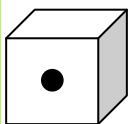


## POSTNÍ CESTA pro děti od 3. do 5. třídy

**Pravidla hry:** Hod' kostkou a podle čísla, které ti padne, zjisti, jaký úkol tě dnes čeká. Vyber si z příslušného rámečku jeden a pokus se ho do večera splnit. Pokud se ti to podaří, vybarvi si v této barvě políčko příslušného dne (viz postní cestička na druhé straně) - začínáš Popelčíní středou a putuješ vstříc Velikonocům. Pokud se ti nepodaří úkol splnit, nevadí, políčko zůstane bílé. V případě, že se ti ale podaří splnit úkolů za ten den víc, políčko může být ve více barvách ☺.

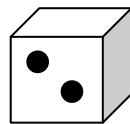


### MODLITBA

- přečti si něco ze Starého zákona
- přečti si něco z Nového zákona
- zapiš si citát z Bible



- pomodli se za rodiče
- pomodli se za kněze ve farnosti
- pomodli se za papeže Františka
- pomodli se za zemřelé
- k večerní modlitbě přidej prosby/díky
- nezapomeň začít den modlitbou

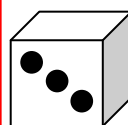


### MODLITBA

- chval Boha písní
- chval Boha tancem/hudbou
- pomodli se před každým jídlem
- nezapomeň za jídlo poděkovat

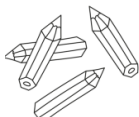


- pomodli se křížovou cestu
- pomodli se desátek růžence
- pomodli se Desatero



### SKUTKY LÁSKY

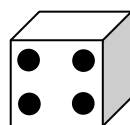
- namaluj obrázek / něco vyrob a daruj někomu



- obejmi rodiče / povídej si s nimi
- navštiv prarodiče nebo jim zavolej



- ustel si hned ráno postel
- udržuj kolem sebe pořádek (vše si za sebou hned uklid')



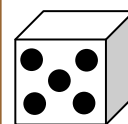
### SKUTKY LÁSKY

- zjisti, co by udělalo rodičům radost a udělej to
- pomoz doma s nějakou domácí prací



- usmívej se dnes na všechny (pozdrav sousedy z domu/ulice)

- vymysli výlet pro celou rodinu
- uvař nějaké jídlo/pomoz s přípravou
- udělej si dnes úkoly v rekordním čase

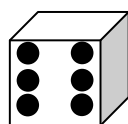


### PŮST / ODŘÍKÁNÍ

- den bez televize/počítače/mobilu (kromě školního vyučování)



- den bez sladkostí



### PŮST / ODŘÍKÁNÍ

- neplýtvěj jídlem

- zjisti, jak se dá šetřit elektrinou a udělej to
- zjisti, jak můžeš šetřit vodou a udělej to



- rozděl se o to, co dostaneš
- recykluj/daruj svoje věci potřebným