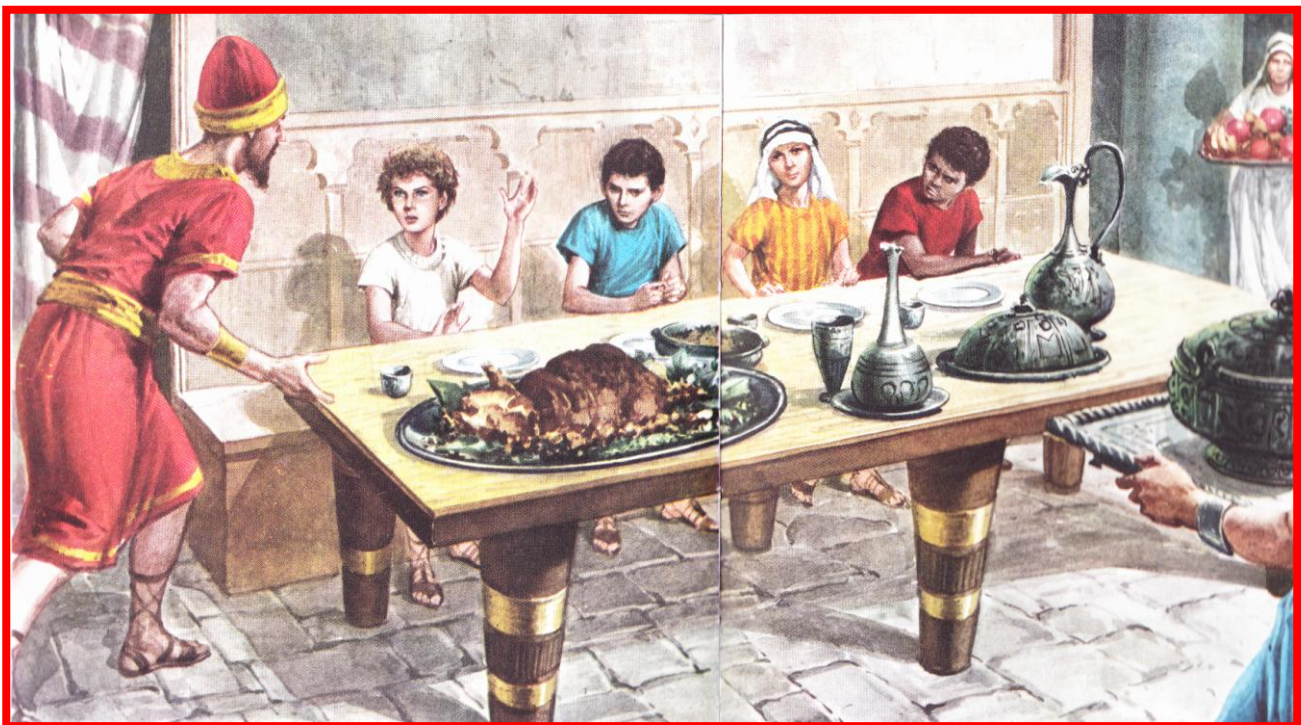


(Σκοπός: Νά συνηθίσουν τά παιδιά από μικρή ηλικία νά τηροῦν τίς νηστείες τῆς Ἐκκλησίας ὡς ἐντολή τοῦ Θεοῦ.
Βοηθήματα: «Ἡ Βίβλος εἰκονογραφημένη», «Ὁ Παράκλητος», «Τά παιδιά στό Χριστό», «Ὁ Θεός εἶναι Πατέρας»,
«Το μεγάλο βιβλίο τῶν παιχνιδιῶν»)

Α. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Με τὴν χάρη τοῦ Κυρίου μας πλησιάσαμε καί φέτος τῇ Μεγάλῃ Τεσσαρακοστῇ. Καί ἡ περίοδος αὐτή, εἶναι μιά ἱερή περίοδος πνευματικῶν ἀγῶνων, μετανοίας καί νηστείας. Ἐμεῖς, παιδιά, σ' αὐτό τό μάθημα θά μιλήσουμε γιά τῇ νηστεία. Τί εἶναι ἡ νηστεία; Κάθε πότε νηστεύουμε; Νηστεύουμε ὅλοι; Γιατί πρέπει νά νηστεύουμε; Εἶναι μερικὲς ἀπὸ τίς ἐρωτήσεις, πού θά ἀπαντήσουμε στή συνέχεια, ἀφοῦ πρώτα ἀκούσουμε ποιά στάση κράτησαν τέσσερα ἐκλεκτά παιδιά πάνω στό θέμα αὐτό.



Β. ΔΙΗΓΗΣΗ

Οἱ Ἰσραηλίτες, εἶχαν ὑποταχθεῖ κάποτε στόν βασιλιᾶ τῶν Βαβυλωνίων, τόν Ναβουχοδονόσορα. Αὐτός ὁ βασιλιάς, ἀφοῦ νίκησε τοὺς Ἰσραηλίτες, πήρε πολλοὺς ἀπὸ αὐτοὺς καί τοὺς ἔφερε μαζί του αἰχμαλώτους στή Βαβυλῶνα. Μεταξύ τῶν αἰχμαλώτων αὐτῶν ἦταν καί τέσσερις καλοὶ νέοι, ὁ Δανιήλ, ὁ Ἀνανίας, ὁ Ἀζαρίας καί ὁ Μισαήλ.

.....Τὴν ἐποχὴ ἐκείνη ὁ βασιλιάς Ναβουχοδονόσορας ἔβγαλε μιά διαταγή: Νά διαλέξουν ἀπὸ τοὺς βαβυλωνίους καί τοὺς Ἰσραηλίτες νέους καλοὺς, πού νά εἶναι πολὺ ἔξυπνοι καί δυνατοί, καί νά τοὺς φέρουν στὰ ἀνάκτορά του. Ἐκεῖ θά τοὺς ἔτρεφε

μέ δικά του έξοδα. Θά ἔτρωγαν τά ἴδια φαγητά πού θά ἔτρωγε καί ὁ ἴδιος καί θά ἔπιναν ἀπό τό δικό του τό κρασί. Ἔτσι θά τρέφονταν καλά γιά νά δυναμώσουν, θά μελετοῦσαν καί θά διδάσκονταν μέσα στά ἀνάκτορα, ὥστε κάποια μέρα ὁ βασιλιάς θά διάλεγε τούς καλύτερους καί ἱκανότερους καί θά τούς διορίζε σέ μεγάλες θέσεις στό κράτος του.

Ἡ διαταγή τοῦ βασιλιά, ἀμέσως ἐκτελέστηκε. Μαζεύτηκαν στή πρωτεύουσα καί ἐγκαταστάθηκαν στό παλάτι του οἱ καλύτεροι νέοι ἀπ' ὅλο τό κράτος. Ἀνάμεσα σέ αὐτούς καί τά τέσσερα Ἑβραϊόπουλα, πού ἀναφέραμε προηγουμένως. Βέβαια πολλοί θά τούς ζήλευαν, παιδιά, διότι βρισκόνταν στό παλάτι τοῦ βασιλιά. Ἀλλά τά πράγματα δέν ἦταν τόσο εὐχάριστα γιά τούς τέσσερις ἐκείνους νέους. Αὐτοί πίστευαν στόν ἀληθινό Θεό καί ἤθελαν νά τηροῦν ὅλες τίς ἐντολές τοῦ Μωσαϊκοῦ νόμου. Αὐτό ὅμως, μέσα στό παλάτι ἦταν πολύ δύσκολο. Πολλά φαγητά πού ἔτρωγαν οἱ εἰδωλολάτρες, τά ἀπαγόρευε ἡ θρησκεία τῶν Ἑβραίων, ὅπως γιά παράδειγμα τό χοιρινό κρέας, ὁ λαγός, τά πουλιά τοῦ κυνηγιοῦ κλπ. Καταλαβαίνετε, παιδιά, πῶς αὐτό ἦταν ἓνα πολύ σοβαρό πρόβλημα; Τί θά ἔκαναν; Πῶς θά τό διαχειρίζονταν; Ὁ Δανιήλ, πού φαίνεται πῶς ἦταν μεγαλύτερος σκέφτηκε ἀπό τήν πρώτη μέρα κιόλας κάτι. Πῆγε στόν ἀρχιμάγειρα τοῦ παλατιοῦ καί τοῦ εἶπε:

- Θά σέ παρακαλέσω, καί ἐγώ καί οἱ τρεῖς συμπατριώτες μου, ὁ Ἀνανίας, ὁ Ἀζαρίας καί ὁ Μισαήλ, νά μᾶς κάνεις μία χάρη. Σέ μᾶς νά μὴν δίνεις ἀπό τά φαγητά πού θά τρῶνε οἱ ἄλλοι, ἀλλά νά μᾶς δίνεις μόνο ὄσπρια.
- Μά πῶς μπορῶ νά τό κάνω αὐτό; ἀπάντησε ὁ ἀρχιμάγειρας. Ἔχετε καλά ὅτι ὁ βασιλιάς διέταξε νά σᾶς δίνω ἀπό τά καλύτερα καί δυναμωτικότερα φαγητά. Ἐάν σᾶς δίνω ὄσπρια θά ἀδυνατίσετε καί θά τό καταλάβει ὁ βασιλιάς. Κι ἐγώ τότε τί θά ἀπολόγηθῶ;
- Ἄκουσε νά δεῖς, τοῦ λέει ὁ Δανιήλ. Ἐμεῖς δέν θέλουμε νά τρῶμε ἀπό τά δικά σας φαγητά, γιατί δέν τό ἐπιτρέπει ἡ θρησκεία μας. Ἀλλά μὴ νομίζεις ὅτι θά ἀδυνατίσουμε μέ τά ὄσπρια. Δοκίμασε δέκα μέρες νά μᾶς δίνεις μόνο ὄσπρια νά τρῶμε καί νερό νά πίνουμε καί θά δεῖς!

Ὁ μάγειρας, παιδιά, ἦταν καλός ἄνθρωπος. Τόν φώτισε ὁ Θεός καί δέχτηκε τήν συμφωνία πού τοῦ πρότειναν οἱ τέσσερις νέοι. Ἔτσι γιά δέκα μέρες τούς μαγεῖρενε ὄσπρια. Μέ εὐχαρίστησή του διαπίστωσε, λοιπόν, ὅτι οἱ τέσσερις νέοι ὄχι μόνο δέν ἀδυνατίσαν, ἀλλά ἦταν υγιέστεροι καί δυνατώτεροι ἀπό τούς Βαβυλωνίους πού ἔμεναν στό παλάτι. Ἔτσι συνέχισε νά τούς μαγεῖρενε μόνο ὄσπρια.

Ἐννοεῖται ὅτι ἡ συνήθεια αὐτή τῶν τεσσάρων νέων δέν ἔμεινε κρυφή. Οἱ ἄλλοι νέοι ἔμαθαν ὅτι οἱ τέσσερις Ἑβραῖοι δέν τρῶνε ἀπό τά βασιλικά φαγητά, διότι δέν τό ἐπέτρεπε ἡ θρησκεία τους. Ἄλλοτε δέν τούς ἔλεγαν τίποτε, ἄλλοτε ὅμως τούς κοροΐδευαν καί τούς εἰρωνεύονταν. Ἐκεῖ πού βρισκόνταν στό παλάτι ἢ στοὺς κήπους τοῦ βασιλιά ἔφθαναν στή μύτη τους ὠραῖες καί ὀρεκτικές μυρωδιές ἀπό διάφορα ψητά ἢ τσιγαριστά φαγητά καί τούς προκαλοῦσαν. Ποτέ ὅμως, οὔτε μία φορά δέν παραβίασαν τήν ἐντολή τῆς θρησκείας τους. Ἔτσι πέρασαν τά χρόνια καί ἦρθε ὁ καιρός πού ἔπρεπε νά παρουσιαστοῦν ὅλοι οἱ νέοι μπροστά στό βασιλιά, γιά νά διαλέξει τούς καλύτερους. Ὁ Θεός εὐλόγησε τούς τέσσερις εὐσεβεῖς νέους καί ὁ βασιλιάς τούς βρῆκε πιό υγιεῖς καί καλοθρεμμένους ἀπ' ὅλους. Οἱ ἄλλοι, που ἦταν

λαίμαργοι καί τρέφονταν καθημερινῶς μέ κρέατα καί ἄλλα ἐκλεκτά φαγητά, δέν μπορούσαν νά συγκριθοῦν μέ αὐτούς πού ἔτρωγαν μόνο φασόλια, ρεβίθια, φακές καί μπιζέλια. Ὡς πρός τά γράμματα δέ, οἱ τέσσερις νέοι εἶχαν μάθει δέκα φορές περισσότερα ἀπ' τοὺς ἄλλους πού εἶχαν τόν νοῦ τους στά πολλά καί καλά φαγητά. Γι' αὐτό ὁ βασιλιάς ὅλους τοὺς ἄλλους τοὺς ἔδιωξε καί κράτησε κοντά του μόνο αὐτά τά τέσσερα παιδιά. Καί πολύ γρήγορα τοὺς ἔβαλε σέ μεγάλες θέσεις καί τοὺς ἔκανε ἄρχοντες μέσα στό κράτος του.

Γ. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

⇒ Ποιά διαταγή εἶχε δώσει ὁ βασιλιάς γιά τό φαγητό τῶν νέων πού εἶχε στό παλάτι του;

⇒ Ποιοί ἀπό ἐκείνους τοὺς νέους δέν τήν ἐφάρμοσαν;

⇒ Γιατί δέν τήν ἐφάρμοσαν;

⇒ Τρώγοντας νησιτίμο φαγητό αὐτοί οἱ τέσσεροι νέοι ἀδυνάτισαν; (Ὁχι)

⇒ Ἄλλά τί ἀποτέλεσμα εἶχε ἡ νηστεία τους καί κατ' ἐπέκταση ἡ τήρηση τῶν ἐντολῶν τῆς θρησκείας τους;

⇒ Ποιούς τελικά κράτησε ὁ βασιλιάς στό παλάτι του καί γιατί;



Δ. ΤΟ ΣΥΝΘΗΜΑ ΚΑΙ Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ

⇒ Νά τοὺς μοιάσουμε λοιπόν κι ἐμεῖς; Σέ τί;

Στήν ἐγκράτεια καί τή νηστεία. Ἡ νηστεία ὄχι μόνο δέν τοὺς ἔβλαψε, ἀλλά τοὺς ὠφέλησε κιάλας. Ἡ ἀποχή ἀπό τό κρέας καί ἀπό ἄλλες λιπαρές τροφές δέν ὠφελοῦν μόνο τό σῶμα, παιδιά, ἀλλά καί τήν ψυχή. Διότι καλλιεργεῖται ἡ ἐγκράτεια, μιά σπουδαία ἀρετή. **Μέ τό «ὄχι» πού λέει ὁ χριστιανός σέ ἀρτύσιμες τροφές, τονώνει τόν χαρακτήρα του ὥστε νά ἀρνεῖται καί ἄλλες ἀμαρτωλές ἐπιθυμίες. Ἡ θυσία τῶν τροφῶν εἶναι ἕνα δείγμα ἐγκράτειας καί ὁ ἐγκρατής κυριαρχεῖ ἐπί τῶν παθῶν του.** Επομένως ἡ νηστεία βοηθᾷ στήν ἀπόκτηση καί ἄλλων ἀρετῶν. Εἶναι ἡ μητέρα τῆς προσευχῆς, τῆς ταπεινώσεως, διότι ὁ νηστεύων ἀποκόπτει τό δικό του θέλημα καί τό ὑποτάσσει στό Θεό. Ἀνάλογα, λοιπόν, μέ τίς σωματικές μας δυνάμεις καί σύμφωνα μέ τίς ὁδηγίες τοῦ Πνευματικοῦ μας πρέπει νά τηροῦμε τίς νηστείες τῆς Ἐκκλησίας μας οἱ ὁποῖες εἶναι: Κάθε Τετάρτη καί Παρασκευή, τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς, τῶν Ἁγίων Ἀποστόλων, τοῦ Δεκαπενταύγουστου, τῆς ἀποτομῆς τῆς κεφαλῆς τοῦ Τιμίου Προδρόμου - 29 Αὐγούστου, τῆς Ὑψώσεως τοῦ Τιμίου Σταυροῦ - 14 Σεπτεμβρίου, τό 40ῆμερο τῶν Χριστουγέννων καί τῆς παραμονῆς τῶν Φώτων - 5 Ἰανουαρίου.

ΣΥΝΘΗΜΑ: «Ἡ νηστεία ἡ σωστή ὠφελεῖ καί σῶμα καί ψυχή»

ΡΗΤΟ: «Τοῦτο τό γένος οὐκ ἐκπορεύεται εἰ μή ἐν προσευχῇ καί νηστεία » (Ματθ. ΙΖ 1).
Τά δαιμόνια δέν βγαίνουν ἀπό τόν ἄνθρωπο παρά μόνον μέ προσευχή καί νηστεία.

Ε. ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΙΣΤΗ ΜΟΥ ΠΡΟΣΕΥΧΟΜΕΝΟΣ

Κύριε καί Δέσποτα τῆς ζωῆς μου, πνεῦμα ἀργίας, περιεργίας, φιλαρχίας, καί ἀργολογίας μή μοι δῶς.

Πνεῦμα δέ σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης, ὑπομονῆς καί ἀγάπης χάρισαί μοι τῷ σῶ δούλω.

Ναί, Κύριε Βασιλεῦ, δώρησαί μοι τοῦ ὄρᾱν τά ἐμά πταισµατα, καί μή κατακρίνειν τόν ἀδελφόν μου, ὅτι εὐλογητός εἶ εἰς τούς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν».

ΣΤ. ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΙΣΤΗ ΜΟΥ ΤΡΑΓΟΥΔΩΝΤΑΣ

(Τά παρακάτω τραγούδια θά τά βρῆτε σέ μουσική ἐκτέλεση στά πολυμέσα τῆς ἰστοσελίδας μας)

ΣΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΤΙΣ ΠΟΛΕΙΣ

Στῶν ἀνθρώπων τίς πόλεις
σάν θά γύρει ὁ ἥλιος
τό σκοτάδι τά πέπλα του
θ' ἀπλώσει στή γῆ.

Μά ἡ δική μας ἡ πόλη
τοῦ Χριστοῦ ἡ Ἐκκλησία
θά 'χει ἥλιο αἰώνιο
πού σκορπᾶ τή ζωή.

Φωτεινές οἱ καρδιές μας
φωτεινή κι ἡ ζωή
μές στής ἁγίας τῆς χάριτος Του
τ' ἀνέσπερο Φῶς.
Κι εἶν' ἡ κάθε μας μέρα
μιά λαχτάρα τρανή
νά γενεῖ ἡ ψυχὴ μας
καθαρός οὐρανός.

Σύ αἰώνια μας νιότη
πού θερμὴ σου ἀγάπη
εἶχες τοῦ κόσμου
τά ἀγνά τά παιδιά.

Κάνε νά 'ναι ἡ ζωὴ μας
ἀναμμένο λυχνάρι
κι ἀπαλά νά σκορπίζει
ἅγιο φῶς καί χαρά.



Κάθε Καθαρὴ Δευτέρα
ἀνοιξιάτικέ μου ἀέρα
τῶν παιδιῶν τρανός σκοπός
νά πετάξει ὁ ἀετός.

Φύσα λεβεντιά μου ἀέρα,
κάθε Καθαρὴ Δευτέρα,
ἓνας χάρτινος στρατός,
ξάφνου κολυμπᾶ στό φῶς.

Στοῦ Χριστοῦ τό φῶς λουσμένες
κι οἱ ψυχές μας ὑψωμένες,
κάθε Καθαρὴ Δευτέρα,
κάθε ὥρα, κάθε μέρα.

Φύσα λεβεντιά μου ἀέρα
κάθε Καθαρὴ Δευτέρα,
τῶν παιδιῶν ψυχὴ καί νοῦς,
χαρταετός στοὺς οὐρανοὺς.

Παίξε μαζί μας

Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΤΗΣ ΟΡΧΗΣΤΡΑΣ











1. Επιλέγεται ένας παίκτης μέ κλήρο. Ο παίκτης πού επιλέγεται, πρέπει νά φύγει από τήν αίθουσα.
2. Οί άλλοι παίκτες κάθονται στό πάτωμα, σχηματίζοντας ένα κύκλο.
3. Ένας από τους παίκτες επιλέγεται γιά νά γίνει ό διευθυντής τής όρχήστρας. Η επιλογή αυτή πρέπει νά γίνει χαμηλοφώνως, ώστε νά μήν ακούσει ό παίκτης πού έχει βγει έξω.
4. Ο διευθυντής τής όρχήστρας αρχίζει νά ύποκρίνεται ότι παίζει ένα μουσικό όργανο. Οί άλλοι παίκτες πρέπει νά τόν μιμηθοῦν.
5. Ο παίκτης πού έχει φύγει από τό χῶρο, επιστρέφει, κάθεται στό κέντρο του κύκλου καί προσπαθεῖ ν' αποφασίσει ποιός είναι ό διευθυντής τής όρχήστρας.
6. Ο διευθυντής τής όρχήστρας πρέπει νά αλλάζει συνεχῶς όργανα, χωρίς νά τόν έντοπίσουν. Άν τόν καταλάβουν, θά πρέπει νά φύγει από τήν αίθουσα καί εἶναι ή σειρά του νά μαντέψει.



Η. ΜΑΘΑΙΝΩ.....ΖΩΓΡΑΦΙΖΟΝΤΑΣ



ΝΗΣΤΗΣΙΜΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

				
<p>Λαχανικά (φρέσκα ή διατηρημένα)</p>	<p>Ύσπρια</p>	<p>Πατάτες</p>	<p>Ζυμαρικά</p>	<p>Ξηροί κερποί</p>
				
<p>Ταραμάς</p>	<p>χαλθάς</p>	<p>ελιές</p>	<p>Λάδι (ελαιόλαδο ή σπορέλαιο)</p>	<p>Φρούτα</p>