

كافأ

مجلة تُعلم التعليم المسيحي

ملف
خاص
بالصوم
٢٠٢٥

«السرَّجاء لا يُجيب»





كي نستمّر رسالتنا بنشر كلمة الله

Pour nous soutenir dans notre mission
d'annonce de la Parole

ان رسالتنا في مركز التربية الدينية هي أن تصل كلمة الله إلى الجميع
لا منقوصة ولا مبتورة بل سليمة وصحيحة من خلال عمليتنا الدؤوب
وكل منشوراتنا وإصدارتنا، ومن خلال معلمين يسهرون على
تجديد معلوماتهم ومواكبتهم لنشاطات الكنيسة فيشع نور المسيح في
أقاصي الأرض! وها نحن نضع كل منتوجاتنا في متناولكم مجاناً...

Pour nous aider aider
Contacter nous aux
numéros :

+961 76 192002
+961(3)3661201

لتبرعاتكم إلى مركز التربية
الدينية،

تواصلوا معنا عبر الهاتف على
الأرقام:

(٩٦١) ٧٦ / ١٩٢ ٠٠٢



رياضة روحية

مع احتفال: قطاعة، صلاة، توبة



إيكم اقتراحًا لإحتفال ليُتورجى لبداية فترة الصوم مع التركيز على أركانه الثلاثة: **القطاعة (الزهد)، الصلاة، والتوبة**، باستخدام حركات رمزية تسهم في تعزيز الفهم الروحي لدى التلاميذ أو المشاركين.

التحضرات

يُورج المعلم على الأولاد نسخًا من ورقة الرسوم (أ) (موجودة في الختام) التي تحتوي على صور أو كلمات تمثل أمورًا دنيوية تشغل كل وقتنا تقريبًا مثل: «الموبايل»، «الوجبات السريعة»، «المال»، «الألعاب»، «التلفاز»... ويدعو كل تلميذ إلى اقتطاع الرسم الذي يجسد أكثر ما يريد الابتعاد عنه في حياته في خلال فترة الصوم... والإحتفاظ به لفترة الإحتفال.

يُورج المعلم على الأولاد رسوم **مجازة** (٢) (موجودة في الختام) ويدعو كل تلميذ إلى أن يكتب أو يرسم على حجره شيئًا يمثل خطيئة أو عيبًا يود التخلص منه أو التوبة عنه (مثل: الغضب، الكذب، الأنانية، الإهمال في الصلاة، الخوف، الخ...). ثم الإحتفاظ به لفترة الإحتفال.

● قطع فماشية صغيرة بيضاء.

● لوحة كبيرة تحتوي على كلمة «الصوم»، مع ٣ أسهم تنحدر منها.

● يافطات كرتونية كل منها تحتوي على إحدى الكلمات التالية: قطاعة، صلاة، توبة.

الافتتاح

الترهيب
والتقديم

يبدأ الاحتفال بكلمة تزجيبية قصيرة من الكاهن أو المنشط، تشرح أن الصوم هو وقت للنمو الروحي من خلال القطاعة (الرهد عن الأشياء الدنيوية)، الصلاة، والتوبة وتشجع الأولاد على الانفتاح على الله، والتغيير الداخلي، وتذكرهم بأن الصوم هو فترة للتقرب إلى الله والابتعاد عن الإغراءات الدنيوية.

«قلبا نقيًا اخلق في يا الله».

قراءات

من الكتاب المقدس:

○ من العهد القديم: من سفر أشعيا (٥٨ / ٦-٩)

الذي يتحدث عن معنى الصوم الحقيقي والتوبة.

○ من العهد الجديد: من إنجيل متى (٦ / ١٦-١٨) الذي يذكر طريقة الصوم

الصحيحة: ترك الرياء والتركيز على الصلاة.

سيرة عيش الكلمات الثلاث

١ - القطاعة (الرهد)

■ **تقدم** ولد حاملاً اليافطة التي تحمل كلمة **قطاعة** ويلصقها على لوحة **الصوم** تحت سهم من الأسهم.

■ **يسرع** المحتفل: القطاعة هي أحد الأركان الأساسية التي تساعدنا على الاقتراب من الله بشكل أعمق في خلال فترة الصوم. وهي تعني الابتعاد عن الأمور الدنيوية والشهوات الجسدية من أجل أن نتفرغ للروحانيات، ويشمل ذلك الامتناع عن الطعام والشراب، وأيضاً عن أي شيء قد يشغل القلب ويصرفه عن الله.. من خلال القطاعة، نتعلم أن نوازن بين احتياجات الجسد والروح، ونكتسب القدرة على العيش بروح من التوبة، والتواضع، والتضحية، مما يعزز نمونا الروحي ويحضر قلوبنا لتجربة الهية عميقة في خلال فترة الصوم.

■ ■ **هَرَكَةُ رَمْرِيَّةٌ:** يَتِمُّ جَمْعُ الْأَوْزَاقِ الَّتِي اخْتَارَ التَّلَامِيذُ مِنْ جِلالِهَا ما «سَيَقْطَعُونَ» عَنْهُ، فِي سَلَّةٍ أَوْ وَعَاءٍ يُوضَعُ بَعِيدًا فِي القَاعَةِ، كَرَمْرٍ لِيَتْرَكَ هَذِهِ الْأُمُورَ جَانِبًا لِلتَّرْكِيزِ عَلَى غِذاءِ الرُّوحِ.

■ ■ **يُصَلِّي الجَمِيعُ الصَّلَاةَ التَّالِيَةَ:**

«يا رَبِّ، سَاعِدْنَا لِكَيْ نَعِيشَ القِطَاعَةَ بِفَرَحٍ وَتَوَاضُعٍ، فَنبْتَعِدَ عَنِ الشَّهَوَاتِ وَالْأُمُورِ الَّتِي تَشْغُلُ قُلُوبَنَا، وَتَنْفَرِّغَ لَكَ وَحْدَكَ. اْمْنَحْنَا أَنْ نَعِيشَ فِي هَذَا الصَّوْمِ لَيْسَ فَقَطْ بِالِامْتِنَاعِ عَنِ الطَّعَامِ، بَلْ فِي الْإِبْتِعَادِ عَنِ كُلِّ ما يُعَوِّقُ عَلاَقَتَنَا بِكَ».

■ ■ **مُوسِيقَى أَوْ تَرْنِيمَةٌ:** يَتِمُّ تَشْغِيلُ مُوسِيقَى هَادِئَةٍ لِفَتْرَةٍ مِنَ الصَّمْتِ يَتَذَكَّرُ فِيهَا الجَمِيعُ أَهْمِيَّةَ التَّرْكِيزِ عَلَى اللَّهِ بَدَلًا مِنَ الْأَشْيَاءِ الدُّنْيَوِيَّةِ.

٢ - الصَّلَاةُ

■ ■ **يَتَقَدَّمُ** وَلَدٌ حَامِلًا الْيَافِظَةَ الَّتِي تَحْمِلُ كَلِمَةَ «صَلَاةٍ» وَيُلْصِقُهَا عَلَى لَوْحَةِ الصَّوْمِ تَحْتَ سَنَمِهِ مِنَ الْأَسْهَمِ.

■ ■ **يُسْرَعُ الْمُحْتَمِلُ:** فِي الصَّوْمِ الْمَسِيحِيِّ، الصَّلَاةُ لَيْسَتْ مُجَرَّدَ رُوتِينَ، بَلْ هِيَ قَلْبُ الصَّوْمِ الرُّوحِيِّ، فَهِيَ تُسَاعِدُنَا عَلَى الْإِبْتِعَادِ عَنِ الْعَالَمِ الْمَادِّيِّ، وَتَفْتَحُ لَنَا أَبْوَابَ الرُّوحَانِيَّةِ.. الصَّلَاةُ فِي الصَّوْمِ هِيَ الَّتِي تَضْمَنُ أَنْ يَكُونَ هَذَا الْوَقْتُ فِتْرَةً تَجْدِيدِ رُوحَانِيٍّ حَقِيقِيٍّ، تُقَوِّي الْإِيمَانَ وَتُسَاعِدُ عَلَى الْاسْتِمْرَارِ فِي الطَّرِيقِ الْمَسِيحِيِّ نَحْوَ الْخِلاصِ.

■ ■ **هَرَكَةُ رَمْرِيَّةٌ:** يُوزَعُ الكَاهِنُ أَوْ الْمُعَلِّمُ عَلَى الْأَوْلَادِ شُمُوعًا صَغِيرَةً تُمَثِّلُ الصَّلَوَاتِ الَّتِي سَتُرْفَعُ إِلَى اللَّهِ. وَيَطْلَبُ مِنْهُمْ أَنْ يُضَيِّعُوا الشُّمُوعَ مُفَكِّرِينَ بِالْأَشْخَاصِ الَّذِينَ سَيُخَصِّصُونَ صَلَوَاتِهِمُ الصَّوْمِيَّةَ مِنْ أَجْلِهِمْ، ثُمَّ أَنْ يَتَقَدَّمُوا لِيَضَعُوهَا فِي مَكَانٍ خَاصٍّ (عَلَى طَاوِلَةِ الصَّلَاةِ)، مَعَ تَرْدَادِ كَلِمَاتٍ مِثْلَ: «يا رَبِّ فِي هَذَا الصَّوْمِ سَأُصَلِّي مِنْ أَجْلِ نَفْسِي وَمِنْ أَجْلِ..... (يُسَمِّي كُلُّ فِي قَلْبِهِ مَنْ سَيُصَلِّي مِنْ أَجْلِهِمْ)».

■ بعد ذلك، يتحلون الجميع حول طاولة الشموع ويصلون صلاة «الأبانا» مع رفع أيديهم أو وضعها على قلوبهم، كرمز للصلاة الصادقة التي ترتفع نحو الله.



ج - التوبة

■ يتقدم ولد حاملاً اليافطة التي تحمل كلمة «توبة»

ويصلبها على لوحة الصوم تحت سهم من الأسهم.

■ يقول المحتفل: إن التوبة هي العودة إلى الله، وهذه

اللحظات ستتيح لنا أن نبدأ من جديد مع النيّة الصادقة لتغيير حياتنا.

■ حركة رمزيّة: يطلب المحتفل من الأولاد أن يفكروا قليلاً في الخطيئة أو العبء الذي

كتبوه / رسموه على حجازتهم ومن ثم أن يتقدموا ليضعوا الحجارة في صندوق صغير على

المدبح أو على طاولة قائلين: «يا رب أضع هذا العبء بين يديك لتطهرني وتغفر

لي». كعلامة رمزيّة للرغبة في التخلي عن الخطيئة.

■ بعد ذلك، توزع عليهم الأقمشة البيضاء فيلوحون بها كتعهد بإبقاء قلوبهم بيضاء وعدم

إثقالها بتلك الخطيئة مرة أخرى.

الخاتمة

■ يطلب المحتفل من الجميع أن ينحنوا قليلاً كعلامة رمزيّة للتواضع أمام الله وتأکید

استعدادهم للعيش في **القطاعة، والصلاة، والتوبة** في خلال فترة الصوم. ويترك

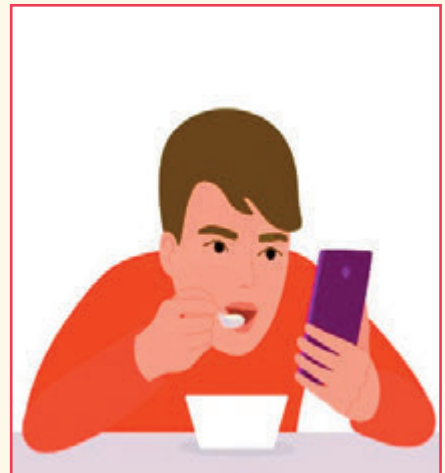
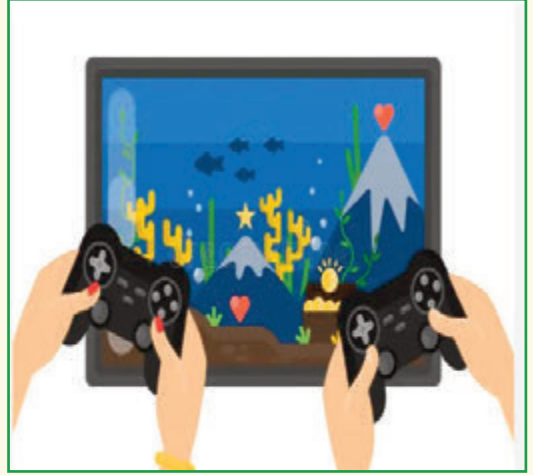
للأولاد المجال لتوجيه قلوبهم إلى الله، طالبين نعمته وتجديدهم الروحي.

■ صلاة يقولها الجميع:

يا رب ساعدنا في أن نعيش التوبة بصدق وإخلاص، ونعود إليك بكل قلوبنا. اغفر لنا خطايانا، وامنحنا القوة لنترك وراءنا ما يعكز حياتنا الروحية، فنسعى إلى التغيير الداخلي تحت إرشادك. يا رب جدّد أرواحنا واغسلنا بنعمتك.

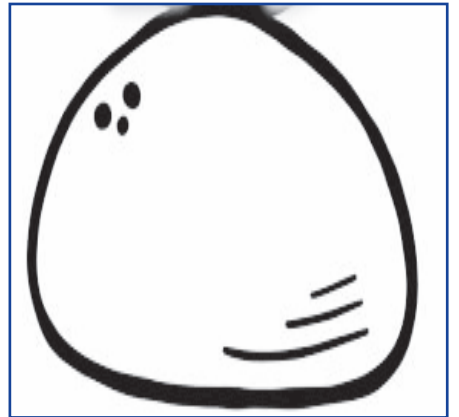
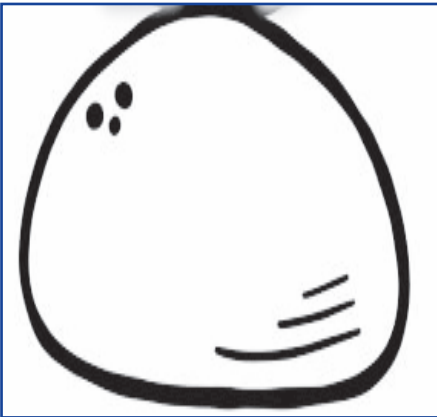
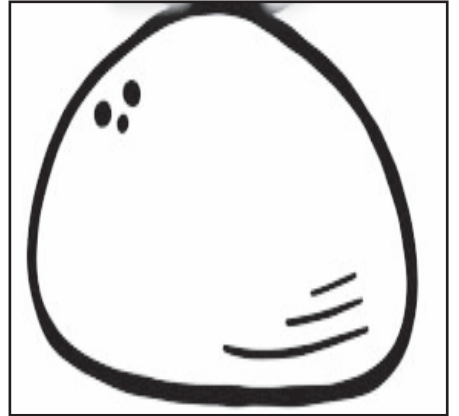
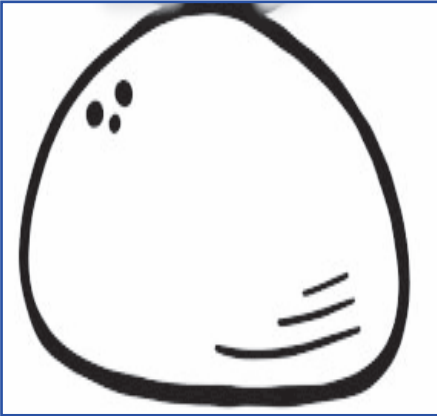
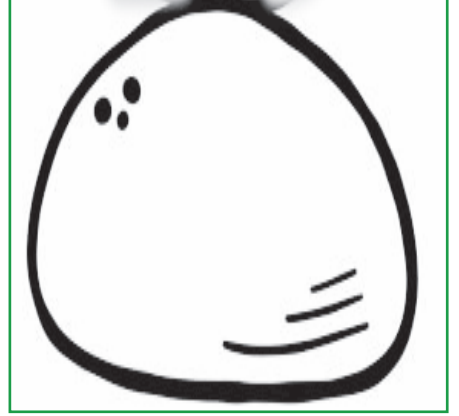
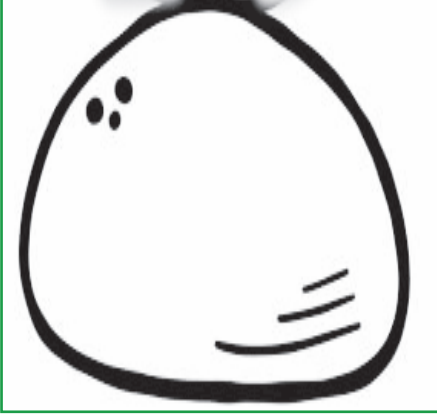
احتفال: قِطَاعَة، صَلَاة، تَوْبَة

زُسومات (أ)



احتفال: قِطَاعَة، صَلَاة، تَوْبَة

رُسُومَات ابَا



الطريق إلى الصّوم!

يُقَوْمُ الصَّوْمُ عَلَى ٣ رَكَائِزٍ أَسَاسِيَّةٍ: الصَّلَاةُ، الصَّوْمُ وَالصَّدَقَةُ!
إِيَّاكُمْ فِكْرَةٌ لِجَعْلِ الْأَوْلَادِ يَعْشُونَ هَذِهِ الْأَرْكَانَ فِي فَتْرَةِ الصَّوْمِ.

الموادّ اللازمة

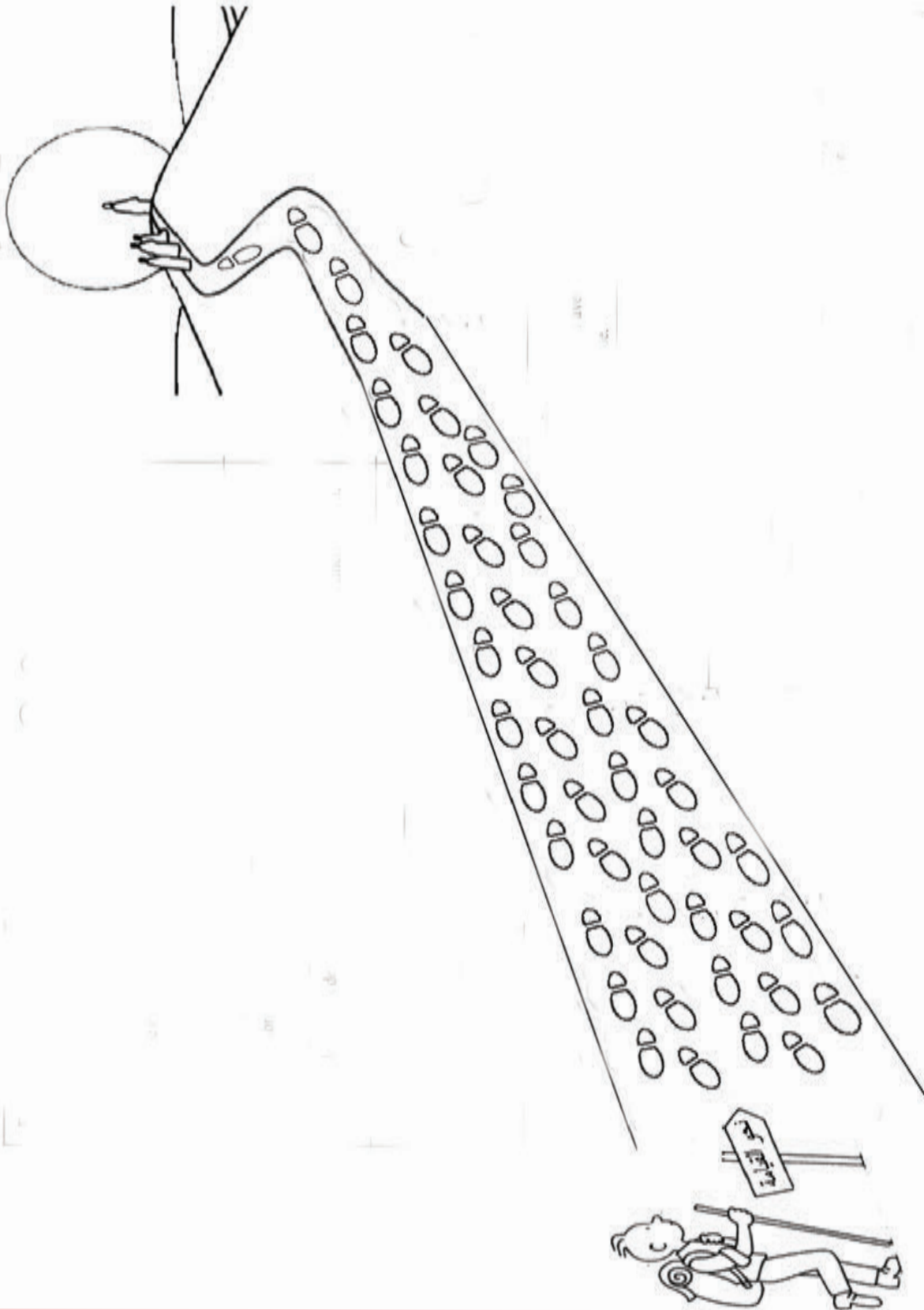
- نَسْخُ الطَّرِيقِ فِي الصَّفْحَةِ الثَّانِيَةِ وَتَكْبِيرُهَا عَلَى لَوْحَةٍ كَرْتُونِيَّةٍ.
- نَسْخُ الْعِبَارَاتِ الْخَاصَّةِ بِكُلِّ رَكِيزَةٍ (أَكْثَرُ مِنْ مَرَّةٍ وَاحِدَةٍ) وَقَصُّ كُلِّ وَاحِدَةٍ عَلَى حِدَةٍ.
- وَضْعُ مَا يَخْتَصُّ بِالصَّلَاةِ فِي عُلْبَةٍ، وَمَا يَخْتَصُّ بِالصَّدَقَةِ فِي عُلْبَةٍ تَانِيَّةٍ، وَمَا يَخْتَصُّ بِالصَّوْمِ فِي عُلْبَةٍ ثَالِثَةٍ.
- لَصِقُ وَرَقَةٍ عَلَى كُلِّ عُلْبَةٍ تَحْمِلُ عُنْوَانَهَا.

التنفيذ



١. يُعْلَقُ الْمُعَلِّمُ الطَّرِيقَ الصَّوْمِيَّةَ فِي الصَّفِّ أَوْ فِي قَاعَةِ التَّعْلِيمِ.
٢. يَضَعُ الْعُلْبَ الثَّلَاثَ عَلَى طَاوِلَةٍ بِالْقُرْبِ مِنْهَا.
٣. يُطَلَّبُ إِلَى الْأَوْلَادِ أَنْ:

- يَسْحَبُوا كُلَّ يَوْمٍ وَرَقَةً مِنَ الْعُلْبَةِ الَّتِي يَخْتَارُونَهَا.
- يَعْشَوْنَ مَا اخْتَارُوهُ فِي خِلَالِ ذَلِكَ الْأَسْبُوعِ.
- يَتَقَدَّمُوا فِي خِتَامِ الْأَسْبُوعِ لِيُلوَّنُوا خُطْوَةً عَلَى اللُّوْحَةِ، رَمْزًا إِلَى أَنَّهُمْ عَاشُوا طَوَالَ الْأَسْبُوعِ عَمَلِيًّا مَا يُقَرِّبُهُمْ مِنَ الْقِيَامَةِ.



١- الصَّلَاةُ

- أُقَدِّمُ صَلَاةً لِمَلَائِكَةِ الْحَارِسِ.
- أَشَارِكُ فِي الْقُدَّاسِ.
- أَزُورُ كَنِيْسَةً وَأَرْكَعُ ٥ دَقَائِمَ أَمَامَ الْقُرْبَانِ الْمُقَدَّسِ.
- أَهْضُرُ رُكْنَاً لِلصَّلَاةِ فِي غُرْفَتِي.
- أَصَلِّي لِكُلِّ الْمَوْتَى فِي عَائِلَتِي.
- أَصَلِّي صَبَاحًا قَبْلَ انْطِلَاقِي مِنَ الْمَنْزِلِ.
- الْيَوْمَ صَلَاتِي هِيَ لِلْعُذْرَاءِ مَرْيَمَ: ١٠ السَّلَامُ عَلَيْكِ.
- نُصَلِّي صَلَاةً عَائِلِيَّةً قَبْلَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ.
- أَقْرَأُ آيَةً فِي انْجِيلِ لُوقَا وَأَنْسَحُهَا وَأَحْفَظُهَا.
- أَقْرَأُ آيَةً فِي انْجِيلِ مَتَّى وَأَنْسَحُهَا وَأَحْفَظُهَا.
- أَقْرَأُ آيَةً فِي انْجِيلِ مَرْكُسَ وَأَنْسَحُهَا وَأَحْفَظُهَا.
- أَقْرَأُ آيَةً فِي انْجِيلِ يُوْحَنَّا وَأَنْسَحُهَا وَأَحْفَظُهَا.
- أَقْرَأُ آيَةً فِي أَعْمَالِ الرُّسُلِ وَأَنْسَحُهَا وَأَحْفَظُهَا.
- أَتَأَكَلُ الطَّبِيْعَةَ لَهُ ٥ دَقَائِمَ وَأَسْكُرُ الرَّبَّ عَلَى نِعْمَةِ الْخُلُقِ.
- أَصَلِّي صَلَاةَ "الْآبَانَا" ١٠ مَرَّاتٍ.
- أَصَلِّي صَلَاةَ "النُّومِنُ" وَتَعَمَّوْهُ فِيهَا.
- أَقُولُ فِعْلَ النَّدَامَةِ.

٢ - الصَّدَقَة

■ اتَّحَدَّثْتُ مَعَ أَحَدٍ لَا أَسْتَلِطْفُهُ عَادَةً.

■ أَقَدَّمُ لِأَحَدٍ مَا سَبَّأْتُ بِغَيْنِي جِدًّا وَلَكِنْ سَبَّعِدُهُ كَثِيرًا.

■ أَحْضَرُ مَفْاجَأَةً لِلْأَهْلِ لِأَسْكُرَهُمْ عَلَيَّ كُلِّ تَضْعِيَاتِهِمْ.

■ أَزُورُ جَدِّيَّ وَأَهْرِصُ عَلَيَّ تَسْلِيَتِيهِمَا.

■ أَتَقَدَّمُ لِلتَّحَدُّثِ مَعَ أَيِّ وَلَدٍ أَرَاهُ وَهَيْدًا فِي مَلْعَبِ الْمَدْرَسَةِ.

■ أَقُولُ الْحَقِيقَةَ دُونَ أَنْ أَجْرَعَ الْآخِرِينَ.

■ أَكُونُ لَطِيفًا مَعَ إِخْوَتِي وَأَخَوَاتِي.

■ أُسَاعِدُ أُمَّيَّ فِي عَمَلِ الْبَيْتِ وَلَا أَرْفُضُ لَهَا طَلَبًا.

■ أُسَاعِدُ زَمِيلًا فِي دُرُوسِهِ.

■ أُسَاعِدُ جَارًا فِي حَمَلِ أَغْرَاضِهِ.

■ أَقُولُ فَقَطِ الْأَسْمَاءَ الْجَيِّدَةَ وَاللَّطِيفَةَ عَنِ الْآخِرِينَ.

■ أُشَارِكُ فِي حَمَلَاتِ السَّطَّوْعِ مِنْ أَجْلِ مُسَاعَدَةِ فَقِيرٍ أَوْ تَرْمِيمِ

بَيْتٍ.

■ أَتَبَسَّعُ بِمَبْلَغٍ مِنْ مَضْرُوفِي الشَّخْصِيِّ لِمْسَاعَدَةِ أَحَدٍ فَقِيرٍ.

٣- الصَّوْمُ وَالْقِطَاعَةُ

■ لَا اسْتَعْمِلْ كَلِمَاتٍ نَابِيَّةً عَلَى الْإِطْلَاقِ.

■ لَا أَهْمِلْ تَرْيِبَ غُرْفَتِي وَنِظَافَتَهَا.

■ أَقِلُّ وَقْتِ اسْتِحْدَامِ الرَّهَاتِفِ الْمَحْمُولِ.

■ أَحَاوِلْ أَنْ أَلْعَبَ أَلْعَابًا عَائِلِيَّةً اِمْتِعَائِيَّةً بَدَلَ الْأَلْعَابِ
الِإِلِكْتُرُونِيَّةِ.

■ أَحَدِّدْ وَقْتًا مُعَيَّنًا لِمَوْعِ تَيْكُوتِكِ.

■ أَتَوَقَّفُ عَنِ التَّحَدُّثِ عَنِ الْأَخْرِينِ بِسُكْلٍ سَلْبِيٍّ أَوْ عَنِ الْقِيلِ
وَالْقَالِ.

■ لَا أَسْتَرِي أَسْيَاءَ لَا أَحْتَابُهَا فِعْلًا.

■ أَتَجَنَّبُ الْكَسَلَ وَقَلَّةَ التَّرْكِينِ وَأُخْضِرُّ فَرُوضِي وَدُرُوسِي بِكُلِّ
إِنْتِبَاهٍ.

■ أَنْحِصُ ضَمِيرِي جَيِّدًا وَأَتَقَدَّمُ مِنْ سِرِّ الْإِعْتِرَافِ.

■ أَتَوَقَّفُ عَنِ طَلَبِ الطَّعَامِ مِنَ الْخَارِجِ وَأَتَنَاوَلُ طَعَامَ أُمِّي حَتَّى لَوْ
كُنْتُ لَا أُحِبُّهُ.

■ أَصُومُ عَنِ الْكَسَلِ الرُّوْحِيِّ وَأُخْضِرُّ وَقْتًا يَوْمِيًّا لِلصَّلَاةِ.

■ أَمْتَنِعُ عَنِ الْوَجَبَاتِ الْخَفِيفَةِ (السَّكَهِ) بَيْنَ الْوَجَبَاتِ.

■ أَمْتَنِعُ عَنِ تَنَاوُلِ الْحُلُوتَاتِ أَوْ السُّكَّرِ.

إحتفال وَضْعُ الرَّمَادِ

لكي لا يَتَمَّ هذا العملُ بطريقةٍ روتينيةٍ، نقدّمُ هذا الاحتفالَ الصَّغيرَ.

يَسْرَعُ



المُحتَفِلُ: الرَّمَادُ هُوَ عَلامَةُ التَّوْبَةِ وَالتَّوْبَةُ
عِنْدَمَا نَضَعُ الرَّمَادَ عَلَيَّ جِباهِنا، نَتَذَكَّرُ أَنَّ
حِياتنا في هَذِهِ الأَرْضِ مُوقَّتَةٌ. كَلِمَةُ اللَّهِ تُقُولُ:
”تَذَكَّرُ أَنَّكَ مِنَ التُّرابِ وَإِلَى التُّرابِ تَعُودُ“
(تكوين ٣: ١٩).

الرَّمَادُ يَرْمُزُ إِلَى حَقِيقَةِ الحِياةِ وَالْمَوْتِ،
وَيُذَكِّرُنَا بِأَنَّنا بَشَرٌ، ضَعْفَاءُ، نَحْتَاجُ إِلَى اللَّهِ فِي كُلِّ لَحْظَةٍ مِنْ حِياتنا. في أَثناءِ
وَضْعِ الرَّمَادِ عَلَيَّ جِباهِكُمْ، نَرَسُمُ عَلامَةَ الصَّليبِ، لِأَنَّ المَسِيحَ بِالصَّليبِ قَدْ
غَفَرَ لَنَا خَطايانا. هَذَا تَذَكِّرُنا بِأَنَّ المَسِيحَ هُوَ طَريقُ الحِلاصِ، وَأَنَّ التَّوْبَةَ
الحَقِيقَةَ تَبْدَأُ مِنَ الإِيمانِ بِقُوَّةِ الصَّليبِ الَّتِي تَحَرِّرُنَا وَتَطَهِّرُنَا.
أَيُّها الأَحِبَّاءُ، عِنْدَمَا نَضَعُ الرَّمَادَ اليَوْمَ، دَعُونَا نَفَكِّرُ في حِياتنا، وَنَراجِعُ
تَصَرُّفاتنا، وَنَتَذَكَّرُ أَنَّ اللَّهَ يُرَحِّبُ بِنا دائِماً وَيَمْنَحُنَا فُرْصَةَ لِلتَّجديدِ، مَهْمَا
كَانَتْ خَطايانا عَظِيمَةً. فَلنَبدَأْ هَذَا الصَّومَ بِتَوْبَةٍ حَقِيقَةٍ، قُلُوبنا مَفْتُوحَةٌ لِلَّهِ،
نَطْلُبُ مِنْهُ الغُفْرانَ وَالتَّعَمَّةَ لِتَغييرِ حِياتنا.

يَتَقَدَّمُ

الأولادُ لِيَتَمَّ رَسْمُ الصَّليبِ بِالرَّمَادِ عَلَيَّ جِباهِهمُ مَعَ تَرَدادِ عِبارَةِ: «تَوْبُوا وَآمِنُوا»
بِالإنجيلِ. قَدْ يُرافِقُ ذَلِكَ مُوسيقى هادِئةٌ تُساعِدُ الجَميعَ عَلَيَّ التَّأمُلِ في هَذِهِ
اللَّحْظَةِ.



يُطَلَبُ المحتفل من الجميع، بعد أن

يتم وضع الرماد على الجباه:

■ **أَنْ يَفْفُوا فِي صَمْتٍ**

لِدَقِيقَةٍ أَوْ دَقِيقَتَيْنِ، مَعَ تَرْكِيزِهِمْ فِي قُلُوبِهِمْ عَلَى مَا تَمَّ عَمَلُهُ.

■ **أَنْ يَفْتَحُوا** أيديهم بشكل رمزي في اتجاه السماء أو أمامهم. هذه الحركة تُمثّل الاستعداد لاستقبال نعمة الله والتوبة الصادقة.

يَقُولُ المحتفل بصوت هادئ: «اللَّهُمَّ تَقَبَّلْ تَوْبَتَنَا، وَاغْنِنَا قُوَّةَ الرُّوحِ الْقُدْسِ».

يُجِيبُ الجميع معاً ٣ مرّات بكلمة «أمين»

يُصَلِّي الجميع ختاماً الصلاة التالية:

يا ربّ بعد أن وُشِمْنَا بالرماد، أهّلنا في هذا الصوم المقدّس
أن نقفَ أمامك في كلِّ يومٍ و كلِّ لحظةٍ منه لا بسينٍ وشاحٍ
التوبة راغبين من أعماق قلوبنا أن نعودَ إلى أحضانك!

نَشَاطُ الصَّلَيبِ «زَمَنُ الصَّوْمِ هُوَ زَمَنُ الْخَبِّ»

التَّحْضِيرَات

• يَنْسَخُ الْمُعَلِّمُ الصَّلَيبَ الْمَوْجُودَ فِي الْخِتَامِ عَلَى عَدَدِ الْأَوْلَادِ وَيُوزَعُهُ عَلَيْهِمْ مَعَ أَوْرَاقٍ كَرْتُونِيَّةٍ مِنْ حَجْمِهِ وَلِصَاقٍ.

التَّنْفِذ



يَلِصِقُ كُلَّ وَلَدٍ صَلَيبَهُ عَلَى كَرْتُونَةٍ صَلْبَةٍ.

يَقْرَأُ الْمُعَلِّمُ تِبَاعًا الْعِبَارَاتِ الْمَوْجُودَةَ عَلَيْهِ وَيَسْتَمِعُ فِي كُلِّ مَرَّةٍ إِلَى الْأَوْلَادِ يَقُولُونَ كَيْفَ سَيُحَقِّقُونَ هَذِهِ الْعِبَارَةَ فِي حَيَاتِهِمُ الْيَوْمِيَّةَ.

يَسْرَعُ الْمُعَلِّمُ بَعْدَ ذَلِكَ، بِأَنَّ كُلَّ

وَلَدٍ سَيَحْمِلُ صَلَيبَهُ إِلَى الْبَيْتِ وَسَيُعَلِّقُهُ فِي غُرْفَتِهِ، وَكُلَّمَا قَامَ بِعَمَلٍ مِنَ الْأَعْمَالِ الَّتِي عَلَيْهِ، يُلَوِّنُ خَانَتَهُ بِلَوْنٍ مُخْتَلِفٍ.

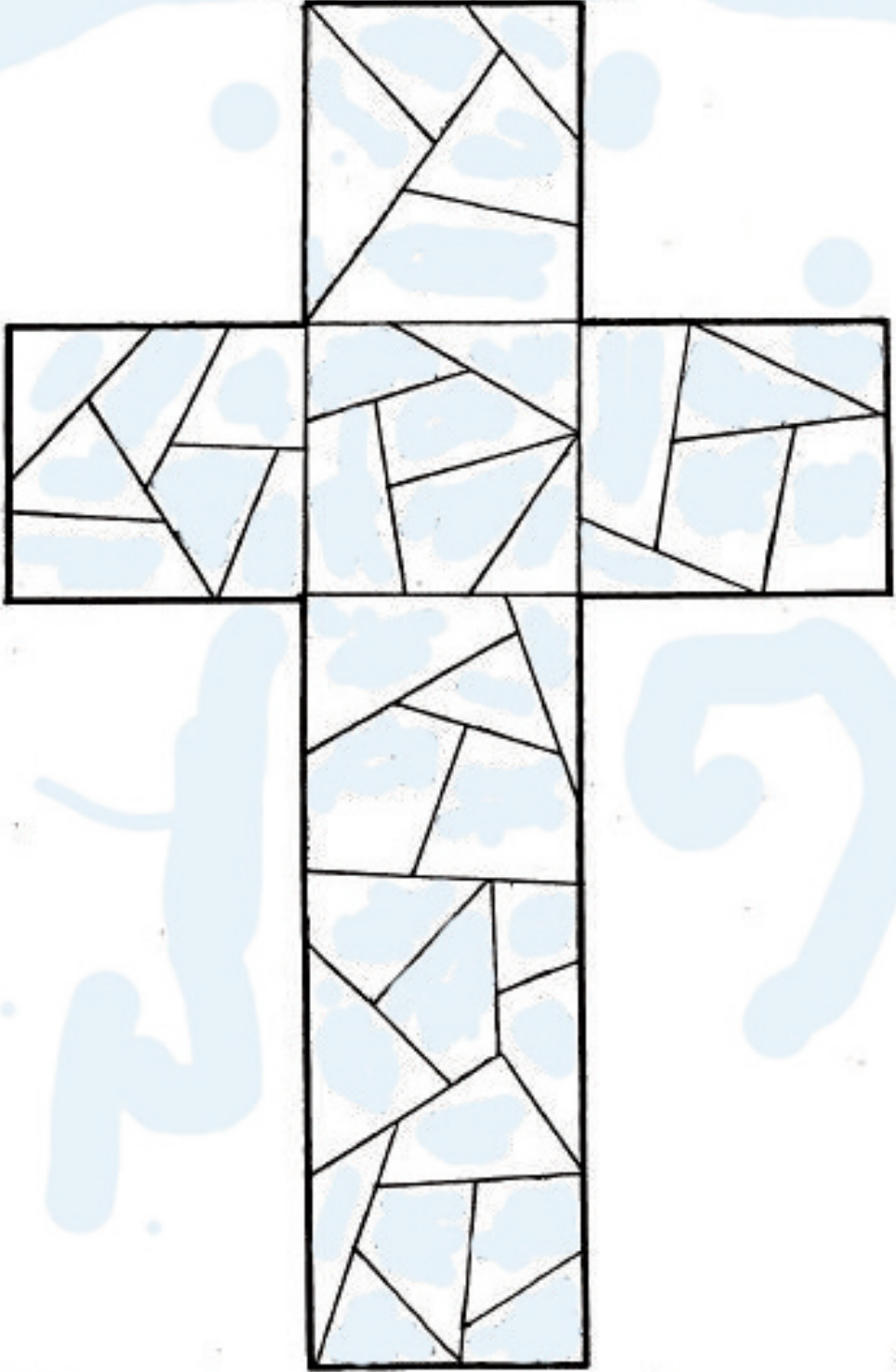
يَطْلُبُ الْمُعَلِّمُ، فِي خِتَامِ الصَّوْمِ، إِلَى الْأَوْلَادِ أَنْ يَجْلِسُوا صُلْبَانَهُمْ الْمَلَوَّنَةَ بِأَعْمَالِهِمُ الصَّوْمِيَّةَ لِكَيْ تُعْرَضَ أَمَامَ الْجَمِيعِ قَبْلَ الْقِيَامَةِ.

حصانته: نشاطُ الصَّليبِ: «زَمَنُ الصَّوْمِ هُوَ زَمَنُ الْخَبِّ»

العبارات

■ أَحْضُرُ الْقِدَّاسَ	■ أُطِيعُ أُمَّيْ
■ أَقُولُ مِنْ فَضْلِكَ	■ أَنْغُرُ لِلْأَخِي
■ أَكُونُ لَطِيفًا	■ أَسْكُرُ أَهْلِي
■ أَنْفَوْهُ بِكَلِمَاتٍ لَطِيفَةٍ	■ أَصَلِّي عَلَى نَبِيَّةٍ جَدِّي
■ أَصَلِّي لِزَمِيلِي	■ أَكُونُ صَادِقًا
■ أَتَنَاوَلُ طَبْعِي كَامِلًا	■ أَسَاعِدُ رَفِيقِي
■ أَنْتَبِهْ لِلْكَرْبَاءِ وَالنَّهْأِ	■ أَطْلُبُ التَّمْغْفِرَةَ
■ أَهْتَمُّ بِجَدِّي	■ أَصَلِّي عِنْدَ الصَّبَاحِ
■ أَرْنَمُ تَرْنِيمَةً	■ أَنْغُرُ لِصَدِيقِي
■ أَصَلِّي «الْأَبَانَا» وَ«السَّلَامُ عَلَيْكَ»	■ أَزْرَعُ الْإِبْسَامَةَ
■ أَتَسَارَكُ طَعَامِي مَعَ رَفِيقِي	■ أَصَلِّي لِعَائِلَتِي
■ أَرْتَبُ غُرْفَةَ أَصَفِّ	■ أَحْضُرُ الْقِدَّاسَ
■ أَزْرَعُ نَبْتَةً	■ أَحْتَرِمُ الْأَكْبَرَ سِنًّا
■ أَنْظِفُ غُرْفَتِي	■ أَصَلِّي لِلرُّوحِ الْقُدْسِ
■ أَتَقَرَّبُ مِنْ زَمِيلٍ	■ أُمَارِكُهُ
■ أَقُولُ فِعْلَ النَّدَاةِ	■ أَسَاعِدُ مِنْ دُونِ أَنْ أَسْأَلَ
	■ أَتَنَازَلُ لِلْأَخِي

نشاط الصَّليب: «زَمَنُ الصَّوْمِ هُوَ زَمَنُ الْحُبِّ»



نشاطات لزمان الصوم واليويل

١ تلوين رسوم صويّة

التحضرات

- يَتَسَخَّرُ المُرَبِّي الرّسّامين الموجودين في الحِتام على عدد الأولاد. (ولد وفتاة)
- أقلامُ تلوين



التنفيذ

- يوزعُ المربّي رسومَ الولدِ على الأولاد.
- يسألُ: ماذا ترون؟ ماذا يرسمُ الكاهنُ في اثنين الرّمادِ على جباهنا؟ لماذا؟ ما هو الرّمادُ؟ عندما نُشعلُ شبيّاً ما: ورقة، خشبَةً... ، ما الذي يَبْقَى منها؟
- يَسْرِعُ: الرّمادُ هو ما يَبْقَى بعدَ أن يَشْتَعِلَ شيءٌ ما. على سبيلِ المِثالِ، إذا أشعلنا النّارَ في الخشبِ، سيَتحوّلُ الخشبُ إلى رّمادٍ بعدَ أن يَحترقَ. وهذا يَشيرُ إلى أن هُناكَ نِهايَةً لشيءٍ قديمٍ (مثلَ الأخطاءِ أو العاداتِ غيرِ الجيِّدةِ)، ولكنَّ بعدَ هذه النّهايَةِ، يُمكنُ أن نبدأَ بَدَايَةَ جديدهُ مِليئةً بالأملِ. ونحنُ في زمنِ الصّومِ سنَنخَلِ عَنَ عاداتنا غيرِ الجيِّدةِ: الصّراخِ، والغضبِ، والحزْدِ... وسنحاولُ أن نَسْتبدِلَها بِعاداتٍ جيِّدةٍ.
- أمّا رَسْمُ الصّليبِ تحديداً على الجَبْهَةِ، فَيَرمُزُ إلى تَدْكيرِنا بِحُبِّ المَسيحِ وتَضَحيّتهِ مِن أَجلِنا. فالصّليبُ هو علامةٌ على حُبِّ اللهِ لَنا، ويَدْكرُنا بِالإِهْتِمَامِ والرّعايَةِ وَالْحُبِّ الَّذِي يَجِبُ أن نُعْطِيَهُ بَعْضَنا لِبَعْضٍ.
- يُلَوِّنُ كُلُّ وُلْدٍ رِسمَهُ ويكْتُبُ اسمَهُ بِالقُرْبِ مِنَ الوُلْدِ.
- يَحْمِلُ رِسمَهُ إلى البيتِ ويعلِّقُهُ في عُرْفَتِهِ لِيَتَذَكَّرَ أَنَّهُ وُهِمَ بِصَليبِ مِنَ الرّمادِ لِكِي يَعيشَ الحُبَّ والتَّغييرَ في فَتْرَةِ الصّومِ.

التَّحْضِيرَات

- يَنْسَخُ الْمُعَلِّمُ رَسْمَ الصَّليْبِ الْمَوْجُودِ فِي الْخِتَامِ عَلَى عَدَدِ الْأَوْلَادِ.

- أَقْلَامُ تَلْوِينِ

التَّنْفِيذ

- يُوزَعُ الْمُعَلِّمُ رُسُومَ الصَّليْبِ عَلَى الْأَوْلَادِ.
- يَسْأَلُ: مَاذَا تَرُونَ؟ بِمَ يُذَكِّرُنَا الصَّليْبُ فِي زَمَنِ الصَّوْمِ؟
- يَسْرَعُ: فِي زَمَنِ الصَّوْمِ، نَحْنُ بِحَاجَةٍ إِلَى الْقُوَّةِ وَالشَّجَاعَةِ لِنَتَغَلَّبَ عَلَى تَحْدِيَاتِنَا الدَّاخِلِيَّةِ مِثْلَ الْعَادَاتِ السَّيِّئَةِ أَوْ الْعَوَاطِفِ السَّلْبِيَّةِ. وَالصَّليْبُ يُذَكِّرُنَا أَنَّهُ حَتَّى عِنْدَمَا يَكُونُ هُنَاكَ صُعُوبَةٌ أَوْ تَحَدُّ فِي الْحَيَاةِ، نَحْنُ نَمْلِكُ الشَّجَاعَةَ لِتَخْطِئَهَا بِفَضْلِ الْمَسِيحِ.

- يَقُولُ: وَفِي كُلِّ يَوْمٍ مِنْ أَيَّامِ الصَّوْمِ، وَكُلَّمَا تَغَلَّبْتُمْ عَلَى شُعُورِ سَلْبِي: كُرِهَ، أَنَانِيَّةٍ وَعَدَمِ مُشَارَكَةِ الْأَعَابِ أَوْ طَعَامٍ، رَغْبَةً فِي سَرِقَةِ قَلَمٍ رَفِيقٍ، ... سَتَلَوِّنُونَ خَانَةَ فِي الصَّليْبِ بِشَكْلِ جَمِيلٍ ... وَفِي خِتَامِ الصَّوْمِ سَيُضَاءُ صَّليْبُ كُلِّ مِنْكُمْ بِأَعْمَالِكُمْ الشَّجَاعَةَ!

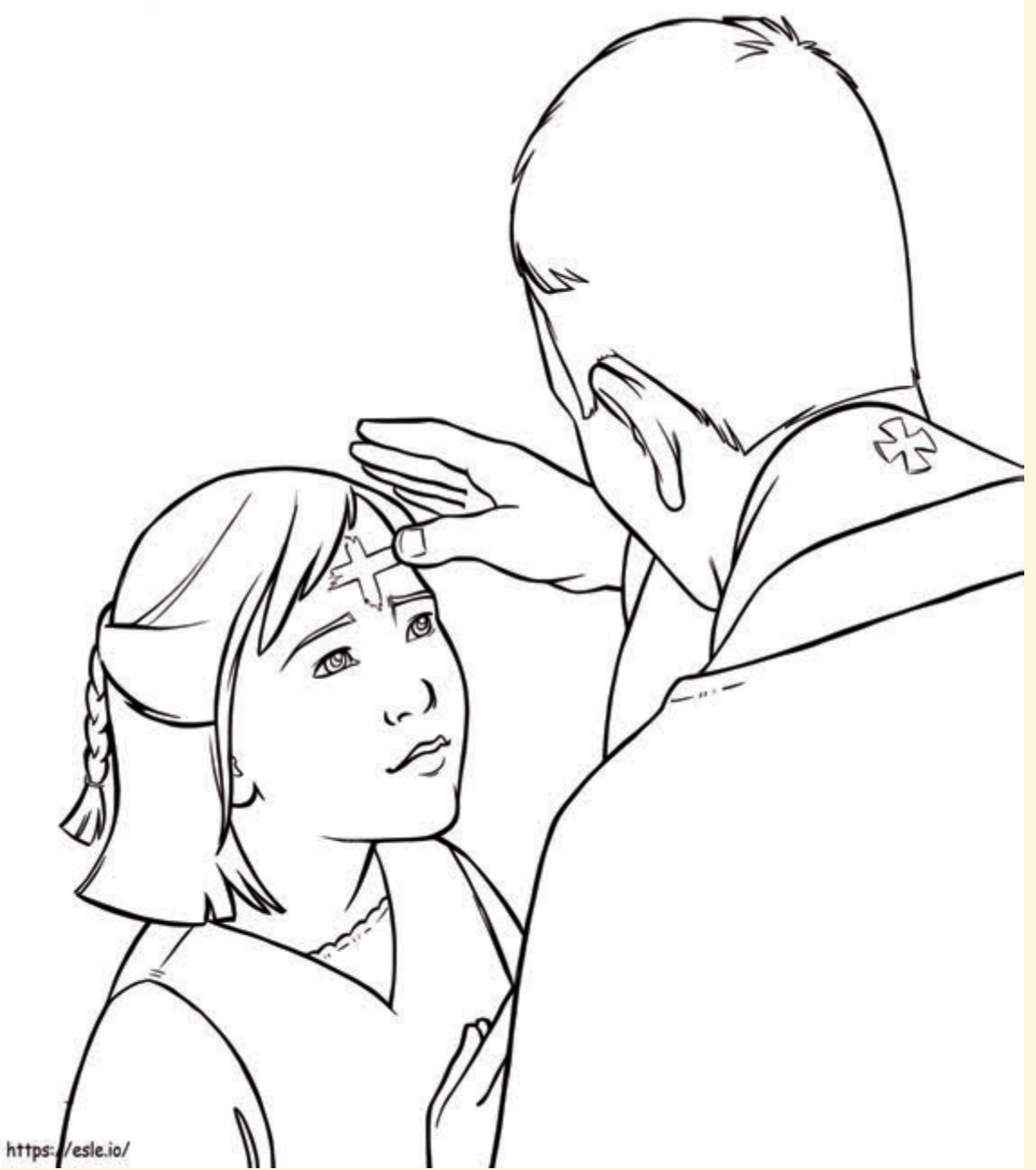
لَوْغُو الْيُوبِيلِ

التَّنْفِيذ

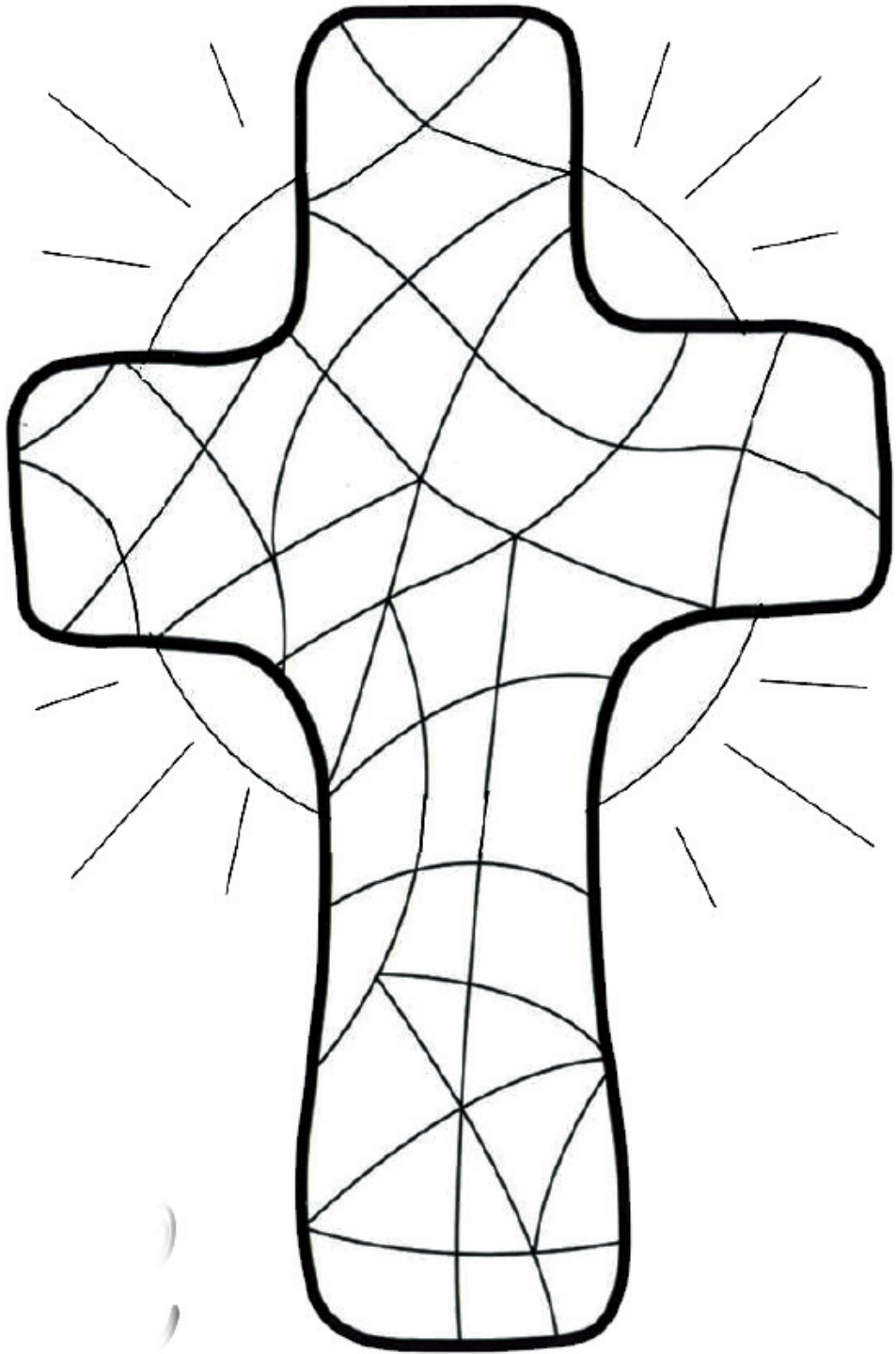
- يُعَلِّمُ الْمُعَلِّمُ لَوْغُو الْيُوبِيلِ الْمَلَوَّنِ عَلَى اللَّوْحِ وَيَشْرَحُ رَمُوزَهُ.
- يُوزَعُ الْمُعَلِّمُ لَوْغُو الْيُوبِيلِ مِنْ دُونِ أَلْوَانٍ عَلَى الْأَوْلَادِ.
- يَطْلُبُ مِنْ كُلِّ وَادٍ تَلْوِينَهُ بِحَسَبِ الْوَانِ اللَّوْغُو الْأَصْلِيِّ.
- يُصَلِّيُ مَعَ الْأَوْلَادِ صَلَاةَ الْيُوبِيلِ.

التَّحْضِيرَات

- يَنْسَخُ الْمُعَلِّمُ لَوْغُو الْيُوبِيلِ بِالْأَسْوَدِ وَالْأَبْيَضِ عَلَى عَدَدِ الْأَوْلَادِ
- يَنْسَخُ اللَّوْغُو الْمَلَوَّنَ وَيُكَبِّرُهُ









أفكارٌ لعيشِ يَوْمِ رِيَاضَةٍ رُوحِيَّةٍ

في زمن الصَّوم، لا بدَّ من القيامِ برياضاتٍ رُوحِيَّةٍ... من هُنا و لَكي نُسَاعِدْكُمْ فِي التَّنْظِيمِ وَالتَّحْضِيرِ نَقَدُّمُ هَذِهِ الْأَفْكَارَ الْمُبْتَكِرَةَ.

الافتتاح (١٠ دقائق)



صلاةُ جَمَاعِيَّةٌ

نشكركُ يَا رَبُّ لِأَنَّكَ أَعْطَيْتَنَا هَذَا الْوَقْتَ الْمَقْدَّسَ، زَمَنَ الصَّوْمِ، لِنتَقَرَّبَ مِنْكَ.

وہا نحنُ نَقِفُ الْيَوْمَ مَعًا فِي بَدَايَةِ هَذَا

الْمَسِيرِ الرُّوحِيِّ، وَقُلُوبُنَا مَفْتُوحَةٌ لِكَيْ نَتَعَلَّمَ مِنْكَ، وَنَنْمُو فِي مَحَبَّتِكَ.

نَسْأَلُكَ يَا رَبُّ أَنْ تُبَارِكَ يَوْمَنَا، وَتَمُنِّحَنَا قُوَّةً وَثَبَاتًا فِي مَسِيرَتِنَا الرُّوحِيَّةِ، وَأَنْ تُرَافِقَنَا فِي

كُلِّ لِحْظَةٍ مِنْهَا، وَتَلْمِسَ حَيَاتِنَا، وَتُعَلِّمَنَا كَيْفَ نَكُونُ مِثْلَمَا أَنْتَ عَلَّمْتَنَا: مُحِبِّينَ،

مُتَوَاضِعِينَ، وَأَتْقِيَاءَ. دَعْنَا نَكُونُ شُعَاعًا مِنْ نُورِ فِي هَذَا الْعَالَمِ، وَنَعِيشُ بِسَلَامٍ وَمَحَبَّةٍ.

أَنْتَ مَعَنَا فِي هَذَا الْمَسِيرِ، وَنَحْنُ نَبْتَئِقُ بِكَ. بَارِكْ لَنَا هَذَا الْيَوْمَ وَبَارِكْ فِينَا.

السَّجْدَةُ الرُّوحِيَّةُ

بعدَ الصَّلَاةِ، يَشْرَحُ الْمُنَشِّطُ أَوْ الْمُحْتَفِلُ لِلأَوْلَادِ مَعْنَى الصَّوْمِ.



قِرَاءَةُ الْكِتَابِ الْمَقَدَّسِ (٢٥ دَقِيقَةً)

□ في حلقاتٍ يقرأُ الأولادُ مشهَدَ: تجرِبَةِ يَسُوعَ فِي الْبَرِّيَّةِ (إنجيل متى ٤ / ١-١١) ثم يتأملون ويتحاورون في الأسئلة التالية:

١. لِمَاذَا اخْتَارَ يَسُوعُ الصَّوْمَ فِي الْبَرِّيَّةِ؟ وَكَيْفَ يَعْكُسُ هَذَا تَعَالِيمَ الْمَسِيحِ؟
٢. كَيْفَ يَسَاعِدُ الصَّوْمُ فِي تَقْوِيَةِ عِلَاقَتِنَا بِاللَّهِ؟
٣. مَاذَا نَعْنِي السَّجَارِبَ الثَّلَاثَ الَّتِي مَرَّ بِهَا يَسُوعُ؟
٤. كَيْفَ يُمَكِّنُ أَنْ تُشَبَّهَ سَجَارِبُ يَسُوعَ تَجَارِبَنَا الشَّخْصِيَّةَ مَعَ السُّكُوكِ أَوْ التَّحَدِّيَاتِ؟
٥. مَا هِيَ الْعِبْرَةُ الرُّوحِيَّةُ الَّتِي نَتَعَلَّمُهَا مِنْ رُدُودِ يَسُوعَ عَلَى إِبْلِيسَ؟
٦. كَيْفَ يُمَكِّنُنَا مَقَاوِمَةُ الْإِفْرَاءَاتِ مِثْلَمَا فَعَلَ يَسُوعُ؟

نِسَاطُ رُوحِيٍّ عَمَلِيٍّ: "التَّوْبَةُ وَالْمَغْفِرَةُ" (٢٠ دَقِيقَةً)

تُوَزَعُ لِلأَوْلَادِ أَوْزَاقُ بِنِصَاءِ صَغِيرَةٍ وَنُجُومٍ لَاصِقَةٌ. يُطَلَبُ مِنْهُمْ أَنْ يَكْتُبُوا عَلَى الْوَرَقَةِ شَيْئًا يُرِيدُونَ أَنْ يُقَاوِمُوا إِغْرَاءَهُ وَأَنْ يُتَوَبُّوا عَنْهُ. يَشْطَبُونَهُ وَيُلْصِقُونَ نَجْمَةً فَوْقَهُ كَرَمَزٍ لِلْمَغْفِرَةِ. يُلْصِقُونَ النُّجُومَ عَلَى لَوْحَةٍ مَعَ عِبَارَةٍ: "مَغْفِرَةُ اللَّهِ تُضِيءُ حَيَاتِنَا!!".

نشاط الجريّ أو المشيّ في مكانٍ مُحدّدٍ مع تأمّلٍ في آيةٍ (٢٠ دقيقة)

قَبْلَ النَّشاطِ، يَشْرَحُ الْمُنشِطُ أَهْمِيَّةَ الرِّبَاضَةِ كَتَمْرِينٍ لِلصَّبْرِ وَالقُوَّةِ، مِثْلَ الصَّوْمِ الَّذِي يُقَوِّي الرُّوحَ.

فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ أَوْ الْجَرِيِّ، يُتَأَمَّلُ فِي الْآيَةِ:

«ارْجِعُوا إِلَى الرَّبِّ إِلَهُكُمْ لِأَنَّهُ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ» (يُوئِيل ٢ / ١٢-١٣).

مَسْرُوعٌ صَوْمِيٌّ: «الصَّوْمُ فِي خِدْمَةِ الْآخِرِينَ» (٢٠ دقيقة)



يُعَدُّ التَّلَامِيذُ مَشْرُوعًا لِخِدْمَةِ الْآخِرِينَ كَجَمْعِ الطَّعَامِ أَوْ مُسَاعَدَةِ فَقِيرٍ.

خِتَامُ الْيَوْمِ الرُّوحِيّ (١٠ دقائق)

- يَجْتَمِعُ الْمُنشِطُ مَعَ الْأَوْلَادِ لِتَبَادُلِ الْأَفْكَارِ وَالْمَشَاعِرِ حَوْلَ الْيَوْمِ.
- يُذَكَّرُ بِأَنَّ الصَّوْمَ وَقْتُ لِتَقْوِيَةِ الْعَلَاقَةِ مَعَ اللَّهِ وَالْآخِرِينَ.



مركز التربية الدينية - الباريس

سلسلة كتب للتعليم المسيحي «يسوع طريقنا»

مركز التربية الدينية	٢٠١٢	صُفوفُ الحضانة - الرّوضة الثّانية	● أبناءُ النّور
مركز التربية الدينية	٢٠١٢	صُفوفُ الحضانة - الرّوضة الثّالثة	● أبناءُ الحياة
دار المشرق	٢٠١٠	التّعليم الأساسي - السّنة الأولى	● فرح الحُبّة
دار المشرق	٢٠١١	التّعليم الأساسي - السّنة الثّانية	● مَسِيرَتُنَا نور
دار المشرق	٢٠١٠	التّعليم الأساسي - السّنة الثّالثة	● أتناوله فأحيا
دار المشرق	٢٠١٠	التّعليم الأساسي - السّنة الرّابعة	● على طريق الإيمان
دار المشرق	٢٠٠٩	التّعليم الأساسي - السّنة الخامسة	● طريق القداسة: الأسرار
دار المشرق	٢٠١١	التّعليم الأساسي - السّنة السّادسة	● يسوع يعيش حياتنا
دار المشرق	٢٠١٥	التّعليم الأساسي - السّنة السّابعة	● يسوع يفتح الملكوت
دار المشرق	٢٠١٠	التّعليم الأساسي - السّنة الثّامنة	● حياة جديدة في المسيح (الأسرار)
دار المشرق	٢٠١٠	التّعليم الأساسي - السّنة التاسعة	● حياتي هي المسيح
دار المشرق	٢٠١٠	التّعليم الثّانوي - السّنة الأولى	● كلمة الحياة
دار المشرق	٢٠٠٨	التّعليم الثّانوي - السّنة الثّانية	● مع المسيح في الكنيسة
دار المشرق	٢٠١٠	التّعليم الثّانوي - السّنة الثّالثة	● ملء الحياة في المسيح

جديد الوثائق السمعية-البصرية

مجلة إكو - ECHOS

يرقى تأسيس هذه المجلة إلى سنة ١٩٨٠. وهي تتوجّه إلى كلّ الشباب على اختلاف طوائفهم.

مجلة كاتا - CATA

يرقى تأسيس هذه المجلة - التي اختلفت بصدور عددها المئة - إلى سنة ١٩٨٦. وهي تتوجّه إلى معلمي التعليم المسيحي، حاملة إليهم معلومات ونشاطات وخبرات بغية مساعدتهم على تحسين أدائهم التعليمي.

موسوعة مجلة CATA



كُلّ منشورات المركز هي في خدمة الكلمة وإيصالها إلى الجميع باللغة العربية.