

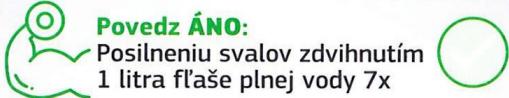
## TRÉNINGOVÝ PLÁN

**EXODUS s deťmi**  
S JEŽIŠOM DO JERUZALEMA3.  
týždeň**Ako sú na tom tvoje ruky?**

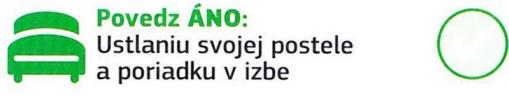
„Ježiš sa popozeral po všetkých a povedal mu: Vystrí ruku!  
On to urobil a ruka mu ozdravela“ (Lk 6,10).

**VÝZVA****SPLNENÉ**

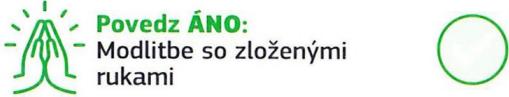
ak si splnil, zaškrtni

**Povedz ÁNO:**

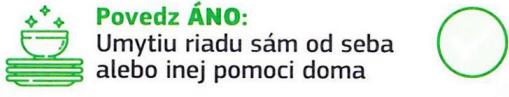
Posilneniu svalov zdvihnutím 1 litra fláše plnej vody 7x

**Povedz ÁNO:**

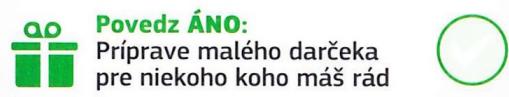
Ustlaniu svojej posteľe a poriadku v izbe

**Povedz ÁNO:**

Modlitba 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 pohladit' a objať. Amen.

POĎ NA TO! BUĎ ODVÁŽNY!

## TRÉNINGOVÝ PLÁN

**EXODUS s deťmi**  
S JEŽIŠOM DO JERUZALEMA4.  
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 pozeraania 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 JERUZALEMA5.  
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 (l'ah-sed)

**Povedz ÁNO:**

Modlitbe posediačky a nie poležiačky

**Povedz ÁNO:**

3 dobrým skutkom

**Povedz ÁNO:**

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

**Povedz ÁNO:**

Modlitbe jedného zastavenia križovej cesty na kolenach 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 vidieť nádheru tohto sveta i tváre svojich kamarátov. Pane, požehnaj prosím moje oči, aby nikdy neposudzovali podľa vonkajšieho zdania, ale vždy videli v druhom dobre. Amen.

POĎ NA TO! BUĎ ODVÁŽNY!

## TRÉNINGOVÝ PLÁN

**EXODUS s deťmi**  
S JEŽIŠOM DO JERUZALEMA6.  
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 Svetého Písma

**Povedz ÁNO:**

Skorému líhaniu do posteľe, 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 pozorovaní 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 tváre svojich kamarátov. Pane, požehnaj prosím moje oči, aby nikdy neposudzovali podľa vonkajšieho zdania, ale vždy videli v druhom dobre. Amen.

POĎ NA TO! BUĎ ODVÁŽNY!