**Sviatosť zmierenia**

**Modlitba k Duchu Svätému**

Duch Svätý, príď a pomôž mi, aby som spoznal/a svoje hriechy. Daj, aby som ich úprimne oľutoval/a a aby som sa naozaj polepšil/a. Posilni ma, aby som sa z nich dobre vyznal/a a urobil/a primerané pokánie. Ježišu nebuď mi sudcom, ale Spasiteľom. Bože buď mi milostivý. Najčistejšia Panna Mária, oroduj za nás, ktorí sa k tebe utiekame.

Anjeličku strážničku, opatruj moju dušičku, aby bola čistá pre Ježiša Krista.

**Spytovanie svedomia**

* Verím, že Boh ma miluje a chce mi odpustiť moje hriechy?
* **Kedy som sa spovedal/a naposledy?**
* Nezamlčal/a som naschvál nejaký ťažký hriech?
* **Nezabudol/a som povedať niektorý hriech?**
* Ako som spĺňal/a predsavzatia?
1. **prikázanie: Viera v Boha**
* Modlil/a som sa ráno i večer?
* **Modlil/a som sa azda nerád/a a nedbalo?**
* Dávam prednosť televízii pred modlitbou?
* **Nemodlil/a som sa iba vtedy, keď som mal/a ťažkosti, napr. pred písomkou?**
* Myslím počas modlitby na Boha, alebo moja myseľ sa zaoberá niečím iným?
* **Túžim, aby mal Boh prvé miesto v mojom živote?**
* Spytujem si svedomie každý deň?
* **Chodím rád/a do kostola?**
* Učil/a som sa pravidelne náboženstvo?
* **Ako som sa správal/a na náboženstve?**
* Snažil/a som si zapamätať niečo z kázní?
* **Nehanbil/a som sa za vieru?**
* Nehanbil/a som sa za to, že som veriaci/a?
* **Prežehnal som sa pred jedlom, pred chrámom alebo pred krížom?**
* Veril/a som poverám, horoskopom, šťastným číslam alebo podobným veciam?
* **Nenosím (amulety- znamenia) zverokruhy alebo iné talizmany, ako napr. štvorlístok, slona, kominára?**
* Nečítal/a som knihy alebo nepozeral/a som filmy o čarodejníctve a podobne?
1. **prikázanie: Úcta k Bohu**
* Nevyslovoval/a som Božie meno nadarmo?
* **Nehovoril/a som posmešne alebo neúctivo o Bohu a svätých veciach?**
* Viem upozorniť tých, ktorí vyslovujú Božie meno zbytočne?
* **Ak mám zlozvyk vyslovovať meno Božie, snažím sa od tohto zlozvyku odnaučiť?**
* Nevysmieval som sa z Božích vecí?
* **Nevyslovujem zbytočne meno Panny Márie a iných svätých?**
* Mám v úcte sväté obrázky a posvätné veci a predmety?
* **Neprisahal/a som zbytočne, nesľuboval/a som zbytočne?**
1. **Prikázanie: Láska k Pánu Ježišovi a k jeho Cirkvi**
* Nevynechal/a som dobrovoľne svätú omšu v nedeľu a v prikázaný sviatok? (Koľkokrát)
* **Prišiel/a som na svätú omšu načas?**
* Bol/a som pri nej sústredený/á alebo nepozorný/á?
* **Nevyrušoval/a som na svätej omši?**
* Žul/a som v kostole žuvačku?
* **Snažím sa svätú omšu nielen počuť, ale aj vidieť?**
* Mám záujem počas svätej omše, ak je to možné, byť blízko oltára, pri ktorom kňaz slúži svätú omšu?
* **Behal/a som po kostole?**
* Zapájal/a som sa do slávenia svätej omše spevom, modlitbou, gestami?
* **Počas svätej omše nie som mimo kostola?**
* Snažím sa robiť dobré skutky v advente a pôste?
* **Viem sa niekedy zrieknuť filmu, hry s počítačom alebo inej obľúbenej činnosti kvôli Bohu?**
* Nenechávam si všetky povinnosti (domáce úlohy) len na sviatočný deň - nedeľu?
1. **prikázanie: Rodičia**
* Poslúchal/a som rodičov?
* **Pomáhal/a som im?**
* Mám ich v úcte?
* **Nezarmucoval/a som ich?**
* Modlil/a som sa za nich?
* **Nebol/a som vzdorovitý/á, trucovitý/á?**
* Odvrával/a som rodičom?
* **Zatajil/a som rodičom dôležitú vec?**
* Viem odprosiť rodičov?
* **Bol/a som znášanlivý/á a spravodlivý/á voči súrodencom?**
* Vedel/a som sa podeliť so súrodencami?
* **Neprezýval/a som súrodencov?**
* Ako sa správam voči svojim starým rodičom?
* **Som úctivý/á voči učiteľom, katechétom, vychovávateľom, tetám upratovačkám, kuchárkam?**
* Nevysmieval/a som sa z dospelých alebo aj z detí, u ktorých som si všimol/a nejaký hendikep – postihnutie duševné alebo telesné?
* **Bol/a som úctivý/á a pozorný/á voči starým ľuďom?**
* Uvoľním miesto starším ľuďom?
1. **prikázanie: Láska k sebe a blížnemu**
* Neškodil/a som si na zdraví?
* **Nebol/a som maškrtný/á?**
* Zachovával/a som dobrovoľný pôst?
* **Chcel/a som jesť všetky jedlá alebo som bol/a prieberčivý/á?**
* Cvičil/a som sa v ovládaní seba?
* **Nebol/a som sebecký/á, zlostný/á, závistlivý/á?**
* Nebol/a som pyšný/á?
* **Nenadával/a som iným**?
* Nebil/a som iných?
* **Nehneval/a som sa na niekoho?**
* Odpustil/a som blížnemu?
* **Nenavádzal/a som niekoho na zlé?**
* Podložil/a som niekomu nohu, aby spadol?
* **Prial/a som niekomu, aby sa mu niečo nepodarilo?**
* Nepovyšoval/a som sa na niekoho?
* **Nevystatoval/a som sa, nechválil/a som sa príliš?**
* Nenahneval/a som niekoho?
* **Zlostil/a som sa na seba?**
* Nešikanoval/a som slabších kamarátov?
* **Nešiel/a som von nedostatočne oblečený/á?**
* Nenapil/a som sa studenej vody, keď som bol po výlete, po hodine telesnej výchovy?
* **Neoddal/a som sa športu na úkor svojich povinností?**
* Dodržiavam hygienické návyky?
* **Cvičím, športujem?**
* O ktorej hodine chodím spať?
* **Neukracujem si spánok a potom som celý deň unavený/á a nevládzem si plniť svoje povinnosti?**
* Nepozeral/a som dlho do noci televíziu?
* **Bol/a som lenivý/á pri vstávaní?**
* Urazil/a som niekoho?
* **Bol/a som príliš urážlivý/á, každá maličkosť sa ma prehnane dotkla?**
* Nedával/a som zlý príklad?
* **Netrápil/a som zvieratá?**
* Dbal/a som na cestné a bezpečnostné predpisy?
* **Fajčil/a som?**
* Skúšal som drogy alebo alkohol?
* **Mám úctu k jedlu?**
* Nezahodil/a som desiatu so koša?
* **Zdvíham padnutý chlieb alebo rožok zo zeme?**

**6.a 9. prikázanie: Čistota**

* Nemyslel/a som alebo nehovoril/a som necudne?
* **Nehovoril/a som neslušné vtipy?**
* Nepočúval/a som nečisté reči?
* **Neprezeral/a som si necudné obrázky v časopisoch?**
* Nedíval/a som sa na také veci, ktoré zvádzajú na nečistotu?
* **Nedotýkal/a som sa zámerne týchto miest na svojom tele alebo na tele iného?**
* Nečítal/a som také knihy?
* **Nepozeral/a som na také filmy v televízii?**
* Nerobil/a som necudné veci?
* **Nenavádzal/a som niekoho na také veci?**
* Vedel/a som odmietnuť pozerať na nemravný film i keby ma na to navádzali kamaráti?
* **Správam sa slušne a cudne k dievčatám, k chlapcom?**
* Poprosím rodičov, aby vypli televízor, keď je tam niečo zlé?
* **Pre chlapcov: Vážim si dievčatá a ochraňujem ich?**
* Prosím, aby mi Boh, Panna Mária pomáhali zachovať si čisté srdce?

**7.a 10. prikázanie: Spravodlivosť**

* Zaobchádzal/a som šetrne so svojimi vecami?
* **Nepoškodil/a som cudzí alebo verejný majetok?**
* Nekradol/a som?
* **Vrátil/a som, alebo nahradil/a som ukradnutú vec?**
* Ponechal/a som si nájdené veci?
* **Nebol/a som lakomý/á?**
* Neutrácal/a som peniaze na zbytočnosti?
* **Plnil/a som si dobre povinnosti?**
* Učil/a som sa svedomite?
* **Nebol/a som lenivý/á?**
* Bol/a som neporiadny/a vo svojich veciach?
* **Prijal/a som ukradnutú vec?**
* Nesvedčil/a som nepravdivo voči iným?
* **Neželal/a som niekomu chorobu alebo iné nešťastie?**
* Priznal/a som sa k zlému skutku?