

## Pôst so Svätým Písmom

<b>1. pôstny týždeň (2. – 6.3. 2022)</b>			
Deň	Modlitba	Dobry skutok	Pôst
Streda	Ž 51	ustlanie postele	mäso
Štvrtok	Lk 9, 22 - 25	spoločenské hry	počítač
Piatok	Mt 9, 14 - 15	príprava desiaty	sladkosti
Sobota	Lk 5, 27 - 32		internet
Nedeľa	Lk 4, 1 – 13; Ž 91		
<b>2. pôstny týždeň (7. – 13.3. 2022)</b>			
Pondelok	Mt 25, 31 - 46	loptové hry, šport	Pc hry
Utorok	Mt 6, 7 - 15	vyrobený darček	sladkosti
Streda	Lk 11, 29 - 32		15 min. ticha osamote
Štvrtok	Mt 7, 7 – 12	pomoc kamarátovi	
Piatok	Mt 5, 20 - 26	pomoc pri riadoch	maškrtky
Sobota	Mt 5, 43 – 48	darujem objatie	2 hod. bez mobilu
Nedeľa	Lk 9, 28 – 36, Ž 27		
<b>3. pôstny týždeň (14. – 20.3. 2022)</b>			
Pondelok	Lk 6, 36 - 38	dobré slovo, pochválím niekoho	pol hodina ticha
Utorok	Mt 23, 1 - 12	pomoc rodičom	hádok, hnevu
Streda	Mt 20, 17 - 28		sladkosti
Štvrtok	Lk 16, 19 - 31	pomoc učiteľovi	televízia
Piatok	Ž 105	modlitba za iných	
Sobota	Lk 2, 41 - 51	príroda	nič nerobenia
Nedeľa	Lk 13, 1 – 9, Ž 103		
<b>4. pôstny týždeň (21. – 27.3. 2022)</b>			
Pondelok	Lk 4, 24 - 30	pomoc niekomu v škole	biblický príbeh – vypočujem, pozriem
Utorok	Mt 18, 21 - 35		od škaredých slov
Streda	Mt 5, 17 - 19	zavčičím si	televízia
Štvrtok	Lk 11, 14 - 23	čítanie knihy	
Piatok	Lk 1, 26 – 38	spoločenské hry	mäso
Sobota	Lk 18, 9 - 14	upracem izbu	od rozprávania o iných
Nedeľa	2Kor 5, 17 – 21		
<b>5. pôstny týždeň (28.3. – 3.4. 2022)</b>			
Pondelok	Jn 4, 43 - 54	modlitba na kolenách	maškrtky
Utorok	Jn 5, 5 - 16		mobil
Streda	Jn 5, 17 - 30	rozdelím sa	
Štvrtok	Jn 5, 31 - 47	Ustlanie postele	od svojho zlozvyku
Piatok	Ž 34	darujem niekomu ovocie	od ponocovania
Sobota	Jn 7, 40 - 53	pomoc starším ľuďom	sladkosti
Nedeľa	Jn 8, 1 - 11		

<b>6. pôstny týždeň (4. – 10.4. 2022)</b>			
Pondelok	Jn 8, 12 - 20	pomoc doma	od lenivosti
Utorok	Jn 8, 21 - 30		od odhovárania starším
Streda	Jn 8, 31 - 42	2 dobré skutky	
Štvrtok	Jn 8, 51 - 59	rozprávanie s rodičmi	televízia
Piatok	Jn 10, 31 - 42	upratanie doma	maškrtky
Sobota	Jn 11, 45 - 56	príprava raňajok	od dlhého vyspávania
Nedeľa	Lk 23, 1 - 49		
<b>Svätý týždeň (11. – 15.4. 2022)</b>			
Pondelok	Jn 12, 1 - 11	vyrobený darček	od nechoty pomôcť
Utorok	Ž 71	pomoc súrodencom	sladkosti
Streda	Mt 26, 14 - 25		mobil
Štvrtok	Lk 4, 16 - 21	príprava večere	
Piatok	Jn 18, 1 - 19	križová cesta	

biela farba – čítanie Sv. Písma

**zelená farba** – dobrý skutok

**fialová farba** – pôst

Do prázdnych políčok si môžu deti alebo v rodine spolu doplniť vlastný dobrý skutok či niečo, čoho by sa chceli zrieknuť. Na konci týždňa si v rodine spočítajú jednotlivé farby a daný počet farebných guľčiek vhodia do kríža, ktorý bude pripravený v kostole.

