**Päť cirkevných prikázaní**

1. V nedeľu a v prikázaný sviatok sa zúčastniť na svätej omši.  
2. Zachovávať prikázané dni pokánia.  
3. Aspoň raz v roku sa vyspovedať a vo Veľkonočnom období prijať Oltárnu sviatosť.  
4. Uzatvárať manželstvo pred tvárou Cirkvi.  
5. Podporovať cirkevné ustanovizne.

**Zachovávať prikázané dni pokánia**.

**Priraď šípkou tieto slová k obrázkom: DOBRÝ SKUTOK, MODLITBA, PÔST**



**Dni pokánia sú**

* každý piatok – keď si pripomíname Ježišovu smrť na kríži
* Popolcová streda– začíname pôstne obdobie
* Veľký piatok – piatok pred Veľkonočnou nedeľou, deň Ježišovej smrti

**Prikázané dni pokánia zachovávame**

* pôstom – odrieknem si niečo čo mám rád – mäsitý pokrm, čokoládu, internet, televízor...
* zúčastním sa sv. omše, pomodlím sa ruženec ….
* vykonám skutok lásky k blížnemu – návšteva chorého …

Každý piatok si môžem vybrať jednu z týchto troch možností. Na popolcovú stredu a Veľký piatok je povinný pôst – nejeme mäsitý pokrm a len raz sa počas tohto dňa najeme do sýtosti. Okrem toho sa v pôstnom a adventnom období zdržiavame aj hlučných zábav.

**Kto má výnimku od pôstu -** malé deti, starší a chorý ľudia.

1. Napíš, kedy sa máme každý deň pomodliť:

…....................................................................................................................................................

2. Porozmýšľaj, čoho by bolo dobré sa zrieknuť, čo ti možno aj škodí, keď priveľa zješ alebo robíš alebo pozeráš:

…................................................................................................................................................

Toto dievčatko sa volá Anna, zomrela ako 10 ročná na veľmi

ťažkú a bolestivú chorobu. Povedala, že chce trpieť ako

Ježiš na kríži.

Povedala: Nič nie je ťažké, keď \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

8 2 6 3 10 4 8 4

\_ \_ \_ \_ !

7 59 1

A -1 , I – 2, U- 3, E- 4, O – 5, L- 6, B- 7, M – 8, H -9, J-10

**Tak aj ty skús z lásky k Bohu zachovávať prikázané dni**

**pokánia a začni už tento piatok!**