

# PHONG TRÀO "SẺ CHIA TẮM BÁNH - MÙA CHAY"

TÊN THÁNH HỌ VÀ TÊN:

TUẦN:

STT	HOẠT ĐỘNG	T2	T3	T4	T5	T6	T7
1	Tham dự Thánh lễ hàng ngày						
2	Đọc kinh/cầu nguyện sáng và tối	*	*	*	*	*	*
3	Lần 01 Chuỗi Mân Côi/Lòng Thương Xót	*	*	*	*	*	*
4	Tham dự Ngắm 15 sự Thương khó tối Thứ 2-4-6 hàng tuần	*	*	*	*	*	*
5	Nghe và suy niệm Lời Chúa	*	*	*	*	*	*
6	Rèn luyện thói quen tốt/loại bỏ tật xấu	*	*	*	*	*	*
7	Tham gia: "Chúa nói với em"	*	*	*	*	*	*
8	Kiêng thịt thứ 6 hàng tuần	*	*	*	*	*	*
9	Tập thể dục 10 phút mỗi ngày	*	*	*	*	*	*