

Η Σαρακοστή

Το Πάσχα είναι η σημαντικότερη θρησκευτική γιορτή στο χριστιανικό ημερολόγιο, και εμείς, ως Ορθόδοξοι Χριστιανοί, προσπαθούμε να προετοιμαστούμε για την Ανάσταση με πολλούς τρόπους κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής. Η Σαρακοστή είναι η περίοδος που νηστεύουμε και προετοιμαζόμαστε για την Ανάσταση. Προσπαθούμε να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι, ακολουθώντας το δρόμο του Θεού. Προσπαθούμε να βελτιώσουμε τον τρόπο που επικοινωνούμε με το Θεό και μεταξύ μας μέσω της εξομολόγησης, της ελεημοσύνης, της νηστείας και της παρουσίας μας στις λειτουργίες. Είναι μία περίοδος καθαρισμού του σώματος και του πνεύματός μας, ώστε να είμαστε έτοιμοι για την Ανάσταση. Είναι σκόπιμο να καθαρίσουμε ακόμα και τα σπίτια μας. Αν προετοιμαστούμε, θα είμαστε άξιοι της συγχώρεσης του Θεού. Η περίοδος αυτή διαρκεί για σαράντα μέρες και τελειώνει με τη Μεγάλη Εβδομάδα, την οποία ακολουθεί η Ανάσταση.

ΝΗΣΤΕΙΑ

Ένας τρόπος που χρησιμοποιούμε για να καθαρίσουμε το σώμα μας είναι η νηστεία. Κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής, υπάρχουν πολλές τροφές που απαγορεύονται, όπως το κρέας, το τυρί, τα αυγά, το λάδι, τα ψάρια, το γάλα και το κρασί. Υπάρχουν κάποιες εξαιρέσεις σε αυτό. Την ημέρα του Ευαγγελισμού στις 25 Μαρτίου και την Κυριακή των Βαΐων τα ψάρια επιτρέπονται. Για καλύτερη ενημέρωση είναι σκόπιμο να μιλήσετε με τον ιερέα σας.



ΕΛΕΗΜΟΣΥΝΗ

Η ελεημοσύνη είναι μία αρχαία Χριστιανική πρακτική και θεωρείται μία από τις μεγαλύτερες αρετές. Παρέχουμε βοήθεια σε όσους την χρειάζονται, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής. Σε όλη τη ζωή Του, ο Ιησούς μάς έδειξε ότι πρέπει να βοηθάμε τους συνανθρώπους μας.

ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής έχουμε πολλές επιπλέον ευκαιρίες να έρθουμε πιο κοντά στο Θεό μέσω της προσευχής. Μπορούμε να το κάνουμε αυτό κατά τη διάρκεια των λειτουργιών της Σαρακοστής, των λειτουργιών της Μεγάλης Εβδομάδας και των Χαιρετισμών στην Παναγία Θεού. Με αυτό τον τρόπο έχουμε πολλές ευκαιρίες να λάβουμε τη Θεία Κοινωνία.



Λόγια του Αγίου Παύλου

“Επιδιώκω να γνωρίσω τον Χριστόν, αφού αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο θα καταλήξω στην ανάσταση από τους νεκρούς. Αγωνίζομαι για να κατακτήσω αυτό για το οποίο κατακτήθηκα από το Χριστό Ιησού. Αδελφοί, εγώ δε σκέφτομαι τον εαυτό μου. Ένα πράγμα, όμως, κάνω: ξεχνώντας το δρόμο που διένυσα και προχωρώντας σ’ αυτόν που εκτείνεται μπροστά μου, τρέχω με στόχο να κατακτήσω το βραβείο της ουράνιας πρόσκλησης του Θεού μέσω του Χριστού Ιησού.” Προς Φιλιππησίους 3:10-14

Όνομα: _____ Ημερ.: _____

Γράψτε σωστά τις λέξεις
για να ανακαλύψετε τους τρόπους
που μπορούμε να προετοιμαστούμε
για την Ανάσταση κατά τη
Σαρακοστή

ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΚΑΘΑΡΣΗ ΕΛΕΗΜΟΣΥΝΗ ΝΗΣΤΕΙΑ
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΕΥΓΕΝΕΙΑ

ΗΙΣΕΤΑΝ

ΥΙΑΕΕΝΓΕ

ΕΡΧΟΥΣΗΠ

ΑΣΘΡΑΚΗ

ΗΕΝΛΥΕΣΗΟΜ

ΕΣΛΩΤΙΗΒ

ΟΙΗΕΘΒΑ



ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΠΟΥ ΛΕΜΕ ΤΗΝ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Κύριε και Δέσποτα της ζωής μου, πνεύμα αργίας, περιεργίας, φιλαρχίας, και αργολογίας μη μοι δως. Πνεύμα δε σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης, υπομονής, και αγάπης χάρισε μοι τω σω δούλω. Ναι Κύριε Βασιλεύ, δώρησαί μοι του οράν τα εμά ππαίσματα, και μη κατακρίνειν τον αδελφόν μου· ότι ευλογητός ει εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν
- Προσευχή του Αγίου Εφραίμ -

Η Σαρακοστή

{Έκδοση για δασκάλους}

Αντικείμενο μαθήματος:

Να καταλάβουν τα παιδιά τι είναι η Σαρακοστή και ποιες είναι οι ευθύνες μας ως Ορθόδοξοι Χριστιανοί κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου

Εισαγωγή:

Το Πάσχα είναι η σημαντικότερη θρησκευτική γιορτή στο χριστιανικό ημερολόγιο, και εμείς, ως Ορθόδοξοι Χριστιανοί, προσπαθούμε να προετοιμαστούμε για την Ανάσταση με πολλούς τρόπους κατ'α τη διάρκεια της Σαρακοστής. Η Σαρακοστή είναι η περίοδος που νηστεύουμε και προετοιμαζόμαστε για την Ανάσταση. Προσπαθούμε να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι, ακολουθώντας το δρόμο του Θεού. Προσπαθούμε να βελτιώσουμε τον τρόπο που επικοινωνούμε με το Θεό και μεταξύ μας μέσω της εξομολόγησης, της ελεημοσύνης, της νηστείας και της παρουσίας μας στις λειτουργίες. Είναι μία περίοδος καθαρισμού του σώματος και του πνεύματός μας, ώστε να μπορούμε να είμαστε έτοιμοι για την Ανάσταση. Είναι σκόπιμο να καθαρίσουμε ακόμα και τα σπίτια μας. Αν προετοιμαστούμε, θα είμαστε άξιοι της συγχώρεσης του Θεού. Η περίοδος αυτή διαρκεί για σαράντα μέρες και τελειώνει με τη Μεγάλη Εβδομάδα, την οποία ακολουθεί η Ανάσταση.

Ανάγνωση της Βίβλου:

Λόγια του Αγίου Παύλου

“τοῦ γνῶναι αὐτὸν καὶ τὴν δύναμιν τῆς ἀναστάσεως αὐτοῦ καὶ τὴν κοινωσίαν παθημάτων αὐτοῦ, συμμορφούμενος τῷ θανάτῳ αὐτοῦ, εἴ πως καταντήσω εἰς τὴν ἐξανάστασιν τὴν ἐκ νεκρῶν. οὐχ ὅτι ἤδη ἔλαβον ἢ ἤδη τετελείωμαι, διώκω δὲ εἰ καὶ καταλάβω, ἐφ' ᾧ καὶ κατελήφθην ὑπὸ τοῦ Χριστοῦ Ἰησοῦ. ἀδελφοί, ἐγὼ ἐμαυτὸν οὕτω λογίζομαι κατελιφέναι· ἐν δέ, τὰ μὲν ὀπίσω ἐπιλανθανόμενος τοῖς δὲ ἔμπροσθεν ἐπεκτεινόμενος κατὰ σκοπὸν διώκω ἐπὶ τὸ βραβεῖον τῆς ἄνω κλήσεως τοῦ Θεοῦ ἐν Χριστῷ Ἰησοῦ.” Προς Φιλιππησίους 3:10-14

Νηστεία

Ένας τρόπος για να καθαρίσουμε το σώμα μας είναι η νηστεία. Κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής, υπάρχουν πολλές τροφές που απαγορεύονται, όπως το κρέας, το τυρί, τα αυγά, το λάδι, τα ψάρια, το γάλα και το κρασί. Υπάρχουν και κάποιες εξαιρέσεις. Την ημέρα του Ευαγγελισμού και την Κυριακή των Βαΐων τα ψάρια επιτρέπονται. Για καλύτερη ενημέρωση είναι σκόπιμο να μιλήσετε με τον ιερέα σας.

Ελεημοσύνη

Η ελεημοσύνη είναι μία αρχαία Χριστιανική πρακτική και θεωρείται μία από τις μεγαλύτερες αρετές. Παρέχουμε βοήθεια σε όσους την χρειάζονται, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής. Σε όλη τη ζωή Του, ο Ιησούς μάς έδειξε ότι πρέπει να βοηθάμε τους συνανθρώπους μας.

Προσευχή

Κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής έχουμε πολλές επιπλέον ευκαιρίες να έρθουμε πιο κοντά στο Θεό μέσω της προσευχής. Μπορούμε να το κάνουμε αυτό κατά τη διάρκεια των λειτουργιών της Σαρακοστής, των λειτουργιών της Μεγάλης Εβδομάδας και των Χαιρετισμών στην Παναγία Θεού. Με αυτό τον τρόπο έχουμε πολλές ευκαιρίες να λάβουμε τη Θεία Κοινωνία.



Δραστηριότητα

Τα παιδιά πρέπει να γράψουν σωστά τις λέξεις για να ανακαλύψουν τρόπους που μπορούμε να προετοιμαστούμε για την Ανάσταση κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής.

Προσευχή που λέμε την Σαρακοστή:

Κύριε και Δέσποτα της ζωής μου, πνεύμα αργίας, περιεργίας, φιλαρχίας, και αργολογίας μη μοι δως. Πνεύμα δε σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης, υπομονής, και αγάπης χάρισε μοι τω σω δούλω. Ναι Κύριε Βασιλεύ, δώρησαί μοι του οράν τα εμά ππαίσματα, και μη κατακρίνειν τον αδελφόν μου· ότι ευλογητός ει εις τους αιώνας των αιώνων. Αμήν - Προσευχή του Αγίου Εφραίμ -