

Νηστεύοντας

Νηστεύουμε για να έρθουμε πιο κοντά στο Θεό. Όταν νηστεύουμε και προσευχόμαστε, ο νους μας είναι πιο καθαρός και μπορούμε να συγκεντρωθούμε και να μιλήσουμε με τον Θεό. Η νηστεία και η προσευχή φωτίζει και καθαρίζει την ψυχή. Ο Θεός μάς έδειξε πώς να θυσιάζουμε κάτι για Εκείνον όταν Εκείνος θυσιάσε τον Υιό Του για εμάς. Η νηστεία βοηθά να ξεπεράσουμε τις άσχημες συνήθειές μας, γιατί όταν λέμε “όχι” σε πράγματα που μας αρέσουν, μαθαίνουμε να λέμε “όχι” στο να κάνουμε πράγματα που δεν πρέπει. Τέλος, η νηστεία και η προσευχή μάς βοηθούν να ζήσουμε πιο αγίες ζωές και μας κάνουν καλύτερους ανθρώπους. “...ταπεινώσα την ψυχή μου με τη νηστεία...” *Ψαλμός 35:13*



Τι είναι η νηστεία;

Νηστεία είναι όταν στερούμαστε ορισμένες τροφές και λέμε τις προσευχές μας σύμφωνα με τις οδηγίες που μας δόθηκαν από τον ιερέα.

Γιατί νηστεύουμε;

Νηστεύουμε για να ανανεώνουμε το πνεύμα μας και να εξαγνίζουμε το νου μας και το σώμα μας μέσω της προσευχής.

Η νηστεία του Ιησού

Στην Αγία Γραφή διαβάσαμε ότι ο Ιησούς νήστεψε για σαράντα μέρες στην έρημο για να μας δείξει ότι μέσω της προσευχής και της νηστείας μπορούμε να ξεπεράσουμε οποιοδήποτε κακό.

Η νηστεία στην Αγία Γραφή

Έχουμε πολλά παραδείγματα νηστεία στην Αγία Γραφή, όπως ο Μωυσής, ο Άγιος Ιωάννης ο Βαπτιστής, οι Απόστολοι και ειδικά ο Ιησούς.

Ποτέ νηστεύουμε;

Νηστεύουμε Τετάρτες και Παρασκευές κι άλλες περιόδους μέσα στον χρόνο. Κάποιες συγκεκριμένες φορές που νηστεύουμε είναι πριν το Πάσχα, τα Χριστούγεννα και το Δεκαπενταύγουστο.

Μαθαίνουμε για τη νηστεία στην Αγία Γραφή

“Και όταν νηστεύετε, μη γίνεστε σαν τους υποκριτές, που αλλοιώνουν την όψη του προσώπου τους για να φανούν στους ανθρώπους ότι νηστεύουν. Σας βεβαιώνω πως έχουν κιάλας πάρει ολόκληρη την αμοιβή τους. Εσύ, απεναντίας, όταν νηστεύεις, άλειψε το κεφάλι σου και πλύνε το πρόσωπό σου, για να μη φανείς στους ανθρώπους ότι νηστεύεις, αλλά στον Πατέρα σου που βλέπει τα κρυφά. Και ο Πατέρας σου που βλέπει τα κρυφά, θα σου το ανταποδώσει φανερά” **Ματθαίος 6:16-18**

Όνομα: _____ Ημερ.: _____

Βρες το μήνυμα
χρησιμοποιώντας
τον μυστικό
κώδικα



Ο Ιησούς στην έρημο

1 = Α	10 = Κ	19 = Τ
2 = Β	11 = Λ	20 = Υ
3 = Γ	12 = Μ	21 = Φ
4 = Δ	13 = Ν	22 = Χ
5 = Ε	14 = Ξ	23 = Ψ
6 = Ζ	15 = Ο	24 = Ω
7 = Η	16 = Π	
8 = Θ	17 = Ρ	
9 = Ι	18 = Σ	

7 13 7 18 19 5 9 1 12 1 18 21 5 17 13 5 9 16 9 15

10 15 13 19 1 18 19 15 8 5 15

ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Σὲ ὑμνοῦμεν, σὲ εὐλογοῦμεν,
σοὶ εὐχαριστοῦμεν, Κύριε,
καὶ δεόμεθά σου, ὁ Θεὸς ἡμῶν

Νηστεύοντας

{Έκδοση για δασκάλους}

**Αντικείμενο
μαθήματος:**

**Να καταλάβουν τα παιδιά
τη σημασία της νηστείας**

Εισαγωγή:

Νηστεύουμε για να έρθουμε πιο κοντά στο Θεό. Όταν νηστεύουμε και προσευχόμαστε ο νους μας είναι πιο καθαρός και μπορούμε να συγκεντρωθούμε στο να μιλήσουμε με τον Θεό. Η νηστεία και η προσευχή μας φωτίζει και καθαρίζει την ψυχή. Ο Θεός μας έδειξε πως να θυσιάζουμε κάτι για Εκείνον όταν Εκείνος θυσιάσε τον Υιό Του για εμάς. Η νηστεία μας βοηθά να ξεπεράσουμε τις άσχημες συνήθειές μας γιατί όταν λέμε “όχι” σε πράγματα που μας αρέσουν, μαθαίνουμε να λέμε “όχι” στο να κάνουμε πράγματα που δεν πρέπει. Τέλος, η νηστεία και η προσευχή μας βοηθούν να ζήσουμε πιο άγιες ζωές και μας κάνουν καλύτερους ανθρώπους. “...ταπεινώσα την ψυχή μου με τη νηστεία...” Ψαλμός 35:13

Ανάγνωση της Αγίας Γραφής:

Μαθαίνουμε για τη νηστεία στην Αγία Γραφή

“Όταν δὲ νηστεύητε, μὴ γίνεσθε ὡς οἱ ὑποκριταὶ σκυθρωποὶ, ἀφανίζουσιν γὰρ τὰ πρόσωπα αὐτῶν ὅπως φανῶσιν τοῖς ἀνθρώποις νηστεύοντες· ἀμὴν λέγω ὑμῖν, ἀπέχουσιν τὸν μισθὸν αὐτῶν. σὺ δὲ νηστεύων ἄλειψαί σου τὴν κεφαλὴν καὶ τὸ πρόσωπόν σου νίψαι, ὅπως μὴ φανῆς τοῖς ἀνθρώποις νηστεύων ἀλλὰ τῷ πατρὶ σου τῷ ἐν τῷ κρυφαίῳ· καὶ ὁ πατὴρ σου ὁ βλέπων ἐν τῷ κρυφαίῳ ἀποδώσει σοι”
Ματθαῖος 6:16-18 **Εξηγήστε ότι δεν πρέπει να καυχιόμαστε όταν νηστεύουμε**

Στοιχεία για τη νηστεία:

1. Τι είναι η νηστεία;

Νηστεία είναι όταν στερούμαστε ορισμένες τροφές και λέμε τις προσευχές μας σύμφωνα με τις οδηγίες που μας δόθηκαν από τον ιερέα μας.

2. Γιατί νηστεύουμε;

Νηστεύουμε για να ανανεώνουμε το πνεύμα μας και να εξαγνίζουμε το νου μας και το σώμα μας μέσω της προσευχής. **Εξηγήστε ότι νιώθουμε πιο κοντά στο Θεό όταν νηστεύουμε και προσευχόμαστε.**

3. Πότε νηστεύουμε;

Νηστεύουμε Τετάρτες και Παρασκευές κι άλλες περιόδους μέσα στο χρόνο. Κάποιες συγκεκριμένες φορές που νηστεύουμε είναι πριν το Πάσχα, τα Χριστούγεννα, η γιορτή Πέτρου και Παύλου και ο Δεκαπενταύγουστος.

4. Η νηστεία στην Αγία Γραφή

Έχουμε πολλά παραδείγματα νηστείας στην Αγία Γραφή, όπως ο Μωυσής, ο Άγιος Ιωάννης ο Βαπτιστής, οι Απόστολοι και ειδικά ο Ιησούς

5. Η νηστεία του Ιησού

Στην Αγία Γραφή διαβάσαμε ότι ο Ιησούς νήστεψε για σαράντα μέρες στην έρημο για να μας δείξει ότι μέσω της προσευχής και της νηστείας μπορούμε να ξεπεράσουμε οποιοδήποτε κακό.



Δραστηριότητα:

Ζητήστε από τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν το μουσικό κώδικα για να βρουν το κρυμμένο μήνυμα.

Προσευχή:

Σὲ ὑμνοῦμεν, σὲ εὐλογοῦμεν,
σοὶ εὐχαριστοῦμεν, Κύριε,
καὶ δεόμεθά σου, ὁ Θεὸς ἡμῶν.

Ἡ χορωδία τὴν ψάλλει κάθε Κυριακή ὅταν ὁ ἱερέας ετοιμάζει τὴ Θεία Κοινωνία.