

TRÉNINGOVÝ PLÁN

EXODUS s deťmi
S JEŽIŠOM DO JERUZALEMA

3.

týždeň

Ako sú na tom tvoje ruky?

„Ježiš sa popozeral po všetkých a povedal mu: Vystri ruku!
On to urobil a ruka mu ozdravela“ (Lk 6,10).

VÝZVA

SPLNENÉ

ak si splnil, zaškrtni



Povedz ÁNO:

Posilneniu svalov zdvihnutím 1 litra fľaše plnej vody 7x



Povedz ÁNO:

Ustlaniu svojej postele a poriadku v izbe



Povedz ÁNO:

Modlitbe so zloženými rukami



Povedz ÁNO:

Umytiu riadu sám od seba alebo inej pomoci doma



Povedz ÁNO:

Príprave malého darčeka pre niekoho koho máš rád



Povedz ÁNO:

Objatiu tých, ktorých máš rád (rodičia, súrodenci, kamaráti...)



Každý deň sa pomodli túto modlitbu:

Ďakujem ti Pane, že si mi dal ruky. Vďaka, že sa môžem hrať a pomáhať druhému. Pane, požehnaj prosím moje ruky, nech sa neboja žiadnej práce a sú pripravené ku každému dobrému skutku. Nech vedia pohľadiť a objat'. Amen.

POĎ NA TO! BUĎ ODVÁŽNY!

TRÉNINGOVÝ PLÁN

EXODUS s deťmi
S JEŽIŠOM DO JERUZALEMA

4.

týždeň

Ako sú na tom tvoje uši?

„Kto má uši, nech počúva“ (Mt 11,15).

VÝZVA

SPLNENÉ

ak si splnil, zaškrtni



Povedz ÁNO:

Poslúchaniu rodičov a učiteľov



Povedz ÁNO:

Modlitbe Otče náš, Zdravas Mária a Sláva Otcu nahlas



Povedz ÁNO:

Zrieknutiu sa pozerania televízora počas celého dňa



Povedz ÁNO:

Počúvaniu krátkeho biblického príbehu cez YouTube



Povedz ÁNO:

15 minútam úplného ticha v tvojej izbe



Povedz ÁNO:

Jednému večeru s rodičmi a súrodencami pri rozprávaní sa alebo pri spoločnej hre



Každý deň sa pomodli túto modlitbu:

Ďakujem ti Pane, že si mi dal uši. Vďaka, že môžem počuť hlas svojich blízkych i krásne melódie prírody. Pane, požehnaj prosím moje uši, aby neboli hluché k potrebám druhých a načúvali tomu, čo mi hovoríš ty. Amen.

POĎ NA TO! BUĎ ODVÁŽNY!

TRÉNINGOVÝ PLÁN

EXODUS s deťmi
S JEŽIŠOM DO JERUZALEMA

5.

týždeň

Ako je na tom tvoj chrbát?

„Svoj chrbát som nastavil tým, čo bili, a svoje líca, tým, čo trhali, tvár som si neskryl pred potupou a slinou“ (Iz 50,6).

VÝZVA

SPLNENÉ

ak si splnil, zaškrtni



Povedz ÁNO:

5-10 brušákom (lah-sed)



Povedz ÁNO:

Modlitbe posediačky a nie poležiačky



Povedz ÁNO:

3 dobrým skutkom



Povedz ÁNO:

Pomoci doma/kamarátovi (neotoč sa nikomu chrbtom keď ťa prosí o pomoc)



Povedz ÁNO:

Modlitbe jedného zastavenia križovej cesty na kolenách bez hrbenia sa



Povedz ÁNO:

2 hodinám bez mobilu



Každý deň sa pomodli túto modlitbu:

Ďakujem ti Pane, že si mi dal chrbát. Vďaka, že môžem športovať. Pane, požehnaj prosím môj chrbát, aby sa vedel zohnúť k pomoci bližnému i pokloniť sa pred tebou. Amen.

POĎ NA TO! BUĎ ODVÁŽNY!

TRÉNINGOVÝ PLÁN

EXODUS s deťmi
S JEŽIŠOM DO JERUZALEMA

6.

týždeň

Ako sú na tom tvoje oči?

„Ježiš naňho pozrel s láskou“ (Mk 10,21).

VÝZVA

SPLNENÉ

ak si splnil, zaškrtni



Povedz ÁNO:

Prečítaniu si príbehu z knihy alebo zo Svätého Písma



Povedz ÁNO:

Skorému líhaniu do postele, aby si odpočinuli tvoje oči



Povedz ÁNO:

Zrieknutiu sa počítača



Povedz ÁNO:

Večernej modlitbe s pohľadom na kríž



Povedz ÁNO:

Krátkemu rannému cvičeniu alebo prechádzke a pozorovaniu krásy prírody



Povedz ÁNO:

Pôstu od mäsa a sladkostí (oči by jedli, však? 😊)



Každý deň sa pomodli túto modlitbu:

Ďakujem ti Pane, že si mi dal oči. Vďaka, že môžem vidieť nádheru tohto sveta i tvára svojich kamarátov. Pane, požehnaj prosím moje oči, aby nikdy neposudzovali podľa vonkajšieho zdanía, ale vždy videli v druhom dobro. Amen.

POĎ NA TO! BUĎ ODVÁŽNY!