|  |  |
| --- | --- |
| **القطاعة** | **الصلاة** |
| أصوم عن الإلكترونيّات | أصلّي بيتاً من سبحة الورديّة |
| أصوم عن الحلويات | أصلي سبحة الرّحمة |
| أصوم عن التلفاز | أصلي الصلاة الربيّة الابانا |
| أصوم عن الشّكوى والتّذمّر | أصلي النؤمن |
| اصوم عن الموسيقى والأغاني | أقرأ مشهداً من الإنجيل |
| أصوم عن الماكولات الّتي أحبّ | أتلو فعل النّدامة |
| أصوم عن المشروبات الغازية والعصير | أتلو فعل المحبّة |
|  |  |

|  |
| --- |
| **الصّدقة** |
| أختار لعبة من ألعابي لأتبرع بها |
| أختار قطعة من ملابسي لأتبرع بها |
| أختار كتاباً من كتبي لأتّبرّع به |
| أكتب رسالة جميلة لزميل في صفّي لا أستلطفه عادة |
| أشكر أهلي على كلّ تضحياتهم |
| أخصص جزءاً من مصروفي لاتبرّع به |
|  |