



czwartek, 07.03.2024

## Rachunek sumienia dla dzieci

Pan Bóg jest dobry i zawsze nas kocha, nawet wtedy gdy popełniamy grzechy.

Zdarza się, że zasmucamy Boga - Dobrego Ojca, że nie słuchamy Go i grzeszymy.

Pan Bóg nie chce, abyśmy od Niego odeszli. Czeki z utęsknieniem na powrót grzesznika.

Jeżeli zawiniłeś, odwracając się od Ojca, możesz do Niego wrócić:

przez żal za grzechy, postanowienie poprawy, szczerą spowiedź i zadośćuczynienie za swoje grzechy.

Bramą powrotu jest Sakrament Pokuty

## MODLITWA DO DUCHA ŚWIĘTEGO

Przyjdź Duchu Święty.

Oświeć mój rozum, bym poznał moje grzechy.

Wzbudź w moim sercu żal i spraw,

bym szczerze dążył do poprawy.

Amen

## MODLITWA PRZED SPOWIEDZIĄ

Panie Jezu, Ty, który bardzo mnie kochasz, wiem o tym.

Wiele razy przekonałem się już o Twojej wielkiej miłości do mnie.

Niestety, jestem słaby i nie zawsze potrafię pięknie żyć i kochać.

Przepraszam Cię, bo popełniłem grzechy, przez które obraziłem Cię

i zlekceważyłem Twoją miłość.

Wiem jednak, że Ty nie opuszczasz mnie nawet, gdy grzeszę



Chcę się z Tobą pojednać w Sakramencie Pojednania.

**PARAFIA PW. MATKI BOŻEJ NIEUSTAJĄCEJ POMOCY**

DRULITY 10, 14-400 PASŁĘK

---

Pomóż mi teraz, proszę, jak najlepiej przygotować się na spotkanie z Tobą,

abym mógł dostać odpuszczenia wszystkich grzechów.

Pomóż mi przypomnieć wszystkie grzechy, żałować za nie i postanowić poprawę.

Amen.

\*\*\* lub \*\*\*

Panie Jezu, chcę Ci wyznać z całą szczerością wszystkie moje grzechy.

Dlatego proszę Cię, daj mi Twego Ducha, aby oświecił moje serce i rozum,

bym przypomniał sobie wszystko zło, jakiego się dopuściłem od ostatniej spowiedzi świętej

w moich słowach, myślach, uczynkach i zaniedbaniach.

Amen.

## RACHUNEK SUMIENIA

### ■ WOBEC BOGA

- Czy pamiętam, że w Chrzcie świętym stałam(łem) się dzieckiem Boga ?
- Czy kocham Boga ponad wszystko ?
- Czy wierzę w to, że Bóg tak mnie kocha, jak najlepszy Ojciec ?
- Czy dziękuję Bogu za wszelkie dobro, które otrzymuję ?
- Czy ufam Bogu ?
- Czy imię Boże i Świętych wypowiadam z szacunkiem ?
- Czy modłę się codziennie rano i wieczorem ?
- Czy myślę o Bogu na modlitwie ?
- Czy w niedziele i święta chętnie idę do kościoła na Mszę świętą ?



- Czy spóźniłam(łem) się na Mszę świętą ?
- Jak uczestniczyłam(łem) we Mszy świętej ?
- Czy słuchałam(łem) Słowa Bożego ?
- Czy w kościele zachowywałam(łem) się źle ?
- Czy podczas Eucharystii rozmawiałam(łem) z koleżankami, kolegami ?
- Czy rozpraszałam(łem) siebie i innych ?
- Jak często przyjmuję Pana Jezusa w Komunii świętej ?
- Jak wygląda moje przygotowanie i dziękczynienie po Komunii świętej ?
- Czy pracowałam(łem) w dniu świątecznym ?
- Czy w niedzielę odrabiałam(łem) lekcje ?
- Czy starałam(łem) się, aby w niedzielę domownicy mogli odpocząć ?
- Czy zawsze chodzę na katechezę ?
- Jak w niej uczestniczę ?
- Moje zachowanie na katechezie ?
- Jak prowadzę zeszyt ?
- Czy nie wstydzę się swojej wiary ?
- Czy potrafię jej bronić ?
- Jak zachowuję się w niepowodzeniach i cierpieniu ?
- Czy przysięgałam(łem) niepotrzebnie lub fałszywie ?

■ **WOBEC BLIŹNICH**



- Czy jestem Bogu wdzięczna(ny) za nich ?
- Czy dziękuję Bogu za rodziców, rodzinę, wychowawców i kolegów ?
- Czy staram się zawsze być dla nich dobra(ry) ?
- Czy umiem rodzicom powiedzieć i pokazać to, że ich Kocham ?
- Czy staram się przynosić Rodzicom radość ?
- Czy staram się o to, by swoim zachowaniem nie sprawiać im przykrości i kłopotów ?
- Czy zasmucałam(łem) ich lub źle im życzyłam(łem) ?
- Czy dziękuję im za ich dobroć ?
- Czy codziennie modlę się za nich ?
- Czy byłam(łem) posłuszny rodzicom ?
- Czy umiem być dobra(ry) dla rodzeństwa ?
- Czy przy różnych okazjach robię im jakąś miłą niespodziankę ?
- Czy umiem być dobra(ry) dla krewnych ?
- Czy pozwalam im odpoczywać po pracy ?
- Czy pomagam im chętnie ?
- Czy wykonuję swoje obowiązki domowe ? Jak ?
- Czy zawsze dobrze o nich mówię ?
- Jak zachowuję się w domu ?
- Czy żyję z nimi w zgodzie ?
- Czy modlę się za nich ?



- Czy jestem zawsze gotów im pomóc ?
- Czy zawsze grzecznie odzywam się do Rodziców ?
- Czy szanuję swoich wychowawców, nauczycieli, starszych ?
- Czy byłam(tem) posłuszna(ny) przełożonym ?
- Jak zachowuję się w szkole ?
- Czy szanuję ludzi, którzy mają inne zdanie niż ja ?
- Czy się z nich wyśmiewałam(tem) ?
- Czy obrażałam(tem) ich ?
- Czy jestem koleżeńska(ki) ?
- Czy pomagałam(tem) innym w nauce ?
- Czy każdą pracę, zadanie domowe wykonuję starannie ?
- Czy byłam(tem) przykładem dla koleżanek, kolegów ?
- Czy używałam(tem) brzydkich słów w gronie kolegów ?
- Czy byłam(tem) uczciwa(wy) ?
- Czy byłam(tem) szczerą(ry) ?
- Czy biłam(tem) kogoś ?
- Czy przezywałam(tem) ?
- Czy dokuczałam(tem) kolegom ?
- Czy źle komuś życzyłam(tem) ?
- Czy namawiałam(tem) kogoś do grzechu ?



- Czy komuś czegoś nie ukradłam(łem) ?
- Czy oddałam(łem) rzeczy pożyczone lub znalezione ?
- Czy psułam(łem) rzeczy cudze ?
- Czy oszukiwałam(łem): kogo i w czym ?
- Czy chciałam(łem) kraść: komu i co ?
- Czy zawsze mówię prawdę ?
- Czy dotrzymuję obietnic ?
- Czy stoję w obronie słabszych ?
- Czy modłę się za swoją Ojczyznę ?
- Czy umiem przyznać się do winy ?
- Czy byłam(teś) wdzięczny innym osobom ?

■ **WOBEC SIEBIE**

- Czy dbam o swoje zdrowie ?
- Czy ubieram się właściwie, stosownie do pogody ?
- Czy jem wystarczająco ?
- Czy jestem łakoma(my) ?
- Czy ze względu na zdrowie uprawiam sport ?
- Czy zachowuję przepisy drogowe ?
- Czy umiem się zachować na drodze i przy przechodzeniu przez jezdnię ?
- Czy lekkomyślnie narażałam(łem) swoje zdrowie i życie ?



- Czy jestem wstydliva(wy) w myślach i spojrzeniu ?
- Czy złe i nieczyste myśli staram się zaraz od siebie odrzucić ?
- Czy myślałam(łem) chętnie o sprawach nieczystych ?
- Czy przysłuchiwałam(łem) się brzydkiej mowie ?
- Czy patrzyłam(łem) na nieskromne rzeczy ?
- Czy mówiłam(łem) lub myślałam(łem) nieskromnie ?
- Czy robiłam(łem) coś bezwstydnego sam..., z kimś ?
- Czy pragnęłam(pragnąłem) coś nieskromnego widzieć..., słyszeć..., czynić ?
- Czy oglądam filmy niedozwolone ?
- Czy oglądam właściwe programy telewizyjne ?
- Czy traciłam(łem) czas na oglądanie złych programów ?
- Czy czytam dobre książki ?
- Czy nauka jest dla mnie ważniejsza niż zabawa ?
- Czy umiem pokonać swoje lenistwo ?
- Czy często szukam wymówek, żeby czegoś nie zrobić ?
- Czy jestem uparta(uparty) ?
- Czy łatwo wpadasz w gniew ?
- Czy potrafię z czegoś zrezygnować, umartwić się ?
- Czy byłam(łem) zła(zły), gdy nie mogłam(łem) mieć czegoś, co bardzo chciałam(łem) ?
- Czy szanuję rośliny i zwierzęta ?



- Czy oddałam(tem) rzeczy znalezione ?
- Czy zawsze używam dobrych słów ?
- Czy przeklinałam(tem) ?
- Czy zawsze mówię prawdę ?
- Czy kłamałam(tem) ?
- Czy kłamałam(tem), wiedząc o tym, że kłamię ?
- Czy miałam(tem) odwagę przyznać się do złego czynu lub kłamstwa ?
- Czy mówiłam(tem) źle o rodzinie, znajomych, koleżankach i kolegach ?
- Czy oczerniałam(tem) bliźniego ?
- Czy obmawiałam(tem), obgadywałam(tem) ?
- Czy posądzałam(tem) ?
- Jak reaguję na zło ?
- Czy potrafię komuś, kto robił źle, zwrócić uwagę, że tak się nie postępuje ?
- Czy umiem przebaczyć komuś, kto wyrządził ci krzywdę ?
- Czy modłę się za swoich wrogów, nieprzyjaciół ?
- Czy staram się być coraz lepszą(lepszym) ?
- Jak staram się poprawić ze swoich grzechów i wad ?

## ŻAL ZA GRZECHY

Po przypomnieniu sobie wszystkich grzechów przepraszam szczerze Pana Boga i proszę o wybaczenie.



Panie Boże, przypomniałem sobie wszystkie moje grzechy popełnione

w czasie od ostatniej spowiedzi świętej.

Pozwól zapamiętać je wszystkie i szczerze wyznać przed kapłanem w konfesjonale.

Stoję przed Tobą, Panie, i żałuję za wszystkie moje przewinienia.

Wiem, że każdy grzech jest zlekceważeniem Twojej miłości, przepraszam.

Dobry Boże, ulituj się nade mną.

Dziękuję, że TY wzięłeś wszystkie moje grzechy i umarłeś za nie na krzyżu,  
abym ja mógł dostąpić przebaczenia.

Wierzę, że TY zawsze przebaczasz i przebaczysz teraz wszystkie moje grzechy,  
bo mnie bardzo kochasz.

Amen.

\*\*\* lub \*\*\*

Żałuję, Panie Jezu, że obraziłem Cię moimi grzechami.

Chcę Ci powiedzieć, że Cię kocham i chcę być zawsze z Tobą.

Ach, żałuję za me złości jedynie dla Twojej miłości, Boże, bądź miłościw mnie grzesznemu,  
do poprawy dążącemu.

Panie Jezu, przyjmij mój szczerzy żal za te winy, które przypomniałem sobie  
w rachunku sumienia i za te, których już nie pamiętam.

Chcę naprawdę odrzucić od siebie to wszystko, co nie pozwala mi całym sercem  
kochać Ciebie i ludzi, moich braci.

"Zmiłuj się nade mną Boże, w łaskowości swojej; odwróć oblicze swe

od moich grzechów i wymaż wszystkie moje przewinienia;

stwórz, Boże, we mnie serce czyste

i odnow we mnie moc ducha".

(Ps 51, 1. 11n.)

## POSTANOWIENIE POPRAWY

Staram się pomyśleć, w czym chciałabym(chciałbym) się poprawić. Aby moje życie było lepsze, co robić, lub zmienić



~~Panie Boże. Obiecuję, że spróbuję poprawić się i lepiej żyć.~~

TY wiesz, że bardzo Cię kocham, ale jestem słaby.

Daj mi swoją łaskę, abym mógł żyć inaczej, tak jak TY chcesz.

Szczególnie chciałbym się poprawić z ...../pomyśl z jakich grzechów/

Proszę, pomóż mi zrealizować tę obietnicę.

Wiem, że z Twoją pomocą mogę się poprawić.

Matko Najświętsza, bądź ze mną w moim postanowieniu.

Amen.

\*\*\* lub \*\*\*

Panie Boże, który odnowiłeś nas na podobieństwo swojego Syna, spraw,

abyśmy doznawszy miłosierdzia, świadczyli wśród świata o Twojej miłości.

Przez Chrystusa, Pana naszego.

Przyrzekam, mój Jezu, że uczynię wszystko, bym Cię nie zasmucał grzechami.

Duchu Święty dopomóż mi, bym zachował czystą duszę i unikał grzechu.

Amen.

## ZADOŚCUCZYNIENIE

Przez znak rozgrzeszenia Bóg udzielił ci przebaczenia grzechów. Przyjął cię jak swoje dziecko, które wraca z daleka.

Jezus jest z tobą, możesz przyjąć Go pod postacią chleba.

Duch Święty uświęcił cię na nowo jako swoją świątynię.

Po każdej spowiedzi podziękuj Jezusowi za to, że dla ciebie stał się człowiekiem, cierpiał za twoje grzechy i przywrócił ci życie Boże.

Nie zapomnij, po odmówieniu modlitwy, którą wskazał ci kapłan na spowiedzi, zastanów się, jak wynagrodzisz Bogu za swoje grzechy i jak naprawisz krzywdy wyrządzone bliźnim.

Jest to część Sakramentu Pokuty, od której spełnienia Pan Jezus uzależnił swoje przebaczenie. Nazywamy ją zadośćuczynieniem Panu Bogu i bliźnim.



Dobry Boże, przebaczyłeś mi wszystkie moje grzechy.

Dziękuję z całego serca.

Pragnę kochać Cię całym sercem, pragnę być coraz lepszym dzieckiem.

Dziękuję Ci za tę spowiedź Świętą.

Ofiaruję Ci Panie całe moje życie, strzeż go i zachowaj od zła.

Duchu Święty umocnij mnie swoją mocą.

Matko Boża wspomagaj mnie w każdej chwili.

Amen.

\*\*\* **lub** \*\*\*

Dziękuję Ci, Jezu, za odpuszczenie moich grzechów.

Ty wiesz, że pomimo moich upadków kocham Cię i chcę być z Tobą.

Dziękuję Ci za łaskę sakramentalną, która mnie umacnia do walki z grzechem.

Amen.