

Lag en omvendt adventskalender = EN FASTEKALENDER

I advent er det mange som har adventskalendere med 24 luker: en til hver dag i advent. Kanskje får man et fint bilde bak hver luke, en liten sjokolade eller en liten gave. Hver dag i adventstiden kommer vi litt nærmere julen. Da skal vi få den aller største gaven: nemlig **Jesus**.

Fastetiden er en lang tid før påske. Det begynner med Askeonsdag. Hver dag i fasten kommer vi litt nærmere dagen Jesus oppsto fra de døde. I fastetiden forbereder vi oss til påsketiden ved å tenke litt mindre på oss selv. Jesus døde jo for oss: Han ga hele livet sitt til oss, og vant over døden slik at vi kan komme til Gud i himmelen når vi selv en gang dør. I fastetiden burde vi da ikke forvente at vi skal få små gaver hver dag (slik som adventstiden), men heller tenke på hva *vi* kan gjøre for andre. Jesus gjorde jo noe veldig stort for oss! Nå er fastetiden ganske lang: 40 dager. Tenk om du skulle hatt en kalender med 40 luker 🤔



Det går kanskje an å lage en kalender med 40 luker, men det høres også litt komplisert ut. Dersom du synes det er vanskelig å få dette til, kan du istedenfor **lage eller finne en liten eske**, og oppi esken kan du ha 40 lapper: en lapp til hver dag i fastetiden.

Hva står det bak lukene eller på lappene i en fastekalender?

Der står det noe fint du kan gjøre for eller sammen med andre, eller noe du kan be til Gud om akkurat den dagen. Meningen er at du skal trekke en ny lapp hver dag. Du kan godt gjøre dette sammen med noen andre: søsken, foresatte, en venn. Da kunne dere gjort oppgavene sammen, eller trukket lapp annenhver gang.

På neste side ser du forslag til slike lapper. Vi har laget 20 lapper. Enten kan du skrive ut siden med lappene to ganger og ha samme lapp to dager i kalenderen din, eller du kan skrive ut et av arkene med blanke lapper, og lage dine egne oppgaver. Dersom du har lyst til å lage en egen boks, kan du kanskje prøve dette: [Origamiboks – Hva skal vi lage](#)

Pass på at esken/boksen du skal bruke blir stor nok for lappene dine. Pass også på at oppgavene på lappene ikke blir for vanskelige. **Viktig å vite:** søndagene telles ikke som dager i fastetiden. Du skal altså ikke trekke lapper på søndagene.

Klipp ut lappene og legg dem i fastekalender-esken din. Dersom du lager egne oppgaver, er det viktig å snakke med en voksen om dette. Voksne kan for eksempel hjelpe deg å se om oppgavene du lager er mulig å gjennomføre og om oppgavene passer i fastetiden. Før du legger lappene i en eske (med baksiden av lappene opp), er det lurt å stokke lappene slik at du ikke vet hvilken lapp du trekker hver dag. Linkene i lappene fungerer selvfølgelig bare når du ser på dem digitalt og har internetttilgang.

Har dere en fastebøsse hjemme? Menigheten/kirken din skal ha fått fastebøsser tilsendt fra Caritas. Hør om de har en dere kan få, eller ta kontakt med Kateketisk senter eller Caritas. Snakk med de voksne hjemme om hva en fastebøsse er, og om hva Caritas sin fasteaksjon går til dette året. Hvis dere ikke er sikre, så gå til Caritas Norge fasteaksjon på internett og les om det der.	Vær ekstra flink til å hjelpe til hjemme i dag.	Smil ekstra til alle i dag 😊 Smil på ekte! Ikke tulesmil!	Be en bønn til Gud i dag og takk ham for noe fint du har opplevd.
Hvis du ser en du kjenner som er stressa, sint, sur eller lei seg i dag, så prøv være en som hjelper denne slik at han eller hun blir rolig og kanskje glad igjen. Kanskje trenger denne bare noen å snakke med.	Kan du planlegge å bake, eller lage noe (et kort, en tegning, noe annet) i dag eller en av de neste dagene og så gi dette til noen du vil glede?	Er det lenge siden har lest i Bibelen? Kanskje du kan lese litt om hva Jesus gjorde da han levde på jorda. Du kan bruke en vanlig bibel, eller du kan gå inn på Bibeltidslinja her: Bibelselskapet Tidslinjen	Planlegg å være med på en hverdagsmesse i dag, eller en av dagene denne uken. Dersom dere bor veldig langt unna en katolsk kirke, kan det være vanskelig å gå i messen på en vanlig hverdag. Da kan dere kanskje heller lage en liten bønnestund (andakt) hjemme og bruke en eller flere av DISSE bønnene.
Tegn et fint kort eller bilde og gi det til presten (eller en av prestene) i menigheten din neste gang du ser han/en av dem.	Vet du om noen i familien din eller noen venner som er litt ensomme? Kanskje du kan ringe dem i dag eller finne en dag denne uken når det passer å dra på besøk-?	Kan man pynte huset med noe i fastetiden? HER er noen ideer (engelsk). Kanskje kan du tegne noe fra Bibelen og henge på veggen i fastetiden. Se gjerne her for inspirasjon: Bibelselskapet Tidslinjen	Pleier dere å gjøre noe sammen hjemme på hverdagene? Kanskje du kan foreslå noe som dere kan gjøre sammen i dag: Spille et spill, lage/bake noe, se på et program/en film sammen. Hvis det ikke passer i dag, så spør de voksne hjemme hvilken annen dag denne uken dere kan gjøre noe sammen.
I dag kan du prøve å lære deg det dobbelte kjærlighetsbudet. Du finner det HER. Snakk med en voksen om hva dette budet betyr.	Prøv å hjelpe noen med ett eller annet i dag.	Er det lenge siden du ba til Gud? Kan du bidden «Fader Vår». Du finner den her: Undervisningsopplegg (blilys.no) Øv på bidden i dag. Husk at du snakker med Gud når du ber, også når du øver på å be 😊	Pleier du å si noe fint til voksne hjemme, eller er det kun de som sier fine og hyggelige ting til deg? Hva kan du si til dem i dag for å gjøre dem glade?
Vet du hva nonner og munk er? Spør dine foresatte, kateketen din eller en prest dersom du ikke vet det. Lag et kort til en munk eller en nonne. Dersom du ikke kjenner en munk eller nonne, eller har noen i menigheten din, kan du finne forskjellige klostre blant annet på DENNE nettsiden, og sende kortet i posten. Få hjelp av en voksen til dette.	Når ryddet du på rommet ditt sist? Kanskje du kan rydde litt i dag og overraske dine foresatte med et rent og ryddig rom 😊 Har du ikke tid til dette i dag, så planlegg å gjøre det en dag denne uka.	Pleier du å skrive brev eller kort? Kanskje det er noen som vil bli ekstra glad hvis du skriver et brev eller kort til dem. Finn en person du vil sende et brev/kort til. Fortell om hvordan du har det (hva som skjer med deg for tiden) i brevet/kortet, still noen spørsmål og si noe fint 😊 Pynt og tegn litt i kortet/brevet. Ikke glem å sende det så fort som mulig i posten, da!	Spør en av de hjemme om det er noe de trenger hjelp til i dag.

Har du egne ideer til ting du kan gjøre?

Da kan du fylle ut disse lappene og legge dem i esken din.

