

<p><b>Přimluv se u Pána Boha za někoho, kdo si to podle tebe nezaslouží.</b></p>	<p><b>Pomodli se Otče náš.</b></p>	<p><b>Najdi cestou kamínek a večer s ním popros Boha o pomoc pro jednu velkou těžkou věc, která je na světě.</b></p>	<p><b>Najdi cestou květ nebo zelený lístek a večer s ním poděkuj Bohu za jednu velkou hezkou věc, která je na světě.</b></p>
<p><b>Poděkuj Bohu za všechny obyčejné, ale důležité věci, které máš.</b></p>	<p><b>Popros svého anděla strážného o ochranu před tím, co tě zítra čeká.</b></p>	<p><b>Máš doma okno, odkud je vidět kostel nebo kříž? Zamávej tím směrem! Jestli ne, nalep si kříž aspoň na sklo.</b></p>	<p><b>Jako poděkování za dar života se dobře postarej o všechno živé, co máte doma.</b></p>
<p><b>Dones na stůl tu největší dobrotu, jakou máš doma, poděkuj, že se máš dobře a pochutnej si.</b></p>	<p><b>Popros o sílu, aby dokázal/a ustát, co tě potká nepříjemného.</b></p>	<p><b>Pomodli se za někoho, o kom víš, že potřebuje i Boží pomoc.</b></p>	<p><b>Pomodli se za toho, s kým jsi právě pohádaný/á.</b></p>



**Hlídej si  
svoje ruce, abys  
nikomu neublížil/a.**

**Hlídej si svou pusu,  
abys nikomu  
neublížil/a.**

**Hlídej si  
svoje nohy, abys  
chodil/a, kam máš.**

**Hlídej si  
svoje oči, aby  
ses díval/a tam,  
kam máš.**

**Vydrž půl dne bez  
koukání do mobilu.**

**Vydrž den  
bez sladkostí.**

**Nepřidávej se  
k žádnému kritizo-  
vání. Neříkej:  
ty vypadáš... máš...  
nemáš... neumíš...  
nejseš...**

**Pokus se přijít  
všude včas.**

**Místo hraní  
na počítači  
raději čti.**

**Udělej hezčí a ukli-  
zenější jedno mís-  
to, kde máš svoje  
věci.**

**Pokus se na nic  
si nestěžovat.**

**Zkus to, co budeš  
dělat, dělat pořád-  
ně a „neodflák-  
nout“ to.**



Rozdej  
co nejvíc slov:  
Dobrý den –  
Na shledanou.

Rozdej  
co nejvíc slov:  
Prosím – Děkuji.

Rozdej co nejvíc  
úsměvů i cizím  
lidem, které potkáš  
(v obchodě, v au-  
tobuse, na přecho-  
du...)

Rozděl se o svůj  
volný čas – nabídni  
pomoc mámě.

Rozděl se o svůj  
volný čas – nabídni  
pomoc tátovi.

Rozděl se o svůj  
čas se sourozenci –  
nabídni jim třeba  
hraní společné hry.

Rozdávej pochva-  
ly všem, kteří si to  
jenom trochu za-  
slouží.

Rozdávej pomoc  
všem, kteří to jen  
trochu budou  
potřebovat.

Rozděl se o svůj  
čas s někým z pra-  
rodičů.

Rozděl se o čas ve  
škole s někým, s kým  
se málokdo baví.  
(Zeptej se ho, jak se  
má nebo co bude dě-  
lat odpoledne...)

Vyber jednu věc,  
která ti patří, a na-  
bídni ji někomu,  
o kom tušíš, že by  
ji chtěl (knížka,  
samolepky...)

Rozdej co nejvíc  
povzbuzení  
(to bude dobré, to  
se naučíš, to  
se zvládne...)



<p><b>Jdi dřív spát.</b></p>	<p><b>Vstaň tak, abys všechno v klidu stihl/a.</b></p>	<p><b>Nechej si dát úkol od maminky a splň ho.</b></p>	<p><b>Nechej si dát úkol od táty a splň ho.</b></p>
<p><b>Buď aspoň dvě hodiny venku! (Na kole, na bruslích, na procházce...)</b></p>	<p><b>Přečti si nebo si povyprávějte nějaký příběh z Bible (třeba evangelium k aktuální neděli).</b></p>	<p><b>Prohlédněte obrázky nějaké křížové cesty a o každém obrázku si popovídejte.</b></p>	<p><b>Zkus zlepšit něco, na co se už dlouho chystáš!</b></p>
<p><b>Zkus víc mlčet než mluvit!</b></p>	<p><b>Udělej, co tě napadne, ale ať je to KRÁSNE a DOBRÉ!</b></p>	<p><b>Vezmi si rukavice a tašku a na procházce seber z přírody aspoň deset odpadků.</b></p>	<p><b>Bojovka! Sejděte se pod tím nejkrásnějším stromem ve svém okolí. Ale domluvte se, kdy a kde a jak tam dojdete...</b></p>

