

# **EDUCAZIONE AI VALORI UMANI**

## **Piani di lezione Per lo Sviluppo Sostenibile Educazione Civica**

**Scuola Primaria  
Prima e Seconda 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](http://www.isse-se.org)

[www.isseducare-italy.org](http://www.isseducare-italy.org)

email contatti: [italy@isseducare.org](mailto:italy@isseducare.org)

email segreteria organizzativa: [corsi.isseducare.it@gmail.com](mailto: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, Felicità
- 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

<b>TECNICHE E PRATICHE COMPATIBILI</b>	<b>1</b>
<b>UNITÀ 1 - EDUCAZIONE AL BENESSERE PSICOFISICO</b>	<b>3</b>
<b>AUTOCONTROLLO - CONTROLLO DELLE EMOZIONI</b>	<b>4</b>
<b>COERENZA E ARMONIA</b>	<b>8</b>
<b>CONOSCERE SE STESSI</b>	<b>12</b>
<b>CONTROLLO DEL PENSIERO - L'IMPORTANZA DEL SILENZIO</b>	<b>19</b>
<b>CURA DEL CORPO - ALIMENTAZIONE</b>	<b>24</b>
<b>CURA DEL CORPO - IGIENE PERSONALE</b>	<b>27</b>
<b>FIDUCIA IN SE STESSI</b>	<b>32</b>
<b>ORDINE E PULIZIA</b>	<b>36</b>
<b>OTTIMISMO</b>	<b>42</b>
<b>PACE INTERIORE</b>	<b>47</b>
<b>PAZIENZA</b>	<b>51</b>
<b>PERDONO</b>	<b>57</b>
<b>SEMPLICITÀ</b>	<b>62</b>

# 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 verificherà 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.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

### Il Cerchio

### Prima fase

I bambini si siedono in cerchio. A turno, risponderanno alla domanda: "Come ti senti in questo momento?"



Questa non è solo una semplice domanda, perché se è fatta con l'obiettivo di entrare in contatto autentico col bambino, diventa un punto di partenza per parlare di sentimenti, emozioni e affettività.

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.

Attraverso la conversazione collettiva si ricercano i nomi delle emozioni sperimentate dai bambini, si dà loro un colore e si raccolgono le sensazioni corporee associate a ogni singolo stato d'animo.

Successivamente si farà notare che ci sono reazioni fisiche uguali legate ad emozioni diverse. (Il cuore che batte forte sia per la paura che per la gioia...)

## Seconda fase

Realizzazione di un albero delle emozioni che rappresenti la volontà dei bambini di esprimersi e comunicare reciprocamente quello che provano.



## POESIA

### Umori del cuore

Roberto Piumini

*Sono contento, di buonumore,  
sette risate mi ballano in cuore.  
Sono felice, voglio scoppiare.  
Come un vulcano che scende nel mare!  
Son come un cielo normale, sereno:  
non sono felice, ma triste nemmeno.  
Uffa che noia, ma come sarà?  
Vorrei far tutto, ma niente mi va.  
Io sono triste, però non piango:  
vorrei andarmene, però rimango.  
Che mondo nero, che brutta giornata!  
Ho il cuore come una spugna strizzata!*

## DOMANDE

- Di quali emozioni si parla nella poesia?
- Come vengono descritte?
- Rappresentiamo con l'espressione corporea le varie emozioni.

## STORIA

### La paura del buio

Christine Nostlinger- Willi e la paura, Fabbri ed.

*C'era una volta il piccolo Willi con le sue paure. La più grande era quella che provava ogni sera. Appena calava la notte, il suo cuore incominciava a battere sempre più forte, gli mancava il respiro e le ginocchia tremavano. Di che cosa aveva tanta paura Willi? Non lo sapeva proprio. Quando era preso dal panico, restava fermo, immobile e non riusciva a pensare a niente. Nel buio profondo Willi sentiva la presenza di un mostro che voleva saltargli addosso da un momento all'altro. Ma Willi non voleva far sapere a mamma e a papà di aver paura, perché solo i bambini piccoli hanno paura del buio e lui aveva già sei anni, quindi la sua paura doveva restare un segreto.*

## DOMANDE

1. Cosa succede a Willi ogni sera?
2. Di che cosa ha paura?
3. Perché non ne può parlare con i suoi genitori?
4. Quali sono le tue paure?
5. Cosa ti succede quando hai paura?

## CITAZIONI

*In quella notte all'improvviso mi ero accorta di una cosa e cioè che tra la nostra anima e il nostro corpo ci sono tante piccole finestre; da lì, se sono aperte, passano le emozioni, se sono socchiuse filtrano appena, solo l'amore le può spalancare tutte assieme e di colpo, come una raffica di vento.*

Susanna Tamaro

*Abbi il coraggio di procedere da solo negli interiori reami delle tue emozioni, dei tuoi impulsi, dei tuoi complessi, delle tue confusioni...Penetra nelle profondità del tuo cuore, munito della lampada dell'Amore.*

Sathya Sai

## CONCLUSIONE

È fondamentale che il bambino impari a dare un nome alle molteplici emozioni che vive, a gestirle e a dividerne l'esperienza, sia per uno sviluppo equilibrato della personalità, sia perché questo lo aiuterà poi a riconoscerle in se stesso e negli altri in un percorso che durerà tutta la vita.

## CANTO

### La giostra delle emozioni

<https://youtu.be/5BkwyU6Ktg8>

Lo scopo della canzone "La giostra delle emozioni" è quello di far conoscere ai bambini le varie emozioni, riconoscerle come proprie e imparare a gestirle.



Se chiudi gli occhi  
e guardi il tuo cuore  
vedrai ogni volta un nuovo colore.  
Se sei felice lo vedrai giallo,  
se sei arrabbiato rosso corallo.  
Verde è il colore della paura,  
blu la tristezza chiusa tra mura,  
la meraviglia è tutta rosa.  
Che arcobaleno è questa cosa!

**Ritornello:**

C'è un Luna Park dentro di noi,  
è sempre aperto se tu lo vuoi,  
non ha biglietto e credi a me  
delle emozioni la giostra è.  
Ti fa provare la gioia più pura,  
la meraviglia e un po' di paura,  
tristezza, rabbia, ma credi a me,  
delle emozioni la giostra è.

Se apri gli occhi  
e guardi al di là,  
vedrai ogni volta

una verità.  
Senza la rabbia,  
la grinta non sale,  
senza paura,  
ti puoi far del male.  
E la tristezza ti ha rivelato  
quello che chiede di essere amato.  
Le tue emozioni  
sono una giostra  
che tutto il cuore  
mettono in mostra.

**Ritornello:**

C'è un Luna Park dentro di noi,  
è sempre aperto se tu lo vuoi,  
non ha biglietto e credi a me  
delle emozioni la giostra è.  
Ti fa provare la gioia più pura,  
la meraviglia e un po' di paura,  
tristezza, rabbia, ma credi a me,  
delle emozioni la giostra è.

## 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.

# 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 diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## STORIA

### Il maestro

*Un'anziana signora conduce il nipote di dieci anni dal grande maestro. Facendo un inchino, dice: "Maestro, sono venuta a chiederti un consiglio per mio nipote. Ha perso la mamma e il papà quando aveva cinque anni e così sono io a pensare a lui. È ghiotto di dolciumi e ne mangia tanti da rovinarsi la salute. I dottori gli hanno proibito di mangiare dolci, ma lui non si cura dei loro avvertimenti. Tuttavia il ragazzo prova un grande rispetto per te e sono sicura che ti darà ascolto."*





*Il maestro dice alla nonna di ritornare dopo un mese con il nipote perché intanto lui avrebbe pensato ad un sistema che convinca il ragazzo sull'importanza del conservarsi in buona salute.*

*L'anziana donna torna dopo un mese e il maestro fa sedere accanto a lui il ragazzo e gli dice: "Mio caro figliolo, ricorda che la salute è una vera ricchezza. Se non ti prenderai cura della tua salute, non potrai essere forte e vigoroso da grande e non potrai fare nulla nella vita, se sarai debole. Se qualche alimento ci*

*danneggia, dovremmo smettere di prenderlo. Da domani non mangiare più dolci per un po' di tempo, poi potrai mangiarne di nuovo, ma moderatamente. Sei un bravo ragazzo e mi ascolterai, vero?"*

*Il ragazzo annuisce e promette di non mangiare più dolci.*

*La nonna chiede al ragazzo di aspettarla fuori e chiede al maestro: "Perché mi hai chiesto di tornare dopo un mese? Il consiglio che hai dato a mio nipote oggi, avresti potuto darglielo un mese fa, ma non capisco perché ..."*

*Il maestro risponde con un sorriso dicendo, che lui stesso aveva l'abitudine di mangiare dolci e che perciò non si sentiva di consigliare il ragazzo di non fare qualcosa che lui stesso non faceva! Così aveva chiesto un po' di tempo per non mangiare dolci e guadagnarsi il diritto di dare il consiglio al nipote della donna.*

*La nonna se ne va con il nipote, piena di ammirazione per la grande rettitudine del maestro.*

## DOMANDE

1. Ti è piaciuta questa storia? Perché?
2. Cosa ti colpisce del comportamento del grande maestro?
3. Pensi che il ragazzino seguirà il consiglio del grande maestro? Perché?
4. 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

Nelle riflessioni con i bimbi emergerà il fatto che il grande maestro doveva provare lui stesso a non mangiare dolci e ad avere disciplina nel mantenere la promessa, per poter essere credibile e dare il consiglio al bambino di non mangiarli. 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

Suggerire un piccolo proponimento da imparare a memoria e da mettere in pratica tra compagni. (Può essere mimata, con mani giunte, tenersi per mano, abbracciarsi).



“CHE IO PARLI CON DOLCEZZA,  
MI COMPORTI PACIFICAMENTE E POSSA CONSOLARE TUTTI,  
CHE IO COMPIA AZIONI CON GIOIA IN MODO DA DARE GIOIA A TUTTI  
E NASCANO IN ME PENSIERI DI PACE VERSO TUTTI.”

## Filastrocca

*Due note in armonia  
sono amici in allegria  
e la loro melodia  
crea un mondo in sintonia.*

*Lallalallala – lallalallala ...*

(si possono inventare le note insieme ai bambini ...)

## Didascalia

Creare un cartellone in cui viene riportata una didascalia, (una frase che riguarda il valore umano trattato, e che verrà incollata sopra) come testimonianza di ciò che i bambini imparano, ad esempio:

“Essere buoni significa ascoltare il cuore ed essere in armonia con se stessi.”

Il cartellone verrà completato con altre didascalie relative al valore delle lezioni successive.

## 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

*Tu vivi.*

*Un giorno sei nato.*

*Molte cose ancora  
non le comprendi.*

*Vivi, ma perché?*

*Con le tue mani*

*devi aiutare*

*a ordinare il mondo.*

*Con il tuo intelletto*

*devi cercare di distinguere*

*il bene dal male.*

*Con il tuo cuore*

*devi amare gli uomini  
e aiutarli quando puoi.*

*Sono tanti i compiti*

*che ti attendono,*

*che attendono le tue mani,*

*il tuo intelletto,*

*il tuo cuore.*

H. May

Conoscere se stessi significa guardare dentro se stessi, valorizzare la propria interiorità (*emozioni, sentimenti, valori*).

Noi non siamo ciò che gli altri pensano e/o dicono di noi. Riusciamo a conoscere chi siamo (come siamo) se non ci lasciamo bloccare dai condizionamenti ricevuti, né sopraffare da paura, rabbia, rancore ecc. 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

- Aiutare i bambini a conoscere e comprendere le proprie emozioni.
- Sperimentare che l'autoconsapevolezza aiuta a vivere la vita in modo più positivo.
- Valorizzare i propri atteggiamenti corretti e cercare di accettare anche i propri gesti esasperati, finché non si riesce ad averne il controllo.
- 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.

## CANTO

### La lucina

Ci si dispone in cerchio, in piedi, con in mano una lucina (a pila o disegnata su cartoncino) e si ripete due volte il canto.

Questa piccola luce in me lascerò brillare.

Questa piccola luce in me lascerò guidare.

Questa piccola luce in me lascerò brillare.

BRILLERÀ, BRILLERÀ, BRILLERÀ ...

[https://drive.google.com/open?id=1zR\\_pTpSafH2-U32MpbPPkGE8th2XO-Rj](https://drive.google.com/open?id=1zR_pTpSafH2-U32MpbPPkGE8th2XO-Rj)



## STORIA

### Il brutto anatroccolo

Fiaba Hans Christian Andersen



*L'estate era iniziata; i campi agitavano le loro spighe dorate, mentre il fieno tagliato profumava la campagna.*

*In un luogo appartato, nascosta da fitti cespugli vicini ad un laghetto, mamma anatra aveva iniziato la nuova cova ed era impaziente di vedere uscire dal guscio la propria prole... finalmente, uno dopo l'altro, i gusci scricchiolarono e lasciarono uscire alcuni adorabili anatroccoli gialli.*

*- Pip! Pip! Pip! Esclamarono i nuovi nati!*

*Ci siete tutti? - Domandò mamma anatra.*

*Mentre si avvicinava, notò che l'uovo più grande non si era ancora schiuso e se ne meravigliò.*

*Si mise allora a covarlo nuovamente con aria contrariata.*

*- Buongiorno! Come va? - Le domandò una vecchia anatra che era venuta a farle visita. - Il guscio di questo grosso uovo non vuole aprirsi. -*

*- Mostrami un po' quest'uovo. - Disse la vecchia anatra per tutta risposta. - Ah! Caspita! Si direbbe un uovo di tacchina! Ho avuto anche io, tempo fa, questa sorpresa: quello che avevo scambiato per un anatroccolo era in realtà un tacchino e per questo non voleva mai entrare in acqua. Quest'uovo è certamente un uovo di tacchino. Abbandonalo ed insegna piuttosto a nuotare agli altri anatroccoli! -*



- Oh! Un giorno di più che vuoi che mi importi! Posso ancora covare per un po'. - Rispose l'anatra ben decisa. -

Finalmente il grosso uovo si aprì e lasciò uscire un grande anatroccolo brutto e tutto grigio.

- Sarà un tacchino! - Si preoccupò l'anatra. - Bah! Lo saprò domani! -

Il giorno seguente, infatti, l'anatra portò la sua piccola famiglia ad un vicino ruscello e saltò nell'acqua: gli anatroccoli la seguirono tutti, compreso quello brutto e grigio.

- Mi sento già più sollevata, - sospirò l'anatra, - almeno non è un tacchino! Ora, venite piccini, vi presenterò ai vostri cugini. -

La piccola comitiva camminò faticosamente fino al laghetto.

- Oh! Guardate, i nuovi venuti! Come se non fossimo già numerosi! ... Ma questo anatroccolo grigio non lo vogliamo! - Disse una grossa anatra, morsicando il poverino sul collo. -

- Non fategli male! - Gridò la mamma anatra furiosa - È così grande e brutto che viene voglia di maltrattarlo! - Aggiunse la grossa anatra con tono beffardo. -

- Non sarà bello adesso, può darsi però che, crescendo, cambi; e poi ha un buon carattere e nuota meglio dei suoi fratelli, - assicurò mamma anatra. -

- La bellezza, per un maschio, non ha importanza, - concluse, e lo accarezzò con il becco.

Tuttavia, l'anatroccolo, da quel giorno fu schernito da tutti gli animali del cortile: le galline e le anatre lo urtavano, mentre il tacchino, gonfiando le sue piume, lo impauriva. Nei giorni che seguirono, le cose si aggravarono: il fattore lo prese a calci e i suoi fratelli non perdevano occasione per deriderlo e maltrattarlo.

Il piccolo anatroccolo era molto infelice. Un giorno, stanco della situazione, scappò da sotto la siepe.

Gli uccelli, vedendolo, si rifugiarono nei cespugli.

Continuò il suo cammino e si rifugiò, esausto, in una palude abitata da anatre selvatiche che accettarono di lasciargli un posticino fra le canne.

Verso sera, arrivarono due oche selvatiche che maltrattarono il povero anatroccolo già così sfortunato.

Improvvisamente, risuonarono alcuni spari... le due oche caddero morte nell'acqua! I cacciatori, posti intorno alla palude, continuarono a sparare. Poi i loro cani solcarono i giunchi e le canne. Al calar della notte, il rumore cessò.

Il brutto anatroccolo ne approfittò per scappare il più velocemente possibile. Attraversò campi e prati, mentre infuriava una violenta tempesta. Dopo qualche ora di marcia, arrivò ad una catapecchia la cui porta era socchiusa.

L'anatroccolo si infilò dentro: era la dimora di una vecchia donna che viveva con un gatto ed una gallina. Alla vista dell'anatroccolo, il micio cominciò a miagolare e la gallina cominciò a chiocciare, tanto che la vecchietta, che aveva la vista scarsa, esclamò:

- Oh, una magnifica anatra! Che bellezza, avrò anche le uova... purché non sia un'anatra maschio! Beh, lo vedremo, aspettiamo un po'! - La vecchia attese tre lunghe settimane... ma le uova non arrivarono e cominciò a domandarsi se fosse davvero un'anatra! Un giorno, il micio e la gallina, che dettavano legge nella stamberga, interrogarono l'anatroccolo:

- Sai deporre le uova? - domandò la gallina;  
 - No... - rispose l'anatroccolo un po' stupito.  
 - Sai fare la ruota? - domandò il gatto;  
 - No, non ho mai imparato a farla!  
 - rispose l'anatroccolo sempre più meravigliato.  
 - Allora vai a sederti in un angolo e non muoverti più! - gli intimarono i due animali con cattiveria.  
 Improvvisamente, un raggio di sole e un alito di brezza entrarono dalla porta.



L'anatroccolo ebbe subito una grande voglia di nuotare e scappò lontano da quegli animali stupidi e cattivi.  
 L'autunno era alle porte.

Una sera, l'anatroccolo vide alcuni bellissimoi uccelli bianchi dal lungo collo che volavano verso i paesi caldi. Li guardò a lungo girando come una trottola nell'acqua del ruscello per vederli meglio: erano cigni! Come li invidiava!

L'inverno arrivò freddo e pungente; l'anatroccolo faceva ogni giorno un po' di esercizi nel ruscello per riscaldarsi. Una sera dovette agitare molto forte le sue piccole zampe perché l'acqua intorno a lui non gelasse: ma il ghiaccio lo accerchiava finché, esausto e ghiacciato, svenne.

Il giorno seguente, un contadino lo trovò quasi senza vita; ruppe il ghiaccio e lo portò ai suoi ragazzi che lo circondarono per giocare con lui. Ahimè, il poveretto ebbe una gran paura e si gettò prima dentro un bidone di latte e poi una cassa della farina. Finalmente riuscì ad uscire e prese il volo inseguito dalla moglie del contadino, per rifugiarsi, esausto, in un buco nella neve.

L'inverno fu lungo e le sue sofferenze grandi... ma un giorno il sole riscaldò la terra: la primavera era finalmente arrivata!

L'anatroccolo si accorse che le sue ali battevano con molto più vigore per trasportarlo sempre più lontano. Partì dunque per cercare nuovi luoghi e si posò in un prato fiorito. Un salice maestoso bagnava i suoi rami nell'acqua di uno stagno dove tre cigni facevano evoluzioni graziose. L'anatroccolo si lanciò disperato verso di loro gridando:

- Ammazzatemi, non sono degno di voi!

Improvvisamente si accorse del suo riflesso sull'acqua: che sorpresa! Che felicità! Non osava crederci: non era più un anatroccolo grigio... era diventato un cigno bianco: come loro!!!

I tre cigni lo accarezzarono con il becco dandogli così il benvenuto.

Egli mise la testa sotto le ali, quasi vergognoso di tanta fortuna: lui che era stato per tanto tempo un brutto anatroccolo era finalmente felice: era un cigno ed era contento di quello che aveva scoperto.

## DOMANDE

- Come era successo che tra gli anatroccoli ci fosse un cigno?
- Come aveva reagito mamma anatra nel vedere il suo ultimo figlio così diverso dagli altri?
- Cosa credeva che fosse?
- Come scoprì, l'anatroccolo, di essere un cigno?
- Come reagì?

## Riflessioni

Ognuno ha bisogno di sentirsi partecipe di un gruppo di riferimento in cui sentirsi uguale agli altri, mantenendo, però, la sua individualità (qualità e capacità particolari).

## CITAZIONI

- Che cos'è l'anima? L'anima è coscienza che brilla come la luce dentro un cuore.*  
Brihadaranyaka Upanishad
- 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 se stesso è illuminato.*  
Lao Tzu
- Solo chi si conosce è padrone di se 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

Perché vi paragonate con qualcun altro?

*Se non vi paragonate a un altro sarete quel che realmente siete.*

Jiddu Krishnamurti

E chi siamo? Siamo esseri umani, gli unici esseri sulla terra capaci di migliorarsi perché consapevoli di noi stessi.

## CANTO

### Mio caro amico

La- Re- La-  
MIO CARO AMICO, IO TI RACCONTO  
Re- La-  
DI UN GABBIANO ALTO NEL CIELO,  
Sol Do  
IO SONO NUVOLE, IO SONO IL VENTO,  
Mi La-  
SONO UNA STELLA DEL FIRMAMENTO.  
Re- La-  
IO SONO L'ACQUA CHE BAGNA LA TERRA,  
Sol Do  
SONO UNA GOCCIA CADUTA SU UN  
FIORE,  
Re- La-  
IO SONO NEVE, IO SONO IL VENTO,  
Mi La-  
SONO UNA STELLA DEL FIRMAMENTO.  
La- Re- La-  
MIO CARO AMICO, IO TI RACCONTO  
Re- La-  
DI UNA CONCHIGLIA NEL MARE  
PROFONDO,  
Sol Do  
IO SONO ONDA, IO SONO IL VENTO,  
Mi La-  
SONO UNA STELLA DEL FIRMAMENTO.  
Re- La-

IO SONO UN FIORE CHE GIOCA CON  
L'APE,  
Sol Do  
SONO IL PROFUMO DI UN CAMPO DI  
GRANO,  
Re- La-  
IO SONO PIETRA, IO SONO IL VENTO,  
Mi La-  
SONO UNA STELLA DEL FIRMAMENTO.  
La- Re- La-  
MIO CARO AMICO, IO TI RACCONTO  
Re- La-  
DI UN POMERIGGIO CALMO E SERENO,  
Sol Do  
IO SONO IL SOLE, SONO LA LUNA,  
Mi La-  
SONO UNA STELLA DEL FIRMAMENTO.  
Re- La-  
SONO LA TRISTEZZA CHE PRENDE IL TUO  
CUORE,  
Sol Do  
QUANDO DA TE SI ALLONTANA L'AMORE,  
Re- La-  
SONO UN BAMBINO CHE VIVE FELICE,  
Re- La-  
SONO UNA STELLA DEL FIRMAMENTO.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

### 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, guarderanno minacciosi e tenteranno di impaurire gli avversari con espressioni torve 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.

#### Attività Creativa

Seguendo un modello offerto dall'insegnante, ogni bambino disegna su cartoncino una stella e la ritaglia; con le tempere e i pennarelli la colora (giallo, oro, argento ...) e vi scrive sopra il proprio nome. Infine la stella di cartone viene attaccata sul muro sopra il proprio attaccapanni.

## PROPONIMENTI PRATICI

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

Per esempio:

Ogni mattina, prima di uscire di casa, soffermati qualche istante davanti allo specchio e fissa il tuo sguardo negli occhi della tua immagine riflessa.

A voce alta, ripeti che quel riflesso è il tuo miglior amico e che gli vuoi bene, lo rispetti, per lui sei disposto a fare le cose più grandi, le conquiste più difficili, e concorda i propositi più belli della giornata (studio, igiene, alimentazione, comportamento ecc.).

Ogni sera, prima di coricarti, torna a guardare i tuoi occhi nello specchio e, dopo aver chiesto se sono stati mantenuti i propositi della mattina, dì a quella immagine che le vuoi bene, che la giornata è stata difficile, ma le cose sono andate meglio, e se non sono andate bene, andranno meglio il giorno dopo.

# 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.

*Il silenzio, nelle scuole comuni, vuol dire la «cessazione del chiasso», l'arresto di una reazione, la negazione della scompostezza e del disordine. Mentre il silenzio può intendersi in modo positivo come uno stato «superiore» al normale ordine delle cose. Come una inibizione istantanea che costa uno sforzo, una tensione della volontà e che distacca dai rumori della vita comune quasi isolando l'anima dalle voci esteriori.*

Maria Montessori

*Permettiamo al bambino di provare il silenzio, di desiderarlo, di sperimentarlo e di ricercarlo, di sedersi in meditazione al fine di compiere la sua opera: la costruzione dell'uomo e della donna di domani.*

Educatrice Manuela Griso

## OBIETTIVO EDUCATIVO

Educare al silenzio della mente consente al bambino di:

- **conoscere e controllare i propri movimenti, le proprie emozioni ed 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 diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## STORIA

### La paura del silenzio

C'era una volta un bambino che aveva paura del silenzio e voleva sempre rumore attorno a sé. A casa la televisione era continuamente accesa e quando non guardava la televisione, giocava con i videogames. Parlava senza sosta e se proprio era solo in una stanza, canticchiava e faceva qualsiasi tipo di rumore pur di non restare in silenzio, finché un giorno la sua mente si mise a urlare: "Basta, basta non ne posso più, voglio un po' di pace, di tranquillità, di... silenzio". La parola che spaventava tanto il bambino era stata pronunciata e, come per magia, egli vide davanti a sé un signore con i capelli bianchi e un lungo mantello. "Chi sei?" – balbettò Luigi, tremante di paura.



"Sono il Silenzio." Il bambino si sentì morire. Gli sembrava di non riuscire a respirare e credeva che non sarebbe riuscito neanche a urlare, cosa che, ne era sicuro, sapeva fare molto bene. "Perché hai paura di me e non mi vuoi mai ascoltare? Fai sempre un sacco di baccano: frastuoni, borbottii, musichette, blablabla..., mentre io, se vuoi, posso essere tuo amico e insieme potremmo fare tante belle esperienze!"

Il bambino sentì che la sua mente non urlava più, tutto era tranquillo e si sentì rassicurato. Allora cominciò ad ascoltare il mondo intorno a sé: il rumore del vento fra gli alberi del giardino, gli uccellini, il respiro lieve del fratellino che dormiva. La stanza era la stessa di sempre, ma tutto aveva una luce diversa e c'era una grande calma. "Ora devo andare – disse il Silenzio. – ma se vuoi, tornerò. Prima però dimentica il rumore intorno a te, altrimenti non potrò venire." Non c'erano parole per ringraziare il Silenzio e, così per la prima volta Luigi rimase... silenzioso!

### DOMANDE

1. Di che cosa aveva paura Luigi?
2. Cosa faceva continuamente?
3. Cosa fece la sua mente, stanca del rumore?
4. Qual era la parola di cui Luigi aveva paura?
5. Cosa successe quando la pronunciò?
6. Racconta l'esperienza del silenzio di Luigi.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

Disporre i bambini a cerchio

### 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.
- 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:

### Prima parte - Il Silenzio

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 del silenzio.
2. Scrivere la parola "SILENZIO" 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 "SILENZIO".
4. Raccogliere le risposte che i bambini hanno scritto su foglietti.
5. Conclusione dell'attività con il riepilogo su un cartellone: "Secondo noi il silenzio è..."

### Seconda parte - Controllo dei Pensieri

1. Scrivere su di un foglietto un pensiero positivo e uno negativo.
2. Disegnare su un cartellone un grande sole e scrivere all'interno i pensieri positivi.
3. Disegnare su un cartellone un cestino e scrivere all'interno i pensieri negativi.

## POESIA

### Nel silenzio

Roberto Piumini

*Nel silenzio, signori e signore,  
ci sono molti suoni,  
molto rumore.  
C'è il ssss del vento,  
c'è l'iiii del violino,  
c'è llll del rubinetto,  
c'è l'eeee della sega,  
c'è il nnnnn della nave,  
il zzzzz della zanzara,  
l'iiii dei fischi  
e l'ooo dello stupore.  
Nel silenzio, come vedete,  
c'è molto suono, signori e signore,  
c'è molto rumore.*



1. Proviamo a stare senza parlare e senza fare rumore per tre minuti e ascoltiamo attentamente, quello che sta succedendo intorno a noi, fuori dell'aula, fuori della scuola.... Se ascoltiamo con attenzione potremmo riconoscere molti suoni. Scriviamo, disegniamo tutto quello che abbiamo sentito.
2. Usiamo la traccia della poesia per scriverne altre.

## Esempio:

Nel silenzio, signori e signore,  
ci sono molti suoni,  
molto rumore.  
C'è il ssss del serpente,  
c'è l'iiii del gessetto sulla lavagna,  
c'è lllll della grondaia,  
c'è l'eeee della sirena,  
c'è il nnnnn della canzone,  
il zzzzz della mosca,  
l'iiii del cavallo,  
e l'ooo della meraviglia.

## CITAZIONI

*Quando i bambini hanno familiarizzato con il silenzio ... (loro) continuano a perfezionarsi, camminano leggeri, fanno attenzione a non urtare contro i mobili, a spostare le sedie senza rumore, e mettono le cose sul tavolo con grande cura. ... Questi bambini stanno servendo il loro spirito.*

**Maria Montessori**

*Sii silenzioso tu stesso, ciò indurrà gli altri al silenzio. Non cadere nell'abitudine di urlare parlare a lungo e forte.*

**Sathya Sai**

*Il silenzio è un dono universale che pochi sanno apprezzare. Forse perché non può essere comprato. I ricchi comprano rumore. L'animo umano si diletta nel silenzio della natura, che si rivela solo a chi lo cerca.*

**Charlie Chaplin**

## CONCLUSIONE

L'ascolto del silenzio non serve solo a raggiungere uno stato di quiete, ma è **fondamentale per aiutare i bambini a conoscere e controllare i propri movimenti, le proprie emozioni ed i propri pensieri e raggiungere un maggior livello di consapevolezza di sé.**

Far vivere ai bambini il silenzio, permetterà loro di apprezzarlo, di capirne il significato e il valore e, soprattutto, di riflettere sul rapporto che hanno con loro stessi e gli altri.

## CANTO

### Sono il silenzio

Paola Fontana

<https://youtu.be/YFSjhiIU0tQ>

*Rit. Sono il silenzio  
non faccio mai baccano  
su dammi la tua mano ti porto con me.*

*Per mondi incantati chiudi i tuoi occhi  
prova a volare su nuvole bianche  
che del silenzio non sono mai stanche.*

*Rit. Sono il silenzio  
non faccio mai baccano  
su dammi la tua mano ti porto con me.*

*Se dici il mio nome presto scompaio  
senza rumore di nuovo riappaio  
son trasparente e tu non mi vedi.*

*Rit. Sono il silenzio  
Non faccio mai baccano  
Su dammi la tua mano ti porto con me.*

*Solo di notte se tutto tace  
viene il silenzio che porta la pace.*

*Oh oh oh..*

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

### Il gioco del capo tribù

Materiali: una benda per bendare un alunno in modo che non veda (va bene anche una sciarpa, un foulard o un drappo di stoffa).

Luoghi: si può fare in classe, disponendo i banchi di lato, oppure in spazi aperti come il cortile.

Scopo: formare la tribù del capo indiano soltanto con gli alunni che sono perfettamente silenziosi.

Svolgimento del gioco:

- Scegliere il capo.
- Il capo viene bendato e si siede con un recipiente di fronte, mentre gli altri bambini formano un cerchio intorno a lui.
- A turno i bambini dovranno depositare un oggetto nel recipiente cercando di non far rumore. Se il capo non sente il minimo rumore, il bambino può entrare a far parte della tribù, nel caso contrario ha diritto a provare una seconda volta, dopo di che sarà eliminato.

## 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 filata 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! Aiutoooo!!!» 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 scoppierai come un rospo» «Scoppiare?» gridò Nambi. «Sì 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

- Quale difetto aveva Nambi?
- È successo qualche volta che ho esagerato con i dolci?
- Che sensazione poi ho avuto?
- 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

### Lavare i denti - I capricci di Marie

*C'era una volta in una terra lontana, lontana un esserino piccolo brutto, bruttissimo aveva la pelle bluastro, un dente solo, gli occhi gialli e un ciuffetto di capelli rossi in testa. Era un batterio e viveva nella gola di una bambina che si chiamava Marie. “Oh! Qui in questa gola non c'è proprio niente da fare, niente da mangiare sono tutto magro, magro se continuerò così probabilmente non arriverò a domani!” Disse il batterio, quando improvvisamente sentì qualcosa che gli fece molto piacere udire. “Marie, amore, vieni dobbiamo lavare i denti.” “No mamma non voglio lavare i denti mai più!” “Un momento” pensò il batterio “se*



la bambina non vuole lavare i denti questo vuol dire che vicino ai suoi denti si creerà un sacco di sporcizia, molto bene, me ne andrò proprio lì a costruire la mia casetta.” E così nei dentini di Marie ci sta un sacco di sporcizia e lei non li vuol lavare per pigrizia. Cioccolato, ciambellone, caramelle a profusione ma che brutta situazione per Marie.

Un batterio impertinente ha trovato quel bel dente e così, in tutta fretta, lui si è fatto una casetta, proprio dentro la boccuccia di Marie. E così il nostro batterio si costruì una casa vera e propria, lì in mezzo ai dentini di Marie, aspettando che Marie mangiasse senza lavarsi i denti. Infatti di lì a poco Marie mangiò una bella caramella e subito dal cielo piovvero sacchi di zucchero e il nostro batterio fu felicissimo li prese e portò nella sua casa e con il suo forno ci fece un sacco di torte, mangiò e si ingrossò divenne forte, più forte, più forte finché.. boom... divennero due e così andò avanti. La mattina dopo a colazione Marie mangiò il ciambellone e non volle lavarsi i denti, andò a scuola, fece la pappa con gli altri bambini, poi i bimbi si andarono a lavare i denti e Marie di nuovo: “No io non li voglio lavare i miei dentini.”

E così via, mentre nei suoi dentini continuavano a piovere sacchi di zucchero ed i batteri continuavano a moltiplicarsi. Vuol dire che da due diventavano quattro, poi diventavano otto e diventavano sempre di più, sempre di più, sempre di più sfornando biscotti dolci e tantissime altre cose buonissime con tutto lo zucchero che mangiava Marie senza lavarsi i denti. Un certo giorno il batterio Spacchi disse al suo popolo di batteri: “Collegli statemi bene a sentire, se Marie si dovesse lavare i denti, per noi sarebbe la fine, infatti spazzolino e dentifricio passati accuratamente sui denti ci spazzerebbero tutti quanti via. Dobbiamo fare una carie.”

“Una carie, che cos'è una carie?” chiesero allora gli altri batteri. “Una carie è un tunnel, un buco profondo dentro un dente noi ci dovremmo nascondere là dentro così quando arriverà lo spazzolino ormai sarà troppo tardi ...e così fecero. Tutti i batteri cominciarono a battere, battere, battere fino a scavare un tunnel nel dentino di Marie e ci si infilarono tutti quanti dentro. “Ahia!” Marie sentì male al dente. “Mammina avevi ragione, dovevo lavare i denti.” “Molto bene Marie sono contenta che finalmente tu l'abbia capito. Vieni te li lavo io.” Disse la mamma, prese spazzolino e dentifricio e gli lavò accuratamente i dentini. Ma mentre li lavava a un certo punto notò: “Marie, piccola mia, mi dispiace, troppo tardi sul tuo dentino c'è una carie. Dobbiamo andare dal dentista.” E così Marie dovette andare dal dentista che con uno strumento speciale, che si chiama trapano, fece una grande pulizia e cacciò via tutti batteri. Ma da quel giorno Marie imparò che ogni volta che si mangia qualcosa, specialmente lo zucchero, bisogna lavarsi accuratamente i dentini.

[https://www.youtube.com/watch?v=h-FFOyteQ\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=h-FFOyteQ_o)

## Filastrocca del mattino

### Filastrocca del buon mattino

Col mio bimbo al lavandino

Coi rubinetti di acciaio lucenti

L'acqua fresca pulita corrente

Il sapone profumato

L'asciugamani di bucato

Il dentifricio alla banana

Il primo sole sulla persiana

Il borotalco al ciclamino

Il pettine e lo spazzolino.

Filastrocca della pulizia

La più allegra che ci sia.

## DOMANDE

1. La sera vado a letto presto o mi piace vedere la televisione fino a tardi?
2. Al mattino mi diverto a lavarmi?
3. Mi ricordo di lavarmi le mani prima di mangiare e lavarmi i denti dopo mangiato?
4. Faccio attenzione che i miei vestiti siano sempre puliti?

## 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

## CONCLUSIONE

“La salute è la ricchezza della vita” e il primo passo è sicuramente una buona igiene personale, cominciando ad andare a dormire prima delle 21, trovare divertente lavarsi, fare attenzione ad avere un aspetto ordinato e se dovesse capitare di sporcarsi, pulirsi velocemente.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

### La scala della salute

**Materiali:** cartoncino, pennarelli per creare la scala

### Gioco della Campana

Saltare con 1 gamba sui quadrati da 1 a 5 ripetendo ad alta voce quello che è scritto successivamente:

Casella n. 1 Detergenti ecologici.

Casella n. 2 Svegliarsi presto al mattino.

Casella n. 3 Routine quotidiana.

Casella n. 4 Mani, unghie e capelli sempre puliti e in ordine.

Casella n. 5 Abiti puliti.



## CANTO

### Impara a lavare i denti con spazzolino

*Un, due, tre balla lo spazzolino  
un, due, tre sui denti va su e giù  
un, due, tre balla lo spazzolino  
un, due, tre tra i denti vuol pulir.  
Se mangiato non puoi star  
senza i denti tuoi lavar  
con la mano devi far  
lo spazzolino un po' ballar.  
Un, due, tre balla lo spazzolino  
un, due, tre sui denti va su e giù  
un, due, tre balla lo spazzolino  
un, due, tre tra i denti vuol pulir.  
Dopo i pasti di ogni dì  
devi fare un po' così*

*su e giù premendo un po'  
senza fretta tu però.  
Un, due, tre balla lo spazzolino  
un, due, tre su i denti va su e giù  
un due tre balla lo spazzolino  
un, due, tre tra i denti vuol pulir.  
I tuoi denti sani poi  
sono dei super eroi  
ma se non ballare vuoi  
resti senza prima o poi.  
Un, due, tre balla lo spazzolino  
un, due, tre sui denti va su e giù  
un, due, tre balla lo spazzolino  
un, due, tre tra i denti vuol pulir.*

<https://www.youtube.com/watch?v=J8OKxb2Qee8>

## PROPONIMENTI PRATICI

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

Per esempio:

- Mi impegno ad andare a letto presto.
- Cercherò di mantenere il mio corpo in buona salute.
- Mi laverò sempre le mani prima di toccare il cibo e laverò i denti dopo aver mangiato.
- Suggestirò alla mamma di comprare detergenti naturali per la nostra igiene personale.

Completa la tabella settimanale. Ogni volta che un proponimento viene effettuato si segna nella casella con un simbolo a piacimento o una X o un O o una /

A fine settimana è facile verificare cosa si è fatto e cosa si è dimenticato di fare, visualizzando gli obiettivi raggiunti o quelli da raggiungere.

## TABELLA SETTIMANALE DELLA CURA DEL CORPO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	Non uso troppo TV – PC- Videogame						
	Lavarsi le mani						
	Abiti sempre puliti						
	Andare a dormire alle ore 21						
	Svegliarsi presto il mattino						

# 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.

## AFORISMA

*Un uccello posato su un ramo non ha mai paura che il ramo si rompa perché la sua fiducia non è nel ramo ma nelle sue ali.*

Anonimo

## DOMANDE

- Avete visto un uccellino posato su un ramo in una giornata di vento?
- Aveva paura di essere portato via?
- Cosa faceva?
- Cosa avrei fatto in una situazione simile?

## STORIA

### La rana sorda che riuscì a scalare la torre

*C'era una volta un paese abitato di piccole rane. Un giorno fu organizzata una gara, l'obiettivo era quello di scalare la Torre più alta della città. Una grande folla si era radunata intorno alla Torre per fare il tifo alle concorrenti e vedere chi sarebbe arrivata in cima per prima. La gara ebbe inizio. Le rane cominciarono ad arrampicarsi. Nessuno degli*



spettatori credeva che quelle piccole rane sarebbero riuscite a salire fino in cima alla Torre. Tutt'intorno si udivano gli stessi sfiduciati commenti: "È troppo difficile! Non ce la faranno mai a raggiungere la vetta! La Torre è troppo alta per loro! Non riusciranno a salire fin lassù!" Una dopo l'altra, le rane in scalata cominciavano a crollare, fatta eccezione di un piccolo gruppo che, anche se con molta fatica, seguiva ad arrampicarsi. Intanto la folla si faceva sempre più scettica e continuava a vociare: "È un'impresa impossibile! Cadranno tutte giù! Nessuna di loro ce la farà!" Il gruppo in salita si faceva sempre più scarno. Man mano le piccole rane, stremate dalla fatica, rinunciavano e si fermavano. Ne rimase una sola, la più piccola, che non aveva mollato. Dopo uno sforzo immane fu l'unica ad arrivare all'apice della Torre. Ancora increduli di quella vittoria, tutti quanti volevano sapere come avesse potuto, una minuscola rana, raggiungere una cima così alta. Uno di loro si fece avanti e chiese alla rana qual era il suo segreto. Solo allora si scoprì che la vincitrice era sorda.

## DOMANDE

1. Vi è piaciuta questa storia?
2. Avete partecipato a qualche gara?
3. Ci sono stati dei momenti di scoraggiamento?
4. Qual è la morale di questa storia?

## Morale

Il significato di questa storiella è molto semplice, cioè: se noi diamo ascolto a quello che pensano gli altri di noi, alla fine ci ritroviamo a fare ciò che gli altri pensano che noi facciamo, ma non è quello che noi vogliamo. È solo la fiducia in noi stessi ci fa scalare le vette più alte e raggiungere i nostri obiettivi.

## CITAZIONI

*La magia è credere in se stessi, se riusciamo a farlo, allora possiamo far accadere qualsiasi cosa.*

**J. W. von Goethe**

*Se avete fiducia in voi stessi, ispirate fiducia agli altri.*

**J. W. von Goethe**

*Tu sei il cambiamento che vuoi vedere nel mondo.*

**Gandhi**

*La fiducia in se stessi è il primo segno del successo.*

**Anonimo**

## CONCLUSIONE

Nella quotidianità i bambini possono trovarsi in situazioni particolari in cui è necessario fare scelte appropriate per risolverle. Attraverso le varie attività, praticando la fiducia in se stessi si aiutano i bambini a trovare la spinta necessaria per restare concentrati su se stessi, accogliere l'esperienza come insegnamento per uscirne più forti e stabili.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

### Il gioco dell'acronimo

- **F**iducia per iniziare un nuovo giorno
- **I**spirati dalla bellezza che è ovunque
- **D**ono dell'ottimismo
- **U**nità con gli altri
- **C**oncentrati sul Cuore delle cose
- **I**mparare ad essere positivi
- **A**spettare con fiducia. Un buon agricoltore sa che i semi (dell'Amore) spunteranno, ma che deve crederci prima di tutto

### La scultura della fiducia in se stessi

Non è facile far stare in equilibrio una piramide posizionandola sulla punta! Ma se la giri avrà una base più grande sulla quale distribuire il proprio peso, e rimarrà salda e sicura al proprio posto. Allo stesso modo avere una buona base è fondamentale per la propria vita. Questa base è fatta dalla fiducia in se stessi, se è forte e solida si può fare qualsiasi cosa! La fiducia in se stessi è come le fondamenta di una casa. Se ci sono le fondamenta puoi innalzare le pareti e il tetto. Gettare le fondamenta è il primo passo.



Sathya Sai

*La fiducia in se stessi è la base della casa della vita.*

- Avete visto una casa in costruzione?
- Da che parte si comincia?
- Cosa occorre per renderla forte?

Materiali: cartoncino – stuzzicadenti – colori

Ricopia e ritaglia il modello, puoi scrivere dei valori umani un po' dappertutto, o delle affermazioni positive: "Coraggio", "Sono capace", "Perché temere?" Incolla il modello lungo i lembi, la tua scultura è bellissima ed è finita! Se inserisci uno stuzzicadente in cima alla piramide e ci attacchi un foglietto a mo' di bandierina, potrai scrivere il valore che per te rappresenta il più alto obiettivo da raggiungere.





## Gioco

### I due cerchi

Si divide il gruppo in due squadre di almeno dieci partecipanti ciascuna. I giocatori si disporranno in due cerchi, uno interno e uno (più largo) all'esterno. Quelli che stanno all'esterno si metteranno in posizione sicura, cioè abbiano un piede più indietro per una migliore presa sul terreno. Al via dell'educatore, a turno quelli del cerchio interno chiuderanno gli occhi e si lasceranno cadere rigidamente all'indietro, avendo fiducia che il compagno di riferimento alle sue spalle lo prenderà tra le braccia. A giro ultimato, i due gruppi invertono i ruoli.

Alla fine del gioco i partecipanti sono invitati a esprimere al gruppo le proprie sensazioni.

## PROPONIMENTI PRATICI

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

Per esempio:

- Guarderò sempre dentro me stesso prima di agire cercando la mia voce interiore che mi guiderà sempre meglio.
- Cercherò sempre nel mio cuore la grande forza del coraggio che mi aiuterà ad esprimere entusiasmo, determinazione e fermezza per affrontare la vita ogni giorno sapendo che avrò successo.
- Avrò sempre fiducia nelle mie possibilità e se farò degli errori cercherò l'insegnamento che essi mi stanno mostrando.

# 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

### Luigino disobbediente

*Sarà di sicuro capitata anche a voi una storia simile a questa ...*

*-Luigino, hai messo in ordine la stanza? - -Sì mamma! - ma stranamente la stanza sembra un campo di battaglia ...*

*-Ti sei lavato per bene? - -Sì mamma! - ma a ben guardare sembra che Luigino non tocchi l'acqua da una settimana.*

*-Ti sei cambiato la maglietta e gli slip? - -Sì mamma- ma ad essere sinceri il bianco della maglietta e degli slip è un ricordo lontano ...*

*-E le mani? Lavale bene prima di venire a tavola! - -Sì mamma! - ma meglio sorvolare su quelle mani e su cosa c'è sotto le unghie, che avrebbero bisogno di uno spazzolino bello duro ...*

Luigino pensa che è sempre la stessa storia! Non deve fare questo, non deve fare quello, deve mettere in ordine la stanza, deve pulire dove ha sporcato, deve riordinare i giocattoli, stare composto a tavola, lavarsi i denti dopo mangiato ... Luigino non ne può più! E pensa: -Quando sarò grande, comanderò io! Sparpaglierò i giocattoli, farò volare i vestiti dove voglio, non mi laverò per un mese, mangerò quello che voglio e quanto voglio, andrò a letto tardi e dormirò fino a mezzogiorno, guarderò la TV a tutte le ore del giorno ... -

La mamma lo chiama perché è pronto in tavola e Luigino, dopo la cena, si alza, va in bagno, si lava i denti (che sofferenza!) e poi se ne va a letto.

Non fa in tempo a chiudere gli occhi che succede qualcosa di incredibile: la stanza comincia a girare, i giocattoli si alzano in volo, le porte dell'armadio si spalancano, i cassetti schizzano via ... in breve la stanza sembra un alveare impazzito, dove giocattoli, calzini, pantaloni e scarpe magliette, slip, libri, ronzano minacciosi sul soffitto!

-Siamo stanchi disordine! Non trattati così! diamogli una tutti gli oggetti formazione di come un bolide se ne sta lì a bocca

appena il siluro parte piccoletto, spalancando Era solo un brutto sogno, del mattino dalla cucina la Luigino non si fa vedere. Il tempo passa e il latte si raffredda.



di tutto questo vogliamo più essere Forza ragazzi, bella lezione ... - si dispongono in attacco e puntano contro Luigino che spalancata. Non -Aaahhh ... - Grida il gli occhi e ... che spavento! un incubo! E sono già le sette

mamma lo chiama per la colazione, ma

La mamma lo chiama più volte, perdendo la pazienza. E siccome il figlioletto non risponde, va nella sua cameretta a vedere cosa succede. Che sorpresa, quando la mamma apre la porta e ai suoi occhi compare uno spettacolo da sogno! La camera è ordinata come quella di un soldato, neanche un oggetto fuori posto e ovunque regna un ordine perfetto!

-Sai una cosa, mamma? Da grande comanderò io, ma per ora è meglio che mi tenga in esercizio con l'ordine e la pulizia, altrimenti, se non sarò io stesso ordinato e pulito, da grande non potrò comandare a nessuno!

## 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 Luigino?
4. Ci vuole insegnare qualcosa questa storia? Che cosa?

5. Come pensi che si comporterà Luigino 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, rispettalò, 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.

L'ordine nella vita ci aiuterà a essere più calmi e organizzati in ogni circostanza.

## CANTO

### Il gatto Puzzolone

Piccolo Coro dell'Antoniano

#### Coro

*Miao, miao, miao, miao, miao  
miao, miao, miao, miao, miao*

#### Solista

*In fondo al mio cortile c'è un tipo peperino  
lo chiaman Puzzolone ma era un bel  
gattino  
ha i baffi da tigrotto, lo sguardo  
malandrino  
ha i denti così gialli che sembra un  
canarino!*

#### Coro

*Sembra un canarino.*

#### Solista

*È un gatto prepotente e per quell'odorino*



*i gatti del cortile si tappano il nasino  
è un gatto così nero che sembra Calimero  
neanche San Tommaso ci metterebbe il  
naso.*

**Coro**

*Il gatto Puzzolone è allergico al sapone  
non ha più un pelo bianco  
perché non fa mai lo shampoo.*

**Solista**

*Mi sembra appena uscito da un tornado.*

**Coro**

*Uhh!!!*

**Solista**

*Se gli fai la doccia, ti fa il brodo senza  
dado.*

**Coro**

*Bleah!!!*

**Solista**

*Il gatto Puzzolone è allergico al sapone  
non ha più un pelo bianco  
perché non fa mai lo shampoo  
si ostina a non lavarsi.*

**Coro**

*No!!!*

**Solista**

*E ne conosco tanti.*

**Coro**

*Si!!!*

**Solista**

*Che vogliono imitarlo, bambini ma anche  
grandi!*

**Coro**

*Il gatto Puzzolone è allergico al sapone,  
non ha più un pelo bianco  
perché non fa mai lo shampoo.  
Si ostina a non lavarsi e ne conosco tanti  
che vogliono imitarlo, bambini ma anche  
grandi!*

**Coro**

*Il gatto gatto... Miao!  
Il gatto gatto... Miao!*

**Solista**

*Il gatto Puzzolone è proprio fetentone!*

**Coro**

*Il gatto gatto... Miao!  
Il gatto gatto... Miao!*

**Solista**

*Gatto sei simpatico ma fatti un po' più in  
là!*

**Coro**

*Miao, miao, miao, miao, miao*

**Solista**

*Ha i piedi così neri, che sembrano stivali  
e quando lui arriva se ne vanno anche i  
maiali!  
È un gatto così nero che sembra Calimero  
ed anche un marziano starebbe un po'  
lontano!*

**Coro**

*Il gatto Puzzolone è allergico al sapone  
non ha più un pelo bianco  
perché non fa mai lo shampoo.  
Si ostina a non lavarsi e ne conosco tanti  
che voglio imitarlo bambini, ma anche  
grandi!*

**Coro**

*Miao, miao! Miao, miao!*

**Solista**

*Il gatto Puzzolone è proprio fetentone!*

**Coro**

*Miao, miao! Miao, miao!*

**Solista**

*Gatto sei simpatico ma fatti un po' più in  
là!*

**Coro**

*Gatto sei simpatico ma fatti un po' più in  
là!!!*

## 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

Definizione di 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

### Come il sole splenderai

*Nei momenti di tristezza  
guarda come sono i tuoi pensieri  
così come sono i tuoi pensieri  
così tu ti sentirai.*

*Nei momenti di felicità  
guarda come sono i tuoi pensieri  
così come sono i tuoi pensieri  
così tu ti diventerai.*

*Se nelle mente hai solo nuvole  
solo nuvole vedrai  
se nella mente hai cieli limpidi  
come il sole splenderai.*

*Pensa bene, vedi il bene  
e il bene diventerai.*



## 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.
- Far sì che la visione positiva delle cose diventi un'abitudine.

## CANTO

### La lucina

Ci si dispone in cerchio, in piedi, con in mano una lucina (a pila o disegnata su cartoncino) e si ripete due volte il canto:

*Questa piccola luce in me lascerò brillare  
questa piccola luce in me lascerò guidare  
questa piccola luce in me lascerò brillare  
BRILLERÀ, BRILLERÀ, BRILLERÀ ...*

[https://drive.google.com/open?id=1zR\\_pTpSafH2-U32MpbPPkGE8th2XO-Rj](https://drive.google.com/open?id=1zR_pTpSafH2-U32MpbPPkGE8th2XO-Rj)

La seconda volta si fa un giro su se stessi con la mano che tiene la lucina aperta verso l'esterno per mandare luce al mondo.

## 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 topolino curioso



*C'era una volta un topolino molto curioso. Voleva sempre vedere cosa c'era dentro le cose. Un giorno scorse un grosso secchio e, curioso com'era, cominciò ad indagare. Si arrampicò su per il secchio, spinse da parte il coperchio sgangherato, si affacciò a sbirciare e ... plop cadde dritto dritto nel secchio.*

*Il secchio era pieno di latte cremoso che la padrona di casa aveva messo da parte per usarlo poi.*

*Dapprima il topolino si limitò a nuotare in tondo divertendosi un sacco. Ma quando cominciò a sentirsi stanco, si rese conto che si era causato un grosso guaio. Era bagnato fradicio e l'interno*

*del secchio era pure così bagnato che non riusciva ad arrampicarsi. Quando poi scoprì che se smetteva di agitare le mani e i piedi affondava, allora fu preso dal panico.*

*Il topolino curioso cominciò a piangere. Ma non c'era nessuno che potesse aiutarlo! E così la paura crebbe: "Cosa devo fare?" si chiese "Cosa devo fare?" e continuò a zampettare a più non posso per restare a galla.*

*Dopo qualche tempo pensò: "Dovrò arrendermi. Sono troppo stanco!" Ma qualcosa lo spinse ad andare avanti e zampettò ancora per un poco. Fu a questo punto che cominciò a notare che stava accadendo qualcosa al liquido nel quale era caduto! Prima era acquoso e adesso incominciava a farsi più denso! Allora, il topolino cominciò a pensare: "Forse c'è ancora speranza!"*

*Così riprese a nuotare con grande lena e il latte si condensava sempre più.*

*Dopo un po' era diventato così denso che il nostro caro topolino riuscì ad alzarsi in piedi e scrollarsi di dosso il ... burro, ed a uscire dal secchio!!!*

## DOMANDE

1. Qual è la caratteristica del topolino?
2. Come reagì quando cadde nel secchio?
3. Che domanda si fece?
4. Si scoraggiò? E poi che cosa successe?
5. Quanto è importante essere ottimisti?
6. Le soluzioni dell'ottimista sono uguali a quelle del pessimista?
7. Cosa significa essere ottimisti nei momenti difficili?
8. Ti capita di essere triste?
9. Cosa devi fare per passare dalla tristezza alla felicità?

## 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.*

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

**San Vito**

*La vita è come un albero: le relazioni che coltiviamo sono i rami, i ramoscelli e le foglie; i pensieri sono i fiori e la felicità è il frutto.*

**Sathya Sai**

*L'albero è tenuto fermo dalle radici che lo nutrono e corrispondono a: fiducia, fede in Dio e fiducia in sé.*

**Sathya Sai**

## CONCLUSIONE

*L'ottimismo è connesso alla fiducia in se stessi, con la sicurezza che tutto andrà sempre bene!*

Abbate 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

Realizzazione di cartelloni sull'ottimismo con le tecniche di collage e colorazione con pastelli.

## CANTO

Anche se il mondo ormai non gira bene più,  
anche se tutto ormai sembra cadere giù,  
canta con gioia e il mondo cambierà.

Canta con allegria, canta con gioia,  
canta con tanto amor, con pace e con ardor,  
canta il sorriso che porta l'amor.

Anche se puoi cader, prova a cantare sai,  
canta con allegria, canta con gioia,  
canta il sorriso che porta l'amor.

Canta del sole che nasce ogni giorno,  
canta del cielo, canta del mare blu,  
canta il sorriso che porta l'amor.

Canta del sole che nasce ogni giorno,  
canta del cielo, canta del mare blu,  
canta il sorriso che porta l'amor.

STR. IN DO

SOLO CHITARRA

RE+ LA7 RE LA7 RE+

RE+ MI- LA7

RE+ SI- MI-

LA7 RE+ SI-

MI- LA7 RE+ 1-2-3-4.

SOLO CHITARRA

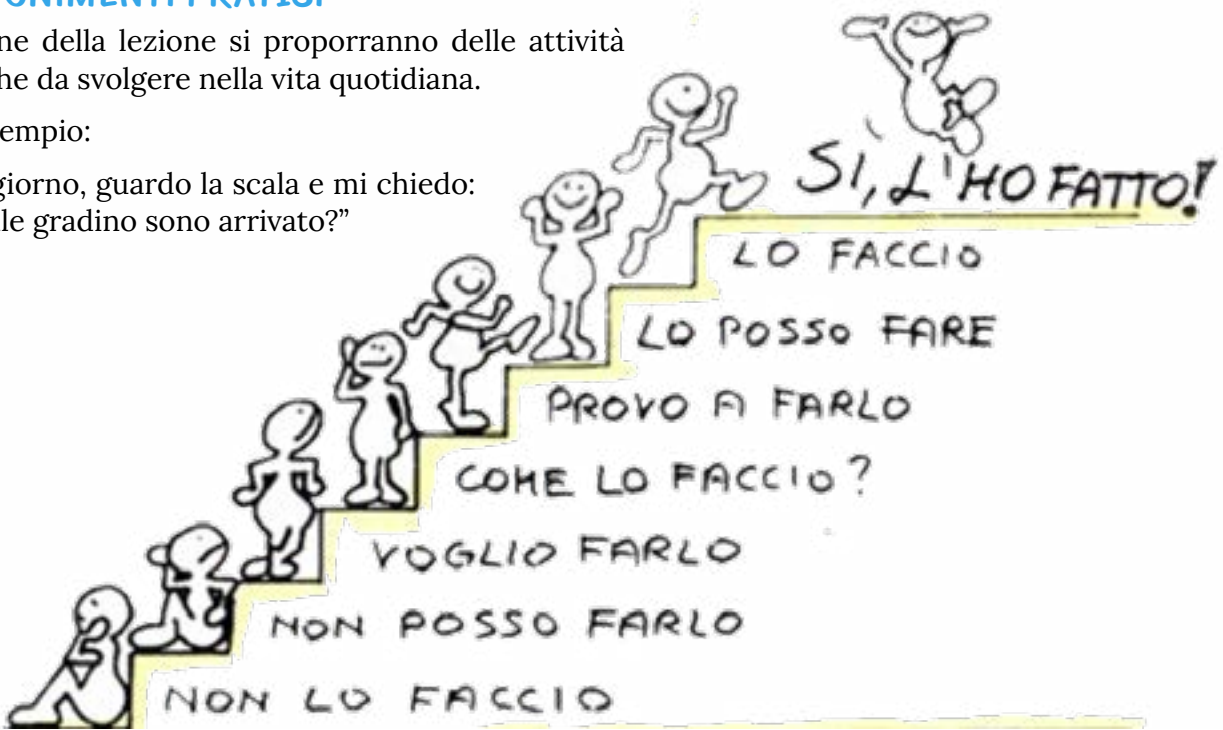
[https://drive.google.com/file/d/17-7RFsIrDNELAKqrLSwi6JtT\\_wkwwK5w/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/17-7RFsIrDNELAKqrLSwi6JtT_wkwwK5w/view?usp=sharing)

## 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 diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## POESIA

### Prima fase

### Presentazione della poesia:

### Prendimi per mano

Thich Nhat Hanh

*Prendimi per mano.  
Cammineremo.  
Cammineremo soltanto.  
Sarà piacevole camminare insieme.  
Senza pensare di arrivare da qualche parte.  
Cammina in pace.  
Cammina nella gioia.*



Il nostro è un cammino di pace.  
Poi impariamo  
che non c'è un cammino di pace;  
camminare è la pace;  
non c'è un cammino di gioia;  
camminare è la gioia...

## Seconda fase

Proviamo a camminare anche noi nella maniera descritta dalla poesia.

(Si possono utilizzare sia lo spazio palestra, sia lo spazio esterno).

L'insegnante guida i bambini:

“Fate passi brevi, procedete lentamente...sentite il contatto dei piedi con la terra...ascoltate il ritmo del respiro... E mentre camminate **accogliete anche tutte le sensazioni che possono arrivare**: il battito del cuore, odori, rumori e colori...”

## Terza fase

I bambini siedono in cerchio. A turno, risponderanno alla domanda:

“Cosa hai provato durante la camminata?”

## Attività pratica

Costruzione di un cartellone che raccolga le varie impressioni sotto forma di pensieri e/o disegni.

## STORIA

### La foresta magica - Il rifugio interiore

*C'era una volta un elefantino tanto piccino che nessuno avrebbe pensato fosse un elefante. Era un elefantino nano e gli altri elefanti del branco dovevano stare ben attenti a non calpestarlo. Elefantino era felice nella foresta dove aveva molti amici, ma un brutto giorno incontrò un elefante di un altro branco che gli disse: “Non sembri un elefante, ma un gattino spelacchiato. Come sei ridicolo!” E rise, indicandolo agli altri elefanti del branco. Elefantino ci rimase malissimo e corse dalla sua mamma a piangere. “Mamma, perché sono diverso? Perché gli elefanti mi prendono in giro?” Mamma elefante era molto saggia. Accarezzò il suo piccolo con la proboscide e lo strinse a sé. “Piccolo mio, non è detto che tutti gli elefanti debbano crescere come montagne. Alcuni rimangono piccoli e così hanno meno problemi quando si muovono nella foresta e sono più agili quando devono scappare o nascondersi in caso di pericolo.*



Elefantino ascoltava stringendosi stretto alla mamma. Era troppo piccolo per capire tutto. Allora mamma elefante decise di rivelergli il grande segreto della foresta: “Devi sapere che c’è un’altra foresta oltre questa. È una foresta magica dove gli elefantini come te non vengono presi in giro. Lì tutti sono amici e si vogliono bene.” “Mamma, dov’è quel posto così bello? Portami in quella foresta!” “Figliolo, è molto vicino a te. Chiudi gli occhi.” Elefantino chiuse gli occhi e la mamma cominciò a narrare: “Ecco un albero grandissimo pieno di fiori e frutti. Lo vedi?” “Sì, lo vedo benissimo!” “Bene. Ora tu sei felice sotto quell’albero assieme ai tuoi amici cerbiatti e scoiattolini. Intanto, tutto attorno, per magia, crescono migliaia e migliaia di alberi di ogni tipo. Altri animali giocano con te, sono tutti buoni e gioiosi... Tutti sono felici in questa foresta. Dopo aver giocato e mangiato banane, mele, fragole, saluta tutti i tuoi amici, saluta la foresta e l’albero gigante, perché devi tornare nell’altra foresta. La foresta buona scompare e felice tu apri gli occhi di nuovo vicino alla tua mamma.” “Che bel viaggio, mamma! Voglio vivere in quella foresta per sempre!” “Non è possibile, ma puoi rifugiarti lì quando hai dei problemi, quando ti senti triste e incompreso. Stai lì, per un po’ e poi torni in questa foresta pieno di forze e gioia.” Da quel giorno Elefantino visse tranquillo nella foresta di tutti i giorni, ma quando aveva un problema, allora chiudeva gli occhi e si rifugiava nell’altra foresta, quella magica per trovare pace, gioia e felicità.

## DOMANDE

1. Com’è l’elefantino?
2. Chi incontra un giorno nella foresta?
3. Cosa gli dice l’elefante?
4. Come lo consola la sua mamma?
5. Com’è l’altra foresta e come la si raggiunge?

## CITAZIONI

Senza la pace interiore è impossibile che nel mondo ci sia pace.

Dalai Lama

La prima premessa per lo sviluppo del bambino è la concentrazione. Il bambino che si concentra è immensamente felice.

Maria Montessori

La pace è la nostra natura e, come tale, è essenzialmente pura, simile a un cristallo.

Lama Gangchen Rimpoche

## CONCLUSIONE

Educare alla consapevolezza di sé, coltivare l’equilibrio emotivo e, soprattutto, la percezione dell’armonia e della pace interiore, sviluppa una mente centrata che consente al bambino di vivere in armonia con se stesso e con il mondo circostante.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

Prova ad immaginare anche tu un luogo in cui rifugiarti per trovare pace, gioia e felicità. È il tuo spazio segreto che puoi raggiungere quando vuoi...basta chiudere gli occhi....

(Breve momento di silenzio in cui ogni bambino assumerà una posizione comoda, l'insegnante può guidare l'esperienza dando indicazioni sul luogo, sui colori, suoni, sensazioni...)

Condivisione dell'esperienza e costruzione di un cartellone di sintesi: "Il nostro rifugio di pace".

## CANTO

### Pace

Testo e musica di Pietro Diambrini

*Ritornello: Pace è una parola che mi piace,  
pace è una regola efficace,  
pace come un desiderio audace,  
proteggi la pace che c'è!*

*Canta la pace con noi, canta non ti  
pentirai,  
canta e dammi la mano perché, cosa più  
bella non c'è!*

*(ritornello)*

*Balla la pace con noi, balla non ti pentirai,  
balla e dammi la mano perché, cosa più  
bella non c'è!*

*(ritornello)*

*Grida la pace con noi, grida più forte che  
puoi,  
grida la pace a tutti perché, cosa più bella  
non c'è!*

*(ritornello)*

*Suona la pace con noi, suona più forte che  
puoi,  
suona la pace per tutti perché, cosa più  
bella non c'è!*

*(ritornello)*

<https://www.youtube.com/watch?v=tteJLaVOwV8>

## PROPONIMENTI PRATICI

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

Per esempio:

Ogni volta che ti senti triste, arrabbiato, infelice ricorda che puoi chiudere gli occhi ed entrare nel tuo spazio di pace per ritrovare la gioia.

# PAZIENZA

## INTRODUZIONE

### Guarire

*E la gente rimase a casa  
e lesse libri e ascoltò  
e si riposò e fece esercizi  
e fece arte e giocò  
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 congenita al proprio carattere o effetto di volontà e di autocontrollo, per accettare e sopportare con tranquillità, moderazione, rassegnazione, senza reagire violentemente, il dolore, il male, i disagi, e le contrarietà della vita in genere.

Essere pazienti, significa:

1. Essere imperturbabili di fronte alle azioni indesiderate degli altri.
2. Essere imperturbabili nell'affrontare sofferenze fisiche e mentali.
3. Essere imperturbabili nel praticare il retto comportamento.

Questi tre tipi di pazienza sono in relazione e agiscono da antidoto a tre aspetti estremamente negativi della nostra mente:

- Il primo tipo di pazienza agisce come antidoto al risentimento.
- Il secondo tipo di pazienza agisce da antidoto allo scoraggiamento.
- Il terzo tipo di pazienza agisce da antidoto al disinteresse e alla mancanza di impegno.

Quando saremo in grado di applicare correttamente gli antidoti e non consentiremo, in nessuna situazione, il sorgere di questi tre aspetti negativi, saremo pazienti.

La pazienza va insegnata fin dalla primissima infanzia, altrimenti si rischia di abituare i bambini a ritmi di vita troppo veloci e a forme spregiudicate di consumismo, che spingono a volere tutto e subito, per poi gettarlo o lasciarlo, sempre alla ricerca del nuovo.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Riuscire a scoprire, osservando se stessi, se si è pazienti (e quanto) o no.
- Divenire consapevoli che la pazienza aiuta a sentirsi in pace nelle relazioni umane.
- Capire che la pazienza è la soluzione, anche per il proprio stato interiore, per sentirsi bene, tranquilli e in pace.
- Gestire con maggior serenità e successo i rapporti interpersonali.

## 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

### L'unghia dell'orso

*Jun Sook, un ragazzo di dodici anni, desiderava essere il miglior guerriero del territorio. Ma un guerriero doveva essere un valente arciere. Una notte, Jun Sook sognò di essere un guerriero le cui frecce colpivano sempre il bersaglio. Nei suoi sogni egli era sempre un eroe. Era destinato soltanto a sognare la sua vita?*

*Il saggio del villaggio insegnava a Jun Sook e agli altri ragazzi del villaggio tutto ciò che sapeva in cambio dei loro servizi. Essi aiutavano sua moglie raccogliendo legna per il fuoco, bacche e radici.*

*Ogni giorno iniziava con lezioni di storia, matematica e musica e terminava con una lezione di arti marziali, incluso il tiro con l'arco. Jun Sook sapeva fin troppo bene che doveva eccellere nel tiro con l'arco per essere considerato un vero guerriero. Dopo sei mesi di addestramento, egli non aveva ancora imparato a mirare bene.*

*Vedendolo depresso, il maestro disse: «Jun Sook, qual è il problema, figlio mio?»*

*«Nulla.», rispose il ragazzo.*

*«Sicuramente hai qualcosa in mente.», insisté il maestro.*

*Così incoraggiato, il triste Jun Sook rispose: «Signore, diventerò mai provetto nel tiro con l'arco?»*

*Il saggio osservò silenziosamente il ragazzo e dopo una breve pausa disse: «Io conosco un modo in cui potresti. Portami l'unghia di un orso vivo, e io ti assicuro che sarai il miglior arciere del villaggio.»*



Jun Sook aveva sentito parlare dei poteri del saggio. Si sussurrava che, con i suoi poteri, potesse soddisfare ogni desiderio. Ma l'unghia di un orso vivo! Non ci sarebbe mai riuscito!

Scoraggiato, egli salutò il saggio e prese commiato da lui. Vagò per le colline, pensando alla richiesta del suo maestro. Come poteva riuscire ad avere un'unghia di un orso vivo, o anche solo avvicinarsi a uno di essi?

Mentre camminava nei boschi, Jun Sook si consolava dicendo: «Bene, almeno il mio villaggio è nel paese degli orsi.» Infatti gli abitanti del villaggio ne avvistavano uno ogni tanto. Immerso nei suoi pensieri, egli tornò a casa.

Passarono alcuni giorni e durante uno dei suoi soliti giri sulle colline Jun Sook avvistò a distanza un grande orso bruno. Spaventato, e non osando avvicinarsi oltre, posò sull'erba il suo pranzo e sedette calmo e silenzioso. Anche l'orso sedette, osservando lui. Le ore passarono in fretta e il sole tramontò. Infine il ragazzo si fece coraggio a sufficienza per alzarsi e tornare a casa.

Il giorno dopo, egli tornò nello stesso posto e indovinate chi c'era lì? Sì, proprio il grizzly. Jun Sook fu molto cauto e senza fare alcun rumore sedette. Ogni tanto l'orso lo guardava, ma entrambi, sia l'orso che il ragazzo, erano soddisfatti di lasciarsi tranquilli a vicenda. Passarono le ore, e il ragazzo sedeva tranquillo. Al tramonto, si alzò lentamente e prese la via di casa.

Tutto questo andò avanti per due mesi. Jun Sook acquistava baldanza e si avvicinava sempre di più all'orso. Il grande orso si era abituato al ragazzo e sembrava non farci caso. Dopo sei mesi, l'orso mangiava dalle mani del ragazzo.

Jun Sook comprese che quello era il momento di tagliare l'unghia dell'orso. Prese tra le mani la zampa dell'orso e sedette carezzandola. Era stupito che l'orso non sembrava farci caso. Facendosi ancora più coraggio, egli tagliò delicatamente l'unghia dell'orso. Corse quindi sino alla casa del maestro per dargli la buona notizia; il saggio, notando la sua gioia, prese l'unghia e disse: «Ben fatto, Jun Sook. Dimmi come hai fatto per ottenerla.»

Quasi senza fiato, il ragazzo rispose: «Signore, non lo crederete, ma dopo quasi sei mesi ho tagliato l'unghia dell'orso.»

«Sei mesi! Perché hai aspettato così tanto?» domandò il saggio.

«Signore! Sapete bene che l'orso è un animale selvaggio a cui non è possibile avvicinarsi facilmente. Sono stato sulle colline ogni giorno. L'orso si è abituato alla mia presenza. Penso che avesse imparato a fidarsi di me. Ogni giorno mi sono avvicinato sempre di più, e alla fine mi ha permesso di accarezzarlo. Signore, penso di aver guadagnato la sua fiducia. Allora, non ho avuto alcun problema a tagliare la sua unghia.»

«Ah, così hai aspettato pazientemente per sei mesi! Jun Sook, adesso puoi andare.», disse il maestro.

Il ragazzo che si aspettava che il saggio compisse un miracolo fu dispiaciuto e sbottò: «Signore, non farai nulla perché io diventi un bravo arciere?»

Il saggio sorrise con comprensione e aggiunse: «Figlio, la pazienza che tu hai usato con l'orso è ciò di cui hai bisogno per riuscire nell'arte del tiro con l'arco.»

*Era così semplice!*

*Jun Sook aveva imparato il segreto e la formula magica per arrivare al successo. Egli comprese finalmente che la pazienza è la chiave segreta che gli avrebbe consentito di realizzare il suo sogno.*

**Fiaba coreana**

## DOMANDE

1. Chi sono i protagonisti della fiaba?
2. Come era Jun Sook?
3. Qual era il suo sogno?
4. Chi lo aiutò?
5. Cosa gli chiese di fare?
6. Come riuscì a portare a termine il compito affidatogli?
7. Cosa imparò da questa esperienza?
8. Ti è mai capitato di risolvere un problema portando pazienza? Vuoi condividerlo?

## CITAZIONI

*Siate pazienti: con il tempo anche un uovo camminerà.*

**Bartlett**

*La pazienza è tutta la forza di cui l'uomo ha bisogno.*

**Sathya Sai**

*In una parola, la pazienza è il principio essenziale della vita!*

**Sathya Sai**

*Chi non è paziente si lamenta di se stesso, non degli altri.*

**Sathya Sai**

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

**Reinhard Abeln**

*Bisogna avere un cuore capace di pazientare; i grandi disegni si realizzano solo con molta pazienza e con molto tempo.*

**San Francesco di Sales**

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

**Honoré de Balzac**

## CONCLUSIONE

Chi è perseverante nella pazienza, stabilisce la pace nella sua mente e la instilla nel suo cuore, creando un'atmosfera purificatrice. Questa è la strada da seguire a cui dovremmo tutti porre attenzione per crescere maturando in saggezza, trasformando la coscienza, per diventare portatori di pace.

Per raggiungere questa qualità, è utile trarre ispirazione da grandi maestri di pazienza: la natura, i santi, i filosofi, i diversamente abili e gli anziani.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

### Gioco

#### Drago testa-coda

Il gioco ha l'obiettivo di scaricare le tensioni, fisiche e mentali.

Gli alunni formeranno una fila tenendosi per la vita, uno dietro l'altro. Il capofila (la testa del drago) cercherà di toccare il compagno in coda, che, invece, cercherà di sfuggire in tutti i modi (zigzagando ...) senza spezzare la catena.

Allo stop dell'insegnante se il capofila è riuscito a toccare la coda, rimane capofila, altrimenti passa in coda, e diventa capofila il secondo della fila. Se il numero degli alunni è superiore a 10 si formeranno due draghi, se supera 15 ... tre draghi...



### 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.*

STR. IN OP  
SOLO CHITARRA  
RE+  
MI- LA1 RE+  
SOL+ LA1 RE+ MI3  
MI- RE+ SOL+ RE+  
LA1 RE+ SOL+ RE+  
LA1 RE+ RE+  
DAL SOLO AL 2 VOLTE POI CHITARRA FINALE  
PROSEGUIRE IN FINALE  
RE+ LA1 RE+  
SOL+ RE+ LA1  
SOLO CHITARRA  
RE+

<https://drive.google.com/file/d/1LnYdHB1wcaQyHbsEKJOp3bLepjiolVL/view?usp=sharing>

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

### Attività creativa

#### Colorare i mandala

L'insegnante distribuisce, ad ogni bimbo, i colori con i quali colorare il mandala che possono essere scaricati dal seguente link:

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

## 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 diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## STORIA

### L'arte del canto e del perdono

*C'era una volta un gallo proprio speciale che viveva su una delle tante isole delle Filippine. Era speciale perché, tutte le mattine, non appena il sole spuntava all'orizzonte, con la sua voce squillante “Chicchirichì, chicchirichì!”, dava la sveglia a tutto il villaggio e non smetteva di cantare finché non era sicuro che tutti fossero usciti di casa. Il bello è che durante il giorno quel gallo non se ne stava certo a riposo: ora in equilibrio su un ramo, ora su uno stecco, ora in cima ad una collinetta, lanciava gorgheggi e melodie che era una bellezza stare ad ascoltarlo. Era il beniamino di tutta l'isola.*

*“Uhm, ma che vita felice!”, direte voi! Felice sì, ma fino al giorno in cui ... “Chicchirichì, chicchiricò, chicchiricchirichicchiricò!” un nuovo canto, proveniente da chissà dove, echeggiò su tutta l'isola. Il villaggio si svegliò e tutti rimasero in ascolto di quel*



*gorgheggio mai sentito prima. Inutile dire che il gallo era su tutte le furie. Chi osava cantare al suo posto? Chi si permetteva di svegliare così la sua amata isola? Chi osava rubargli il posto, coperto da lui con gloria e onore da tanti anni?*

*Ben presto si scoprì che il canto proveniva da un isolotto vicino, un piccolo ammasso di scogli con poca vegetazione.*

*“Questo è troppo!” sbottò una mattina il gallo. “Salgo subito sulla mia zattera e vado fino là a dare una lezione a quel prepotente!”*

*Detto fatto, salì a bordo della sua zattera per fare quei pochi metri che lo separavano dall’isolotto. Intanto nella sua testa frullavano tanti pensieri: “Per cantare, canta bene, ma che canti a casa sua e non invada il mio territorio! Con quella voce sarà di certo grande e grosso, ma io non ho paura di dirgli il fatto suo! Sono o non sono io il re canterino da queste parti?”*

*Poco dopo approdò sulla riva dell’isolotto e non perse tempo: “Dove sei? Vieni fuori, se hai fegato! Spudorato furfante dei miei speroni!” Era furibondo e già arruffava le penne, pronto a dar battaglia.*

*Ma ecco che, dal leggero fogliame di un cespuglietto, venne fuori un galletto. Sì, proprio un galletto, piccolo piccolo, con poche penne, baciato dalla natura solo da una bella voce.*

*“Cercavi me?” domandò il galletto.*

*“Ehm ... s ... s ... sì!” tossicchiò il gallo, sorpreso dalle dimensioni del suo ... rivale. “Ero venuto qui pronto a lottare e a farti capire che il gallo canterino qua attorno, sono io, e ...”*

*“Vedi amico” rispose il galletto “Su quest’isola abitano pochi poveri pescatori che vivono del duro lavoro del mare e molto spesso non hanno nulla da mangiare. Io sono l’unica consolazione e compagnia che hanno ...”*

*A quelle parole, il gallo si sentì piccino piccino e non gli ci volle molto per comprendere quanto era stato egoista. “Perdonami, fratello” sussurrò, “sono stato uno sciocco ad arrabbiarmi ancor prima di conoscere i fatti. Canti bene ed è giusto che anche tu faccia il tuo lavoro. Perdona la mia prepotenza ...”*

*E così se ne andò, dopo aver ricevuto anche la promessa del galletto che, scusandosi a sua volta per il tono di voce troppo alto, lo rassicurò che avrebbe cantato a voce un po’ più bassa e senza mai accavallarsi al canto dell’altro.*

## DOMANDE

1. Secondo te, il gallo della nostra storia come era?
2. Definisci anche il galletto, con la stessa modalità della domanda precedente
3. Perché il gallo va subito dal galletto?
4. Quale intenzione ha il gallo, nei confronti del galletto?

5. Come mai il gallo perde tutta la sua foga e prepotenza quando incontra il galletto?
6. Perché il gallo sente la necessità di farsi perdonare dal galletto?
7. Perché il galletto perdona subito il gallo?
8. Perché il galletto promette di cantare con voce un pochino meno alta e di non sovrapporsi mai al canto del gallo?

## 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**

*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**

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

**Lewis B. Smedes**



## 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. Gli altri si sentiranno amati e saranno più propensi a capire i propri errori e a migliorare. 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.

## CANTO

### Forgive one another

*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.*

*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.*

*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.*

*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.*

*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>

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

### Attività creativa

#### Un biglietto per farsi perdonare

##### Occorrente:

- un cartoncino bianco della grandezza di una cartolina
- alcuni fiorellini secchi pressati oppure piccoli sticker
- un foglio di carta rossa
- colla e pennarello nero
- un pezzo di nastro o della passamaneria.



(Fig. 1)



(Fig. 2)



(Fig. 3)



(Fig. 4)

Ritaglia due bei cuori dalla carta rossa, incollane uno al centro del biglietto e scrivici sopra il tuo messaggio per farti perdonare. (fig.1)

Sovrapponi il secondo cuore, incollando solo una sottile parte del bordo sinistro, in modo che si apra come una pagina. (fig.2)

Sulla parte interna del secondo cuore incolla i fiorellini secchi oppure gli sticker. (fig.3)

Per la cornice, incolla la passamaneria o il nastrino, lungo tutto il perimetro del cartoncino. Piega-  
ne un pezzetto a guisa di fiocco e incollalo in cima al quadretto. Il cartoncino è pronto per essere  
donato al destinatario della tua richiesta di perdono. (fig.4)

## PROPONIMENTI PRATICI

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

Per esempio:

Pensa ad un compagno che è stato poco gentile con te e pensa a tutte le cose spiacevoli che questa situazione ti ha causato nei pensieri e nelle tue emozioni.

Chiudi gli occhi ed immagina che questi pensieri e queste emozioni, poco alla volta, escano da te e si sciolgano pian piano come la neve quando il sole la riscalda.

A questo punto, dentro di te hai creato il vuoto e tu sei pronto per mettere nuovi pensieri e nuove emozioni che ti facciano stare bene. Sei pronto per perdonare il tuo compagno.

Per andare ancora più d'accordo con il tuo compagno, chiedigli che cosa puoi fare per lui (sederti vicino a lui a ricreazione, dargli un pezzetto della tua merenda, farlo entrare in un gioco con altri amici ...)

# SEMPLICITÀ

## 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. Vivere con semplicità vuol dire accedere alla nostra dimensione interiore dove il tutto è contenuto.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

I bambini sono per natura portati a vivere, pensare e parlare con semplicità ed innocenza, 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 della conoscenza e del successo personale passa attraverso queste buone caratteristiche, che non possono essere dimenticate, ma incrementate per avere benessere e felicità.

## 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

### Semplicità, ordine e armonia

*In una bella e soleggiata mattina di primavera, allietata dal garrire delle rondini, dal tubare delle tortore e dal lieve miagolare di gattini appena nati, Semplicità, con i suoi due fratelli Armonia e Ordine, cammina felice per le strade per offrire ai passanti che incontrano i doni che portano custoditi nei loro cestini.*

*Mentre saltellano felici, per un largo sentiero alla periferia di una città, si imbattono in un ragazzo che corre ansimando sulla stessa strada. Semplicità salutandolo con la mano gli dice: "Buon giorno, ho qualcosa per te" "Buon giorno" risponde il ragazzo continuando da fermo a saltellare per non perdere il ritmo: "Posso esserti utile in qualcosa?" sta pensando che i tre si sono persi...*

*"Oggi con i miei tre fratelli" dice Semplicità "vogliamo offrirti a tua scelta un dono dai nostri cestini." e sollevando la candida stoffa bianca che li ricopre, gli mostrano i loro doni. Il ragazzo dopo aver guardato con attenzione risponde:*

*"Siete molto gentili ma non so che farmene." e riprende a correre sul sentiero. Armonia guarda nel suo cestino e con un sospiro riprende a camminare con i suoi fratelli.*



Arrivano in una fattoria e nei recinti scorgono cavalli, pecore, galline, mucche e un orto molto ben curato dove una donna sta raccogliendo ortaggi. “Buon giorno signora.” la saluta Semplicità “La sua fattoria è bella e grande.”

“Buon giorno” risponde la donna “Posso esservi utile in qualcosa?” “Veramente siamo qui per offrirle dei doni che lei può scegliere dai nostri cestini.”

“Quanta gentilezza, posso vedere? Il mondo ne ha così bisogno.” risponde. E i tre alzando la protezione avvicinano i loro cestini alla donna. Lei guarda con curiosità all’interno e rimane colpita da quello che vede. “Accetterei volentieri, ma penso che questi doni possono rendere felici altre persone, in realtà ne ho già in casa.” E così dicendo regala a loro tre dei succulenti pomodori, croccante insalata e un mazzetto di profumate erbe aromatiche. Con un sorriso ringraziando salutano la donna e riprendono il loro cammino.

Cammina, cammina arrivano in una città dove le persone a passo veloce, nel frastuono del traffico, si spostano per raggiungere la loro destinazione. I tre fratelli camminano sereni lungo un marciapiede nell’indifferenza di quelli che incontrano e che per la fretta non li vedono neppure. Ma loro sono consapevoli che qualcuno li sta aspettando per ricevere quello che loro hanno da offrire. Si ritrovano in un viale alberato di ibiscus che generosamente inonda, come un tappeto, il marciapiede con i suoi fiori rosa. Un cancello sul bordo fa intravedere una casa lussuosa con un grande giardino dove all’ombra di un salice scorgono un bambino accovacciato su se stesso. Lo chiamano a gran voce e lui uscendo dal suo torpore si avvicina al cancello. Armonia lo saluta dicendo: “Ciao siamo qui per te e ti abbiamo portato dei regali.” Con gli occhi sfavillanti il bimbo risponde: “Davvero! Dei regali per me...” Risponde stupito:

“Io ho tantissimi giocattoli anche elettronici, ho una stanza piena, piena di giochi molto sofisticati...eppure non mi interessano più...mi annoio così tanto...” e tirando su con il naso guarda con occhi lacrimosi i tre fratelli. “Forse ciò che abbiamo custodito nei nostri cestini “dice Ordine “può interessarti.” e così dicendo all’unisono aprono i loro cestini e mostrano al bambino il loro contenuto. “Oho!!! Non ho visto nulla di così interessante, entrate prego” e aprendo il cancello accoglie Semplicità, Armonia, Ordine.

Quali doni possono essere così interessanti?

Eccoli:

“Nel mio cestino - gli dice Semplicità - c’è la semplicità che ritrovi nei paesaggi campestri, nelle distese di pianure e colline, mi trovi ovunque in Natura, guardando le nuvole nel cielo, i fiumi, il mare e le violette che con la loro modestia, rimanendo nascoste nel verde, si fanno delicatamente notare allietandoci con il loro delicato profumo. Vivere con semplicità vuol dire anche accontentarsi di ciò che si ha e non seguire troppo i desideri che creano ansia e insoddisfazione. Chi si accontenta è ricco e soddisfatto.



“Nel mio cestino ci sono io, Armonia, sono gentile come una farfalla delicatamente

colorata, che con il battito delle sue ali ti ricorda di ascoltare e di rispettare gli altri perché la gentilezza è un dono che solo le persone forti hanno. E quando tu la doni, chi lo riceve si sente tranquillo e benvenuto.”

“Io sono Ordine, nel mio cestino trovi due grandi virtù: l'ordine e l'umiltà. Con l'ordine tutto è a posto, facile da trovare, e con me la confusione non esiste. L'umiltà è una dote che le persone educate, sensibili e sincere hanno e non vantarsi, è la base per ogni successo nella vita. Le persone umili brillano così tanto da far risplendere anche coloro che gli sono vicino.”

Il bambino attraverso questi doni ha ritrovato se stesso e non si sente più solo e annoiato, e adesso sa apprezzare tutto quanto ha intorno a se.

## DOMANDE

1. Vi è piaciuta questa storia?
2. Perché il ragazzo che corre non accetta i doni?
3. Perché la contadina non accetta i doni?
4. Cosa vi ha più incuriosito?
5. Quale dono nei cestini prendereste per voi?

## CITAZIONI

*Pulizia e purezza, determinazione, distacco, attenzione al presente, umiltà e semplicità, sono tutte qualità che vanno sviluppate giorno dopo giorno. Non vi sfiori mai il dubbio che sia troppo difficile acquisirle o che non ne siate capaci.*

Sathya Sai

*Nella casa di una famiglia felice, semplici stoviglie di ceramica risplendono più della giada.*

Proverbio cinese

*La bellezza è come una gemma preziosa, per la quale la migliore montatura è la più semplice.*

Francesco Bacone

*Si può essere felici anche mangiando un cibo molto semplice, bevendo acqua pura e avendo come cuscino unicamente il proprio braccio ripiegato.*

Confucio

*Chi si accontenta gode.*

Proverbio

## CONCLUSIONE

Abbiamo reso i gesti più semplici del vivere quotidiano artificiali e innaturali. Sconvolgiamo la nostra routine quotidiana con ritmi veloci, cibo a volte non fresco, bevande artificiali, troppe informazioni dai media, televisione, giochi elettronici che ci isolano togliendoci la bellezza dello stare insieme. Riportare la nostra vita sui binari della naturalezza, delle scelte attente a tutto ciò che “mangiamo” con i cinque sensi, cioè non solo il cibo che ingeriamo, ma anche ciò che odoriamo, udiamo, vediamo e tocchiamo renderà la nostra vita migliore.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

Materiale: cestino - carta - colori

- Preparare dei foglietti colorati e ogni bambino scriverà un valore evidenziato nella storia; dopo averli piegati metterli tutti in un cestino. A turno i bambini estrarranno un foglietto e mimeranno o interpreteranno il valore che vi hanno trovato all'interno.
- Drammatizzazione della storia

## PROPONIMENTI PRATICI

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

Per esempio:

- Proporsi di guardare con più attenzione la Natura.
- Cercare stati di silenzio e distensione.
- Trasformare ansia e apprensione in equilibrio, calma e quiete, attraverso l'introspezione.
- Scegliere cibo sano e bevande naturali come spremute di frutta fresca, acqua, ...
- Prova a riordinare i tuoi giochi e fai un dono ai bambini meno fortunati di te.