



E IO AVRÒ CURA DI TE

Quaderno di Educazione Civica

*Il mondo sarebbe
un posto migliore
se tutti noi
ci curassimo di più
gli uni degli altri*

IL MIO QUADERNO DEGLI ESERCIZI DI CURA

IL MIO QUADERNO DEGLI ESERCIZI DI CURA

FACSIMILE

Nome e Cognome

Indirizzo

Classe

Anno scolastico

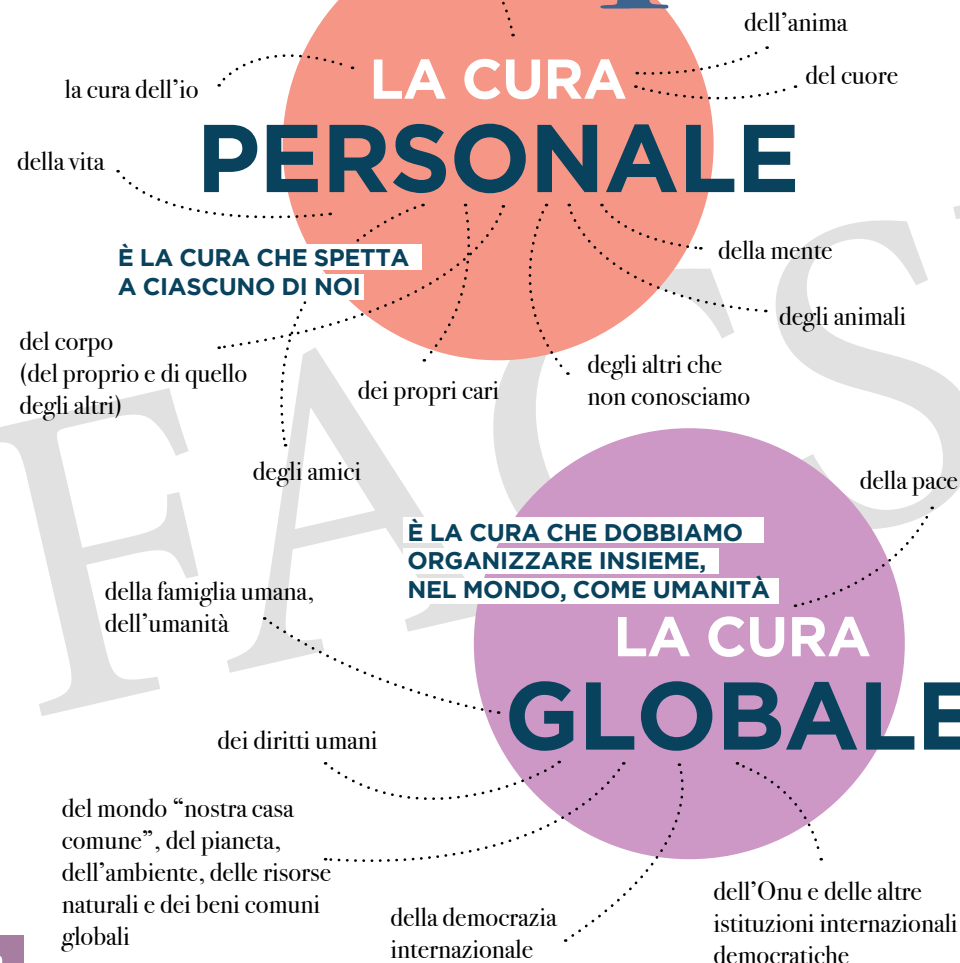
Ci sono molte cose di cui ognuno di noi deve prendersi cura. C'è una cura **PERSONALE**, una cura **SOCIALE** e una cura **GLOBALE**.

Di cosa mi devo prendere cura?

delle cose che abbiamo, che tocchiamo, che ci circondano

LA CURA PERSONALE

È LA CURA CHE SPETTA A CIASCUNO DI NOI



LA CURA SOCIALE

È LA CURA CHE DOBBIAMO ORGANIZZARE INSIEME, COME SOCIETÀ, COME PAESE



Ma come si fa a prendersi cura?

Nelle pagine che seguono, ci sono
11 cose che puoi fare
per sviluppare la tua capacità di cura



FAI attenzione

L'attenzione è il pane quotidiano della cura.

Non c'è cura senza attenzione.
Attenzione all'altro, all'altra, agli altri,
all'ambiente, alla realtà, a quello
che ci succede attorno. Fare attenzione
vuol dire avere considerazione per l'altro.

ATTENZIONE:

non ne abbiamo mai abbastanza. Spesso non ne abbiamo per niente. In una vita frenetica e faticosa non è facile trovare il tempo per prestare attenzione agli altri. In un mondo in cui ciascuno è centrato su sé stesso, l'attenzione per gli altri ha spesso l'obiettivo di cercare quello che ci possiamo guadagnare. **L'attenzione della cura è spostare l'interesse da sé agli altri.** Quando non si percepisce di essere oggetto di attenzione degli altri si entra in crisi e si sta male. Mancare di attenzione vuol dire restare sordi all'appello, talvolta esistenziale, che viene dall'altro.

"L'attenzione come gesto di cura non è un semplice guardare ma un'intensa concentrazione sull'altro."

Non solo con gli occhi. L'attenzione sensibile è attenzione della mente e del cuore. Non è una regola di comportamento ma la conseguenza della considerazione che si ha per l'altro.

L'ATTENZIONE CHE HA CURA GENERA BENESSERE



FAI attenzione

FACSIMILE

ABBI coraggio

La cura richiede spesso un po' di coraggio.

Il coraggio di agire, di vincere un sentimento di paura, di intervenire in prima persona di fronte ad una richiesta di aiuto o ad una situazione di violenza o ingiustizia.

La cura ha bisogno di persone coraggiose capaci di rompere il muro dell'indifferenza, dell'individualismo, dell'immobilismo, della delega. A volte si tratta di prendere la parola per dire delle "verità" che molti non vogliono dire perché mettono a rischio la propria posizione.

A volte serve andare contro il pensiero dominante, manifestare la propria opposizione, il proprio dissenso al potere, assumersi la responsabilità di andare controcorrente.

Il coraggio serve anche per decidere di andare avanti, di continuare ad agire con cura anche quando sei avvilito, intristito, indebolito e senti il morso della rassegnazione. Alla radice del coraggio c'è la capacità di "sentire" la condizione dell'altro e di mettersi in gioco per l'altro, in stato di necessità. Il coraggio dunque si nutre dell'empatia e del senso di responsabilità che abbiamo lasciato crescere in noi.

IN LATINO CORAGGIO SI DICE COR-HABEO, CHE SIGNIFICA "HO CUORE"



ABBI coraggio

FACSIMILE

INDICE

- pag. 4** -- La parabola del buon samaritano
- pag. 6** -- Prenditi cura e sarai felice!
- pag. 8** -- Tutti abbiamo bisogno di cura
- pag. 10** -- Ma cosa vuol dire prendersi cura?
- pag. 12** -- Di cosa mi devo prendere cura?
- pag. 14** -- Ma come si fa a prendersi cura?
- pag. 16** -- Fai attenzione
- pag. 20** -- Agisci con rispetto
- pag. 24** -- Prenditi la responsabilità
- pag. 28** -- Ci devi essere
- pag. 32** -- Ascolta
- pag. 36** -- Cerca di comprendere
- pag. 40** -- Senti con l'altro
- pag. 44** -- Usa le parole che curano
- pag. 48** -- Dona il tuo tempo
- pag. 52** -- Agisci con generosità
- pag. 56** -- Abbi coraggio
- pag. 60** -- Lezione di cura
- pag. 62** -- Hanno detto
- pag. 64** -- Ecco cosa puoi fare a scuola

Il mio quaderno degli esercizi di cura

E IO AVRÒ CURA DITE

Il Quaderno degli esercizi di cura
è stato curato da **Flavio Lotti**
Illustrazioni: **Hikimi**
Progetto grafico: **Carlo Lombardo**

lamiascuolaperlapace.it



COORDINAMENTO
NAZIONALE ENTI LOCALI
PER LA PACE E I DIRITTI UMANI



C'è una lingua che non abbiamo ancora imparato

E CHE DOBBIAMO IMPARARE.

Non è fatta di parole ma di gesti.

Sfugge ad ogni forma di retorica.

Non è mai autoreferenziale.

E' insieme singolare e plurale.

Ha sempre un senso.

E' femminile ma anche maschile.

E' pace.

Non conosce frontiere.

Muove le coscienze.

Ti riempie di felicità.

Cambia le cose.

Cambia il mondo

Attua i diritti umani.

E' sorprendente e incantevole.

Guarisce e conserva,

ripara e rigenera.

E' la lingua della cura.

Usala! Ti cambierà la vita.

Ti regalerà nuova vita.