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 zvesť“ (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 blížnemu	☐
Povedz ÁNO: Návšteve kostola (svätá omša)	☐
Povedz ÁNO: Výletu alebo vychádzke v prírode s rodičmi	☐

Každý deň sa pomodli túto modlitbu:
Ďakujem ti Pane, že si mi dal nohy. Vďaka, že môžem behať i objavovať krásne miesta. Pane, požehnaj prosím moje nohy, nech vždy bežia na pomoc blížnemu 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: 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 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, požehnaj 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 0,5 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 pohladiť 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 YouTubes rodičmi	☐
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!

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 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 (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, požehnaj prosím môj chrbát, aby sa vedel zohnúť k pomoci blížnemu 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 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 pozorovaniu krásy prírody z okna	☐
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 dobro. Amen.

POĎ NA TO! BUĎ ODVÁŽNY!