

Quaderno di Educazione Civica

# FACCIAMO PACE



Il mio quaderno  
degli esercizi di pace

Quaderno 1

# IL MIO QUADERNO DEGLI ESERCIZI DI PACE

**Questo è il quaderno di:**

Nome e Cognome

---

Indirizzo

---

Classe e Scuola

---

Anno scolastico

---

Da bambini è più facile.  
Due parole, uno sguardo,  
l'accenno di un sorriso  
ed è fatta.

Col passare degli anni, le cose  
si complicano e fare pace diventa  
più difficile.

Eppure, **la pace è come il respiro:  
ne abbiamo bisogno per vivere.**

E' così fondamentale che non ci pensiamo  
mai. La diamo per scontata.

Ci pensiamo solo quando ci viene  
a mancare. E a quel punto tutto diventa  
molto difficile.

Se perdi la pace, perdi anche la tranquillità,  
la gioia e la salute.

**Se perdi la pace, la vita si riempie  
di ansia, violenza, dolore, paura.**

**La pace è preziosa. Ma è fragile.**  
Basta un niente per perderla.

Un litigio, una preoccupazione,  
un imprevisto... Per questo bisogna  
imparare ad averne cura.

La cura della pace regala serenità ma  
richiede volontà, impegno, consapevolezza,  
costanza e pazienza.

**Spesso la pace non c'è e allora bisogna  
imparare a farla.**

Per imparare a fare la pace bisogna fare  
molti esercizi. Come quando vogliamo  
imparare a cantare, a suonare o a giocare.

**In questo quaderno ci sono  
15 esercizi che ti possono aiutare.**

**Alcuni sono facili. Altri più difficili.**

**Alcuni sono da fare tutti i giorni.  
Altri si possono fare di tanto in  
tanto.**

**Alcuni sono piccoli. Altri più grandi.**

**Sono esercizi che muovono insieme  
la testa, il cuore e le mani.**

**Esercizi che accrescono e allargano  
le tue esperienze e stimolano la  
creatività.**

**Esercizi che ti allenano e preparano  
ad una vita migliore.**

**Per fortuna c'è la scuola che ti aiuta a  
scoprire la bellezza della pace e a  
imparare a fare la pace quando non c'è.**

Anche un saluto mancato può scatenare una guerra.

Se non mi saluti, mi ignori, mi escludi e mi fai male.

Un saluto non è solo un gesto di cortesia o un segno di buona educazione, ma un gesto di pace.

## Impariamo a salutarci guardandoci negli occhi

Gli occhi sono dei fari che illuminano tutto quello che vedono e uno sguardo può dire più di tutte le parole.

Ciao, come stai?

**Ciao è una parola bellissima.**

Quando ce la scambiamo ci diciamo anche: ti ri-conosco, so che ci sei, ti rispetto. Se poi ci salutiamo guardandoci negli occhi, ci diciamo anche qualcosa di più profondo e più bello: ti ri-conosco per quello che sei e ti voglio bene.

1<sup>o</sup> esercizio

di pace

# Quaderno 1

## 2° esercizio di pace

### Impariamo a dominare la lingua!

Non è facile ma dobbiamo imparare perché spesso basta una parola cattiva, una chiacchiera, un insulto, un soprannome per distruggere una persona.

# Impariamo a prenderci cura delle parole che usiamo

**Fai attenzione a quello che dici!**

☞

Una chiacchiera è come una bomba. Se butti una bomba fa un'esplosione e uccide. E anche quando fai una chiacchiera, la butti lì e poi te ne vai, e questa distrugge la persona. ☞

Papa Francesco

Le parole sono potenti e possono distruggere. Ogni giorno ne usiamo tantissime senza pensarci troppo. E ognuna può ferire o curare.

**Noi siamo le parole che diciamo agli altri.**



Sei un negro!

E mi fai schifo!

perché mi dici questo?

Stammi lontano!

Stupido!

Grasso e inutile idiota!

Ti prego, basta...

Sta scrivendo...

**Sorvegliamo insieme le parole che usiamo e impariamo a "pesarle", a dargli il giusto valore e a scegliere le parole della pace.**

Le parole della pace sono le parole che curano le ferite. Quelle che rispettano gli altri, sempre e dovunque. Quelle che tengono aperto il dialogo, che aiutano a ricucire, a riconciliare...

# Quadrerno 1

## La violenza o la rifiuti o ti travolge.

Ecco perché dobbiamo fermarla. Ognuno deve fare la sua parte. Ma come si può fare?

### A SCUOLA SI PUÒ IMPARARE A:

conoscere e scegliere la nonviolenza come strumento e via della pace

eliminare o almeno controllare la violenza verbale

(vedi l'es. 2)

sviluppare l'empatia nei confronti delle vittime della violenza

misurare, controllare e rinunciare alla violenza fisica

(vedi l'es. 5)

reagire alla violenza e all'indifferenza, imparando cosa e come fare caso per caso

ripudiare la violenza

# Impariamo a rifiutare la violenza

## La violenza non ci dà pace.

Te la trovi dappertutto: nel cellulare, nelle canzoni, nei gruppi, in casa, per strada, sul treno, sul bus, in Tv... Qualcuno ne fa uno stile di vita. La fa e poi la posta sui social come un trofeo.

Quando non ci tocca direttamente, fingiamo di non vederla e gli voltiamo le spalle! Non interveniamo per fermarla! Non siamo noi i colpevoli. Noi non facciamo niente...

**Lo sai che questo atteggiamento si chiama indifferenza?**

indignarci, scandalizzarci di fronte a tutte le manifestazioni di violenza, dalle più piccole alla guerra che è la forma più grande

riconoscere la violenza in tutte le sue forme ed espressioni: fisica o mentale, illegale o legale, personale o collettiva, organizzata o occasionale, sessuale o psicologica, economica o sociale, contro le persone, gli animali e l'ambiente, inflitta per avere o per togliere, per escludere o discriminare



# Quaderno 1

Il mio quaderno  
degli esercizi di pace

# indice

## 1 esercizio

Impariamo  
a salutarci  
guardandoci  
negli occhi

## 2 esercizio

Impariamo  
a prenderci  
cura delle  
parole che  
usiamo

## 3 esercizio

Impariamo  
a prenderci  
cura della  
vita

## 4 esercizio

Impariamo  
a vivere  
e lavorare  
insieme

## 5 esercizio

Impariamo a  
fare pace con  
gli altri

## 6 esercizio

Impariamo  
a difendere  
i diritti umani

## 7 esercizio

Impariamo  
a rifiutare  
la violenza

## 8 esercizio

Impariamo  
a partecipare  
e decidere  
insieme

## 9 esercizio

Impariamo  
a prenderci  
cura  
dell'ambiente

## 10 esercizio

Impariamo  
a prenderci  
cura del  
mondo

## 11 esercizio

Impariamo  
a fare cose  
difficili

## 12 esercizio

Impariamo  
ad essere  
solidali

## 13 esercizio

Impariamo  
a metterci al  
servizio della  
comunità

## 14 esercizio

Impariamo  
ad agire  
insieme per  
la pace

## 15 esercizio

Impariamo  
a ripudiare  
la guerra

A cura di **Flavio Lotti**

Con il contributo di: **Aluisi Tosolini, Marco Mascia,  
Sara Ferrari, Mara Fornari, Eleonora Romanello,  
Alessia Brighigna, Ilaria Malfatti, Giulia Bartocci,  
Regine Kevale Miemoukanda Santou, Randa Harb,  
Amelia Rossi**

Grafica a cura di: **Toastcollective.com**

**lamiascuolaperlapace.it**



Tutti i diritti  
Umani X  
TUTTI

**Se vuoi  
vivere in pace  
devi imparare  
a fare pace.**

In questo quaderno  
ci sono 15 esercizi  
che ti possono aiutare.

Alcuni sono facili.  
Altri più difficili.

Sono esercizi  
che muovono insieme  
la testa, il cuore e le mani.

Esercizi che ti allenano  
e preparano ad una  
vita migliore.

