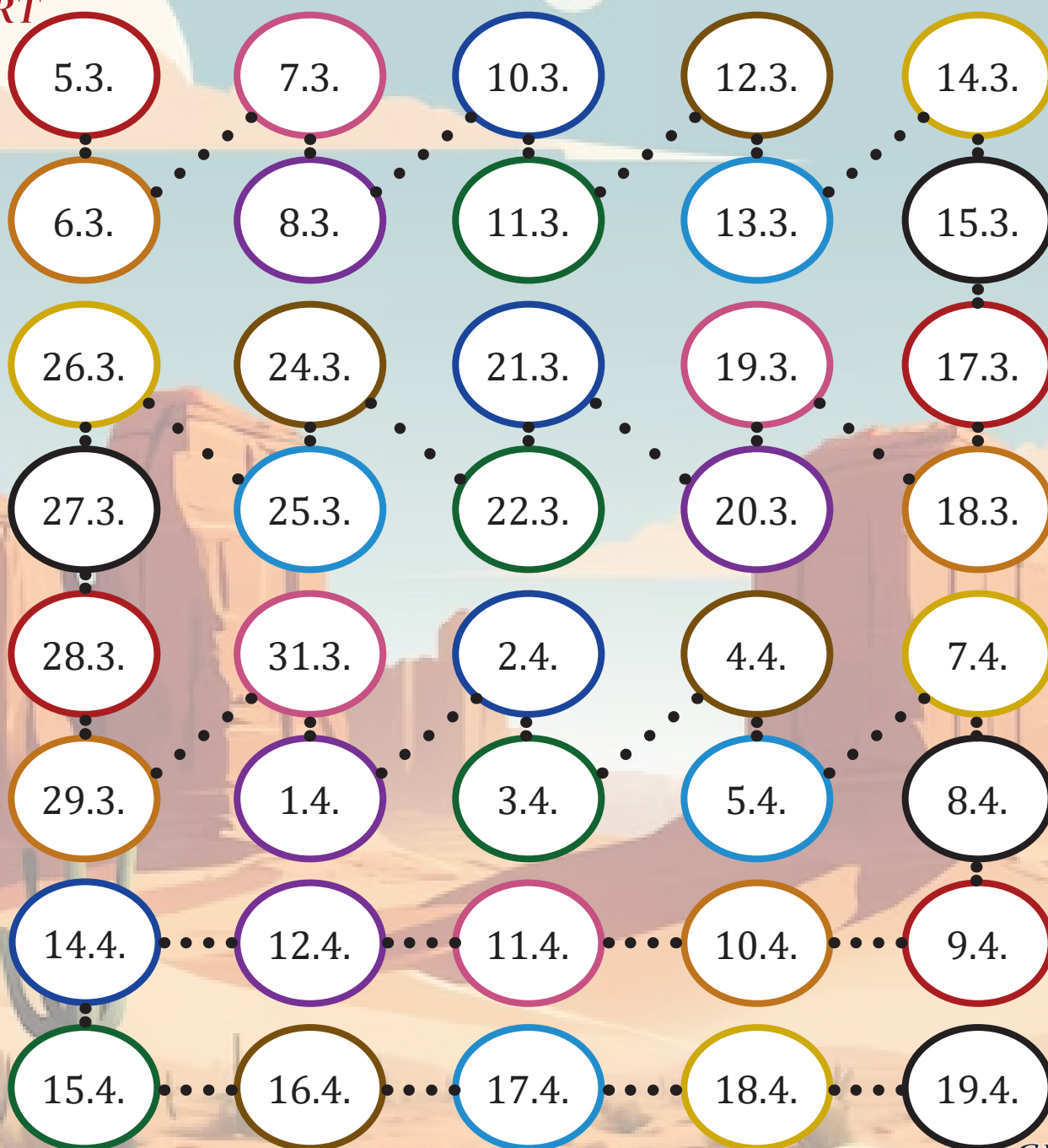


# ***Pôstna aktivita 2025***



Každý deň počas 40-dňového pôstu splníš jednu úlohu (nedele sa do pôstu nerátajú). Farebné krúžky = dni. Farba ich okraja = úloha, ktorú máš splniť (červený kruh predstavuje červenú úlohu,...). Úlohy sú napísané dole. Keď úlohu splníš, môžeš si kruh vyfarbiť a nalepiť si ľubovoľnú nálepku do obrázka na druhej strane papiera (odporúčame začať v ľavo hore). Tak poďme na to!

**ŠTART**



**CIEĽ**

**dnes večer sa s rodinou pomodlíme za hladujúcich, hriešnikov a ľudí bez domova**

**dnes urobím niečo, čo už dlho odkladám**

**dnes si zacvičím a zrieknem sa nejakej sladkosti alebo niečoho čo mi veľmi chutí (okrem hlavných jedál)**

**dnes urobím aspoň štyri dobré skutky**

**dnes budem používať mobil iba na povinnosti alebo dôležité telefonáty**

**dnes sa sústredím na odstránenie jedného zo svojich zlovykov a pomodlíme sa za ľudí so závislosťami**

**dnes vynechám pozeranie telky, hranie hier na počítači (či inej hracej konzole) a počúvanie hudby**

**dnes budem milý, dám si pozor na slová, ktoré rozprávam (nebudem odvrátať, ohovárať, posudzovať druhých...)**

**dnes si vo Sv. Písme prečítam jeden z týchto Žalmov: 121, 23, 8, 1 a podelím sa s druhými o to, čo som pri čítaní Písma objavil**

**dnes si v modlitbe pospytujem svedomie a poďakujem za všetko dobré, čo od Boha dostávam**