



VEĽKOPÔSTNIK pre deti 6-14 rokov

40

dní



modlitba

pôst

almužna



pôstne
aktivity



*„Bože, stvor vo mne srdce čisté a v mojom vnútri
obnov ducha pevného.“*

Žalm 51,12





ZAČIATOK VEĽKÉHO PÔSTU

Syropôstna nedeľa: o vyhnaní z raja



Milé deti,

viete, prečo sa postíme a ako to súvisí s Veľkou nocou? Prečítajte si príbeh o vyhnaní z raja a dozviete sa, prečo sa potrebujeme kajať a postiť sa.

*Pôst začíname
ľútosťou,*

*kajáme sa a spolu
s Adamom a Evou
oplakávame svoje
hriechy,*

*hľadáme odpustenie
u Boha aj u ľudí.*

Príbeh o prvom hriechu:



Keď dobrý Pán Boh stvoril prvých ľudí – Adama a Evu, mal ich veľmi rád ♥ Bývali na nádhernom mieste, ktoré nazývame raj. Nič im tam nechýbalo, mali všetko, čo potrebovali. Mali večný život, teda mohli žiť v tomto raji navždy. Ale nepočúvli Pána Boha, pretože jedli zo zakázaného stromu. Ten strom sa volá strom poznania dobra a zla. Boh im povedal, že keď z neho budú jesť, tak určite zomrú. Had ich však oklamal, oni zjedli zo zakázaného stromu a tak stratili večný život. Tým, že nepočúvali Pána Boha, spáchali hriech. Museli opustiť raj, ktorý odvtedy stráži anjel s ohnivým mečom. Týmto prvým ľudom sa na zemi žilo veľmi ťažko, Adam musel tvrdo pracovať, aby mali čo jesť a Eva vo veľkých bolestiach rodila deti. Adam s Evou boli veľmi smutní, že nepočúvli Pána Boha a nechali sa hadom nálákať. Pán Boh ich nikdy neprestal mať rád, dokonca im sľúbil Záchrancu, ktorý im opäť daruje večný život. Tým Záchrancom je Boží Syn Ježiš Kristus. On bol nevinný, bez hriechu a On sa obetoval za nás, aby sme znovu mohli mať večný život, ktorý Adam a Eva stratili v raji. Ježiš Kristus nám svojou smrťou na kríži a svojím Zmŕtvychvstaním znovu otvoril bránu do raja. Dostať sa tam môžu všetci, ktorí úprimne ľutujú svoje hriechy, teda všetko zlé, čo vykonali a chcú kráčať s Ježišom po ceste lásky a svätosti.





➔ PREČO PÔST??

Musíme si priznať, že tak ako Adam a Eva zhrešili, my takisto nie sme o nič lepší, pretože tiež hrešíme, robíme zlé skutky a zabúdame robiť tie dobré. Cirkev nám pomáha tak, že nám ponúka obdobie Svätého a Veľkého pôstu preto, aby sme si očistili naše srdcia, úprimne oľutovali všetko zlo, ktoré sme urobili a tiež napravili všetky škody, ktoré sme svojim zlom spôsobili. Do takto pripraveného a očisteného srdca budeme môcť prijať nášho Záchrancu a Spasiteľa Ježiša Krista.

ZAČÍNAM:



Krok 1: Poprosím Pána Boha o odpustenie:

„Drahý Bože, veľmi ťa ľúbim a preto mi je veľmi ľúto, že som ťa urazil svojimi zlými skutkami. Chcel by som sa polepšiť a byť stále dobrý. Prosím ťa, odpusť mi. Amen.“

Krok 2: Poprosím svojich rodičov o odpustenie:

„Mamka a ocko, prepáčte mi, že som Vás nepočúval, odvrával som, vystrájal a hneval som Vás. Je mi to ľúto. Chcem sa polepšiť. Mám Vás veľmi rád.“

Krok 3: Poprosím svojho anjela strážcu o pomoc:

„Svätý anjel strážca, prosím ťa, pomáhaj mi byť lepším, ochraňuj ma pred zlom a pomôž mi vytrvať v tomto pôste až do konca. Ďakujem. Amen.“

OTÁZKA:

Čo je to „KOLYVA“?

- a) varená pšenica s medom
- b) olivy so syrom
- c) nádoba na uchovávanie medu

(pomôcka: svätý veľkomučeník Teodor Tirón)





KONÁM DOBRÉ SKUTKY: ↓



Urob si zo zaváraninového pohára alebo z nejakej krabičky peknú dózu, do ktorej budeš počas celého pôstu (40 dní) vhadzovať svoje dobré skutky napísané na lístočku. Možno sa ti podarí nazbierať plný pohár. Môžeš si ho pekne ozdobiť a napísať naňho „*PRE JEŽIŠA*“. ❤

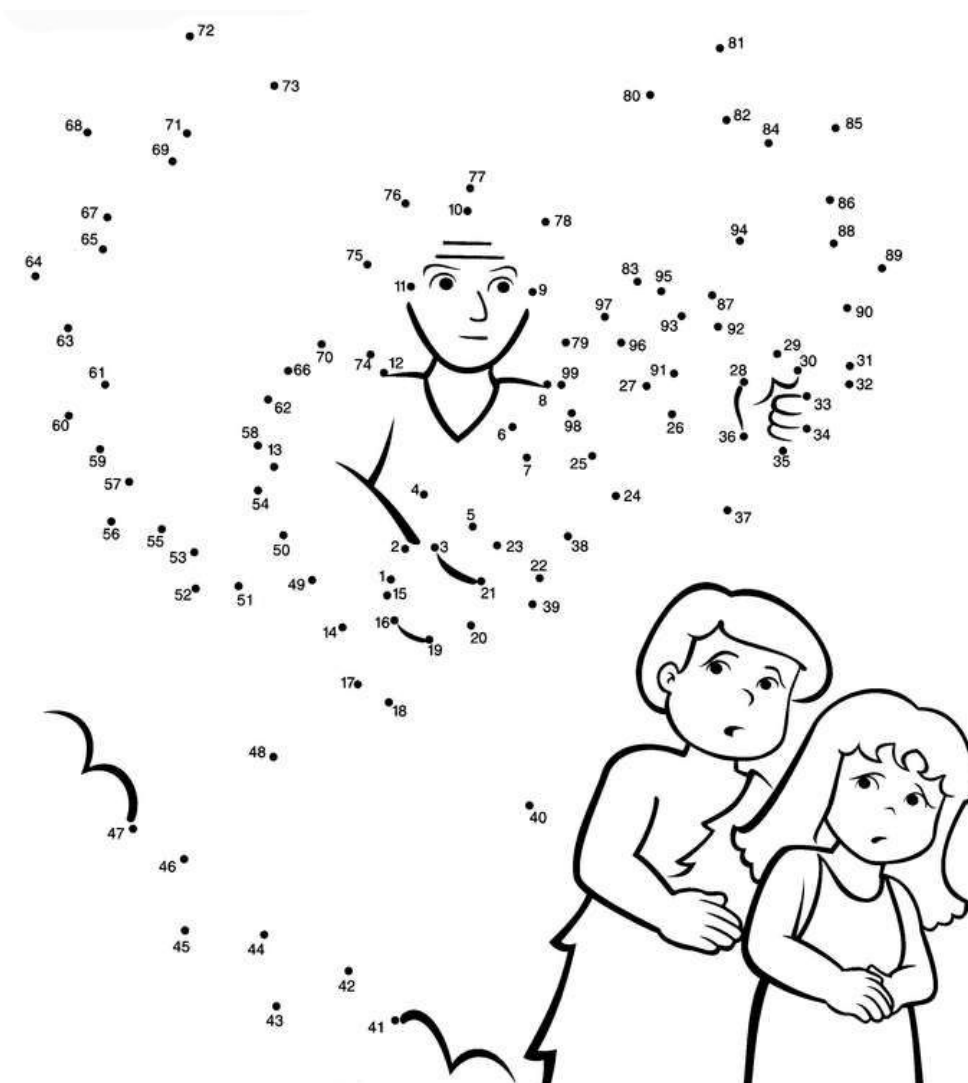
Na Veľký piatok ho potom môžeš zaniest' do chrámu a položiť k Ježišovmu hrobu ako malé poďakovanie za to, čo pre nás Ježiš urobil.

! MOJE ÚLOHY NA 1. TÝŽDEŇ ✓	☒ ☐
❖ poprosím rodičov o odpustenie	
❖ každý deň sa pomodlím za svojich rodičov a poprosím Pána Boha, aby ich ochraňoval	
❖ nebudem jesť sladkosti, iba ovocie (čerstvé alebo zavárané)	
❖ stredy a piatky nejem mäso	
❖ nepočúvam hudbu a netancujem	

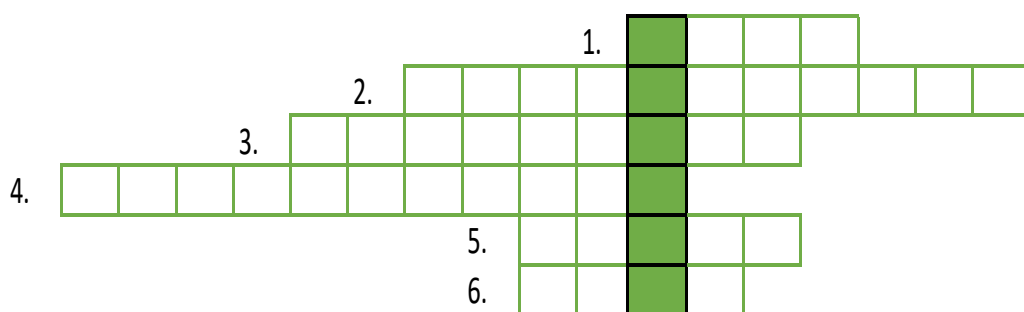




KTO JE TO???



TAJNIČKA:





OTÁZKY K TAJNÍČKE:

1. Čo niesol Ježiš na Golgotu?
2. Ako sa volala hora, kde Ježiš ronil krvavé slzy pred svojim zatknutím?
3. V ktorom meste sa stratil malý Ježiš?
4. Čo by som mal robiť nielen vo Veľkom pôste?
5. Ako sa volal apoštol, ktorý prenasledoval kresťanov a na ceste do Damasku oslepol?
6. Ako sa volal prvý človek?



Požehnaný vstup do veľkého pôstu ♥

