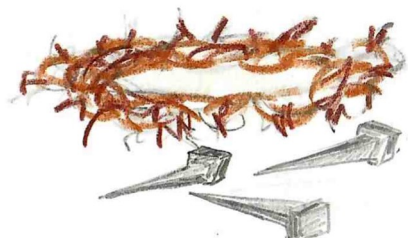


Moje pôstne putovanie s Ježišom



Meno:

Čo by som chcel na sebe zmeniť:

(som: maškrtný?, lakomý?, lenivý?, strácam čas pri videohrách, soc. sieťach, pri technike?, málo čítam knihy?,...)

Každodenné aktivity – za každú splnenú úlohu vyfarbi časť políčka:

Modlitba – modrá, pôst - fialový kríž a almužna – červené srdce.

Tvoje políčka môžu vyzerat' rôzne:



Modlitba (Strávím čas s Ježišom):

- Pôjdeme spolu na sv. omšu;
- Pomodlíme sa desiatok ruženca;
- Prečítame si príbeh o Pánu Ježišovi;
- Pomodlíme sa za duše v očistci;
- Pomodlím sa k anjelovi strážnemu;
- Vyročíme si doma kríž;
- Vyročíme si trnovú korunu;

- Zahalíme doma kríže pred piatou pôstnou nedeľou;
- Pôjdeme na krížovú cestu;
- Pomodlíme sa za duše v očistci;
- Pravidelne sa v modlitbe pozriem do svojho srdca, ako žijem pôst s Ježišom;
- Napíšem vlastnú krížovú cestu (3 políčka);
- Prečítam nejakú knihu o svätom (10 políčok)



Pôst (čo si odopriem):

- Tu sa najskôr porad' s rodičom a poslušni;
- Zameraj sa na aktivity, ktoré súvisia s tvojou slabinou;
- Budem viacej počúvať ako rozprávať;
- Nebudem piť žiadne sladké nápoje ani džús;
- Nebudem sa hrať na žiadnej elektronike;
- Nebudem jesť žiadne sladkosti;
- Poslúchnem na 1. slovo;
- Nebudem mašktiť po večeri;
- Dám si len zdravé jedlo;
- Na PC, či mobile budem max. 1 hodinu;
- Zrieknem sa svojej hračky a niekomu ju darujem mimo rodiny;
- Budem šetriť energie;



Almužna (čo dobré vykonám):

- Vyročíme si pôstnu krabičku, kam budem vkladat' ušetrené;
- Nachystám rodičovi raňajky;
- Upracem si izbu;
- Pomôžem podržať dvere;
- Zahráme sa doma spolu spoločenskú hru;
- Pomôžem nachystať večeru;
- Pomôžem poskladať oprané prádlo;
- Povysávam;
- Pôjdem do prírody;
- Vynesiem smeti;
- V škole pomôžem pani učiteľke;
- Nakreslím Pánu Ježišovi tri veci, za ktoré mu ďakujem;
- Ušetrené peniaze prinesiem na Zelený štvrtok do kostola;



Špeciálne aktivity:

Popolcová streda – nechaj sa poznačiť popolom

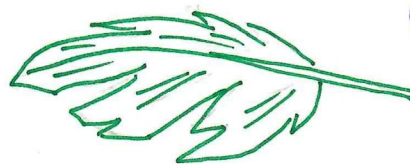
1. pôstna nedeľa - prečítaj si evanjelium a zisti, s čím pokúšal Satan Pána Ježiša?
2. pôstna nedeľa - prečítaj si evanjelium a zisti, kto sa zjavil zo Starého zákona na vrchu?
3. pôstna nedeľa - prečítaj si evanjelium a zisti, čo ponúkol Pán Ježiš samaritánke.
4. pôstna nedeľa - prečítaj si evanjelium a zisti, čím potrel Pán Ježiš oči nevidiacemu?
5. pôstna nedeľa - prečítaj si evanjelium a zisti, koľko bol Lazár v hrobe?

Veľký týždeň (Od Kvetnej nedele po Veľkonočnú nedeľu): – prirad' správne, čo kedy robil Pán Ježiš vo Veľkom týždni tak, že vyfarbíš políčka podľa farby textu: **Očistenie chrámu**, **Zapredanie Judášom**, **Smrť na kríži**, **Posledná večera**, **Zmŕtvychvstanie**, **Slávnostný vstup**, **Učenie v chráme**, **Zostúpenie k zosnulým**.

Pôstny kalendár

Popolcová
streda

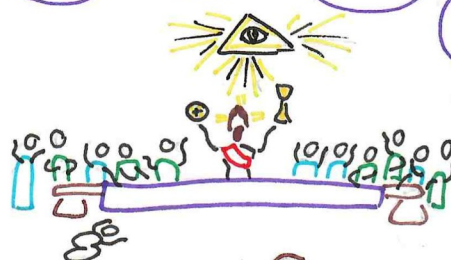
1.pôstna
nedeľa



2.pôstna
nedeľa



3.pôstna
nedeľa

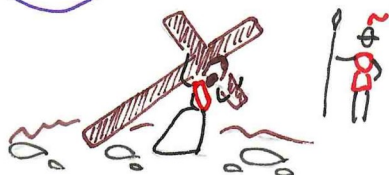
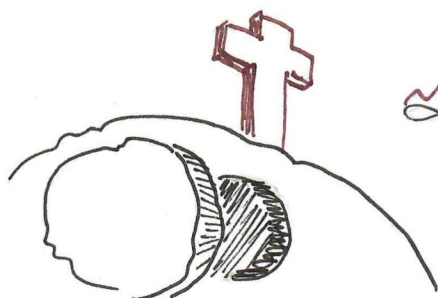


4.pôstna
nedeľa

5.pôstna
nedeľa



Kvetná
nedeľa



Zelený
štvrtok



Veľkonočná
nedeľa

Biela
sobota

Veľký
piatok

