



2026
2027



T'ho IMAGI NES?



Lema
2026/2027
QUART SECUNDÀRIA
- BATXILLERAT
CICLES FORMATIUS

SETEMBRE: T'imagines... tot el que pot ser?



T'imagines... que tot allò que penses, tot allò en què ara somies... es pogués aconseguir? Doncs el mes de setembre ens ofereix aquesta oportunitat. I és que el setembre és una porta que s'obre davant nostre perquè descobrim tot el que hi ha dins. És com un full en blanc que podem fer servir com vulguem: per deixar volar la nostra imaginació i dibuixar-hi una obra d'art, per escriure-hi tot el que sentim, per fer-ne un avió de paper o qualsevol cosa que se'ns acudeixi. El mes de setembre ens regala la possibilitat d'agafar la nostra motxilla buida i omplir-la dia a dia de vida, de totes aquelles coses amb què somiem aquest curs i que Déu ha sembrat en nosaltres. T'imagines totes les coses que poden ser... si posem il·lusió i amor en aquest camí que comencem cada dia?

Setmana 1. 7/IX:

Comencem un curs nou. Cada any és una oportunitat per tornar a començar, per decidir com volem ser i conèixer. Aquesta setmana ens preguntem com volem començar: amb quina actitud, amb quina mirada i amb quin to.

7 Recurs 1: Comencem

Introducció: Tots portem una història, situacions que venen de l'any passat, expectatives, pors, ganes, etc. Però també tenim l'oportunitat de tornar a començar i triar com volem estar aquí.

Recurs: Curtmetratge *Snack Attack*

https://www.youtube.com/watch?v=38y_1EWIE9I

Preguntes per a la reflexió: Quina energia vull portar, aquest curs? Què vull cuidar més: el meu to?, el respecte?, la paciència? Què puc fer perquè alguna persona se senti ben acollida, avui?

8 Recurs 2: Dia Internacional de l'Alfabetització

L'alfabetització és llibertat

Introducció: L'alfabetització és aprendre a llegir i escriure, però, sobretot, és poder entendre i participar en el món. Quan una persona no pot llegir té menys oportunitats i més barreres a la vida. Per això l'alfabetització és una eina de llibertat i dignitat: ens ajuda a pensar, a expressar-nos i a construir el nostre propi futur.

Recurs: <https://www.youtube.com/watch?v=18pZbng3E6M>

Preguntes per a la reflexió: Creus que és important, saber parlar i escriure? On n'has après? Creieu que encara hi ha persones que no saben escriure? Si poguessis ajudar-les, com ho faries?

9 Recurs 3: Tot comença amb una llavor

Introducció: Tothom necessita algú que l'animi.

Recurs: Curtmetratge *Pip, a short animated film by dogs*

<https://www.youtube.com/watch?v=07d2dXHYb94>

Preguntes per a la reflexió:

Quan les coses et surten malament qui és, el teu suport? Què podria fer, jo, per ser el suport d'alguna persona, avui? Resignar-se o tornar-ho a intentar: com ho visc, jo?

10 Recurs 4: No et limitis abans de començar

Introducció: El que ens limita no són pas les dificultats, sinó la por de no ser mai prou per al que s'espera de nosaltres. Tots tenim moments d'inseguretat, però la confiança no és creure que tot sortirà bé, sinó creure que podem gestionar el que ens proposem.

Recurs:

"No tinguis por, perquè estic amb tu"
(Isaïes, 41, 10)

Preguntes per a la reflexió: En quin aspecte de la meua vida m'agradaria confiar més en mi mateix? Qui em dona forces o suport, quan dubto? Què puc fer, avui, per cuidar-me una mica més?

Avui faré un pas petit, però valent, perquè sé que ningú m'estima com Ell. (cançó de Martín Valverde):

<https://www.youtube.com/watch?v=cTOOa-YI4cg>

11 Recurs 5: La llengua és l'eina més poderosa de totes

Introducció: Sovint s'oblida que la pèrdua d'una llengua no només afecta la comunitat que la parla, sinó tota la humanitat. Estimem la nostra llengua!.

Recurs:

«Una llengua configura un pensament. Una manera de dir és una manera de pensar. La mort d'una llengua és la mort d'una visió del món. I com que la realitat no és res més que la suma de les seves percepcions (visions), la mort d'una llengua és una pèrdua de realitat. Tota la humanitat s'empobreix.»

Narcís Comadira

Preguntes per a la reflexió: Per què és important, estimar la llengua? T'agradaria saber-ne més coses?

Setmana 2. 14/IX:

Abans de cuidar el grup ens hem de reconèixer a nosaltres mateixos. Aquesta setmana ens preguntarem qui som, què necessitem, què ens fa bé i què ens fa mal. I és que de vegades ens exigim i ens jutgem massa.

14 Recurs 1: Ser diferents és tenir personalitat

Introducció: Qui soc, quan ningú no em mira?

Sovint ens definim pels nostres actes, el que aconseguim, el que els altres esperen de nosaltres. Però hi ha una part de nosaltres que només descobrim en silenci.

Recurs:

Fragment literari: "El més bonic del món és descobrir que no has d'assemblar-te a ningú" – Albert Espinosa, *El món groc* (2008)

Preguntes per a la reflexió: Quan em comparo, què perdo? Què és el que realment m'fa únic? Quina part de mi m'agradaria cuidar més, aquest curs? T'estimes més ser honest amb tu mateix o ser perfecte?

Cadascú de nosaltres som fills de Déu. Ell coneix el nostre interior i vetlla per nosaltres. Fem un minut de silenci i demanem-li viure amb autenticitat.

15 Recurs 2: El primer pas és meu

Introducció: Entre les persones es construeixen murs: malentesos, inseguretats, silencis, pors... Però també podem construir ponts: gestos, paraules, presència... Així doncs, quin pont puc ser, jo?

Recurs: *The present:*

<https://www.youtube.com/watch?v=3XA0bB79oGc>

Tots tenim alguna cosa que ens costa, però mereixem sentir-nos valuosos.

Preguntes per a la reflexió: Quina part meva amago perquè em fa vergonya? Quan he jutjat algú sense conèixer la seva història? Per què ho he fet? Què passaria, si avui mirés l'altre amb més tendresa?

16 Recurs 3: El que faig construeix.

Introducció: Connectar és més difícil que ser un mateix?

Recurs: Curtmetratge *Alike*:

<https://www.youtube.com/watch?v=IR7AHPlhxHE>

Preguntes per a la reflexió: Quan deixo de ser jo per adaptar-me? Qui o què m'apaga? Qui o què m'encén? Què puc fer perquè aquest curs em faci créixer?

17 Recurs 4: Assumir és créixer

Introducció: Sovint quan ens sentim malament busquem un culpable, però això no ens ajuda a entendre què ens passa de veritat.

Recurs:

"Hem d'aprendre a reconèixer els nostres errors i defectes, perquè acceptant les nostres mancances podem reaccionar i canviar per millorar. Així serem més intel·ligents i savis."

El petit príncep

Preguntes per a la reflexió: Què passa, dins meu, quan no vull admetre que m'he equivocat? Per què a vegades és més fàcil culpar una altra persona? Què canvia, en una relació, quan algú diu: "Tens raó, ho sento"? Què vol dir ser responsable sense fer-me mal?

18 Recurs 5: Cada dia és una nova oportunitat

Introducció: Cada petit gest que mostres és una llavor més per poder arribar a aconseguir un món millor.

Recurs:

Allà on hi ha amor, hi ha Déu"

– Teresa de Calcuta

Vídeo de santa Teresa de Calcuta... Siguem el llapis de Déu:

<https://www.instagram.com/reels/DON4ilWDlc3/>

Preguntes per a la reflexió: Quina llavor vull sembrar, avui? Quina llavor voldria que sembressin. per a mi?

Setmana 3. 21/IX:

21 Recurs 1: La pau és el premi final per a tota la humanitat

La pau és el premi final per a tota la humanitat

Introducció: La Pau no és només que no hi hagi guerra; és aprendre a conviure, respectar-nos i cuidar-nos. Cada persona pot ser constructora de pau en el seu entorn. La Pau es crea dia a dia, amb les decisions que prenem i la manera com tractem els altres.

Recurs: *Día Internacional de la Paz*

<https://www.youtube.com/watch?v=1o2gn-gVDZo>

Preguntes per a la reflexió: Què és, fer la pau? Li donem prou importància?

22 Recurs 2: La comunitat es crea entre tots

Introducció: Els petits gestos que fan les persones marquen les grans diferències

Recurs: *One Day*

<https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>

Preguntes per a la reflexió: Com em pot canviar el dia, quan algú em tracta bé? Què puc fer, jo, perquè un company acabi el dia una mica millor? Quants gestos petits passen desapercebuts? Per què?

23 Recurs 3: Què transmeten, les paraules?

Introducció: La paraula és una de les eines més poderoses de l'ésser humà. Hem de saber com hem de formular els missatges per aconseguir una bona comunicació.

Recurs: : <https://www.youtube.com/watch?v=Hzgzim5m7oU>

Preguntes per a la reflexió: Sempre teniu cura de les vostres paraules? Creieu que és necessari, que tothom faci ús de la bona paraula? I quan estem enfadats? Com ens agrada que ens parlin?

24 Recurs 4: Ser sincer també és força

Introducció: Tothom té fragilitats. Avui simplement assumim la nostra: no cal exhibir-la, n'hi ha prou amb ser-ne conscients.

Recurs:

Dinàmica: Escriu una cosa que t'agradaria que tothom sàpigues de tu. No s'entrega. No es comparteix, excepte aquelles persones que ho vulguin fer. És per prendre consciència de la pròpia vulnerabilitat.

Preguntes per a la reflexió: Què canvia, en mi, quan conec les meves necessitats? Com puc fer que algú se senti vist i estimat?

25 Recurs 5: Jo també hi contribueixo

Introducció: Cada alumne tria una paraula que descriu el clima que vol aportar avui (ex: *calma, respecte, humor, paciència, suavitat...*).

Recurs: El clima és un conjunt d'energies que construïm entre tots. Avui triem quines volem aportar nosaltres.

Preguntes per a la reflexió: Quina paraula he triat? Per què? Què puc fer, per mantenir-la durant el dia?

Setmana 5. 28/IX:

Les persones ens sostenim a través de les relacions: amistats, companys, família, professors... Aquestes relacions ens poden fer créixer o ens poden fer mal. Aquesta setmana reflexionarem sobre què fa una relació sana i com podem cuidar la manera com ens vinculem amb els altres.

28 Recurs 1: Gràcies per ser-hi.

Introducció: Encetem la setmana amb consciència. Quan penso en les persones que m'importen, què m'agrada, d'elles? Què aporten a la meua vida?

Recurs: Pensa en un amic.

Preguntes per a la reflexió: Què valoro, d'aquesta persona? Com em sento quan soc amb ella? I quan no?

Quan reconeixem que Déu ens estima molt no podem viure d'una altra manera que no sigui compromesos amb els que més ho necessiten.

29 Recurs 2: Cuidar-nos és la nostra revolució

Introducció: No totes les relacions ens fan bé. No es tracta de jutjar ningú, sinó d'escoltar com ens sentim al seu costat.

Recurs:



Preguntes per a la reflexió: ¿Cómo sé si una relación me suma energía? / ¿Qué señales aparecen cuando una relación Com sé si una relació em dona energia? Quins senyals apareixen quan una relació em desgasta? Què puc cuidar perquè una relació sigui més sana?

Jesús té el desig de ser algú que t'aporti energia, tal com ell va fer amb la samaritana:

<https://www.youtube.com/watch?v=QxCdwqDOr28>

30 Recurs 3: Estimar escoltant

Introducció: Escoltar de veritat és un regal. No és només sentir paraules: és ser-hi. Quan escoltem sense interrompre i amb interès estem dient a l'altra persona que la seva història necessita un espai.

Recurs: És qüestió de voler escoltar... Escoltar respon al sentit de l'oïda.. Hi ha persones que malgrat tenir dificultats amb aquest sentit són capaces de tot, perquè tot depèn de l'actitud.

"A pesar de ser del Sur profundo" (del minut 2 al minut 6):

<https://www.youtube.com/watch?v=LxjxB7AR1HE>

Preguntes per a la reflexió: Quan algú m'ha escoltat de veritat, com m'he sentit? Jo escolto o només espero el meu torn per tornar a parlar? Què canviaria, a la classe, si tots intentéssim escoltar de veritat?

OCTUBRE: T'imagines... que ningú no camini sol?



La teva presència i la teva vida marquen la diferència. Les teves accions de cada dia, fins i tot les més senzilles, poden il·luminar la vida d'algú altre. No et subestimis. I és que tu mateix pots ser esperança per als altres. Allà on hi hagi desesperança pots ser llum per a qui busca un camí per continuar endavant. Perquè tu, amb el teu exemple de vida, ets camí per a qui està sol. Déu t'ha somiat com a VIDA per als altres. No ets pas una casualitat. Vas ser creat amb una missió: ser llum del món, ser instrument. Ets les mans de Déu al món.

1 Mai caminaràs sol

Volem obrir aquest mes d'octubre amb un himne que segur que algun cop heu sentit en un estadi ple, amb milers de veus cantant a l'uníson:

"When you walk through a storm, hold your head up high, and don't be afraid of the dark..."
("Quan travessis una tempesta, mantén el cap ben alt i no tinguis por de la foscor...")

https://www.youtube.com/watch?v=bzVQjupkWvk&list=RDbzVQjupkWvk&start_radio=1

Introducció: En els dies difícils, quan sembla que tot es complica, necessitem recordar que no estem sols. De vegades n'hi ha prou amb una mirada, una paraula o una presència silenciosa per sentir que algú camina amb nosaltres.

Preguntes per a la reflexió: Quan va ser l'última vegada que vas acompanyar algú que ho necessitava?

Hi ha algú al teu voltant que se senti sol i a qui et podries acostar?

2 No estàs sol

Recurs: Avui treballarem a partir d'aquesta citació:

"Jo soc amb vosaltres cada dia, fins a la fi del món."

(Mateu 28,20)

Introducció: Jesús ens recorda una cosa essencial: no estem sols.

No hi ha dia, ni situació, ni tempesta en què Ell deixi d'estar al teu costat.

Preguntes per a la reflexió: En quins moments has sentit que Déu (o algú important per a tu) t'acompanyava?

Quines persones són "presència de Déu" a la teva vida?

Tu pots ser canvi i esperança per als altres. Les teves accions quotidianes poden tenir un impacte real en la vida de la resta: ningú no està sol si hi ha persones disposades a mirar, a escoltar i a fer-se present.

5 Dia Internacional dels Docents

Introducció: Darrere de cada alumne que aconsegueix superar una dificultat hi ha algú que hi havia cregut.

Algú que va tenir paciència, que va escoltar, que va somriure quan feia falta i que va sembrar confiança.

Els mestres i els docents són com fanals en el camí: no caminen per nosaltres, però ens ajuden a veure per on anar. Així és com Marcel·lí ho va ensenyar als primers germans i com s'ha anat transmeten durant 200 anys fins a arribar a dia d'avui, ara i aquí.

Avui donem gràcies per totes les persones que ens han acompanyat, ensenyat i inspirat. Perquè gràcies a ells i elles... ningú no camina sol.

Preguntes per a la reflexió: Quin professor ha estat llum per a tu?

6 Jesús camina amb nosaltres

Després de la mort de Jesús els deixebles van quedar decebuts. Llegim el text dels deixebles que tornaven a Emaús.

(Lc 24, 13-33)

Dos dels deixebles es dirigien aquell mateix dia a un poble anomenat Emaús, a uns onze quilòmetres de Jerusalem. Anaven parlant de tot el que havia passat. Mentre conversaven i discutien, Jesús mateix se'ls va acostar i es va posar a caminar al seu costat. Però, encara que el veien, alguna cosa els impedia de reconèixer-lo. Jesús els preguntà:

—De què parleu, mentre camineu?

Ells s'aturaren tristos, i un d'ells, anomenat Cleofàs, respongué:

—Segurament tu ets l'únic que, havent estat a Jerusalem, no sap el que hi ha passat aquests dies.

Ell els preguntà:

—Què ha passat?

Li digueren:

—Allò de Jesús de Natzaret, que era un profeta poderós en obres i paraules davant de Déu i de tot el poble. Els caps dels sacerdots i les nostres autoritats el van entregar perquè el condemnessin a mort i el crucifiquessin. Nosaltres teníem l'esperança que ell fos el llibertador de la nació d'Israel, però ja han passat tres dies des d'aleshores. Tanmateix, algunes de les dones que són amb nosaltres ens han esverat, perquè van anar de matinada al sepulcre i no hi van trobar el cos; van tornar dient que uns àngels se'ls havien aparegut i els havien dit que Jesús era viu. Alguns dels nostres companys van anar després al sepulcre i ho van trobar tot tal com les dones havien dit, però no hi van veure Jesús.

Jesús els digué:

—Que insensats sou i com us costa de creure tot el que van anunciar els profetes! ¿No havia de patir el Messies aquestes coses abans d'entrar en la seva glòria?

I, començant pels llibres de Moisès i seguint per tots els profetes, els explicava tots els passatges de l'Escriptura que parlaven d'ell.

Quan van arribar al poble on es dirigien, Jesús va fer com si volgués continuar endavant; però ells el van instar a quedar-se, dient:

—Queda't amb nosaltres, que ja és tard i es fa de nit.

Jesús entrà i es quedà amb ells. Quan seien a taula, prengué el pa, digué l'acció de gràcies, el partí i els en donà. En aquell moment se'ls van obrir els ulls i el reconegueren; però ell desaparegué. Llavors es digueren l'un a l'altre:

—¿No és cert que el cor ens bategava dins el pit mentre ens parlava pel camí i ens explicava les Escriptures?

Sense esperar més, es posaren en camí i van tornar a Jerusalem, on trobaren units els onze apòstols i els qui eren amb ells.

Demaneu a Jesús que ens canviï la mirada i transformi el nostre cor amb la seva presència com els va passar als deixebles d'Emaús.

7 Compartir és donar part del que ets

Introducció: Compartir és molt més que donar el que et sobra. És oferir una part de tu.

Quan comparteixes trenques la barrera del jo i construeixes el nosaltres.

El món canvia una mica cada cop que algú comparteix, perquè en aquell moment nin-gú no camina sol.

De vegades pensem que no tenim res per donar, però sempre tenim alguna cosa per oferir: una estona d'escolta, una ajuda, una mirada amable... i això, de vegades, és tot el que algú necessita.

Recurs:



Preguntes per a la reflexió: Quina ha estat la cosa més senzilla que algú ha compartit amb tu i t'ha fet sentir bé?

Escriuiu les respostes en un paper i guardeu-les personalment.

8 Petits gestos que canvien: Color esperança

Introducció: Hi ha dies en què tot sembla que costi una mica més.

Quan les coses no surten, o quan la vida pesa... però sempre hi ha algú que, amb una paraula, un gest o un somriure, ens recorda que encara hi ha motius per creure.

https://www.youtube.com/watch?v=R6cTN-29oMQ&list=RDR6cTN-29oMQ&start_radio=1

Preguntes per a la reflexió: T'imagines que en moments difícils sempre tinguessis algú per ajudar-te i oferir-te aquest suport tant necessari? I si haguessis de ser tu, quina frase positiva o d'esperança faries servir per intentar aixecar l'ànim d'algú que ho necessita? Escriu en un paper una frase curta que ho transmeti.

9 La llum a les teves mans

<https://www.youtube.com/watch?v=6ONhq7IZJRQ>

Introducció: Al principi el nen d'aquest curtmetratge es troba enmig d'un món apagat, trist, sense llum. Ningú sembla que el vegi, ningú sembla fer res.

Però ell decideix no quedar-se quiet: encén una petita llum i així comença a canviar el seu entorn.

No ho fa amb grans paraules ni amb poder, sinó amb gestos senzills.

Reflexió: Tots tenim moments en què ens sembla que la nostra llum és petita, o que no serveix de res.

Ara bé, quan t'atures a ajudar, quan animes un company, quan defenses algú o simplement quan escoltes, la teva llum es veu.

I potser sense saber-ho estàs encenent la llum d'algú altre.

Ser esperança no és fer grans miracles, sinó fer visibles els petits gestos que poden transformar un cor.

Caminar junts és descobrir que la vida té més sentit al costat de la gent que estimem.

12 Caminar junts

Introducció: Quan camines amb algú el camí es fa més curt. Sempre hi ha algú que camina amb nosaltres, encara que no ens n'adonem: un amic, una germana, un professor, un pare, Déu mateix.

Recurs:



Fes una petita reflexió interior: Amb qui camines, en aquest moment de la teva vida?

13 El pont

<https://www.youtube.com/watch?v=wPjQYSSly3w>

Introducció: A la vida sovint ens trobem com els personatges del pont: volem passar primer, volem tenir la raó, volem que els altres s'apartin. Sovint, però, cal buscar l'equilibri: aprendre a cedir, a esperar, a posar-se al lloc de l'altre. Quan un cedeix, no perd; tots dos hi surten guanyant.

Preguntes per a la reflexió: Què ha passat, al curtmètratge, perquè els personatges poguessin continuar el seu camí?

Et costa cedir o reconèixer que l'altre pot tenir raó?

En quina situació podries aplicar avui això de "cedir per avançar junts"?

14 Gràcies per caminar amb mi

Introducció: Els amics no només són companys d'estona o de diversió.
Són els que caminen amb tu en els moments bons i en els no tan bons.
Són les persones amb qui pots ser tu mateix, sense filtres.

Recurs:

"En tot moment estima l'amic, i en l'adversitat es mostra com un germà."

(Proverbis 17,17)

Escriu una petita reflexió: Què és un amic, per a tu? Creus que cuides les persones a qui consideres amigues? Pensa en una persona important per a tu i anota per quins motius li estàs agraït.

15 Imagine:

<https://youtu.be/iOs9Osz3UFQ?si=ZTIUGu3r2UPGIAIb>

Introducció: Aquesta cançó parla d'un desig molt senzill i alhora molt gros: el de viure en un món on tothom es tracti amb respecte i des d'una mirada d'amistat.

A vegades pensem que l'amistat és només per als nostres cercles propers, però el món ens demana una amistat més gran: la de mirar tothom per igual.

Preguntes per a la reflexió: A qui et costa considerar "amic"? Per què?

Què passaria, si tots tractéssim els altres amb la mateixa bondat amb què tractem les nostres persones properes?

Quina petita acció pots fer avui per ser més obert, més fraternal?

16 El Erizo: Quan ens costa apropar-nos

<https://www.youtube.com/watch?v=vrj3uVn1l8s>

Introducció: En aquest curtmetratge podem veure com l'eriçó volia tenir amics, però les seves punxes feien mal als altres.

A vegades nosaltres mateixos també som una mica eriçons: quan estem tristos, ferits o cansats fem créixer punxes invisibles.

El curt ens recorda que amb amor i paciència ens podem acostar als altres.

Preguntes per a la reflexió: Has estat mai com l'eriçó, amb ganes d'estar amb els altres però amb por de prendre mal?

Coneixes algú que sigui una mica com ell? Què podries fer per acostar-t'hi?

Què et fa sentir estimat o acceptat pels altres?

Siguem llum: una espelma en pot encendre d'altres sense perdre la seva llum.

19 Dia Internacional de la Lluita contra el Càncer de Mama

Introducció: Avui és el Dia Internacional contra el Càncer de Mama.

És un dia per recordar, per donar suport, per mirar amb respecte i esperança tantes persones —especialment dones— que lluiten cada dia per la seva salut, per la seva vida, per tirar endavant malgrat tot.

Càncer és una paraula que fa por, però també és una paraula que pot anar acompanyada de moltes altres: coratge, esperança, amor, vida.

Darrere de cada persona que passa per un procés així hi ha històries de força, de gent que acompanya, d'amics i famílies que sostenen.

Ningú no hauria d'afrontar una batalla així sol.

Avui recordem totes les persones que lluiten o han lluitat contra el càncer, i també aquelles que hi han estat al costat.

Preguntes per a la reflexió: Com pots ser llum per a algú que passa per un moment difícil?

20 Color Your World With Kindness

Introducció: A vegades pensem que per ser llum cal fer coses grans. Ara bé, la llum que més arriba és la del dia a dia: la que surt d'un somriure, d'un perdó o d'una paraula amable.

Quan fas el bé sense esperar res a canvi poses en marxa una cadena invisible de llum. Ser llum vol dir viure de manera que els altres, quan estiguin amb tu, se sentin més bé.

<https://www.youtube.com/watch?v=mdA2sByFXII>

Preguntes per a la reflexió: T'ho imagines? Un món on cada persona decidís ser una llum petita.

21 Shine: Brilla amb llum pròpia.

Introducció: Cadascú té una llum pròpia, una manera única de fer el bé, d'estimar i de donar color a la vida.

Us proposem una cançó que ens convida a alçar-nos, a creure en nosaltres mateixos i a deixar que la nostra llum brilli sense pors.

https://www.youtube.com/watch?v=hLCc94Vlo7s&list=RDhLCc94Vlo7s&start_radio=1

Preguntes per a la reflexió: Quina creieu que pensa que és la vostra millor qualitat, la gent que us rodeja? Per què?

22 L'espelma

Introducció: Vivim envoltats de soroll, de presses, de pantalles. I a vegades oblidem que dins nostre hi ha una llum que no s'apaga: la que ens guia, ens orienta i ens dona pau.

Déu ens parla també en el silenci, quan parem, respirem i ens deixem mirar amb amor.

Si volem ser llum per als altres primer hem de cuidar la nostra pròpia flama.

Potser avui no cal fer grans coses... només aturar-nos, respirar i recordar que la llum que busquem ja la portem dins.

Recurs:



Preguntes per a la reflexió: Què us dona pau?

Quan trobeu moments per tenir cura de la vostra llum interior?

23 Tancament de la setmana

Introducció: Hem descobert que no cal fer grans coses... busca un moment durant el dia d'avui per estar, escoltar, perdonar, estimar... amb aquelles persones que són importants per a tu.

"Vosaltres sou la llum del món. Que la vostra llum brilli davant els altres, perquè vegin les vostres bones obres i donin glòria al vostre Pare del cel."

(Mateu 5,14-16)

Reflexió: La teva llum en pot encendre moltes més, no deixis que s'apagui.

Tenim motius per viure la vida amb alegria, ningú és una casualitat.

26 La vida és un regal

Introducció: Hi ha cançons que ens recorden que la vida és un regal, que, malgrat els moments difícils, sempre hi ha un motiu per tirar endavant.

Recurs: Avui escoltarem una d'aquestes cançons: *Vivir mi vida*, de Marc Anthony

https://www.youtube.com/watch?v=YXnJy5YIDWk&list=RDYXnJy5YIDWk&start_radio=1

Preguntes per a la reflexió: Què et suggereix, a tu, "viure la vida" de debò?

27 La importància dels detalls

Introducció: Poques vegades parem atenció a les coses petites: aquests gestos gairebé imperceptibles, aquests detalls subtils i meravellosos que sovint passen desapercebuts. Per això avui us convidem a reivindicar la importància dels detalls.

Un missatge positiu, una visita sorpresa, un regal pensat amb afecte, una pregunta sincera sobre com ha anat el dia, una abraçada inesperada, una cançó compartida... Tots aquests gestos, per petits que semblin, poden transformar un moment.

De vegades el gest més petit es pot convertir en el record més gran al cor d'algú. No deixis mai de sembrar petites llavors de bondat!

Reflexió: Recordem que qualsevol dia està fet de petits instants viscuts aquí i ara. ¿T'imagines que, sense adonar-te'n, estàs fent la vida més bonica a algú altre?

Així doncs, dedica un moment a pensar quins han estat els darrers detalls que has tingut amb les persones que t'estimes i que t'acompanyen en el teu dia a dia.

28 Bon dia!

Introducció: Has dit 'Bon dia!' als teus companys de taula? I al professor? T'has recordat de dir-ho als pares, germans... Sovint en el nostre dia a dia no parem atenció a les persones més properes. Doncs ara és un bon moment.

Recurs: *Gertrudis - Bon dia Vida* (2019)

<https://www.youtube.com/watch?v=fYIQJfLmtM>

Reflexió: Comencem el dia amb alegria i dient 'Bon dia!' al company del costat amb un somriure.

29 Moment de reflexió

Introducció: Avui és el dia per mirar als nostres companys i companyes... Com afecten i condicionen als altres, les nostres mirades, paraules, somriures o comentaris? Potser algun alumne ha deixat de venir a classe o està més trist quan ve a l'escola i es troba amb alguns companys. En quin bàndol estem? Mirem aquest vídeo i reflexionem.

Recurs: Clip La Sexta noticias - Jasmine, víctima de acoso escolar

<https://www.youtube.com/watch?v=kD6EXuraxgl>



Reflexió: La vida és un regal, i també ho són les persones que ens envolten cada dia: els companys de classe, els professors, la família, els amics...

Ara bé, sovint aquest regal és fràgil. I amb les nostres mirades, les nostres paraules i els nostres silencis podem fer que algú se senti acollit o rebutjat, animat o apagat.

Tots som capaços de fer brillar la vida dels altres... o d'apagar-la una mica sense adonar-nos-en.

Preguntes per a la reflexió:

- T'imagines no poder venir a l'escola per por de no ser acceptat?
- Creus que alguna vegada has actuat de manera que l'altre persona se sentís malament?
- Actues en casos de situacions com aquestes?

30 El nostre dia a dia

Introducció: Avui tenim a tocar el cap de setmana, i per això us volem convidar a llegir aquesta vinyeta i fer una breu reflexió interna sobre quines són les coses/moments que tenim i que en el nostre dia a dia no valorem.

Recurs:



Reflexió: Et convidem que tanquis els ulls i pensis en el que fas els caps de setmana que t'aporta tranquil·litat, alegria o pau i que, si vols, ho comparteixis en veu alta amb tota la classe.

NOVEMBRE: T'imagines... que tothom tingui veu?



La veu és l'instrument que fas servir per expressar els teus sentiments, emocions, vivències, alegries i preocupacions. T'imagines no poder parlar? I si, encara que parlis, ningú no escolta el que has de dir?

Aquest mes ens imaginarem una veu que es fa sentir sense por, que aporta sense ser silenciada, que dialoga sense ser ignorada. Una veu que construeix ponts, que suma mirades diferents i que ens recorda que la diversitat no divideix pas, sinó que ens enriqueix.

Imaginar un món on cada persona es pugui expressar amb llibertat i dignitat és fer el primer pas cap a una societat més justa i humana. Sigues la veu d'aquells que no en tenen!

Si no t'escolten no et quedis callat: persisteix i alça la veu. Tens moltes coses a dir.

Aquesta setmana que iniciem amb el dia de Tots Sants recordarem aquells que ja no hi són i la importància de tenir-los presents.

2 Dia de tots els Sants (1 de novembre)

Introducció: Per commemorar el dia dels difunts mirarem aquest vídeo i farem una petita reflexió. I és que les persones només moren del tot quan són oblidades.

<https://www.youtube.com/watch?v=XIRzfLIBGbI>

3 Text bíblic (Joan 11, 25-26) – "Jo soc la resurrecció i la vida".

Recurs:

Jesús li digué: "Jo soc la resurrecció i la vida". Qui creu en mi, encara que mori, viurà; i tot aquell qui viu i creu en mi no morirà mai.

Reflexió: La mort és una d'aquelles realitats que ens costa molt d'entendre.

És silenciosa, definitiva... i, a la vegada, forma part de la vida. Tots, abans o després, ens hi trobem: quan mor un ésser estimat o, simplement, quan pensem en el sentit de la nostra pròpia existència.

4 Tears in heaven

Introducció: Cançó que ens parla de com l'amor no s'apaga encara que la vida s'acabi.

Recurs: Eric Clapton - Tears In Heaven (1991)

<https://www.youtube.com/watch?v=JxPJ3GAYYZO>

Reflexió: És un tema que ens ajuda a mirar la mort des de l'esperança i no des del dolor.

5 Flying – 3-min Short

Introducció: Petit curtmetratge que ens parla del dol i de la pèrdua, però també de com, fins i tot en el dolor, podem aprendre a tornar a alçar el vol.

Recurs: Flying (volando)

https://www.youtube.com/watch?v=jezw_c9UwQs

Reflexió: És un vídeo breu que ens recorda que tenir algú en la memòria és una manera de continuar-lo estimant.

6 Resurrección

Introducció: La tomba i la creu buides després de la resurrecció de Crist ens fan reflexionar sobre la vida després de la mort.

Recurs:



Preguntes per a la reflexió: Atura't un moment per llegir aquestes preguntes i pensa-hi durant uns instants. Després ho podem posar en comú amb el grup classe.

- Què et fa pensar, la idea que la vida no s'acaba amb la mort?
- Si creguéssim que la vida continua després de la mort, com canviaria la manera de viure, avui?
- Què vol dir "viure plenament"? Ho estem fent?
- Els cristians creuen que Jesús va vèncer la mort i va ressuscitar.
- Què vol dir, realment, *ressuscitar*?
- Com entens la frase: "*Jo soc la resurrecció i la vida*" (Jn 11,25)?
- Creus que la resurrecció de Jesús pot donar esperança a les persones? Per què?

Aquesta setmana trencarem murs i commemorem, així, la caiguda del mur de Berlín.

9 Héroes

Introducció: La cançó Heroes, de David Bowie, explica la història de dos amants, un del Berlín Oriental i un altre de l'Occidental, que viuen sota el temor constant de la mort i somien que són lliures.

Recurs: Heroes — David Bowie (El mur de Berlín)

<https://www.youtube.com/watch?v=rVI8aPQJN18>

Preguntes per a la reflexió: T'imagines un món sense murs que ens separin?

10 Juntos contra el bullying

Introducció: Un vídeo sobre l'assetjament a les escoles per fer reflexionar els alumnes sobre com cal actuar i no quedar-se callats davant les injustícies.

Recurs: Together against school bullying (short version)

<https://www.youtube.com/watch?v=Jcg93UIOwEO>

Preguntes per a la reflexió: T'imagines si tu fossis qui rep aquests comentaris? O si tothom callés?

11 El respecte no només es declara, es demostra.

Introducció: Avui us proposem fer un petit gest durant el dia:

Somriu a algú a qui normalment no saludes. Ajuda algú sense que t'ho demani. Simplement seu al costat d'una persona diferent.

Aquests petits gestos construeixen un ambient de pau i fan que tothom se senti més acollit.

12 Samuel i la veu que escolta" (1 Samuel 3,1-10)

Introducció: Aquesta història no tracta només d'una crida divina. Ens parla també de l'art d'escoltar. Vivim envoltats de soroll —música, pantalles, opinions— i sovint oblidem el més essencial: escoltar la veu interior, la veu dels altres, la veu del silenci.

Tots tenim "veus" que ens criden: la veu de la consciència, la de la justícia, la del company que necessita ser escoltat.

Com Samuel, hem d'aprendre a respondre:

"Parla, que t'escolto."

Recurs:

Hi havia un noi jove, en Samuel, que vivia al temple. Una nit, mentre dormia, va sentir una veu que el cridava pel seu nom:

— Samuel!

Ell es va aixecar, pensant que era el seu mestre, Eli, i va anar corrents a preguntar-li què volia. Però Eli li va dir:

— Jo no t'he cridat, torna a dormir.

Això va passar tres vegades, fins que Eli va entendre què passava i li va dir:

— Si tornes a sentir la veu, respon: "Parla, Senyor, que el teu servent t'escolta."

Quan Samuel ho va fer, va començar a descobrir el que Déu li volia dir.

(1 Samuel 3, 1-10)

Reflexió: Avui et proposo fer silenci un moment i pensar: "Quina veu t'està cridant, aquests dies?". Potser és la veu d'algú que t'espera. O potser és la teva pròpia veu, que et demana que siguis més autèntic.

13 Addicte a les pantalles?

Introducció: Un vídeo sobre la dependència del telèfon mòbil i com aquesta dependència afecta la nostra vida quotidiana.

Recurs: Phone addiction today | Life Smartphone — Short Film by Chenglin Xie | Student Academy Award

<https://www.youtube.com/watch?v=VIjFfuduZXo>

Preguntes per a la reflexió: T'imagines un dia sencer sense el mòbil? Què canviaria? Què perdríem, què guanyaríem?

Aquesta setmana celebrem la Setmana dels Drets dels Infants, un temps per recordar que tots els nens i nenes del món tenen dret a créixer feliços, estimats i respectats.

És una oportunitat per valorar el que tenim i comprometre'ns a construir un món on cap infant sigui oblidat.

16 La setmana dels drets dels infants

Introducció: Recordar quins són els principals drets dels infants sempre és important.

Recurs:



Llegiu-los i després poseu en comú quin creieu que és el més rellevant.

Dret a la vida i a créixer sans i segurs.

Dret a tenir una família que els estimi i els cuidi.

Dret a l'educació i a aprendre.

Dret a jugar i a tenir temps per divertir-se.

Dret a ser escoltats i a donar la seva opinió.

Dret a la salut i a rebre atenció mèdica.

Dret a un nom i una identitat.

Dret a no ser maltractats ni explotats.

Dret a viure en pau i a tenir una llar, viure en un ambient segur i lliure de violència.

Dret a la igualtat, sense discriminació per cap motiu.

17 Niños en situación de calle en la Ciudad de México

Introducció: En aquest vídeo se'ns mostra la realitat de molts infants que viuen al carrer a la ciutat de Mèxic. Cal fixar-se en les seves vides, en les seves condicions i en el que suposa no tenir una llar, una família o un espai segur.

Recurs: Niños en situación de calle en la Ciudad de México

<https://www.youtube.com/watch?v=wDGAVIRnoUO>

Preguntes per a la reflexió: Un cop vist el vídeo podem respondre entre tots, establint un petit diàleg, a la següent pregunta: *Què implicaria, que aquests infants tinguessin els mateixos drets que jo?*

18 Arc de Sant Martí

Introducció: El curt **The Rainbow** ('l'Arc de Sant Martí') ens mostra com una sola veu pot marcar la diferència. Un nena és víctima de burles perquè és diferent, i la resta calla. Però quan algú decideix parlar, tot comença a canviar.

Recurs: *The Rainbow* (Anti Bullying Short Film)

<https://www.youtube.com/watch?v=awUU9282UYM>

Reflexió: Aquesta història ens recorda que tots els infants i joves tenen dret a ser respectats, escoltats i protegits de qualsevol forma de violència o discriminació. Això es recull en

un dels Drets dels Infants, que diu que els infants han de créixer lliures de maltractaments, abusos o humiliacions.

Sent espectadors no n'hi ha prou: tots tenim la responsabilitat de defensar els drets dels altres. Ser escoltats també vol dir emprar la nostra veu per fer del món un lloc més just i segur per a tothom.

Quan defensem algú estem posant en pràctica el dret a la dignitat i al respecte, i ens convertim en part d'aquest "arc de Sant Martí" que representen l'esperança i la convivència.

Preguntes per a la reflexió: Has ajudat mai algú a qui s'havia deixat de banda? Com t'has sentit, quan ho has fet?

19 "Deixeu que els nens s'acostin a mi"

Introducció: Aquest text ens recorda que, per a Jesús, els infants tenen un lloc central i valuosos. En una societat en què sovint no eren escoltats, ell els posa al centre de l'amor i del Regne de Déu.

Jesús ens convida a mirar el món amb ulls nets, cor obert i confiança, com fan els nens. També ens recorda que tots els infants mereixen ser estimats, escoltats i respectats, sense excepció.

Recurs:

(Evangeli segons Marc 10,13-16)

Llavors li portaven nens perquè els toquessin, però els deixebles els renyaven.

Jesús, en veure-ho, s'indignà i els digué:

"Deixeu que els nens s'acostin a mi, no els ho impediui, perquè el Regne de Déu és dels qui són com ells.

En veritat us dic que qui no aculli el Regne de Déu com un nen no hi entrarà."

I els abraçava, els imposava les mans i els beneïa.

Reflexió: Avui aquest missatge continua viu: cada infant té dret a créixer amb dignitat, esperança i afecte. I tots, petits i grans, tenim la responsabilitat de fer-ho possible.

20 Only the Young

Introducció: *Only the Young*, de Taylor Swift, una cançó que parla del poder i la força dels joves per canviar el món.

Recurs: Taylor Swift – *Only the Young* (2020)

https://www.youtube.com/watch?v=21mKreFKm6E&list=RD21mKreFKm6E&start_radio=1

Reflexió: Ens recorda que, tot i que a vegades sembli que la gent jove no té prou veu, cada noi, cada noia pot fer sentir la seva i ser part del canvi cap a una societat més justa i lliure. Si volem conservar els drets també cal lluitar-hi.

T'imagines viure sense somnis ni esperances? Aquesta setmana veurem la importància de tenir projectes nous, somnis i persones que ens facin costat per mirar d'aconseguir-los.

23 Recurs: Corto Dear Basketball

<https://www.youtube.com/watch?v=105kVONJUSY>

Reflexió: Aquest curt, *Dear Basketball*, escrit per Kobe Bryant, és una carta d'amor al bàsquet, però també una reflexió sobre la importància de creure en els somnis, fins i tot quan semblen impossibles. Ens parla de la gratuïtat i la gratitud: de donar-ho tot pel que estimes i d'agrair el que la vida ens ha regalat.

I, sobretot, ens recorda que, encara que arribi el moment de deixar anar una etapa, sempre podem tornar a començar amb esperança, portant amb nosaltres el que hem après i estimat pel camí.

24 El valor de l'amistat

Recurs:

https://www.google.com/search?sca_esv=759b77514dba1240&rlz=1C1GCEA_enE-S917ES917&sxsrf=AE3TifOp283VwaMHPwnmlkE9DHAVw0jpXg:1762443852213&udm=7&-fbs=AlljpHzOjG1HOZxCUnlbtviyLrNBFQvs-3lqsWkEQXXhcjwSoaXBqlLqcjqgIR76fmQ-fZ-bCSQ-K42HyUUKT3XvgH_2-At3uOgMRxQcUZAnIE8VPFy6ezson5Oh5FreM0OPUax-Nlpi6ClI-c6HLW_M5PCE4HF1k_q9wM8vFruj8EMPQ35H7bwYOZDEyyy_ku2USwtzmlN-6cx&q=el+valor+de+la+amistad+y+apoyar&sa=X&ved=2ahUKEwjctv397t2QAxVgaqQE-HWy-MrsQtKgLegQIFRAB&biw=1366&bih=599&dpr=1#fpstate=ive&vld=cid:473fdbb9,vi-d:gyPeUBQNrx0,st:0

Preguntes per a la reflexió: T'imagines viure sense amics? Un cop vist el vídeo fes-te aquestes preguntes i si vols comparteix les teves respostes amb els companys de classe. Quina diferència hi ha entre "tenir amics" i "ser un bon amic"? Quan ha estat l'última vegada que has sentit que un amic t'ha fet costat de veritat? I tu, has estat capaç de ser un bon amic sempre?

25 Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència vers les Dones

Introducció: *La puerta violeta* parla d'algú que viu tancat en un espai de por i control fins que un dia decideix obrir una porta: una porta violeta. Aquesta porta simbolitza el coratge de dir prou, de buscar ajuda i de sortir cap a un lloc on es pugui sentir lliure, respectat i escoltat.

Aquesta cançó ens recorda que ningú no ha de viure amb por ni justificar el maltractament. Sempre hi ha una sortida, i sempre hi ha algú disposat a escoltar-nos.

Recurs: Rozalén – *La puerta violeta* (2017)

https://www.youtube.com/watch?v=gYyKuLV8A_c

Preguntes per a la reflexió: Avui ens podem preguntar: som porta tancada o porta violeta, per als altres?

Que siguem espai segur, respecte i llum.

26 Martin Luther King Jr. – "Tinc un somni" (1963)

Introducció: Aquest discurs és un dels més inspiradors de la història. Martin Luther King parla del somni d'un món just i igualitari, on totes les persones siguin respectades per qui són.

Ens recorda que els somnis poden transformar la realitat si els convertim en accions: si eduquem amb respecte, lluitem contra la injustícia i creiem que el canvi és possible.

Recurs:

Tinc un somni: que un dia aquesta nació s'aixecarà i viurà segons el veritable significat de la seva fe: "Creiem que tots els homes són creats iguals".

Tinc un somni: que un dia, als vermells turons de Georgia, els fills dels antics esclaus i els fills dels antics amos d'esclaus es puguin asseure plegats a la taula de la fraternitat.

Tinc un somni: que els meus quatre fills petits viuran un dia en un país on no seran jutjats pel color de la seva pell, sinó pel contingut del seu caràcter.

Avui tinc un somni!

Preguntes per pensar: Pregunta per pensar: Quin "somni" tens, tu, per fer del teu món un lloc millor?



27 Dia dels docents

Introducció: Avui és el Dia dels Docents, una jornada per recordar i agrair la feina de totes aquelles persones que, amb paciència i dedicació, ens acompanyen cada dia en el camí d'aprendre i créixer.

Un bon docent no només ens transmet continguts, sinó que ens inspira, ens escolta i creu en nosaltres fins i tot quan nosaltres dubtem.

Ens ajuda a descobrir què som capaços de fer, ens anima a aixecar-nos quan ens equivoquem i ens mostra que aprendre no és només estudiar, sinó aprendre a viure amb curiositat i esperança.

Recurs: *La analogía entre el colibrí y el maestro*

<https://www.youtube.com/watch?v=Q1EH9IjwFUs>

Reflexió: Tots hem tingut un professor que ens ha marcat positivament al llarg del nostre ensenyament; pensa durant un moment en ell o ella i en com ha format part de la teva vida.

30 Introducció: U2 és un dels grups internacionals més reconeguts gràcies a saber combinar el pop rock amb reflexions sobre la fe, l'espiritualitat i la recerca interior. Bono, el seu cantant, ha parlat sovint de la seva fe cristiana i de com inspira moltes de les seves lletres, tot i que sempre amb un llenguatge simbòlic i poètic.

Rekurs: *I believe in the Kingdom Come,
Then all the colors will bleed into one...*

Reflexió: Aquest vers reflecteix una esperança profunda, però també una consciència del camí per recórrer. Tot i afirmar la seva fe, Bono reconeix que continua cercant: la fe no com un punt d'arribada, sinó com un viatge constant, una recerca que transforma i acompanya.



DESEMBRE: T'imagines... que Déu neix en tu?

T'imagines que el mes de desembre no fos només fred i llums, sinó un moment per alentar el ritme?

Desembre és més que un mes: és un llindar. Una porta que s'obre a una cosa que encara no veiem; un moment que no demana fer més, sinó ser més.

T'imagines que ho visquéssim així, com una preparació silenciosa? No només de regals i decoracions, sinó de cors que es preparen per a una trobada. Per a La Trobada. Cada espelma encesa a l'Advent és una esperança que creix, una espera que esdevé llum. T'imagines que realment esperéssim Algú, i no només alguna cosa? Potser el sentit rau precisament aquí: no pas en el soroll, sinó en el murmurí. No pas en la cursa, sinó en el camí.

T'imagines que aquest any fos diferent? Prepara't de veritat, amb els ulls i el cor ben oberts.

Inici de l'Advent

En aquest temps d'Advent que comencem ens predisposem a acollir un nadó acabat de néixer davant del qual els pastors van reconèixer Déu. Viure l'Advent també és tenir presents aquelles persones o col·lectius fràgils com Jesús, perquè el nostre cor sigui cada dia una mica més acollidor.

Aquesta setmana ho farem tenint presents les persones malaltes de sida, les persones esclavitzades i els emigrants i refugiats.

1 Dia Mundial de la Lluita Contra la Sida: lluitem contra l'estigma que encara persegueix aquesta malaltia avui dia.

Introducció: Avui, 1 de desembre, celebrem el *Dia Mundial de la Lluita Contra la Sida*, una jornada per recordar-nos que actualment aquesta malaltia encara porta una càrrega de prejudicis i discriminacions envers les persones que la pateixen. El vídeo que veurem a continuació ens ajudarà a entendre com, amb empatia i coneixement, podem trencar mites i construir una societat més justa i solidària per a les persones que han de conviure amb aquesta malaltia.

Recurs: *Vivir con VIH*

<https://www.youtube.com/watch?v=4NDnErBAnUY>

Preguntes per a la reflexió després del vídeo:

- Què t'ha fet pensar o sentir, aquest vídeo? Hi ha algun missatge que t'hagi cridat l'atenció?
- Per què creus que encara hi ha estigma o por quan, es parla del VIH?
- Quines petites accions podem fer, com a joves, per ajudar a canviar aquesta realitat?

2 Dia Internacional per a l'Abolició de l'Esclavitud: cantem sempre per la llibertat de tothom!

Introducció: Avui, 2 de desembre, és el Dia Internacional per a l'Abolició de l'Esclavitud. Escoltarem *The Banana Boat Song (Day-O)*, una cançó tradicional jamaicana popularitzada per *Harry Belafonte* el 1956. Tot i el seu to alegre, expressa el cansament i el desig de llibertat dels treballadors descendents d'esclaus que cantaven durant les llargues nits de feina als camps de conreu. Aquesta cançó ens ajudarà a reflexionar sobre la dignitat, la resistència i el valor de la llibertat de les persones.

Recurs: *Banana Boat Song / Day-O* (Subtitulat al castellà) - Harry Belafonte (YouTube)

https://www.youtube.com/watch?v=hM3qMOAJEdg&list=RDhM3qMOAJEdg&start_radio=1

Preguntes per a la reflexió després d'haver escoltat la cançó:

- Quins sentiments o emocions t'ha transmès, aquesta cançó? Et sembla alegre, trista o una barreja de tots dos sentiments?

- Què creus que vol dir la frase *Daylight come and we wan' go home?* ('Arriba l'albada i volem marxar cap a casa'). Quin significat pot tenir, més enllà del literal?
- Per què creus que la música pot ser una forma de resistència o d'expressar la llibertat?

3 Dia Internacional de l'Èuscar: celebrem la riquesa dels idiomes!

Introducció: Avui celebrem el Dia Internacional de l'Èuscar, una jornada per reconèixer i valorar l'eusquera, la llengua del País Basc, i com és d'important cuidar i mantenir les llengües pròpies. Veurem un vídeo en què nens i nenes donen la seva opinió sobre aquesta llengua i junts reflexionarem sobre com la diversitat lingüística (les diferents llengües que es parlen a l'Estat) enriqueix la nostra societat i reforça la nostra identitat.

Recurs: *¿Qué opinan los niños y niñas sobre el euskera?* - YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=TTFTROyENYk>

Preguntes per a la reflexió després d'haver vist el vídeo:

- Per què creus que és important conservar llengües com l'eusquera en una societat en què també hi ha altres llengües com el castellà, el català o el gallec?
- Quina aportació creus que fan les llengües menys parlades a la cultura d'un país o comunitat?
- Què pots fer, tu, per respectar i promoure la diversitat lingüística al nostre entorn més proper?

4 T'ho imagines? Anar més enllà de les nostres fronteres sent acceptats Mt 2,13-15

Recurs:

Quan els savis se n'hagueren anat, un àngel del Senyor es va aparèixer en somnis a Josep i li digué:

–"Lleva't, pren el nen i la seva mare, fuig cap a Egipte i queda-t'hi fins que jo t'ho digui, perquè Herodes buscarà l'infant per matar-lo".

Josep es llevà, prengué de nit el nen i la seva mare, se'n va anar cap a Egipte i s'hi quedà fins a la mort d'Herodes. Així es va complir allò que el Senyor havia anunciat pel profeta: d'Egipte he cridat el meu fill.

(Mateo 2, 13-15)

Reflexió: El dia de Nadal celebrem que Jesús va néixer lluny del seu poble, entre gent que no coneixia; ni tan sols hi havia lloc per a ell a la fonda. Mentre reflexionem sobre la lectura de sant Mateu, llegim que poc després del seu naixement Jesús va haver de fugir per salvar la vida amb Maria i Josep, i va viure els anys d'infantesa en un país estranger, parlant una llengua que no era la seva, enmig de gent que professava una religió diferent.

Preguntes per a la reflexió: Davant d'aquesta situació, ens preguntem:

- Com creus que se sent, una família que s'ha de veure obligada a fugir del seu país per necessitat? Quines pors i esperances creus que poden tenir?
- Quines dificultats poden trobar les persones que arriben a un país nou (llengua, cultura, feina, habitatge, amistats, etc.)? Com podem ajudar a fer que se sentin acollides i respectades?
- Per què és important evitar la discriminació envers els immigrants i promoure una societat que valori la diversitat?
- Quins beneficis aporta a tothom una comunitat oberta i inclusiva?

Aquesta setmana celebrarem la Immaculada Concepció de Maria, a través de la qual Déu ens va regalar el seu Fill Jesús.

Amb Pere Casaldàliga, cantem: *"Dir el teu nom, Maria, és dir que tot nom pot estar ple de Gràcia".*

7 Per què importa, anar a l'escola?

Introducció: Abans de començar penseu un moment en el vostre camí diari fins a l'escola: potser uns minuts caminant, potser un bus, un tren, una bicicleta... Ara imagineu que per arribar a classe haguéssiu de travessar rius, muntanyes o llocs perillosos, arriscant-vos cada dia només per poder aprendre. Per a molts infants arreu del món l'escola no és una obligació: és un privilegi tan valuós que hi arriben amb esforç, coratge i esperança.

El vídeo que veurem tot seguit ens obre una finestra a aquesta realitat. Ens pregunta fins a quin punt valorem tot el que tenim i què significa, de veritat, poder aprendre cada dia. Estem disposats a mirar l'educació amb uns altres ulls?

Recurs: InfoK - *Un camí perillós per anar a l'escola* - SX3

<https://www.3cat.cat/tv3/sx3/un-cami-perillos-per-anar-a-lescola/video/3912891/>

Preguntes per a la reflexió després d'haver vist vídeo:

- Què hauries sentit, tu, si cada matí haguessis de fer un trajecte perillós o molt llarg per anar a classe, igual que els infants del vídeo? Com canviaria la teva idea de l'escola?
- Per què creus que és tan important, que tots els nens i nenes tinguin accés a l'educació?
- Com podem contribuir, nosaltres, perquè ningú quedi exclòs de l'escola? Quines accions concretes es podrien fer perquè l'educació sigui realment una oportunitat per a tothom?

8 La Immaculada Concepció (festiu)

Introducció: Avui, Dia de la Immaculada Concepció, cantem amb Kairoi aquest poema de Pere Casaldàliga.

Recurs: <https://youtu.be/b3WroP3576U?si=mHP7liaNloYOzA12>

9 Les olvidades

Introducció: Sabies que actualment a Catalunya hi viuen més de 23.000 persones sense sostre? Les persones "sense sostre" són aquelles que viuen als carrers de les ciutats, a vegades temporalment en albergs, a causa d'una ruptura encadenada, brusca i traumàtica dels seus vincles familiars, socials i/o laborals. En moltes ocasions la por de reviuire situacions traumàtiques provoca en aquestes persones la fugida o el rebuig a refer les relacions familiars o a normalitzar la seva vida laboral. D'altra banda, la pròpia situació d'indigència i la manca d'un domicili és, en si mateix, un obstacle per trobar una feina o per establir relacions amb altres persones.

A continuació escoltarem una cançó de la banda de ska madrilenya SKA-P titulada *El olvidado*, i reflexionarem al voltant d'aquest tema.

Recurs: El olvidado

https://www.youtube.com/watch?v=YYEOUC5WkGc&list=RDYYEOUC5WkGc&start_radio=1

Preguntes per a la reflexió després d'haver escoltat la cançó:

- Quines creus que són les principals causes que poden portar una persona a viure al carrer o a perdre casa seva, a Catalunya?
- Com afecta la manca d'habitatge estable la vida quotidiana i la salut física i mental de les persones sense llar?
- Què podríem fer, com a joves i com a societat, per ajudar a reduir el sensellarisme o donar suport a les persones que el pateixen?

10 Dia dels Drets Humans: I jo, què hi veig?

Introducció: Cada 10 de desembre se celebra el Dia dels Drets Humans, una data per recordar que tots compartim uns drets que ens han d'ajudar a viure amb dignitat, llibertat i igualtat.

Ara bé... què passa quan mirem aquests drets des del nostre dia a dia? Es compleixen, realment? Ens afecten d'alguna manera?

Avui us proposem una mirada crítica i personal: observar els drets que apareixen a la imatge i pensar què d'això és real en el vostre entorn i què queda lluny de ser-ho, encara. Durant uns minuts sereu vosaltres mateixos qui analitzareu la realitat.

Recurs:



Preguntes per a la reflexió després d'haver observat la imatge:

- Quin dret de la imatge creus que es garanteix més, en el teu entorn?
- Quin dret penses que encara no es compleix prou o està en risc, avui dia?
- Quin d'aquests drets consideres més important per al teu futur? Per què?
- Com podem intentar incidir millor en els drets que veiem que no es compleixen adequadament?

11 I tu, ja et compromets?

Introducció: Escoltem tots la cançó *Pau*, d'Els Pets. Aquest tema ens parla d'un noi, a qui podem haver vist en una manifestació en contra de la guerra, o potser és un més dels milers de joves que col·laboren amb alguna ONG. En Pau no és cap sant irreprotxable ni un heroi, sinó una persona normal que al matí s'aixeca amb son i se'n va a la feina o a la universitat, però que no en té prou, amb això, i sap que pot aportar el seu granet de sorra, sap que és entre tots que hem de lluitar per aconseguir un món millor, més just i més humà.

Recurs: *Els Pets - Pau* (YouTube) (poseu la lletra, si escau)

https://www.youtube.com/watch?v=It-_8Oxmvc&list=RDIt-_8Oxmvc&start_radio=1

Preguntes per a la reflexió:

- Quins són els temes que per a vosaltres són injustos, a la societat?
- Quan veieu una injustícia decidiu actuar per canviar-la?
- Com podem actuar davant les injustícies, amb l'edat que tenim i les nostres capacitats?

Continuem avançant en aquest Advent cap a Nadal. En el pla de Déu hi havia que Jesús nasqués a Betlem, un poble petit, i no pas a Jerusalem, la capital. Que nasqués pobre en un pessebre i que els primers a reconèixer-lo com a Déu fossin uns pastors, gent humil que en aquella època era considerada impura.

Preparar-nos per a Nadal suposa donar un espai a les nostres vides als més pobres i senzills.

14 L'anunci del pastor.

Recurs:

Prop de Betlem hi havia uns pastors que passaven la nit al camp cuidant les ovelles. De sobte se'ls va aparèixer un àngel del Senyor; la glòria del Senyor va resplendir al seu voltant i van sentir molta por. Però l'àngel els digué:

"No tingueu por, perquè us porto una bona notícia que serà motiu d'una gran alegria per a tothom:

Avui al poble de David us ha nascut un salvador, que és el Messies, el Senyor. Com a senyal, trobareu el nen enfaixat i ajagut en un pessebre".

En aquell moment, juntament amb l'àngel aparegueren molts altres àngels del cel que lloaven Déu i deien:

"Glòria a Déu a dalt del cel!

I a la terra, pau als homes que ell estima!"

Quan els àngels se'n van tornar al cel, els pastors començaren a dir-se els uns als altres:

—Anem, doncs, a Betlem, a veure això que ha passat i que el Senyor ens ha anunciat.

Hi van anar de pressa i trobaren Maria, Josep i el nen ajagut al pessebre. En veure-ho es van posar a explicar allò que l'àngel els havia dit sobre el nen, i tots els qui ho sentien quedaven meravellats del que explicaven els pastors.

Maria guardava totes aquestes coses al seu cor i les meditava.

Els pastors, per la seva banda, se'n tornaren glorificant i lloant Déu per tot el que havien vist i sentit, tal com els havia estat anunciat.

(Lluc 2, 8-20)

Preguntes per a la reflexió

- Què ens diu aquesta preferència de Déu pels pastors sobre com hauríem de tractar les persones més vulnerables?

- Quan diem que “tots som iguals” què significa, realment? Tots tenim les mateixes oportunitats?
- Quins exemples de desigualtat veus al teu entorn o a la societat?
- Què podem fer, com a classe, per crear un ambient més just, respectuós i igualitari a l'escola?
- Quins petits gestos poden tenir un gran impacte?

15 El poder a examen

Introducció: Avui veurem un fragment molt conegut de cinema clàssic: el discurs final de Charles Chaplin a la pel·lícula *El Gran Dictador*, estrenada l'any 1940, en plena Segona Guerra Mundial. Chaplin, disfressat de dictador, trenca el silenci i parla directament a la humanitat. Ens parla de llibertat, de democràcia i d'esperança, i ens recorda fins a quin punt és perillós deixar que el poder o la por ens facin oblidar la nostra humanitat.

Recurs: Discurs de Charles Chaplin a *El Gran Dictador* (subtitulat al castellà)

<https://www.youtube.com/watch?v=he26DAbk3Sw>

Preguntes per a la reflexió després d'haver vist el vídeo:

- Què vol dir, per a tu, ser lliure avui dia?
- Quins valors de la democràcia es reflecteixen en el discurs de Chaplin i per què creus que continuen sent importants, avui?
- Com podem evitar que les actituds autoritàries o la indiferència davant la injustícia es facin fortes en la nostra societat?

16 Mirar el Nen Jesús

Introducció: El teòleg Leonardo Boff va escriure aquest text per a uns infants que volien acostar-se a Jesús per Nadal. Tot i que té un llenguatge infantil, el seu significat és molt profund.

Recurs: *El Nen Jesús encara és petit i no sap escriure. Per això em va dictar aquesta carteta, que escric en nom seu.* — L. Boff

Estimats germanets i germanetes:

Si en mirar el pessebre hi veieu el Nen Jesús i us ompliu de fe en Déu, que es va fer nen, un nen com vosaltres, i creieu que Ell és Déu que sempre és al nostre costat,

Si aconseguíu veure en els altres nens i nenes la presència oculta del Nen Jesús,

Si sou capaços de fer renéixer el nen amagat en els vostres pares i en els adults amics vostres, perquè en ells sorgeixi allò que vosaltres sempre doneu: amor, tendresa, afecte i una abraçada forta,

Si en mirar el pessebre descobriu Jesús pobrament vestit, gairebé nu, i us venen al cap tants i tants infants igualment pobres i mal vestits, especialment a les perifèries de les nostres ciutats, i també dels nens refugiats que veieu a la televisió, alguns morint ofegats al mar, i patiu en el fons del vostre cor per aquesta situació inhumana i, si podeu, compartiu alguna cosa de tot el que teniu —unes vambes o una samarreta— i desitgeu canviar aquestes coses quan sigueu grans,

Si en veure el bou i la mula, les ovelles, els gossos, els camells i l'elefant al costat del portal penseu que l'univers sencer també està il·luminat pel Nen Jesús i que tots, estrelles, pedres, arbres, animals i humans, formem la gran Casa de Déu,

Si en mirar cap al cel veieu l'Estrella de Betlem amb la seva cua i recordeu que sempre hi ha una estrella generosa damunt vostre que us acompanya, us il·lumina i us mostra els millors camins.

Si us adoneu de tot això, aleshores sapigueu que jo estic arribant de nou i renovant el Nadal. Sempre seré a prop vostre, caminant amb vosaltres, plorant amb vosaltres i jugant amb vos-

altres fins al dia en què arribarem tots —la humanitat i l'univers— a la Casa del Pare i Mare de bondat per ser junts eternament feliços.

Betlem, 25 de desembre de l'any 1.

Signat: El Nen Jesús

17 Siguis com siguis, i estimis de la manera que estimis, és vàlid!

Introducció: La cançó *Mujer contra mujer*, de Mecano, parla de l'amor entre dues dones en un moment en què mostrar-ho públicament podia generar rebuig. La lletra reivindica la llibertat d'estimar sense por i denuncia els prejudicis socials que encara afecten el col·lectiu LGTBIQ+. Escoltar-la avui ens fa pensar en com ha avançat la societat, però també en els espais on encara cal coratge i respecte.

Recurso: Mecano — *Mujer contra mujer* (amb lletra)

https://www.youtube.com/watch?v=R9PJccdtmcY&list=RDR9PJccdtmcY&start_radio=1

Preguntes per a la reflexió després d'haver sentit la cançó:

- Quins prejudicis o pors apareixen a la cançó i com creus que encara afecten les persones LGTBIQ+, avui dia?
- Per què és important poder estimar lliurement, sense haver d'amagar la identitat, el gènere o la manera com ens relacionem?
- Quines accions petites podem fer, com a grup i com a centre, per crear un entorn en què tothom se senti segur expressant la seva identitat, el seu gènere i la seva manera d'estimar?

18 T'ho imagines?

Introducció: En aquesta escena un pare diu al seu fill que no deixi que ningú li faci creure que no pot aconseguir els seus somnis, ni tan sols ell mateix. El missatge és clar: totes les persones tenim valor, potencial i dret a imaginar un futur ple de possibilitats. Quan confiem en nosaltres i en els altres els somnis deixen de ser llunyans i es converteixen en camins possibles.

Recurs: *En busca de la felicidad* - Enseñanza en la pista de baloncesto

<https://www.youtube.com/watch?v=ouYHJ5-m-8k>

Preguntes per a la reflexió després d'haver vist el vídeo:

- Quin missatge principal transmet l'escena sobre la capacitat de perseguir els propis somnis?
- Has viscut mai una situació en què algú et va fer sentir que no podies fer alguna cosa? Com et va afectar?
- Com podem crear un centre educatiu on tothom se senti capaç, valorat i amb dret a imaginar el seu propi futur?

Ja gairebé tenim aquí Nadal. Aquest Advent ens ha servit per obrir el cor als més pobres i necessitats. El projecte de Jesús és tan per a tothom que es fa l'últim perquè ningú no quedi enrere. I això ens compromet a treballar per a un món més just, més sostenible i més en pau.

21 Fer-se petit com un nadó

Introducció: Sant Pau va escriure a la comunitat de Filips (actual Grècia) una carta en què, entre altres temes, inclou aquest himne sobre Jesús. Avui el preguem tots junts.

Recurs:

Tingueu entre vosaltres els mateixos sentiments que Crist Jesús, el qual:

Tot i ser de natura divina,
no es va aferrar a ser igual a Déu,
sinó que va renunciar al que li era propi
i va assumir la condició d'esclau.
Va néixer com un home,
i, presentant-se com un home,
s'humilià a ell mateix
i va ser obedient fins a la mort,
i una mort de creu.
Per això Déu l'exaltà
i li donà el nom
que està per damunt de tot altre nom,
perquè en el nom de Jesús
es doblegui tot genoll
al cel, a la terra i sota la terra,
i tots reconeguïn
que Jesucrist és Senyor,
a glòria de Déu Pare.
(Fl 2, 5-11)

22 T'ho imagines? Un planeta que depèn de nosaltres.

Introducció: El videoclip *Earth Song*, de Michael Jackson, mostra com les nostres accions tenen un impacte directe sobre el medi ambient: la contaminació, l'escassetat de recursos, la pèrdua de biodiversitat... Però també ens recorda que podem prendre mesures per canviar les coses. Acceptar aquesta responsabilitat és clau per imaginar un futur més sostenible i just per a tothom.

Recurs: Michael Jackson — *Earth Song* (subtitulada al castellà)

https://www.youtube.com/watch?v=O_9a2bKn-LA&list=RDO_9a2bKn-LA&start_radio=1

Preguntes per a la reflexió després d'haver sentit la cançó:

- Quina escena o idea del vídeo t'ha fet pensar més en l'impacte que com a humans tenim en el planeta? Per què?
- Quines accions petites, quotidianes i realistes pot proposar per reduir individualment el nostre impacte ambiental?
- Com creus que la responsabilitat individual i la col·lectiva es relacionen en la cura del medi ambient? On acaba la tasca de cadascú i com ho fem plegats?

23 T'ho imagines? Una escola on no existís el bullying

Introducció: L'assetjament escolar no només afecta la víctima, sinó que implica tota la comunitat educativa: testimonis, intimidadors i espectadors. El vídeo que veurem a continuació ens recorda que tothom pot actuar, i que canviar la situació és una responsabilitat compartida. Imaginar un espai on tothom se senti segur i valorat és possible si tots ens mobilitzem.

Recurs: InfoK — *Esborrem el bullying: actuar* (SX3)

<https://www.3cat.cat/tv3/sx3/esborrem-el-bullying-actuar/video/6338103/>

Preguntes per a la reflexió després del vídeo:

- Quina escena o idea del vídeo t'ha impactat més, en relació amb l'assetjament escolar? Per què?
- Quines accions podria fer una persona que és "espectadora" (algú que veu que hi ha assetjament però que no és directament victimitzat) perquè la situació canviï a favor de la convivència?
- Com podríeu crear un ambient, com a classe, on ningú no se senti sol ni menystingut i tothom tingui veu i suport?

GENER: T'imagines... ser pau per als altres?



Aquest mes, en què celebrem el Dia de la Pau, nosaltres, com a maristes, no podem deixar passar l'oportunitat de sembrar el millor que tenim per crear un món millor i més just. El nostre planeta pateix: guerres, fam, injustícies... i tenim a les mans la possibilitat de fer un món de pau, d'estimar el proïsme, tal com Déu ens va dir.

Potser deus pensar: "Jo no puc aturar una guerra". Tanmateix, sí que pots ajudar un amic, ser un company que escolta, ser un germà comprensiu, ser un gran jugador d'equip, estar disponible per a qui et necessiti, fer de mediador en un malentès... perquè tot això farà que els altres vegin la pau en tu. Podem ser illes de calma i pau per a tots aquells que ens envolten. La pau comença en tu.

7 "Cap infant sense joguina"

Introducció: Ahir va ser el Dia de Reis, una data plena d'il·lusió per a molts nens i nenes que esperen amb emoció les seves joguines. Ara bé, aquesta celebració també ens recorda una realitat que sovint oblidem: **no tots els infants del món tenen aquesta mateixa sort.**

Recurs: Varios artistas – *Ningún niño sin juguete* (2018)

https://www.youtube.com/watch?v=JoQovuxlu3k&list=RDJoQovuxlu3k&start_radio=1

Reflexió: La cançó Cap nen sense joguina ens convida, precisament, a pensar en ells: en tots aquells infants que viuen situacions difícils i que no poden gaudir d'allò que per a nosaltres és habitual. Ens anima a mirar més enllà del que tenim, a valorar-ho i, sobretot, a ser conscients que **la felicitat no està igual de repartida per a tothom.**

8 "Cocodrilo, el nom que ho diu tot"

Introducció: A vegades amb una simple paraula n'hi ha prou per tornar a acostar dos cors; ens recorda que, malgrat les diferències, els lligams amb la família són un refugi que val la pena cuidar i no perdre.

Recurs: Corto Cocodrilo

<https://www.youtube.com/watch?v=joAb83GTpbM&t=69s>

Imagina un món on ens aixequem junts, perdonem, aprenem dels errors i sumem forces per arribar més lluny.

11 La imaginació de John Lennon

Introducció: La cançó *Imagine*, de **John Lennon**, ens anima a pensar en un món més just i pacífic. Quan parla d'un planeta sense fronteres ni divisions ens recorda que molts dels murs que ens separen els hem creat nosaltres mateixos i, per tant, els podem canviar. Lennon ens convida a imaginar una humanitat que viu unida, en pau i respecte. Aquesta visió no és només un somni: és una invitació a començar cada dia, amb petits gestos de convivència i solidaritat que acosten aquest món possible.

Recurs: *Imagine* (2015)

https://www.youtube.com/watch?v=L7IP4UIXvG8&list=RDL7IP4UIXvG8&start_radio=1

12 La paràbola del fill pròdig

Introducció: Aquesta paràbola explica la història d'un fill que marxa de casa, malgasta tot el que té i, després d'adonar-se del seu error, torna amb vergonya.

El pare, lluny de retreure-li res, l'**acull amb alegria i perdó**, celebrant el seu retorn.

Recurs:

«I digué encara:

Un home tenia dos fills. Un dia, el més jove digué al pare:

«Pare, dóna'm la part de l'herència que em toca.»

»Ell els va repartir els béns. Al cap d'uns quants dies, el més jove va vendre's tot el que tenia i se'n va anar amb els diners a un país llunyà.

»Un cop allí, dilapidà la seva fortuna portant una vida dissoluta. Quan s'ho hagué malgastat tot, vingué una gran fam en aquell país i començà a passar necessitat. Llavors es va llogar a un propietari d'aquell país, que l'envià als seus camps a pasturar porcs. Tenia ganes d'atipar-se de les garrofes que menjaven els porcs, però ningú no li'n donava. Llavors reflexionà i es digué: «Quants jornalers del meu pare tenen pa de sobres i jo aquí m'estic morint de fam! Aniré a trobar el meu pare i li diré: Pare, he pecat contra el cel i contra tu. Ja no mereixo que em diguin fill teu; tracta'm com un dels teus jornalers». I se n'anà a trobar el seu pare.

Encara era lluny, que el seu pare el veié i es commogué, corregué a tirar-se-li al coll i el besà. El fill li digué:

«Pare, he pecat contra el cel i contra tu. Ja no mereixo que em diguin fill teu.»

Però el pare digué als seus criats:

De pressa, porteu el vestit millor i poseu-l'hi, poseu-li també l'anell i les sandàlies, porteu el vedell gras i mateu-lo, mengem i celebrem-ho, perquè aquest fill meu era mort i ha tornat a la vida, estava perdut i l'hem retrobat.»

I es posaren a celebrar-ho.

«Mentrestant, el fill gran era al camp. Quan, de tornada, s'acostava a la casa, va sentir músiques i balls i cridà un dels criats per preguntar-li què era allò. Ell li digué:»

— El teu germà ha tornat. El teu pare l'ha retrobat en bona salut i ha fet matar el vedell gras.

«El germà gran s'indignà i no volia entrar. Llavors el seu pare va sortir i el pregava. Però ell li respongué:»

— Fa molts anys que et serveixo sense desobeir mai ni un de sol dels teus manaments, i tu encara no m'has donat un cabrit per a fer festa amb els meus amics. En canvi, quan ha tornat aquest fill teu després de consumir els teus béns amb prostitutes, has fet matar el vedell gras. «El pare li contestà:»

— Fill, tu sempre ets amb mi, i tot el que és meu és teu. Però calia celebrar-ho i alegrar-se, perquè aquest germà teu era mort i ha tornat a la vida, estava perdut i l'hem retrobat.

Aquesta paràbola explica la història d'un fill que marxa de casa, malgasta tot el que té i, després d'adonar-se del seu error, torna amb vergonya. El pare, lluny de retreure-li res, **l'acull amb alegria i perdó**, celebrant el seu retorn.

Missatge clau: El perdó és més fort que l'error. Aquesta paràbola ens mostra una imatge poderosa de **misericòrdia, segones oportunitats i amor incondicional**.

13 Tots som importants

Introducció: Avui et parlo a tu. Sí, a tu, que estàs mirant aquest vídeo. Vull que pensis en com observes els altres cada dia: només veus el que és igual a tu o t'atures a descobrir el que és diferent?

Recurs: Xiula y Clara Peya - *Mirada estràbica* (2020)

https://www.youtube.com/watch?v=eMJ7ECjHl6o&list=RDeMJ7ECjHl6o&start_radio=1

Et proposo un repte: adopta la "mirada estràbica", aquella que escolta, entén i valora la diversitat. Pregunta't: Quins talents i qualitats pot tenir aquell company que encara no coneixes del tot? Quin petit gest pots fer avui per reconèixer-ho i sumar-te al grup sense jutjar?

Reflexió: Recorda la força d'un equip no rau a ser tots iguals, sinó en com aprofitem les diferències per créixer junts. Tu tens el poder de començar aquest canvi amb una mirada, una actitud o una acció concreta. Avui és el teu moment.

14 Treball en equip

Reflexió: "Com en aquest equip, cadascú de vosaltres té un paper únic. Una remada sola no mou la barca: són totes les remades, juntes, les que ens impulsen cap endavant. A l'aula, al grup, a la vida... el que fem individualment importa, però el que aconseguim junts és molt més gran."

Recurs: *Trabajo en equipo*

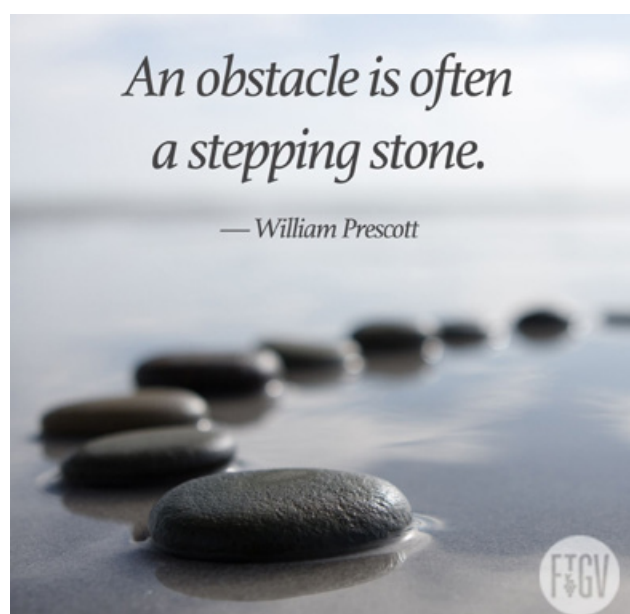
<https://www.youtube.com/watch?v=yOFtXhSuOJO&t=6s>

Crida a l'acció: Ara penseu en una acció que fareu aquesta setmana: una remada vostra que sumi al ritme de l'equip. Potser ajudar un company, potser escoltar, potser aportar una idea al debat. Aquesta serà la vostra remada. I junts empenyem la barca. Quina serà la vostra remada?"

15 Aprendre dels errors

Introducció: Cometre errors forma part de ser humà. El que realment ens defineix no és pas l'error que cometem, sinó què fem després. Quan acceptem la equivocació, l'analitzem i hi posem voluntat de canviar estem convertint un obstacle en una oportunitat. Aprendre dels errors no significa no caure mai, sinó caure i aixecar-nos amb més força, més saviesa i més humilitat. Potenciar aquesta actitud ens permet créixer, millorar i avançar cap a allò que volem ser.

Recurs:



Un obstacle és, sovint, una pedra per trepitjar"

(William Prescott)

"Una persona que mai ha comès un error mai ha intentat res nou"

(Albert Einstein)

Preguntes per a la reflexió:

- Quins són, els teus obstacles?
- Què en penses, de la següent frase?

El valor del esfuerzo, la constancia y el traEl valor de l'esforç, la constància i el treball en equip

Un dels valors maristes per excel·lència és l'amor al treball. Marcel·lí era un sacerdot curiós, per la seva època, disposat a arromangar-se la sotana i posar-se a treballar

manualment. D'ell hem rebut aquesta tradició d'estar disposats al servei amb constància i de fer bé la tasca que se'ns encomana.

18 Paràbola del sembrador

Introducció: Jesús explica que un sembrador escampa llavors sobre diferents tipus de terreny: algunes cauen al camí, altres entre pedres, altres entre espines i algunes en terra bona, on finalment donen molt de fruit.

Recurs:

Aquell dia Jesús va sortir de la casa i es va asseure vora el llac. Es reuní tanta gent entorn d'ell que va haver de pujar en una barca i s'hi assegué. La gent es quedà vora l'aigua. Ell els va parlar llargament en paràboles. Deia:

— Un sembrador va sortir a sembrar. Tot sembrant, una part de les llavors va caure arran del camí; vingueren els ocells i se les van menjar. Unes altres llavors van caure en un terreny

rocós, on hi havia poca terra, i de seguida van germinar, ja que la terra tenia poc gruix; però, quan sortí el sol, recremà les plantes i es van assecar, perquè no tenien arrels. Unes altres llavors van caure enmig dels cards; els cards van créixer i les ofegaren. Però una part de les llavors va caure en terra bona i donà fruit: unes llavors van donar el cent, unes altres el seixanta, unes altres el trenta per u.

Qui tingui orelles, que escolti.

Reflexió: La paràbola mostra que els fruits —els resultats, els aprenentatges, les fites— no més arriben quan hi ha esforç continu, paciència i constància. El terreny bo representa la persona que treballa, escolta, persevera i no es rendeix encara que hi hagi dificultats.

19 Una noia que va imaginar que un altre món era possible!



Introducció: La història de **Malala Yousafzai** és la d'una jove que va decidir no callar davant la injustícia. Mentre molts li deien que era impossible, ella imaginava un futur en el qual totes les nenes poguessin anar a l'escola. Aquesta visió tan senzilla —i tan poderosa— la va convertir en una referent mundial. Però el seu camí no va ser gens fàcil: va ser perseguida i atacada simplement per defensar el dret a aprendre. Malgrat tot, la Malala no va respondre amb odi, sinó amb més força, més determinació i més esperança.

Els seus èxits no neixen de la sort, sinó del coratge de mantenir-se fidel a un somni, fins i tot quan fer-ho era perillós. Avui el seu missatge continua ben viu: **l'educació pot canviar vides, i la teva veu pot transformar el món.** La Malala ens recorda que les dificultats no defineixen qui som; el que ens defineix és la manera com decidim avançar malgrat aquests obstacles.

Recurs: *Él me llamó Malala*

<https://www.youtube.com/watch?v=yMFXFyYkkW4&t=67s>

Preguntes per a la reflexió: Quin somni o causa defensaries encara que fos difícil, i què t'impedeix començar a lluitar-hi avui?

20 Treball en equip – els castellers

Introducció: Les colles castelleres ens mostren com es construeixen els grans objectius: amb esforç compartit i confiança mútua. Cada casteller té un paper únic; les seves individualitats no són un obstacle, sinó una força. Quan cadascú aporta el millor de si mateix, sigui a la pinya, al tronc o dalt de tot, el castell s'alça més alt que mai.

A la vida passa igual. Tots tenim talents diferents, i posar-los al servei d'un objectiu comú ens fa créixer com a grup i com a persones. I quan les coses no surten bé? Doncs les colles ho tenen clar: un castell que cau no és cap fracàs, és una oportunitat per aprendre, reforçar-nos i tornar-ho a intentar.

Així, els castells ens recorden que el coratge, la constància i el treball en equip poden convertir el que sembla impossible en una realitat.

Recurs: Vídeo - Castellers

<https://youtu.be/wkpX-fZVING>

Pregunta de reflexió: T'has preguntat mai quin és el teu "talent casteller" i com pot ajudar el grup?

21 Quan ens aixequem junts no ens pot aturar res

Introducció: La cançó *Serem més forts* ens recorda que, malgrat els moments complicats, sempre hi ha un camí per continuar avançant. Miki Núñez parla d'alçar-nos després de caure, de mantenir viva l'esperança i de creure que, si sumem forces, podem superar qualsevol repte.

Recurs: Miki Núñez - *Serem més forts* (2024)

https://www.youtube.com/watch?v=eSb-l_fibOc&list=RDeSb-l_fibOc&start_radio=1

Reflexió: Aquest missatge ens convida a mirar-nos amb valentia i a no rendir-nos quan les coses semblen difícils. Perquè no estem sols: quan treballem junts, quan confiïm els uns en els altres i quan transformem els obstacles en aprenentatges descobrim que som capaços d'arribar molt més lluny del que imaginàvem.

22 Efecte papallona/dòmino

Introducció: A mig curs és normal mirar enrere i veure el que ja hem fet... però també és el moment perfecte per mirar cap endavant i decidir què més podem aconseguir. El vídeo que acabem de veure ens mostra una idea molt poderosa: **una fitxa molt petita pot desencadenar una reacció enorme**, fins al punt d'arribar —si tot està alineat— a tombar una peça tan gran com un gratacel.

Això ens recorda l'**efecte papallona**: un moviment gairebé imperceptible pot provocar un canvi immens. Un petit gest, un hàbit nou, un esforç constant... poden transformar no només el vostre rendiment, sinó també el vostre equip, la classe i el vostre futur.

Per això avui us demanem que us compareu amb **la fitxa més petita del vídeo**. La que, tot i ser la més discreta, té un poder extraordinari: és la que **inicia el canvi**.

Recurs: Vídeo - *l'efecte papallona*

<https://www.youtube.com/watch?v=5JCm5FY-dEY>

Preguntes per a la reflexió: Quina és la vostra "fitxa petita"?

Quin petit gest, actitud o esforç podeu fer a partir d'avui que, si es manté en el temps, podria arribar a tombar el vostre propi "Empire State"?

Pot ser una millora en l'estudi, en l'ordre, en el respecte, en la comunicació, en la constància... Qualsevol cosa que sembli petita però que, si la feu bé i cada dia, ho pot canviar tot.

Recordeu: no cal ser grans per fer coses grans. Només cal començar.

Aquesta setmana està dedicada al perdó i a la compassió, fins i tot envers els nostres enemics. La pau que Jesús ens regala demana de nosaltres un cor obert i disposat a demanar perdó i a perdonar.

25 La paràbola del bon samarità – La compassió que desarma

Recurs:

(Lucas 10, 25-37)

Un mestre de la Llei es va aixecar i, per posar a prova Jesús, li va fer aquesta pregunta:

– Mestre, què haig de fer per posseir la vida eterna?

Jesús li digué:

– Què hi ha escrit a la Llei? Què hi llegeixes?

Ell va respondre:

– Estima el Senyor, el teu Déu, amb tot el cor, amb tota l'ànima, amb totes les forces i amb tot el pensament, i estima els altres com a tu mateix.

Jesús li digué:

– Has respost bé: fes això i viuràs.

Però ell, amb ganes de justificar-se, preguntà a Jesús:

– I qui són els altres a qui haig d'estimar?

Jesús va contestar dient:

– Un home baixava de Jerusalem a Jericó i va caure en mans d'uns bandolers, que el despullaren, l'apallissaren i se n'anaren deixant-lo mig mort. Casualment baixava per aquell camí un sacerdot; quan el veié, passà de llarg per l'altra banda. Igualment un levita arribà en aquell indret; veié l'home i passà de llarg per l'altra banda.

«Però un samarità que anava de viatge va arribar prop d'ell, el veié i se'n compadí. S'hi acostà, li amorosí les ferides amb oli i vi i les hi embenà; després el pujà a la seva pròpia cavalcadura, el dugué a l'hostal i se'n va ocupar. L'endemà va treure's dos denaris i els va donar a l'hostaler dient-li:»

– Ocupa't d'ell i, quan jo torni a passar, et pagaré les despeses que facis de més.

Quin d'aquests tres et sembla que es va comportar com a proïsme de l'home que va caure en mans dels bandolers?

Ell respongué:

– El qui el va tractar amb amor.

Lavors Jesús li digué:

– Ves, i tu fes igual.

Reflexió: Fixem-nos en la darrera part:

“Un samarità que feia camí passà prop d'ell i, en veure'l, se'n compadí.

S'hi acostà, li embenà les ferides i el cuidà”.

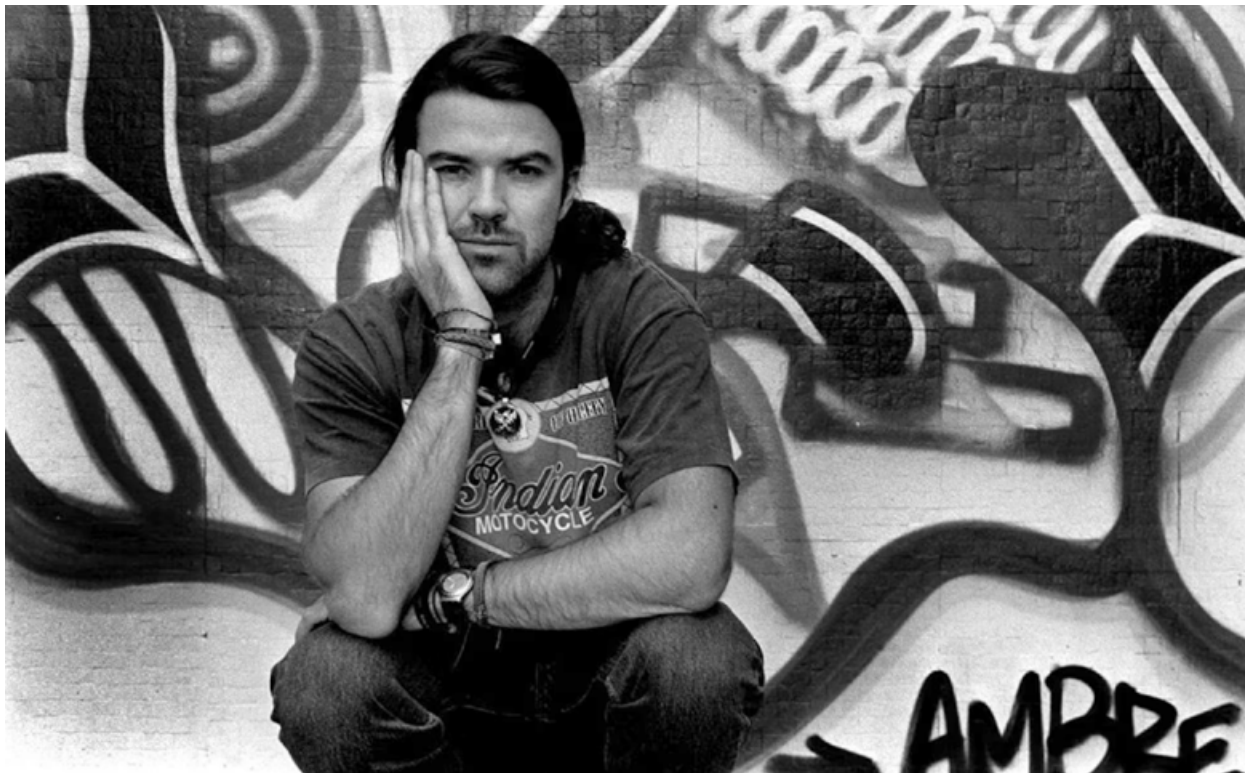
Jesús proposa trencar fronteres i prejudicis ajudant fins i tot qui podria ser “l'altre” o “l'enemic”. És un acte de pau i humanitat que supera qualsevol conflicte.

26 La Pau de Pau Donés

Introducció: La cançó *Eso que tú me das*, de **Jarabe de Palo** i interpretada per **Pau Donés**, ens recorda que el més valuós és allò que compartim: temps, afecte i gestos senzills. Viure amb pau significa apreciar el present, cuidar els altres i respectar les diferències. Quan triem la simplicitat i la gratitud descobrim que donar i rebre amb el cor és el que realment omple la vida.

Recurs: Jarabe de Palo - *Eso que tú me das* (2020)

https://www.youtube.com/watch?v=hE6CsyWv8Zs&list=RDhE6CsyWv8Zs&start_radio=1



27 Dia Internacional en Memòria de les Víctimes de l'Holocaust

Introducció: Cada any, entorn del 27 de gener, la UNESCO rendeix homenatge a la memòria de les víctimes de l'Holocaust i ratifica el seu compromís de lluitar contra l'antisemitisme, el racisme i tota una altra forma d'intolerància que pugui conduir a actes violents contra determinats grups humans. El 27 de gener es commemora l'alliberament per les tropes soviètiques, el 1945, del camp de concentració i extermini nazi d'Auschwitz-Birkenau, a l'actual Polònia. Aquesta data va ser oficialment proclamada, el novembre de 2005, Dia Internacional en Memòria de les Víctimes de l'Holocaust.

Recurs: Vídeo - Memoria del Holocausto

<https://www.youtube.com/watch?v=D649yYkkt4&t=23s>



28 El sermó de la muntanya – L'amor als enemics

Recurs:

«Ja sabeu que es va dir: "Ull per ull , i dent per dent."

Doncs jo us dic: No us hi torneu, contra el qui us fa mal. Si algú et pega a la galta dreta, para-li també l'altra.»

«Doncs jo us dic: Estimeu els vostres enemics, pregueu pels qui us persegueixen.»

(Mateo 5, 38-39. 44)

Reflexió: Per què és important?

Aquest és un dels ensenyaments més clars de Jesús sobre la no-violència: no respondre al mal amb més mal, sinó amb amor i perdó.

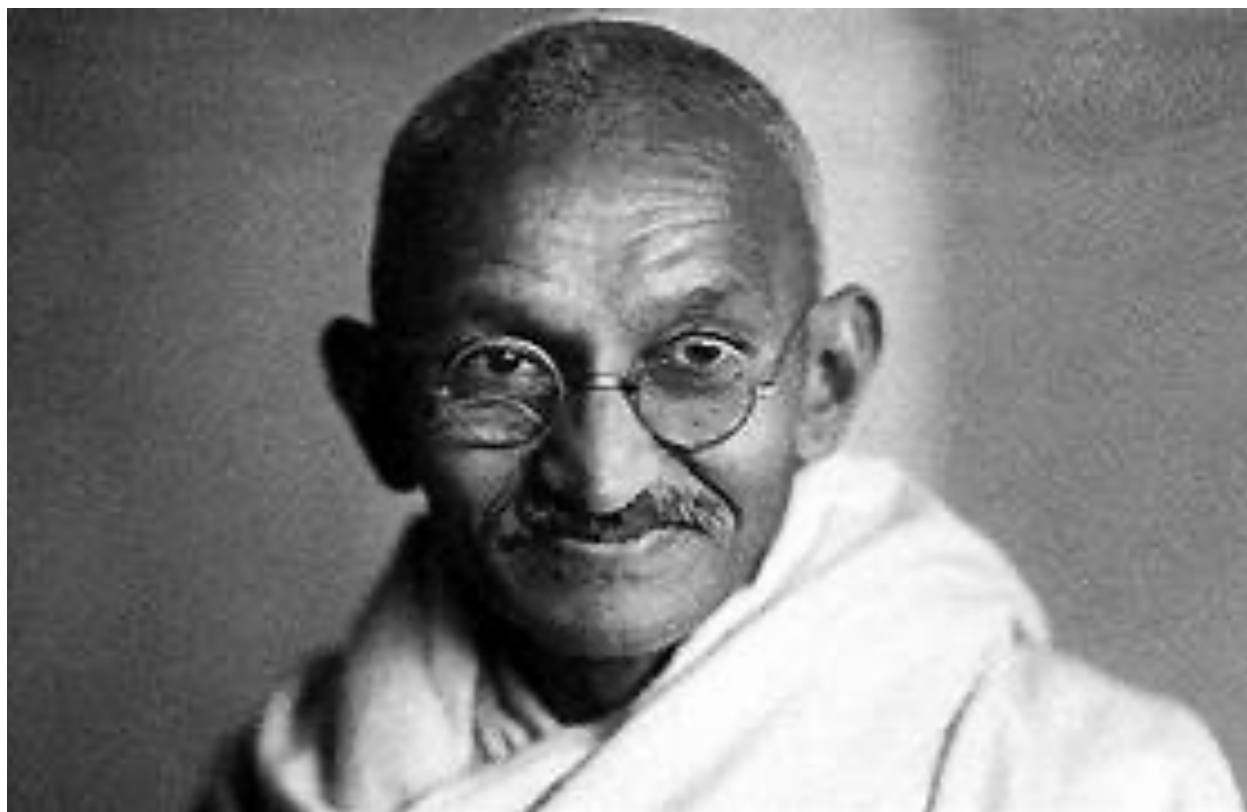
29 Dia de la Pau – Assassinat de Mahatma Gandhi

El legado de Mahatma Ghandi

Introducció: Demà, **30 de gener**, celebrem el **Dia de la Pau i la No-violència**, una jornada per recordar la importància de resoldre els conflictes amb paraules, respecte i empatia. Aquesta data també coincideix amb l'aniversari de la mort de **Mahatma Gandhi**, un dels líders més importants del moviment pacifista al món.

Gandhi va defensar sempre la **no-violència** com a camí per transformar la societat i va demostrar que és possible canviar el món sense fer servir la força. El 30 de gener de 1948, però, va ser assassinat per un extremista que rebutjava les seves idees de tolerància i convivència.

Recurs:



Reflexió: Recordar Gandhi ens ajuda a entendre que la pau no és només un ideal, sinó una actitud diària que cadascú de nosaltres pot practicar en petits gestos: escoltar, respectar i ajudar-nos mútuament.

FEBRER: T'imagines... un amor que transforma?

T'imagines un amor que transforma la teva vida des de dins i obre els cors?

Un amor que no s'imposa, sinó que allibera i retorna el sentit, que fa renéixer en cadascú de nosaltres la capacitat de tornar a creure. Ens empeny a sortir de nosaltres mateixos per anar cap als altres i es converteix en força de perdó, energia de reconciliació i llavor de pau. Canvia les mirades, desperta la confiança i construeix la fraternitat. Aquest amor de Crist ens crida a ser un signe viu d'esperança que es revela en els nostres gestos quotidians.

Descobrim l'amor autèntic: un amor que neix de dins, encara que no ens pertanyi. Un amor que és més nostre que res al món i que, alhora, sabem que ve de Déu. Acollir aquest amor, deixar-se transformar i regalar amor als altres. Un bonic repte per a aquesta setmana.

1 Un amor que transforma

Introducció: Sovint pensem en l'amor com una cosa romàntica, emocional o de pel·lícula. Però aquest mes parlarem d'un amor més profund: un amor que no depèn d'allò que sentim, sinó d'allò que som.

Un amor que ens ajuda a viure amb sentit, a mirar amb compassió, a perdonar i a estimar sense esperar res a canvi.

Aquest és l'amor que Déu somia per a cadascú de nosaltres: un amor que ens transforma des de dins.

Preguntes per a la reflexió:

- Quines coses o persones t'han ajudat a estimar més bé?
- T'imagines com canviaria, la teva vida, si miressis cada persona amb amor i no jutjant?

2 Estima't

Introducció: Durant aquest any hem anat veient diferents dinàmiques en què havíem de valorar com eren els nostres gestos cap als altres, com els parlàvem o com els mirem. El primer manament diu "Estima Déu sobre totes les coses i els altres com a tu mateix". Moltes vegades ens oblidem d'aquesta segona part: primer ens hem d'estimar a nosaltres mateixos. Aquesta cançó ens ajuda a reflexionar sobre aquesta idea meravellosa: ESTIMAR-NOS!

Recurs: Grilex - *Aprende a valorarte* (2022)

<https://www.youtube.com/watch?v=x7nRwQyLC0&t=1s>

Reflexió: •Dedica un moment a valorar-te i anota a qualsevol lloc una frase que et recordi com n'ets, de meravellós! Mira-la cada vegada que se t'oblidi. Compta amb tu mateix.

I avui tenim molt present la vida religiosa en el dia de la seva celebració. Resem per tots els germans maristes i per les dues germanes maristes de Champagnat que hi ha a l'Amèrica central. Que continuïn sent feliços donant-ho tot pels infants i els joves. Pels qui es plantegen la vida religiosa, perquè siguin valents i generosos en la seva resposta a Jesús.

3 Un cor net per estimar

Introducció: Quan escoltem aquesta cançó sentim una pregària senzilla i profunda: "Crea en mi un cor net, Senyor."

No és només demanar perdó; és demanar una nova oportunitat per estimar millor. Un cor net no és un cor perfecte.

Recurs: Hillsong United - *Clean* (2020)

https://www.youtube.com/watch?v=ShLZ81LE9-E&list=RDSHLZ81LE9-E&start_radio=1

Preguntes per a la reflexió: Què canviaries, si comencessis a estimar amb un cor net?

4 La bondat

Introducció: La bondat és fer el bé als altres amb petits gestos diaris, oferint-los suport i comprensió sense esperar res a canvi. Quan practiquem la bondat construïm una comunitat més solidària i humana i demostrem que sempre es pot comptar amb nosaltres per ajudar.

Recurs: Trailer *Wonder*

https://youtu.be/S6AXHRx_Oxk

Reflexió: Pensa en una cosa concreta que puguis fer avui per algú i aprofita... Fes-ho!

5 L'amor autèntic comença amb el cor

Introducció: Aquesta setmana hem descobert que estimar no és només sentir: és una manera de viure.

Hem vist que l'amor es nota en els detalls, en la sinceritat, en la bondat.

Recurs:

El qui estima és pacient, és bondadós; el qui estima no té enveja, no és altiu ni orgullós, no és groller ni egoista, no s'irrita ni es venja; no s'alegra de la mentida, sinó que troba el goig en la veritat; tot ho excusa, tot ho creu, tot ho espera, tot ho suporta.

(1 Corintis 13, 4-7)

Preguntes per a la reflexió:

- Quan has sentit aquesta setmana que el teu cor s'omplia d'amor sincer?
- Hi ha alguna persona que t'hagi mostrat aquest amor autèntic?

Un dels fruits de l'amor autèntic és el perdó i la reconciliació. No es tracta només de girar full, sinó d'acollir els altres tal com són. Així ens estima Déu: tal com som. Aprenguem a estimar com Ell.

8 Trenquem els prejudicis

Introducció: El vídeo ens recorda que les aparences enganyen i que sovint jutgem sense saber.

Potser ens hem enfadat amb algú per una paraula, un gest o una actitud que no hem entès del tot bé.

Però si ens aturéssim un moment potser descobriríem la seva història, la seva por, el seu cansament o la seva tristesa.

Estimar també és aprendre a mirar dues vegades.

Recurs: https://www.youtube.com/watch?v=38y_1EWIE9I

Preguntes per a la reflexió:

- T'ha passat mai que hakis jutjat algú massa ràpid?
- Com pots mirar amb més compassió i menys crítica, avui?

9 El perdó que allibera

Introducció: Aquesta cançó va néixer a partir d'una història real —la d'una mare que va perdre la filla en un accident provocat per un conductor begut. Malgrat el dolor, va decidir perdonar-lo i visitar-lo a la presó. El seu gest va canviar la vida d'aquell home... i també la seva pròpia vida.

Recurs: Matthew West - *Forgiveness* (2018)

https://www.youtube.com/watch?v=7Q8Qpd0iqzQ&list=RD7Q8Qpd0iqzQ&start_radio=1

Reflexió: El perdó no és fàcil. De fet, pot semblar impossible.

Però la cançó ens mostra que, quan perdonem, no alliberem només l'altre... ens alliberem a nosaltres mateixos.

Preguntes per a la reflexió:

- Què és més difícil per a tu, demanar perdó o perdonar?
- Alguna vegada has sentit pau, després d'haver perdonat algú?

10 Dimecres de Cendra, comença la Quaresma

Introducció: Avui és Dimecres de Cendra, un dia molt especial per als cristians.

Amb la cendra al front comencem la Quaresma, quaranta dies per preparar-nos per a la Pasqua.

No és un temps trist, sinó una oportunitat per fer neteja interior, per treure del cor allò que ens pesa i deixar que Déu ens torni a donar llum i pau.

Recurs:



Preguntes per a la reflexió: És un bon moment per preguntar-nos:

- De què em vull alliberar?
- A què vull tornar a donar vida dins meu?

11 Persones que curen el cor

Introducció: Comencem el dia amb un missatge positiu que ens ajudi a viure aquesta setmana amb força, pau i obertura de cor.

Recurs: Carlos Sadness – *Personita buena* (2024)

<https://www.youtube.com/watch?v=tXtstbcuQWg>

Reflexió: Després d'escollar la cançó penseu en aquella "personeta bona" que sempre us ha ofert suport, fins i tot quan no us ho mereixíeu del tot. Aquella persona que us ha perdonat, us ha comprès o ha estat al vostre costat quan més falta us feia.

També penseu en algú a qui vosaltres seríeu capaços d'acompanyar sense condicions, fins i tot quan no és fàcil, quan hi ha distància, malentesos o silenci.

12 Desmond Tutu, el poder del perdó

Introducció: Avui coneixerem la història d'un home que va demostrar, amb la seva vida, que l'amor i el perdó poden canviar un país. La història de Desmond Tutu.

Nascut a Sud-àfrica, va viure sota el sistema de l'apartheid, una llei que separava les persones segons el color de la pell.

Però, en comptes de respondre amb odi o violència, va triar caminar pel camí del perdó i la reconciliació.

Quan l'apartheid va acabar, el nou govern de Nelson Mandela i Desmond Tutu van crear la Comissió per a la Veritat i la Reconciliació (1995).

En lloc de cercar venjança, aquesta comissió convidava víctimes i agressors a explicar la seva veritat davant de tothom, a demanar perdó i, en molts casos, a ser perdonats.

Desmond Tutu, com a arquebisbe i president d'aquesta comissió, repetia sovint: "No hi ha futur sense perdó".

Les audiències eren plenes d'emoció: plors, peticions de perdó i fins i tot abraçades entre persones que havien estat enemics.

El perdó no es va convertir en oblit, sinó en la llavor d'un nou començament.

Recurs:



Preguntes per a la reflexió:

- Creus que és possible perdonar algú que ens ha fet molt de mal?
- Què vol dir, per tu, "no hi ha futur sense perdó"?
- T'imagines que hauria passat, a Sud-àfrica, si s'hagués triat la venjança en comptes del perdó?

La Mare Teresa de Calcuta deia que el fruit de l'amor és el servei. Aquesta setmana demanem al Senyor que ens doni un cor gran per estimar, un amor que serveix i construeix.

15 L'amor que es fa servei, petits gestos que canvien el món.

Introducció: Hi ha moltes persones que canvien el món sense que ningú els ho reconegui.

No surten als titulars, no busquen m'agrada, no esperen res a canvi.

Però les seves accions, per bé que són petites, fan més lluminós el món dels altres.

El vídeo que veurem avui ens mostra això: com l'amor autèntic no fa soroll, però deixa empremta.

Comença amb petits gestos —un tros de pa, un somriure, una ajuda al carrer— i acaba construint esperança.

Recurs: Corto *Unsung Hero*



<https://www.youtube.com/watch?v=uaWA2GbcnJU>

Preguntes per a la reflexió:

- Què pots fer, avui —una cosa petita—, per millorar el dia d'algú sense que ho sàpiga ningú més?
- Quin tipus d'amor vull viure: el que espera reconeixement o el que simplement serveix?

16 Servir és estimar

Introducció: Sovint pensem que estimar vol dir fer grans coses: salvar el món, fer projectes espectaculars, ser un heroi.

Però l'amor de veritat es construeix en la vida quotidiana, en els gestos discrets que ningú veu però que ho canvien tot.

Reflexió: Com deia Santa Teresa de Calcuta:

"No podem fer grans coses, però sí petites coses amb un gran amor".

Preguntes per a la reflexió:

- Avui has de triar un gest concret de servei i fer-lo en silenci, sense dir-ho a ningú.
- Pot ser ajudar un company, recollir alguna cosa que no t'ha tocat, oferir-te per fer una tasca o, simplement, animar algú que està baix d'ànims.

17 Comença per tu mateix

Introducció: Vivim en un món ple de coses que voldríem canviar: injustícies, desigualtats, gent que pateix o que se sent sola.

Sovint ens preguntem: "Per què no fa res ningú?" o "Per què el món és així?".

Però el missatge d'aquesta cançó ens convida a mirar-nos al mirall i preguntar-nos: "I jo, què estic fent?"

El canvi comença dins nostre —amb les nostres actituds, paraules i accions—.

Si volem un món més just, més solidari i més humà hem de començar per ser-ho nosaltres mateixos.

Recurs: Michael Jackson - *Man in the Mirror* (1988)

https://www.youtube.com/watch?v=XQ4mcSyhKlo&list=RDXQ4mcSyhKlo&start_radio=1

Pregunta de Reflexió:

- Què significa, per a tu, ser part del canvi?

18 L'amor, motor de servei

Introducció: Jesús ens recorda que la grandesa no es mesura pas per l'èxit, sinó per la capacitat d'estimar servint.

En un món que valora qui destaca o qui guanya, ell ens proposa una altra mirada:

La del qui ajuda sense esperar res a canvi.

La del qui aixeca aquell que ha caigut.

La del qui ofereix temps, escolta o somriures.

Recurs:

"El que vulgui ser gran entre vosaltres, que sigui el vostre servidor".
(Mateu 20,26-27)

Reflexió: Quan servim, l'amor de Déu es fa visible a través de nosaltres.

- **Pensa durant un minut quin significat té servir, per a tu**

19 Dia Mundial de la Justícia Social

Introducció: Avui, 20 de febrer, és el **Dia Mundial de la Justícia Social**.

Vivim en un món ple de notícies que parlen de desigualtats, guerres, odi, racisme o indiferència. De vegades sembla que tot estigui trencat, i que les persones hagin oblidat allò que realment importa.

Els Black Eyed Peas, en la seva cançó **Where Is The Love?**, ens fan una pregunta molt senzilla però profundament incòmoda: *On és, l'amor?*

Recurs: Black Eyed Peas - Where is the love? (2009)

https://www.youtube.com/watch?v=kRStMVub8AY&list=RDkRStMVub8AY&start_radio=1

Preguntes per a la reflexió:

- On veus que falta amor o justícia, al teu entorn?
- Què podries fer, tu, per "posar amor" allà on en falta?

L'amor irradia amor. És com un foc que encén nous focs. Quan veiem una persona estimant amb autenticitat se'ns obre el cor i se'ns encomana el desig d'estimar igual. Senyor Jesús, tu que ens has estimat primer, dona'ns un cor gran per estimar i per donar a conèixer als altres la teva misericòrdia.

22 El poder de les paraules

Introducció: Les paraules tenen una força increïble.

Poden aixecar o enfonsar, poden curar o ferir, poden donar esperança o fer perdre la confiança. De vegades parlem sense pensar, deixant que surtin crítiques, insults o burles... i no som conscients que les nostres paraules deixen empremta. Ara bé, també tenim la capacitat de fer tot el contrari: dir paraules que donin vida, que animin, que estimulin, que facin sentir estimat algú que ho necessita.

Recurs: Small Talk

<https://www.youtube.com/watch?v=Hzgzim5m7oU>

Preguntes per a la reflexió:

- *Recordes alguna paraula que t'hagi fet mal? I alguna que t'hagi ajudat a creure més en tu mateix?*
- *Quines paraules surten més sovint de la teva boca? Crítiques o ànims?*

23 L'amor deixa empremta

Introducció: Les accions que fem per obligació s'obliden, però les que fem amb amor deixen empremta en els altres i en nosaltres mateixos.

Recurs:

"Que tot el que feu sigui fet amb amor"
(1 Corintis 16,14)

Preguntes per a la reflexió:

- *Quan va ser l'última vegada que vas fer alguna cosa per algú només per amor?*
- *Hi ha algú que t'hagi deixat empremta per la manera com t'ha estimat?*
- *Què pots fer, avui, per deixar una petita empremta d'amor en el teu entorn?*

24 T'imagines un amor vertader, que no jutgi?

Introducció: La cançó d'avui ens parla d'aquest amor que no és debilitat, sinó poder; no és possessió, sinó llibertat.

En un món ple de prejudicis i murs, estimar és un acte de valentia.

Recurs: Imagine Dragons - Love (2018).

https://www.youtube.com/watch?v=iTL5UjxC08g&list=RDITL5UjxC08g&start_radio=1

Preguntes per a la reflexió:

- Què t'ha inspirat, aquesta cançó?

25 Un amor que no deixa ningú enrere

Introducció: A vegades pensem que les injustícies només passen lluny, en altres països amb realitats molt diferents de la nostra.

Però aquesta notícia ens recorda que aquesta realitat també és entre nosaltres: hi ha molts joves que se senten sols, invisibles o sense esperança.

I és aquí on entra el poder de l'amor que transforma: aquell amor que no gira la mirada, sinó que s'implica, acompanya i obre els ulls a la realitat dels altres.

Recurs:

Llegiu la notícia següent amb atenció:

Segons dades recents d'Eurostat, un 24,1% dels joves europeus d'entre 15 i 29 anys (uns 17 milions de persones) viuen en risc de pobresa o d'exclusió social. Això vol dir que, malgrat viure en societats desenvolupades, gairebé un de cada quatre joves té dificultats per accedir a estudis, a una feina estable o a l'habitatge, i potser se sent sense futur o sense un lloc al món.

Sovint pensem que les injustícies només passen lluny, en altres països o realitats molt diferents de la nostra. Aquesta notícia, però, ens recorda que entre nosaltres també hi ha joves que lluiten per tirar endavant, que se senten sols, invisibles o sense esperança.

I és aquí on entra el poder de l'amor que transforma: aquell amor que no mira cap a una altra banda, sinó que s'implica, acompanya i obre els ulls a la realitat dels altres.

Preguntes per a la reflexió:

- Quina diferència hi ha, entre estimar "amb paraules" i estimar "amb obres"?
- Què vol dir, per a tu, "no deixar ningú enrere"?²⁶ Sentir-se lliure

Introducció: La canción de hoy nos sirve para despedir este mes de febrero y nos habla de liberarnos de todo aquello que nos pesa: los miedos, los juicios ajenos, los fracasos, las etiquetas... Nos recuerda que la libertad no es solo hacer lo que quieres, sino ser quien eres sin miedo, con amor y con esperanza.

Recurs: Nil Moliner - *Libertad* (2021).

https://www.youtube.com/watch?v=utyaikIIQog&list=RDutyaikIIQog&start_radio=1

Reflexió: Escribe en un trozo de papel una palabra o una emoción que te haga sentir libre.

26 Sentir-se lliure

Introducció: La cançó d'avui ens serveix per acomiadar aquest mes de febrer i ens parla d'alliberar-nos de tot allò que ens pesa: les pors, els judicis, els fracassos, les etiquetes...

Ens recorda que la llibertat no és només fer el que vols, sinó ser qui ets: sense por, amb amor i amb esperança.

Recurso: Nil Moliner - *Libertad* (2021).

https://www.youtube.com/watch?v=utyaikIIQog&list=RDutyaikIIQog&start_radio=1

Reflexión: Escribe en un trozo de papel, o en una fitxa, una palabra o emoción que et faci sentir lliure.

MARÇ: T'imagines... tornar a començar?



! No passa res... POTS TORNAR A COMENÇAR!

Imprempe tenim aquesta possibilitat. Amb cada dia que comença i, especialment, amb el mes de març, ja que ens continuem endinsant en la Quaresma. Un temps que ens convida a re-començar, a aturar-nos, a mirar dins nostre i a agafar una goma per esborrar tot el que ens pesa. La Quaresma és un entrenament per al cor, amb el qual podem aprendre a canviar, a esmenar el que no ha sortit del tot bé i a aixecar-nos amb més força. Déu sempre ens dona i ens donarà esperances per tornar a començar. Si ets capaç de deixar de banda el que et pesa i confies que cada dia pot ser millor... ja has tornat a començar. AIXECA'T!

Continuem el nostre camí de Quaresma aprenent a estimar més i millor. Aquesta setmana pararem atenció als prejudicis negatius que podem tenir sobre els altres, font d'injustícia i discriminació. I començarem demanant a Jesús que ens doni una mirada neta i acollidora.

1 Dia de la Cero Discriminació

T'imagines un món on ningú no se sentís discriminat?

Introducció: Avui, 1 de març, celebrem el Dia de la Zero Discriminació, una jornada impulsada per recordar la importància de respectar i defensar la dignitat de totes les persones. En una societat cada vegada més diversa, és essencial reconèixer i combatre qualsevol forma de discriminació. El vídeo que veurem ens ajudarà a reflexionar sobre actituds, mirades i situacions que poden generar injustícies. A partir d'aquestes idees treballarem plegats a fi de crear entorns més inclusius i respectuosos.

Recurs: Campaña Día Internacional de la Cero Discriminación – (YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=S8X-vlvhoKg>

Preguntes per a la reflexió després d'haver vist el vídeo:

- Pensa si alguna vegada t'has sentit discriminat, i per què?.
- Quines actituds discriminatòries —visibles o "invisibles"— has detectat al teu entorn (escola, barri, xarxes, grups d'amics...)? Què podríem fer per canviar-les?
- Com creus que podem fomentar una cultura d'inclusió i respecte, a l'escola? Què hi pots aportar

2 Beneïda vida

Introducció: Sovint tenim prejudicis envers els nostres avis i àvies, envers la gent gran en general. Tanmateix, si ens hi acostem podem descobrir un autèntic tresor. I és que la seva experiència ens ensenya que la vida és plena de benediccions.

Recurs: Bendita vida — Txarango i les Dones Sàvies (Festival Esperanzah 2020)

https://www.youtube.com/watch?v=HRv9wCchcyo&list=RDHRv9wCchcyo&start_radio=1

Reflexió: Moltes vegades ens queixem. Moltes vegades pensem que no hi ha res que valgui la pena. O mirem els altres amb menyspreu. Ara escoltarem aquesta cançó per adonar-nos que, de fet, la vida és una benedicció.

3 T'imagines un món on no ens jutgessin per la nostra aparença?

Introducció: Avui veurem un fragment del càsting de **Susan Boyle**, una dona que va pujar a l'escenari sense encaixar gens en les expectatives del jurat ni del públic. Tothom la va subestimar simplement per la seva aparença física... fins que va començar a cantar. La seva actuació ens recorda que sovint jutgem massa de pressa i que nosaltres mateixos també ens posem límits que no existeixen.

Recurs: Susan Boyle Dreamed A Dream and WOWED The Judges on Britain's Got Talent!

<https://www.youtube.com/watch?v=ZW68Gm3Lpnw>

Preguntes per a la reflexió després d'haver vist el vídeo:

- ¿Qué crees que pensó el jurado antes de escuchar cantar a Susan? / ¿Qué te hace pensar su -Què creus que van pensar, els jutges, abans que Susan Boyle cantés?
- Què et fa pensar, la seva reacció de sorpresa?
- Imagina una cosa que et faci por intentar. Què creus que canviaria, si t'hi acostessis sense jutjar-te ni limitar-te a tu mateix?

4 Podem arreglar el món!

Introducció: Aquest és un d'aquells contes que ens convida a pensar. Efectivament, rumi- em un moment en tots els grans problemes a què s'enfronta el món: la desforestació dels boscos, l'extinció d'espècies animals, l'embrutiment de mars i rius, la contaminació de l'at- mosfera, el forat de la capa d'ozó, l'escalfament del planeta, la superpoblació, la guerra, la violència, la fam... i tants i tants altres.

Recurs:

Això és un científic que és al laboratori mirant de resoldre els problemes del món. Es passa molts dies allà ficat, fins que entra el seu fill petit de sis anys i li diu: "Pare, ara t'ajudaré". El pare, desesperat, li respon: "No, fill, ves a jugar". I el nen li respon: "No, pare, jo et vull ajudar". El pare no sap què fer. Aleshores troba el mapa del món en una pàgina d'una revista, i diu: "Bé, amb això puc tenir el meu fill entretingut durant deu dies i que no em molesti". Agafa unes tisores, retalla la pàgina i comença a tallar-la a trossets. Dona cinta adhesiva al nen i li diu: "Ja que t'agrada muntar trencaclosques, mira de muntar el món". El nen no el coneixia, el món. El pare continua amb les seves equacions. I el nen, al cap de dues hores, li diu: "Pare, ja he acabat". I el pare: "No pot ser, això és cosa de nens, deu haver fet qualsevol cosa". S'ho mira i, efectivament, havia arreglat el món, i li pregunta: "Però com t'ho has fet, si no coneixes com és, el món?". I el nen li explica: "Pare, quan has tallat el full, a l'altra banda hi havia un home. I com que jo conec l'home, he girat tots els paperets. Quan he tingut l'home mun- tat l'hi he donat la volta i ja havia arreglat el món".

Gabriel García Márquez

Reflexió: Pensem un moment: Qui els ha creat, aquests problemes? No ha estat cosa de l'ésser humà? Doncs ja tenim la resposta: si volem arreglar el món primer caldrà que arreglem l'ésser humà!

5 T'imagines que fossis capaç de lliurar-te al màxim?

Recurs:

Quan es posava en camí, un home s'acostà corrent, s'agenollà davant de Jesús i li preguntà: —Mestre bo, què haig de fer per a posseir la vida eterna?

Jesús li digué:

—Per què em dius bo? De bo només n'hi ha un, que és Déu. Ja saps els manaments: No matis, no cometis adulteri, no robis, no acuis ningú falsament, no facis cap frau, honra el pare i la mare.

Ell li va dir:

—Mestre, tot això ho he complert des de jove.

Jesús se'l mirà i el va estimar. Li digué:

—Només et falta una cosa: ves, ven tot el que tens i dona-ho als pobres, i tindràs un tresor al cel. Després vine i segueix-me.

En sentir aquestes paraules, aquell home va quedar abatut i se n'anà tot trist, perquè tenia molts béns.

(Marcos 10, 17-22)

Reflexió: El jove se n'anà tot trist perquè tenia molt béns. Aquesta Quaresma, de què ens podem desprendre per ser més capaços d'estimar sense mesura?

Aquesta setmana recordem el Dia Internacional de la Dona. T'imagines que realment tots tinguéssim els mateixos drets? Déu ens ha creat a tots amb la mateixa dignitat de fills seus. Alhora ens ha creat diversos, cadascú amb la seva riquesa i els seus dons. Demanem a Jesús que sapi-guem tractar-nos amb respecte i cura, i que la violència masclista s'acabi d'una vegada per totes.

8 Dia internacional de la dona

T'imagines que cada dia fos el dia de qualsevol dona?

Introducció: Avui, 8 de març, commemorem el Dia Internacional de la Dona, una jornada que ens recorda la importància de la igualtat de gènere, del reconeixement dels drets de les dones i de la lluita contra les discriminacions que encara persisteixen. És un dia per valorar, avui i sempre, les aportacions de les dones en tots els àmbits (socials, culturals, científics, polítics...), i també per reflexionar sobre què podem fer cadascú de nosaltres per avançar cap a una societat més justa.

Recurs: Roba Estesa - *Cant de lluita* (subtítols i lletra en català)

https://www.youtube.com/watch?v=B_AaNIJfxYU&list=RDB_AaNIJfxYU&start_radio=1

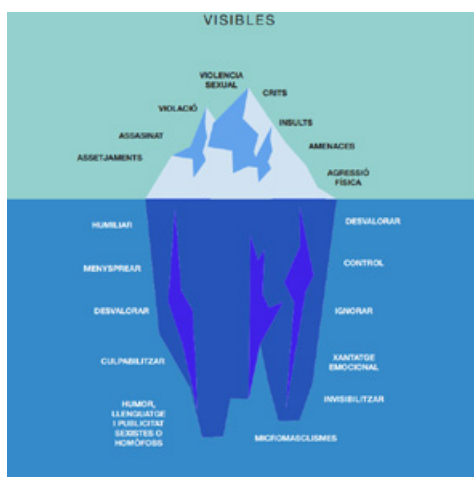
Preguntes per a la reflexió després d'haver escoltat la cançó:

- Quina paraula, frase o imatge d'aquesta cançó t'ha quedat més gravada, i per què? Com la relacionaries amb la situació de les dones avui dia?
- Quins obstacles creus que encara afronten les dones en la nostra comunitat (al centre, al carrer, a casa, a l'institut)? I què hi podem fer, nosaltres, per ajudar a superar-los?
- Si haguessis de definir amb una acció concreta (petita però significativa) què faries aquesta setmana per contribuir a la igualtat de gènere, quina seria? I com la podríem fer visible al nostre entorn?
- Suposa que ets testimoni o que coneixes una situació d'injustícia cap a una dona o cap a qualsevol persona perquè no se la tracta amb igualtat. Què faries? Què t'impediria actuar i com podríem crear un entorn en què tothom se senti segur i amb suport per intervenir?

9 T'imagines un món sense violències masclistes i lgtbifòbiques?

Introducció: Mireu aquesta imatge d'un iceberg: per dalt sobresurten les violències que tothom reconeix —insults, agressions, amenaces...—, però el més important és el que queda sota l'aigua. Allà hi ha totes aquelles actituds que sovint normalitzem: bromes sexistes o lgtbifòbiques, ignorar algú, fer-lo sentir culpable, controlar... Tot això és violència, també, i és la base que permet que les formes més greus arribin a passar. Entendre l'iceberg vol dir aprendre a detectar aquests petits gestos i no deixar-los passar.

Recurs:



Preguntes per a la reflexió després d'haver observat la imatge:

- Quina part de l'iceberg (visible o invisible) creus que és més difícil d'identificar, en el dia a dia? Per què?
- Has vist o sentit mai alguna d'aquestes violències "sota l'aigua"? Com creus que afecta a qui la rep?
- Què podríem fer, com a grup classe, per frenar aquestes formes de violència més subtils? I individualment?

10 Treballem què és la violència vicària

Introducció: Avui en aquest Bon Dia mirarem un vídeo que ens ajudarà a entendre una realitat dura i molt important: la violència vicària. No és un tema fàcil, però cal parlar-ne per saber-la detectar i, sobretot, per saber com podem donar suport a qui en pateix. Després del vídeo compartirem unes preguntes per a la reflexió perquè cadascú pugui pensar què vol dir, realment, *protegir, respectar i acompanyar*.

Recurs: LA VIOLENCIA VICARIA

<https://www.youtube.com/watch?v=R6T9I2xxnFY>

Preguntes per a la reflexió després del vídeo:

- De quines maneres creus que la violència vicària —que un dels dos progenitors faci mal a l'altre indirectament a través dels fills— pot afectar tant la víctima principal com la família en conjunt?
- Què creus que poden fer els adolescents, i la comunitat educativa en general, per ajudar a identificar i interrompre situacions de violència vicària?
- Si ets espectador d'un cas en què sospites que hi ha violència vicària, què creus que seria una reacció responsable i solidària respecte a la víctima i el seu entorn?

11 T'imagines un món on les cançons respectin a tothom?

Introducció: Avui parlarem de música... però no només per gaudir-ne! Sovint cantem sense pensar què hi ha darrere de les paraules. El vídeo que veurem tot seguit ens farà obrir els ulls sobre com algunes cançons amaguen missatges masclistes o normalitzen actituds de desigualtat. Després reflexionarem junts sobre com ens fan sentir i com podem promoure una música que transmeti respecte i igualtat.

Recurs: NI MALAS NI VUESTRAS (@devermut) (YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=W8fwVYMSlqQ>

Preguntes per a la reflexió després d'haver vist el vídeo:

- Quins missatges distribuïts en les cançons creieu que són problemàtics, i per què?
- Com podria afectar escoltar regularment aquesta mena de missatges la visió que tenim sobre les relacions entre sexes i de nosaltres mateixos?
- Què podem fer, com a alumnes, perquè els missatges masclistes en la música siguin identificats, qüestionats i no normalitzats?

12 T'imagines una societat on no hi haguessin discriminacions de gènere, sexe, identitat o orientació sexual?

Introducció: Vivim en una societat cada cop més conscient de la diversitat de gènere, d'identitat i d'orientació sexual. Però és important recordar que aquests drets no sempre han existit i que moltes persones han hagut de lluitar en moments molt difícils per aconseguir-los. Des de militants LGTBIQ+ fins a activistes socials i culturals, molts han afrontat persecució, discriminació, violència i invisibilitat només per ser ells mateixos. Avui tenim l'oportunitat de reconèixer aquest esforç i entendre que la llibertat de ser qui som i estimar qui estimem és fruit de lluites valentes que encara avui ens recorden que cal defensar la igualtat i la no-discriminació. Aquesta dinàmica vol ajudar-nos a reflexionar sobre aquestes qüestions i a comprometre'ns en la defensa dels drets de totes les persones.

Recurs: ORGULLO 2025: LUGARES de la MEMORIA LGTBIQ+ en ESPAÑA | RTVE Noticias

https://www.youtube.com/watch?v=Ovt-v8G1N_E

Preguntes per a la reflexió després d'haver vist el vídeo:

- Quin fragment del vídeo t'ha impactat més i per què?
- Quines són les principals barreres que encara afronten les persones per expressar la seva identitat o orientació sexual amb llibertat?

- Si fossis testimoni d'una situació de discriminació cap a una persona per la seva identitat o orientació sexual, què faries?
- Com podem treballar des del centre per la inclusió de les persones del col·lectiu LGTBIQ+?

Aquest camí de Quaresma ens exigeix anar netejant del nostre cor tot rastre d'exclusió. T'imagines que tots ens hi esforcéssim una miqueta més? Que no seria el món un lloc millor, potser? Aquesta setmana en veurem alguns exemples, sobretot el de Jesús, que abans de jutjar acull.

15 T'ho imagines? Viure al carrer amb els ulls d'un infant

Introducció: Escoltem la cançó *Meninos da rua*, del cantautor Marwán. Amb una lletra potent i una mirada directa, ens parla dels nens i nenes que viuen al carrer, obligats a créixer en condicions extremes i sovint invisibles per a la resta de la societat. Un tema que ens convida a reflexionar sobre la desigualtat, la vulnerabilitat i la urgència de reconèixer la dignitat de totes les vides. A través d'aquesta música volem despertar la consciència i plantejar-nos què podem fer per canviar aquesta realitat.

Recurs: *Meninos da rua* (Catalan Version) (YouTube)

https://www.youtube.com/watch?v=LZT8kAgzSAU&list=RDLZT8kAgzSAU&start_radio=1

Preguntes per a la reflexió després d'escoltar la cançó:

- Quina frase o imatge de la cançó t'ha colpit més? Per què? Com et fa veure com en són, de dures, les condicions dels nens del carrer?
- Quantes actituds de la societat o silencis creus que mantenen aquesta situació? En podries identificar exemples, al teu entorn o al món que t'envolta?
- Què podríem fer, individualment o com a grup, per ajudar aquests nens i nenes, o per evitar que d'altres visquin situacions semblants? Pensa en una acció concreta que podríem fer a l'escola, al barri o amb els amics.

16 Visca l'amor propi!

Introducció: Ara veurem un vídeo que ens convida a parar atenció a la nostra pròpia vàlua, als pensaments que tenim sobre nosaltres mateixos i a com ens tractem. Moltes vegades som els primers que ens posem barreres o dubtem del nostre valor. Aquesta activitat ens ajudarà a reconèixer qui som, a valorar-nos i a pensar accions concretes per estimar-nos més i millor.

Recurs: *Amor propio* (YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=zChNJE9svPs>

Preguntes de reflexió després d'haver vist el vídeo:

- Quins pensaments o imatges negatives tens sovint sobre tu mateix? Com creus que afecten la teva autoestima?
- Què t'agradaria poder dir-te cada dia perquè t'ajudés a sentir-te millor i més fort? Escriu-ho mentalment o en un paper.
- Quina acció concreta podries fer aquesta setmana per demostrar-te que t'importes —per exemple, dedicar-te temps, atendre una necessitat pròpia, dir-te una frase positiva a tu mateix...? Com creus que et farà sentir?

17 Evangeli segons sant Joan (8,1-11)

En aquell temps Jesús es va retirar a la muntanya de les Oliveres i a trenc d'alba es va presentar de nou al temple, on la multitud se li acostava. Assegut entre ells, els ensenyava.

Aleshores els escribes i fariseus li van portar una dona que havia estat sorpresa en el moment de cometre adulteri i, posant-la davant d'ell, li van dir:

—Mestre, aquesta dona ha estat sorpresa en flagrant adulteri. Moisès ens mana a la llei apedregar aquestes dones. I tu, què hi dius?

Li preguntaven això per parar-li una trampa i poder acusar-lo. Però Jesús es va ajupir i es va posar a escriure a terra amb el dit. Com que insistien en la seva pregunta, es va incorporar i els va dir:

—Aquell de vosaltres que no tingui pecat, que li tiri la primera pedra.

Es va tornar a ajupir i va continuar escrivint a terra. En sentir aquelles paraules, els acusadors s'anaren retirant l'un darrere l'altre, començant pels més vells. Jesús es va quedar sol i la dona encara era allà al mig. Jesús es posà dret i li va preguntar:

—Dona, on són els qui t'acusaven? Ningú no t'ha condemnat?

Ella li va respondre:

—“Ningú, Senyor”.

I Jesús li va dir:

—Jo tampoc no et condemno. Ves-te'n i d'ara endavant no pequis més.

Preguntes per a la reflexió:

- I nosaltres, què faríem davant d'aquesta dona?

18 T'ho imagines? Una escola que també podem construir nosaltres!

Introducció: Avui treballarem la cançó *Another Brick in the Wall*, de Pink Floyd, que critica un sistema educatiu i social que talla la creativitat, anul·la la diferència i aixeca murs entre les persones. La cançó ens fa pensar en com, a vegades, tots hi contribuïm: amb actituds, silencis o prejudicis. Volem aprofitar-la per reflexionar sobre com podem evitar ser “un totxo més” d'aquests murs i, en canvi, construir espais on tothom es pugui sentir lliure i respectat.

Recurs: Pink Floyd - *Another Brick in the Wall* (HQ) (YouTube)

https://www.youtube.com/watch?v=bZwxTX2pWmw&list=RDbZwxTX2pWmw&start_radio=1

Preguntes per a la reflexió després d'haver escoltat la cançó:

- Quin “mur” tens al davant —por, mandats, expectatives, comparacions— que et fa sentir que no pots ser qui realment ets? Si avui el poguessis trencar, què canviaria en la teva vida?
- Quan penses en l'institut, quins comportaments, normes o actituds creus que converteixen alguns companys en un “altre totxo del mur”? Què passaria si algú (o tu mateix) decidís no seguir-ho i fer-ho d'una manera diferent?
- Imagina't que tens el poder de treure un sol “totxo” del mur que denuncia la cançó: quin trauries i com canviaria això la vida d'una altra persona? Estaries disposat a ser tu, qui l'en tragués?

19 T'imagines un món on els colors de pell es veiessin de la mateixa manera?

Introducció: Avui veurem un vídeo que ens parla dels colors de pell d'una manera diferent: com si fossin tonalitats d'un mateix quadre, totes úniques i igualment boniques. Sovint passem pel món sense adonar-nos de la gran diversitat que ens envolta, i aquest vídeo ens convida a mirar amb curiositat en comptes de jutjar. Aprofitem-lo per pensar sobre de quina manera vivim aquesta diversitat i com podem fer que tothom se senti valorat, sigui quin sigui el seu color de pell.

Recurs: ¿De qué color es un lápiz de color carne? Angelica Dass, fotògrafa (YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=mkDqaGANaos>

Preguntes per a la reflexió després del vídeo:

- Quan escoltes o mires el vídeo, què t'ha cridat més l'atenció respecte als colors de pell i la manera com la societat els veu o tracta?
- Has vist mai al teu entorn (escola, barri, xarxes socials...) actituds, comentaris o comportaments que mostrin prejudicis amb motiu del color de pell? Com et fan sentir, aquests casos?

- Quina acció concreta podries fer —com a classe, amb amics o individualment— perquè els tons de pell fossin percebuts amb normalitat, respecte i valor, i no pas amb dubtes o discriminacions?

Setmana Santa

Comencem el temps de Pasqua. T'imagines que després de la Creu hi ha vida? T'imagines una vida per sempre?

29 Pregària: La mirada neta

Jesús, ensenya'm a tenir
una mirada neta com la teva.
Jo vull ser feliç.
Ensenya'm a voler que tothom sigui feliç,
perquè la meua felicitat seria molt curta i mesquina
si només la volgués per a mi i no per a tothom.
Ensenya'm a no pensar només
en els que són a prop meu,
ni només en els que em cauen bé.
Ensenya'm a estimar de veritat
als qui no són com jo,
als qui fan coses diferents
del que a mi m'agrada,
als que potser em resulten incòmodes.
Ensenya'm a no menystenir ningú,
sigui qui sigui i faci el que faci.
Ensenya'm a mirar tothom,
especialment als que tothom mira malament,
amb la teua mateixa mirada, amorosa i alliberadora.
Fes, Jesús, que jo sigui per a tothom
un signe estimulador del teu amor, i així convertir la vida en celebració.

30 Agafem energia abans de començar el dia de classe!

Introducció: Avui en aquest *Bon Dia* hem considerat oportú començar el dia amb una petita meditació guiada. Sovint anem atrafegats amb el ritme frenètic de la vida: classes, extraescolars, esports, amistat, família... Per això sempre és important aturar-nos per agafar aire i poder continuar avançant. Amb aquest vídeo farem una meditació per tal de relaxar-nos, prendre consciència de qui som i on som i agafar tota l'energia positiva que ens sigui possible!

Recurs: MEDITACIÓ per tenir energia (per a NENS i GRANS) - Vilma Montoliu - (YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=izCRgSQgGTc>

31 T'imagines un món sense filtres?

Introducció: Vivim envoltats de pantalles, de *m'agrada* i de publicacions que semblen perfectes... Ara bé, realment tot és com ho veiem? Aquest breu vídeo ens permetrà aturar el temps durant uns minuts i reflexionar sobre com les xarxes socials poden alterar la nostra percepció de la realitat i afectar la connexió amb allò que realment som i vivim.

Recurs: ¿Estás viviendo una Insta Mentira? Redes Sociales vs. Realidad (YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=OEFHbruKEmw>

Preguntes per a la reflexió després d'haver vist vídeo:

- Quina imatge o missatge del vídeo us ha fet qüestionar la vostra relació amb les xarxes socials? Per què?
- De quina manera creieu que l'ús constant de xarxes (publicar, mirar, comparar...) pot afectar la vostra connexió amb la realitat i amb les persones que us envolten?
- Què podeu fer, tant individualment com pel que fa a equip de classe, per mirar d'equilibrar l'ús de les xarxes i recuperar espais de connexió veritable (amb vosaltres mateixos, amb la natura, amb els altres)?

ABRIL: T'imagines... que tot està connectat?



A l'abril celebrem la primavera, el moment en què la natura es desperta amb flors, colors i vida. I també recordem que la nostra casa comuna, la Terra, necessita que la cuidem. Cada planta, cada animal, cada persona... tots formem part d'aquesta gran família. Si tenim cura de l'aigua, de l'aire i del sòl també ens cuidem a nosaltres mateixos. Perquè tot està unit, i cada petit gest compta: apagar un llum, plantar una llavor, no llençar escombraries a la babalà... **Així construïm plegats un món més alegre, sa i ple de vida!**

1 La llavor comença en silenci

Introducció: La natura ens ensenya que les coses més importants sovint creixen sense soroll. De vegades el que és valuós s'està formant abans que ho puguem veure. També nosaltres estem creixent en aspectes que encara no són visibles.

Recurs:



Preguntes per a la reflexió:

- Hi ha alguna cosa en mi que està creixent però que encara no es nota?
- Què demana paciència, en aquest moment de la meua vida?
- En què puc ser més amable amb mi mateix?

2 DIA DE L'AUTISME

No tots vivim el món de la mateixa manera

Introducció: L'autisme no és un defecte ni una manca: és una manera diferent de sentir, percebre i relacionar-se. La diversitat és riquesa. Reconèixer-ho ens ajuda a crear espais més humans.

Recurs: Different, Not Less: <https://www.youtube.com/watch?v=OidZghw97dc>

Preguntes per a la reflexió:

- Què passaria, si escoltéssim més i jutgéssim menys?/
- He etiquetat algú sense conèixer-lo realment?
- Com puc contribuir a un espai on tothom se senti tranquil?

A l'abril celebrem la primavera, el moment en què la natura es desperta, amb flors, colors i vida. També és el moment de recordar que la nostra casa comuna, la Terra, necessita que la cuidem. Cada planta, cada animal, cada persona... tots formem part d'aquesta gran família. Pare de bondat, gràcies pel nostre planeta i per tot el que has creat. Gràcies per la Vida amb majúscules. Ensenya'ns a participar en la comunió amb tu i amb tota la Creació.

5 La Vida torna

Introducció: La Pasqua ens recorda que la vida pot renéixer, fins i tot quan semblava acabada. En totes les persones hi ha espais que poden tornar a florir.

Recurs:

"Ell no és aquí... ha ressuscitat" (Mt, 28, 6)

Preguntes per a la reflexió:

- Hi ha alguna cosa que creia perduda i podria renéixer?
- Què podria tornar a començar?
- A qui podria donar esperança amb un petit gest?

6 La natura ens sosté

Introducció: La natura no ens necessita. Som nosaltres els qui la necessitem a ella. Gràcies a ella podem viure.

Recurs: *Nature is speaking* — Julia Roberts (Mother Nature)

<https://www.youtube.com/watch?v=WmVLcj-XKnM>

Preguntes per a la reflexió:

- Ens pensem el centre de tot?
- Què passaria si escoltéssim més i somiéssim menys?

7 Dia Mundial de la Salut

El cos és casa meva

Introducció: A vegades escoltem tothom menys el nostre propi cos. Ell parla, avisa, recorda.

Recurs: Pràctica: respira profundament quatre vegades amb els ulls tancats.

Preguntes per a la reflexió:

- Què necessito físicament, avui?
- I mentalment?

8 El treball és vida

Introducció: La vida també es revela en el petit món: en els insectes, en una fulla, en una llavor...

Recurs:



Preguntes per a la reflexió:

- Què hi veig, en aquesta imatge, si la miro durant deu segons en silenci?
- Per què sovint només valorem les grans coses?

9 El gra de blat

Introducció: A vegades perquè hi hagi vida cal deixar espai. Jesús ens ensenya, amb les seves paraules, les seves accions i la seva vida, que la vida ens ha estat donada per oferir-la. Que, com més en donem, més vida tenim, encara que sembli incongruent.

Recurs:

Jesús va dir:

En veritat, en veritat us ho dic: si el gra de blat, quan cau a la terra, no mor, queda ell tot sol, però si mor, dona molt de fruit.

Els qui estimen la pròpia vida, la perden, i els qui no l'estimen en aquest món, la guarden per a la vida eterna. Si algú es vol fer servidor meu, que em segueixi, i s'estarà on jo m'estic. El Pare honorarà els qui es fan servidors meus.

(Jn 12, 24-26)

Preguntes per a la reflexió: T'imagines que no tens por de perdre i et llances a la vida?

A la natura no existeixen els residus: tot s'hi transforma. Nosaltres, però, sovint acumulem, consumim i llencem. Aquesta setmana descobrirem com podem tornar a connectar amb el ritme de la vida. També recuperant aquest ritme natural connectem millor amb nosaltres mateixos i podem escoltar millor la veu de Déu, que ens parla directament al cor.

12 Tot torna

Introducció: Hem de saber reutilitzar per cuidar el nostre món.

Recurs: *The Life of Single Plastic Bottle*

https://www.youtube.com/watch?v=_6xINyWPpB8

Preguntes per a la reflexió:

- Què passa, amb tot el que llencem?
- Quin paper hi té, aquí, la responsabilitat?
- Consideres que vivim en una societat responsable?

13 Internacional del Petó

La cura es comunica amb respecte

Introducció: El petó pot ser una benvinguda, una cura, una memòria, una promesa, un comiat... El petó és comunicació emocional.

Recurs:



Preguntes per a la reflexió:

- Quan he sentit que un petó m'ha fet sentir acollit?

14 Respirar és connectar

Introducció: Tota la classe junta tanquem els ulls i junts fem cinc respiracions marcades i lentes.

Recurs: dinàmica grupal. Respiració ioga (*pranayama*) durant un minut.

Preguntes per a la reflexió:

- Com canvia el meu estat quan respiro a consciència?
- Què em permet, aquesta pausa? Em cal?

15 Dia Internacional de l'Art

L'art ens ensenya a mirar

Introducció: L'art no és només pintar o crear: és mostrar la realitat. Quan m'aturo davant d'una obra també estic aturant davant meu. L'art desperta emocions, preguntes i maneres de veure el món que no es poden dir amb paraules.

Recurs: ¿Qué es el arte?

Preguntes per a la reflexió:

- Quines coses belles he deixat de mirar per tenir pressa?
- Què em desperta, l'art: pau, preguntes, memòria...?
- Quan vaig sentir bellesa per darrera vegada?

Cap infant hauria de sostenir el món amb dolor

Introducció: Encara avui milions d'infants treballen en condicions injustes, dures i deshumanitzadores. No és pas un problema llunyà: el que consumim, vestim i comprem, a vegades, ja porta la petjada de vides trencades. Fer-nos conscients no és culpabilitzar-nos, sinó mirar el món amb responsabilitat i compassió.

Recurs: Día Mundial contra la Esclavitud Infantil 2025

<https://www.youtube.com/watch?v=XC5cfx6cPfk>

Preguntes per a la reflexió:

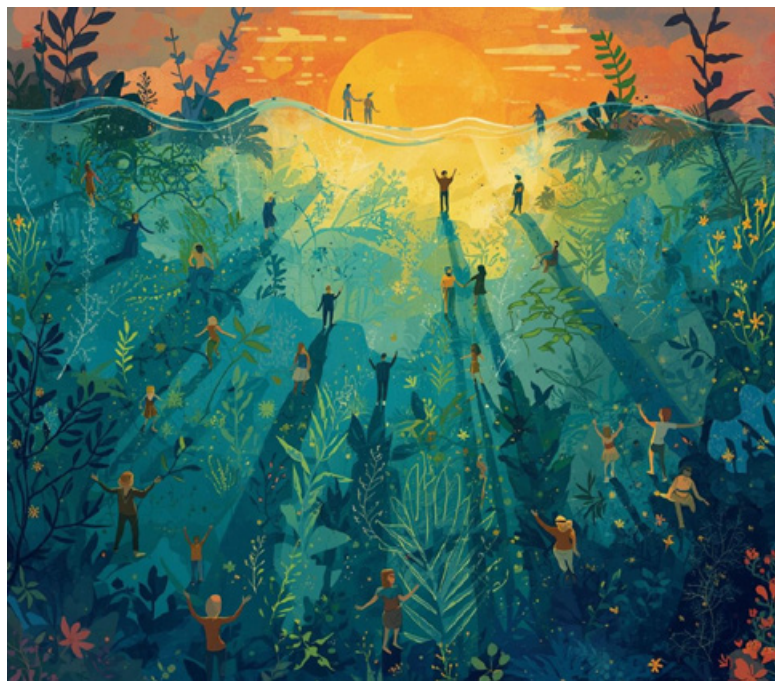
- Què sento, quan sé que hi ha nens i nenes treballant en comptes de jugar o estudiar?
- En quines coses del meu dia a dia hi podria haver una injustícia que no veig?
- Com puc ser part d'una manera de consumir injusta?

En aquest món tot està interconnectat. Tot influeix en tota la resta: l'aigua, el sol, les plantes i nosaltres. Som el teixit que fa possible la màgia de la vida. El papa Francesc deia a 'Laudato si' (89): «Les criatures d'aquest món no poden ser considerades un bé sense amo: "Són teves, Senyor, que estimes la vida" (Sb 11,26). Això provoca la convicció que, sent creats pel mateix Pare, tots els éssers de l'univers estem units per llaços invisibles i formem una mena de família universal, una comunió sublim que ens mou a un respecte sagrat, afectuós i humil...».

19 Ningú no creix sol

Introducció: Per bé que de vegades podem sentir la soledat, hem de recordar que hi ha una gran diversitat de gent que ens està esperant.

Recurs:



Preguntes per a la reflexió:

- ¿Qué significa para ti que nos necesitamos los unos a los otros?
- ¿Quién sostiene tu vida sin que te des cuenta?

20 La mirada crea vincles

Introducció: La mirada és una forma de comunicació no verbal que expressa mocions i intencions.



Preguntes per a la reflexió:

- Què passa, quan mirem amb presència?
- Quina mirada vull oferir?

21 Som allò que estímem

Introducció: Les coses que valorem de debò donen forma a qui som. Allò que cuidem ens construeix. A vegades no cal fer grans gestos: només preguntar-nos què ocupa el nostre cor.

Recurs: "Perquè on teniu el tresor, hi tindreu el cor" (Lc 12, 34)

Preguntes per a la reflexió:

- ¿Quines coses ocupen el meu cor, últimament?
- Això em fa créixer o em fa petit?
- Què valoro de veres, encara que no ho digui?

22 Dia de la terra

La Terra és la nostra casa comuna

Introducció: Les grans tradicions religioses i de saviesa ens recorden que tots som interdependents.

Recurs:

Això provoca la convicció que, en ser creats pel mateix Pare, tots els éssers de l'univers estem units per llaços invisibles i formem una mena de família universal, una comunió sublim que ens mou a un respecte sagrat, afectuós i humil.

Laudato Si' 89, encíclica del papa Francesc sobre l'ecologia integral (2015)

"L'èter, l'aire, el foc, l'aigua, la terra, els planetes, totes les criatures, les direccions, els arbres i les plantes, els rius i els mars, tots són òrgans del cos de Déu. La persona devota, en recordar això, respecta totes les espècies".

Śrīmad-Bhāgavatam (11.2.41), text sagrat de les tradicions hinduïstes

Tots som fills de l'aire, que és la paraula del Guru, de l'aigua del Pare i de la terra, la Gran Mare que ens sosté".

Guru Nanak Dey Ji, fundador i primer Guru del sikhisme (s. XV)

Necessitem despertar-nos i adonar-nos que la Terra és la nostra mare, i també la nostra llar, i en aquest cas el cordó umbilical que ens hi uneix no pot ser tallat. Quan la Terra emmalalteix nosaltres emmalaltim, perquè en som part".

L'hora d'actuar és ara: una declaració budista sobre el canvi climàtic (2015)

Preguntes per a la reflexió:

- Què vol dir, realment, l'adjectiu "comú"?
- Quin ha de ser el meu gest envers l'ambient?
- Com ens hi poden ajudar, les diferents tradicions religioses?

23 SANT JORDI

Les històries que expliquem també ens construeixen

Introducció: Sant Jordi és una festa que representa la nostra identitat cultural. No parla de dracs ni cavallers, sinó del que decidim alimentar dins nostre. El drac simbolitza la por, i la rosa representa l'amor que som capaços de donar. És una festa que ens recorda que estimar també és un acte de valentia.

Escuchemos el cuento:

Recurs:

Una vegada hi havia un poble rodejat de muntanyes, on vivien tots els seus habitants, i un rei, una reina i la princesa Maria. La Maria era una noia molt somniadora que gairebé sempre era als núvols. Al costat del poble, en una cova de la muntanya, hi vivia un drac. El rei havia acordat amb ell que cada dia li oferirien el seu bestiar per menjar-se'l, i d'aquesta manera evitaria que el drac es cruspís els mateixos habitants del poble.

Però hi va haver un dia que tot el bestiar ja s'havia acabat, i els habitants del poble, juntament amb el rei i la reina, van decidir fer un sorteig per triar una persona que s'entregués voluntàriament al drac per servir com a àpat.

Van organitzar un gran sorteig en què hi havia presents els noms de tots els habitants del poble. Quan van treure un paper del sac ple de noms no s'ho podien creure! L'escollida per ser el primer àpat del drac era la princesa. Ella, acceptant que li havia tocat i que no podia rebutjar-ho, es va acomiadar de la seva família i va anar xino-xano cap a la cova del drac. Estava morta de por, però es feia la forta per evitar que els seus pares s'entristissin encara més.

Quan ja era davant la cova del drac, un jove cavaller (de nom Jordi) a galop del seu cavall, va posar-se davant de la princesa per defensar-la i va clavar l'espasa al drac malcarat. La criatura va caure morta a terra i de la seva sang en van brotar precioses roses vermelles. El cavaller en va prendre una i la va lliurar la princesa tot demanant-li que es casés amb ell. Ella, feliç de continuar amb vida gràcies al cavaller, va acceptar, i junts van ser feliços per sempre més.

De tornada al poble tots els habitants van muntar una festa per celebrar que el cavaller Jordi els havia salvat. Des d'aquell dia les roses signifiquen l'amor que sentim per una persona, i el dia de Sant Jordi les regalem als qui més estimem.

Preguntes per a la reflexió:

- Per a vosaltres qui és, sant Jordi?
- Podríeu emmirallar-lo amb una persona de la vostra vida? Quines persones són flors, per a mi?
- Quins "dracs" m'impedeixen estimar millor?

No arreglarem el món en un sol dia, però cadascuna de les nostres decisions compta. El món canvia a partir de gestos petits i constants. L'espiritualitat és la font d'on rebem l'aigua que ens manté compromesos. Demanem a Jesús el seu Esperit, que ens acompanyi cada dia per no defallir.

26 Celebrar és cuidar la vida

Introducció: Els vincles, les relacions i el benestar no es construeixen amb gran paraules, sinó amb petit gestos constants. El que és petit pot sostenir tot un dia, fins i tot tota una persona.

Recurs: *The Power of Kindness:*

<https://www.youtube.com/watch?v=O9UBLyOjBM>

Preguntes per a la reflexió:

- Què he cuidat? Qui m'ha cuidat a mi?
- Què puc fer que no costi gaire però tingui valor?

27 El canvi comença amb mi mateix

Introducció: Vivim de pressa, pensem de pressa. De vegades el que ens cal no és fer més, sinó respirar i frenar una mica. Afluixar no és pas rendir-se, és estar atent.

Recurs: *El cambio climático. Un anuncio de la Fundación Biodiversidad.*

https://www.youtube.com/watch?v=CH_vixk5j3s

Preguntes per a la reflexió:

- Som realment conscients del mal que podem provocar?

28 Hi ha un amor que no es veu, però que es nota.

Introducció: La relació amb la Terra i amb els altres sovint es manté en silencis i gestos que ningú no veu. La cura autèntica no busca reconeixement, vol fer el bé.

Recurs:



Preguntes per a la reflexió:

- Observa bé la imatge i pregunta't: Com puc cuidar de manera discreta?

29 Dia internacional de la dansa

El cos també parla

Introducció: El cos expressa emocions, records, tensions, alegries i silenci. La dansa no és només "ballar", és escoltar el cos, comprendre com ens sentim, comunicar allò que som. Quan ens movem ens alliberem, ens relaxem, ens connectem amb nosaltres i amb els altres. Quan no trobem les paraules, el cos les diu.

Recurs:

Dinàmica: Tota la classe balla aquesta coreografia: *Just Dance 4 - What Makes You Beautiful - One Direction - 5 Stars*

https://www.youtube.com/watch?v=834iwluP124&list=RD834iwluP124&start_radio=1

Preguntes per a la reflexió:

- Com us sentiu, després d'haver ballat?
- Que esteu més animats? Per què ho penses?

30 Continuar sembrant

Introducció: Tot aquest mes hem descobert que som part de la vida, que cada gest importa, que estimar és construir. El sentit no és pas fer coses grans, sinó continuar sembrant cada dia.

Preguntes per a la reflexió:

- Quina llavor he començat a sembrar, aquest mes?
- Quina vull continuar regant?

Ens donem un temps per escriure la resposta en paper.

MAIG: T'imagines... ser inspiració?



T'ha passat mai que has vist algú i has dit: "Ostres, m'agradaria assemblejar-m'hi"?

Doncs aquesta és Maria, la nostra Bona Mare, que amb la seva senzillesa cada dia ens serveix d'exemple.

Que la seva vida al servei dels altres i la seva humilitat per dir *SÍ* a ser la Mare de Déu ens inspiri a tots, com a maristes, a tenir sempre una paraula d'afecte, un somriure i moments de qualitat i d'escolta amb la gent que ens envolta.

Assemblejar-nos una mica a ella segur que ens fa sentir bé amb nosaltres mateixos i fa que els altres també intentin ser una mica millors.

Maig és el mes de les flors, de la natura i dels arbres en plena floració. Ara més que mai és moment de tenir cura del medi ambient: reciclar, plantar, mantenir els espais nets i respectar la natura que ens envolta. També és el mes dedicat a Maria.

3 Introducció: Una cançó dedicada a Aung San Suu Kyi, líder birmana i Premi Nobel de la Pau que va passar molts anys sota arrest domiciliari per haver defensat la democràcia i els drets humans al seu país (Myanmar).

Recurs: Walk On, d'U2:

<https://www.youtube.com/watch?v=P1CPshjkVu0>

Reflexió: La lletra parla de la llibertat, la dignitat i la força interior davant la injustícia.

És una cançó que anima a mirar endavant encara que t'ho prenguin tot, perquè hi ha coses que ningú no et pot robar: la teva llibertat interior, la veritat i l'esperança.

4 Paràbola del sembrador (Mateu 13, 3-9)

Recurs:

Aquell dia, Jesús va sortir de casa i es va asseure vora el llac. Es reuní tanta gent entorn d'ell que va haver de pujar en una barca i s'hi assegué. La gent es quedà vora l'aigua. Ell els va parlar llargament en paràboles. Deia:

— Un sembrador va sortir a sembrar. Tot sembrant, una part de les llavors va caure arran del camí; vingueren els ocells i se les van menjar. Unes altres llavors van caure en un terreny rocós, on hi havia poca terra, i de seguida van germinar, ja que la terra tenia poc gruix; però, quan sortí el sol, recremà les plantes, i es van assecar, perquè no tenien arrels. Unes altres llavors van caure enmig dels cards; els cards van créixer i les ofegaren. Però una part de les llavors va caure en terra bona i donà fruit: unes llavors van donar el cent, unes altres el seixanta, d'altres el trenta per u. Qui tingui orelles, que escolti.

(Mateu 13, 1-9)

Reflexió: La natura ens ensenya molt sobre la nostra vida. Igual que la terra necessita ser bona per fer créixer la llavor, nosaltres hem de preparar el nostre cor per acollir el que és bo, ser constants i tenir cura del que fem créixer dins nostre. La fe, les bones accions i l'amor també necessiten ser regats i cuidats per donar fruit.

5 Introducció: Sovint ens trobem moments difícils o reptes que semblen insuperables, però com ens ensenya el vídeo sempre hi ha una llum al final del túnel. La clau és tenir fe i tirar endavant.

Recurs: Oxfam Intermon - Un futuro en el que cada persona cuente

<https://www.youtube.com/watch?v=78icEUwqW4Y>

Reflexió: Aquest vídeo ens recorda que la superació personal no és un camí fàcil, però cada pas, cada petit esforç, ens acostarà a les nostres metes. Com hem vist, la fe en nosaltres mateixos i l'esperança en el futur són les eines que ens ajuden a continuar mirant endavant quan les coses es posen difícils.

Preguntes per a la reflexió:

- Com ho podem aplicar, això, avui, a la nostra vida?

Potser hi ha un repte que no ens atrevíem a afrontar o una acció que hem anat ajornant. Avui és un bon dia per començar a treballar-hi, amb determinació i confiança.

6 Introducció: D'origen jueu, Albert Einstein (Ulm, Alemanya, 14 de març de 1879 – Princeton, Estats Units, 18 d'abril de 1955) va deixar per a la posteritat grans teories, frases inesborrables i la que segurament és l'equació més popular de la història de la ciència: $E = mc^2$. Molt a pesar seu, aquesta fórmula va obrir el camí per a l'obtenció de la bomba atòmica. Pacifista convençut, sempre va considerar que haver instat el president Roosevelt a finançar la recerca nuclear va ser un dels grans errors de la seva vida. Nobel de Física el 1921, els seus descobriments han deixat empremta en camps molt diversos i les seves prediccions continuen confirmant-se encara avui dia.

Recurs: Avui, però, volem recordar una frase seva que potser és menys coneguda:

"Mira profundament la natura i ho entendràs tot millor".

Reflexió: Aquesta frase ens recorda que la natura és una gran mestra. Observant els arbres, les flors, els rius o els ocells podem aprendre paciència, constància, equilibri i bellesa en les coses senzilles.

Cada dia és una oportunitat per valorar la natura que ens envolta, i aprendre'n coses.

Preguntes per a la reflexió:

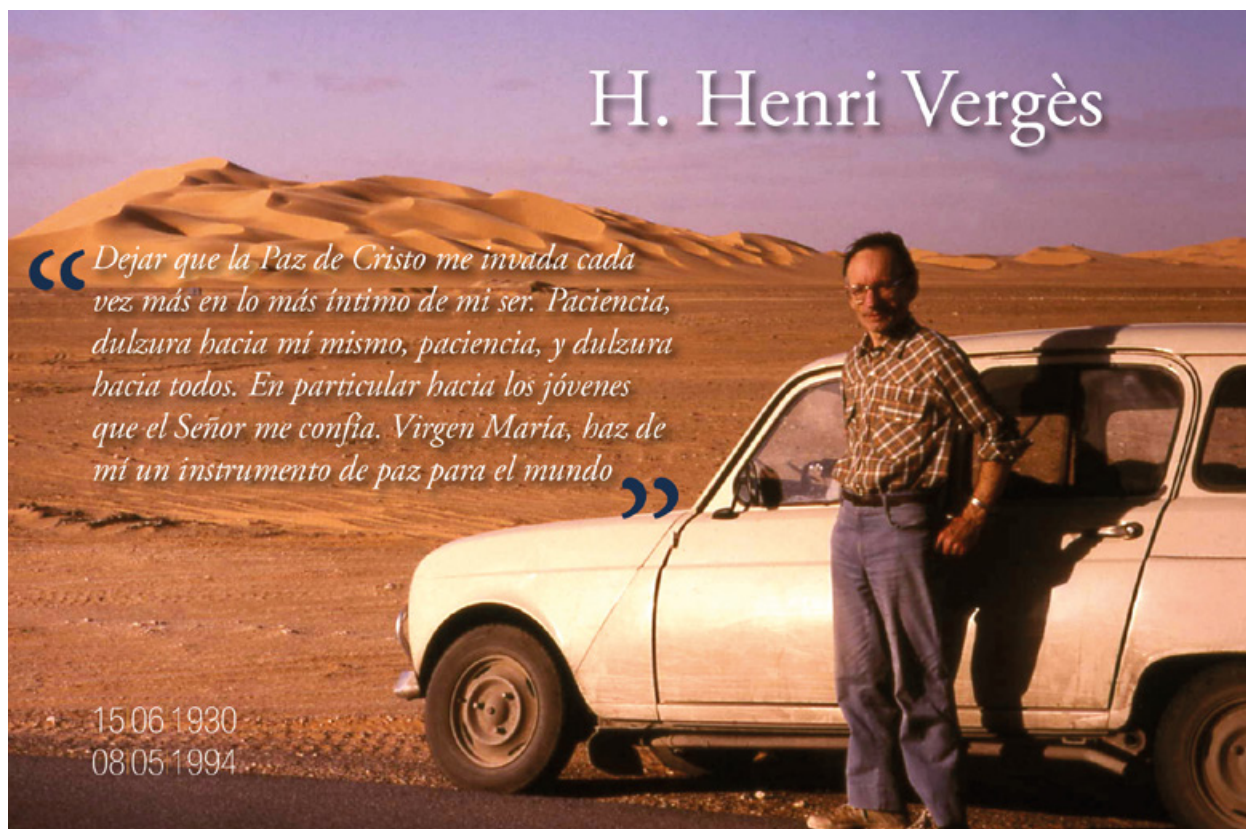
- Què puc aprendre, avui, de les coses que m'envolten?

Quan ens fixem en els detalls descobrim una nova manera de veure la vida i de créixer com a persones.

7 El testimoni del germà Henri Vergès

Introducció: El germà marista Henri Vergès, assassinat a Algèria el 8 de maig de 1994, va ser una persona que va confiar la seva vida a Maria fins al final.

Recurs:



Reflexió: Resem junts aquesta oració del beat Henri Vergès per intuir la nostra veritable vocació..

Moltes vegades no parem atenció a les «petites grans» coses que ens envolten i que ens acompanyen en el dia a dia: la família, els amics, els parcs o els jardins que tenim prop de casa... Aquesta és una bona setmana per aturar-nos i pensar-hi. Donem gràcies a Déu per la Vida amb majúscules, pels moments excepcionals, però també per la quotidianitat de cada dia. Podem començar la jornada amb una avemaria.

10 L'Evangeli de Mateu 6, 26-29 – La confiança en Déu a través de la natura

«Mireu els ocells del cel: no sembren, ni seguen, ni guarden res als graners, i el vostre Pare celestial els alimenta.

No valeu vosaltres molt més que ells?

I per què us amoïneu pel vestit?

Observeu com creixen els lliris del camp: no filen ni teixeixen, però us asseguro que ni Salomó, en tot el seu esplendor, no anava vestit com un d'ells».

Reflexió: Jesús ens convida a observar la natura amb calma, amb ulls nous. Els ocells i les flors no es preocupen, simplement confien i viuen. Ens recorda que Déu té cura de tot allò que ha creat – també de nosaltres.

Però aquesta confiança va unida a la responsabilitat: si Déu ens ha confiat la Creació, nosaltres hem de cuidar-la. Cada gest –reciclar, respectar, plantar, no embrutar– és una manera d'estimar Déu i els altres.

Avui, quan sortim al pati o caminem pel carrer, podem mirar al nostre voltant i donar gràcies per aquest món que ens envolta. La natura és un regal. En tenim prou cura?

Avui podem fer uns segons de silenci per donar gràcies per la vida i per tot allò que creix i ens dona esperança.

11 Introducció: Wangari Muta Maathai va néixer a Kenya el 1940. Des de petita va estimar la natura i va aprendre a veure-la com un regal que cal cuidar.

Va estudiar molt i va aconseguir el que ningú abans havia fet: ser la primera dona de l'Àfrica Oriental i Central que obtenia un doctorat.

També va ser la primera dona a dirigir un departament universitari a Nairobi i, més endavant, la primera dona africana i la primera ecologista del món que va rebre el Premi Nobel de la Pau.

Però el que la va fer realment especial va ser el seu cor compromès.

El 1977 va fundar el Moviment del Cinturó Verd, que fins avui ha plantat més de 51 milions d'arbres a Kenya i ha ajudat milers de dones a canviar les seves vides. Wangari Maathai creia que cuidar la natura era una manera concreta de treballar per la pau i la dignitat de les persones.

Sovint deia: "Quan plantes un arbre plantes esperança."

El seu exemple ens recorda que la fe i el compromís es demostren amb accions. Cada petit gest –reciclar, respectar, plantar, cuidar– pot transformar el nostre món.

Avui podem aprendre de Maathai que el canvi comença amb cadascú de nosaltres. Potser no podem plantar milions d'arbres, però sí que podem plantar bones accions, respecte i esperança allà on siguem.



Recurs: BBC World Service - The first African woman to win the Nobel Peace Prize (La primera mujer africana en ganar el Premio Nobel de la Paz)

<https://www.youtube.com/watch?v=yzWdl9oxTn8>

12 Dia Escolar de les Matemàtiques

Introducció: Cada 12 de maig se celebra el Dia Escolar de les Matemàtiques, data que coincideix amb el naixement de Pere Puig i Adam (Barcelona, 12 de maig de 1900 - Madrid, 12 de gener de 1960), el precursor de la didàctica de les matemàtiques a Catalunya i Espanya durant la dècada dels anys cinquanta. Puig i Adam va ser un matemàtic i professor que va destacar per la seva contribució a la docència i divulgació de les matemàtiques, i va ajudar a fer que molts joves veiessin la bellesa i la utilitat d'aquesta disciplina. La seva tasca ens recorda que les matemàtiques no només són números i fórmules, sinó eines per comprendre el món.

Les matemàtiques ens acompanyen cada dia, fins i tot sense adonar-nos-en: al nostre mòbil, en el temps, en els jocs, en els edificis que veiem.

Reflexió: Avui pensem en un petit desafiament: quina matemàtica amaga, el nostre entorn? Pot ser una figura geomètrica, un patró en les fulles o fins i tot un ritme en la música.

13 Dia Internacional de les Famílies

Introducció: El 15 de maig se celebra el Dia Internacional de les Famílies, establert per les Nacions Unides el 1993 amb la finalitat de remarcar el paper de totes les famílies en l'educació dels seus fills des de la mateixa infància.

Les famílies poden ser de moltes maneres: de pares, de mares, d'avis, de germans, d'oncles, d'amics molt propers... Tots ells contribueixen a fer que siguem qui som i condicionen la manera com creixem.

La família és el nostre primer suport: ens ensenya valors com el respecte, la solidaritat i la paciència.

Cada membre aporta alguna cosa única: una paraula d'ànim, un consell, un gest de complicitat, un somriure...

Recurs:

Dinàmica: Per connectar amb la nostra història i els nostres vincles, avui elaborarem un arbre genealògic especial:

1. Dibuixa un arbre genealògic de la teva família.
2. Hi han d'aparèixer pares, mares, germans, avis... però pots incloure-hi altres persones a qui també consideris família.
3. Hi pots afegir detalls especials: alguna afició, un record compartit o una característica que t'agradi de cada membre.

Reflexió: Avui és un bon dia per agrair tot el que hem rebut i recordar que també podem donar suport als altres dins i fora de casa.

14 Introducció: Diumenge vinent finalitza el temps de Pasqua, un temps de resurrecció, renovació i esperança. Durant aquestes setmanes hem recordat que Crist ha ressuscitat, que el seu amor i la seva llum han vençut la foscor i la mort. Però el missatge de Pasqua no acaba aquí: ens crida a viure cada dia amb l'esperança que ens ofereix la resurrecció.

Recurs:

(Mt 28,1-10 Mc 16,1-8 Jn 20,1-10)

Diumenge, molt de matí, anaren al sepulcre portant els perfums que havien preparat, i van trobar la pedra apartada de la boca del sepulcre.

Hi van entrar, però no van trobar el cos del Senyor Jesús. Mentre estaven desconcertades pel fet aquell, se'ls presentaren dos homes amb vestidures resplendents; elles, esporuguides, abaixaven la cara a terra, i ells els digueren: "Per què busqueu entre els morts el qui és viu? No és aquí: ha ressuscitat. Recordeu-vos de com us parlava quan encara era a Galilea i us deia: 'És necessari que el Fill de l'Home sigui posat a les mans dels homes pecadors i sigui crucificat, i que ressusciti el tercer dia'".

Reflexió: La resurrecció no només ens parla d'un esdeveniment històric, sinó d'una crida a renovar-nos en el nostre camí diari.

Com ens diu aquest passatge, Crist viu i ens convida a viure plenament, a no quedar-nos en la foscor del dubte ni en el dolor, sinó a creure i seguir la llum de la seva resurrecció.

Avui convé que pensem en com podem portar l'esperança i la renovació de la Pasqua al nostre dia a dia: potser amb una paraula amable, amb una acció solidària o amb un gest de perdó.

El món és molt divers, i aquesta diversitat és la que enriqueix les persones. Aquesta setmana podem veure que la diferència sovint no resta, sinó que suma per crear una societat millor. La diversitat és una qualitat de la Creació; així ho va voler Déu. En la nostra diversitat ens complementem i cooperem, per bé que a vegades ens pot suposar alguna dificultat.

17 Dia Internacional del Reciclatge (17 de maig)

Introducció: El 17 de maig se celebra el Dia Internacional del Reciclatge.

L'objectiu d'aquest dia és conscienciar la població sobre la importància del reciclatge i de protegir el medi ambient. És important educar en el respecte i la cura de l'entorn des de ben petits.

Recurs:

Dinàmica: Pensa en un objecte que tinguis a casa i que normalment llencis a les escombraries. Ara reflexiona: **què pots fer, per reciclar-lo o reutilitzar-lo?**

Si vols pots compartir la teva idea amb els companys.

18 Recurs:

Gènesi 1, 31 diu:

«I Déu va veure tot el que havia fet, i era molt bo».

Reflexió: Aquest verset ens recorda que tota la natura és bona i valuosa. Tot el que ens envolta —els arbres, els animals, les flors, els rius i els mars— forma part d'un món que Déu va crear amb amor.

La natura no és només decoració: és una bona obra de Déu.

Preguntes per a la reflexió:

Ens podem fer la pregunta següent:

- Com cuidem el món que tenim?

I és que cada petit gest compta: cuidar la natura és cuidar la vida que Déu ens ha donat.

19 Introducció: Marcus Rashford (31 d'octubre de 1997, Manchester, Anglaterra) no només destaca pel seu talent jugant a futbol, sinó també per la seva gran tasca humanitària. Jugador del Barça, del Manchester United i de la selecció anglesa, Rashford no només és un crac al camp, sinó també un gran defensor de la justícia social i el benestar dels nens.

Recurs: *Futbolista anglès, Marcus Rashford, lidera la lucha contra la pobresa infantil en su país*

<https://www.youtube.com/watch?v=cWl8rPzQldY>

Reflexió: Rashford ens ensenya que el veritable èxit no només es mesura amb els guanys esportius, sinó amb l'impacte positiu que podem tenir en la vida dels altres.

Preguntes per a la reflexió:

- Quina acció simple però significativa podem fer, avui, per ajudar algú que ho necessita?

20 Introducció: Alguna cosa hi devia haver en una noia jove d'un poble anomenat Natzaret perquè, malgrat la seva fragilitat, Déu s'hi fixés.

Recurs:

Al cap de sis mesos Déu va enviar l'àngel Gabriel a un poble de Galilea anomenat Natzaret, a visitar una jove verge de nom Maria que estava compromesa per casar-se amb un home anomenat Josep, descendent del rei David. L'àngel va entrar on ella era i li va dir:

- Déu te guard, plena de gràcia! El Senyor és amb tu.

Quan va veure l'àngel ella se sorprengué del que li havia dit, i es preguntava que devia significar aquella salutació. Aleshores l'àngel li va dir:

- Maria, no tinguis pas por, ja que gaudeixes del favor de Déu. Ara et quedaràs embarassada: tindràs un fill i per nom li posaràs Jesús. Serà un gran home, a qui diran Fill del Déu altíssim: i Déu el Senyor el farà rei, com al seu avantpassat David, i regnarà per sempre sobre la nació d'Israel. I el seu Regne no tindrà fi.

Maria preguntà a l'àngel:

- I com serà possible, això, si no visc amb cap home?

L'àngel li va respondre:

- L'Esperit Sant davallarà damunt teu com un núvol. Per això el nen que ha de néixer s'anomenarà Sant i Fill de Déu. També la teva parent Elisabet, tot i ser ja anciana, també tindrà un fill: la que deien que no podia concebre està embarassada des de fa sis mesos. Per a Déu no hi ha res impossible.

Aleshores Maria digué:

- Soc l'esclava del Senyor. Que es compleixin en mi les teves paraules!

I després d'això l'àngel se'n va anar.

Lc 1,26-38

Reflexió: Quan ens sentim poca cosa podem recordar que Déu va triar Maria.

21 Dia Mundial de la Diversitat Cultural Per al diàleg i el Desenvolupament

Introducció: *This Is Me* és una cançó emblemàtica de la pel·lícula musical *The Greatest Showman* ('El gran showman') (2017). Interpretada per Keala Settle, dona veu a tots aquells que alguna vegada s'han sentit diferents, jutjats o invisibles. La cançó neix en un moment de la història en què els personatges decideixen deixar enrere la vergonya i la por i reivindiquen amb força la seva identitat.

Recurs: *The Greatest Showman - This Is Me* (Subtitulat en castellà)

https://www.youtube.com/watch?v=w_8uf67d7cY&list=RDw_8uf67d7cY&start_radio=1

Reflexió: El film té un missatge clar i potent: **tots tenim dret a existir tal com som, a ser respectats i escoltats**. No és només una peça musical; és un crit de valentia i autoestima. Convida a alçar el cap, a acceptar les pròpies vulnerabilitats i a transformar-les en fortalesa.

Amb un ritme creixent i una interpretació emocionant, *This Is Me* s'ha convertit en un himne de superació personal i d'orgull. Escoltar-la ens recorda que la nostra veu importa i que el món necessita la nostra autenticitat.

Acabem el mes de Maria recordant els valors tan importants que ens va deixar la Bona Mare i observant com els petits gestos ens poden ajudar a assolir grans reptes. Valorem el seu compromís, el seu "sí", la seva confiança en Déu i la seva presència senzilla i constant.

24 Evangeli de Lluc

Recurs:

«Maria digué:

*La meva ànima magnifica el Senyor, el meu esperit celebra Déu que em salva,
perquè ha mirat la petitesa de la seva serventa;
d'ara endavant totes les generacions em diran benaurada,
perquè el Totpoderós obra en mi meravelles.*

El seu nom és sant,

i l'amor que té per als qui creuen en ell s'estén de generació en generació.

*Les obres del seu braç són poderoses: dispersa els homes de cor altiu,
derroca els poderosos del tron i enalteix els humils;*

omple de béns els pobres,

i els rics queden sense res».

(Lluc 1, 46-55)

Reflexió: Maria és un exemple de bondat i d'humilitat. Accepta la voluntat de Déu amb el cor obert i fa del servei i de l'amor el centre de la seva vida. La seva bondat no és només un sentiment: es veu en les seves accions i en la manera com estima els altres.

Avui podem aprendre d'ella a:

- somriure i ajudar els altres amb generositat.
- estimar amb gestos petits però reals.
- reconèixer les coses bones de cada dia i donar-ne gràcies

Que el dia d'avui comenci amb la bondat de Maria com a exemple: **servir, estimar i alegrar-se pel bé dels altres.**

25 Día de África

Introducció: El Dia d'Àfrica se celebra el 25 de maig. Va ser decretat amb l'objectiu de donar a conèixer les necessitats que continuen enfrontant tots els països del Continent Africà. Així mateix, també reivindica tots els avenços socioeconòmics que s'han anat aconseguint aquests anys, incloent-hi l'alliberament del colonialisme.

Recurs: *Ayuda en acción - Día de África*

<https://www.youtube.com/watch?v=twmJGiDc7Wo&t=11s>

Reflexió: Reflexiona durant uns breus instants sobre com seria la teva vida si haguessis nascut i viscut en un poble africà. Comenta amb els companys quins fets positius i negatius trobaries en aquesta hipotètica situació.

26 Introducció: *Earth Song*, escrita i interpretada per Michael Jackson i publicada el 1995.

Amb aquesta cançó l'autor ens convida a mirar el planeta amb uns ulls crítics, a sentir empatia per la vida que hi habita i a reflexionar sobre la nostra responsabilitat envers el medi ambient.

Recurs: <https://www.youtube.com/watch?v=oHv6vTKD6lg> - An Experiment in Gratitude

Preguntas para la Reflexió:

- Quina emoció us desperten, la lletra de la cançó, la música i les imatges?

27 Introducció: Mirem aquest vídeo per adonar-nos que l'esforç, la solidaritat i la força per no rendir-se són pilars molt importants a la nostra vida.

Recurs: *La història de Ben Carson*

<https://www.youtube.com/watch?v=-JPR8kOFVwo>

Reflexió: Comencem el dia amb el propòsit de fer un gest real. Pot ser un somriure, oferir la nostra ajuda, una paraula amable, un compromís tangible. Que aquest vídeo ens inspire a ser d'aquells que ajuden, dels que no deixen ningú sol, dels que volen formar part del canvi.

28 Dia Internacional del Joc

Introducció: Jugar és un dels drets recollits a l'article 31 de la *Convenció dels Drets de l'Infant*, per la importància que té en el desenvolupament personal, social, físic i mental dels menors.

Activitat:

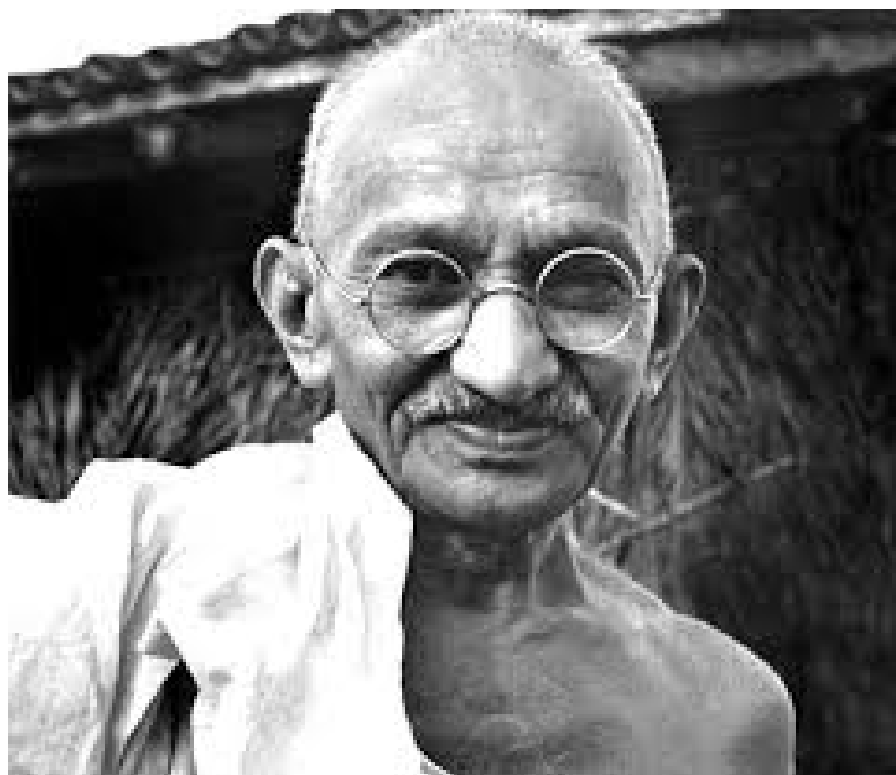
En grups petits penseu un joc tradicional que hàgiu jugat alguna vegada. Després expliqueu-lo a la resta de la classe i comenteu què sentíeu quan hi jugàveu.

31 Recurs:

"El futur depèn del que fem en el present". La frase és de Mahatma Gandhi, i necessita ben poques explicacions. Senzilla i contundent, ens diu que allò que fem avui serà de vital importància per al nostre futur, i que val la pena aprofitar cada minut per anar-nos-hi encaminant.

Activitat:

Penseu en una acció concreta que pugueu fer avui per millorar-vos a vosaltres mateixos o per ajudar algú. Escriviu-la en un paper i comprometeu-vos a dur-la a terme. Cada petit gest construeix el vostre futur!



JUNY: T'imagines... que això només sigui el principi? (Marista, violetes, Marcel·lí)



Avui tu ets Champagnat. I no és una frase en futur. Amb els teus gestos, amb el teu compromís i amb la teva vida fas que l'esperit de Champagnat continuï viu. El millor de ser marista està per venir, i comença amb tu. No t'arrelis al passat, sinó al que pots construir avui.

Tota la teva història es pot convertir en una vida marista que comença en els altres. La teva història marista no acaba pas en tu, sinó que en tu hi ha la possibilitat de sembrar Vida Marista en els altres.

S'acosta el final de curs. Arriba el moment de fer l'esprint final, i per sostenir-nos necessitem les persones que ens donen suport en aquest esforç. Donem gràcies a Déu per les persones que ens acompanyen en el camí.

1 Amb el suport dels qui ens estimen podem empènyer més enllà dels límits que creïem reals.

Introducció: Quan la família és al vostre costat, i no només com a espectadora sinó com a força que us impulsa, els reptes que semblaven impossibles es converteixen en oportunitats de creixement. A l'esport, com a la vida, no sempre depenem només del nostre esforç, sinó de la comunitat, dels valors compartits i dels que ens sostenen quan les cames ens tremolen i el camí es fa llarg.

Recurs: *Family first, no matter what | Olympic Memories*

<https://www.youtube.com/watch?v=BcUTCn7Tl4w>

Preguntes per a la reflexió: Per a vosaltres, alumnes d'ESO i batxillerat, penseu en el vostre "equip de suport": família, amics, professors, companys... Com podeu reconèixer el seu valor? Com podeu agrair-lo? I com podeu ocupar també el paper de suport per als altres? Quan entenem que l'èxit no és un assoliment individual, sinó col·lectiu, obrim la porta a grans fites i a una vida plena de sentit.

2 L'esprint final

Introducció: Després de quilòmetres de cursa, els corredors d'una maratón arriben al tram final: les cames pesen, el cansament es nota i cada passa costa més. Però és just en aquest moment quan treuen la seva millor versió. No perquè sigui fàcil, sinó perquè saben tot el que han construït fins ara.

El final de curs és igual. Has avançat, has superat pujades, has après, has caigut i t'has aixecat. Ara només queda **l'esprint final**: aquell darrer esforç que marca la diferència entre arribar i arribar orgullós.

No es tracta de ser el més ràpid, sinó de donar el màxim de tu mateix. A la maratón i a l'escola, els últims metres són els que transformen tot el camí en un resultat de què et pots sentir satisfet.

Aixeca el cap, respira fondo... i esprinta!

Recurs: <https://www.youtube.com/watch?v=jOpjCBvme3s>

3 Perseverança, esforç i aquells que no ens deixen mai sols

Introducció: A la vida tots comencem fent passos petits, insegurs, plens de caigudes. Però darrere de cada avenç hi ha la perseverança: aquell gest de tornar-nos a aixecar una vegada i una altra. L'esforç és el que ens fa créixer, el que transforma cada intent en un aprenentatge i cada entrenament en un progrés.

Però encara hi ha una cosa més poderosa: l'acompanyament dels qui ens estimen. Són aquestes persones, família, amics, professors... els que, com les mares del vídeo, ens donen la mà quan caiem, ens animen quan dubtem i ens recorden de què som capaços quan nosaltres mateixos ens n'oblidem.

Recurs: *Thank you, mom* (Gracias, mamá)

<https://www.youtube.com/watch?v=bQoJqDi8490>

Reflexió: Quan arriben moments difícils, quan toca l'esprint final, recorda el mateix missatge que transmet el vídeo: no estàs sol. Tens un equip al darrere i dins teu tens la força per fer un pas més. I un altre. I un altre.

4 Dia Internacional dels Infants Víctimes d'Agressió

Introducció: Avui és un dia per mirar el món amb els ulls ben oberts. El Dia Internacional dels Infants Víctimes d'Agressió ens recorda que, tot i que de vegades no ho veiem, hi ha infants i adolescents que pateixen violència, insults, humiliacions o maltractaments en molts llocs del món... i també a prop nostre.

Aquest dia no és només per sentir tristesa; és, sobretot, per despertar consciències. Ens convida a pensar que cada infant té dret a créixer en un entorn segur, a ser escoltat, respectat i estimat. Quan un infant és agredit, físicament, emocionalment o per assetjament, alguna cosa s'esquerda no només en ell, sinó en tota la comunitat.

Cada vegada que excloem algú, cada paraula que fa mal, cada burla repetida es pot convertir en una agressió. I al revés: cada gest de respecte, cada suport, cada vegada que defensem algú estem construint un entorn segur on tots podem créixer.

Recurs:

Units
PER AVANÇAR

Dia Internacional dels nens víctimes d'agressions

4
de Juny



2

Preguntes per a la reflexió: Avui, pensem-hi:

- Què puc fer, jo, perquè cap dels meus companys no se senti ferit o sol?
- Com puc ser part de la solució, i no del problema?

Vosaltres sou la llum del món. No és una frase que diu als elegits, als millors o als més sants. Quan diu aquesta frase Jesús s'adreça a totes les persones que l'estan escoltant. Tots estem cridats a ser llum per als altres. Demanem al Senyor la força i la valentia de ser signes del seu amor al nostre voltant.

7 Sant Marcel·lí Champagnat

Introducció: Ahir, 6 de juny, vam celebrar Sant Marcel·lí Champagnat, fundador dels Germans Maristes i mestre apassionat per l'educació dels infants i joves. Champagnat va dedicar tota la seva vida a una idea molt senzilla però molt potent: **cap infant no s'hauria de quedar sense una bona educació**. Per ell educar era oferir oportunitats, esperança i camins oberts per créixer.

La cançó *Tú serás hoy Champagnat* ens recorda que aquest missatge no és només del passat. Ens convida a fer-lo present avui, aquí, a la nostra escola.

Quan cantem *Tú serás hoy Champagnat* no només estem recordant un personatge important de la història marista. Estem acceptant un repte: ser llum, ser suport, **ser esperança per als altres, igual que ell ho va ser per a tants infants**.

Això és ser Champagnat avui. Això és fer que el seu somni continuï viu.

Recurs: *Tú serás hoy Champagnat*

https://www.youtube.com/watch?v=CBqHdN-xhHo&list=RDCBqHdN-xhHo&start_radio=1

8 Dia Mundial dels Oceans

Introducció: L'oceà és immens i poderós, i nosaltres en depenem totalment. Si el cuidem, ens dona vida; si el maltractem, ens en pot prendre. La natura no necessita que la salvem, però a nosaltres sí que ens cal tenir-ne cura per poder continuar vivint en un planeta sa. Cada petita acció suma: respectar l'entorn, reduir residus, no contaminar. L'oceà ens parla per dir-nos que encara hi som a temps, però que el canvi comença en cadascun de nosaltres.



Recurs: <https://www.youtube.com/watch?v=rM6txLtoaoc>

9 Recurs:

"Vosaltres sou la llum del món"

(Mateu 5,14)

Reflexió: Aquesta frase ens recorda que cadascú de nosaltres té alguna cosa especial per aportar: una paraula amable, un gest de suport, una actitud positiva, un talent que pot ajudar els altres.

Ser llum no vol dir ser perfecte, sinó atrevir-se a fer el bé quan seria més fàcil passar de llarg, acompanyar quan algú ho necessita o, simplement, contagiar alegria en un dia gris.

Avui pots ser llum per al teu grup, per a la teva família, per a qualsevol que tinguis al costat. Només cal una petita espurna perquè algú vegi més bé el camí. I aquesta guspira pot ser la teva.

Pregunta de Reflexió:

- Com puc ser llum, avui?



10 "Què ens passa al cervell amb el que percebem de l'entorn"

Introducció: Cada vegada que posem música, cada vegada que mirem un contingut, cada vegada que ens deixem influir per coses sobre les quals potser no hem reflexionat, estem unint peces a la "persona" que estem construint.

Recurs: Instagram Juliane Alborna

<https://www.instagram.com/reel/DOUgDurj828/?igsh=dTcyMzNjMjFtcmVq>

Reflexió: Així doncs, us proposem que avui fem aquest petit exercici intern: penseu en què esteu deixant entrar al vostre cervell (música, imatges, missatges, etc.) i pregunteu-vos:

- *"Aquesta elecció em fa més fort, més lliure, més centrat?"*

El potencial que tens no és només del teu cos o de la teva intel·ligència: també del teu entorn i de les influències que permeten que et facin efecte. Cuidar-los és cuidar-te a tu mateix.

11 Fes alguna cosa

Introducció: Sovint esperem que les coses canviïn per elles mateixes, però el canvi comença amb un sol pas. No cal que sigui gran, espectacular o perfecte. Només cal que sigui teu. Cada vegada que avances, encara que sigui lentament, estàs trencant pors, superant excuses i demostrant-te que ets capaç de més del que tu mateix pensaves.

El món es transforma a través de persones que, com tu, avui decideixen fer alguna cosa. Un petit esforç, una decisió valenta, un gest que ningú no veurà però que marcarà diferències en el teu camí. El més important no és pas la mida de l'acció, sinó la direcció que pren.

Aquest vídeo et convida a deixar de mirar la distància que et falta i començar a valorar el coratge que tens en cada passa. No és qüestió de ser els millors, sinó d'atrevir-nos a ser millors que ahir. I això només depèn de nosaltres.

Recorda-ho: qualsevol avenç, per petit que sigui, és un triomf. I cada dia tens l'oportunitat de fer-ne algun. Avui toca fer-ne un. Tu tens el potencial per moure el món.

Recurs: Instagram @alloramomo – Do something

<https://www.instagram.com/reel/DNd77LoRD5P/?igsh=NjNkcXBzMmRibndy>

Explota el teu potencial

14 Dia Mundial del Donant de Sang

Introducció: Encara que avui no puguis donar sang, sí que tens edat per entendre el valor immens d'aquest gest. Cada donació és una oportunitat de vida per a algú: una persona que ha patit un accident, un infant que necessita una transfusió, un malalt que espera una operació. Per a ells una bossa de sang no és només sang: és esperança.

Tu potser encara no hi pots participar directament, però tens un paper molt important. Pots informar, animar i recordar als adults del teu voltant que el que facin pot canviar vides. Moltes vegades un petit missatge, un "pare, mare, avi, tieta... per què no hi vas?", pot ser just l'empenta que necessiten per decidir-se.

I quan siguis més gran també tu podràs donar. I aquest gest, tan senzill i tan humà, serà una manera directa de contribuir a un món on la solidaritat es noti de veritat.

La solidaritat no comença quan fem 18 anys; comença quan entenem que podem ajudar, encara que sigui animant, informant o fent arribar aquest missatge. Perquè la generositat també s'encomana.

Avui potser no pots donar sang, però sí que pots **donar consciència**. I això ja és començar a salvar vides.

Recurs:



15 Introducció: A vegades al davant tenim reptes que semblen massa grans: un curs que es complica, una meta que costa, un somni que sembla molt llunyà. En aquest verset, «Per a Déu no hi ha res impossible», hi trobem un recordatori essencial: **el límit no és pas la dificultat, sinó la por de no intentar-ho.**

Recurs:

Per a Déu no hi ha res impossible

(Lucas 1, 37)

Reflexió: Aquest text ens convida a confiar, a creure que sempre hi ha una porta que es pot obrir, un camí que podem començar, una força que pot aparèixer quan més la necessitem. No vol dir que tot sigui fàcil; vol dir que **mai no estem sols davant l'impossible.**

Quan hi poses constància, fe i coratge, el que avui sembla massa gran es pot convertir en el teu pròxim pas endavant. Creure-hi és el primer gest que transforma allò que és difícil... en una cosa possible.

16 Recurs:

La casa construïda sobre roca o sorra

(Mateo 7, 24-27)

Reflexió: En la paràbola de Jesús hi ha dues cases: una construïda sobre sorra i una altra sobre la roca. A simple vista totes dues semblen iguals... fins que arriben la pluja, el vent i les dificultats. Només una resisteix: la que té fonaments sòlids.

Vosaltres, al llarg del curs, també heu anat construint la vostra "casa". Cada vegada que heu fet un esforç, que heu mantingut la constància, que heu après d'un error, heu afegit una pedra més a aquests fonaments. I això, encara que no sempre es vegi, us fa més forts.

Els exàmens, les presses, els nervis, els moments en què sembla que no arribem a tot, són com la tempesta de la paràbola. Però és precisament aleshores quan es nota tota la feina que heu fet abans. El vostre esforç és la roca. L'esforç d'avui és la força de demà.

La casa que esteu construint amb el vostre treball té uns fonaments fermes. I això us farà capaços de superar qualsevol vent que vingui.

Sou més forts del que penseu. I cada dia que trieu esforçar-vos ho demostreu.

17 Aprendre a pensar amb profunditat

Recurs: *Instagram @homeofentertainment - fragmento de Detachment*

<https://www.instagram.com/reel/DNrUtNH0jnd/?igsh=NXB5eTFvcDVwaWEy>

Reflexió: A la vida no es tracta només d'aprendre coses, sinó d'aprendre a **pensar amb profunditat**. De vegades tenim dues idees contràries alhora, dubtes, preguntes que ens incomoden... i això no és pas un problema: és un senyal de creixement. **Les ments fortes no són les que ho tenen tot clar**, sinó les que s'atreveixen a mirar més enllà, a escoltar, a observar i a entendre sense pors.

Tu també tens aquesta capacitat: d'absorbir, de connectar, de qüestionar, d'aprendre. Cada cop que escoltes amb atenció, que et fas preguntes o que intentes entendre punts de vista diferents estàs entrenant la teva ment per ser més gran, més flexible i més lliure.

No tinguis por dels dubtes: és la porta d'entrada a la veritat. No tinguis por de pensar diferent: és el camí cap al teu propi potencial. I recorda: el pensament crític és una força. Una força que ja tens dins teu, i que només necessita que t'hi atreueixis.

Continua observant. Continua preguntant-te coses. Continua pensant. És així com es construeix una ment poderosa. És així com avances cap al millor de tu.

18 Últim dia de classe!!!

Introducció: La cançó *La gent que estimo* ens recorda una veritat que sovint oblidem: sempre som més forts gràcies a les persones que ens envolten. Cadascú de nosaltres té un grup de gent, família, amics, professors, companys... que, d'una manera o altra, ens dona llum quan els dies són grisos i ens fa créixer quan ens sentim petits.

Recurs: Oques Grasses – *La gent que estimo* (2021)

<https://www.youtube.com/watch?v=yGO3UPPuVKs>

Reflexió: A la vida no sempre podem triar el que ens passa, però sí que podem triar amb qui caminem. I aquesta cançó ens convida a fer-ho amb agraïment: valorar els qui hi són, cuidar-los i dir-los que els estimem, perquè sovint no sabem com n'és, d'important, una paraula, un somriure o una simple presència.

Així doncs, avui pensa en tota la gent que estimes... i també en la gent que et fa millor. I recorda: quan cuides els teus vincles cuides la teva vida. I quan ets llum per a algú, el món es fa una mica més bonic.

Bones vacances!!!