

Pôstne obdobie 2021



Pôstne predsavzatie:

Čo môže byť tvojím predsavzatím počas tohto pôstneho obdobia? Zrieknuť sa niečoho, "čo ťa niečo stojí", napr. sladkostí, TV, hry na počítači vo voľnom čase alebo byť milší k súrodencom, nenahnevať sa, pomôcť každý deň rodičom,...

Sväté Písmo:

Pre mladších odporúčame každý deň si prečítať jednu stať z Písma (napr. z Matúšovho evanjelia), - pre starších odporúčame prečítať si 40 DNÍ PÔSTU – VYSTÚPME NA PÁNOV VRCH (5. – 7. kapitola Evanjelia podľa Matúša) (v prílohe). Na konci tohto textu sú "Zvedavé otázky". Kto si ich zo žiakov vypracuje, môže ich poslať p. uč. Kotlasovej (už sa na ne veľmi teší).

Modlitba:

Nezabúdaj sa každý deň pomodliť na konkrétny úmysel: za Cirkev, za rodinu, za chorých, za kňazov,...

Almužna:

Môžeš si ušetriť peniaze, napr. za odrieknuté sladkosti, ... a s pomocou rodičov alebo cez školu ich dať na dobročinné ciele.

Pondelok	Utorok	Streda 17. 2.	Štvrtok 18.2.	Piatok 19.2.	Sobota 20.2.	Nedeľa 21.2.
		Popolcová streda Zachovaj prísny pôst. Buď prítomný na svätej omši (cez televíziu).	Napiš si na lístok alebo do mobilu, za koho obetuješ pôstne obdobie (za chorého, za chudobnú rodinu, za obrátenie človeka, ktorý neverí v Pána Boha,...).	Zachovaj bezmäsitý pôst. Pomodli sa Krížovú cestu.	Pomodlite sa doma spoločne pred jedlom vlastnými slovami. Spomeňte si v modlitbe na všetkých, ktorí hladujú.	1. pôstna nedeľa Porozprávajte sa doma o nedeľných čítaniach.
22.2. Vstaň o 10 min skôr ako zvyčajne a pomodli sa za svoju rodinu.	23.2. Pomodli sa krížovú cestu za človeka, za ktorého obetuješ pôstne obdobie (viď 18.2.)	24.2. Sebazaprenie od TV.	25.2. Priprav milé prevkape nie svojim súrodencom, alebo rodičom, starým rodičom,...	26.2. Zachovaj bezmäsitý pôst. Pomodli sa Krížovú cestu.	27.2. Pomodlite sa spoločne v rodine Litánie loreťánske.	28.2. 2. pôstna nedeľa Vyber si svätca, ktorého sochu máme v chráme a prečítaj si jeho životopis.
1.3. Prečítaj si z Biblie z Matúšovho evanjelia 5,1-16. Vypíš si na lístok citát z Biblie, ktorý ťa zaujal.	2.3. Urob sám od seba dobrý skutok pre každého člena rodiny.	3.3. Sebazaprenie od sladkých nápojov (bez cukru).	4.3. Zastav sa na 10 min na poklonu v chráme, v školskej kaplnke, alebo sa pomodli doma pred krížom.	5.3. Zachovaj bezmäsitý pôst. Pomodli sa Krížovú cestu.	6.3. Urob si poriadok vo veciach. Pekné a zachovalé veci, alebo hračky podaruj niekomu, koho potešia.	7.3. 3. pôstna nedeľa Porozprávajte sa doma o nedeľných čítaniach. Pomodli sa za zosnulých (ak je možné, zájdi na cintorín).
8.3. Poteš svoju mamu darčekom, kvetom, Poďakuj jej za život a starostlivosť.	9.3. Pomodli sa krížovú cestu za chorých.	10.3. Daj si vlastné sebazaprenie na tento deň.	11.3. Pri večernej modlitbe vymenuj 3 osoby, za ktoré si Bohu osobitne vďačný a pomodli sa za ne.	12.3. Zachovaj bezmäsitý pôst. Pomodli sa Krížovú cestu.	13.3. Pomodli sa dnes za Svätého Otca a na jeho úmysly.	14.3. 4. pôstna nedeľa Dnes je nedeľa radosti. Urob radosť každému členovi svojej rodiny.
15.3. Pomodli sa za choré deti	16.3. Ozvi sa blížkemu, s ktorým nie si už dlhšie v kontakte.	17.3. Daj si vlastné sebazaprenie na tento deň.	18.3. Pred spaním všetko vypni a zachovaj aspoň 15 min úplné ticho v modlitbe.	19.3. sv. Jozefa Buď prítomný na svätej omši (cez televíziu). Poďakuj sa otcovi za život a starostlivosť. Vymysli mu darček, ktorý ho poteší.	20.3. Pomodlite sa doma Korunku k Božiemu milosrdenstvu.	21.3. 5. pôstna nedeľa Dnes je nedeľa zahalovania krížov. Polož na stôl zahalený kríž. Vyznaj vieru "Verím v Boha".
22.3. Vymysli a urob konkrétny skutok pomoci pre niekoho, kto je v núdzi (kto potrebuje pomoc).	23.3. Vymenuj 3 dobré vlastnosti človeka, ktorý ti nie je sympatický a pomodli sa za neho.	24.3. Zriekni sa nejakej svojej obľúbenej veci a podaruj ju tomu, koho určite poteší alebo ju potrebuje.	25.3. Zvestovanie Pána Buď prítomný na svätej omši (cez televíziu). Pomodli sa za nenarodené deti modlitbu Anjel Pána.	26.3. Zachovaj bezmäsitý pôst. Pomodli sa Krížovú cestu. Dôkladne si spytuj svedomie a vzbud' si dokonalú ľútosť. Ak je možné, choď na svätú spoveď.	27.3. Pomôž dnes ochotne rodičom s domácimi prácami.	28.3. Kvetná nedeľa Porozprávajte sa doma o nedeľných čítaniach.
29.3. Všetko, čo ti dnešný deň priniesie, obetuj za toho, kto ti je málo sympatický, alebo ho nemáš rád.	30.3. Odpusti zo srdca raz a navždy tomu, kto ti ublížil a už si to nepripomínaj.	31.3. Daj si vlastné sebazaprenie na tento deň.	1.4. Zelený štvrtok Zúčastni sa obradov (keď to nie je možné, tak aspoň cez televíziu).	2.4. Veľký piatok Zúčastni sa obradov. Zachovaj prísny pôst. Pomodli sa krížovú cestu (keď to nie je možné, tak aspoň cez televíziu).	3.4. Biela sobota Zúčastni sa obradov. Pomodli sa pri Božom hrobe v chráme (keď to nie je možné, sleduj cez televíziu).	4.4. Veľkonočná nedeľa Preži nábožne a v radosti sviatočný deň. Vypočuj si alebo zapievaj nejakú veľkonočnú pieseň.