

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

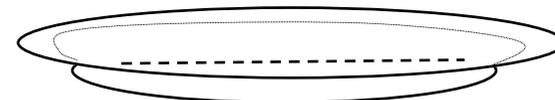
**SCELTA:** Riservare un cibo per da mettere nello scatolone della Caritas in Chiesa per la raccolta viveri di domenica 3 Marzo.

Per la primaria



Per le medie

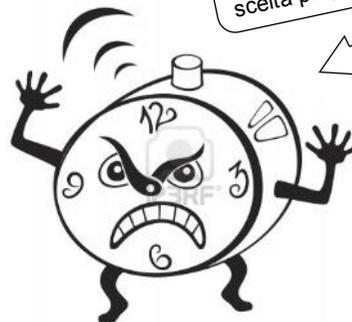
Inquadra questo codice QR e trascrivi quanto è scritto qui sotto?  
Riuscirai a trascriverlo, ma soprattutto a ricordartelo?



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.

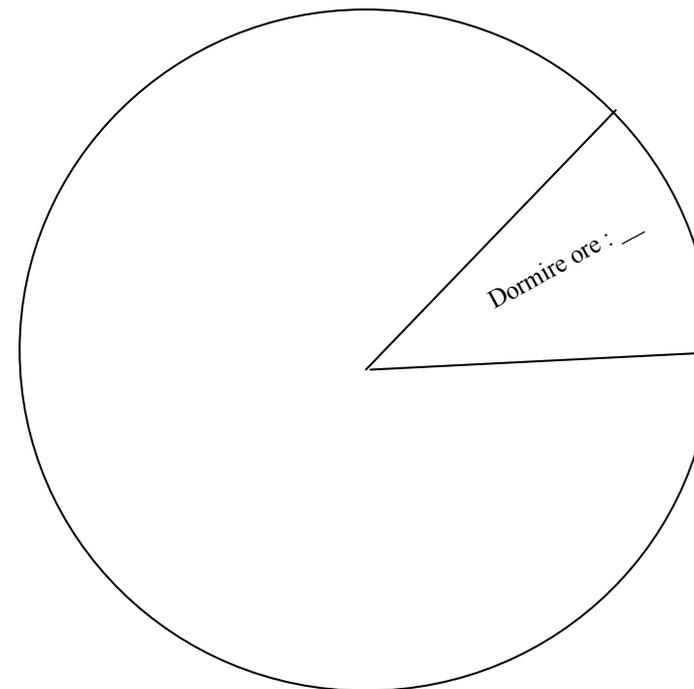
Mettiti alla prova !

# 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 SPREGO...

**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

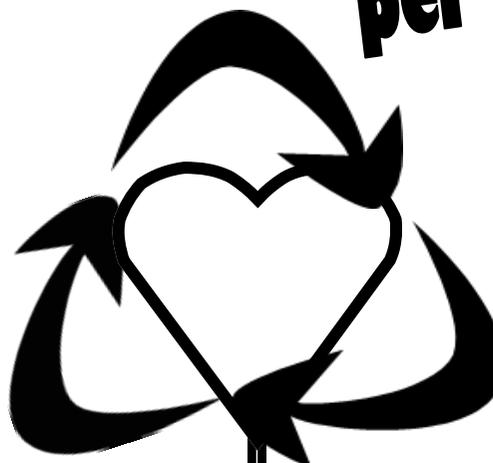
- Sotto vi è un piccolo riquadro che è rivolto ai ragazzi delle medie, l'attività spiegata è dentro al codice QR, che si potrà leggere inquadrando il codice con uno smartphone di casa solo dopo aver scaricato un'app dedicata tra le molte gratuite che troverai.

*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*