



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



# 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.**