



DEIN

FASTENKALENDER

1
Aschermittwoch
Bau deine
Spielfigur
zusammen!

2
Schreibe deine
Fastenvorsätze
auf!

3
Schau dir das Video
der Misereor
Kinderfastenaktion
an!

4
Geh nach draußen.
Was siehst du in der
Natur? Danke Gott
für die Schöpfung!

**Erster
Fastensonntag**
Mach mal Pause!

6
Hilf heute bei
einer Sache im
Haushalt mit!

7
Tu etwas Nettes für
jemanden in deiner
Familie!

8
Schau dir heute die
Versuchung Jesu in
der Wüste an!

9
Wie geht es mit
deinen Vorsätzen.
Bitte Gott um Hilfe
bei allem, was
schwerfällt.

10
Heute kein Fleisch
essen. Obst und
Gemüse ist auch
lecker!

11
Gott liebt alle
Kinder.
Male dazu ein
Bild!

42
Bedank dich für
etwas, dass du sonst
immer als
selbstverständlich
ansiehst!

43
Jesus ist unser
König. Male dazu
ein Bild!

44
Gründonnerstag
Schau dir die Geschichte
vom letzten Abendmahl
an!

45
Karfreitag
Schau dir die Geschichte
von der Kreuzigung Jesu
an!

46
Karsamstag
Heute ist ein
stiller Tag.
Höre keine Musik!

47
Ostersonntag
Jesus ist auferstanden!
Heute ist die
Erneuerung!
Schau dir die Geschichte
an!

Palmsonntag
Mach mal Pause!

39
Schau dir den
Einzug Jesu in
Jerusalem an!

38
Denke heute an
jemanden, den du schon
lange nicht mehr
gesehen hast.
Schreibe ihm/ihr einen
Brief oder eine Karte
oder male ein Bild!

37
Die heilige Woche
kommt näher.
Bereite dich vor
und räume dein
Zimmer auf!

36
Schreibe oder male
drei Dinge,
die du gut kannst
und für die du Gott
dankbar bist!

35
Achte heute auf die
Umwelt. Spare Strom
und mache immer das
Licht aus, wenn du es
nicht brauchst!

34
5 Minuten mit Gott!
Nimm dir eine Auszeit
und versuche 5
Minuten zu beten und
mit Gott zu sprechen!

22
Achte heute
besonders darauf
"Bitte" und "Danke"
zu sagen!

23
Für welchen
Menschen bist du
Gott besonders
dankbar? Male ein
Bild!

24
Heute wird's
einfach: Sitze
10 Minuten in
Stille!

25
Schau dir heute die
wunderbare
Brotvermehrung an!

**Laetare-
Vierter
Fastensonntag**
Mach mal Pause!

27
Zündet mit eurer
Familie eine Kerze an
und denkt an die
Verstorbenen!

28
Sage etwas Nettes
zu deinem Papa oder
deiner Mama! Oder
zu beiden.

29
Schreibe auf oder
male alles,
worüber du dich
heute gefreut
hast!

31
Schau dir die
Geschichte von
Maria und Marta an!

30
5 Minuten
Stilleübung. Suche
dir einen ruhigen
Platz. Schreibe und
höre!

20
Vermeidet in dieser
Woche in eurer
Familie
Lebensmittel
wegzuwerfen!

21
Schenke allen
Menschen, die du
heute triffst, ein
Lächeln!

**Dritter
Fastensonntag**
Mach mal Pause!

18
Heute keine
Computerspiele!

17
Stöbere auf der
Internetseite der
Misereor-
Kinderfasten-
aktion!

16
Schreibe ein Gebet,
in dem du Gott lobst
oder male ein Bild
dazu.

15
Sage heute etwas
Nettes zu jemandem,
den du eigentlich
nicht gerne
magst!

14
Schau dir heute die
Heilung des
Gelähmten an!

13
Trinke heute mal
nur Mineralwasser
und keinen Saft/
Limo.

**Zweiter
Fastensonntag**
Mach mal Pause!

