

OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> • Viure la Quaresma a prop de Jesús i preparar-nos interiorment per a la Pasqua del Senyor • Créixer i treballar els valors i les bones accions • Conèixer amb major profunditat els fets i les actituds de Jesús
MATERIALS ACTIVITATS	<ul style="list-style-type: none"> - Cartell - Ordinador i projector - Dibuix encadenats i claus - Cartolines, fulls, colors, pintures... - Pilota (o objecte per llançar) - 6-10 gots de plàstic, goma elàstica i 4 fils o cordills lligats a la goma (per equip).
RECURSOS WEB	<ul style="list-style-type: none"> - Taller Naza-Red - Cançó Jo soc com tu - Vídeos: El cercle de la generositat, A cloudy lesson, T'han trencat el cor?, Wonder, The easy life, The potter, Piper.

El cartell:



La Quaresma és un temps destinat a la reflexió sobre les nostres actituds i pràctiques dutes a terme, suposa preparar-nos per a la Pasqua superant els obstacles que apareguin, tenint molt present a Jesús (CREU). Enguany, ens posem en camí per travessar (creu-ANT) la porta que ens conduirà a un gran viatge. Per poder-ho fer, però, haurem d'obrir els 7 cadenats que té, tot superant les proves que

se'ns presentin. Però no ho farem sols, estarem acompanyats pel nostre entorn, Jesús i la Luce, ja que aquest any és especial, és el Jubileu. Endavant!



Enguany, la Quaresma començarà el dia 5 de març amb el Dimecres de Cendra i acabarà el 16 d'abril, donant pas al Tridu Pasqual.

Cada any, durant el temps de Quaresma, se'ns convida a la reflexió de la nostra pròpia vida cap a Déu, nosaltres mateixos i els altres; és a dir, ORACIÓ (amor a Déu), ALMOINA (amor als altres) i DEJUNI (amor a un mateix).

Dinàmica

Aquest any ens preparem per a un viatge molt especial: arribar a la gran festa de Jesús, la Pasqua. Però abans, haurem d'obrir una gran porta tancada amb set cadenats. Cada cademat representa una actitud negativa, i només podrem obrir-lo si aconseguim la seva clau, que simbolitza un valor o una virtut per poder-hi fer front. D'aquesta manera, cada cademat suposarà un repte, una forma de desbloquejar allò que no ens deixa viure plenament.

Quan hàgim aconseguit totes les claus, la porta s'obrirà i podrem començar el viatge cap a la Pasqua, amb el cor renovat.

**OPCIONAL: Allà ens espera una sorpresa: un passaport per viatjar per les set meravelles del món durant el temps de Pasqua i descobrir el seu veritable significat.*

Estem preparats? Comença l'aventura!

[La dinàmica, doncs, està dividida en set parts, que podeu distribuir al llarg del calendari de Quaresma com convingui. S'utilitzarà un vídeo per iniciar cada repte.]

ELS SET CADENATS I LES SEVES CLAUS

1. EL CADENAT DE L'EGOISME → LA CLAU DE LA GENEROSITAT

Motivació: Aprendre a donar sense esperar rebre, estimar i compartir amb els altres.

Vídeo: [El cercle de la generositat](#)

Activitat: "El cercle de la generositat". Els alumnes es col·loquen en cercle. Un d'ells comença explicant un gest generós que ha rebut i passa una pilota a un company. Qui rep la pilota ha de compartir un altre exemple i passar-la a algú altre, fins que tothom hagi participat.

Reflexió:

- Com ens hem sentit recordant i compartint moments de generositat?
- Alguna vegada hem fet un gest generós que ens hagi fet sentir bé?
- Creieu que la generositat crea un ambient més feliç i amable a l'escola i a casa?



- Podem ser generosos només amb coses materials o també amb el nostre temps i atenció?

2. EL CADENAT DE L'ORGULL → LA CLAU DE LA HUMILITAT I LA GRATITUD

Motivació: Reconèixer els nostres errors, demanar perdó, deixar-nos ajudar i acceptar que sempre podem aprendre dels altres.

Vídeo: [A cloudy lesson](#)

Activitat: "L'arbre dels aprenentatges". Cada nen escriu una situació en què hagi après alguna cosa gràcies a una altra persona (un amic, mestre, familiar...).

Es penjen en un mural en forma d'arbre, simbolitzant que aprendre dels altres ens fa créixer. També poden fer-ho a partir de dibuixos o imatges, per fer-ho més visual.

Reflexió:

- És fàcil acceptar que no ho sabem tot?
- Per què a vegades ens costa reconèixer que necessitem ajuda?
- Com ens sentim quan algú ens ajuda sense fer-nos sentir inferiors?
- Quan aprenem dels altres, ens fem més febles o més savis?

3. EL CADENAT DEL RANCOR → LA CLAU DEL PERDÓ

Motivació: Deixar endarrere el ressentiment i comprendre que perdonar allibera més a qui perdona que al perdonat. Sentir la importància de demanar perdó.

Vídeo: [T'han trencat el cor?](#)

Activitat: "La carta que allibera". Cada nen escriu una carta a algú a qui necessita perdonar o a qui necessita demanar perdó.

Si volen, poden trencar la carta com a símbol de deixar anar el rancor o guardar-la com a recordatori de la importància de demanar perdó.

Reflexió:

- Què passa quan guardem rancor dins nostre? Ens fa sentir millor o pitjor?
- Per què creieu que a vegades és tan difícil perdonar?
- És més difícil demanar perdó o perdonar? Per què?
- Perdonar vol dir oblidar el que ha passat o significa alguna cosa més?

4. EL CADENAT DE LA INDIFERÈNCIA → LA CLAU DE L'EMPATIA

Motivació: Sortir de la nostra bombolla per veure i sentir les necessitats dels altres, actuant amb compassió.

Vídeo: [Wonder](#)

Activitat: "L'empatia en la música". Es fa escoltar de forma activa la cançó "[Jo soc com tu](#)", dels Catarres. En petits grups, comenten frases que els hagin impactat i



expliquen què entenen del missatge de la cançó (se'ls pot proporcionar la lletra per ajudar-los). Reflexionem entre tots: com ens fa sentir la cançó?, què ens diu sobre posar-nos en el lloc dels altres?, en quines situacions de la nostra vida podem aplicar aquest missatge?...

* *OPCIONAL: Poden realitzar un dibuix del que els ha transmès la cançó.*

Reflexió:

- Ens adonem que tots som diferents, però alhora molt iguals?
- Per què creieu que a vegades ens costa entendre com se senten els altres?
- Com podem evitar la indiferència i fer sentir als altres que ens importen?
- Què podem fer per ser més empàtics en el nostre dia a dia?

5. EL CADENAT DE LA MANDRA → LA CLAU DE L'ESFORÇ

Motivació: Superar la mandra ens demana posar en marxa la nostra energia per aconseguir el que volem. Només amb esforç podem avançar i complir els nostres objectius.

Vídeo: [The easy life](#)

Activitat: "La torre cooperativa". L'objectiu és construir una torre amb 6-10 gots de plàstic sense tocar-los amb les mans, utilitzant només fils lligats a una goma elàstica. Es fan equips de 4-5 persones. Cada membre de l'equip agafa un dels fils i, entre tots, han d'estirar per obrir i tancar la goma, que servirà per agafar i apilar els gots, construint una torre tan alta com sigui possible.

Reflexió:

- Com ens sentim quan aconseguim una meta amb esforç? I amb esforç compartit?
- Per què creieu que a vegades ens fa mandra fer coses que ens poden beneficiar?
- Si tot en sortís fàcilment, aprendríem alguna cosa?
- Què podem fer per motivar-nos quan ens costa començar una tasca?

6. EL CADENAT DEL DESÀNIM → LA CLAU DE LA PERSEVERANÇA/ESPERANÇA

Motivació: Mirar amb optimisme el futur, confiant que tot té un propòsit, trobant la força per continuar intentant-ho i aconseguir així les nostres metes.

Vídeo: [The potter](#)

Activitat: "El repte dels intents". Cada alumne pensa en alguna cosa que li ha costat aprendre (anar amb bici, escriure bé, fer una multiplicació...). Escriu en una targeta:

1. Com em sentia quan no ho aconseguia?
2. Què vaig fer per millorar?
3. Com em vaig sentir quan ho vaig aconseguir?

Reflexió:



- Què passa si ens rendim al primer intent?
- Coneixem algú (família, amics, esportistes...) que hagi aconseguit alguna cosa important gràcies a la seva perseverança?
- Què ens aporta la perseverança i l'esperança?

7. EL CADENAT DE LA POR → LA CLAU DE LA CONFIANÇA

Motivació: Creure en nosaltres mateixos, en les nostres possibilitats. També creure que Déu ens sosté i ens guia fins i tot en els moments difícils.

Vídeo: [Piper](#)

Activitat: "L'art de la confiança". Es fan parelles, cada una té un full gran i pintures. Un de la parella tanca els ulls i l'altre li guia la mà per fer un dibuix sense dir-li què està dibuixant, només amb instruccions com "traça una línia cap a la dreta", "fes un cercle petit...". Després canvien de rol. Un cop acabat, obren els ulls i observen el resultat: confiar en algú ha estat difícil?, us ha sorprès el resultat?

Reflexió:

- Tots tenim por, però ens adonem que sovint no són tan grans com pensem?
- En qui podem confiar quan tenim por?
- Com ens sentim quan algú ens dona seguretat en un moment difícil?
- Què podem fer per ajudar a un amic que tingui por?

PER TAL DE FER L'EXPERIÈNCIA MÉS DINÀMICA I VISUAL ES PODEN POSAR ELS CADENATS A LA PORTA (o on millor vagi) I ANAR-HI ENGANXANT LES CLAUS A MESURA QUE ES VAGIN SUPERANT ELS REPTES.
ES PODEN UTILITZAR ELS DIBUIXOS QUE PODEU TROBAR JA FETS, FER-LOS AMB CARTÓ O FINS I TOT TENIR-NE DE REALS.