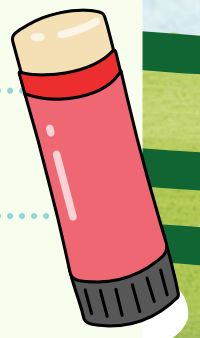
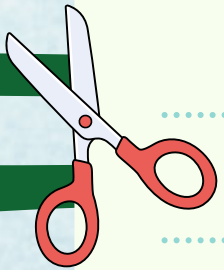


Een belangrijk moment voor mij



Ik teken, schrijf of plak wat ik wil.

A series of horizontal dotted lines for writing or drawing.



Wat is de Ramadan?

De ramadan is de negende maand van de islamitische kalender.

Het is een maand die Allah heeft gekozen om moslims te helpen en hen te herinneren aan wat echt belangrijk is.

Tijdens de ramadan vasten moslims van zonsopgang tot zonsondergang.

Dat betekent niet alleen niet eten of drinken. Het is vooral een maand om te leren.

Je leert om geduldig te zijn, je gevoelens beter te beheersen, dankbaar te zijn en lief te zijn voor anderen.

In de islam is de ramadan één van de vijf pijlers.

Dat zijn de vijf belangrijkste basisregels van het geloof.

Daarom is deze maand zo speciaal voor moslims.

De ramadan herinnert ons ook aan iets heel belangrijks: alles wat we hebben — eten, drinken, familie en gezondheid — is een geschenk van Allah.





Waarom is de Ramadan belangrijk voor de moslims?

De ramadan is belangrijk omdat hij moslims helpt om dichterbij Allah te komen.

Tijdens deze maand proberen moslims:

- aandachtiger te bidden,
- zich goed te gedragen,
- geen kwetsende woorden te gebruiken,
- en extra veel goede dingen te doen.

De ramadan leert dat geloven in Allah niet alleen met woorden gebeurt.

Je laat het ook zien in wat je elke dag doet: eerlijk zijn, respect hebben voor anderen, geduldig zijn en rechtvaardig handelen.



Waarom vasten sommige mensen?

Vasten betekent dat je overdag niet eet en niet drinkt, van zonsopgang tot zonsondergang.

Volwassen moslims vasten omdat Allah hen dat heeft gevraagd.

Zo laten ze zien dat ze Allah gehoorzamen en Hem vertrouwen.

Vasten helpt om geduld te leren.

Als je honger of dorst hebt, leer je rustig te blijven en jezelf beter te beheersen.

Door te vasten begrijp je ook beter hoe belangrijk eten en drinken zijn.

Als je een tijdje niets eet of drinkt, merk je dat deze eenvoudige dingen heel waardevol zijn.

Vasten is niet alleen goed voor het lichaam.

Het is ook goed voor het hart, omdat je leert dankbaar te zijn, bescheiden te blijven en respect te hebben voor anderen.





Goed eten om energie te hebben

Goed eten helpt je lichaam om energie te hebben.

Met energie kan je spelen, leren, bewegen en je goed voelen.

Als je rustig eet, begrijpt je lichaam beter wat het nodig heeft.

Eenvoudig eten zoals water, fruit, soep of eten dat thuis is gemaakt, doet je goed.

Goed eten betekent niet veel eten.

Het betekent eten wat je lichaam helpt om sterk en fit te blijven.

Zorgen voor wat je eet, is ook zorgen voor jezelf.

En goed voor jezelf zorgen is heel belangrijk.





Een eenvoudig recept

Dadel- en honingkoekjes

Ingrediënten



150g bloem



100g boter



50g suiker



1 eetlepel
honing



100 g dadels, in
kleine stukjes
gesneden



25cl melk

Benodigheden



een kom



een houten
lepel



een
keukenweeg-
schaal



een eetlepel



een mes



een schotel



een oven

Vorbereiding

1



Meng de gesmolten boter met de suiker en de honing.

2



Voeg de bloem en de gesneden dadels toe.

3



Maak kleine bolletjes en druk ze plat.

4



Bak ze in de oven op 180 °C gedurende 12 minuten.



Water, daar denk ik aan!

Water is heel belangrijk voor het leven.

Zonder water kan je lichaam niet goed werken.

Water helpt je om te denken, te bewegen, te verteren en gezond te blijven.

Als je water drinkt, krijg je weer energie, vooral na een lange dag.

Wist je dat meer dan 2 miljard mensen in de wereld niet elke dag schoon drinkwater hebben?

In sommige landen moeten kinderen ver lopen om proper water te vinden.

Tijdens de ramadan, wanneer moslims water drinken om het vasten te stoppen, beseffen ze dat dit simpele gebaar een echte luxe is.

De ramadan leert ons dankbaar te zijn voor elke druppel water en er goed mee om te gaan.



Goed slapen tijdens de Ramadan

Slapen helpt je lichaam en je hoofd om uit te rusten.

Als je goed slaapt, voel je je rustiger en sterker. Tijdens de ramadan zijn de dagen soms een beetje anders.

Slapen geeft je nieuwe energie voor de volgende dag.

Rustig naar bed gaan helpt om beter te slapen.

Schermen uit, zacht praten en ontspannen doen goed.

Goed slapen is zorgen voor jezelf.

En als je goed voor jezelf zorgt, voel je je beter.





Mijn lichaam in beweging

Bewegen is belangrijk om gezond te blijven.

Door te bewegen wordt je lichaam sterk en voel je je rustiger in je hoofd.

Wandelen, rustig spelen, stretchen of diep ademen zijn ook manieren om te bewegen.

In de islam is je lichaam belangrijk.

Je moet er goed voor zorgen en er respect voor hebben.

De ramadan leert dat zorgen voor je lichaam bij het geloof hoort, want met een gezond lichaam kan je beter goede dingen doen.





Zelfs een klein gebaar telt

Soms denken we dat helpen iets heel groots moet zijn.

Maar eigenlijk hebben kleine dingen veel waarde.

Een glimlach, een lief woord, iemand helpen of iets delen kan iemands dag mooier maken.

In de islam kijkt Allah eerst naar de bedoeling, niet naar hoe groot de daad is.

Een klein gebaar, gedaan met een eerlijk hart, kan heel belangrijk zijn.

De ramadan leert dat iedereen goed kan doen, op zijn eigen manier.

Zelfs met kleine dingen.

Als je iets doet met je hart, telt het echt.





Mijn kleine attenties

Kleine attenties zijn kleine gebaren die je met je hart doet.

Het zijn simpele dingen, maar ze kunnen iemand heel blij maken.

Een kleine attentie kan een glimlach zijn, een lief woord, helpen met iets of even luisteren.

Soms is er maar weinig nodig om iemand een goed gevoel te geven.

Kleine attenties laten zien dat anderen belangrijk zijn.

Ze zeggen: "Ik denk aan jou", zonder veel woorden.

Tijdens de ramadan proberen we extra aandacht te hebben voor de mensen om ons heen.

We leren dat vriendelijkheid en respect de wereld zachter maken.

Zelfs een kleine attentie kan iemands dag laten stralen.

Een geschenk dat lang meegaat

Sommige gebaren helpen iemand maar één keer. Bijvoorbeeld een maaltijd geven of iemand even helpen.

Dat is goed en belangrijk. Maar er bestaan ook gebaren die veel langer blijven helpen.

Ze stoppen niet na één dag of één week.

In de islam noemen we dat Sadaqa Jariya.

Dat betekent: een cadeau dat blijft helpen in de tijd.

Als je helpt om een waterput te bouwen, kunnen gezinnen elke dag water drinken.

Als je een boom plant, geeft die schaduw, fruit en frisse lucht.

Zo genieten veel mensen, dag na dag, van één goed gebaar.

Sadaqa Jariya leert ons iets heel belangrijks: een klein gebaar kan een heel groot effect hebben en lang goed blijven doen.





De tien laatste nachten

Tegen het einde van de ramadan komen er heel speciale nachten.

We noemen ze de **laatste tien nachten**.

Tijdens deze nachten nemen veel gezinnen extra tijd om te bidden, zacht te praten en dichter bij Allah te komen.

Alles wordt rustiger, stiller en fijner.

Deze nachten laten ons voelen dat sommige momenten heel bijzonder zijn.

Zelfs een klein gebaar, gedaan met het hart, telt dan extra veel.

In de laatste tien nachten proberen we nog liever te zijn, goed op onze woorden te letten en aan anderen te denken.

Zo sluiten we de ramadan mooi af, met een hart vol goede bedoelingen.





Een heel speciale nacht

Tussen de laatste tien nachten van de ramadan is er één nacht die nog specialer is dan de andere.

Die nacht heet Laylat al-Qadr.

Het is een heel bijzondere nacht.

In die nacht stuurde Allah de Koran, en goede daden zijn dan heel speciaal voor Hem.

Niemand weet precies wanneer deze nacht komt.

Daarom proberen we meerdere nachten aandachtig te zijn, in de hoop deze speciale nacht mee te maken.

Laylat al-Qadr leert ons iets moois:
een klein gebaar kan een heel grote waarde hebben.
Een glimlach, helpen, een lief woord, een gebed...

Zelfs kleine dingen betekenen veel voor Allah.



Eid nadert!

De maand ramadan loopt langzaam ten einde.

En samen met het einde komt een heel vrolijke dag: Eid.

Eid is een feestdag.

We dragen mooie kleren, zien onze familie, eten lekkere dingen en lachen veel samen.

Maar Eid is niet alleen om te krijgen.

Het is ook een moment om Allah te bedanken voor deze mooie maand die voorbij is.

Het is een dag waarop harten licht zijn en waarop we proberen anderen blij te maken.

Binnenkort mag jij deze mooie dag ook beleven.



Een cadeautje delen

Een cadeautje krijgen maakt je blij.

Je voelt je geliefd, belangrijk en gelukkig.

Maar een cadeautje geven kan soms nog fijner zijn.

Iemand zien glimlachen dankzij jou, maakt je hart warm.

Tijdens Eid denken we vaak aan onze familie en mensen dichtbij.

Maar er zijn ook kinderen, ergens anders in de wereld, die niet altijd een cadeautje krijgen op die dag.

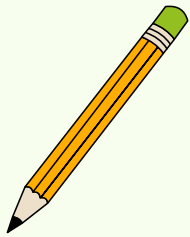
Met Karama Solidarity kan je een Eidcadeautje geven aan een kind, zodat ook hij of zij kan glimlachen op deze speciale dag.

Scan deze QR-code samen met een volwassene om meer te weten.



MIJN SPEELRUIMTE





Dit is mijn pagina



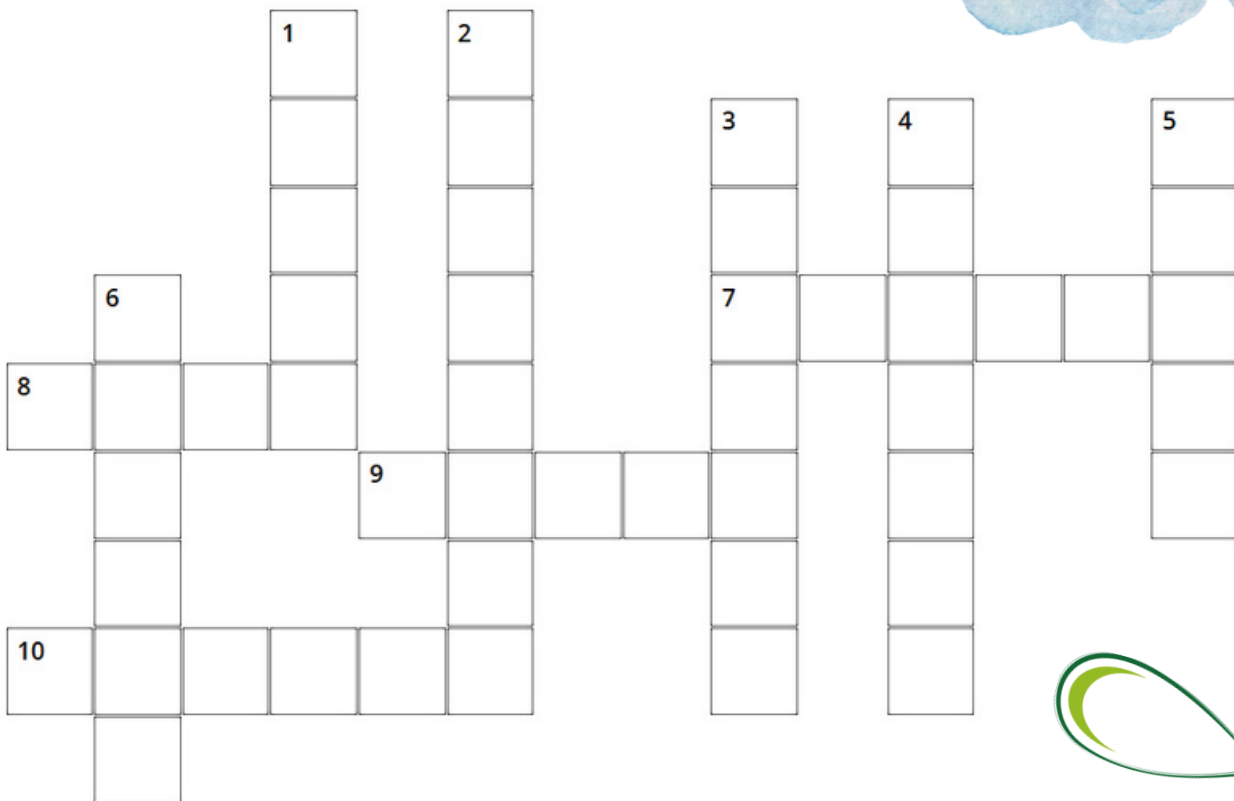
lets waar ik trots op ben.

Handwriting practice area consisting of 15 horizontal dotted lines on a light green background.





1. Lees de vraag
en schrijf het
juiste woord.



Verticaal

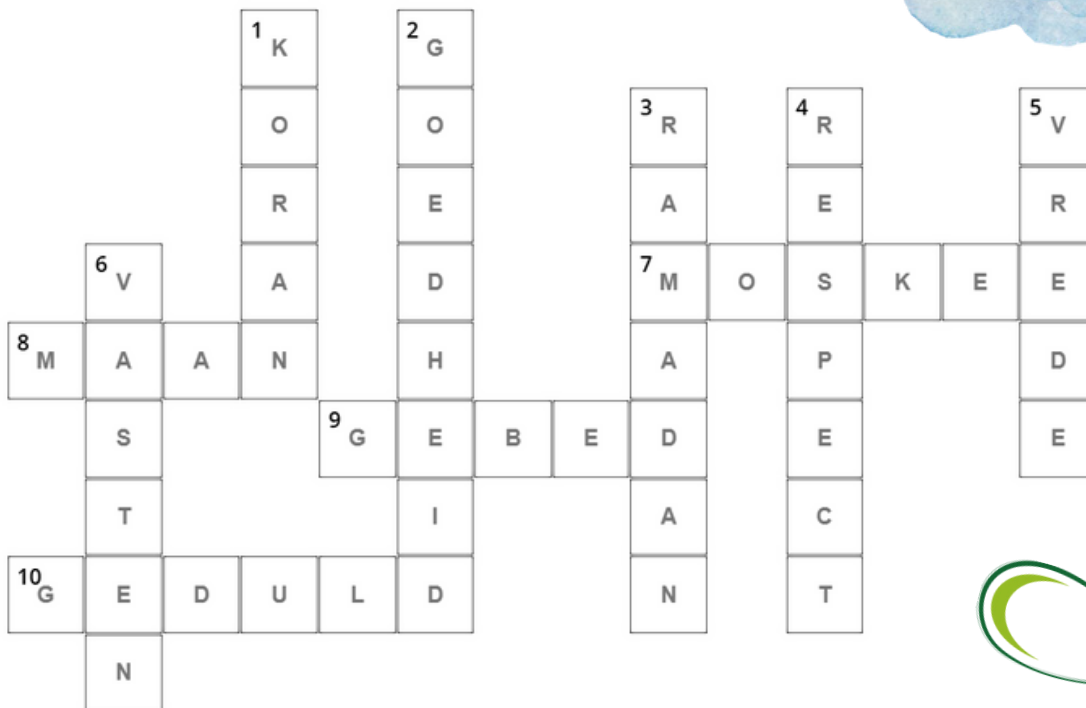
1. Gezegend boek van de islam.
2. Doen wat juist en goed is.
3. Speciale maand waarin de moslims meer goede daden verrichten.
4. Vriendelijk omgaan met anderen en met jezelf.
5. Een fijn gevoel van rust, zonder strijd vanbinnen.
6. Overdag niet eten of drinken om te leren geduldig te zijn.

Horizontaal

7. De plaats waar moslims samen bidden.
8. Ze helpt ons om te weten wanneer de Ramadan begint en eindigt.
9. Allah iets vragen of danken met je hart.
10. Kunnen wachten zonder kwaad te worden.



Oplossing kruiswoordraadsel 1



Verticaal

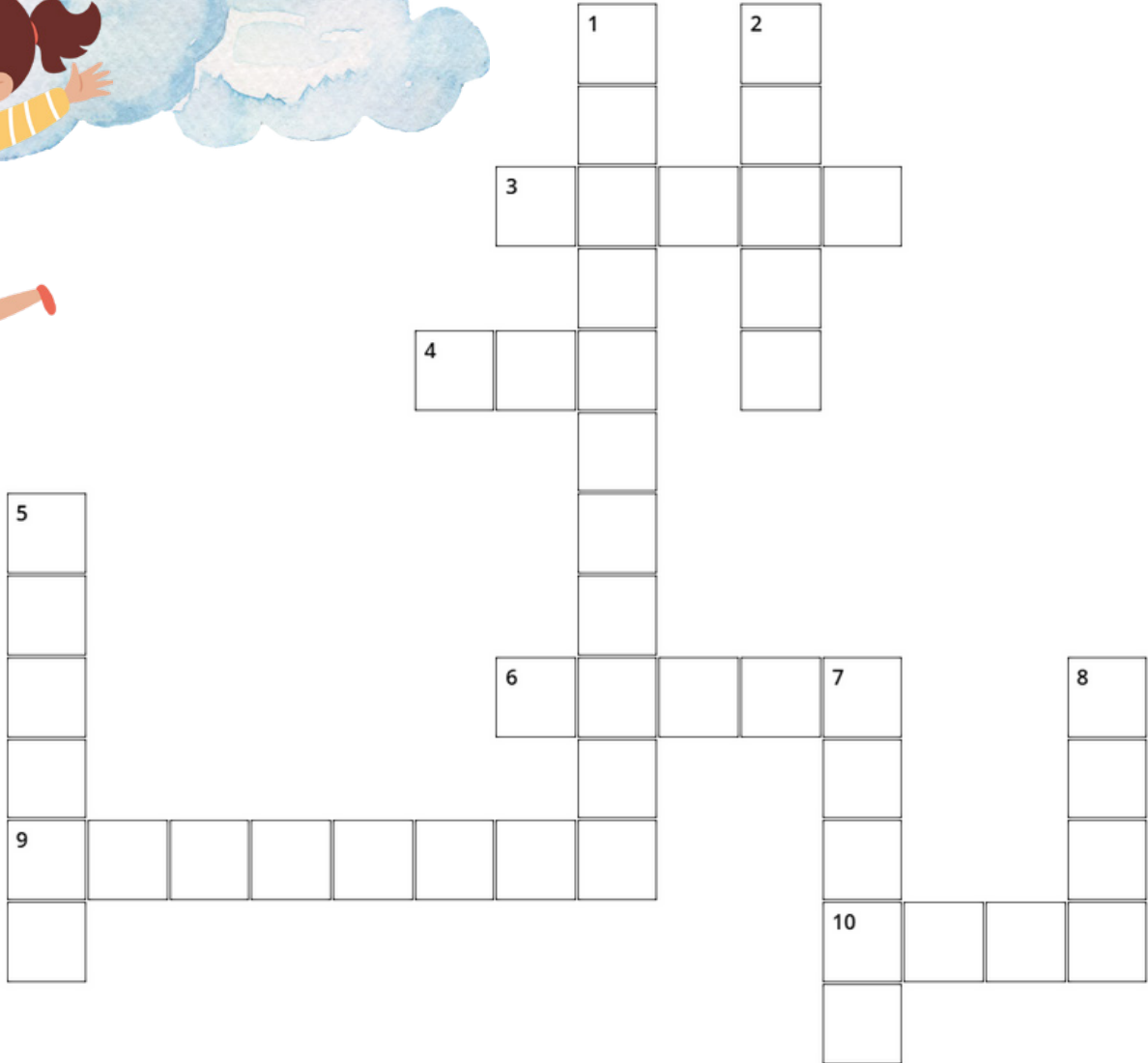
1. Gezegend boek van de islam.
2. Doen wat juist en goed is.
3. Speciale maand waarin de moslims meer goede daden verrichten.
4. Vriendelijk omgaan met anderen en met jezelf.
5. Een fijn gevoel van rust, zonder strijd vanbinnen.
6. Overdag niet eten of drinken om te leren geduldig te zijn.

Horizontaal

7. De plaats waar moslims samen bidden.
8. Ze helpt ons om te weten wanneer de Ramadan begint en eindigt.
9. Allah iets vragen of danken met je hart.
10. Kunnen wachten zonder kwaad te worden.



2. Lees de vraag en schrijf het juiste woord.



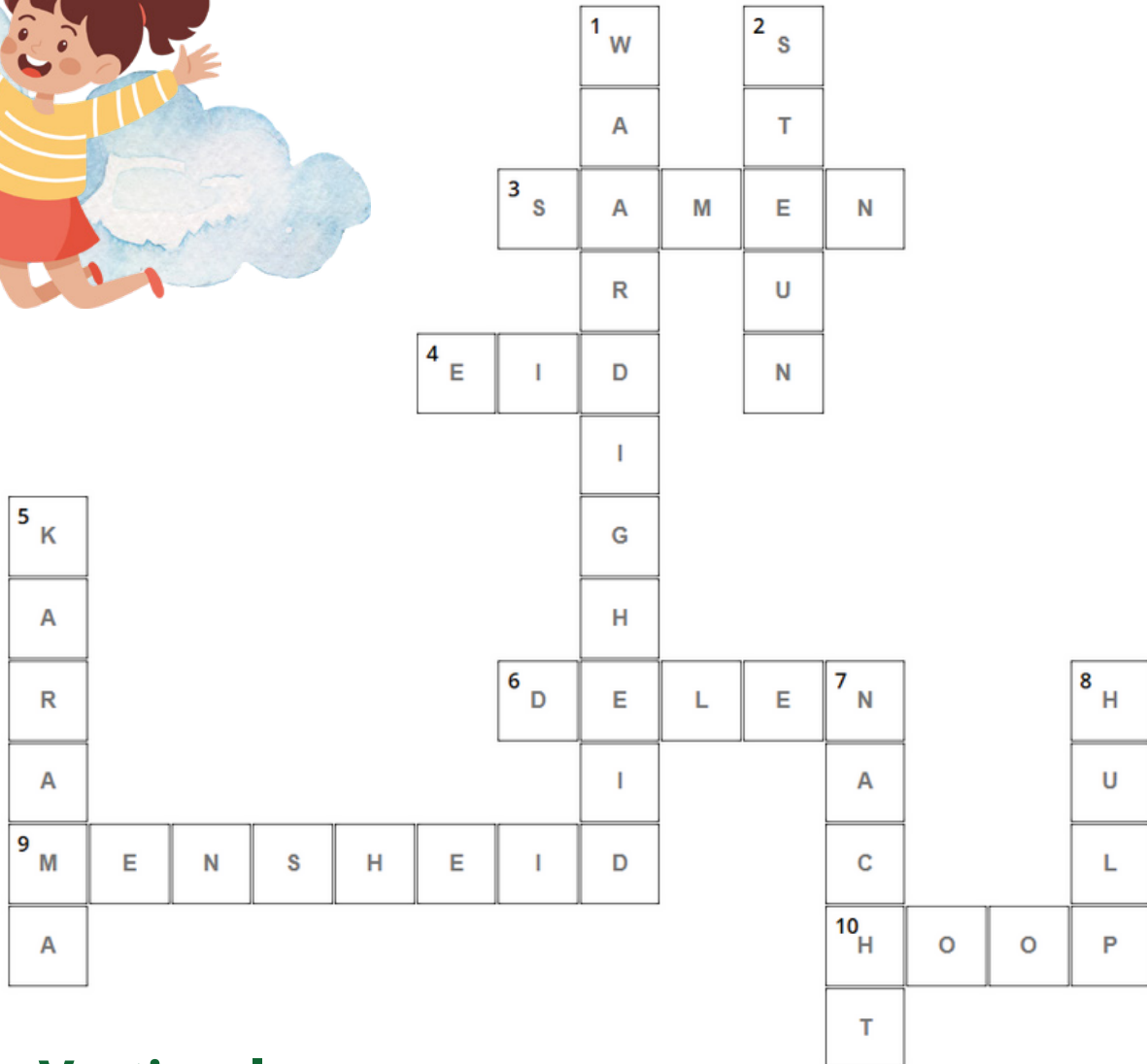
Verticaal

1. Iemand met respect behandelen, zoals jij zelf ook behandeld wil worden.
2. Er zijn voor iemand en hem of haar helpen.
5. Een organisatie die mensen helpt.
7. Een rustige tijd om te slapen, te denken of te bidden.
8. Iemand helpen die het nodig heeft.

Horizontaal

3. Met anderen zijn, niet alleen.
4. Een feestdag om blij te zijn en samen te vieren.
6. Iets geven aan een ander.
9. Alle mensen samen, overal op de wereld.
10. Blijven geloven dat het goed komt.

Oplossing kruiswoordraadsel 2



Verticaal

1. Iemand met respect behandelen, zoals jij zelf ook behandeld wil worden.
2. Er zijn voor iemand en hem of haar helpen.
5. Een organisatie die mensen helpt.
7. Een rustige tijd om te slapen, te denken of te bidden.
8. Iemand helpen die het nodig heeft.

Horizontaal

3. Met anderen zijn, niet alleen.
4. Een feestdag om blij te zijn en samen te vieren.
6. Iets geven aan een ander.
9. Alle mensen samen, overal op de wereld.
10. Blijven geloven dat het goed komt.

Instructies:

1. Knip onderstaande kaartjes uit

2. Leg ze met de voorkant naar beneden op de tafel.

3. Om de beurt draait elke speler twee kaarten om.

4. Als de twee kaarten bij elkaar horen, mag de speler ze houden en nog eens spelen.

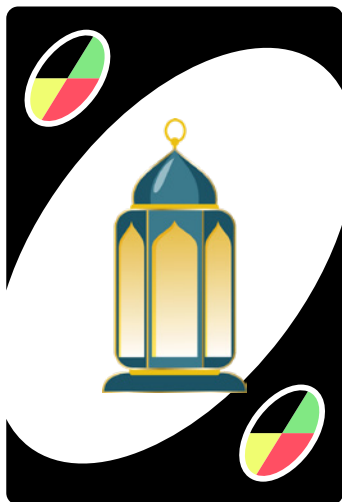
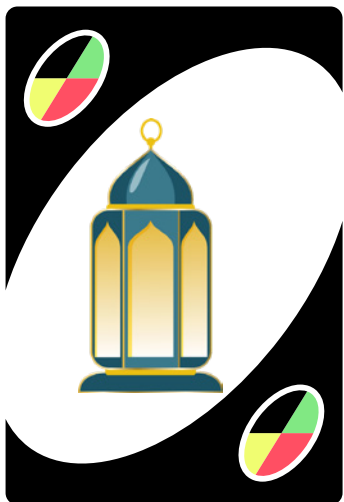
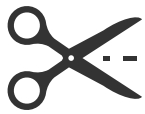
5. Als de kaarten geen paar vormen, draait de speler ze weer om met de voorkant naar beneden.

6. Het spel gaat door tot alle paren zijn gevonden.

7. De winnaar is degene met de meeste paren.

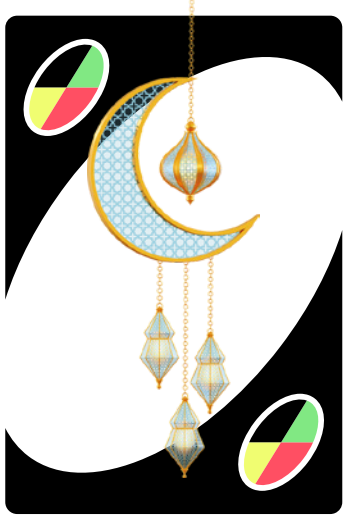


Om uit te knippen





Om uit te knippen





Fijne
Ramadan!







