

EXODUS s deťmi

S JEŽIŠOM DO JERUZALEMA

1. týždeň

TRÉNINGOVÝ PLÁN

Ako sú na tom tvoje nohy?

„Aké krásne sú nohy tých, čo hlásajú dobrú zvest“ (Rim 10,15).

VÝZVA

SPLNENÉ

ak si splnil, zaškrtni



Povedz ÁNO:
Loptovej hre alebo desiatim drepom



Povedz ÁNO:
Modlitbe na kolenách



Povedz ÁNO:
Rýchlemu splneniu úlohy od rodičov bez odvrátnia



Povedz ÁNO:
Pomoci blížnemu



Povedz ÁNO:
Návšteve kostola (svätá omša)



Povedz ÁNO:
Výletu alebo vychádzke v prírode



Každý deň sa pomodlí túto modlitbu:
Ďakujem ti Pane, že si mi dal nohy. Vďaka, že môžem behať i objavovať krásne miesta. Pane, požeňhaj prosím moje nohy, nech vždy bežia na pomoc blížnemu a prekonávajú všetku lenivosť a únavu. Amen.

POĎ NA TO! BUĎ ODVAŽNÝ!

EXODUS s deťmi

S JEŽIŠOM DO JERUZALEMA

2. týždeň

TRÉNINGOVÝ PLÁN

Ako je na tom tvoj jazyk?

„Vtom sa mu rozviazali ústa a jazyk i prehovoril a velebil Boha“ (Lk 1,64).

VÝZVA

SPLNENÉ

ak si splnil, zaškrtni



Povedz ÁNO:
Pôstu od sladkostí



Povedz ÁNO:
Dobrému slovu pre každého (doma, v škole, kamarátom)



Povedz ÁNO:
Pol hodine úplného ticha bez rozprávania



Povedz ÁNO:
Modlitbe za tvoju rodinu



Povedz ÁNO:
Prečítaniu si nejakého úryvku zo Svätého Písma nahlas



Povedz ÁNO:
Poďakovaniu tvojim rodičom za všetko čo od nich máš



Každý deň sa pomodlí túto modlitbu:
Ďakujem ti Pane, že si mi dal jazyk. Vďaka, že môžem hovoriť a deliť sa tak o svoje myšlienky s druhými. Pane, požeňhaj prosím môj jazyk, aby dokázal hovoriť i mlčať v pravý čas. Nech nikoho nezraní, a dokáže povzbudiť. Amen.

POĎ NA TO! BUĎ ODVAŽNÝ!

EXODUS s deťmi

S JEŽIŠOM DO JERUZALEMA

3. týždeň

TRÉNINGOVÝ PLÁN

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:
Ustaniu svojej posteľe 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 pomodlí túto modlitbu:
Ďakujem ti Pane, že si mi dal ruky. Vďaka, že sa môžem hrať a pomáhať druhému. Pane, požeňhaj prosím moje ruky, nech sa neboja žiadnej práce a sú pripravené ku každému dobrému skutku. Nech vedia pohladiť a objat. Amen.

POĎ NA TO! BUĎ ODVAŽNÝ!

EXODUS s deťmi

S JEŽIŠOM DO JERUZALEMA

4. týždeň

TRÉNINGOVÝ PLÁN

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 pozierania televízora počas celého dňa



Povedz ÁNO:
Počúvaniu krátkého biblického príbehu cez YouTube



Povedz ÁNO:
15 minútam úplného ticha v tvojej izbe



Povedz ÁNO:
Jednému večeru s rodičmi a súrodencami pri rozprávani sa alebo pri spoločnej hre



Každý deň sa pomodlí túto modlitbu:
Ďakujem ti Pane, že si mi dal uši. Vďaka, že môžem počuť hlas svojich blízkych i krásne melódie prírody. Pane, požeňhaj prosím moje uši, aby neboli hluché k potrebám druhých a načúvali tomu, čo mi hovoríš ty. Amen.

POĎ NA TO! BUĎ ODVAŽNÝ!

EXODUS s deťmi

S JEŽIŠOM DO JERUZALEMA

5. týždeň

TRÉNINGOVÝ PLÁN

Ako je na tom tvoj chrbát?

„Svoj chrbát som nastavil tým, čo bili, a svoje lica, tým, čo thrali, tvár som si neskrýl pred potupou a slinou“ (Iz 50,6).

VÝZVA

SPLNENÉ

ak si splnil, zaškrtni



Povedz ÁNO:
5-10 brušákom (ľah-seď)



Povedz ÁNO:
Modlitbe posediačky a nie poležiačky



Povedz ÁNO:
3 dobrým skutkom



Povedz ÁNO:
Pomoci doma/kamarátovi (neotč sa nikomu chrbtom keď ťa prosí o pomoc)



Povedz ÁNO:
Modlitbe jedného zastavenia krížovej cesty na kolenách bez hrbenia sa



Povedz ÁNO:
2 hodinám bez mobilu



Každý deň sa pomodlí túto modlitbu:
Ďakujem ti Pane, že si mi dal chrbát. Vďaka, že môžem športovať. Pane, požeňhaj prosím môj chrbát, aby sa vedel zohnúť k pomoci blížnemu i pokloniť sa pred tebou. Amen.

POĎ NA TO! BUĎ ODVAŽNÝ!

EXODUS s deťmi

S JEŽIŠOM DO JERUZALEMA

6. týždeň

TRÉNINGOVÝ PLÁN

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 ľhanú na posteľ, aby si odpochúlni 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 pomodlí túto modlitbu:
Ďakujem ti Pane, že si mi dal oči. Vďaka, že môžem vidieť nádhru tohto sveta i tváre svojich kamarátov. Pane, požeňhaj prosím moje oči, aby nikdy neposudzovali podľa vonkajšieho zdanía, ale vždy videli v druhom dobro. Amen.

POĎ NA TO! BUĎ ODVAŽNÝ!