

POST 2025



MOLITEV

- molim za družino, starše, prijatelje;
- molim za učitelja, kateheta, župnika;
- molim za tistega, ki mi gre na živce;
- molim za mir;
- grem k sveti maši in obredom;
- grem h križevemu potu;
- preberem odlomek iz Svetega pisma.

DOBRA DELA

- se odpovem video igricam;
- se odpovem sladkariji in prihranjen denar darujem za ljudi v stiski;
- se odpovem sladki in energijski pijači;
- se odpovem ekranom, televiziji ali telefonu;
- se odpovem igranju z najljubšo igračo;
- se odpovem klepetanju s prijateljem/prijateljico po chatu, se srečam z njimi na sprehodu.

ODPOVED



- pomagam staršem pri dnevnih opravilih, sam od sebe kaj naredim namesto mame ali očeta;
- skuham večerjo za celo družino;
- napišem pismo babici/dedku;
- posteljem posteljo enemu od družinskih članov;
- pomagam v župniji – pomagam počistiti župnišče ali učilnico;
- pomagam starejšemu sosеду ali starejšemu človeku pri hišnem opravilu.

ODPUŠČANJE



- hudo vračam z dobrim – če me kdo razjezi, ga ne udarim;
- ne prerivam se za prvo mesto;
- večkrat se zahvalim, četudi je včasih težko;
- če koga užalim, brez pomišljanja rečem oprost – večkrat rečem oprost;
- brata ali sestro danes povprašam, kako se počuti;
- v prepiru prvi zapustim prostor in se vrnem, ko se umirim.

VESELJE

- podarim nasmeh tistim, ki jih danes srečam;
- zapojem pesem, zaigram igro in članom družine polepšam dan;
- za nekoga narišem sliko ali pripravim darilce;
- od srca se nasmejim;
- nasmejim nekoga s šalo, najdem smešnico ali vic in ga podelim z družinskimi člani;
- večkrat na dan se spomnim na koga, ki velja za veselega človeka, in se zanj zahvalim.

ČAS ZA DRUGE

- obiščem starejšo osebo;
- z mamico grem na sprehod;
- s sestro/bratom se grem družabno igro;
- pokličem prijatelja;
- povabim družino k ogledu filma;
- objamem vse družinske člane in jim povem kaj lepega.

