

I consigli di don Bosco per fare vacanze bellissime

Ciao amici e amiche mie carissime,

lo sapete, perché ve lo ripeto sempre: mi basta che siate giovani perché io vi ami tantissimo. Per questo voglio la vostra felicità qui, nel tempo e per l'eternità.

Inizia il periodo delle **vacanze estive**. Sono lunghe e belle, ma nella mia grande esperienza ho visto che in questo periodo ci sono anche tanti pericoli e rischi. E non parlo solo di farsi male, parlo soprattutto della **vita dello Spirito**. Essa è come una piantina delicata e ha bisogno di cure e attenzioni costanti, o rischia di inaridire in fretta e di perdere i suoi bellissimi fiori e i frutti.

Per questo voglio lasciarti questi **sei consigli** che sgorgano da un cuore che ti ama e cerca il tuo vero bene.

Se seguirai questi miei consigli, **trascorrerai davvero delle vacanze indimenticabili.**



Fuggi l'ozio (e i cattivi compagni)

Le giornate sono lunghe e fa caldo, non ci sono grandi impegni, come la scuola, gli allenamenti sportivi o altre attività, e il rischio di lasciar passare le giornate senza fare nulla c'è. **L'ozio è come una malattia** che ti rende sempre più debole, svegliato e poco interessato a ciò che ti succede intorno.

Per questo il mio consiglio è di fuggire l'ozio come un brutto nemico, cercando di non rinchiuderti da solo, in casa, magari attaccato per ore al telefono o ai videogiochi, ma di riempire le tue giornate di *amici simpatici* e di *attività belle*, divertenti e soddisfacenti. Attento, però, non tutti gli amici sono buoni. Ci sono anche quelli che per vincere la noia e l'ozio, fanno cose brutte e cattive, sbagliate e anche pericolose per sé e per gli altri.

Cerca gli amici giusti e buoni, generosi e sinceri (ce ne sono di sicuro anche nei luoghi di vacanza) e se proprio non ne trovi, piuttosto che frequentare cattive compagnie che portano al male, meglio stare soli. Oppure puoi provare a fare come me, che frequentavo i ragazzi più "vivaci", perché quando ero con loro cercavano di comportarsi bene, di non dire brutte parole e di migliorarsi un poco. Ma ti assicuro che non è facile.

Piuttosto, all'inizio della giornata, fatti un buon orario dettagliato di come trascorrerai la giornata e degli impegni e hobby che ti riempiranno le ore. Cerca di fare tante cose diverse, varie e divertenti e vedrai che non ti annoierai mai.

E se ne hai la possibilità, **iscriviti all'Estate Ragazzi**: troverai tanti nuovi amici che condividono le tue passioni.





Il mio orario della giornata

(prova a riordinare queste attività giornaliere, metterne altre e aggiungi le ore che mancano)

Sveglia ore .

Spazio compiti dalle ore alle

Pranzo ore .

Gioco con gli amici dalle ore alle

Hobby personale .

Cena ore .

Strumento musicale .

Visita ai nonni .

Televisione tempo massimo ore

Videogiochi tempo massimo ore



Divertiti senza peccare

(nel mondo reale e in quello virtuale)

Ci sono tantissime cose belle e buone che puoi fare. Io sono stato un grandissimo esperto di divertimenti per ragazzi. **Il mio Oratorio di Valdocco** era una esplosione di vita e di divertimento. Mille giochi sempre nuovi, chi cantava, chi imparava a suonare uno strumento, la banda e il teatro, le corse e le gare... ma tutto ad una condizione: gioia e allegria, ma senza il peccato. Quello rende tutto triste!

Oggi voi ragazzi vivete come in due mondi: **il primo è quello fisico** e potremmo dire "reale". È fatto di incontri e di persone, di cose da fare e di luoghi da visitare, di norme e persone da rispettare. **Poi c'è il mondo "virtuale"**, che è fatto dalle stesse cose e deve rispettare le stesse regole con la sola differenza che compaiono in un piccolo schermo, quello del cellulare, del tablet o dello schermo del computer... E come ci sono pericoli nella vita reale, dall'attraversare la strada al fare brutti incontri, così avviene in rete, dove i pericoli sono forse ancora più grandi, perché lì è tutto più veloce, e semplice solo in apparenza.

Ma non avere paura di perderti o sbagliare, se sei in compagnia di qualche adulto fidato che ti vuole bene e ti indica le strade sicure. E ricordati che, nel mondo reale e in quello virtuale, le cose belle e **le opportunità positive sono molte** di più rispetto ai pericoli o alle cose brutte e sbagliate che puoi incontrare. E questa estate, per divertirti, colleziona più esperienze positive possibili. Chissà quante cose belle avrai da raccontare alla fine.



Il mondo di Internet ha tanti pericoli ma offre anche tante opportunità.
Eccoti un elenco molto parziale di ciò che puoi fare grazie alla rete.
Riuscirai a sfruttarle tutte in questa estate?



- Studiare
- Cercare videogiochi divertenti
- Cercare scorciatoie per videogiochi
- Creare un videogioco
- Creare video da pubblicare su YouTube
- Pubblicare un blog sui propri interessi
- Registrare sketch insieme agli amici
- Creare video con consigli utili
- Guardare film in streaming
- Ascoltare musica online
- Ascoltare dei podcast
- Cercare materiali divertenti
- Preparare le vacanze
- Imparare trucchi di magia o ricette
- Esprimere una forma d'arte nel web
- Esplorare con Google Hearth
- Leggere le notizie di cronaca
- Seguire la moda
- Leggere blog specializzati
- Chattare con gli amici
- Creare della musica
- Collezionare e modificare fotografie
- Registrare delle canzoni
- Imparare a programmare
- Creare un sito web
- Imparare altri sistemi operativi
- Registrare un diario personale
- Contribuire a Wikipedia
- Fare delle ricerche
- Memorizzare degli appunti
- Preparare dei PowerPoint per scuola
- Salutare parenti lontani
- Partecipare a campagne sociali
- Scrivere un libro
- Seguire personaggi famosi
- _____



Metti un segno ogni volta che riuscirai a fare qualcosa in elenco, o aggiungine altre anche tu.

Abbi tanti hobby (o almeno uno)

Un hobby non è un passatempo come tanti altri, ma molto di più. Dentro c'è la passione, l'interesse, la ricerca e il miglioramento continuo. Ci sono investimenti e allenamento, e c'è un coinvolgimento totale, tanto che alle volte non ci si accorge che il tempo passa (e non ti parlo delle ore ricurve sullo schermo del telefonino, mentre mamma ti dice che stai diventando gobbo e tu nemmeno la senti). E poi c'è il sano orgoglio di **realizzare qualcosa con le tue mani**, e di vedere il frutto di tanto impegno.

Di hobby ce ne sono tantissimi, ma ti consiglio di scegliere qualcosa di creativo e economico.

È bello collezionare carte da gioco o francobolli, ma è molto costoso. Con gli stessi soldi puoi fare moltissimi lavoretti curati e utili per fare regali e far felici gli altri.

Metti in azione la fantasia e le tue capacità manuali e vedrai quante cose bellissime puoi inventare. Dal ricamo all'uncinetto fino alla sartoria c'è spazio per tutti; puoi darti alla calligrafia e al lettering, al disegno e alla pittura; se hai il pollice verde, puoi sbizzarrirti sul balcone o in giardino, creare orti verticali magari di spezie, erbe aromatiche e medicinali. Poi ci sono gli allenamenti, con enigmi, quiz, rompicapi, giochi di parole e trucchi di magia con le carte, le corde e tanti altri segreti. C'è tutto il mondo della tecnologia, con le sue scoperte sempre nuove e utili. Molti hobby e passioni, diventando adulti, si sono trasformati in lavori che hanno dato grandi soddisfazioni e possibilità.

L'elenco è praticamente infinito e di sicuro c'è qualcosa che ti appassionerà, facendoti dimenticare cosa vuol dire la noia.



Incolla qui una o più foto di qualcosa realizzato da te, del tuo hobby e delle tue passioni creative, oppure fai un disegno che le esprima.



Gioca all'aria aperta

(e non fermarti sul divano)

Molti stanno osservando che voi bambini e ragazzi **state troppo sul divano**, a fare niente se non giocare con il telefonino. Aumentano anche i problemi di salute legati all'obesità e alla sedentarietà. Vi ricordate quando non si poteva uscire per il virus e siamo stati costretti a chiuderci in casa? Per fortuna quei tempi non ci angosciano più, ma qualcuno si porta ancora dietro problemi e paure!

E invece bisogna correre e giocare all'aperto, respirare l'aria buona che c'è in mezzo agli alberi e ai prati, stare sulla spiaggia o in montagna... è tutta salute e buonumore contagioso!

Allora vincete la tentazione maligna di stare sul divano, o chiusi in casa, magari nella propria cameretta piena di cose e vuota di amici, e buttatevi nella vita reale, nel campo sotto casa, nel parco giochi del quartiere, o nel cortile dell'oratorio in cui incontrare vecchi amici o conoscerne di nuovi. **E lasciate le stanze al chiuso**, anche se hanno l'aria condizionata, a quando non si potrà uscire per la pioggia o il maltempo.

All'aria aperta, se farete attenzione, potrete ascoltare **il soffio delicato dello Spirito di Dio**, e scoprire qualche amico che ha bisogno di voi, perché è solo e aspetta un invito per giocare insieme. Chissà quanti bambini, forse perché stranieri o timidi, aspettano solo di sentire quella bellissima frase che solo voi potete dire: «Vuoi venire a giocare con noi?».



Trova il tempo per la preghiera

(ma di qualità)

La fede non va mai “in vacanza”, o meglio è sempre con te, che tu sia a casa, al mare o in montagna. **Il Signore ti è sempre vicino**, e basta poco per ricordarsi di Lui, rivolgergli una preghiera o un saluto, magari quando passi davanti a una chiesa andando in spiaggia, a una piccola cappellina durante una passeggiata in montagna... O anche contemplando le meraviglie della natura creata da Dio, un cielo stellato che ti fa pensare all’immensità, le vette delle montagne che ricordano la forza della Terra. **Tutto ci parla di Dio**, della sua provvidenza che nutre i passeri del cielo e dà un vestito bellissimo ai fiori. Basta fermarsi un attimo, guardarsi intorno, rientrare in se stessi, e tutto ti sembrerà più chiaro.



Ma se non vuoi dimenticarti della sua presenza, fissati un orario preciso in cui smettere tante altre cose, e **ritagliati un piccolo momento di preghiera personale**. Può essere alla sera, prima di dormire, ma il rischio di addormentarsi di colpo è forte. Magari trovi un momento migliore, in cui sei più attento e puoi leggere una piccola pagina di Vangelo, scrivendo su un motore di ricerca: “Vangelo del giorno”. Troverai la Parola di Dio adatta per quel momento e nutrirai il tuo spirito con un cibo buono e sostanzioso. Prima di addormentarti, invece, ricordati di dire **tre semplici Ave Maria**, precedute da questa invocazione alla mamma di Gesù: **«Cara Madre, vergine Maria, fa' ch'io salvi l'anima mia»**. E non dimenticarti la messa domenicale: ci sono chiese ovunque e magari fanno una messa più bella di quella che frequenti di solito!

Al fondo di questo libretto trovi un calendario che ti ricorderà di essere fedele.

Ecco una piccola preghiera per l'estate.

Fammi fare una buona estate,

Signore Gesù che ami la vita e la gioia.
Possa visitare tanti posti nuovi e interessanti
che aprano i miei occhi sulla natura che hai creato,
e su ciò che di fantasioso hanno costruito gli uomini.
Donami di incontrare tanti ragazzi e ragazze come me,
per stringere amicizie, giocare insieme,
e costruire un mondo più unito e accogliente,
più buono e più giusto, in cui tutti si amino come fratelli,
proprio come vuoi tu.



Se vuoi, **puoi scrivere una preghiera tua**, che ti aiuti a costruire un rapporto personale con il Signore Gesù. Oppure usa questo spazio per fare un elenco di persone per le quali pregare.

Fai belle letture (e anche buone)

Chissà se maestre e insegnanti vi hanno consigliato di leggere qualche bel libro? Il mio consiglio è di leggere non solo dei bei libri, ma anche dei **libri buoni!** Sono tantissimi i libri per ragazzi, e tanti contengono insegnamenti preziosi, **profondi e spirituali** che fanno diventare più buoni.

Su internet ci sono moltissimi siti che consigliano titoli molto interessanti. Chiedi ai tuoi genitori e prova a scrivere su un motore di ricerca **Libri buoni per ragazzi**. Vedrai che ci sono elenchi e suggerimenti di tutti i tipi. Vuoi fare un passo in più? Scrivi «Libri buoni per ragazzi cristiani». Ne troverai tantissimi, appassionanti e belli da leggere.

Ci sono **vite di santi** che sono stati giovani come te, alcuni famosissimi come san Francesco d'Assisi, Madre Teresa di Calcutta, sant'Antonio, e anche vite di ragazzi che hanno risposto di sì alla chiamata del Signore e che non sono ancora stati proclamati ufficialmente santi, ma hanno vissuto bene ogni giorno della loro vita, anche la malattia e la sofferenza. Ci sono libri di avventura, di scoperta della vita di Gesù, di risposte alle grandi domande della vita, storie di missionari e dei grandi del passato. Molti sono **anche a fumetti**, e sono scritti proprio per voi ragazzi.

C'è davvero l'imbarazzo della scelta. Sono libri che fanno bene al cuore e all'anima. Portane uno, o più, in vacanza con te.



Cerca un bel libro, e riporta qui alcune frasi belle e significative.
Saranno la carica per i momenti più faticosi.



Il tuo calendario delle vacanze con Gesù

In questo calendario puoi segnare con un **pennarello colorato** i giorni in cui trovi il tempo per pregare un poco. Non servono lunghe formule che non ti dicono niente, cerca invece di fare una preghiera sincera e spontanea, consapevole che **il Signore ti ascolta**, è contento di sentire che tu gli parli, ti confidi, chiedi aiuto. Non ti preoccupare, Lui sa come farti arrivare i suoi consigli e ti darà la sua stessa forza.



Segna anche le domeniche e le feste in cui partecipi alla Messa. Ti servirà per capire se ti comporti da buon cristiano o se te ne dimentichi. E ricordati che non vale la scusa di dover fare i compiti, o che devi andare dalla nonna (perché le chiese ci sono anche dove abita la nonna).

Voglio anche darti un ultimo consiglio. Durante l'estate, passa da una chiesa e se vedi un sacerdote, **non aver paura di chiedere se ti può confessare**. Sarà un bellissimo momento per vivere in pienezza la tua voglia di camminare sulla strada della santità, e di ripartire con ancora maggiore gioia. Vedrai che bello!

GIUGNO	
1	G
2	V
3	S
4	D Santissima Trinità
5	L
6	M
7	M
8	G
9	V
10	S
11	D Corpo e sangue di Gesù
12	L
13	M
14	M
15	G
16	V S. Cuore di Gesù
17	S
18	D 11ª dom. Tempo Ordinario
19	L
20	M
21	M
22	G
23	V
24	S Natività di S. Giov. Battista
25	D 12ª dom. Tempo Ordinario
26	L
27	M
28	M
29	G
30	V

LUGLIO	
1	S
2	D 13ª dom. Tempo Ordinario
3	L
4	M
5	M
6	G
7	V
8	S
9	D 14ª dom. Tempo Ordinario
10	L
11	M
12	M
13	G
14	V
15	S
16	D 15ª dom. Tempo Ordinario
17	L
18	M
19	M
20	G
21	V
22	S
23	D 16ª dom. Tempo Ordinario
24	L
25	M
26	M Santi Gioacchino e Anna
27	G
28	V
29	S
30	D 17ª dom. Tempo Ordinario
31	L

AGOSTO	
1	M
2	M
3	G
4	V
5	S
6	D 18ª dom. Tempo Ordinario
7	L
8	M
9	M
10	G
11	V
12	S
13	D 19ª dom. Tempo Ordinario
14	L
15	M Assunz. di Maria in Cielo
16	M
17	G
18	V
19	S
20	D 20ª dom. Tempo Ordinario
21	L
22	M
23	M
24	G
25	V
26	S
27	D 21ª dom. Tempo Ordinario
28	L
29	M
30	M
31	G

SETTEMBRE	
1	V
2	S
3	D 22ª dom. Tempo Ordinario
4	L
5	M
6	M
7	G
8	V
9	S
10	D 23ª dom. Tempo Ordinario
11	L
12	M
13	M
14	G
15	V
16	S
17	D 24ª dom. Tempo Ordinario
18	L
19	M
20	M
21	G
22	V
23	S
24	D 25ª dom. Tempo Ordinario
25	L
26	M
27	M
28	G
29	V
30	S



Ecco un bellissimo libretto con **i consigli di san Giovanni Bosco** per le tue vacanze. Portalo con te, riempiendolo delle tue esperienze e scoperte. **Ti aiuterà a vivere ogni giorno in pienezza, senza noia e senza peccati.**

Istruzioni per l'uso

1. Stacca questo inserto.
2. Taglialo a metà seguendo la linea tratteggiata, senza separare le pagine inserite una nell'altra.
3. Inserisci il blocchetto di pagine in basso dentro il blocchetto di pagine in alto.
4. Controlla che la numerazione corrisponda
5. Se puoi blocca i fogli al centro con una pinzatrice, o con un punto di colla nelle pieghe.

