



Dette er et bilde av Jesus som bare hadde 2 fisker og fem brød. Men han klarte å gjøre noe underlig slik at han klarte å mette 5000 mennesker.

# FASTE = GODE HANDLINGER

Mye av fasten handler om å be, å bruke mye tid på bønn. Men faster er også masse annet. Fasten er også en fint tid til å vise hverandre litt ekstra kjærighet. Det er ikke alltid like lett, men hvis man klarer å sette seg noen mål, så vil man alltid klare det.

# Når og Hvorfor?

Fasten starter alltid på en onsdag, som kalles askeonsdag. Fasten varer da i 40 dager, men hvorfor akkurat 40 dager? Jesus fastet og ba i 40 dager i ørkenen før han ga sitt liv for oss. Derfor faster vi i 40 dager fra askeonsdag, for å minnes Jesu 40 dagers faste i ørkenen. 40 er også et tradisjonelt tall i bibelen som er knyttet til historiene.



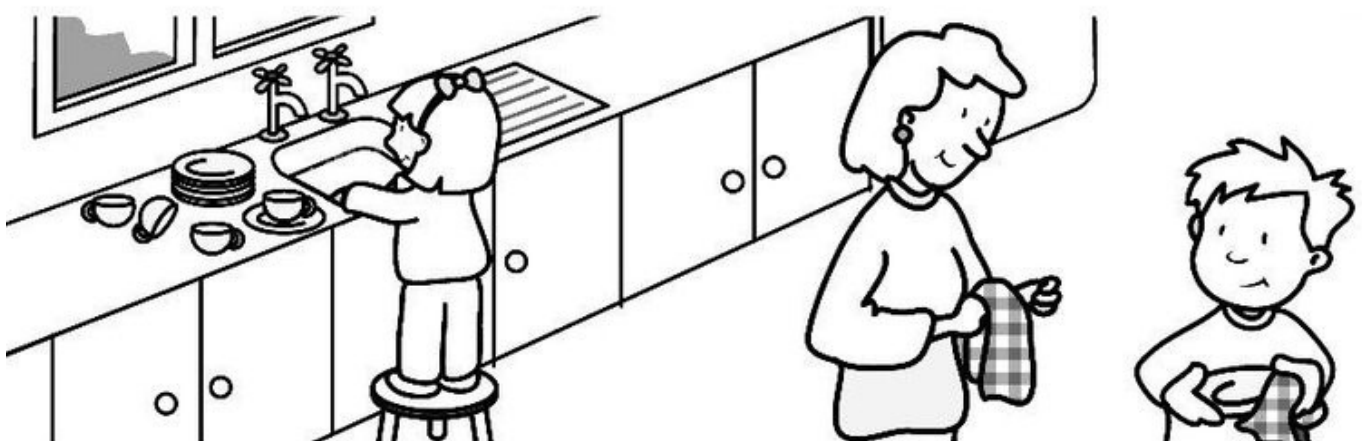
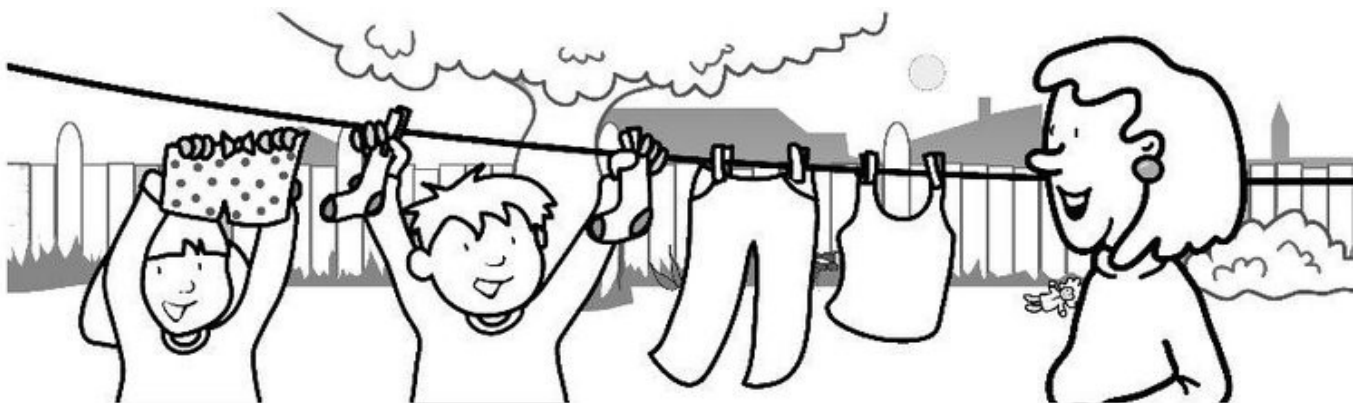
# Hvordan?

Det er ikke lett å vite hvordan man skal faste, siden det finnes så mange måter å gjøre det på. Mest av alt er det viktigste bønn, selv om man ikke faster noe spesielt er det alltid viktig å be litt, spesielt i fasten. Dere har hørt om foreldre som faster kjøtt, at man lar være å spise kjøtt i 40 dager. Det er en måte å faste på. Barn er ikke pliktig til å faste, men det er fint å kunne gjøre noe. Mange tror at faste bare handler om penger og hvor mye kjøtt man skal spise. Det er ikke bare det.

Det er masse annet man også kan gjøre, som å vise hverandre kjærlighet, man kan vise hverandre at man bryr seg. Dette kan man for eksempel vise gjennom å bry seg om hverandre.

## Eksempel:

- hjelpe mamma med maten.
- Rydde rommet ditt.
- Gå ut med søpla.
- Være sammen med familien.
- hjelpe med klesvask.
- Spille litt mindre på mobilen.



# Fastekalender

2021	Fasetiden					Navn: _____
17.Feb (Onsdag)	18.Feb (Torsdag)	19.Feb (Fredag)	20.Feb (Lørdag)	21.Feb (Søndag)	22.Feb (Mandag)	23.Feb (Tirsdag)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spill et spill med familien						
24.Feb (Onsdag)	25.Feb (Torsdag)	26.Feb (Fredag)	27.Feb (Lørdag)	28.Feb (Søndag)	01.Mars (Mandag)	02.Mars (Tirsdag)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lage noe til en du er glad i						
03.Mars (Onsdag)	04.Mars (Torsdag)	05.Mars (Fredag)	06.Mars (Lørdag)	07.Mars (Søndag)	08.Mars (Mandag)	09.Mars (Tirsdag)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Be en bønn						

Mange av dere har sikker hatt en adventskalender, på samme måte kan man også ha en fastekalender. Dette er en eksempel p en fastekalender, med dere kan selvsagt lage deres egne. I denne kalendere kan man gjøre minst en god ting for noen hver dag. Så kan dere krysse av når dere har gjort det.

10.Mars (Onsdag)	11.Mars (Torsdag)	12.Mars (Fredag)	13.Mars (Lørdag)	14.Mars (Søndag)	15.Mars (Mandag)	16.Mars (Tirsdag)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Hjelp til med oppvasken			Be en bønn		
17.Mars (Onsdag)	18.Mars (Torsdag)	19.Mars (Fredag)	20.Mars (Lørdag)	21.Mars (Søndag)	22.Mars (Mandag)	23.Mars (Tirsdag)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				Be en bønn		
24.Mars (Onsdag)	25.Mars (Torsdag)	26.Mars (Fredag)	27.Mars (Lørdag)	28.Mars (Søndag)	29.Mars (Mandag)	30.Mars (Tirsdag)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				Be en bønn		
31.Mars (Onsdag)	01.April (Torsdag)	02.april (Fredag)				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				





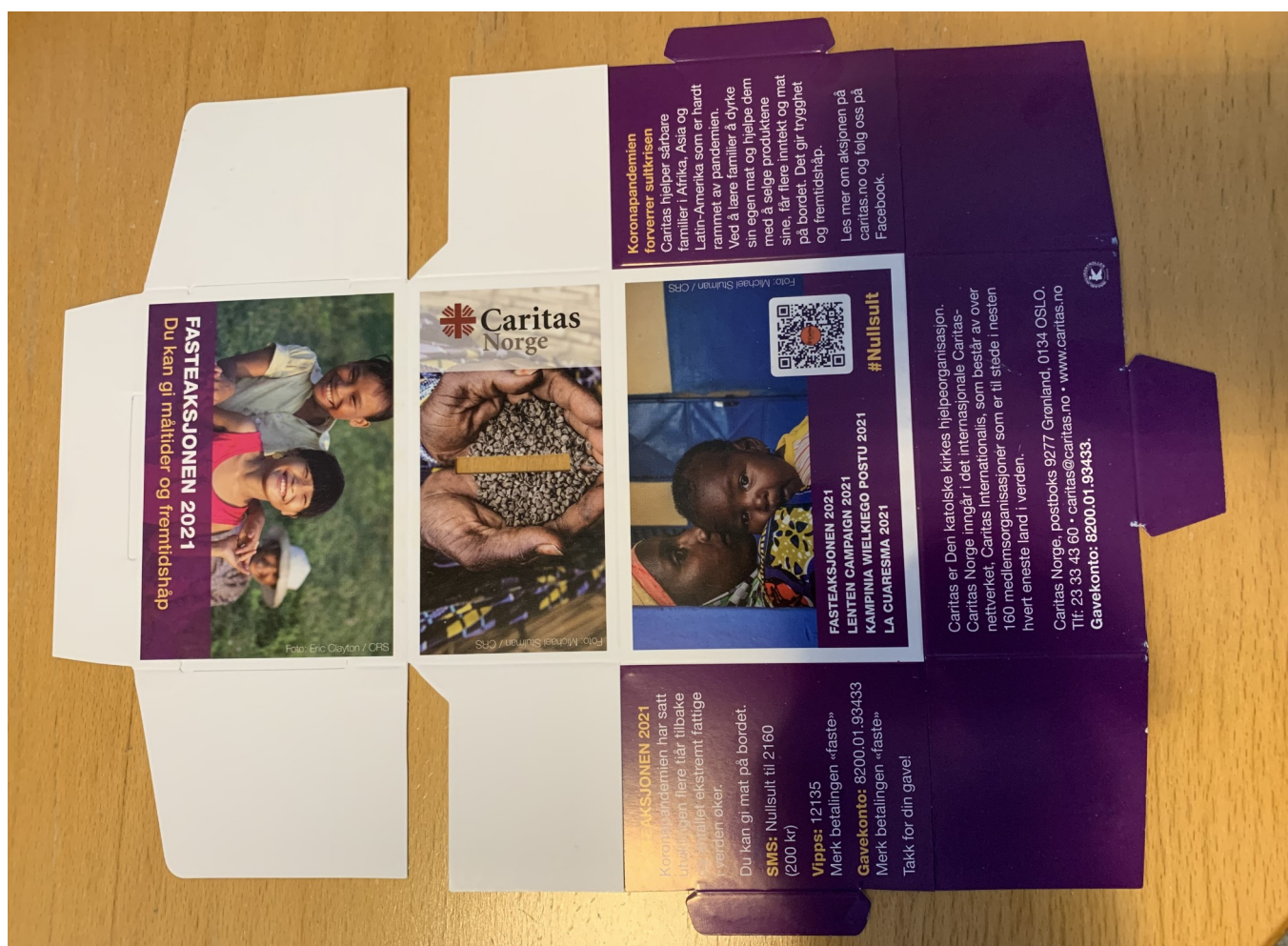
# Caritas

Har du hørt om Caritas?

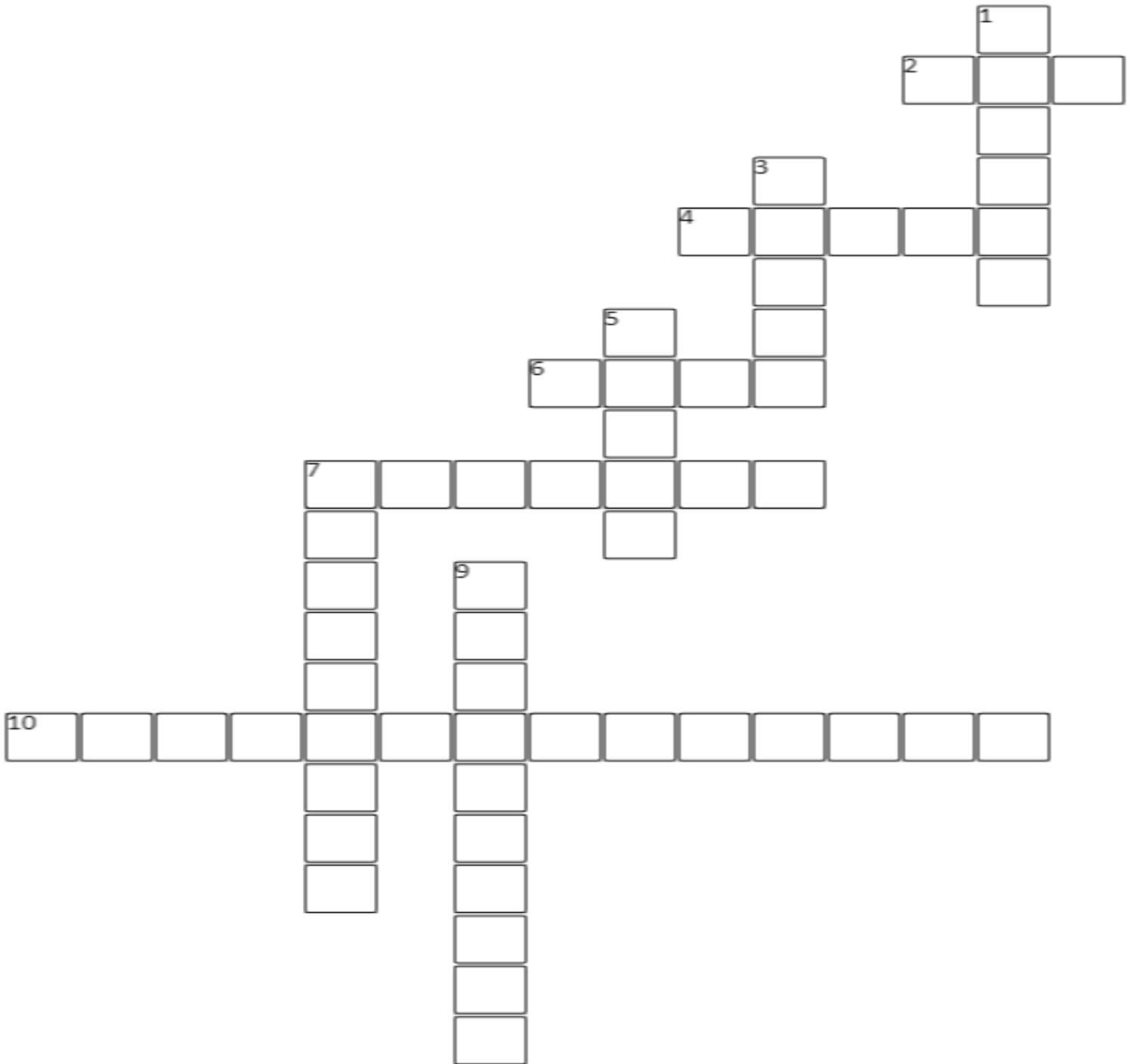
Caritas er en katolsk organisasjon, som er en gruppe mennesker som hjelper familier i andre land som har det vanskelig.

I år skal vi samle inn penger til sårbare familier i Afrika, Asia og Latin-Amerika. Disse familiene er de som er hardt rammet av pandemien (Corona). Det er familier som ikke har råd eller tilgang til mat.

Det er beste er at du kan hjelpe. I kirken finnes det en papp som du kan brette sammen til en sparebøsse, i den kan du samle penger og gi til de sårbare familiene. Det er en god ting å gjøre i fastetiden!!



# Kryssord-Fasten



## Vannrett

- 2 Hvor mange ganger faller Jesus med korset?
- 4 Hvilken farge bruker Presten under fasten?
- 6 Hva er en av de viktigste tingene i fasten?
- 7 Hvor mange stasjoner er det i korsveien?
- 10 Hvilken bønn er kjent for Jomfru Maria?

## Loddrett

- 1 Hvilken dag i uken pleier katolikker å ikke spise kjøtt?
- 3 Hvem hjalp Jesus med å bære korset?
- 5 Hvor lenge varer fasten?
- 7 Hva heter bønningen Jesus lærte oss?
- 9 På hvilken dag starter fasten?