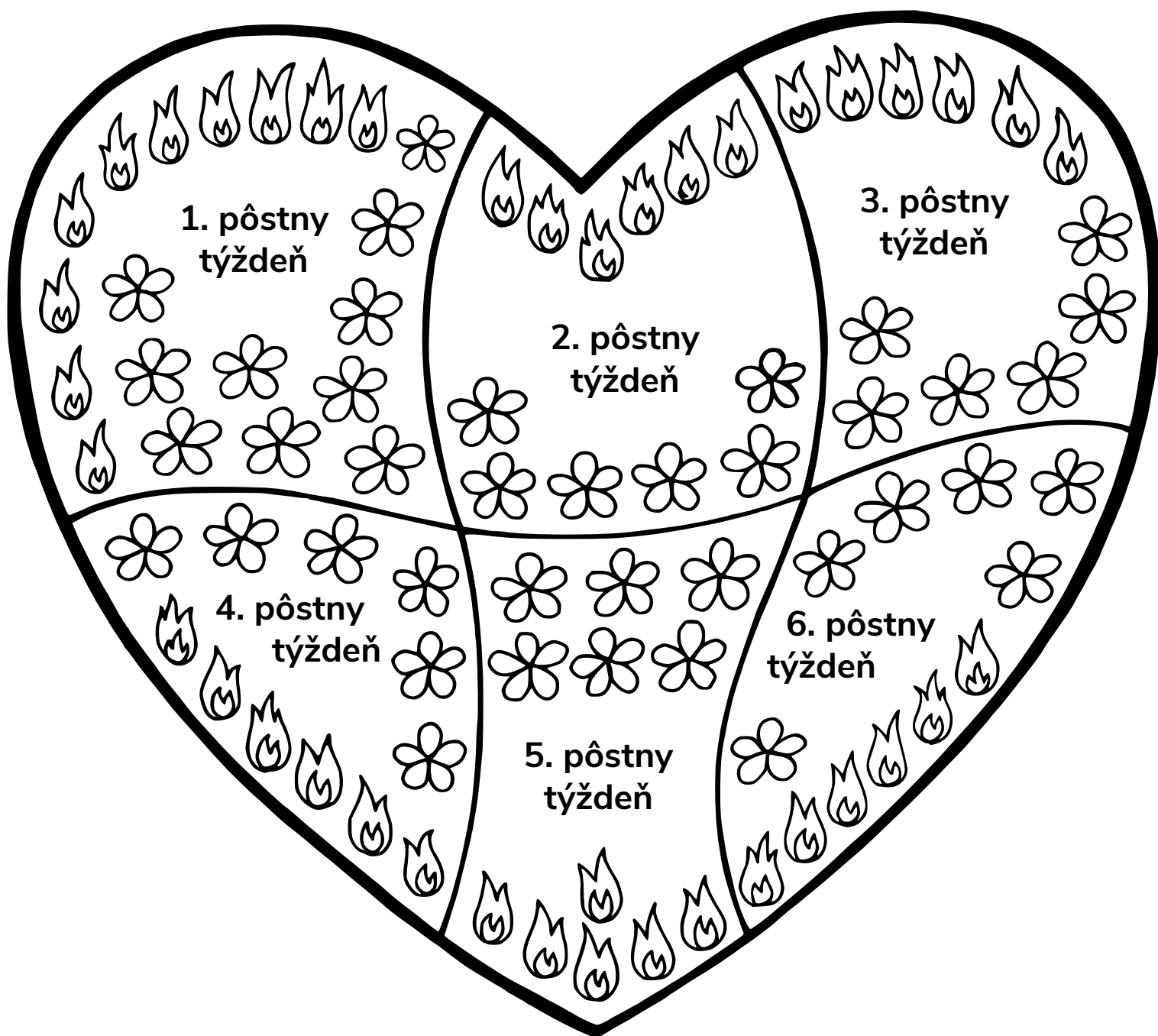




sa usiluje o zmenu svojho srdca k lepšiemu



#### Príklady duchovných aktivít:

Zdravas Mária,  
desiatok ruženca,  
korunka k Božiemu milosrdenstvu,  
krížová cesta,  
svätá omša cez týždeň,  
čítanie zo Svätého písma atď.

#### Príklady dobrých skutkov:

poumývam a upracem riad,  
povysávam,  
odrieknem si sladkosť a rozdelím sa,  
nebudem sa hrať na počítači/mobile,  
nebudem pozerat televíziu,  
pomôžem blížnemu atď.

## PÔSTNA AKTIVITA PRE DETI - ZMENA NÁŠHO SRDCA

1. Obdĺžnik v hornej časti je určený pre meno dieťaťa.
2. Celé srdce je rozdelené na 6 pôstnych týždňov. V jednotlivých častiach sú nakreslené kvietky a plamene sviečky, určené na vyfarbovanie. Ak sa v daný deň podarí dieťaťu spraviť dobrý skutok, môže si vyfarbiť kvietok. Ak sa pomodlí akúkoľvek modlitbu, vymaľuje si plamienok. Ako inšpirácia Vám môžu poslúžiť príklady dobrých skutkov a duchovných aktivít uvedených vedľa srdca. Kreativite sa však medze nekladú: môžete si spoločne vybrať iný druh modlitby či vymyslieť vlastný dobrý skutok.
3. Pôstna aktivita začína v prvý deň pôstu (Popolcová streda), kedy začíname vyfarbovať kvietky a plamienky v prvom týždni. Pôstne nedele nerátame medzi pôstne dni. Každú nedeľu si totiž pripomínáme Pánovo zmŕtvychvstanie a Jeho víťazstvo nad smrťou. Nevyfarbujeme teda kvietky a plamienky a namiesto toho vždy v nedeľu vymaľujeme (červenou farbou) časť srdca s názvom príslušného týždňa, v 1. pôstnu nedeľu - 1. pôstny týždeň, atď. 40 dňový pôst končí na Bielu sobotu, kedy by malo byť celé srdce zaplnené (premenené) modlitbou a dobrými skutkami a tak pripravené na Veľkonočné posolstvo.

### Prečo sme dostali tento pôstny námet?

Veľká noc je najväčší sviatok liturgického roka, pretože si skrze ňu pripomíname kľúčovú udalosť dejín a našich životov. Chceme pomôcť rodinám na Slovensku, aby naplno využili čas pôstu ako prípravu na sviatky Veľkej noci. „Veľká noc nie je iba jeden zo sviatkov medzi ostatnými sviatkami. Je to „sviatok sviatkov“, „slávnosť slávností“, podobne ako Eucharistia je sviatosť sviatostí. Svätý Atanáž ju nazýva „Veľkou nedeľou“, podobne ako sa „Svätý týždeň“ (Hebdomada sancta) u východných kresťanov (i na Slovensku) volá „Veľký týždeň“. Tajomstvo zmŕtvychvstania, v ktorom Kristus zvíťazil nad smrťou, preniká svojou mohutnou silou náš starý čas, kým mu nebude všetko podrobené.“ (porov. Katechizmus Katolíckej cirkvi 1169). Preto sa na Veľkú noc chceme pripraviť premenou našich srdc.

**Pripravili sme pre vás v eRku tento pôstny námet, aby ste v pôstnom období spolu s Vašimi deťmi premenili svoje srdcia, načerpali veľa duchovnej sily a od Pána prijali mnoho milostí.**

eRko - Hnutie kresťanských spoločenstiev detí (erko.sk) už 30 rokov vytvára a podporuje detské spoločenstvá a vedie deti ku kresťanskej zrelosti. V roku 2020 sme zorganizovali okolo 80 letných táborov a detské pravidelné online a offline stretnutia vo viac ako 200 farnostiach a obciach po celom Slovensku. Spustili sme i vzdelávací web pre rodičov detiacovid.sk o tom, čo deti prežívajú počas pandémie koronavírusu a čo im pomáha. Ak sa Vám páči tento námet a naša činnosť, budeme radi, ak nám pomôžete šíriť našu misiu medzi deti a rodiny a tak hlásať na Slovensku kresťanské hodnoty.

**Zvážte darovanie Vašich 2% z dane eRku. Ak ste zamestnanec môžete darovať eRku Vaše 2% z dane a nič Vás to nestojí. Nám ale veľmi pomôžete k tomu, aby sme rozdávali viac radosť deťom. Môžete osloviť aj firmu vo svojom okolí, aby darovala eRku percentá zo svojej dane.**

**Podporiť nás môžete aj jednorazovou finančnou sumou:**

**IBAN: SK88 3100 0000 0040 0071 3543    Variabilný symbol: 222    Poznámka: Váš email**

Ďakujeme a prajeme požehnaný pôst a premenu Vašich srdc.