

ADVENTI KIHÍVÁSOK

KALENDÁRIUMA 2024

Itt olvasható egy 24 napos adventi kihívás kalendárium gimnazista fiatalok számára, amely minden napra ajánl nekik

- egy célkitűzést,
- egy gyakorlati ötletet, és egy
- könnyen megvalósítható feladatot.

(Ez a táblázat természetesen bővíthető, módosítható egyéb ötletekkel.)

Mire jó egy ilyen kalendárium?

- Egy ilyen kihívás kalendárium segíthet a fiataloknak advent idején az önreflexióban, mások segítségével, és a karácsonyra való lelki felkészülésben is.
- Jó támpont lehet tanórai beszélgetésekhez, nyitókérdésekhez is.
- Segíti a fiatalokat abban, hogy az adventi időszakban tudatosan készüljenek a karácsonyra, és hogy minden nap gyakorolják a hitük megélését és a fontos emberi értékek ápolását is.
- Jól kapcsolható szerintem a korábban küldött projektórához, ha megkérdezzük: hol tartanak a folyamatban, hogyan sikerült egy-egy feladatot megoldani, okozott-e valami nehézséget, örömet stb.

Nap	Cél	Gyakorlati Ötlet	Feladat
1.	Hálaadás gyakorlása	Gondolj három dologra, amiért hálás vagy.	Írd le ezeket egy naplóba, vagy jegyzetlapra.
2.	Konkrét segítségnyújtás	Ajánld fel a segítséged otthon vagy az iskolában.	Mosogass el, vagy segíts rendet tenni. Olyat tegyél, amire valóban szükség van. (Ne csak pótcselekvés legyen.)
3.	Empátia fejlesztése	Hallgasd meg (értő figyelemmel) egy barátodat, családtagodat.	Kérdezz meg valakit, hogy hogyan érzi magát, és hallgasd meg figyelmesen.
4.	Adakozás	Gondolj valakire, akinek nehezebb az ünnepi időszak.	Készíts egy kis csomagot, és add oda annak, aki rászorul.

Nap	Cél	Gyakorlati Ötlet	Feladat
5.	Ima és elmélyülés	Szánj pár percet egy csendes imára és gondolkozásra.	Imádkozz egy barátodért vagy családtagodért.
6.	Apró örömök megosztása	Csinálj valami apró, kedves dolgot szeretteidnek.	Írj egy rövid, bátorító üzenetet valakinek.
7.	Környezettudatosság üdítőmentes nap	Próbálj ki egy napot műanyag nélkül.	Vásárolj vászontáskával, és kerüld az egyszer használatos műanyagokat, italosdobozokat.
8.	Megértés és türelem gyakorlása	Próbálj meg ma nem ítélni mások felett.	Figyeld meg, hogy mennyire vagy elfogadó a környezeteddel. Tartsd az ajtót valakinek, vagy mosolyogj rá egy idegenre a buszmegállóban. Segíts egy néninek bácsinak fel és leszállásnál.
9.	Kedvesség idegenekkel	Tegyél valami kedveset egy idegennel.	
10.	Bibliaolvasás	Olvass el egy adventi vagy karácsonyi igeszakaszt.	Olvasd el például Lk 2,1–20-at, írd le, amit erről gondolsz.
11.	Idő a családdal	Szánj extra időt a családodra.	Kérdezd meg, hogy tudsz-e segíteni valamiben otthon. beszélgess a testvéreiddel egy kicsivel többet.
12.	Türelem gyakorlása	Próbálj meg nyugodt maradni, amikor valami bosszant.	Amikor ideges leszel, számolj el tízig, mielőtt reagálnál.
13.	Készségfejlesztés	Tanulj valami újat, barkácsolj vagy keress új hobbijt.	Nézz meg egy videót, ami megtanít valamire, amit mindig is szeretnél volna kipróbálni.
14.	Öröm megélése	Találj egy tevékenységet, amit igazán élvezel.	Szánj időt egy olyan hobbidra, amitől ma jól érzed magad.
15.	Barátok támogatása	Bátorítsd ma egy barátodat, aki szomorú, kedvetlen.	Írj egy kedves üzenetet vagy hívd fel, hogy érdeklődj felőle.
16.	Szerénység gyakorlása	Tarts önvizsgálatot, és próbálj alázatos lenni.	Gondolkodj el, hogyan tudnál még inkább másokat előtérbe helyezni.
17.	Önálló imaidő	Csendesedj el egy rövid imádság erejéig.	Kérj erőt a napi kihívásokhoz és a közelgő ünnephez.

Nap	Cél	Gyakorlati Ötlet	Feladat
18.	„Természetes” örömforrás	Sétálj egyet a természetben.	Szánj időt egy rövid sétára és figyelj a körülötted lévő szépségekre.
19.	Kreatív önkifejezés	Készíts valamit saját kezűleg, rajzolj, fess, írd verset, novellát stb.	Készíts egy képeslapot vagy apró díszet valakinek karácsonyra, vagy csak lepd meg magad.
20.	Szeretet kifejezése	Gondolj egy módra, hogyan tudnád kimutatni szereteted valakinek.	Írd egy kedves levelet vagy üzenetet egy családtagnak vagy barátnak, vagy hívd meg egy forró italra.
21.	Segítségnyújtás	Gondolj arra, hogyan segíthetnél a közösségedben, akár iskolában.	Vegyél részt egy jótékonysági programban vagy ajánld fel a segítséged.
22.	Hála megosztása	Fejezd ki háládat valaki iránt, aki fontos neked.	Mondj köszönetet személyesen egy közeli ismerősnek. találkozz is ne csak csetelj.
23.	Ima a világért	Imádkozz a békéért és a rászorulókéért.	Kérj áldást a nehéz helyzetben élőkre és azokra, akik egyedül vannak az ünnepen.
24.	Öröm a karácsonyban	Ünnepeld meg a karácsonyt tiszta szívből.	Legyél jelen az ünnepi pillanatokban, és éld meg a szeretetet.

Csőri-Czinkos Gergő

RPI, katechetikai szakértő