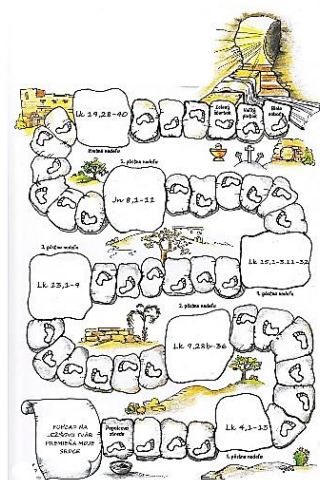


POHLAD NA JEŽIŠOVU TVÁR PREMIEŇA MOJE SRDCE

Napriek tomu, že sa pôst často chápe ako niečo smutné, dokonca, až obmedzujúce, v skutočnosti je to obeta vyjadrujúca hĺbku vzťahu, ktorý s Bohom prežívame. Pôst by nemal byť o zrieknutiach, ktoré z nás robia hundošov. Mal by nám pomôcť uvedomiť si dôležitosť a veľkosť Toho, ktorý kvôli nám priniesol tú najväčšiu obeť. A práve pohľad na kríž a Ježišovu tvár nám môže priniesť premenu nášho srdca, aby sme neostali len pri vonkajších prejavoch, ale aby sme ho prežili predovšetkým vnútorne.



K ľahšiemu kráčeniu nám môže pomôcť aj pôstna cesta so šiestimi zástavkami, ktoré predstavujú pôstne nedele. Ústredným prvkom nášho putovania bude obraz kríža a Ježišovej tváre, ktorý budeme spoločne s deťmi vytvárať. Každý deň pôstu si v pôstnej ceste vymaľujeme stopu a zapíšeme, čoho sme sa zriekli a čo sme vykonali. Motivujeme deti k zrieknutiu sa obľúbenej veci, k obeť pre druhých alebo k modlitbe. (Nejaké námety nájdete aj v prílohe). V nedeľu si okrem spoločnej aktivity, nalepíme vždy novú časť obrazu do pripraveného rámu. Posledný dielik nalepíme na Kvetnú nedeľu, ktorou sa začína Svätý týždeň. Nasledujúce dni putovania nám s rozjímaním nad obrazom pomôžu hlbšie pochopiť veľkosť lásky, ktorú nám preukázal sám Ježiš svojou obeťou. Menšie deti si môžu vytvorený obraz vymaľovať.



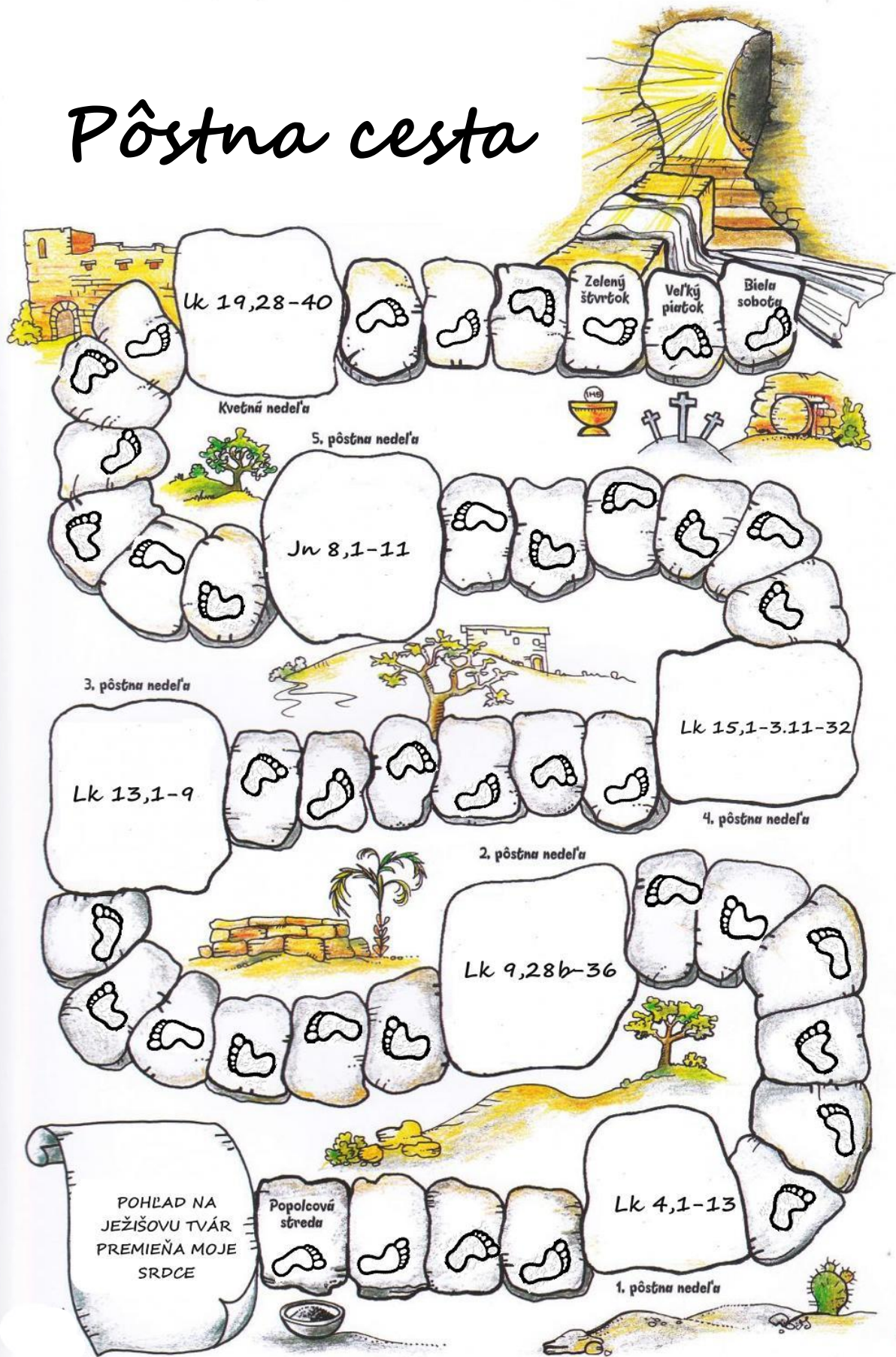
Pomôcky a príprava: Pred začiatkom pôstu vytlačte deťom pôstnu cestu, ktorá ich bude navigovať počas ich putovania. Navigátor s námetmi na aktivity pre deti. Pripravte kartón, na ktorý budete vytvárať obraz. Obraz kríža s Ježišovou tvárou, ktorý pred začiatkom pôstu rozstrihajte na menšie časti a tie budete postupne v jednotlivé nedele lepíť spolu s deťmi.

Obrázky:

<https://sk.pinterest.com/pin/222928250296925646/>

<https://dku.abuba.sk/node/2744>

Pôstna cesta



Pôstny navigátor

2.3. Pôjdem na sv. omšu a nechám sa pomazať popolom.	3.3. Prečítam si kúsok zo SP.	4.3. Urobím sám od seba dobrý skutok pre niekoho z rodiny.	5.3. Pomodlím sa za svojich rodičov.	6.3. 1.pôstna nedeľa Zájdeme spolu ako rodina do kostola na adoráciu.
7.3. Dám si deň bez mobilu.	8.3. Urobím niekomu radosť.	9.3. Dám si deň bez obľúbenej sladkosti.	10.3. Budem sa venovať súrodencom.	11.3. Budem celý deň milý na ľudí okolo.
12.3. Ochotne budem pomáhať doma pri upratovaní.	13.3. 2.pôstna nedeľa Po príchode zo sv. omše sa doma porozprávame o tom, čo nás najviac zaujalo v evanjeliu.	14.3. Dám si deň bez TV a filmov.	14.3. Pomodlím sa za svojich priateľov.	16.3. Pomôžem spolužiakovi.
17.3. Pomodlím sa za chorých a zomierajúcich.	18.3. Pôjdem s rodičmi na krížovú cestu.	19.3. Navštívim a pomôžem starým rodičom.	20.3. 3.pôstna nedeľa Zúčastním sa na sv. omši a poobede urobím radosť starým rodičom.	21.3. Zrieknem sa niečoho príjemného.
22.3. Dnešný deň obetujem za niekoho z mojej rodiny.	23.3. Pomodlím sa za mier na celom svete.	24.3. Dnes urobím 3 dobré skutky.	25.3. Večer sa pomodlím desiatok bolestného ruženca. „Ktorý pre nás ukrižovaný bol.“	26.3. Dám si deň bez PC.
27.3. 4.pôstna nedeľa Je nedeľa radosti. Zúčastním sa na sv. omši a pripravím prekvapenie rodičom a súrodencom.	28.3. Dám si vlastné sebazaprenie na dnešný deň.	29.3. Dnes budem viac počúvať a menej rozprávať.	30.3. Dôkladne sa pripravím na sv. spoveď.	31.3. Pomodlím sa za kňazov v našej farnosti.
1.4. Pôjdem dnes na sv. omšu	2.4. Pomôžem s prípravou raňajok a obeda.	3.4. 5.pôstna nedeľa Pôjdeme s rodičmi na prechádzku a pred krížom sa pomodlíme Verím v Boha.	4.4. Zrieknem sa hry na mobile alebo tablete.	5.4. Pomôžem s umývaním a utieraním riadu.
6.4. Odpriem si dnes obľúbené jedlo.	7.4. Darujem niekomu sladkosť.	8.4. Pri večernej modlitbe sa pomodlím za pápeža Františka.	9.4. Pomôžem pri veľkom domácom upratovaní.	10.4. Kvetná nedeľa Dnes sa s rodičmi pomodlím Korunku k Božiemu milosrdenstvu.
11.4. Pred vytvoreným obrazom poďakujem za svoju rodinu a Ježišovu lásku.	12.4. Pred vytvoreným obrazom sa pomodlím za svojich učiteľov a poďakujem za Ježišovu pomoc.	13.4. Pred vytvoreným obrazom sa pomodlím za kňazov v našej farnosti a poďakujem za Ježišovu obetu.	14.4. Pomodlím sa desiatok: „Ktorý ustanovil oltárnu sviatosť.“	15.4. Pomodlím sa desiatok. „Ktorý pre nás ukrižovaný bol.“
16.4. Pôjdem sa pomodliť k Božiemu hromu.	17.4. Pomodlíme sa ako rodina desiatok. „Ktorý slávne z mŕtvych vstal.“			



1. pôstna nedeľa

Lk 4,1-13

Zájdeme spolu ako
rodina do kostola na
adoráciu

2. pôstna nedeľa

Lk 9,28b-36

Po príchode zo sv. omše
sa doma porozprávame o
tom, čo nás najviac
zaujalo v evanjeliu

3. pôstna nedeľa

Lk 13,1-9

Zúčastníme sa na sv. omši
a poobede urobíme radosť
starým rodičom.

4. pôstna nedeľa

Lk 15,1-3.11-32

Je nedeľa radosti.
Zúčastníme sa na sv. omši
a pripravíme prekvapenie
rodičom a súrodencom.

5. pôstna nedeľa

Jn 8,1-11

Pôjdeme s rodičmi na
prechádzku a pred
krížom sa pomodlíme
Verím v Boha.

Kvetná nedeľa

Lk 19,28-40

Dnes sa s rodičmi
pomodlíme Korunku
k Božiemu
milosrdenstvu.