



Il mio quaderno
degli esercizi di pace

FACCIAMO PACE

Quaderno di Educazione Civica

Quaderno

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.**

Impariamo a salutarci guardandoci negli occhi

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.

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

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

Anche un saluto mancato
può scatenare una guerra.

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

Quadrerno 2

Fai attenzione a quello che dici!

Impariamo a prenderci cura delle parole che usiamo

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.

“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.

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...

“One original thought is worth a thousand mindless quotations”
- Diogenes



Quadrerno 2

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?

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:

- 1 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**
- 2 sviluppare** l'empatia nei confronti delle vittime della violenza
- 3 ripudiare** la violenza
- 4 indignarci, scandalizzarci** di fronte a tutte le manifestazioni di violenza, dalle più piccole alla guerra che è la forma più grande
- 5 reagire** alla violenza e all'indifferenza, imparando cosa e come fare caso per caso
- 6 eliminare** o almeno controllare la violenza verbale (vedi l'esercizio 2)
- 7 misurare, controllare** e rinunciare alla violenza fisica (vedi l'esercizio 5)
- 8 conoscere e scegliere** la nonviolenza come strumento e via della pace

7^o esercizio di pace

Quaderno 2

indice

Il mio quaderno degli esercizi di pace

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

**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.**