



# CROC

## bibelstudie

### \*CROC

Det lyder måske som en grim plastiksandal, men det er et bibelstudie! CROC er dit redskab til – som krokodillekæber – at tygge dig igennem Bibelens kost.

Tema-artikel

## ”Hvorfor holder vi fri om søndagen?”



Find den: [lmu.dk](http://lmu.dk) > artikler > ”Kom hviledagen i hu”

### C

#### Check ind

- Runde: Hvornår slapper du virkelig af?
- Bed for aftenen.
- Hvis I har CROC’et før: Følg op på check ud runden, som I havde sidste gang.

### R

#### Refleksion

- Læs 2. Mos 16, 21-31.
- Individuel refleksion i 3 minutter.
- Runde: Hvad talte til dig, eller hvad undrer du dig over?
- Tal om: Hvad er mon Guds motiv bag hviledagen – hvad siger det om ham?

### O

#### Oplæg

- Læs [tema-artiklen](#) højt
- Tal om:
  1. Har du aktivt valgt at hvile på forskellige tidspunkter?
  2. Hvad skal der til, hvis det skal lykkes dig at bruge en hel dag på hvile hver uge?
  3. Med udgivelser af bøger som ”[Det sker når du hviler](#)” og ”[Digital Demens](#)”, er der i disse år meget fokus på, at vi er dårlige til at hvile i hverdagen – især pga. digitale medier. Hvad gør du for at få pauser fra skærmene?
  4. Hvis hviledagen er til for vores skyld, hvordan bruger vi den så bedst?

### C

#### Check ud

- Runde: Hvad tager du med fra denne CROC? Skal du tage praktisk skridt inden næste gang, eller er der ny viden der skal bundfælde sig?
- Skal du til mere aktivt at vælge hvilen? Hvornår vil du gøre det?
- Bed for de ting, der er blevet delt.