

## Temps de silenci

### Proposta d'activitat per ajudar els nens i nenes a cultivar el silenci, la reflexió i la pregària.

L'activitat es pot fer en l'església, a la capella del Santíssim, o en l'aula de catequesi.

1. Cal crear un clima *especial*, de recolliment i de silenci. Per exemple, es pot fer seure els nens a terra, o que tinguin els ulls tancats per poder "mirar cap endins", o que respirin pausadament unes quantes vegades.
2. Un cop creat el clima adequat, la catequista llegirà el text en veu alta, a poc a poc, marcant les pauses perquè els nens i nenes assimilïn les paraules. Pot introduir-hi totes les variants que calgui per adequar-se a la realitat dels seus alumnes, però no convé estendre's gaire més.
3. Sense interrupció, es plantegen els punts de reflexió, deixant una mica més de pausa entre un i altre.
4. Finalment, es trenca el silenci felicitant els nens perquè ho han fet molt bé, o preguntant-los si els ha agradat.
5. Abans de marxar, els dóna el full perquè a casa en parlin amb els pares i escriguin un propòsit, que és només per a ells i els seus pares. No cal que l'ensenyin a ningú més.

Si es vol, abans de fer l'activitat es pot repartir la frase inicial retallada en una cartolina, perquè les vagin penjant a la seva habitació.

<b>Frase inicial</b>	<b>Pregunta inicial</b>	<b>Tema</b>
Estima Déu sobre totes les coses	Vols ser amic de Déu?	L'amor a Déu
Estima els altres com a tu mateix	Com puc estimar Déu, si no el veig?	L'amor als altres
Honraràs pare i mare	Estimes de debò els teus pares?	L'amor als pares
No permeteu que caiguem en la temptació	Tens força de voluntat?	L'esforç
Feliços el qui treballen per la pau...	Vols viure en un món en pau?	El respecte
Estimeu-vos els uns als altres...	Ets un bon company o companya?	L'esperit de servei
Feliços els pobres en l'esperit...	Saps compartir?	La generositat
No diràs fals testimoni ni mentiràs	Dius sempre la veritat?	La sinceritat
Feliços els misericordiosos...	Qui cap en el meu cor?	La misericòrdia

**Jesús ens ensenya:  
“Estima Déu sobre totes les coses”.**

**Vols ser amic de Déu?**

Jesús t'estima, és el teu amic i està sempre al teu costat.  
Parla amb ell durant el dia: dóna-li gràcies, demana-li ajuda, ofereix-li tot el que fas.

Resa una estoneta cada dia, a l'església o a la teva habitació.  
Així seràs cada vegada més amic seu.

**Pensa en silenci**

- Pensa si avui has dit alguna cosa a Jesús o a la Mare de Déu.
- Pensa en quin moment podries parlar uns minuts amb Déu cada dia.
- Digues a Déu, amb les teves paraules, que voldries estimar-lo sobre totes les coses.

---

**A casa**

Parla amb els teus pares perquè t'ajudin a resar cada nit abans d'anar a dormir. Escriu a sota el teu propòsit.

Propòsit:

---

---

---

---

---

---

---

**Jesús ens ensenya:  
“Estima els altres com a tu mateix”.**

### **Cóm puc estimar Déu, si no el veig?**

L'amor a Déu es demostra en l'amor als altres.

Si estimes els teus pares i els teus germans, estimes Déu.

Si ets bo amb els teus companys i amics, estimes Déu.

Si ajudes a una persona que pateix, estimes Déu.

### **Pensa en silenci**

- Pensa si tractes bé les persones que veus cada dia.
- Pensa a quines persones has ajudat avui, i de quina manera.
- Demana a Déu amb les teves paraules que et doni un cor capaç d'estimar tothom.

---

### **A casa**

Parla amb els teus pares sobre com pots millorar aquesta setmana el teu amor als altres. Fes un bon propòsit i escriu-lo a sota.

Propòsit:

---

---

---

---

---

---

---

---

**La Bíblia ens ensenya:  
“Honraràs el pare i la mare”**

**Estimes de debò els teus pares?**

Tracta sempre els pares amb amor i respecte.  
Mai no els diguis una mala paraula. Digues-los gràcies sovint.  
Obeeix-los a la primera en tot el que et diguin.  
Ajuda'ls a casa, dóna'ls alegria, prega per ells.  
Mereixen tot això i molt més.

**Pensa en silenci**

- Dóna gràcies a Déu pels pares que t'ha donat.
- Pensa com els tractes i com pots tractar-los millor.
- Demana a Déu amb les teves paraules que beneeixi els teus pares i els ajudi en les seves necessitats.

---

**A casa**

Parla amb els teus pares de com pots portar-te millor amb ells i com ho pots fer. Fes un bon propòsit i escriu-lo a sota.

Propòsit:

---

---

---

---

---

---

---

**Jesús ens ensenya a pregar:  
“No permeteu que caiguem en la temptació;  
ans deslliureu-nos de qualsevol mal”.**

### **Tens força de voluntat?**

Supera't cada dia, com un bon esportista.

Compleix el teu deure, encara que et costi: salta del llit, menja el que no t'agrada, fes els deures, renta't les dents.

Si avui no ho aconsegueixes, torna a intentar-ho demà.

Així venceràs la mandra, tindràs cada vegada més força i seràs més capaç de fer el bé.

### **Pensa en silenci**

- Pensa alguna cosa que et costa fer, per mandra o comoditat.
- Decideix-te a lluitar seriosament per a superar-te.
- Demana a Déu que et doni una voluntat forta i decidida.

---

### **A casa**

Demana als teus pares que t'ajudin a vèncer la mandra en allò que més et costi. Fes un bon propòsit i escriu-lo a sota.

Propòsit:

---

---

---

---

---

---

---

**Jesús ens diu:  
“Feliços els qui treballen per la pau,  
perquè seran anomenats fills de Déu”.**

### **Vols viure en un món en pau?**

Tracta amb respecte a totes les persones, sense cap excepció. Saluda, demana les coses per favor, dona les gràcies, demana disculpes.

Evita allò que molesti als qui t'envolten. Perdona a tots els qui t'hagin ofès.

D'aquesta manera, sembraràs pau al teu voltant.

### **Pensa en silenci**

- Pensa si has de demanar perdó a algú.
- Pensa si estàs enfadat amb algú i l'hauries de perdonar.
- Demana a Déu que t'ajudi a perdonar i a respectar tothom.

---

### **A casa**

Parla amb els teus pares de com pots fer la vida més agradable als qui t'envolten. Fes un bon propòsit i escriu-lo a sota.

Propòsit:

---

---

---

---

---

---

---

**Jesús ens diu:  
“Estimeu-vos els uns als altres,  
tal com jo us he estimat”.**

### **Ets un bon company o companya?**

L'amor als altres es demostra servint-los, com va fer Jesús. Ajuda a casa, abans que t'ho demanin. Deixa les teves coses endreçades. Ajuda els teus companys a l'escola. Sigues amable amb tots.

Així estaràs sempre alegre, faràs feliços els altres i Jesús estarà content de tu.

### **Pensa en silenci**

- Pensa quines accions concretes has fet avui en servei dels altres.
- Pensa en quins moments o amb quines persones pots ser més servicial.
- Demana a Déu que t'ajudi a tenir esperit de servei, sense esperar res a canvi, com Jesús.

---

### **A casa**

Parla amb els teus pares de com pots ser més servicial a casa. Fes un bon propòsit i escriu-lo a sota.

Propòsit:

---

---

---

---

---

---

---

**Jesús ens diu:  
“Feliços els pobres en l’esperit,  
perquè el regne del cel és per a ells”.**

### **Saps compartir?**

Comparteix les teves coses. Demana el que necessites. Torna les coses que t’han deixat. Mai et quedis res que no sigui teu.

Cuida les teves coses: la roba, el material, els jocs.

Respecta el que és de tots: la natura, els carrers, l’escola.

Pensa sovint en els que no tenen res.

### **Pensa en silenci**

- Pensa quines coses et costa compartir i com podries millorar.
- Pensa si cuides les coses que fas servir i les que són de tots.
- Demana a Déu que et doni un cor ben generós.

---

### **A casa**

Parla amb els teus pares de com podries ser més generós amb les teves coses. Fes un bon propòsit i escriu-lo a sota.

Propòsit:

---

---

---

---

---

---

---



**La Bíblia ens ensenya:  
“No diràs fals testimoni ni mentiràs”.**

**Dius sempre la veritat?**

Digues sempre la veritat, encara que et costi.

Si dius mentides, no respectes la persona amb qui parles.

Si has fet alguna cosa malament, no busquis excuses i reconeix-ho amb valentia.

No parlis malament dels altres. Si algú altra ha fet una cosa malament, digues-li a la cara per ajudar-lo.

**Pensa en silenci**

- Demana perdó a Déu per les vegades que no hakis dit la veritat.
- Pensa si has fet burla d'algú o has parlat malament d'altres persones.
- Demana a Déu que t'ajudi a respectar els altres amb les paraules.

---

**A casa**

Parla amb els teus pares sobre com pots estimar més els altres amb la teva manera de parlar. Fes un bon propòsit i escriu-lo a sota.

Propòsit:

---

---

---

---

---

---

---

**Jesús ens diu:  
“Feliços els misericordiosos,  
perquè ells aconseguiran misericòrdia”.**

### **Qui cap al meu cor?**

A prop teu hi ha persones que pateixen.

Hi ha pobres que no tenen el necessari per a menjar o un lloc per a dormir.

Hi ha persones que viuen al carrer, malalts que pateixen o avis que estan sols. Pensa com els pots ajudar. Resa molt per ells.

### **Pensa en silenci**

- Pensa en persones que saps que estan patint.
- Demana a Déu que les beneeixi en totes les seves necessitats.
- Demana a Déu que ompli el teu cor de misericòrdia, com e l cor de Jesús.

---

### **A casa**

Parla amb els teus pares sobre com pots ajudar a alguna d'aquestes persones que pateixen. Fes un bon propòsit i escriu-lo a sota.

Propòsit:

---

---

---

---

---

---

---

---