

EDUCAZIONE AI VALORI UMANI

Piani di lezione Per lo Sviluppo Sostenibile Educazione Civica

**Scuola Primaria
Terza, Quarta e Quinta Classe
Unità 1**

Istituto di Educazione Sathya Sai - Educare - Sud Europa

ISSE SE



© 2021 ISSE SE

Istituto di Educazione Sathya Sai - Educare - Sud Europa

Tutti i diritti sono riservati

Prodotto e pubblicato da ISSE SE

Via Renaccio, 1/5

48018 Faenza RA

www.isse-se.org

www.isseducare-italy.org

email contatti: italy@isseducare.org

email segreteria organizzativa: corsi.isseducare.it@gmail.com

Prima Edizione 2021

Gruppo editoriale

Wanda Becca

Teresa Daniela De Stefano

Bettina Di Carlo

Carla Gabbani

Illustrazioni

Tiziana Mesiano

Progetti formativi

Fabiana Laruccia

Redazione

Matteo Camorani

Pietro Ricò

Cinzia Lutti

Elisa Turatti



Premessa

Una buona educazione è il fondamento di società sane e felici.

Negli ultimi anni gli eventi vissuti e i cambiamenti in atto in tutto il mondo hanno sfidato i modelli correnti di istruzione mettendoli a confronto con problemi come:

- mancanza di senso civico, scopo, motivazione e felicità nella vita;
- indebolimento della coesione sociale e della solidarietà tra le persone;
- problemi ambientali: cambiamenti climatici, deforestazione, inquinamento del mare, ...
- mancanza di valori morali;
- minacce globali e insicurezza.

Sfide come queste richiedono lo sviluppo di una nuova coscienza etica e di una maggiore consapevolezza della stretta interconnessione che esiste tra l'uomo e la natura, per promuovere un nuovo modo di pensare ed agire, valoriale e sostenibile.

Diventa essenziale una pedagogia più completa e olistica, che ponga l'accento su un processo educativo globale di autoconoscenza e di autosviluppo della persona. Un processo in grado di favorire nei bambini e nei giovani lo sviluppo di un buon carattere, di un agire valoriale basato su principi di solidarietà, uguaglianza e rispetto dell'ecosistema, facilitando una maggiore cooperazione e unità in una società globalizzata.

EDUCÆRE: IL PRINCIPIO DI BASE

L'Educazione Sathya Sai ai Valori Umani – SSEHV - è un programma educativo che mira a far emergere i Valori Umani e il potenziale di bontà latenti in ogni cuore umano, rispondendo proprio alle suddette esigenze.

Il programma è basato sulla filosofia ed i principi di EDUCÆRE.

Esistono due tipi di conoscenza: una riguarda la conoscenza delle cose esterne; la testa manifesta questo potere. Dall'altro canto, il cuore permette di far emergere la conoscenza interiore. La vita diventerà ideale quando si farà sì che entrambi i tipi di conoscenza si manifestino in armonia. A questi si fa riferimento con i termini Educazione ed EDUCÆRE.

Sathya Sai

Il Dizionario Inglese Oxford afferma che la parola "Educazione" ha una doppia radice latina. La prima è "educare" che significa allevare, nutrire, alimentare. La seconda è "educere", che significa trarre fuori, far uscire e portare alla luce.

Entrambi gli approcci sono necessari e complementari tra loro. L'arte di 'tirare fuori' non solo le abilità e i talenti all'interno del bambino, ma quel tesoro nascosto dei Valori universali di Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Nonviolenza. La pratica dei Valori Umani trasforma la vita, apre il cuore e affina l'intelletto, consentendo di raggiungere uno stato di armonia, benessere e felicità a tutti i livelli sociali e nella relazione con la natura e tutto il pianeta.

L'immagine di uno scultore, la cui opera d'arte rivela la bellezza nascosta all'interno di un blocco

di marmo ancora grezzo, ci aiuta a cogliere il senso e il significato di questo processo.

“Michelangelo diceva che ogni blocco di marmo contiene una statua, e che lo scultore la porta alla luce togliendo l'eccedenza che cela il 'divino volto umano'. Allo stesso modo, secondo Platone, è compito del maestro ripulire l'anima del suo allievo di quelle escrescenze e incrostazioni innaturali che nascondono la sua vera natura, fintantoché la divina anima umana non si stagli in tutta la sua grazia e purezza originarie.” (The Republic of Plato, ed. James Adam, Cambridge University Press, 1902, v.2, p. 98).



La normale istruzione si collega alle informazioni che si ottengono e raccolgono dall'esterno, mentre un processo interiore di trasformazione fa emergere i Valori Umani che sono innati in tutti gli esseri umani.

A un uccello, per volare, sono necessarie entrambe le ali. Abbiamo scelto di adottare il termine EDUCÆRE per evidenziare entrambi i significati di educazione, sottolineandone al tempo stesso il ruolo primario: far emergere i valori umani innati nel bambino. Il processo diventa, allora, a tutt'oggi: una educazione non solo orientata a guadagnarsi da vivere, ma anche a costruire una vita nobile e giusta.

Sviluppare i principi di EDUCÆRE permette di avviare un processo educativo orientato alla Consapevolezza di Sé e alla pratica dei Valori Universali, contribuendo così agli obiettivi di Sviluppo Sostenibile in una cornice di Educazione alla cittadinanza attiva e responsabile.

Obiettivi di EDUCÆRE:

- formazione di “esseri umani completi”, in cui corpo, mente e anima si uniscono armoniosamente in ciò che possiamo definire una personalità integrata;
- formazione di un carattere virtuoso, il risultato di unità di pensiero, parola e azione;
- comprensione profonda della personalità umana;
- cambiamento comportamentale positivo;
- autodisciplina, l'autocontrollo e la fiducia in se stessi;
- consapevolezza dell'importanza dei 5 Valori Umani: Verità, Rettitudine, Pace, Amore, Nonviolenza;
- realizzazione pratica dei Valori Umani nella vita quotidiana;
- responsabilità sociale e interazione sociale positiva;
- dialogo interculturale e interreligioso;
- consapevolezza del ruolo della coscienza;
- rispetto e cura dell'ambiente;
- sensibilità verso il bisognoso e pratica di attività di servizio disinteressato.

Bibliografia:

EDUCÆRE, ISSE SE, 2019, pg.15,17,21,24

Educazione ai Valori Umani in una cornice di Educazione Civica e delle indicazioni nazionali educative

AMBITO 2 SVILUPPO SOSTENIBILE, educazione ambientale, conoscenza e tutela del patrimonio e del territorio



“L’Agenda 2030 dell’ONU ha fissato i 17 obiettivi da perseguire entro il 2030 a salvaguardia della convivenza e dello sviluppo sostenibile. Gli obiettivi non riguardano solo la salvaguardia dell’ambiente e delle risorse naturali, ma anche la costruzione di ambienti di vita, di città, la scelta di modi di vivere inclusivi e rispettosi dei diritti fondamentali delle persone, primi fra tutti la salute, il benessere psicofisico, la sicurezza alimentare, l’uguaglianza tra soggetti, il lavoro dignitoso, un’istruzione di qualità, la tutela dei patrimoni materiali e immateriali delle comunità. In questo nucleo, che trova comunque previsione e tutela in molti articoli della Costituzione, possono rientrare i temi riguardanti l’educazione alla salute, la tutela dell’ambiente, il rispetto per gli animali e i beni comuni, la protezione civile.” Linee Guida Educazione Civica

L’obiettivo che coinvolge principalmente la scuola è **l’Obiettivo 4** - FORNIRE UN’EDUCAZIONE DI QUALITÀ EQUA ED INCLUSIVA, E OPPORTUNITÀ DI APPRENDIMENTO PER TUTTI.



Al Punto 4.7 Garantire entro il 2030 che tutti i discenti acquisiscano la conoscenza e le competenze necessarie a promuovere lo sviluppo sostenibile, anche tramite un’educazione volta ad uno sviluppo e uno stile di vita sostenibile, ai diritti umani, alla parità di genere, alla promozione di una cultura pacifica e non violenta, alla cittadinanza globale e alla valorizzazione delle diversità culturali e del contributo della cultura allo sviluppo sostenibile.

La scuola può fare molto per tutti gli obiettivi enunciati nell’Agenda, fornendo competenze culturali, metodologiche, sociali per la costruzione di una consapevole cittadinanza globale e per dotare i giovani cittadini di strumenti per agire nella società del futuro in modo da migliorarne gli assetti.

Nelle indicazioni educative emanate a livello nazionale troviamo l’accento sulla:

- formazione spirituale e morale
- azione educativa in tutti i suoi aspetti: cognitivi, affettivi, relazionali, corporei, estetici, spirituali e religiosi.

In particolare nella legge del 28 marzo 2003, n. 53

A) sono promossi il conseguimento di una formazione spirituale e morale, anche ispirata ai principi della Costituzione, e lo sviluppo della coscienza storica e di appartenenza alla comunità locale, alla comunità nazionale ed alla civiltà europea.

Inoltre, nelle indicazioni nazionali per il curricolo della scuola d’infanzia e del primo ciclo d’istruzione 2012 della Pubblica Istruzione viene riportato nella sezione “Centralità della persona” l’importanza dell’educazione completa della persona in tutti i suoi aspetti:

Lo studente è posto al centro dell’azione educativa in tutti i suoi aspetti: cognitivi, affettivi, relazionali, corporei, estetici, spirituali e religiosi. In questa prospettiva i docenti dovranno pensare a realizzare i loro progetti educativi e didattici non per individui astratti ma per persone che vivono nel qui ed ora, che sollevano precise domande esistenziali, che vanno alla ricerca di orizzonti e di significato.

Struttura delle Unità didattiche

Il programma educativo si struttura in 4 unità didattiche con relativi piani di lezione che mirano ad approfondire il programma di Educazione ai Valori Umani, i principi di **EDUCÆRE**, i Valori di Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Nonviolenza ed i valori ad essi correlati.

Un percorso per la trasformazione e per la vita, idoneo all'insegnamento dell'educazione civica (legge 92 del 20 agosto 2019) collegato all'**AMBITO 2 SVILUPPO SOSTENIBILE**, educazione ambientale, conoscenza e tutela del patrimonio e del territorio, e finalizzato a sviluppare competenze trasversali per contribuire agli obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs) dell'Agenda 2030.

Le 4 unità permetteranno agli insegnanti di avviare percorsi didattici sviluppando specifiche tematiche volte a favorire negli studenti autosviluppo, saggezza e pace interiore, più equi stili di vita, etica e buona comunicazione, oltre a promuovere il principio di unità tra tutti gli uomini, rispetto degli animali e della natura.

Le 4 unità:

1. **P.A.C.E.:** Pensieri in Armonia, Comportamenti in Equilibrio (*ambito educazione alla salute e al benessere psicofisico*)
2. **Etica e buona comunicazione** (*ambito legalità e comunicazione*)
3. **Unità nella diversità** (*ambito rispetto verso le persone, la natura, il patrimonio comune e culturale, orientamento al volontariato*)
4. **Armonia uomo-natura** (*ambito educazione ambientale e allo sviluppo ecosostenibile*).

FORMAZIONE PER INSEGNANTI

“Educazione ai Valori Umani - Un percorso per la vita”



Il programma di “Educazione ai Valori Umani - Un percorso per la vita” prevede un training formativo volto a facilitare la comprensione dell’essenza e del significato dei principi base della filosofia EDUCÆRE, arricchendo profondamente il senso e il significato del ruolo educativo dell’insegnante.

L’intento è introdurre un modello educativo valoriale che si avvale di un approccio di pedagogia integrale in grado di favorire nello studente:

- un processo di autoconoscenza, autoconsapevolezza e trasformazione
- lo sviluppo di un carattere buono e armonioso, nell’unità di testa-cuore-mani
- il fiorire di una coscienza etica basata su rispetto, pace, unità e armonia con la comunità, la natura e tutto il creato.

La scuola può essere considerata come un giardino dove il seme del potenziale umano viene coltivato. Il terreno deve essere preparato con cura e amore in modo che lo studente possa essere messo nelle condizioni di crescere con saggezza e buon senso, sviluppare una visione unitaria nella profonda comprensione della stretta interconnessione che esiste tra tutte le cose, esprimere le proprie virtù, comprendere senso e scopo per essere felice nella vita.

La qualità della relazione e dell’ambiente di apprendimento è quindi essenziale.

Gli insegnanti che creano un’atmosfera di armonia, che ispirano con l’esempio, che esprimono unità di pensiero-parola-azione e che creano una relazione da cuore a cuore con gli studenti, pongono le migliori basi per il risveglio dei Valori Umani Universali di Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Nonviolenza per contribuire alla creazione di un mondo migliore.

Struttura del corso

Il corso si compone di 4 unità didattiche.

Ogni unità didattica ha una durata di 20 ore:

- una parte di approfondimento teorico/esperienziale di 10 ore
- una parte pratica/applicativa da svolgere con gli alunni di 10 ore.

Durante il corso vengono forniti spunti per lavori didattici e piani di lezione per i diversi cicli di istruzione.

Struttura del corso



UNITA' 1 – P.A.C.E. Pensieri in Armonia, Comportamenti in equilibrio

- EDUCÆRE – Educazione ai Valori Umani- Aprocchio di pedagogia integrale
- Il Valore della Pace e la natura della mente
- Unità di pensiero, parola e azione nell'armonia di testa (mente), cuore (coscienza), mani (comportamenti)
- Armonia e pace interiore - Neuroscienze, mindfulness, meditazione
- Consapevolezza, Fiducia e Saggia Volontà, Fericità
- Le 5 tecniche e pratiche compatibili



UNITA' 2 – Etica e buona comunicazione

- Il Valore della Verità. La voce della coscienza
- Il Valore della Rettitudine - Discernimento Etica, Responsabilità sociale
- Semi per una buona comunicazione Rispetto, ascolto attivo, empatia e apprezzamento
- Comunicazione tramite i social
- Comunicare da Cuore a Cuore
- Intelligenza relazionale e pensiero sistemico
- Armonia di gruppo e cooperazione



UNITA' 3 – Unità nella diversità

- Dall'io al noi. Il Valore dell'Amore
- Il Valore della Nonviolenza
- Promuovere il principio di Unità con gli altri, gli animali e la natura
- Gentilezza, solidarietà, collaborazione, servizio altruistico per un buon vivere
- Cura dei beni comuni
- Unità nella diversità, creare ponti di pace



UNITA' 4 - Armonia Uomo-Natura I Valori Umani per il Pianeta

- Consapevolezza e gratitudine verso la Natura
- Vivere i Valori Umani e contribuire agli SDGs Agenda 2030
- Essere consapevoli dell'impatto delle attività dell'uomo sull'ambiente
- Relazione Uomo-Natura
- Come ristabilire un equilibrio e vivere in Armonia con il pianeta
- Cambiamenti pratici negli stili di vita

Indice

TECNICHE E PRATICHE COMPATIBILI	1
UNITÀ 1 - EDUCAZIONE AL BENESSERE PSICOFISICO	3
AUTOCONTROLLO - CONTROLLO DELLE EMOZIONI	4
COERENZA E ARMONIA	8
CONOSCERE SE STESSI	13
CONTROLLO DEL PENSIERO - L'IMPORTANZA DEL SILENZIO	20
CURA DEL CORPO - ALIMENTAZIONE	24
CURA DEL CORPO - IGIENE PERSONALE	27
FIDUCIA IN SE STESSI	30
INTRODUZIONE	30
ORDINE E PULIZIA	32
OTTIMISMO	37
PACE INTERIORE	43
PAZIENZA	47
PERDONO	54
SEMPLICITÀ - TETTO AI DESIDERI	58

TECNICHE E PRATICHE COMPATIBILI

Le tecniche e pratiche compatibili per l'applicazione delle lezioni sono: Il racconto di storie, Yoga e racconto di storie, sedere in silenzio, ascolto del respiro, citazioni, attività di gruppo, canto di gruppo, circolo di studio, attività di servizio. Un'attenzione particolare è rivolta alle seguenti tecniche:

Sedere in silenzio

Sedere in silenzio ad occhi chiusi prevede di stare in silenzio alcuni minuti all'inizio e al termine delle lezioni e quando lo si ritenga opportuno. È una tecnica semplice bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

Non significa semplicemente restare seduti senza parlare, perché, anche quando siamo in silenzio, la nostra mente è attraversata da una miriade di pensieri. Il dialogo interiore dovrebbe cessare, altrimenti si verificherebbe uno spreco di energia. Si dovrebbe riuscire a ridurre i pensieri che scorrono nella mente, a pochi e quei pochi ad uno solamente.

Si possono condurre i bambini e ragazzi a pensare a una situazione in cui hanno provato pace oppure a concentrarsi su un solo oggetto in modo che la mente si calmi dai molteplici impulsi che arrivano dai sensi e che creano in loro una iperattività.

I benefici che potremo trarre dallo stare seduti in silenzio, riguarderanno, in primo luogo, l'aumento della capacità di concentrazione. Il secondo vantaggio sarà la pace mentale, un migliore equilibrio emozionale, nonché la padronanza di sé. Questa pratica condurrà, inoltre, ad un aumento della tolleranza, della pazienza e dell'indulgenza nei confronti degli altri nonché ad un miglioramento della memoria e della ricettività. Ad un livello più profondo, la pratica dello stare seduti in silenzio risveglierà l'intuizione e la creatività.

Sedere in silenzio inoltre regola il battito cardiaco e il respiro, calma e rilassa, riduce lo stress e la tensione nel corpo; promuove una buona salute.

Ascolto del respiro

L'ascolto del respiro è una tecnica semplice. Ascoltare l'aria nell'atto di inspirazione e espirazione calma il respiro, riportandolo a un ritmo naturale, e lo stato emotivo.

Il circolo di studio

Il circolo di studio è uno strumento per la trasformazione individuale. Il circolo di studio è una tavola rotonda in cui i ragazzi si dispongono in circolo, per discutere argomenti, comprenderli e metterli in pratica. Vengono poste delle domande e ognuno esprime, a turno, il proprio punto di vista che rappresenta una delle molteplici sfaccettature dello stesso diamante per poi giungere a coglierne la faccia superiore, l'aspetto generale che le comprende tutte. Scoprire la faccetta superiore è il compito del circolo di studio.

L'insegnante ha il ruolo di facilitatore per condurre gli allievi a dare le risposte da soli. "Educare" è far emergere i valori.

La modalità di partecipazione alla discussione di gruppo è quella dell'"ascolto attivo", vale a dire un atteggiamento di sincero interesse e curiosità intellettuale per le diverse esperienze e opinioni, considerando ciascuna come un contributo per una visione più ampia dell'argomento. È come se ognuno portasse un dono, il proprio dono.

Le regole del circolo di studio:

- Sedersi in cerchio
- Ognuno a turno dà la propria risposta seguendo l'ordine del cerchio
- Si stabilisce un tempo massimo per le risposte (1/2 minuti)
- Rispettare il punto di vista altrui
- Umiltà, apertura mentale, disponibilità, parlare dolcemente, modalità di relazione empatica sono atteggiamenti necessari per raggiungere unità nella discussione di gruppo
- Non seguire i propri impulsi dettati dall'emotività
- Comportamenti da evitare: contrapposizione di opinioni, dibattito, la prevaricazione verbale, la critica, il giudizio, il personalismo, l'incapacità di sintesi, andare fuori tema.

UNITÀ 1 - EDUCAZIONE AL BENESSERE PSICOFISICO

P.A.C.E. Pensieri in Armonia, Comportamenti in Equilibrio

Si esplora il Valore della Pace ed i valori ad essa correlati come autocontrollo, calma, equilibrio, per orientare le proprie scelte verso modi di vivere sani, felici, inclusivi e rispettosi per soffermarsi in particolare sul tema del ben-essere, pace interiore e autosviluppo.

L'intento è porre dei semi di un modello educativo valoriale che si avvale di un approccio di pedagogia integrale in grado di favorire lo sviluppo del potenziale umano e la formazione di bambini e adolescenti che possano essere colmi di fiducia in se stessi, avere concentrazione, pace, ed essere coerenti nei pensieri, parole e azioni; che siano in grado di coltivare senso civico, scopo, motivazione e sane abitudini per una migliore qualità di vita.

In merito all'educazione al benessere psicofisico troviamo nell'Agenda 2030:

Obiettivo 3



ASSICURARE LA SALUTE E IL BENESSERE PER TUTTI E PER TUTTE LE ETÀ

Al Punto 3.4

Entro il 2030, ridurre di un terzo la mortalità prematura da malattie non trasmissibili attraverso la prevenzione e il trattamento e promuovere **benessere e salute mentale**.

In merito alla tematica del cibo troviamo nell'Agenda 2030:

Obiettivo 12



GARANTIRE MODELLI SOSTENIBILI DI PRODUZIONE E CONSUMO

Al Punto 12.3

Entro il 2030, dimezzare lo spreco alimentare globale pro-capite a livello di vendita al dettaglio e dei consumatori e ridurre le perdite di cibo durante le catene di produzione e di fornitura, comprese le perdite del post-raccolto.

AUTOCONTROLLO - CONTROLLO DELLE EMOZIONI

INTRODUZIONE

L'autocontrollo è la capacità di riconoscere e regolare emozioni, pensieri e comportamenti di fronte ai vari stimoli sia interiori che esteriori. È una capacità complessa in cui intervengono altre abilità come l'autosservazione e la capacità di non reagire immediatamente all'impulso, per una risposta migliore.

Favorire lo sviluppo della capacità di autocontrollo nel bambino è molto importante perché:

- Lo aiuta ad affrontare attività che generano stress (esami, compiti, gare ecc.).
- Lo mette in grado di imparare ad ascoltare e a pensare prima di agire.
- Gli semplifica notevolmente la vita e le sue relazioni.

Le emozioni

Spesso il bambino si trova a vivere emozioni molteplici che lo possono confondere e disorientare. Aiutarlo a conoscerle, riconoscerle e gestirle è fondamentale per l'autocontrollo e per uno sviluppo equilibrato della personalità.

Conoscere il proprio stato d'animo e capire quali conseguenze esso possa avere sul comportamento, vuol dire anche prendere coscienza dei propri bisogni e di quelli altrui: significa, in definitiva, maturare una modalità di sviluppo basata sull'empatia.

OBIETTIVO EDUCATIVO

- Attivare atteggiamenti di ascolto, autocontrollo e conoscenza di sé e dei propri stati emotivi per favorire una maggiore integrazione di mente-corpo-emozioni.
- Riconoscere i propri stati d'animo.
- Comprendere cos'è un'emozione.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

Metodo: Brainstorming

Questa tecnica si rivela molto utile ai fini dell'apprendimento perché permette al bambino di:

- focalizzare l'attenzione sul tema, andando a recuperare le conoscenze ed esperienze pregresse.
- agganciare meglio le informazioni successive.
- tenere alta la motivazione (perché scoprire che quell'argomento lo si conosce già un pochino fa aumentare la sensazione di controllo sull'apprendimento).



- stimolare la sua creatività (perché lo aiuta a creare associazioni particolari che possono anche non seguire la logica classica).
- portare alla luce i propri vissuti emotivi e le rappresentazioni sociali e culturali.

Sequenza delle varie fasi del brainstorming:

I bambini sono disposti a cerchio.

Prima parte

1. Introduzione dell'attività. Spiegare che si tratta di un'attività di gruppo il cui obiettivo è quello di raccogliere quante più idee e opinioni sul tema delle emozioni.
2. Scrivere la parola "Emozione" su un grande foglio posto al centro del cerchio in modo che sia visibile a tutti.
3. Invitare i bambini a pensare all'associazione più immediata con la parola "Emozione".
4. Raccogliere le risposte che i bambini hanno scritto su foglietti, su un cartellone.
5. Lettura dei pensieri emersi e loro classificazione.
6. Al termine della classificazione si invitano i bambini a commentare apertamente le idee emerse.
7. Conclusione dell'attività con il riepilogo: "Secondo noi le emozioni sono..."

Seconda parte

Si divide la classe in gruppi. Ogni gruppo ha a disposizione riviste, forbici e un grande cartellone. Compito: ritagliare espressioni facciali e posture appartenenti ad una stessa emozione con lo scopo di comporre un collage.

STORIA

Il Cerchio della Gioia

Bruno Ferrero- Quaranta Storie nel Deserto

Un giorno, non molto tempo fa, un contadino si presentò alla porta di un convento e bussò energicamente. Quando il frate portinaio aprì la porta di quercia, il contadino gli mostrò, sorridendo, un magnifico grappolo d'uva. "Frate Portinaio", disse il contadino, "sai a chi voglio regalare questo grappolo d'uva che è il più bello della mia vigna?" "Forse all'abate o a qualche padre del convento."

"No, a te!". "A me?" Il frate portinaio arrossì tutto per la gioia. "Lo vuoi dare proprio a me?"

"Certo, perché mi hai sempre trattato con amicizia e mi hai aiutato quando te lo chiedo. Voglio che questo grappolo d'uva ti dia un po' di gioia." La gioia semplice e schietta che vedeva sul volto del frate portinaio illuminava anche lui. Il frate portinaio mise il grappolo d'uva bene in vista e lo rimirò per tutta la mattina. Era veramente un grappolo stupendo. Ad un certo punto gli venne un'idea: "Perché non porto questo grappolo all'abate per dare un po' di gioia anche a lui?" Prese il grappolo e lo portò all'abate. L'abate ne fu sinceramente felice. Ma si ricordò che c'era nel convento un vecchio frate ammalato e pensò: "Porterò a lui il grappolo, così si solleverà un poco." Così

il grappolo d'uva emigrò di nuovo. Ma non rimase a lungo nella cella del frate ammalato. Costui pensò, infatti che il grappolo avrebbe fatto la gioia del frate cuoco, che passava le giornate a sudare sui fornelli, e glielo mandò. Ma il frate cuoco lo diede al frate sacrestano (per dare un po' di gioia anche a lui), questi lo portò al frate più giovane del convento, che lo portò ad un altro, che pensò bene di darlo ad un altro. Finché, di frate in frate, il grappolo d'uva tornò al frate portinaio (per portargli un po' di gioia). Così fu chiuso il cerchio. Un cerchio di gioia.



DOMANDE

1. Qual è l'insegnamento che traspare da questo racconto?
2. Come possiamo cominciare il nostro cerchio della Gioia?

CITAZIONI

L'aspetto delle cose varia secondo le emozioni; e così noi vediamo magia e bellezza in loro, ma, in realtà, magia e bellezza sono in noi.

Khalil Gibran

Siate contenti quando gli altri sono gioiosi e siate dispiaciuti quando essi sono tristi, fate muovere il cuore con l'empatia.

Sathya Sai

CONCLUSIONE

La scuola può essere un'ottima palestra in cui il bambino, attraverso il supporto degli insegnanti, affina le competenze emotive e relazionali per affrontare nella maniera migliore le numerose e variegate situazioni del vivere quotidiano e sviluppare un miglior adattamento e benessere psicofisico.

CANTO

Prendi una emozione

Zecchino d'oro 2015

(<https://youtu.be/aOzptGeDT5E>)

Questa canzone evidenzia la gamma delle varie emozioni e il riflesso che esse hanno sul corpo. A volte possono fare paura, perché non si comprendono, ma la vita senza emozioni è come un mondo colorato di grigio.



Certe volte il viso cambia colore
ed il cuore prende velocità,
nella pancia c'è qualcosa di strano,
non è fame, ma chissà che sarà.
Cose che ti fanno rabbrivire
o ti mettono una fifa blu,
un saluto che ti fa balbettare,
risatine che non smettono più.
Se succede che non riesci a stare fermo,
aspettando qualche novità,
se la bocca più non smette di parlare,
quando scoppi per la felicità.

Ritornello: Prendi un'emozione,
chiamala per nome,
trova il suo colore
e che suono fa.
Prendila per mano,
seguila pian piano,
senti come nasce,
guarda dove va.

Prendi un'emozione
e non mandarla via,
se ci vuoi giocare,
fai cambio con la mia.
Puoi spiegarla a chi non la sa
e tutta la tua vita vedrai
un'emozione sarà.
Le emozioni sono l'arcobaleno
che colora il cielo dentro di noi,
sono nuvole, sono il sereno,
sono il sale, il pepe di ciò che fai.
C'è la rabbia che non riesci a capire
e non sai se poi ti passerà,
ma davvero basta solo parlare
e la soluzione si troverà
Se le cose nuove fanno un po' paura,
tira fuori la curiosità,
ogni giorno è davvero un'avventura,
il domani ti sorprenderà!

Ritornello: Prendi un'emozione,
chiamala per nome,
trova il suo colore
e che suono fa.
Prendila per mano,
seguila pian piano,
senti come nasce,
guarda dove va.

Prendi un'emozione
e non mandarla via,
se ci vuoi giocare,
fai cambio con la mia.
Puoi spiegarla a chi non la sa
e tutta la tua vita vedrai...
Qualche volta (Qualche volta)
non capisci (non capisci)
l'emozione che c'è dentro di te (dentro di
te,)
forse è solo (forse è solo)
perché cresci
e con occhi sempre nuovi il mondo
scoprirai!

Ritornello: Prendi un'emozione,
chiamala per nome,
trova il suo colore
e che suono fa.
Prendila per mano,
seguila pian piano,
senti come nasce,
guarda dove va.

Prendi un'emozione
e non mandarla via,
se ci vuoi giocare,
fai cambio con la mia.
Puoi spiegarla a chi non la sa
e tutta la tua vita vedrai
un'emozione sarà.

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Osservazione nella quotidianità del proprio atteggiamento in base agli stimoli interiori ed esteriori.

Il diario delle emozioni e del comportamento.

COERENZA E ARMONIA

INTRODUZIONE

Coerenza: concordia, accordo di sentimenti e di idee.

Sinonimi: affiatamento, equilibrio, armonia, amicizia.

Contrari: disarmonia, disaccordo, discordia.

Armonia: accordo, consonanza, pace.

Sinonimi: affiatamento, equilibrio, amicizia.

Contrari: disarmonia, disaccordo, discordia, sproporzione.

L'intero universo è costruito nell'armonia. La natura è perfetta perché è armoniosa. Guarda un paesaggio: ti accorgi che tutti i colori, pur essendo così mutevoli, si adattano armonicamente a tutte le stagioni?

L'armonia è indispensabile per la salute e per la felicità! Per mantenere in armonia il nostro corpo, la nostra mente e il nostro cuore devono andare d'accordo. È importante che i pensieri che pensiamo, le parole che diciamo e le azioni che facciamo siano in sintonia, in armonia tra loro. Essere coerenti significa che non parliamo e basta, ma che mettiamo in pratica ciò che abbiamo pensato e detto; che non ci fermiamo a pensare cose belle, ma che ci sforziamo di realizzarle. La coerenza ci aiuta a crescere forti, sicuri e contenti.

OBIETTIVO EDUCATIVO

Imparare a mettere d'accordo i pensieri con le parole e le azioni.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

STORIA

Teo e la pratica della coerenza

Suzanne Palermo

Era lunedì mattina, giorno della pesca settimanale. Anche Teo, come i suoi compagni di classe, tuffò la mano nella grande scatola rosa, abbellita a mo' di tesoriere. Là dentro si nascondevano i valori più importanti della vita, i valori umani! Benché ogni essere umano né fosse custode, perché i valori umani si celano nel tuo cuore, non bisognava mai darli per scontato. Così diceva la maestra che incoraggiava i ragazzi a curarsene, per permettere ai preziosi semi interiori di sbocciare in bellezza e



coerenza. Come fare? Bastava metterli in pratica!

Le dita di Teo sfiorarono i foglietti di carta piegata e ne scelsero uno. “Gentilezza! Ho pescato il valore della gentilezza!” gridò, facendo svolazzare il foglietto per commentare la sua gioia. No, non avrebbe dovuto faticare molto a rispettare il valore pescato, perché lui era gentile per natura!

I ragazzi furono invitati alla lavagna a scrivere i valori pescati e a dire due o tre parole sul senso che avevano per ciascuno di loro. Alla fine della settimana li avrebbero usati per l’albero dei valori affisso in classe. Era un albero dal fusto diritto e forte, per rappresentare la dirittura del retto agire, ed era sostenuto da radici ben piantati nel suolo della ...Verità. Accanto alla rappresentazione dell’albero dei valori umani, fatto dagli stessi alunni con il cartoncino, c’era raffigurato anche un annaffiatoio colmo dell’acqua dell’amore... perché senza amore nessun valore può crescere, né tanto meno fiorire in qualità e virtù umane!

Dopo un momento di silenzio, per meditare tra sé e sé sul valore pescato, la classe salutò la signorina Lea. Come ogni lunedì mattina aveva dato il via alle attività settimanali dei valori umani. Ora passava il testimone al maestro di classe. Dopo aver sistemato registro, quaderni e libri sulla cattedra si rivolse ai ragazzi con un flebile buongiorno. La barba mal rasata metteva in risalto un volto visibilmente stanco. “Non dovrebbe presentarsi così!” pensò Teo che prontamente condivise il suo pensiero con Chiara, la sua nuova compagna di banco. “Non ti pare che sembri un barbone?” le chiese.

“Ma non lo sai, Teo?” rispose Chiara sottovoce. “Ieri notte ha dovuto accompagnare sua figlia all’ospedale per un attacco di appendicite. L’hanno dovuta operare d’urgenza. Per fortuna è andato tutto bene, ma il maestro e sua moglie sono rimasti in piedi per tutta la notte!” Teo morse il labbro, assicurandosi che il valore della gentilezza fosse ancora ripiegato nella tasca della sua camicia.

Criticare il maestro e giudicarlo dal suo aspetto, senza porsi neppure una domanda in merito, era stato poco gentile da parte sua. “Lo sai che stamattina ho pescato il valore del sacrificio?” riprese la ragazza. Mi domandavo come praticarlo... Ora, mi sembra di averne capito il senso. Non è forse quella capacità di mettere da parte se stessi, e i propri bisogni, per pensare agli altri o per rispettare un impegno preso? Vuol dire essere altruisti, insomma, invece di egoisti.” concluse la ragazza con tono riflessivo.

Al suo rientro da scuola i figli della vicina corsero incontro a Teo. “Vuoi giocare con noi?” gli chiesero, saltando a destra e manca come due scimmiette. Giocare con quei due mocciosi? Non oggi! Pensò Teo, svignandosela in cucina. Aveva in programma di vedersi con Prema Kumar e Gigi quel pomeriggio. O così pensava... “Teo, tesoro, meno male che sei arrivato... puoi badare tu ai piccoli?” chiese sua madre dalla stanza attigua. “Io e la signora Bisi stiamo terminando la locandina da affiggere a scuola domani per la vendita dei libri usati. Ne avremo ancora per un’oretta.” Teo sbatté i libri sul tavolo e per tutta risposta fece la linguaccia ai bambini, che per gioco gliela fecero indietro. “Che cos’hai là dentro?” gli chiese poi la bambina, toccandogli la tasca della camicia... ed anche il cuore. La gentilezza, quella che poc’anzi Teo sembrava di aver perduto, lo chiamò nuovamente all’appello! Si rivolse ai bambini: “Volete giocare a palla? In giardino allora, forza! Vince chi arriva per primo!” Inutile aggiungere che erano fuori, all’aria aperta, in men che non si dica.

A cena il papà informò Teo che il giorno seguente avrebbe dovuto saltare il corso di nuoto. La mamma gli spiegò che sarebbe stata impegnata ad allestire le bancarelle dei libri usati e che non avrebbe potuto accompagnarlo. Teo rimase in silenzio, ma ogni suo gesto tradiva il suo disappunto.

Quella sera il ragazzo si accomiatò prima del solito. Sentiva il malumore crescergli nella pancia. Non era tanto contrariato per il pomeriggio trascorso con i bambini della vicina, o perché il giorno dopo non sarebbe andato in piscina, quanto per le reazioni che aveva avuto quel giorno. Perché quando si è poco gentili il tuo cuore si stringe e tu lo senti, se sei onesto con te stesso. Per dirlo in tutta franchezza Teo si rese conto che non aveva pescato il valore della gentilezza a caso. Era ormai evidente che gli chiedeva una bella sterzata che solo una buona dose di pratica poteva dargli. Incollò il foglietto spiegazzato nel suo quaderno personale e annotò le sue considerazioni, e dopo un attento e sincero autoesame si ripromise di mettercela tutta per rimediare, e fare un passo di qualità. Dopotutto la settimana era appena cominciata!

La volontà, diceva il nonno, è la chiave di volta per attivare un cambiamento nella propria mente, un cambiamento di atteggiamento e di approccio verso le esperienze della tua vita, e il cuore è la serratura. Se giri la chiave nel verso giusto la porta del cuore si apre. Per tutta la settimana Teo pensò al senso di queste parole e si impegnò a rispettare il suo piano d'azione: accrescere la presenza della gentilezza nel suo animo ed esprimerla in pensieri, parole, e gesti premurosi e attenti. Si diede la pena di osservarsi un po' più del solito e, così facendo, riuscì a cogliere le sfaccettature negative del suo carattere in tempo, e a trasformarle in modi garbati e gentili. Ben presto Teo si rese conto che intrattenere dei buoni pensieri ed alzarsi con il sorriso sulle labbra erano i primi, importanti passi nella pratica della gentilezza, una virtù che non era affatto scontata! Si accorse che un cuore gentile innescava tante altre qualità tra cui la cura e il rispetto per il prossimo, la pazienza e il saper ascoltare, e la disponibilità di prestare aiuto quando questo ti viene richiesto, soprattutto quando ti accorgi che qualcuno è in difficoltà e non osa domandartelo. Essere gentili ti rende calmo, benevolo e amabile, e ti fa sentire bene. E non da ultimo, quando si è gentili con gli altri, gli altri lo sono con te!

Quando la signorina Lea fece capolino in classe venerdì mattina per l'ora della condivisione sulla pratica dei valori umani, Teo raccontò la sua esperienza. Spiegò ai suoi compagni perché non gli era stato facile essere sempre gentile. Ma disse anche che aveva capito che se faceva lavorare la testa con il cuore per fare delle cose capaci di esprimere i suoi sentimenti positivi in modo concreto, le cose andavano meglio. In quei momenti si sentiva forte e tutto d'un pezzo, ed era contento di se stesso. Dopo lo scambio, gli alunni completarono l'albero dei valori umani, ritagliando e incollandoci sopra una gran quantità di foglie, fiori e frutti, sui quali erano stati riportati gli aspetti virtuosi del valore umano che avevano praticato durante la settimana. A turno fecero finta di annaffiare l'albero con il grande annaffiatoio di carta, ripetendo in unisono la cantilena:

*Le virtù umane sono gemme preziose; e fanno
brillare tutte le cose! Coltiva l'albero dei valori e
condividi con tutti i suoi frutti e i suoi fiori!*

DOMANDE

1. Ti è piaciuta questa storia? Perché?
2. Cosa ti colpisce del comportamento di Teo?
3. Tu saresti capace di fare una promessa e poi mantenerla? Ci hai già provato? Racconta.

CITAZIONI

Essere buono significa essere in armonia con se stesso.

Anonimo

Ci si sente bene realizzando l'armonia non per mezzo di quanto conosciamo, ma di ciò che siamo.

Anonimo

Dobbiamo quindi mettere in pratica le parole che escono dalla nostra bocca e dobbiamo provare lo stesso con i nostri pensieri. Gli studenti di oggi dovrebbero sforzarsi di creare una simile armonia tra pensieri, parole e azioni.

Sathya Sai

CONCLUSIONE

L'armonia è indispensabile per la salute e la felicità e, per mantenerci in armonia, il nostro corpo, la nostra mente e il nostro cuore devono andare d'accordo. Perciò è importante che quello che pensiamo, quello che diciamo e quello che facciamo siano in sintonia tra loro e siano coerenti.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Creare il tesoriere dei valori umani utilizzando una scatola di scarpe da colorare e il cartellone finale dell'albero dei valori come descritto nella storia.

Creare il fiore della coerenza

Un buon carattere? È come un fiore!

Quando testa, cuore e mani lavorano insieme e si allineano sulla frequenza dell'amore, si crea unità. L'unità si esprime con armonia e ha la fragranza di un bel fiore: il fiore di un buon carattere!

Materiali: Carta modello, pastelli, pennarelli e matite colorate, forbici, colla, una punta di Parigi.



Adopera la carta modello per fare il tuo fiore. Colora e ritaglia le forme. Incolla la figurina della mano su rettangolo più lungo. Su quello medio la figurina della testa e su quello più corto il cuore. Questi rettangoli creeranno il gambo del tuo fiore. Non dimenticare di colorare anche loro! Incolla separatamente le foglie sui rettangoli. Quando la colla è ben asciutta, fai un buchino sulla base dei tre gambi e uniscili con una punta di Parigi. Ora puoi aprire e chiudere le parti del tuo fiore, ma solo quando le unirai il fiore emanerà la sua dolce fragranza.

CANTO

Chi lavora con le mani

Chi lavora con le mani, con le mani (2)

lavora al 30% - lavora al 30%.

Chi lavora con la testa e con le mani (2)

lavora al 60% - lavora al 60%.

Chi lavora con la testa il cuore e le mani (2)

lavora al 100% e diventa un grande artista.

Chi lavora con la testa il cuore e le mani (2)

diventa un grande artista la sua vita è un'opera d'arte (2).

<https://drive.google.com/file/d/1IGE4V4Pc4mEzYB8R4Xv-BllAvl3WOjSJ0/view>

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Provare a mettere d'accordo il pensiero che i bambini hanno, con le parole che dicono e con le azioni che fanno, con i compagni, con il fratellino, con la mamma, il papà, l'insegnante ... poi possono scrivere due brevi episodi che riguardino questo impegno.

CONOSCERE SE STESSI

INTRODUZIONE

SE

*Se saprai mantenere la calma quando tutti intorno a te
la perdono, e te ne fanno colpa.*

*Se saprai avere fiducia in te stesso quando tutti ne dubitano,
tenendo però considerazione anche del loro dubbio.*

*Se saprai aspettare senza stancarti di aspettare,
o essendo calunniato, non rispondere con calunnia,
o essendo odiato, non dare spazio all'odio,
senza tuttavia sembrare troppo buono, né parlare troppo saggio;
se saprai sognare, senza fare del sogno il tuo padrone;
se saprai pensare, senza fare del pensiero il tuo scopo,
se saprai confrontarti con Trionfo e Rovina
e trattare allo stesso modo questi due impostori.*

*Se riuscirai a sopportare di sentire le verità che hai detto
distorte dai furfanti per abbindolare gli sciocchi,
o a guardare le cose per le quali hai dato la vita, distrutte,
e piegarti a ricostruirle con i tuoi logori arnesi.*

*Se saprai fare un solo mucchio di tutte le tue fortune
e rischiarlo in un unico lancio a testa e croce,
e perdere, e ricominciare di nuovo dal principio
senza mai far parola della tua perdita.*

*Se saprai serrare il tuo cuore, tendini e nervi
nel servire il tuo scopo quando sono da tempo sfiniti,
e a tenere duro quando in te non c'è più nulla
se non la Volontà che dice loro: "Tenete duro!"*

*Se saprai parlare alle folle senza perdere la tua virtù,
o passeggiare con i Re, rimanendo te stesso,
se né i nemici né gli amici più cari potranno ferirti,
se per te ogni persona conterà, ma nessuno troppo.*

*Se saprai riempire ogni inesorabile minuto
dando valore ad ognuno dei sessanta secondi,
tua sarà la Terra e tutto ciò che è in essa,
e – quel che più conta – sarai un Uomo, figlio mio.*

Rudyard Kipling

Per conoscere veramente se stessi, non importa avere tanti propositi: basta osservare i propri atteggiamenti e imparare che si è ciò che si fa ogni attimo per formare la propria identità.

Bisogna persistere nell'ascoltare la propria coscienza, non essere condizionati dalle "etichette" che a volte vengono inventate per "scherzo" (esempio ... ciccio, quattrocchi, smilzo...)

È importante ritagliarsi, ogni giorno, un piccolo spazio intimo, per verificare: variazioni, ricadute e progressi nella consapevolezza di sé.

Conoscere che l'uomo è corpo mente e spirito. L'anima è la fonte di tutte le nostre virtù, per farla risplendere dobbiamo eliminare le tendenze negative.

OBIETTIVO EDUCATIVO

- Osservarsi ed essere consapevoli di cosa ci piace e di cosa non ci piace.
- Essere consapevoli delle proprie emozioni e sentimenti.
- Conoscere i propri punti di forza e di debolezza.
- Essere consapevoli delle proprie abitudini e dei propri pregiudizi.
- Essere coscienti di quanto e come interagiamo con gli altri.
- L'autoconsapevolezza che dentro di noi esiste l'anima, amore puro, la scintilla di vita che ci permette di vivere e amare è la chiave per raggiungere la pienezza emotiva e quindi la salute emotiva (gioia, serenità e creatività).

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

Analogia della lampadina

Lo spirito, la nostra anima, è la fonte di tutte le nostre virtù. Come mai l'uomo non riesce sempre a manifestarle? Come una lampadina sporca non riesce a trasmettere tutta la sua luce, così le qualità come l'egoismo, l'invidia, la gelosia, l'ira, l'avidità impediscono all'uomo di manifestare la propria natura che è amore puro e incondizionato che si manifesta col fiorire delle virtù.

STORIA

L'uccellino di Peko-Neko

Nella foresta di Peko-Neko non vivevano uccellini, ma un giorno dal cielo cadde un uovo che si schiuse e da cui uscì un uccellino. Egli, però, non sapeva chi era.

Saltellando, incontrò un sasso a cui chiese: "Scusi, mi può dire chi sono io?" Ma il sasso non rispose.

Arrivò una iena che disse: "Ah, ah, ah!!! Ma non sai che i sassi non parlano? Scommetto che non sei di queste parti."

L'uccellino le chiese: "Scusi mi può dire lei chi sono io?" E la iena: "Ah, ah, ah! Tu hai due zampe, un corpo e una testa, perciò sei un leone! I leoni siedono sui sassi, sbadigliano aaah, ruggiscono grrr; prova!!!" L'uccellino provò, ma non riuscì né a ruggire né a sbadigliare.



La iena, allora, lo mandò da uno che ne sapeva di più e che viveva su un albero della foresta.

Ma nella foresta c'erano tanti e tanti alberi. L'uccellino gridò: "Ehi, mi sentite, eee! C'è qualcuno lassù?"

A un tratto senti una voce venire dalla cima di un albero: "La la la ... ma chi è che grida così forte?" "Scusi, lei potrebbe dirmi chi sono?" chiese l'uccellino.

"Come posso saperlo io? Tutto è capovolto attorno a me." Esclamò l'opossum appeso a un ramo a testa in giù.

L'uccellino capì che non c'era nulla da fare e perciò se ne andò da un'altra parte.

All'improvviso senti un rumore: going ... going ... going ... Apparve una gazzella. E l'uccellino: "Per piacere, lei potrebbe dirmi chi sono io?" Ma l'animale lo guardò impaurito e scappò via.

Subito dopo si udì una voce: "Ohi, ohi, ohi, ma da quando in qua le radici scappano?" L'uccellino chiese: "lo sono dunque una radice?" Il cinghiale allora precisò: "Ma no, no! Le radici non hanno le zampe, non parlano, stanno sotto terra e sono buone da mangiare." E l'uccellino: "Ma lei può dirmi chi sono io?" Il cinghiale rispose: "Io ho fame e così non posso pensare. Vai allo stagno, forse lì troverai qualcuno che ti aiuterà."

Vicino allo stagno qualcuno gridò: "Attenzione, mi hai quasi schiacciata! Non ho che due zampe per ballare e ci tengo! Tu sai ballare?" L'uccellino rispose: "Non lo so. Ma se ballo con te, mi dirai chi sono io?" "Vedremo. Forse così lo scopriremo."

La rana cercò di far danzare l'uccellino, ma inutilmente. Allora gli disse: "Tu non hai molto ritmo e hai i piedi piatti. Non mi sembri un coccodrillo, forse sei una giraffa."

Si udì una voce concitata: "Una giraffa? Io sono una giraffa e non ci assomigliamo affatto!"

L'uccellino era triste. Aveva saltellato tanto, era stanco e si addormentò. Calò la nebbia, scese la notte e apparve la luna.

Il giorno dopo l'uccellino venne svegliato da un suono strano. Era un elefante: "Che sete! Anche oggi ho bevuto i miei cento litri d'acqua. Ma come sei strano! Ho sentito parlare di te nella foresta. Anche io non so chi sei. Però conosco uno che potrebbe saperlo, ti porterò da lui." L'elefante partì con l'uccellino sulla schiena e arrivarono in un deserto.

Nel deserto faceva caldo e non c'era un goccio d'acqua; c'erano solo rocce. Apparve una lucertola: "Sei venuto per vedermi? È difficile trovarmi, sono sempre sotto i sassi. Qui, nel deserto, di giorno si cuoce e di notte si gela." L'uccellino chiese: "Tu sai chi sono io?" La lucertola rispose: "Tu hai le piume e cammini su due zampe. Sei un indiano... No un momento. Dove hai messo l'arco e le frecce? Tu non sei un indiano. Ma io conosco uno che sa tutto; sta su quella montagna alta". Sulla montagna, dopo una lunga scalata, l'uccellino trovò una grotta. Scivolò dentro, tutto divenne buio e lui gridò: "C'è qualcunoooo?"

Due occhi lo fissavano: "Ah, ah, ah!", fece qualcuno. Allora l'uccellino chiese di nuovo: "Per favore, mi dice chi sono io?" Una voce tremenda rispose: "Te lo dirò subito! Io sono colui che ti butterà fuori e tu sei quello che cadrà. Ah, ah, ah!!!"

Mentre l'uccellino cadeva giù, contento ripeteva: "Io sono colui che cade. È stato il primo

animale oggi a dirmi la verità.” Ma mentre precipitava, sentì delle voci: “Ehi, tu, che cosa stai facendo? Hai le ali, aprile e vola con noi!” L’uccellino così fece, e tutto divenne chiaro: “Sono un uccello e posso volare!”

Insieme volarono tutti attraversando le nuvole, trasportati dal vento. Fu così che il primo uccellino apparve nella foresta di Peko-Neko.

DOMANDE

1. Chi è il protagonista della storia?
2. Dove nasce il protagonista della storia?
3. Come fece a scoprire chi era?
4. Come si sentiva prima di scoprirlo e come si sentì dopo averlo scoperto?
5. Ti sei mai chiesto chi sei?
6. Se sì, che cosa ti sei risposto?
7. Se no, chi pensi di essere?

CITAZIONI

Stai pur certo che non sei tu ad essere mortale, ma solo il tuo corpo. Perché ciò che la tua forma esterna rivela agli uomini non è te stesso; lo spirito è la vera essenza di se stessi, non la figura fisica che può essere indicata col tuo dito.

Cicerone

Di tutte le conoscenze possibili, la più saggia e utile è la conoscenza di se stessi.

William Shakespeare

Conoscere bene gli altri è una cosa intelligente, conoscere bene se stessi è una cosa saggia.

Albert Einstein

Per vedere ben un fiore, bisogna osservarlo con una lente di ingrandimento, ma dall’interno!

Alain

Chi conosce gli altri è sapiente; chi conosce sé stesso è illuminato.

Lao Tzu

Solo chi si conosce è padrone di sé stesso.

Pierre de Ronsard

Sii ciò che tu sei. Questo è il primo passo verso il diventare migliore di quanto tu sia.

Julius Charles Hare

CONCLUSIONE

Che differenza c’è tra essere e avere?

Avere indica qualcosa che viene e va (si rompe, si consuma, finisce, muore...) essere indica le peculiarità di oggetti, animali e umani: solo gli umani sviluppano la coscienza di chi sono.

E chi siamo? Siamo esseri umani, gli unici esseri sulla terra capaci di migliorarsi perché consapevoli di se stessi cioè corpo, mente e spirito.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Drammatizzazione della storia dell'uccellino di Peko-Neko

Trovi il copione a questo link:

https://drive.google.com/drive/folders/1Lw7DdY8WabcKwLtAtpQvJJucIR_NTHW9?usp=sharing

Gioco

Orchi e Fate

Si divide la classe in due sottogruppi che si alternano e si scambiano i ruoli al comando dell'insegnante.

I partecipanti si mettono in riga, un gruppo di fronte all'altro a una distanza di due metri circa, poi, al comando si avvicinano fino a circa 50 centimetri tra loro:

- le fate sorrideranno ed esprimeranno dolcezza e calma con il linguaggio corporeo, senza parlare
- gli orchi, invece, sorrideranno minacciosi e tenteranno di impaurire gli avversari con sguardi torvi e smorfie paurose, sempre in silenzio.

Al primo comando si invertono i ruoli.

Al secondo comando, ci si siede in cerchio con ordine e calma.

CANTO

Il falco

https://www.youtube.com/watch?v=ZS__JJFa7l4

RE SOL

Un falco volava nel cielo un mattino

LA RE

*ricordo quel tempo quando ero
bambino*

SOL

io lo seguivo nel rosso tramonto

LA RE

*dall'alto di un monte vedevo il suo
mondo.*

RIT.

SOL

E allora eha, eha, eha ...

RE

e allora eha, eha



SOL RE

eha, eha, eha, eha, eha, eha, eh.

*Fiumi, mari, prati senza confine
i chiari orizzonti e le verdi colline
e un giorno partivo per un lungo sentiero
partivo ragazzo e tornavo guerriero.*

RIT.

*Le tende rosse vicino al torrente
la vita felice tra la mia gente
e quando il mio arco colpiva lontano
sentivo l'orgoglio di essere indiano.*

RIT.

*Fiumi, mari, boschi mossi dal vento
luna su luna i miei capelli d'argento
e quando era l'ora dell'ultimo sonno
partivo dal campo per non farvi ritorno.*

RIT.

*Un falco volava nel cielo un mattino
e verso il sole mi indicava il cammino
un falco che un giorno rimase colpito
ma no, non è morto, si è solo smarrito.*

RIT.

Gioco del cartellino

Ogni bambino ha appeso alla schiena un cartello.

Camminando liberamente nell'aula, passando accanto ai compagni, ognuno si ferma a scrivere nel cartello sulla schiena, le qualità positive che gli attribuisce. Dopo alcuni minuti viene fermato il gioco e ci si siede in cerchio.

A questo punto l'insegnante distribuisce una scheda su cui ognuno scrive le capacità e qualità che pensa di avere.

Infine, ognuno stacca il cartello sulla propria schiena e lo confronta con la scheda appena compilata.

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Ogni sera, prima di coricarti, riempi la tabella allegata esaminando con sincerità quanto ti è successo, quello che hai fatto e come ti sei sentito durante la giornata appena conclusa.

TABELLA SETTIMANALE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Emozioni						
Stati d'animo						
Pensieri positivi						
Pensieri negativi						
Difficoltà						
Condivisione						

Leggenda:

Completa la scheda indicando in ogni riquadro ciò che hai provato giorno per giorno e assegnati un punteggio da 1 a 3 stelline.

EMOZIONI: IRA – PAURA – INVIDIA – GELOSIA – ALLEGRIA

STATI DANIMO: TRISTE – ALLEGRO – PREOCCUPATO – ARRABBIATO – SERENO – FELICE

DIFFICOLTÀ: METEOROLOGICHE – PIGRIZIA – SVOGLIAZZEZZA – APATIA

CONDIVISIONE: AIUTARE QUALCUNO – OFFRIRE CIBO O ALTRO – GIOCARE CON QUALCUNO

CONTROLLO DEL PENSIERO - L'IMPORTANZA DEL SILENZIO

INTRODUZIONE

Il silenzio ha sempre fatto parte della vita dell'uomo ed è una componente fondamentale per il suo equilibrio. Eppure, sono tante le persone che hanno paura del silenzio e, completamente rivolte verso l'esterno, non sanno guardarsi dentro e vivono agendo e reagendo quasi con inerzia, senza sapere quali sono i sentimenti e i pensieri che le abitano.

Se si vogliono cogliere gli aspetti più profondi del nostro essere, è irrinunciabile il silenzio, non unicamente esteriore, ma in particolare interiore.

Anche i bambini hanno bisogno di silenzio per poter crescere interiormente: aiutarli a coltivare la capacità di stare in silenzio permetterà loro di apprezzarlo, di capirne il significato ed il valore e, soprattutto, di riflettere sul rapporto che hanno con loro stessi e con gli altri.

OBIETTIVO EDUCATIVO

Educare al silenzio della mente consente al bambino di:

- **conoscere e controllare i propri movimenti, le proprie emozioni e i propri pensieri;**
- accrescere la soglia di attenzione;
- migliorare memoria e concentrazione;
- sviluppare equilibrio, introspezione, intuizione e spirito di ricerca;
- comprendere meglio se stesso, gli altri e l'ambiente.
- abituare la mente a coltivare pensieri positivi e allontanare quelli negativi nel momento in cui sorgono.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

STORIA

Il Silenzio

In principio il Silenzio abitava dappertutto: nei boschi, nel mare, nei monti, nelle albe, nei tramonti. Abitava anche nei villaggi, di giorno e nelle città, di notte. Camminava per le strade deserte, col suo passo di velluto.

Qualche volta la canzone di un grillo, o un cane che abbaia alla luna, o un carro che passava lontano, più che turbarlo gli facevano compagnia.

Col tempo tutto cambiò.

Il suo nemico mortale, il Chiasso, invase le strade, di giorno e di notte, le case, i campi. Nei boschi non si sentivano più le foglie stormire, ma solo l'interminabile gracchiare delle radioline.

Sulle spiagge il Chiasso impediva di ascoltare la musica delle onde.

Un giorno il Silenzio, vagando disperato alla ricerca di un angolo tranquillo, vide un grattacielo. Sorgeva nel cuore di una grande e fragorosa città, ma la sua vetta si perdeva nell'azzurro. "Chissà se lì potrò stare." pensò il Silenzio. Salì sul grattacielo e ritrovò la felicità.

Lassù non giungeva alcun rumore. Il grattacielo dondolava la cima nell'aria limpida. Le nuvole venivano a strusciarsi con un fruscio contro i suoi piani più alti. E il Silenzio disse: "Abiterò qui."

G. Rodari

DOMANDE

1. All'inizio, dove abitava il silenzio?
2. Cosa gli faceva compagnia?
3. Chi era il suo nemico e cosa fece?
4. Cosa vide il silenzio nel cuore della città?
5. Perché decise di abitare proprio lì?
6. Com'è il posto dove abiti?
7. Come vorresti che fosse?

POESIA

Io solitaria

Roberto Piumini

Io solitaria
spesso mi sdraio
su un mucchio d'aria
nel mio solaio.
Guardo la notte,
guardo la luna,
io sono tutte,
io son nessuna.
Respiro il vento,
respiro i fiori,
io sono dentro,
io sono fuori.



DOMANDE

1. E tu ce l'hai un posto silenzioso in cui rifugiarti lontano dal caos, un posto in cui sederti ed ascoltare tutto quello che avviene intorno a te?
2. Quando ti trovi nel tuo posto silenzioso, prova ad osservare i tuoi pensieri come sono.
3. All'insorgere dei pensieri positivi coltivali e falli crescere dentro di te.
4. Allontana i pensieri negativi nello stesso momento in cui compaiono, affinché non facciano radici nella tua mente.

Costruzione del cartellone di sintesi “Il mio rifugio segreto” con disegni, ritagli di giornali e pensieri vari.

La poesia come acrostico della parola SILENZIO

Esempio:

Scade la sera
Immensa e silenziosa.
Le luci dei lampioni accendono
Emozioni nuove.
Nel crepuscolo
Zitto, zitto mi rilasso
Insieme ai miei pensieri.
Osservo e ascolto...



CITAZIONI

Il silenzio del pensiero è all'origine delle scoperte e dell'innovazione che hanno fatto progredire l'umanità.

Galileo

Il silenzio è il linguaggio dello spirito.

Proverbio cinese

Cercate in voi stessi il vero silenzio, il silenzio di una mente tranquilla e soddisfatta.

Lama Yesce

Se urla tutti ti sentono. Se bisbigli ti sente solo chi ti sta vicino. Ma se stai in silenzio solo chi ti ama ti ascolta.

Gandhi

CONCLUSIONE

L'educazione al silenzio mira ad offrire ai bambini un prezioso dono che può durare una vita: la capacità di coltivare e apprezzare il silenzio. Far vivere momenti di silenzio, permetterà loro di apprezzarlo, di capirne il significato e il valore e, soprattutto, li aiuterà a scoprire un modo nuovo di guardare il mondo, di collocarsi in esso e di contribuire a crearlo.

CANTO

Silenzio

Zecchino d'oro 2011- <https://www.youtube.com/watch?v=D2pS1dZzMvw>

*Quando in casa troppo chiasso si fa
mamma dice che la cosa non va.
Ai bambini dice anche però:
“Se facciamo un gioco rimediare si può!”
Ma che sarà? Si tratta di una novità*

*perché, perché, il gioco del silenzio è!
Per un po' di tempo tutti zitti si sta
una grande gara di silenzio si fa.
Prova questo gioco del silenzio, vedrai,
quante cose nuove tu scoprire saprai.*

*Ma sì! Ma sì! Adesso io farò così
sarà, sarà bellissimo e mi piacerà.
Silenzio! Silenzio! E nella tranquillità
sentire, capire più facile riuscirà.
Silenzio! Silenzio! E senza difficoltà
di un mondo profondo la voce ti arriverà.
Ma che meraviglia se l'intera città
improvvisamente zitta, zitta sarà,
gente che lavora senza fare rumore
auto di passaggio ma col silenziatore.
E per un po' baccano e baraonda no!
In più, in più abbasseranno le TV
Silenzio! Silenzio! E nella tranquillità
sentire, capire più facile riuscirà.
Silenzio! Silenzio! E senza difficoltà
di un mondo profondo la voce ti arriverà.
Non si capisce com'è e nemmeno perché*

*siamo sempre chiassosi.
Non so per colpa di chi si continua così
ma ci vuole uno stop!
Ssst!
Su, guarda in alto perché ora sopra di te
una stella si accende!
E quando splende di più dolcemente nel blu
sussurra così.
Silenzio! Silenzio! E nella tranquillità
la sera, più vera, più bella ti apparirà.
Silenzio! Silenzio! E il cuore così potrà
amare, sperare, trovare felicità.
Sentire, capire, pensare, sognare,
amare, sperare, trovare... Felicità.
Nel silenzio, silenzio! Felicità.
Nel silenzio, silenzio!
Ssst!*

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Realizzazione del barattolo della calma

La pratica del barattolo aiuta a calmare la mente ed aumentare la capacità di concentrazione.

Costruirlo è semplicissimo, ecco come fare:

- 1 barattolo di vetro con coperchio
- 1 o 2 cucchiaini di colla glitter
- 3 o 4 cucchiaini di brillantini
- 1 goccia di colorante alimentare **azzurro o blu**.
- Acqua calda
- 1 o 2 cucchiaini di shampoo trasparente (facoltativo, serve per far scendere più lentamente i brillantini)

Versate nel barattolo l'acqua calda (lasciando uno spazio in alto per consentire di agitare il suo contenuto) poi mettete la colla glitter. Mescolate bene in modo che i glitter si disperdano nell'acqua. A questo punto aggiungete i brillantini e mescolate ancora. Unite anche una goccia di colorante alimentare e se volete un po' di shampoo trasparente, serve per far scendere più lentamente i brillantini.

Avvitare il coperchio sul barattolo (se volete potete utilizzare la colla a caldo per fissarlo meglio).

Basta scuoterlo e i brillantini dall'alto fluttueranno lentamente verso il fondo, creando un effetto magico e tranquillizzante.

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

A scuola all'inizio della lezione, proviamo a restare per qualche minuto in silenzio ad ascoltare...
Quante cose possiamo imparare da questo piccolo tempo silenzioso!

Proviamo a fare lo stesso anche a casa, quando ne sentiamo il bisogno.



CURA DEL CORPO – ALIMENTAZIONE

INTRODUZIONE

Prendersi cura del proprio corpo vuol dire attenzione ad una sana alimentazione, una routine equilibrata, rispetto delle risorse naturali, avere buone relazioni con gli altri. È un percorso che riguarda mantenere la salute del corpo, della mente e dello spirito. “Mens sana in corpore sano” recita un aforisma latino e attraverso varie attività condurre i bambini a scoprire la bellezza del prendersi cura di sé.

OBIETTIVO EDUCATIVO

Motivare i bambini a riflettere che prendersi cura del proprio corpo vuol dire anche impegnarsi a privilegiare una sana alimentazione per dare maggiore vitalità al corpo e ad avere una routine quotidiana equilibrata, di conseguenza anche la salute migliora e spontaneamente si sarà più centrati interiormente e più equilibrati. Le relazioni con gli altri saranno migliori attraverso un atteggiamento amorevole di calma e di fermezza interiore.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

STORIA

Nambi

Si chiamava Nambi ed era la regina di un villaggio africano. Era una donna buona ed allegra e governava con grande saggezza. Aveva tante virtù, amava la natura, i fiori e la foresta, faceva le abluzioni nel fiume, e adorava gli dei, ma....ma c'era un grosso “ma” nella sua vita: Nambi era una donna golosa, molto golosa, di dolci. Fin dalle prime ore del mattino, davanti alla sua capanna c'era una lunga fila di servi che le portavano i vassoi

di dolci e poi cioccolatini, caramelle ecc.

E lei, dopo aver divorato tutto, aveva il coraggio di dire: «Uhhh, ne voglio ancora!» A nulla servivano le raccomandazioni dello stregone, che le consigliava di mettere un freno alla sua golosità altrimenti rischiava di ammalarsi seriamente. Ma Nambi non lo ascoltava fino a che un mattino...«Oh, cielo» esclamò all'interno della sua capanna «Non riesco ad alzarmi stamattina. Oh, cielo, non riesco proprio a muovermi ...» Presa dallo spavento cominciò a



gridare: «Aiuto! Aiutooo!!!» I servitori accorsero e che videro? Nella notte Nambi si era gonfiata così tanto da riempire l'intera capanna, «Che cosa possiamo fare?» Si domandarono i servitori. «Dobbiamo portarla dallo stregone per farla curare...» Così fu organizzato un carro su cui fu issata la capanna con Nambi dentro. Quando il corteo giunse a destinazione, lo sciamano non sembrava tanto stupito. Guardò Nambi dritto negli occhi e sentenziò: «Cara regina se non la smetti di mangiare i dolci, prima o poi scoppierei come un rospo» «Scoppiare?»

gridò Nambi. «Si perché se continui così ti ammalerai seriamente e noi perderemo la nostra regina!» A quel punto Nambi che era molto saggia, si rese conto del pericolo corso, e capì che doveva cambiare. I servitori la riaccompagnarono a casa e decise di mettere un limite al desiderio smodato di dolci. Passò una settimana, ne passò una seconda e poi una terza, Nambi si accorse che il desiderio era scomparso e lei stava meglio non solo fisicamente ma anche con se stessa.

DOMANDE

1. Quale difetto aveva Nambi?
2. È successo qualche volta che ho esagerato con i dolci?
3. Che sensazione poi ho avuto?
4. Qual è l'insegnamento di questa storia?

CITAZIONI

Mangiare è una necessità. Mangiare intelligentemente è un'arte.

François de La Rochefoucauld

Il cibo che mangi può essere o la più sana e potente forma di medicina o la più lenta forma di veleno.

Ann Wigmore

Conserva e tratta il cibo come se fosse il tuo corpo, ricordando che nel tempo il cibo sarà il tuo corpo.

Bw Richardson

Lascia che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo.

Ippocrate

Il medico del futuro non prescriverà medicine, invece motiverà i suoi pazienti a prendersi cura del proprio corpo con una corretta alimentazione.

Thomas A. Edison

CONCLUSIONE

Il cibo è importante per la salute del corpo fisico e deve essere puro e sano ed è importante scegliere con cura gli ingredienti. Anche la quantità del cibo è determinante per mantenersi in salute.

Con il cibo nutriamo non solo il corpo ma anche la mente. Ogni volta che mangiamo usiamo i nostri cinque sensi che ci indicano la qualità del cibo, ci suggeriscono quando è il momento di fermarci e ci danno le informazioni che il cibo possa non essere buono.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

1. Cartelloni che illustrano il genere di cibo e la giusta quantità da mangiare.

In un cartellone disegnare o incollare, dopo averle ritagliate, le diverse tipologie di cibo: carboidrati, grassi, proteine, verdure, frutta, spezie...

Accanto ad ognuna scrivere anche le qualità attraverso l'uso dei cinque sensi es. portare un frutto ed esaminarlo (colore, sapore, profumo...)

Materiali: cartoncino-pennarelli - forbici - colla

2. Raccolta di ricette regionali per stampare un libro dopo che i bambini hanno fatto esperienza per es. impastato biscotti, preparato verdure.

Materiali: ingredienti farina, acqua, o frutta, verdura, ecc... per fare esperienza

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Mi propongo di mangiare solo del cibo sano e nella giusta quantità.

Farò attenzione a non assumere molti dolci, bevande non salutari che comportano le carie nei denti e l'obesità.

CURA DEL CORPO - IGIENE PERSONALE

INTRODUZIONE

Prendersi cura del proprio corpo vuol dire prima di tutto avere una buona igiene personale, una sana alimentazione, una routine equilibrata, rispetto delle risorse naturali, buone relazioni con gli altri. “Mens sana in corpore sano” recita un aforisma latino e attraverso varie attività condurre i bambini a scoprire la bellezza del prendersi cura di sé.

OBIETTIVO EDUCATIVO

Motivare i bambini a riflettere che prendersi cura del proprio corpo vuol dire anche prendersi cura del pianeta utilizzando sostanze biodegradabili per la propria igiene personale; privilegiare una sana alimentazione per dare maggiore vitalità al corpo e ad avere una routine quotidiana equilibrata. Di conseguenza la salute migliora e spontaneamente si sarà più centrati interiormente e più equilibrati. Anche le relazioni con gli altri saranno migliori attraverso un atteggiamento amorevole di calma e di fermezza interiore. Buona salute ed ideali elevati per diventare virtuosi per avere felicità stabile.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

STORIA

Il corpo e i cinque elementi

Un giorno un grande Maestro istruì i suoi amati discepoli sull'importanza di mantenere il corpo in buona salute e così parlò: “Bisogna fare uno sforzo per capire che il Creatore ha creato i cinque elementi: lo spazio, l'aria, il fuoco, l'acqua e la terra che sono al di fuori e all'interno di noi. Per esempio lo spazio è quello che troviamo tra un organo e l'altro, l'aria è nei nostri polmoni, il fuoco è l'energia della digestione, l'acqua compone il 70% del nostro corpo, la terra come minerali nelle nostre ossa. Come il diamante si trova all'interno della terra e non sugli alberi, così l'anima la troverete al suo interno. Quindi questo corpo non è una cosa ordinaria ma è il tempio della nostra anima e dobbiamo averne cura. Non è corretto perciò non prendersi cura di esso. Il corpo deve essere usato per svolgere i nostri doveri che sono sacri, e non per scopi impropri e mai per compiere azioni scorrette.”



DOMANDE

1. Quali sono i cinque elementi e dove si trovano nel nostro corpo?
2. Come mi prendo cura del mio corpo?
3. Perché è importante fare attenzione al proprio aspetto?
4. Come mi sento quando sono pulito e in ordine?

CITAZIONI

Abbi buona cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere.

Jim Rohn

Bisognerebbe prendersi cura della salute come si prende cura del divertimento, allora non si sarebbe mai malati.

François Gervais

*Curati dei tuoi pensieri; diventeranno parole.
Curati delle tue parole; diventeranno azioni.
Curati delle tue azioni; diventeranno abitudini.
Curati delle tue abitudini; diventeranno il carattere.
Curati del tuo carattere; diventerà il tuo destino.*

Ralph Waldo Emerson

Il tuo corpo è il tempio della natura e dello spirito divino. Mantienilo sano, rispettalo, studialo, concedigli i suoi diritti.

Henri Frederic Amiel

È cosa buona e giusta prendersi cura del corpo. È il cammello su cui monta l'anima per attraversare il deserto.

Nikos Kazantzakis

Mens sana in corpore sano.

Giovenale

CONCLUSIONE

La società in cui viviamo dà molta importanza all'aspetto fisico a volte in modo eccessivo e non corretto. Attraverso una buona pratica di igiene personale si può sperimentare il valore della salute che ci rende felici e appagati e di conseguenza rende felici anche gli altri.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Creare un acronimo come l'esempio dell'immagine:



PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

- Mi propongo di essere sempre in ordine e pulito per avere buona salute.
- Ogni giorno metterò più attenzione alla cura del corpo.
- Userò detergenti naturali per la mia igiene personale.

FIDUCIA IN SE STESSI

INTRODUZIONE

Riuscire a trasmettere l'importanza della fiducia in se stessi, che è la base di ogni azione, è mettere i bambini in grado di apprendere nel modo più significativo possibile. La fiducia in se stessi è la base e crea le fondamenta della casa della nostra vita. Motivare i bambini attraverso diverse attività a trovare i valori custoditi nel cuore e ad avere fiducia nella voce interiore che sa cosa è giusto fare e va ascoltata. Attraverso la fiducia in se stessi si riscoprono potenzialità, talenti e valori che sono nascosti nel cuore di tutti.

OBIETTIVO EDUCATIVO

- Sensibilizzare i bambini a scoprire dentro se stessi la potente energia della fiducia in se stessi per ottenere forza, determinazione, sicurezza con discernimento nell'agire, ottenere migliori risultati scolastici, successo nella vita, ottimismo.
- Sviluppare i talenti personali attraverso la fiducia in se stessi per ottenere maggiore serenità in famiglia e nella scuola.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

CITAZIONI

- L'unica persona che sei destinato a diventare è la persona che decidi di essere.*
Waldo Emerson
- Se avete fiducia in voi stessi, ispirate fiducia agli altri.*
Johann Wolfgang von Goethe
- Se facessimo tutte le cose di cui siamo capaci, saremmo letteralmente stupiti di noi stessi.*
Thomas Edison
- Cominciate col fare ciò che è necessario, poi ciò che è possibile. E all'improvviso vi sorprenderete a fare l'impossibile.*
San Francesco d'Assisi

DOMANDE

1. Ho fiducia nella visione positiva che ho dentro di me?
2. Ho fiducia nei valori che custodisco nel mio cuore?
3. Mi assumo la responsabilità di cambiare le cose che posso cambiare?

STORIA

Un discepolo si lamentava con il suo maestro perché, nonostante tutto il suo impegno, non era in grado di vincere le proprie paure.

Allora il maestro, per mostrargli cosa gli mancava, lo condusse insieme ad altri allievi sulla sommità di una collina.

La sommità era collegata attraverso un sottile ponte di funi, alla cima di una collina adiacente.

Al di sotto, un burrone profondo si spalancava minaccioso.

Il maestro allora ordinò al discepolo di attraversare il ponte di funi. L'allievo tentò di obbedire, ma appena il suo piede si mosse da terra, cominciò a vacillare su quelle funi a precipizio sul burrone, e l'allievo si sentì mancare e si voltò indietro.

“Non posso farlo, maestro, è troppa la paura!”
Esclamò costernato il discepolo.

Allora il maestro, tra tutti i suoi allievi, chiamò un allievo che era cieco dalla nascita e gli impartì lo stesso ordine.

Quello se pure lentamente e tastando bene con i piedi la solidità degli appoggi che trovava, compì la traversata, perché non aveva avuto paura del burrone che si apriva sotto.

Allora il maestro si rivolse al primo allievo e gli chiese: “Hai capito ora?”



DOMANDE

1. Vi è piaciuta questa storia?
2. Voi cosa avreste fatto in un caso del genere?
3. Qual è la morale di questa storia?

CONCLUSIONE

A volte il timore e la preoccupazione possono diventare degli ostacoli per raggiungere determinati obiettivi; la fiducia in se stessi è il valore nascosto che si trasforma in coraggio e audacia per affrontare tutte le circostanze della vita.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Drammatizzazione

Drammatizzazione sulla storia e riflessioni.

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.
Per esempio:

- Mi impegnerò a superare con fiducia tutti gli ostacoli che potrò incontrare.
- Avrò il coraggio di esprimere quello che sono rispettando me stesso e gli altri.
- Supererò la paura sapendo che mi sta insegnando a fare attenzione e mi invita a mostrare la parte migliore di me stesso.

ORDINE E PULIZIA

INTRODUZIONE

Ordine: disposizione ordinata, sistemazione razionale, assetto.

Sinonimi: riordinare, organizzare, sistemare.

Contrari: disordinare, mettere sottosopra, disorganizzare.

Pulizia: igiene, nettezza, splendore.

Sinonimi: atto del lavare per rendere pulito, mondare, purificare.

Contrari: sporcizia, lordura.

Insegnare ai ragazzi a conoscere il proprio corpo, per imparare a rispettarlo, significa mettere in atto regole di vita scandite da misura, ordine, attenzione e tanto buon senso. Attraverso la conoscenza e le regole, la buona volontà, il buon comportamento e l'amore per se stessi, i ragazzi imparano ad adoperarsi per avere benessere fisico e salute, presupposto imprescindibile per riconoscere la parte spirituale del nostro essere umani: dentro di noi vivono la gioia, la verità, la bontà e l'amore!

OBIETTIVO EDUCATIVO

- Conoscere il proprio corpo, curarlo tenendolo in ordine e imparando a rispettarlo, conoscendone le esigenze corrette e necessarie.
- Avere cura e tenere in ordini i propri vestiti, giocattoli, oggetti personali, libri ecc. per essere più calmi e organizzati.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

STORIA

Rocco e la lucciola

Rocco odiava l'acqua. Lavarsi gli pesava incredibilmente tanto! Eppure sua madre era irremovibile: il bagno prima di cena, una lavata alla faccia e alle mani prima di andare a scuola al mattino, una rinfrescata con l'acqua tutte le volte che andava in bagno, una lavata alle mani prima di sedersi a tavola e una spazzolata ai denti dopo ogni pasto erano inevitabili. Rocco non sopportava pulirsi i denti, lo shampoo che entrava immancabilmente dentro gli occhi ogni volta che lavava i capelli, ma soprattutto interrompere il gioco serale per quell'odiosissimo bagno. Più di una volta aveva cercato di ribellarsi a quella tortura, ma niente da fare! D'altra parte non si poteva dare torto alla madre: Rocco era un bambino molto vivace, giocava in giardino



con gli amici, si arrampicava sugli alberi e non rinunciava alla sua partita quotidiana di calcio per tutto l'oro del mondo.

La madre gli cambiava i vestiti che lavava pazientemente, perché riteneva giusto che il figlio potesse giocare liberamente, ma pretendeva che si lavasse. Gli aveva anche spiegato che è un dovere curare, tenere in ordine e tenere pulito il proprio corpo perché così si evitano le malattie e si impedisce l'assalto di parassiti e germi, ma Rocco non le aveva creduto fino in fondo ed era propenso a pensare che fossero delle scuse inventate da sua madre per obbligarlo a lavarsi e tenere in ordine i suoi vestiti. Anche a quella storia dei buchi che si formano nei denti se non vengono puliti, lui non ci credeva. Era arrivato ad un tale grado di rifiuto per l'acqua che aveva perfino deciso di non iscriversi ai corsi di nuoto organizzati dalla scuola. Per lui l'acqua era buona solo da bere!

Una sera, arrabbiato con la mamma perché, oltre al solito bagno serale, si era preso anche una sonora sgridata, Rocco non aveva voluto cenare e, offeso e arrabbiato, era andato a sedersi fuori, sui gradini dell'entrata. Attila, il gatto di famiglia, gli si era avvicinato ed era andato a strusciarsi contro le sue gambe. Il ragazzo lo prese in braccio e lo riempì di carezze alle quali l'animale rispose con rumorose fusa.

- Ci assomigliamo noi due -, gli disse Rocco, - anche a te non piace l'acqua, ma tu sei più fortunato perché nessuno ti obbliga a lavarti -. E tirando un sospiro profondo pensò:
- Come vorrei essere un gatto! -

Quel pensiero così forte raggiunse una delle tante lucciole che sfavillavano nel giardino in quella notte di giugno. Era una lucciola un po' speciale, del tutto diversa da quelle che la circondavano, la quale, colto il desiderio del ragazzo, disegnando un otto luminoso nell'aria, fece uno strano volo e in men che non si dica, Rocco fu trasformato in un gatto. Attila non capiva dove fosse finito Rocco, ma simpatizzò subito con questo nuovo gatto e Rocco scoprì in Attila un magnifico maestro di scorribande.



Andarono in giro tutta la notte, si arrampicarono sulle cime degli alberi, tesero agguati ai grilli e alle falene, saltarono sui tetti delle case per cantare una serenata alla luna e quando arrivò l'alba, felici di aver vissuto pienamente la notte, andarono a dormire nel garage della casa. Il sole era già alto quando Rocco si svegliò. Si sentiva pienamente appagato e, senza lavarsi nemmeno le zampe, si buttò sulla ciotola del cibo che sapeva benissimo dove trovare. Attila lo stava già aspettando perché voleva fargli conoscere la comunità dei gatti del cortile vicino. Appena videro Attila, gli si fecero incontro e lo salutarono con quel tipico modo dei gatti, toccandosi reciprocamente la punta del naso.

Attila fece capire a tutti i gatti che dovevano dare lo stesso rispetto anche a Rocco che così fu salutato nello stesso modo. Poi, finiti gli ossequi, ognuno si dedicò alla faticosa cura del proprio corpo. È vero che i gatti odiano l'acqua, ma non lasciano passare un giorno senza farsi la pulizia leccandosi fino all'ultimo pelo! Un cucciolo aveva perfino il fiatone a furia di leccare e rileccare il pelo, attento a non dimenticare nemmeno un pezzettino del suo corpo. Rocco guardava incuriosito, ma non voleva sprecare il suo tempo per pulirsi. Fu così che gironzolò per giorni e notti a cacciare uccelli, arrampicarsi

sugli alberi, rincorrere le lucertole, fino al giorno in cui avvertì una dolorosa puntura su una coscia, poi una sul collo e infine una dietro ad un orecchio; si diede una furiosa grattata tanto da scorticarsi la pelle.

-Passerà - pensò e invece fu sempre peggio. Con il proseguire dei giorni, il suo corpo fu trafitto da punture, il cui dolore era sempre più forte; quando affondava il naso nel pelo, poteva avvertire quell'inconfondibile odore di pulci che lo nauseava. Cominciò a leccarsi. Stette tutta una giornata a passare e ripassare la lingua sul suo corpo, ma ormai era troppo tardi: le pulci avevano preso il sopravvento. Le cose peggiorarono di giorno in giorno e sulle ferite dei parassiti cominciarono a crescere colonie di batteri, che ridussero il povero gatto ad un malandato stracchetto di pelo. Non se la sentiva più di saltare, arrampicarsi sugli alberi, fare agguati; si trascinava sulle quattro zampe, con la coda a penzoloni, senza nemmeno più voglia di mangiare.

Quando si accorse che perfino Attila cercava di evitarlo, per non essere infestato dalle pulci, andò a sdraiarsi sotto una pianta dove cominciò ad emettere dei penosi miagolii che improvvisamente si trasformarono in un urlo umano.

Rocco si trovò sul letto, agitato e grondante di sudore e con gli occhi pieni di lacrime. Lo specchio di fronte a lui rifletteva un viso ed un corpo pieno di puntini rossi. Sua madre, che sentito l'urlo del figlio era accorsa, come lo vide, esclamò: - Oh figlio mio, hai il morbillo! - Rocco fece finta di credere alla mamma, ma lui sapeva benissimo che si trattava invece di punture di pulci prese nell'avventura che aveva vissuto in sogno. Aveva capito tutto!

DOMANDE

1. Qual è il momento magico di questa storia?
2. Ti è piaciuto il finale? Se sì, perché? Se no, perché?
3. Che cosa aveva capito Rocco?
4. Ci vuole insegnare qualcosa questa storia? Che cosa?
5. Come pensi che si comporterà Rocco dopo l'esperienza vissuta nel sogno?
6. Perché è importantissimo essere ordinati e avere cura del proprio corpo?

CITAZIONI

Come avere cura del proprio corpo? Una bella passeggiata nella natura fa sempre bene! Ti nutri di profumi, di colori e di sensazioni bellissime.

Anonimo

È cosa buona e giusta prendersi cura del corpo. È il cammello su cui monta l'anima per attraversare il deserto.

Nikos Kazantzakis

Il tuo corpo è il tempio della natura e dello spirito divino. Mantienilo sano, rispettalo, studialo, concedigli i suoi diritti.

Henri Frederic Amiel

CONCLUSIONE

L'uomo è come un vaso di terracotta pieno di nettare: il suo corpo può essere fatto di argilla, ma il suo spirito, il nettare, è eterno. La nascita umana non deve essere considerata come una casualità, ma deve essere vissuta degnamente e se ne deve aver cura come di qualcosa di prezioso. Il nostro corpo è come un veicolo che ci porta a spasso e ci fa fare tante belle esperienze, ma è anche un tempio dove vivono la gioia, la verità e la bontà che sono manifestazioni dello spirito. Per questo abbiamo il dovere di prenderci cura del nostro corpo e di trattarlo bene, per mantenerlo in buona salute e illuminarlo così continuamente con la sua luce interiore.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Attività Creativa

Materiale da utilizzare:

Procurarsi un fustino di detersivo vuoto.

Carta, forbici, colla.

- Per l'ordine:

Costruire in classe un fustino "porta tutto" (potrà servire per raccogliere la carta da riciclare oppure rotoli di carta regalo oppure i giochi da tenere in classe).

1. Prendere un fustino vuoto per lavatrice ed incollare, sul bordo superiore ed inferiore un nastro biadesivo colorato.
2. Disegnare su un foglio bianco una scenetta a piacere.
3. Prendere un foglio bianco di carta alto un cm meno del fustino; incollarlo alla circonferenza del fustino, tutto intorno.

- Per la pulizia:

I bambini prepareranno dei disegni riferiti alla pulizia giornaliera del corpo, lavare i denti, le mani, fare la doccia, il bagno, lavarsi i capelli ecc.

Creare un cartellone con la sagoma di un corpo in cui verranno applicati i vari disegni fatti.

Didascalia

(È una frase che riguarda i valori umani e che verrà incollata sopra un cartellone come testimonianza di ciò che i bambini imparano).

"Acqua, sapone, dentifricio e spazzolino, ... fan di me un pulito e profumato bambino!"

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Il diario ... birichino (birichino perché ti aiuta a riflettere sul tuo comportamento).

Per aiutarti ad essere ordinato e a prenderti cura del tuo corpo, un ottimo esercizio è tenere un



diario dove annoti, rifletti e osservi ciò che hai pensato, detto e fatto durante la giornata. Se ti abitui a fare questo tipo di esame prima di andare a dormire, scoprirai tante cose di te che potrai migliorare con un po' di attenzione e disciplina.

Per aiutarti, ti può essere utile la tabella che segue, ma è solo un suggerimento.

Inoltre potrai preparare il tuo diario anche da solo, con l'aiuto di quaderno, colori, carta colorata e nastri. Potrai sostituire i sì e i no con le faccine degli emoticon, per esempio ... Rendilo speciale come se fosse il tesoro del tuo cuore!

IL DIARIO... BIRICHINO			
Domande	sì	no	poco
Mi alzo veloce al mattino.			
Trovo i miei vestiti riposti ordinatamente da me stesso.			
Mi vesto senza difficoltà.			
Mi lavo le mani prima di ogni pasto.			
Spazzolino e dentifricio dopo ogni pasto per un sorriso splendente!			
Mi preparo la cartella di scuola alla sera.			
Riordino i miei giochi.			
Riordino la mia stanza.			
Mangio cercando di non esagerare nella quantità, senza abbuffarmi.			
Che scorpacciata di frutta e verdura, oggi!			
Sono felice e contagio tutti con la mia felicità!			

OTTIMISMO

INTRODUZIONE

OTTIMISMO s. m. [dal francese optimisme, derivato del latino optimus «ottimo»].

1. **Nel linguaggio comune**, la disposizione psicologica che induce a scegliere e considerare prevalentemente i lati migliori della realtà, oppure ad attendersi uno sviluppo favorevole del corso degli eventi (in contrapposizione a pessimismo): guardare con ottimismo al presente, al futuro; riesce a considerare tutte le situazioni con ottimismo; oggi non sono in vena di ottimismo; con significato più ristretto, fiducia nella buona riuscita di un fatto, nell'evoluzione in senso positivo di una situazione, e simbolicamente, attendere con ottimismo il risultato di un concorso; non condivido il vostro ottimismo sull'argomento; i fatti hanno confermato il nostro ottimismo; notizie improntate a un cauto ottimismo.
2. **Nel linguaggio filosofico**, termine con cui ci si riferisce generalmente alla dottrina esposta da G. W. Leibniz (1646-1716) nella Teodicea (propriamente ottimismo assoluto).

Treccani online

OTTIMISMO è attingere pace, prosperità e felicità attraverso il controllo della mente.

Prevedere uno sviluppo positivo di ogni situazione.

POESIA

I bambini imparano ciò che vivono

*Se un bambino vive nella critica
impara a condannare.*

*Se un bambino vive nell'ostilità
impara ad aggredire.*

*Se un bambino vive nell'ironia
impara ad essere timido.*

*Se un bambino vive nella vergogna
impara a sentirsi colpevole.*

*Se un bambino vive nella tolleranza
impara ad essere paziente.*

*Se un bambino vive nell'incoraggiamento
impara ad avere fiducia.*

*Se un bambino vive nella lealtà
impara la giustizia.*

*Se un bambino vive nella disponibilità
impara ad aver fede.*

*Se un bambino vive nell'approvazione
impara ad accettarsi.*

*Se un bambino vive nell'accettazione e nell'amicizia
impara a trovare l'amore nel mondo.*

Dorothy Law Nolte

OBIETTIVO EDUCATIVO

- Favorire la comprensione che vedere il lato positivo delle cose rende più felici e aiuta a vivere bene.
- Far sperimentare che in noi stessi si trova un'inesauribile fonte di felicità.
- Abituare a fare appello alle nostre risorse interiori nei momenti di difficoltà.
- Sperimentando l'ascolto di se stessi, acquisire una maggior fiducia e quindi essere gioiosi, disponibili, creativi in ogni momento della vita.
- Elaborare in modalità positiva le esperienze di insuccesso e quelle di successo, attraverso il distacco dai risultati raggiunti e l'ampliamento della condivisione delle esperienze.
- Far sì che la visione positiva delle cose diventi un'abitudine.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

STORIA

La pietra della felicità

Ai margini della foresta c'era una grande montagna sulla quale viveva un vecchio saggio. Si diceva fosse riuscito a trovare la pietra della felicità.

Il giovane Tom abitava nel villaggio ai piedi della grande montagna e molte volte aveva sentito raccontare la leggenda della pietra della felicità; ogni volta che l'aveva ascoltata ne era rimasto affascinato. Si chiedeva: "Ma esisterà questa pietra della felicità? E il saggio della montagna l'avrà trovata davvero?"

Ben presto Tom si rese conto che l'unico che poteva rispondere alle sue domande era proprio il vecchio saggio.

"Solo il saggio può rispondere." pensò. Partì così alla volta della grande montagna.

Tom non sapeva dove dimorava il saggio, ma confidava nel fatto che ovunque fosse, lo avrebbe trovato. La sorte gli fu amica. Infatti alla fine del sentiero, seminascosta da alcuni grandi alberi vi era una piccola grotta. Tom trepidamente entrò.

L'eremita era lì seduto immobile davanti a lui. Tom si fece coraggio e parlò:

"Saggio – disse – esiste veramente la pietra della felicità?"

Il saggio sorrise e rispose:

"Certo, si trova al di là della montagna e della foresta. Chi tocca quella pietra diverrà un uomo felice. Sappi che il percorso è irto di difficoltà."



Tom ormai aveva deciso. Voleva scoprire la verità. “Partirò subito.” disse.

Il saggio sorrise e tornò nel suo silenzio.

Il viaggio fu lungo e molti ostacoli gli sbarrarono la strada, ma la speranza di trovare la pietra teneva accese le sue energie e gli consentì di continuare la sua ricerca.

Giunto nel luogo indicato dal saggio ebbe un'amara sorpresa: della pietra non vi era nessuna traccia. La sua delusione fu grande. Molto arrabbiato decise di tornare dal saggio.

“Saggio - disse - sono andato oltre la montagna e oltre la foresta, ma la pietra non c'era! Non ho trovato nessuna pietra!”

Il saggio sorrise: “Cos'è che ti ha dato la forza di andare così lontano? Quella pietra è sempre stata nel tuo cuore e l'hai toccata ogni volta che hai pensato “riuscirò!”

Tom ringraziò e se ne andò felice.

DOMANDE

Sulla comprensione del testo:

1. Chi viveva sulla montagna?
2. Dove viveva il giovane Tom?
3. Perché Tom andò alla ricerca del vecchio saggio?
4. Cosa disse il saggio a Tom?
5. Come fu il viaggio di Tom alla ricerca della pietra della felicità?
6. Riuscì Tom a trovare la pietra della felicità?
7. Cosa disse il saggio a Tom al ritorno dal viaggio?

Sulla personalità:

1. Che cosa hai provato ascoltando la parola “riuscirò” del vecchio saggio?
2. Elenca alcune situazioni in cui hai dovuto fare uno sforzo per trovare il lato positivo.
3. È cambiata la tua visione delle cose? Le vedi con maggior ottimismo?

CITAZIONI

Finché c'è vita c'è speranza

Cicerone

Quanti hanno sostenuto che tutto è bene hanno detto una sciocchezza; bisognava dire che tutto è come meglio non si poteva chiedere.

Voltaire

Tutto è bene, tutto va bene, tutto va il meglio possibile.

Voltaire

La preghiera è amuleto contro la tristezza e lo scoraggiamento dell'anima.

San Vito

Se lo zucchero perdesse la sua dolcezza, non sarebbe più zucchero. Se una rosa perdesse la sua fragranza, non sarebbe più una rosa. Così, se un uomo perde la sua naturale propensione ad essere felice e beato, viene privato della sua condizione umana. Se, ad

esempio, uno nota per strada il volto triste di un uomo, si ferma per chiedergli la ragione del suo dispiacere.

Sathya Sai

È una domanda che potrebbe essere rivolta a chiunque, perché la tristezza non è naturale per nessun essere umano. E tuttavia, se incontrate al bazar qualcuno contento, la cosa non viene particolarmente notata, e nessuno gli va a chiedere perché non è infelice. Non fa notizia se un uomo è felice, perché è proprio dell'uomo essere felice.

Sathya Sai

CONCLUSIONE

L'ottimismo è connesso alla fiducia in se stessi, con la sicurezza che tutto andrà sempre bene! Abbiate fiducia in voi stessi. Se riuscirete a dominare la mente, potrete muovere le montagne.

Per avere questa fede e la fiducia in se stessi, dovete conoscere la verità su ciò che siete.

Sathya Sai

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Un sorriso per essere felici

Questo gioco serve a far comprendere ai ragazzi quanta importanza ha il sorriso. Se si riesce a sorridere anche nei momenti in cui non ne sentiamo la necessità, il nostro corpo, e di riflesso la nostra mente, si modificheranno e la tristezza o altre sensazioni spiacevoli svaniranno. Sorridere agli altri, anche se non li conosciamo, e sorridere a noi stessi spalanca la porta della comunicazione, dell'ottimismo e della gioia interiore. Ci porta a vedere e assaporare la vita pienamente.

Come prima cosa si spiega a grandi linee l'importanza del sorriso, l'influenza che questo ha sull'apertura del diaframma e sulla circolazione. Poi si porta il bambino a sperimentare il sorriso, facendoglielo fare. Inizia così il gioco.

Materiale: Un cellulare, o una macchina per fotografie istantanee.

- Portiamo le mani avanti al viso, con le palme rivolte verso di noi. Le mani devono essere a una certa distanza, ma devono coprire il viso, in modo che quelli che ci vedono non possono sapere che espressione abbiamo (vedi disegno). Abbassiamo le braccia e sorridiamo. Poi alziamo le braccia e copriamo nuovamente il viso. Abbassiamo le braccia e diventiamo imbronciati. Risolleviamo le braccia. A turno, uno dei bambini esegue il gioco: gli altri devono indovinare se sarà sorridente o imbronciato.
- Ora, con la macchina fotografica (o con il cellulare), fotografiamo tutti nelle due espressioni e confrontiamo le due foto per vedere chi ha interpretato meglio la gioia e chi l'espressione corrucciata.



CANTO

Se tu pensi...

Re	Si-	Mi-	Re
SE TU PENSI “NON RIUSCIRÒ “			
La		Re	
SE TU PENSI E DICI “NON SO “			
Re		La7	
SE TU PENSI DI ESSER SCONFITTO, VEDRAI			
Mi-	La7	Re	
OGNI COSA CHE TU PENSI IN TE VIVRÀ			
	Sol	La7	
TU HAI LA FORZA, E LO SAI			
	Re		
TU RIUSCIRAI, SE LO VUOI,			
Re	La7		
DEVI PENSARE: “IO SO CHE RIUSCIRÒ “			
Mi-	La7	Re	
IO SONO UNA STELLA D'OR.			
Re	Si-	Mi-	
SE TU PENSI “NON VINCERÒ “			
La		Re	
SE TU PENSI “MAI LO FARÒ “			
Re		La7	
SE TU PENSI “IO PERDERÒ, VEDRAI			
Mi-	La7	Re	
OGNI COSA CHE TU PENSI IN TE VIVRÀ			
	Sol	La7	
PRIMA DI TUTTO LO SAI			

DEVI ESSER CERTO DI TE			
Re		La7	
DEVI PENSARE: “IO SO CHE RIUSCIRÒ “			
Mi-	La7	Re	
IO SONO UNA STELLA D'OR.			
Re	Si-	Mi-	
SE TU PENSI “IO VINCERÒ “			
La		Re	
SE TU PENSI E “SÌ LO FARÒ “			
Re			
SE TU PENSI “IO SONO SICURO DI ME			
Mi-	La7	Re	
OGNI COSA CHE TU PENSI IN TE VIVRÀ			
Sol		La7	
ultima strofa 2 volte			
TUTTO STA NELLA TUA MENTE			
Re			
TUTTO STA DENTRO AL TUO CUOR			
Re		La7	
DEVI PENSARE “IO SO CHE RIUSCIRÒ “			
Mi-	La7	Re	
IO SONO UNA STELLA D'OR.			

Finale lentamente

Re La7

DEVI PENSARE “ IO SO CHE RIUSCIRÒ “

MI- La7 Re

IO SONO UNA STELLA D' OR.

<https://drive.google.com/file/d/19M9BOI19xhOU-kEXMVTaGpfRokBIZ5PC/view?usp=sharing>

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Ogni giorno, guardo la scala e mi chiedo: “A quale gradino sono arrivato?”



PACE INTERIORE

INTRODUZIONE

La pace è una condizione personale, sociale, relazionale, politica caratterizzata da condivisa armonia ed assenza di tensioni e conflitti.

Il termine deriva dal latino *pax* fissare, pattuire, legare, unire, saldare.

A livello individuale, assume il significato di *pace dell'anima* o *pace interiore*, ovvero uno stato di quiete o tranquillità dell'animo umano percepita come assenza di turbamenti e agitazione.

La pace, dunque, è uno stato di coscienza superiore, che non consiste soltanto nel sentirsi bene, calmi e senza preoccupazioni, ma è qualcosa di molto più profondo e prezioso, è armonia fra tutti gli elementi che costituiscono l'uomo: lo spirito, l'intelletto, il cuore, la volontà e il corpo fisico. La conquista della pace interiore richiede un impegno quotidiano e, come dice il preambolo della Dichiarazione Universale dell'UNESCO sulla Diversità Culturale, poiché le guerre iniziano nella mente degli uomini, è nella mente degli uomini che le difese per la pace devono essere costruite.

OBIETTIVO EDUCATIVO

Educare alla pace interiore consente al bambino di:

- Vivere in armonia con se stesso e con il mondo circostante.
- Rafforzare il senso di sicurezza e la fiducia in se stesso.
- Migliorare la comunicazione e la relazione con gli altri.
- Acquisire maggior consapevolezza delle proprie attitudini e risorse interiori.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

POESIA

L'insegnante legge ed i bambini sono disposti a cerchio sulle sedie o per terra.

Regole del circle time che vanno esplicitate all'inizio:

1. Parlare uno per volta seguendo l'ordine del cerchio;
2. Ascoltare in silenzio il compagno, rispettando chi sta parlando senza ridere o commentare ciò che viene detto;
3. Astenersi dalla critica.

C'è un luogo

Romano Battaglia

C'è un luogo dove la pace della natura filtra in noi come la luce del sole tra gli alberi dove i venti ci comunicano la loro forza e gli affanni si staccano da noi come le foglie. Non è difficile arrivarci: basta guardarsi dentro... .. e avere un cuore pulito.

DOMANDE

1. Dov'è questo luogo?
2. Come ci si arriva?

Le risposte dei bambini vengono condivise nel cerchio e, successivamente, scritte su un cartellone di sintesi.

STORIA

I due lupi

La leggenda Cherokee dei due lupi racconta che dentro di noi avviene una battaglia continua fra due forze. È il conflitto fra il nostro lato più oscuro (il lupo nero) e una zona più luminosa e nobile (il lupo bianco).

Un giorno il capo di un grande villaggio decise che era arrivato il momento di insegnare al nipote preferito cosa fosse la vita. Lo portò nella foresta e lo fece sedere ai piedi di un grande albero e gli spiegò:

“Figlio mio, nella mente e nel cuore di ogni essere umano si combatte una lotta incessante. **È come se ci fossero due grandi lupi che vivono dentro ad ogni persona: uno bianco, l'altro nero.** Il lupo bianco è buono, gentile e innocuo. Vive in armonia con tutto ciò che lo circonda e non arreca offesa quando non lo si offende. Il lupo buono, ben ancorato e forte nella comprensione di chi è e di cosa è capace, combatte solo quando è necessario e quando deve proteggere se stesso e la sua famiglia. Ma anche in questo caso lo fa nel modo giusto. Sta molto attento a tutti gli altri lupi del suo branco e non devia mai dalla propria natura.

Ma c'è anche un lupo nero che vive in ognuno ed è molto diverso. È rumoroso, arrabbiato, scontento, geloso e pauroso. Le più piccole cose gli provocano eccessi di rabbia. Litiga con chiunque, continuamente, senza ragione. Non riesce a pensare con chiarezza poiché avidità, rabbia e odio in lui sono troppo grandi. Ma la sua è rabbia impotente, figlio mio, poiché non riesce a cambiare niente. Quel lupo cerca guai ovunque vada e li trova facilmente. Non si fida di nessuno, quindi non ha veri amici.

A volte è difficile vivere con questi due lupi dentro, perché entrambi lottano strenuamente per dominare l'anima.

Il ragazzo chiese ansiosamente: “Quale dei due lupi vince, nonno?” Il vecchio Cherokee si girò a guardarlo e rispose con voce ferma: “Quello che nutri di più.”



DOMANDE

1. Secondo il capo indiano, cosa vive nel cuore di ogni uomo?
2. Quali sono le caratteristiche del lupo bianco?
3. Quali sono le caratteristiche del lupo nero?
4. Nella lotta per dominare l'anima, chi vincerà?
5. Qual è l'insegnamento profondo sulla vita che il nonno vuol dare al nipote?

CITAZIONI

Oggi, a dispetto di tutti gli agi e le comodità, l'essere umano non è capace di sperimentare la pace perché è pieno di pensieri malvagi. Se un serpente vi entra in casa, siete presi dalla paura e dall'ansia; stando così le cose, come può l'uomo aver pace se le serpi velenose dell'odio e dell'avidità sono entrate nel suo cuore? Finché non ci si libera di loro, godere della pace duratura è impossibile.

Sathya Sai

La Pace non è nel mondo esterno, è esattamente nel vostro cuore.

Sathya Sai

Ciò che sta dietro di noi e ciò che sta davanti a noi è poca cosa in confronto a ciò che c'è dentro di noi.

Oliver Wendell Holmes

In ognuno di noi ci sono vari semi di gioia, felicità, amore ma anche di gelosia, tristezza, rabbia. Dobbiamo imparare ad annaffiare i nostri semi positivi affinché crescano sempre di più e smettere di alimentare i semi negativi, che ci procurano sofferenza.

Thich Nhat Hanh

CONCLUSIONE

Uno dei compiti più importanti dell'educazione è quello di aiutare i bambini a coltivare una vita interiore, rispettando e sostenendo il loro "risveglio" intuitivo verso una realtà più grande in cui esistono e vanno coltivati valori universali come gentilezza, empatia, lealtà, onestà e coraggio e, soprattutto, la pace.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Disegniamo il mandala che rappresenta il nostro spazio interiore.

<http://www.stampaecolora.com/disegni/disegni-Mandala-209.html>

Il Mandala è uno strumento particolarmente indicato per:

- Alimentare la creatività.
- Migliorare la concentrazione.
- Ritrovare la tranquillità.
- Abbassare il livello di stress e di tensione.
- Stimolare la fantasia.
- Sviluppare la pazienza e imparare a vivere nel momento presente.

Attività creativa

Creazione di un cartellone che riassume le caratteristiche dei due lupi.

CANTO

La Pace si può

*La pace si può, chiamarla per nome,
se chiami con forza, ti risponderà.
Ovunque tu sia, la porti nel cuore:
sognando che il mondo, la pace vorrà.*

*La pace si può, donare a un amico che
chiede perdono, che chiede pietà.
È il passo che fai, la mano che tendi
se ci credi davvero, la pace verrà.*

Ritornello: *La pace si può cantare, è un
sogno da realizzare.*

*La pace si può vedere, la pace si può
capire.*

*La pace si può nutrire, è un mondo che
può guarire.*

*È il suono più dolce che risuona dentro
noi.*

*La pace si può, opporre alla guerra
è il pianto di chi, una terra non ha.
Comincia da noi, dalle piccole cose,
nel nostro sorriso, la pace sarà.*

Ritornello: *La pace si può cantare, è un
sogno da realizzare.*

*La pace si può vedere, la pace si può
capire.*

*La pace si può nutrire, è un mondo che
può guarire.*

*È il suono più dolce che risuona dentro
noi.*

*È come il rintocco di una campana.
Che comincia piano e poi si libera.
Come l'acqua che zampilla da una fontana
Come un coro dal silenzio crescerà,
crescerà.*

<https://youtu.be/bduburkKh1E>



Ritornello: *La pace si può cantare, è un
sogno da realizzare.*

*La pace si può vedere, la pace si può
capire.*

*La pace si può nutrire, è un mondo che
può guarire.*

*È il suono più dolce che risuona dentro
noi.*

*La pace si può toccare, è aria da respirare.
La pace si può sperare, la pace si può
pregare.*

*La pace si può inventare, è un fiore da
regalare.*

È il volto di Dio che ha fatto pace con noi.

*La pace si può. La pace si può. La pace si
può.*

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Cerchiamo di scoprire il lupo nero che vive dentro di noi e osserviamolo quando si manifesta nelle varie situazioni. Portando alla luce la nostra parte buia riusciremo a comprendere che l'odio, la gelosia, la rabbia, l'invidia... sono i responsabili della mancanza di pace.

PAZIENZA

INTRODUZIONE

Guarire

*E la gente rimase a casa
e lesse libri e ascoltò
e si riposò e fece esercizi
e fece arte e gioco
e imparò nuovi modi di essere
e si fermò e ascoltò più in profondità
qualcuno meditava
qualcuno pregava
qualcuno ballava
qualcuno incontrò la propria ombra
e la gente cominciò a pensare in modo
differente
e la gente guarì.*

*E nell'assenza di gente che viveva
in modi ignoranti
pericolosi
senza senso e senza cuore,*



*anche la terra cominciò a guarire
e quando il pericolo finì
e la gente si ritrovò
si addolorarono per i morti
e fecero nuove scelte e sognarono nuove
visioni e crearono nuovi modi di vivere e
guarirono completamente la terra così
come erano guariti loro.*

Cathleen O'Meara

Significato di Pazienza = Disposizione d'animo, abituale o momentanea, congenita al proprio carattere o effetto di volontà e di autocontrollo, ad accettare e sopportare con tranquillità, moderazione, e/o rassegnazione, senza reagire violentemente: il dolore, il male, i disagi, le molestie altrui, le contrarietà della vita.

Purtroppo l'impazienza spesso genera rabbia e stress con ripercussioni negative sulle relazioni (in famiglia e fuori), ma anche su se stessi, perché, in fondo, essere impazienti è come fuggire dalla realtà, senza risolvere nulla.

“La pazienza è la virtù dei forti”, diceva un proverbio. La pazienza è una virtù dinamica, energetica, la carta vincente della vita, che permette di gestire nel miglior modo le situazioni e di rendere migliori tutte le relazioni.

Chi è paziente è calmo, assiduo, costante e preciso nell'eseguire un lavoro e nel risolvere le piccole difficoltà. Chi è paziente sa attendere senza insofferenza, è capace di frenarsi, controllare la paura, la rabbia e l'odio nelle relazioni.

OBIETTIVO EDUCATIVO

- Far sì che i bambini capiscano e sperimentino che la pazienza è la soluzione per molti problemi attuali riguardanti:

1. Le relazioni umane.
2. Le sofferenze fisiche e mentali.
3. Le paure di fronte alle difficoltà.

- Coltivare il silenzio esteriore ed interiore per attingere a tutte le risorse personali.

SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

STORIA

Pazienza e calma mentale

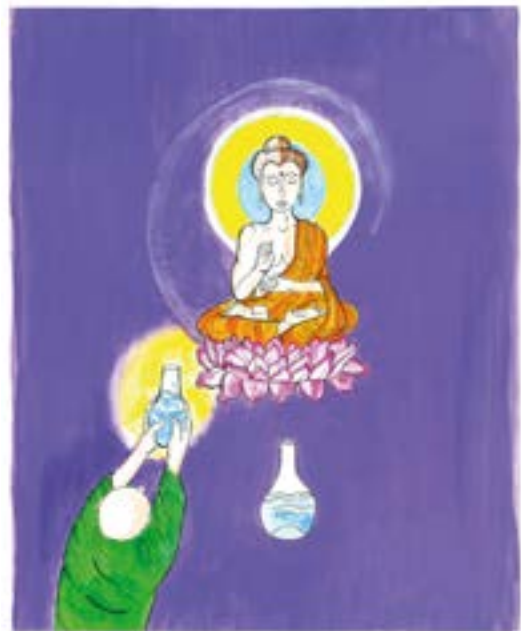
Buddha e i suoi discepoli decisero di intraprendere un viaggio, durante il quale avrebbero attraversato vari territori e città. Un giorno, quando il sole brillava in tutto il suo splendore, videro un lago molto lontano e decisero di fermarsi per dissetarsi. Poi, Buddha si rivolse al suo discepolo più giovane e più impaziente, dicendogli: "Ho sete. Puoi portarmi dell'acqua da quel lago?"

Il discepolo camminò fino al lago, ma quando vi arrivò notò che un carro trainato da buoi era appena passato e l'acqua, piano piano, era diventata torbida. Alla luce di questa situazione, il discepolo pensò: "Non posso dare da bere al maestro quest'acqua fangosa." Così tornò e disse a Buddha: "L'acqua è molto fangosa. Non penso che sia giusto berla."

Dopo circa mezz'ora, Buddha chiese di nuovo al discepolo di andare al lago e portargli dell'acqua da bere. Il discepolo, diligentemente, acconsentì. Ma l'acqua era ancora sporca. Tornò e con un tono deciso informò Buddha della situazione: "L'acqua del lago è francamente imbevibile, faremmo meglio a raggiungere la città più vicina e chiedere agli abitanti che ci diano da bere."

Buddha non gli rispose e il discepolo rimase sul posto, immobile, senza dire nulla. Com'era da aspettarsi, poco dopo il maestro chiese nuovamente al discepolo di recarsi, per la terza volta, al lago. Non volendo contraddire Buddha, il giovane si incamminò nuovamente. In cuor suo, però, era furioso perché non riusciva a comprendere l'insistenza di un uomo così saggio.

Incredibilmente, giunto sulla riva, il discepolo vide che l'acqua era perfettamente trasparente, cristallina. Quindi, riempì le borracce di pelle e portò da bere al suo maestro e a tutti gli altri compagni della carovana.



Una volta al cospetto di Buddha, questi gli domandò: “Che cosa hai fatto per pulire l’acqua?”

Il discepolo non capì la domanda, dato che, ovviamente, non aveva fatto nulla e non aveva alcun merito di quel cambiamento. Allora il maestro lo guardò e spiegò: “Hai aspettato: in questo modo, il fango si è depositato, da solo, e ora possiamo bere dell’acqua pulita. Ebbene, anche la tua mente funziona allo stesso modo. Quando è disturbata, devi solo lasciarla stare. Dalle soltanto un po’ di tempo e non essere impaziente. Al contrario, sii paziente. Troverai l’equilibrio, da solo. Non dovrai fare nessuno sforzo per calmarla.”

DOMANDE

1. Dove si svolge la storia?
2. Chi sono protagonisti?
3. Puoi riassumere in breve, cosa accadde?
4. Come si comportò il discepolo di Buddha?
5. Come si sentiva il discepolo?
6. Quando Buddha gli chiese come aveva fatto a pulire l’acqua, perché il discepolo si stupì?
7. Cosa gli spiegò Buddha?

Riflessione

La mente agitata è come l’acqua torbida, basta aver pazienza ed aspettare: l’equilibrio tornerà spontaneamente come l’acqua del lago è tornata limpida e pulita.

CITAZIONI

Contro le infamie della vita, le armi migliori sono: la forza d’animo, la tenacia e la pazienza. La forza d’animo irrobustisce, la tenacia diverte e la pazienza dà pace.

Hermann Hesse

Perdere la pazienza significa perdere la battaglia.

Gandhi

Un attimo di pazienza può evitare una grande sventura. Un attimo d’impazienza può distruggere una vita intera.

Reinhard Abeln

La pazienza è ciò che nell’uomo più somiglia al procedimento che la natura usa nelle sue creazioni.

Honoré de Balzac

Poiché la pazienza o tolleranza deriva da una notevole capacità di non soccombere davanti alle situazioni o alle condizioni avverse che ci si trova ad affrontare, non deve essere considerata un segnale di debolezza, ma piuttosto un segnale di forza che nasce da una grande capacità di stabilità.

Dalai Lama

Lo spirito di sopportazione deve emergere nei momenti di difficoltà, contrarietà, tristezza e angosce d’ogni tipo; è in quelle circostanze che serve uno sforzo personale per avere pazienza. (...) La vita è una sfida, anzi è una serie di molte sfide: misuratevi con esse. Ogni istante della nostra esistenza è un’ardua impresa, resistete e proseguite senza fermarvi. Nutrite una siffatta determinazione.

Sathya Sai

CONCLUSIONE

Aver pazienza e sapersi accontentare sono le premesse di una vita serena.

Non dobbiamo scoraggiarci per le difficoltà che, inizialmente, incontreremo nel praticare la pazienza. Ci sono persone, come gli atleti, che, solo per rincorrere i loro traguardi, si sottopongono a una dura disciplina e ad allenamenti, che sono vere e proprie torture fisiche. Come riescono in questo? Con la familiarizzazione ed una paziente sopportazione.

Tanto più acquistiamo familiarità con la pazienza nel sopportare le sofferenze, tanto più la forza della nostra pazienza si accrescerà.

Addestriamoci a praticare la pazienza con sofferenze lievi come il morso di un insetto, la sete, il caldo, il freddo, il vento, la pioggia. In questo modo aumenterà la forza della nostra pazienza e saremo, a poco a poco, in grado di superare difficoltà sempre maggiori. Saremo pazienti!

CANTO

Pazienza

*Se c'è un problema
devi affrontarlo, lo sai
con la pazienza
di certo lo risolverai.
Se tu sai aspettare
il momento giusto verrà.
Vedrai molta gente venire da te
e prenderti per man.
Vedrai molta gente venire da te
e prenderti per man.

Aver pazienza
è importante, lo sai,
ci vuole tempo
ma alla fine riuscirai.
Se tu sai aspettare
il momento giusto verrà.
Vedrai molta gente sorridere
e in pace tu vivrai.
Vedrai molta gente sorridere
e in pace tu vivrai.*

<https://drive.google.com/file/d/1LnYdHB1wcaQyHbsEKJOpa3bLepjioIvL/view?usp=sharing>

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Giochiamo ai mimi

Materiale:

- un barattolo contenente dei bigliettini. Su ogni bigliettino va scritto un valore: felicità, calma, amore, pace, gioia, forza, sorriso, comprensione, pazienza.

Si divide la classe in due gruppi che si scambiano i ruoli al comando dell'insegnante.

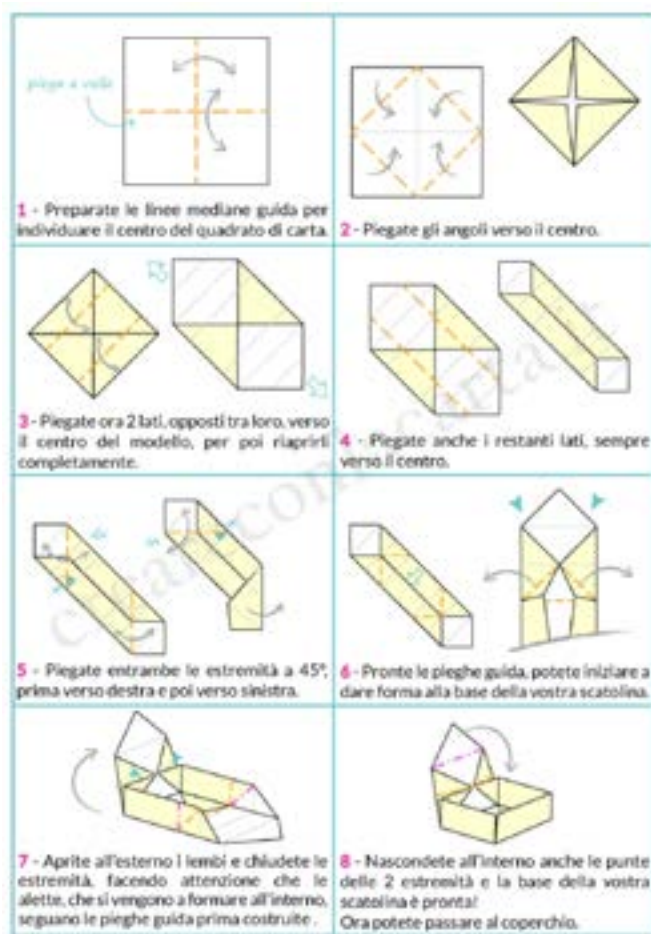
Uno alla volta, i membri del primo gruppo pescano a caso un bigliettino e cercano di mimare (con l'espressione del viso e con i gesti, ma senza parlare), il valore indicato, che un alunno del secondo gruppo cercherà di indovinare.

Al comando "cambio", dell'insegnante, i ruoli dei due gruppi si invertono

Se gli alunni sono più di 18 si aggiungono altri valori.

Costruzione di una scatola

Lo schema proposto si presta a tutte le dimensioni, basta semplicemente tenere a mente che il formato di carta da usare per realizzare il coperchio dovrà essere leggermente più grande del quadrato di carta utilizzato per la scatola. (Solitamente si usano fogli di carta quadrati con un lato di 1-2 cm più grande rispetto alla misura del foglio usato per la base).



PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Ogni sera, prima di coricarti, compila la TABELLA DELLA PAZIENZA dopo aver riflettuto sul tuo comportamento della giornata.

TABELLA DELLA PAZIENZA

SONO PAZIENTE?	QUASI SEMPRE	SPESSO	QUASI MAI
Aspetto il mio turno (in coda, in classe, a tavola ...)			
Parlo gentilmente con tutti (compagni di scuola, fratelli ...)			
Lascio giocare gli altri con i miei giocattoli (fratelli, amici ...)			
Interrompo gli altri mentre parlano (genitori, insegnanti, amici ...)			
Porto a termine le cose che faccio (compiti a casa, lavoretti ...)			
Curo la pulizia (del corpo, della mia camera...)			
Rispetto le regole (attraverso con il verde, faccio silenzio al cinema ...)			
Obbedisco a genitori e insegnanti			

PERDONO

INTRODUZIONE

Perdonare significa scusare chi ci ha fatto qualche torto; vocabolo derivante dal latino medioevale “per” e “donare” = fare un dono.

Sinonimi: assoluzione, condono, remissione; scusare, ringraziare, assolvere, dimenticare.

Contrari: punizione, condanna; serbare rancore, punire, condannare.

Da una parte, perdono che si dà per gli sgarbi ricevuti, dall'altra, perdono che si riceve per i nostri errori. Chi pensa male di qualcuno, chi agisce in maniera offensiva, chi parla sgarbatamente, ammette difficilmente i propri sbagli, giustificando il proprio comportamento con un “anche lui mi ha provocato”. Il perdono però non si impara dai libri, ma si coltiva in se stessi nei momenti difficili, quando si è costretti ad affrontare prove e sofferenze; è in questi momenti che il perdono e la pazienza trovano applicazione. Imparare a chiedere perdono o a perdonare, significa inviare un messaggio di apertura e di amore che coinvolge l'altra persona, permettendogli a sua volta di aprirsi. Il perdono è sempre un'azione, un gesto, un sentimento individuale, ma anche reciproco.

OBIETTIVO EDUCATIVO

Capire che il PERDONO è il più sincero e profondo bisogno di un uomo ed è il suo più alto traguardo.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

STORIA

Fatima

Fatima era una ragazzina che frequentava una scuola di Milano ed era arrivata da poco dal Bangladesh.

I compagni di classe l'avevano accolta bene, tranne Carla che, fin dal primo giorno, l'aveva trattata con ostilità e disprezzo.

Fatima, dolce e forte allo stesso tempo, non si lasciava turbare da qualche parola cattiva o da qualche spintone ad opera di Carla che s'indispettiva ancora di più.

Un giorno, durante l'ora di educazione motoria, Giulia, una loro compagna, si era tolta l'orologio, dimenticandolo poi in palestra. Carla, a cui non era sfuggito questo particolare, durante la ricreazione andò a prendere l'orologio e lo mise nella tasca della giacca di Fatima, appesa all'attaccapanni in corridoio.



Dopo che Giulia ebbe cercato invano l'orologio, l'insegnante invitò tutti i ragazzi e le ragazze a svuotare gli zaini e le tasche. Naturalmente l'orologio venne fuori da una tasca della giacca di Fatima che, da quel giorno, fu da tutti considerata una ladra.

Carla però, pochi giorni dopo, fu sorpresa con in mano una banconota da 5 euro, sulla quale il proprietario previdente aveva scritto il proprio nome e cognome.

Messa alle strette dall'insegnante, Carla confessò tutto, non solo della banconota rubata, ma anche della storia dell'orologio.

Fatima perdonò subito Carla e si diede da fare perché anche i compagni la perdonassero.

Carla fu molto colpita dalla generosità di Fatima e provò vergogna per il male che aveva fatto. Promise così che da quel momento in poi si sarebbe comportata bene. In breve, nella classe ritornò l'armonia.

DOMANDE

1. Perché Carla tratta con disprezzo e ostilità Fatima, fin dal primo giorno di scuola?
2. Carla che cosa vuole ottenere facendo incolpare Fatima del furto? Ossia qual è il suo scopo?
3. Quando la verità viene a galla, quale reazione potrebbe avere Fatima, invece di perdonare subito Carla?
4. Perché Carla si meraviglia così tanto della generosità di Fatima nel perdonarla immediatamente?
5. Perché Carla prova vergogna per il suo comportamento?

CITAZIONI

Cammina mettendoti nei mocassini degli altri.

Proverbio degli Indiani del Nord America

Se vuoi veramente amare, devi imparare a perdonare.

Madre Teresa di Calcutta

Il perdono è la qualità del coraggioso, non del codardo.

Mahatma Gandhi

Perdonare significa aprire la porta per liberare qualcuno e scoprire che il prigioniero eri tu.

Lewis B. Smedes

Il perdono libera l'anima, rimuove la paura. È per questo che il perdono è un'arma potente.

Nelson Mandela

Colui che non riesce a perdonare gli altri, distrugge il ponte su cui lui stesso deve passare.

Confucio

Occhio per occhio ... e il mondo diventa cieco.

Mahatma Gandhi

Per tutti gli errori commessi per ignoranza, il modo per chiedere perdono è il pentimento e la correzione. Non ricadere nello stesso errore è prova di forza morale.

Sathya Sai

Non c'è pace senza giustizia, non c'è giustizia senza perdono.

Papa Giovanni Paolo II

CONCLUSIONE

Coltivare il Perdono e l'Amore ci permette di compiere il viaggio verso la dignità dell'uomo per ottenere il benessere dell'umanità. Il Perdono è un dono che facciamo a noi stessi e agli altri e che ci permette di vivere una vita sempre più felice. Generalmente non si riesce a perdonare perché il nostro ego ce lo impedisce, sviluppare la capacità di perdonare aiuta a mettere a tacere il nostro ego e ci rende più compassionevoli.

Un altro fattore alla base della difficoltà di perdonare è il rancore, perché esso nasce proprio da fatti avvenuti in cui si subisce un torto. Imparare invece a concentrarsi su ciò che questa persona fa solitamente di buono per noi e quindi sui suoi lati positivi, ci permette di superare il rancore ed essere sinceri nel perdonare.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Gioco

Occorrente: un foglio di carta 10 x 15 (si può dividere un foglio A 4 in quattro parti) e una penna o matita per partecipante.

Svolgimento:

Ogni partecipante dovrà scrivere sul foglio, che poi verrà attaccato alla schiena di un altro giocatore, un suo lato positivo (non fisico, per esempio: "Mi piaci perché mi ascolti quando ti parlo.") In seguito ognuno potrà leggere il proprio foglio. Si può decidere di rivelare l'autore dello scritto di ogni foglietto, ma non è obbligatorio.

Concentrandosi sui lati buoni di ogni partecipante, l'attenzione si sposterà sulle qualità positive di ognuno e, in questa amorevole atmosfera, sarà più facile perdonare. Ma anche farsi perdonare.

CANTO

Forgive one another

*Forgive forgive, forgive one another
this is what we should do.*

*Forgive forgive, forgive one another
even as God has forgiven you.*

*Forgive forgive forgive one another
this is what we should do.*

*Forgive forgive, forgive one another
even as God has forgiven you.*

*Seventy times seven (seventy time seven)
we should forgive one another.*

*Sisters and brothers loving each other
we should forgive one another.*

*Forgive forgive forgive one another
this is what we should do.*

*Forgive forgive forgive one another
even as God has forgiven you.*

Perdoniamoci l'un l'altro

*Perdonate perdonate perdonatevi l'un l'altro
questo è ciò che dovremmo fare.*

*Perdonate perdonate perdonatevi l'un l'altro
proprio come Dio ha perdonato voi.*

*Perdonate perdonate perdonatevi l'un l'altro
questo è ciò che dovremmo fare.*

*Perdonate perdonate perdonatevi l'un l'altro
proprio come Dio ha perdonato voi.*

*Settanta volte sette (settanta volte sette)
dovremmo perdonarci l'un l'altro.*

*Sorelle e fratelli che si amano
dovremmo perdonarci l'un l'altro.*

*Perdonate perdonate perdonatevi l'un l'altro
questo è ciò che dovremmo fare.*

*Perdonate perdonate perdonatevi l'un l'altro
proprio come Dio ha perdonato voi.*

*Always forgiving (always forgetting)
ready to make a new start.
Loving each other with all of our hearts
we should forgive one another.*

*Forgive forgive forgive one another
this is what we should do.*

*Forgive forgive forgive one another
Even as God has forgiven you.*

*Forgive forgive forgive one another
Even as God has forgiven you.*

*Perdonando sempre (dimenticando sempre)
pronti a ricominciare da capo.
Amandoci con tutti i nostri cuori
dovremmo perdonarci l'un l'altro.*

*Perdonate perdonate perdonatevi l'un l'altro
questo è ciò che dovremmo fare.*

*Perdonate perdonate perdonatevi l'un l'altro
proprio come Dio ha perdonato voi.*

*Perdonate perdonate perdonatevi l'un l'altro
proprio come Dio ha perdonato voi.*

<https://www.youtube.com/watch?v=HPPYg7mhEHc>

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Il confronto è con se stessi. Perciò il compito sarà di chiederci, nelle varie situazioni della nostra vita quotidiana, chi si è comportato male e con chi? Chi ha fatto male a chi? Chi l'ha fatto per primo e chi ha puntato il dito contro chi?

Queste domande permettono agli allievi di lavorare dentro se stessi per capire se le loro intenzioni sono buone e soprattutto per ammettere i propri errori e scusarsi se si rendono conto di aver agito male. Questa introspezione permette di perdonare se stessi e capire che, come noi, tutti possono sbagliare. Questo pensiero permetterà di perdonare anche gli altri.

SEMPLICITÀ - TETTO AI DESIDERI

INTRODUZIONE

Parlare in modo chiaro e comprensibile e non con un linguaggio artificioso e complicato, riappropriarsi di uno stile di vita basato sulla sincerità, sull'assenza di malizia, sulla umiltà e naturalezza, ci può riportare a riscoprire valori dimenticati che possono rendere la nostra vita più degna di essere vissuta. Impegnarsi ad usare in modo adeguato le risorse naturali, fare buon uso del tempo, prediligere cibo sano, usare il denaro con rispetto e attenzione senza cadere nella trappola dei desideri effimeri, faranno emergere la nostra sensibilità e umanità.

OBIETTIVO EDUCATIVO

I bambini sono per natura portati a vivere, pensare e parlare con semplicità ed innocenza e proteggere e sviluppare questa loro naturale tendenza vuol dire aiutarli a evidenziare le tante virtù nascoste nel loro cuore. Incoraggiarli attraverso tante attività a scoprire che la via dell'educazione e del successo passa attraverso queste buone caratteristiche, che non possono essere dimenticate ma incrementate per avere benessere e felicità. Insegnare loro che fare buon uso del tempo, del denaro dell'energia vuol dire rispettare se stessi e gli altri.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

STORIA

Il fiume Yat

Il fiume Yat scorre lento con la sua acqua che sgorga copiosa dalla sorgente della Montagna Sacra e attraversa molti luoghi, villaggi, campi, città e nel suo andare verso il mare con fare sinuoso a volte, a volte dritto, arriva in una valle ubertosa e lambisce sulla sua sponda est il villaggio di Sakeur.

Sakeur ha case a forma di capanne rotonde circondate da giardinetti curati e pieni di fiori profumati che con la loro fragranza inondano l'aria del villaggio giorno e notte. Le fontane donano acqua pura così fresca e saporita che può sembrare al gusto dolce come zucchero. I suoi abitanti vivono in semplicità, in pace e sereni aiutandosi l'un l'altro con fare gentile e amorevole.

In questo villaggio vive un uomo di nome Ughdi con sua moglie Madfe e i suoi tre figli Sectà, Niam e Oned in una capanna molto ben strutturata, all'interno della quale, stanze



e spazi abitabili seguono una progressione ordinata atta al risparmio del consumo di acqua ed energia. Ughdì ha insegnato ai suoi figli le regole della protezione dell'ambiente e delle sue risorse naturali per poterle utilizzare nella giusta maniera per il bene sia della famiglia che della comunità. Madfè, la madre, ha educato i suoi figli con amore, pazienza e dedizione attraverso lo studio delle antiche scritture sacre facendoli così crescere forti, gentili e amorevoli.

I tre ragazzi erano degli esempi nel loro villaggio poiché praticavano gli insegnamenti ricevuti. Il padre un giorno disse ai suoi figli: "Miei amati figli ricordate sempre che ci sono quattro cose importanti da fare per rendere felici voi stessi e gli altri." "Vogliamo conoscerli." Risposero i ragazzi all'unisono. "Poter far felici gli altri renderà anche noi più felici." Rispose Niam con la sua dolce voce. "Bene, è come un bel gioco - disse il padre sorridendo - parlare troppo non fa bene, sprecate molto energia mentale e l'attenzione su quello che state dicendo si esaurisce presto... e alla fine perdetevi il controllo delle parole che sfuggendo potrebbero nuocere al vostro interlocutore." "Ho ascoltato qualcuno che parlava molto, alla fine avevo male alle orecchie." Disse Onem con voce scherzosa toccandosi le orecchie.

"Il cibo deve essere sano e buono, ma non bisogna esagerare... potreste avere indigestione. A volte mi è difficile controllarmi con quello che mi piace." Rispose Sectà.

"Così come il giusto uso del denaro, perché avere dieci matite se ne basta una per scrivere?" Continuò il padre.

"Oooh! A scuola il mio vicino di banco ne ha una per ogni colore..." Rispose Sectà.

"... Ed anche la mia migliore amica - incalzò Niam - ne ha tantissime di forme e colori diverse e mi sono chiesta sempre perché."

"I desideri non hanno mai fine... sono come le ciliegie uno tira l'altro." Rispose il padre. - Ricordate sempre di fare un buon uso dell'energia, spegnere la luce quando uscite da una stanza, chiudere il rubinetto dell'acqua mentre vi lavate i denti fra uno sciacquo e l'altro, e... il tempo, il tempo è prezioso, deve essere utilizzato nel giusto modo, tempo sprecato vita sprecata. In questo modo voi applicherete il "Tetto ai desideri" che è: non sprecare cibo, denaro, tempo ed energia.

Così dicendo inventarono delle attività che facessero ricordare questi saggi consigli. I tre ragazzi si strinsero abbracciando il loro padre e promisero di ricordare sempre le sue parole che misero subito in pratica. A causa di questo gli abitanti del villaggio chiamarono i tre ragazzi con altri nomi: Semplicità, Armonia e Ordine.

DOMANDE

1. Questa storia vi ha fatto ricordare qualcosa che già fate?
2. Cosa vi ha incuriosito di più?
3. Cosa vuol dire "Tetto ai desideri"?
4. Chiedete ai vostri genitori di comprarvi cose che già avete?
5. Fate attenzione al giusto uso del cibo, del tempo, dell'acqua, elettricità e denaro? Come?

CITAZIONI

- | *C'è più difficoltà a risparmiare denaro quando è tanto che quando è poco.* Anonimo
- | *Più ci saranno gocce d'acqua pulita, più il mondo risplenderà di bellezza.* Madre Teresa di Calcutta
- | *Quando il pozzo è asciutto, impariamo il valore dell'acqua.* Benjamin Franklin
- | *Non seguire le passioni; poni un freno ai tuoi desideri."* Siracide
- | *Ciò che rende il deserto bello è che da qualche parte è nascosto un pozzo d'acqua.* A. de Saint-Exupery
- | *Chi troppo vuole nulla stringe.* Proverbio
- | *Tempo sprecato, vita sprecata.* Proverbio
- | *Prendi ciò che ti danno e ringrazia.* Proverbio

CONCLUSIONE

Con uno stile di vita improntato alla semplicità di pensieri, di gesti, abbandonando la distrazione, la fretta, impegni pressanti e a volte inutili, che portano stanchezza e confusione, diventa più facile porre un tetto ai nostri desideri. Riscoprire che dare valore a ciò che si possiede vuol dire acquisire una nuova dimensione di rispetto e attenzione per rimanere centrati nel qui e ora.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Riciclo creativo con barattoli e contenitori per creare porta vasi come da foto in allegato.

Materiale: barattoli, bottiglie di plastica, colori, spago, colla, contenitori delle uova, carta crespata, forbici, colla, nastri.



CANTO

La ballata di un pezzo di pane

Daisy Lumini e Beppe Clerici

*Appena uscito da un forno incandescente
fui comperato a un po' di lire da un cliente.
Giunto a casa fui riposto in un cestino
certo ormai che avrei seguito il mio
destino.*

*Esser mangiato fresco fresco ed apprezzato
da quel tale che mi aveva comperato.*

*Ma al contrario forse per disavvertenza
Fui riposto in fondo a una credenza.*

*Mi adeguai a quella nuova circostanza
ma perdevo a poco a poco la fragranza.*

*Io pensai che mi volessero serbare
per la pappa che dovevan cucinare.*

*Passa un giorno, passa un altro, io
aspettavo*

m'indurivo sempre più e m'invecchiavo.

*Aspettando di finire sbriciolato
sopra un cibo che dev'essere impanato.*

Pan grattato!

Certo non era una fine gloriosa

Ma era pur sempre una fine decorosa!

Ma svanì anche quell'ultimo mio sogno



*di me nessuno in quella casa aveva
bisogno.*

*Fu la mia fine la più assurda e la più infame
che mai possa capitare a un pezzo di pane.*

*Fui sollevato con trascuratezza
feci un volo e finì nell'immonnezza.*

*Ed è perciò che mi rivolgo a voi bambini
a nome di pangnotte e di panini.*

*Non gettate manco un briciolo di pane
può salvare un passerotto fra il fogliame.*

Può finire nella ciotola di un cane

può servir a non morir di fame.

<https://www.youtube.com/watch?v=f7iuAGhzSPw>

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

- Proporsi di apprezzare e rispettare ciò che si ha.
- Fare attenzione a non sprecare cibo, acqua, energia e tempo.
- Spendere il denaro per acquistare ciò che riteniamo veramente utile e indispensabile in modo da risparmiarne anche una parte e utilizzarla per dei progetti altruistici.
- A casa utilizzare la tabella che segue.

Leggi il testo con i tuoi familiari.

10 COSE CHE POSSO FARE PER AIUTARE IL MIO PIANETA

1. Io mi ricordo di spegnere la luce quando esco dalla stanza (spegnere la luce fa risparmiare energia preziosa e le lampadine a basso consumo utilizzano meno elettricità).
2. Io cerco di chiudere il rubinetto quando mi lavo i denti (ogni volta che faccio così risparmio 30 brocche d'acqua).
3. Io getto sempre l'immondizia nel cestino (gettare l'immondizia nel cestino mantiene il mondo in salute e pulito).
4. D'inverno procuro da mangiare agli uccellini (nutrire gli uccellini li aiuta a essere pronti a fare il nido in primavera).
5. Io uso entrambi i lati di un foglio di carta (se lo facessero tutti si ridurrebbero moltissimo gli alberi tagliati per produrre la carta).
6. Io ricordo alla mamma di spegnere la TV con il bottone (gli elettrodomestici consumano energia anche quando sono in standby).
7. Mi diverto a creare dei giochi con le vecchie scatole (possiamo riutilizzare un sacco di cose prima di gettarle via).
8. Mi piace andare a scuola a piedi (evitare i brevi tragitti in auto fa risparmiare carburante e riduce l'inquinamento. È anche un buon esercizio.)
9. Io posso piantare un seme e far crescere una pianta (le piante contribuiscono a mantenere l'aria salutare e pulita).
10. Io aiuto a riciclare i rifiuti (oltre metà della nostra immondizia si può riciclare. Ci vuole molta meno energia a riciclare qualcosa piuttosto che a produrla).



Tutto questo perché... IO AMO IL MIO PIANETA!

(Testo tratto dal libro «10 cose che posso fare per aiutare il mio pianeta» di Melanie Walsh)

Annota alcuni gesti che hai compiuto per aiutare il nostro pianeta terra.