

## "Dalla testa...ai piedi" - Quaresima 2010

---

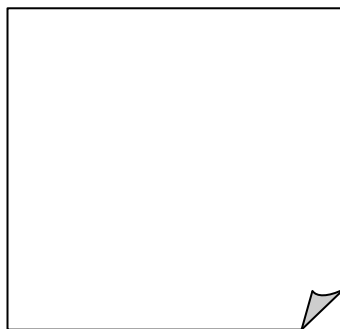
### Altri suggerimenti per attività con gli 11-14

#### CHECK-UP

##### Attività-questionario *Ci vuole un fisico bestiale!!!*

Sottoponiamo a tutti un questionario, da completare in autonomia. È un modo per iniziare a parlare dell'argomento "corpo" a partire da ciò che i ragazzi pensano di sé. Quelle che seguono sono alcune possibili domande, ma potete cambiarle o aggiungerne altre, a seconda dei vostri "pollastri".

*Se dovessi rappresentare il mio corpo disegnerei...*



*Se il mio corpo fosse un COLORE sarebbe .....*

*Se il mio corpo fosse un DOLCE sarebbe.....*

*Se il mio corpo fosse un ALBERO sarebbe.....*

*Se il mio corpo fosse un FIORE sarebbe.....*

*Se il mio corpo fosse un OGGETTO sarebbe .....*

*Il mio corpo è:*

- strepitoso    niente male    normale    così così    uno schifo
- uno strumento    un oggetto    un dono    un peso

*Se potessi, del mio corpo cambierei: .....*

.....

*Do un voto al mio corpo (dall'1 al 10):.....*

.....

---

## VISTA

### Preghiera     *Impariamo a volgere lo sguardo verso Dio*

(liberamente tratto da: Sussidio Fanciulli "Vogliamo vedere Gesù – Uno sguardo attento", Progetto Generale Sussidi MGS nazionali 2009/10)

La preghiera è come un volo verso Dio.

immagina, quando ti metti a pregare, di iniziare a fare un volo, in aereo. Immagina di essere tu il pilota... Allora sei pronto?

Attento, però: ci sono delle regole che vanno rispettate.

1. *Prendi posto, allaccia le cinture, metti il casco...*

Non puoi pregare se prima non ti raccogli, non fai silenzio e non ti sintonizzi!!

2. *Decolla, prendi quota*

Pregare è entrare nel mondo di Dio.

3. *Porta al massimo i motori*

Senza lo Spirito Santo non puoi far nulla: invocalo!

4. *Rimani in quota e punta dritto alla méta...*

Sii certo che Gesù ti vuole bene da morire, ti aspetta e ti accoglie così come sei!

5. *Apri il contatto con la torre di controllo, ma innanzitutto ascolta*

Gesù è l'amico che vuole confidarti tutto quello che sa: tu ascolta le sue confidenze!

6. *Tieni aperto il contatto: rispondi!*

Dai del tu a Dio, dialoga con semplicità e spontaneità: Lui ti ascolta!

7. *Fai il volo con tutti i bagagli*

Prega con tutto te stesso, con tutte le tue preoccupazioni e con il tuo corpo!

8. *Attento ai vuoti d'aria, alle tempeste e al freddo!*

Non scoraggiarti: anche nei momenti in cui ti sembra di non combinare nulla, stai pregando!

9. *Prendi il ritmo giusto*

Prega senza fretta e scandendo bene le parole!

10. *Fai attenzione all'atterraggio*

La preghiera non è una fuga. Rientra nella vita normale avendo fatto il pieno.

Buon viaggio!

---

## GUSTO-OLFATTO

### Attività-racconto     *La leggenda del capriolo*

Gli indù di Vivekananda raccontano una strana leggenda. La leggenda del capriolo delle montagne. Tanti anni fa, c'era un capriolo che sentiva continuamente nelle sue narici un fragrante odore di muschio. Saliva le verdi pendici dei monti e sentiva quel profumo stupendo, dolcissimo penetrante. Sfrecciava nella foresta e quel profumo era nell'aria, tutt'intorno a lui e il capriolo non riusciva a capire da dove provenisse quel profumo che tanto lo turbava. Perciò il capriolo cominciò a correre di bosco in bosco alla ricerca della fonte di quel profumo. Quella ricerca divenne la sua ossessione... il povero animale non badava più a mangiare, né a bere, né a dormire, né a nient'altro. Esso non sapeva dove venisse il richiamo del profumo ma si sentiva costretto a inseguirlo, finché affamato, esausto, stanco morto scivolò da una roccia e cadde ferendosi mortalmente. Le sue ferite erano dolorose e profonde. Il capriolo si leccò il petto sanguinante e, in quel momento scoprì la cosa più incredibile. Il profumo, quel profumo che lo aveva sconvolto, era proprio lì attaccato al suo corpo, nella speciale sacca porta muschio che

hanno tutti i caprioli di quella specie. Il povero animale respirò profondamente il profumo, ma forse era troppo tardi...

Riflessione:

Anche noi come il capriolo cerchiamo quel profumo speciale della vita? Quale?

Spesso siamo inebriati e distratti da odori vari, che ci creano confusione e ci allontanano dal profumo più importante. Quali sono questi "odori"?

Passiamo da una foresta all'altra, cercando un profumo che è dentro di noi, vicino a noi. Imparare a pregare significa scoprire il profumo di Dio.

L'olfatto è il senso che ci aiuta a respirare: entra ed esce aria, ci mantiene vivi. Non tutto ciò che respiriamo ha un buon odore (ci sono "puzze"), così come non tutto ciò che viviamo profuma la nostra vita. La vita cristiana è una vita profumata, un profumo che viene donato col Battesimo e "confermato" il giorno della cresima.

Anche noi siamo profumo quando compiamo un'opera buona con tutto il nostro cuore per amore di Gesù (cfr Luca 7,36-50: la peccatrice che cosparge di profumo i piedi di Gesù; Mt 25,6-13: la donna che cosparge di olio profumato il capo di Gesù).

### **Attività/Laboratorio** *Profumo di pubblicità!*

A gruppi o singolarmente i ragazzi dovranno inventare una campagna pubblicitaria per profumi che ci distraggono, sottolineandone il perché. Esempi:

- "Amari e Gabbati" (dolce e gabbana): perché sono importanti gli abiti e a cosa servono, ci sentiamo unici con quei vestiti, ci sentiamo importanti, sono comodi, ci fanno sentire bene (l'apparire sull'essere)
- Velocix (profumo della velocità ... ma più veloci di chi e per andare dove?)

Spazio all'originalità e alla fantasia! Si possono anche disegnare i possibili contenitori, studiare la parte grafica della pubblicità per "venderli" meglio. I ragazzi sono esperti di pubblicità!!!

Dopo aver individuati i profumi KO, creiamo il profumo OK unendo le fragranze che il gruppo ritiene veramente importanti e specificando perché. Sarà il profumo del gruppo, quello che lo rappresenta e base per una riflessione comune.

---

## **TATTO**

### **Pregghiera**

Sin da bambini, o Signore  
i nostri genitori ci tengono per mano,  
come una sicurezza di essere al sicuro.  
Poi, man mano che diveniamo grandi,  
la nostra mano si allontana sempre più,  
perché diciamo "oramai non sono più piccolo"!!!  
E invece Signore Gesù,  
abbiamo bisogno di essere presi mano da te  
e da tutte quelle persone che ci vogliono bene  
e ci aiutano a crescere,  
a divenire grandi,  
cioè a fare delle scelte belle e autentiche.  
Solo se metteremo con fiducia  
la nostra mano (vita) nella Tua,  
sapremo prendere per mano le tante persone  
che ci tenderanno la loro.  
Grazie Signore perché ... batti sempre cinque!!

**Attività-racconto**      *L'uomo nel pozzo*

Un uomo cadde in un pozzo da cui non riusciva ad uscire.

Una persona di buon cuore che passava di là disse:

*"Mi dispiace davvero tanto per te, partecipo al tuo dolore"*

Un politico impegnato socialmente che passava di là disse:

*"Era logico che, prima o poi, qualcuno ci sarebbe finito dentro".*

Un pio disse:

*"Solo i cattivi cadono nei pozzi".*

Uno scienziato

*calcolò come aveva fatto l'uomo a cadere nel pozzo.*

Un politico dell'opposizione

*s'impegnò a fare un esposto al governo.*

Un giornalista

*promise un articolo polemico sul giornale della domenica.*

Un umorista disse:

*"Prendi un caffè che ti tira su!"*

Un ottimista disse:

*"Potresti star peggio"*

Un pessimista disse:

*"Potresti scivolare più giù"*

Gesù, vedendo l'uomo... **lo prese per mano e lo tirò fuori dal pozzo.**

Stampiamo in grande questo racconto e ritagliamolo secondo la scansione delle frasi, così da dividere il tipo di persona dall'azione compiuta. Fatelo per tutte le frasi tranne la prima e l'ultima. Mettiamo al centro del tavolo la frase iniziale e consegniamo poi ai ragazzi un pezzo delle altre frasi: dovranno associare i personaggi alle frasi/azioni, non ha importanza l'ordine ma piuttosto il corretto abbinamento. Al termine, quando avranno ricostruito il racconto, metteremo sul tavolo anche la parte di frase "Gesù, vedendo l'uomo...". Ragioniamo con loro su cosa potrebbe aver fatto Gesù: avrà detto qualcosa? Avrà agito in qualche modo? Come si sarà comportato rispetto agli altri? Dopo aver raccolto un po' di risposte (e di silenzi) mostrate la parte di frase in neretto. Continuiamo la riflessione con loro: Quale personaggio vi assomiglia di più? Perché? Quando vi siete sentiti invece come Gesù e avete dato una mano concretamente a qualcuno?

**Attività-racconto**      *Le mani di Gesù*

Maggio 1945. La Seconda guerra Mondiale era finita. La Germania, sconfitta, era stata occupata dalle truppe americane, inglesi e russe. In una cittadina tedesca, una compagnia di soldati americani aveva deciso di ricostruire la chiesa, completamente distrutta dalle bombe. Durante lo sgombero delle macerie, un soldato trovò fra i calcinacci la testa di un Gesù crocifisso molto antico. Colpito dalla bellezza di quel volto, lo mostrò ai compagni. "Cerchiamo gli altri pezzi e ricostruiamo il crocifisso" propose uno. Si misero tutti a frugare con pazienza fra le macerie. Rovistando qua e là, soprattutto vicino all'altare, trovarono molti frammenti del crocifisso. Con calma i soldati tentarono di ricomporlo ... ma nessuno riuscì a trovare le mani di Gesù. Quando la chiesa fu ricostruita, anche il crocifisso riprese il suo posto sull'altare. Mancavano le mani. Ma un soldato collocò ai piedi del crocifisso un cartello con queste parole: "Ora ho soltanto le tue mani"

Leggiamo assieme ai ragazzi questo racconto e poi riflettiamo con loro:

- Cosa suscita in voi questo racconto?
- Cosa significa la frase "ora ho soltanto le tue mani"?
- Vi sentite "mani di Gesù" nella vita di ogni giorno (a casa, scuola, palestra, ecc.)?
- Come possiamo farci Suoi strumenti?