

PRIMA DOMENICA DI QUARESIMA

IO NON SPRECO... IL CIBO



Non sprecare il CIBO significa...

...non avanzare cibo nel piatto

...non buttare nella pattumiera avanzi

E anche...

...non mangiare a tutte le ore, o quando si ha voglia!

...non dire "non mi piace" senza nemmeno assaggiare!

...non stare a tavola senza parlare, con la TV accesa!

...non accaparrarsi per primi il cibo che ci piace, senza pensare agli altri!

PREGHIERA

O Signore,
oggi non voglio sprecare
nulla di quello che dovrò mangiare.

E' un tuo dono,
ed è frutto della terra
e del lavoro dell'uomo:
aiutami a prendere quello che mi basta,
a non pretendere, ma a ringraziare,
a gustare e non solo a riempirmi la pancia.

Fa' che io riesca anche
a condividere quello che ho in casa,
nell'armadio di cucina o nel frigorifero,
con quanti in questi tempi
faticano ad avere il necessario. AMEN.

Mettiti alla prova !

IO NON SPRECO... IL CIBO

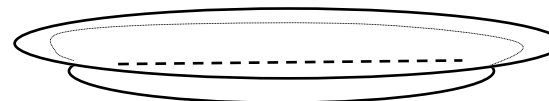
SCELTA: Riservare un cibo per da mettere nello scatolone della Caritas in Chiesa per la raccolta viveri di domenica 3 Marzo.

Per la primaria



Per le medie

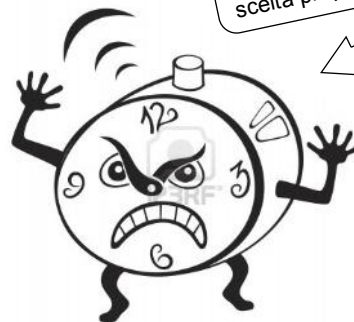
Inquadra questo codice QR e trascrivi quanto è scritto qui sotto?
Riuscirai a trascriverlo, ma soprattutto a ricordartelo?



SECONDA DOMENICA DI QUARESIMA

IO NON SPRECO...

IL TEMPO



Ricopia il disegno nel cartoncino, ma SOLO DOPO aver vissuto la scelta proposta.

Non sprecare il TEMPO non significa solo...

...non fermarsi mai!

...occuparlo tutto e sempre!

Ma soprattutto...

*...dare tempo allo stare insieme,
senza chiudersi!*

...non dire "farò..." non mantenendo poi l'impegno!

...programmare nella settimana un tempo donato gratuitamente a qualcuno al di fuori della famiglia!

*...essere fedele ai doveri di ogni giorno,
per rispondere al presente e preparare
il futuro di tutti!*

PREGHIERA

O Signore,
oggi è un tempo speciale nella mia vita,
anzi è sempre un giorno speciale
quando sei Tu a donarmelo.

Per questo ti chiedo di aiutarmi a non buttare via il mio tempo
pensando solo a me stesso, a stare bene e a essere felice da solo.

Fa' che io divenga capace

di compiere ogni cosa con la stessa attenzione e impegno
come se oggi fosse il giorno più importante di tutta la mia vita. AMEN.

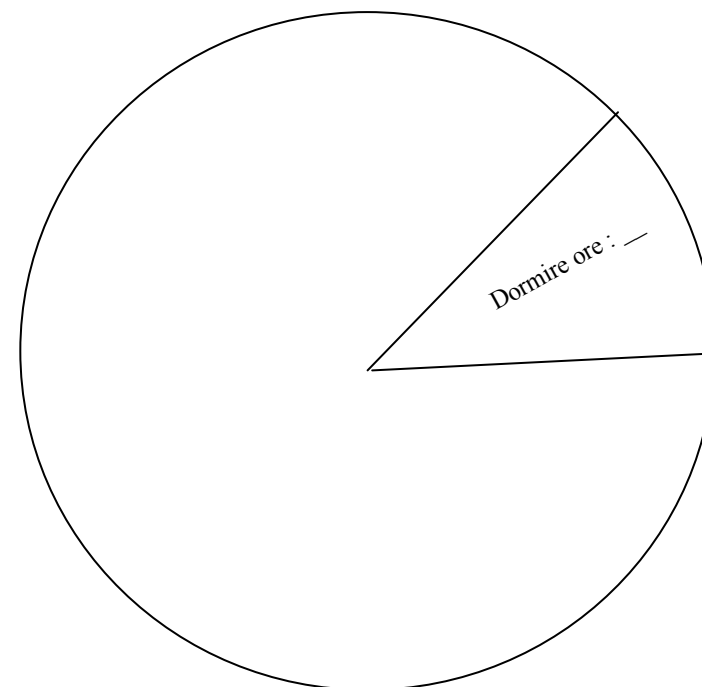
Mettiti alla prova !

IO NON SPRECO... IL TEMPO

SCELTA: lasciare spenta la TV un **giorno intero** della settimana... per vedere l'effetto che fa (e il tempo che si libera)!

Per la primaria

Dividi la torta nei tempi che dedichi mediamente in una giornata tipo alle varie attività:
Esempio: Gioco, scuola, tv, computer, mangiare, dialogo, preghiera, nonni.....



Per le medie

Prenditi del tempo per guardare questo video poi riporta qui una frase che ti ha colpito



IO NON SPRECO...

per Amore

- In questa Quaresima CI IMPEGNAMO a NON SPRECARE... ma non per accumulare di più per noi stessi ma per essere più generosi e solidali con i più poveri!
- **LA PROPOSTA...**
- Ogni giorno della settimana, oppure scegli un giorno preciso... ti proponiamo di “non sprecare...”: leggi la proposta che ti verrà consegnata ogni domenica in chiesa e cerca di viverla da solo o in famiglia, a scuola, al lavoro, nel gioco... secondo le tue possibilità e forze.
- L'importante è che tu lo faccia volentieri, col cuore e con intelligenza, senza voler dimostrare niente a nessuno. “E il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà”!
- Questo cartoncino ha uno spazio in cui sei invitato a ricopiare l'oggetto della settimana dopo aver vissuto l'impegno la scelta proposta.
- Dietro al foglio che ogni settimana ricevi vi è una piccola attività da fare a casa. Poi la puoi portare a catechismo e mostrare alla catechista

Per le medie

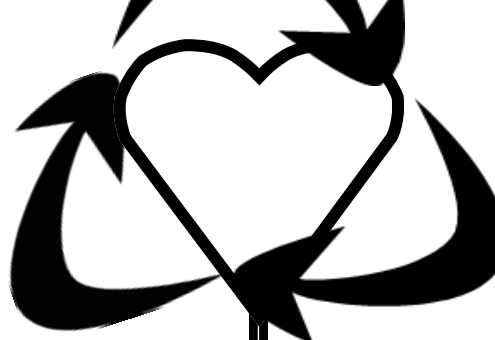
- Sotto vi è un piccolo riquadro che è rivolto ai ragazzi delle medie, l'attività spiegata è dentro al codice QR, che si potrà leggere inquadrando il codice con uno smartphone di casa solo dopo aver scaricato un'app dedicata tra le molte gratuite che troverai.

Buona quaresima

PROPOSTA PER LA QUARESIMA 2013

- L'iniziativa ha per titolo "IO NON SPRECO": sensibilizzare ad una vita sobria sulla base di un cartoncino vengono posate successivamente i vari oggetti
-
- Nella il giorno delle ceneri, prima domenica di Quaresima (e a catechismo) viene consegnato un cartoncino sul quale è spiegata la proposta, c'è uno spazio in cui si invita a incollare l'oggetto della settimana su cui c'è la preghiera e l'impegno da ritagliare una parte del foglio vi è l'attività da fare a casa e portare completata catechismo
- Ogni domenica si ritira in chiesa l'oggetto oppure a catechismo.
- Il singolo o la famiglia sono invitati a mettere il cartoncino in un luogo significativo e vissuto della casa, a trovare un tempo per riflettere, pregare e fare una scelta nella settimana, secondo la proposta contenuta in ogni oggetto domenicale e a completare la parte attiva.
- L'oggetto se si vuole si può colorare e così coinvolgere i bambini - e messa nel riquadro indicato nel cartoncino.
- Una parte riguarda anche l'attività delle medie contenuta in un codice QR

IO NON SPRECO... per Amore



Ricopia qui l'oggetto che ricevi ogni domenica di Quaresima, ma SOLO DOPO aver letto l'impegno e aver cercato di viverlo con gioia e umiltà.

Pasqua del Signore

PRIMA DOMENICA DI QUARESIMA

DOMENICA Delle PALME

SECONDA DOMENICA DI QUARESIMA

QUINTA DOMENICA DI QUARESIMA

TERZA DOMENICA DI QUARESIMA

QUARTA DOMENICA DI QUARESIMA

Metti questo cartoncino in un luogo significativo della tua casa, dove possa ricordarti l'impegno della Quaresima