

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 odvrávania



Povedz ÁNO:
Pomoci bližnému



Povedz ÁNO:
Návšteve kostola (svätá omša)



Povedz ÁNO:
Výletu alebo vychádzke v prírode



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

POĎ NA TO! BUĎ ODVÁŽNY!

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

POĎ NA TO! BUĎ ODVÁŽNY!

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:
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, požeň naj prosím moje ruky, nech sa neboja žiadnej práce a sú pripravené ku každému dobrému skutku. Nech vedia pohladať a objať. Amen.

POĎ NA TO! BUĎ ODVÁŽNY!

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 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, požeň naj prosím moje uši, aby neboli hluché k potrebám druhých a načúvali tomu, čo mi hovoríš ty. Amen.

POĎ NA TO! BUĎ ODVÁŽNY!

EXODUS s deťmi

S JEŽIŠOM DO JERUZALEMA

5. týždeň

TRÉNINGOVÝ PLÁN

Ako je na tom tvoj chrbát?

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

VÝZVA

SPLNENÉ

ak si splnil, zaškrtni



Povedz ÁNO:
5-10 brušákom (ľah-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 krížovej 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, požeň naj prosím môj chrbát, aby sa vedel zohnúť k pomoci bližnému i pokloniť sa pred tebou. Amen.

POĎ NA TO! BUĎ ODVÁŽNY!

EXODUS s deťmi

S JEŽIŠOM DO JERUZALEMA

6. týždeň

TRÉNINGOVÝ PLÁN

Ako sú na tom tvoje oči?

„Ježiš našho 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:
Večerej 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 náheru tohto sveta i tváre svojich kamarátov. Pane, požeň naj prosím moje oči, aby nikdy neposudzovali podľa vonkajšieho zdanía, ale vždy videli v druhom dobro. Amen.

POĎ NA TO! BUĎ ODVÁŽNY!