DUCHOVNÍ FITNESS

Tato postní aktivita je určená dětem ve farnostech**.**

Přílohy:

1) Komentář k nedělním evangeliím, který uvede téma týdne

2) Obrázek srdce s činkou a se „závažím“ – formáty A2, A3, A4

3) Kartičky s výzvami a modlitbou na týden

4) Výsledný obraz srdce

V této postní době budeme společně objevovat význam tří slov: Train – Love – Repeat. Ona nám totiž prozrazují jednu velkou pravdu.

Train – trénuj. Chceš se něčemu naučit, musíš trénovat.

Love – miluj. Chceš být dobrým člověkem, měj rád druhé lidi.

Repeat – opakuj. Chceš zůstat dobrým člověkem, vytrvej v tom.

Všechno, co uděláme s láskou, má váhu, i když se někdy zdá, že nikdo naše snažení neocení. Ale Bůh naši snahu vidí, on ji dokáže ocenit.

Přijměte tuto 6 týdenní výzvu a udělejte něco, co bude mít váhu.

Věděli jste, že srdce je také sval? Dokonce ten nejdůležitější. Tak, jako je srdce důležité pro náš tělesný život, tak je důležité i pro ten duchovní. Z něj totiž vychází dobré i zlé skutky. Proto se musíme snažit, aby naše srdce bylo v dobré kondici. Toho můžeme dosáhnout tak, že se budeme starat o celé naše tělo. Každý týden se budeme snažit posílit jednu jeho část a to nejen fyzickou, ale i duchovní.

VE FARNOSTI:

Vystřihněte si obrázek srdce s činkou (A2, A3 nebo A4) viz **příloha**, připevněte ho na tyč a umístěte v kostele na viditelném místě. Vystřihněte jednotlivá „závaží“ s popisky. Tyto závaží budeme postupně na činku v srdci přidávat - každý týden jedno (vždy na obě strany činky) – např. první týden se zaměříme na naše nohy, závaží s popiskem „nohy“ dáme na činku. Výsledný obraz viz **příloha**.

Tato činka v srdci nám bude ukazovat, že se i naše duchovní síla zvětšuje a naše duchovní svaly rostly.

Každý týden přečtěte komentář k evangeliu – viz **příloha**. Rozdejte dětem kartičku s týdenním tréninkovým plánem - viz **příloha**. Tréninkový plán obsahuje výzvy, které posílí duchovní svaly. Každý den se děti mohou zaměřit na jednu výzvu (nebo vybrat jednu výzvu či jen některé během týdne), o kterou se budou snažit. Sloupeček „SPLNĚNO“ slouží k tomu, aby si děti označily ty aktivity, které se jim podařilo zvládnout, nebo se o ně alespoň pokusily, nebo se o ně pokoušejí. Jedná se jen o přehled. V plnění výzev nejde o výkon, či splnění co největšího počtu. Na zadní straně je pak čeká certifikát. Nezapomeňte ani na modlitbu. Najdete ji taktéž na zadní straně. Bez Boží pomoci bychom daleko nedošli.