

## EXODUS s deťmi

S JEŽIŠOM DO JERUZALEMA

6.

týždeň

Ako sú na tom tvoje oči?

„Ježiš našo 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 prechádzke a pozorova-  
niu krásy prírody

## Povedz ÁNO:

Pôstu od mäsa a sladostí  
(oči by jedli, však? 😊)

Každý deň sa pomodli túto modlitbu:

Ďakujem ti Pane, že si mi dal oči. Vďaka,  
že môžem vidieť nádhru tohto sveta i tváre  
svojich kamarátov. Pane, požehnaj prosím  
moje oči, aby nikdy neposudzovali podľa  
vonkajšieho zdanía, ale vždy videli  
v druhom dobro. Amen.

POĎ NA TO! BUĎ ODVÁŽNY!

## EXODUS s deťmi

S JEŽIŠOM DO JERUZALEMA

5.

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 sľinou“ (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:

Pomocí 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

4.

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 učiteľa

## 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 rozprávani  
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!