



COORDINAMENTO  
NAZIONALE ENTI LOCALI  
PER LA PACE E I DIRITTI UMANI

**Ai Dirigenti e Docenti  
aderenti al Programma "Immagina"**

Oggetto: **Giovedì 30 gennaio 2025 – II Incontro di formazione dei docenti  
aderenti al Programma "Immagina" - ore 16.30/18.30**

Cara/o Dirigente e Docente,

**ti invitiamo a partecipare al secondo incontro di  
accompagnamento formativo dei dirigenti e docenti** impegnati nella  
realizzazione del Programma di educazione civica "Immagina" che si svolgerà  
via ZOOM:

**Giovedì 30 gennaio 2025 (ore 16.30-18.30)**

Il link per registrarsi e partecipare è: <https://bit.ly/4hqYull>

L'incontro ha i seguenti obiettivi:

1. Organizzare la **Giornata della cura** del prossimo 1 marzo, condividendo le attività che si stanno preparando nelle scuole aderenti e tornando a riflettere sul valore dell'educazione alla cura (vedi allegato);
2. Organizzare il **Festival della pace**, definendo la bozza del programma e le modalità di lavoro e riflettendo sugli obiettivi che si poniamo alla luce delle guerre e dei problemi che ci assillano;
3. Definire il programma di attività del "**Movimento dei bambini per la pace**" e della "**Rete dei Giovani Costruttori di pace**";
4. Condividere nuovi elementi per l'organizzazione della partecipazione delle scuole alla **Marcia PerugiaAssisi** del 12 ottobre

In attesa d'incontrarci il prossimo 30 gennaio, **ti invitiamo a diffondere l'invito tra le/i colleghe/i.**

Cordiali saluti.

**Aluisi Tosolini**

**Flavio Lotti**

Perugia, 21 gennaio 2025

Per **informazioni:** M 335.1431868 - email [info@scuoledipace.it](mailto:info@scuoledipace.it) -  
[www.lamiascuolaperlapace.it](http://www.lamiascuolaperlapace.it)



COORDINAMENTO  
NAZIONALE ENTI LOCALI  
PER LA PACE E I DIRITTI UMANI

**Ai Dirigenti  
delle Istituzioni Scolastiche**  
in indirizzo

Ai Docenti referenti dell' Educazione Civica

Oggetto: **Aderisci e partecipa alla Giornata della Cura delle persone e del pianeta – 1 marzo 2025**

Egregio Signor Dirigente,

La invitiamo ad aderire e organizzare assieme la **IV Giornata della Cura delle persone e del pianeta che si svolgerà il 1 marzo 2025**: una preziosa occasione per educare (ed educarci) alla cura di sé e degli altri, della città e della comunità in cui viviamo, dell'ambiente e del mondo.

**Quel giorno, (vedi la scheda allegata) gli alunni/studenti potranno uscire dalle loro scuole per andare a conoscere e ringraziare le persone che si prendono cura di noi e degli altri nei loro luoghi di lavoro e volontariato. Altri potranno fare un'esperienza concreta di cura degli altri e dell'ambiente o costruire la mappa della città della cura illuminando le persone, le pratiche, i servizi e i luoghi di cura presenti nel territorio che contribuiscono al nostro ben-essere e alla nostra felicità.**

**Per aderire alla Giornata e comunicare le iniziative programmate da condividere e valorizzare** La invitiamo a compilare il modulo di Google

<https://forms.gle/J5UEZUiyfjUhc4H9>

**Per preparare la Giornata del 1 marzo e per promuovere l'educazione alla cura,** La invitiamo ad adottare il **"Quaderno della Cura"** che **illustra 11 "esercizi di cura"** da cominciare a scuola e... continuare nel resto della giornata, per tutta la vita. *(vedi in allegato un estratto del Quaderno e la scheda di presentazione).*

Nella speranza d'incontrare il Suo interesse, restiamo a disposizione per ogni approfondimento.

**Aluisi Tosolini**

**Flavio Lotti**

Perugia, 13 gennaio 2025

Per **informazioni**: Randa M 335.1431868 - email [info@scuoledipace.it](mailto:info@scuoledipace.it) - [www.lamiascuolaperlapace.it](http://www.lamiascuolaperlapace.it)



**Cosa possiamo fare noi per la pace?**  
Prenderci cura di noi, degli altri e del pianeta

**1 marzo 2025**

**IV Giornata della Cura delle persone e del pianeta**

in collaborazione con "Equal Care Day"

*"C'è un modo per **trasformare** il nostro mondo. Richiede che ci impegniamo nuovamente a **prenderci cura** di noi stessi e degli altri, accettando e ripensando le nostre **responsabilità** di cura e fornendo **risorse** sufficienti per la cura."*

*Joan C. Tronto (docente di scienze politiche, Usa)*

**Sabato 1 marzo 2025 si svolgerà la IV Giornata nazionale della Cura delle Persone e del Pianeta.** Un giorno dedicato alla riscoperta del valore alla cura di noi e degli altri, della città e del pianeta in cui viviamo.

In un mondo in guerra, mentre siamo costretti a soffrire le conseguenze di decenni di individualismo e incuria, "**dobbiamo sviluppare una mentalità e una cultura del prendersi cura** capace di sconfiggere l'indifferenza, lo scarto e la rivalità che purtroppo prevalgono" (Papa Francesco).

**Nell'ora della crisi più grande, la cura è la risposta più efficace.**

**La cura reciproca è il modo più concreto che abbiamo per fronteggiare i problemi,** ridurre le violenze e le sofferenze e cambiare le cose, qui e ora, senza

aspettare che lo facciano altri, senza aspettare domani. **Per questo la dobbiamo riscoprire, studiare e imparare, organizzare e promuovere.**

Pensiamo alla cura degli ammalati e della salute di tutte e di tutti. Pensiamo alla cura dei più piccoli e delle giovani generazioni. Pensiamo alla cura dei più fragili e vulnerabili, delle persone con disabilità, degli anziani e delle famiglie in difficoltà economiche. Pensiamo alla cura dei malati di solitudine. Pensiamo alla cura delle donne vittime di tante violenze e discriminazioni. Pensiamo alla cura del lavoro, dei lavoratori e delle lavoratrici. Pensiamo alla cura della nostra economia, delle nostre città e quartieri, dell'ambiente e dei beni comuni che non sono solo nostri. Pensiamo ai popoli in guerra, a Gaza e nel resto della Palestina e del medio oriente, in Ucraina e nel resto del mondo, ai migranti, alle persone perseguitate dalle guerre, dall'oppressione, dalla miseria e dalle catastrofi ambientali...

**Non dimentichiamoci che la cura è un "diritto umano" costituzionale e universale, che va rispettato, attuato, organizzato e finanziato.**

**Investiamo, dunque, sulla cura e non sulle bombe!**

**Il 1 marzo, migliaia di studenti e insegnanti, di ogni parte d'Italia, usciranno dalle loro scuole per andare a conoscere e ringraziare le persone che si prendono cura di noi e degli altri** nei loro luoghi di lavoro e volontariato e nelle istituzioni: pronto soccorso, ospedali, case per anziani, centri specializzati di cura, mense, empori Caritas, centri di accoglienza dei migranti, centri antiviolenza e case delle donne ma anche sedi della rai, comuni, province, tribunali, librerie, canili,...

**Alcuni studenti e insegnanti faranno esperienza diretta di cura degli altri o dell'ambiente** (ad esempio: servire ad una mensa per i poveri e senzatetto, ripulire, riordinare e abbellire uno spazio pubblico segnato dall'incuria, dall'abbandono o dall'inverno,...). **Altri ancora costruiranno la mappa della città della cura** andando a scoprire e "illuminare" le persone, le pratiche e i luoghi di cura del territorio che contribuiscono al nostro ben-essere personale e collettivo.

**I partecipanti alla Giornata promuoveranno la cultura della cura** raccontando in tempo reale, sui social network, gli incontri e le cose viste e sentite, amplificando così le voci e le storie delle persone incontrate, le loro attività e le loro idee sulla cura #iohocura.

## **Ecco 5 cose che puoi fare a scuola**

**Sabato 1 marzo si svolgerà la IV Giornata nazionale della cura delle persone e della comunità:** una preziosa occasione per educare (ed educarci) alla cura di sé e degli altri, della città e della comunità in cui viviamo, dell'ambiente e del mondo.

**Sabato 1 marzo (\*) usciamo dalla scuola e facciamo una di queste cose:**

**1. Andiamo a conoscere, ringraziare e "illuminare" chi si prende cura di noi e degli altri, le persone, le pratiche e i luoghi di cura del territorio che contribuiscono al nostro benessere personale e collettivo** (ad esempio: andiamo a conoscere chi lavora al pronto soccorso di un ospedale, chi dona il sangue agli altri, chi si prende cura delle donne vittime di violenza, dei malati oncologici,

degli anziani, delle persone con disabilità, dei carcerati, dei non vedenti e delle persone non udenti, chi accoglie i profughi, rifugiati e immigrati, chi si prende cura della città, del quartiere, della pulizia urbana);

2. **Facciamo una esperienza di cura degli altri o dell'ambiente** (ad esempio: andiamo ad aiutare chi sta gestendo una mensa per i poveri oppure andiamo a ripulire, riordinare e abbellire uno spazio pubblico segnato dall'incuria, dall'abbandono o anche solo dalle conseguenze dell'inverno);

3. **Promuoviamo un'equa ripartizione tra uomini e donne dei lavori di cura** della casa e della famiglia. Chiediamo ai genitori cosa vuol dire "prendersi cura della casa e della famiglia", intervistiamoli. Ascoltiamo le donne cosa hanno da dire;

4. **Realizziamo e diffondiamo un breve video** (o altro materiale) per promuovere "la cultura della cura" (Per esempio: (1) raccontiamo le storie di chi si prende cura degli altri; (2) raccontiamo le cose che abbiamo fatto per la cura o nel giorno della cura, le cose che abbiamo visto e sentito, le voci e le storie delle persone che abbiamo incontrato, le loro attività, i loro problemi e le loro idee sulla cura #iohocura.);

5. **Consegniamo agli studenti il "Quaderno degli esercizi di cura"**: un originale strumento di educazione civica per sviluppare l'attenzione, il rispetto, la responsabilità, la presenza, l'ascolto, la comprensione, l'empatia, l'uso delle parole, il dono, la generosità e il coraggio (*vedi in allegato un estratto del Quaderno e la scheda di presentazione*);

(\*) E' possibile partecipare alla Giornata della Cura anche svolgendo le proprie attività nei giorni precedenti.



### Un Programma e un Decennio

La Giornata della Cura delle persone e del pianeta è parte integrante del Programma nazionale di Educazione Civica per la formazione di giovani costruttrici e costruttori di pace sui passi di Francesco "Immagina" (anno scolastico 2024-2025). Queste attività sono a loro volta parte del **Decennio della Cura** (2020-2030) promosso dalla Fondazione PerugiAssisi per la Cultura della Pace.



### **Il Quaderno degli esercizi di cura**

Per promuovere l'educazione alla cura, la Rete nazionale delle scuole di pace ha ideato e messo a disposizione delle scuole il **"Quaderno degli esercizi di cura"**, un originale strumento didattico di educazione civica con cui sviluppare tutti gli elementi essenziali della cura: l'attenzione, il rispetto, la responsabilità, la presenza, l'ascolto, la comprensione, l'empatia, l'uso delle parole, il dono, la generosità e il coraggio.



### **In cammino verso la Marcia PerugiaAssisi**

La Giornata della Cura è una tappa della "mobilitazione straordinaria" per la pace avviata il 21 settembre 2024 ad Assisi che ci porterà alla Marcia PerugiaAssisi della pace e della fraternità "Imagine All The People" del 12 ottobre 2025.

### **I promotori della Giornata della cura**

La Giornata della Cura è promossa dalla Fondazione PerugiaAssisi per la Cultura della Pace, Rete Nazionale delle Scuole di Pace, Coordinamento Nazionale degli Enti Locali per la Pace e i Diritti Umani e Centro Diritti Umani "Antonio Papisca" dell'Università di Padova, in collaborazione con Equal Care Day.



### **Il 1 Marzo 2025 è l'Equal Care Day**

La Giornata della Cura delle persone e del pianeta è promossa in occasione dell'Equal Care Day, una iniziativa avviata nel 2016 da una rete tedesca di persone e associazioni che vuole promuovere la rivalutazione e un'equa ripartizione dei lavori di cura nella nostra società.



Per info: **Rete Nazionale delle Scuole di Pace - Fondazione PerugiaAssisi per la Cultura della Pace**, via della viola 1 (06122) Perugia - Tel. Randa M 335.1431868 - email [info@scuoledipace.it](mailto:info@scuoledipace.it) - [www.lamiascuolaperlapace.it](http://www.lamiascuolaperlapace.it)

**SCHEDA DI PRESENTAZIONE**  
**del Quaderno degli Esercizi di Cura**

# **E io avrò cura di te**

Un nuovo quaderno di educazione civica



Il **Quaderno degli Esercizi di Cura** (formato 15x21, n. 64 pagine illustrate a colori) è un originale strumento di educazione civica ideato per educare (ed educarci) alla cura di sé, degli altri, della comunità, dell'ambiente e del mondo.

**L'educazione alla cura è il fondamento dell'educazione civica.** Si diventa pienamente cittadini se si diventa capaci di prendersi cura reciprocamente, gli uni degli altri e del pianeta in cui viviamo.

**L'educazione alla cura è tante cose assieme:** è educazione al rispetto, ai diritti umani, alla responsabilità, alla democrazia e alla partecipazione civica,...

**Con l'educazione alla cura possiamo fare tante cose insieme:** prevenire la violenza sui giovani, dei giovani e tra i giovani, alleviare l'ansia e il disagio sociale, ri-costruire l'universo valoriale, cambiare le cose cambiando noi stessi, affrontare i problemi, trasformare il futuro e costruire la pace.

**Il Quaderno "E io avrò cura di te" accompagna gli alunni/studenti in un viaggio alla scoperta della bellezza e dell'importanza della cura** rispondendo ad alcune domande: Che cos'è la cura? Perché ne abbiamo bisogno? A cosa ci serve? Ma cosa vuol dire prendersi cura? Di cosa ci dobbiamo prendere cura? E, infine, la domanda più importante: ma come si fa a prendersi cura? Perché la cura ci rende felici?

**La cura si insegna e si impara** facendo continui esercizi ed esperienze.

**Il Quaderno propone 11 "esercizi di cura"** che, partendo dalla cura di sé e degli altri, possono accrescere la cura della scuola, della comunità, della città e del mondo, dell'ambiente e del pianeta. Sono **esercizi che possono mettere in moto la testa, il cuore e le mani.** Esercizi da cominciare in classe e... continuare nel resto della giornata, per tutta la vita. Eccoli:

1. Fai attenzione
2. Agisci con rispetto
3. Prenditi la responsabilità
4. Ci devi essere
5. Ascolta
6. Cerca di comprendere
7. Senti con l'altro
8. Usa le parole che curano
9. Dona il tuo tempo
10. Agisci con generosità
11. Abbi coraggio.

**Ogni "esercizio di cura" è seguito da due pagine bianche utilizzabili per le riflessioni personali e gli appunti.**

Oltre ad alcuni stimolanti pensieri di autorevoli personalità come Papa Francesco, David Sassoli e Joan C. Tronto, **il Quaderno contiene un elenco di 11 attività concrete che si possono realizzare a scuola e nella comunità.**

Il Quaderno, curato da Flavio Lotti, è parte integrante del Programma nazionale di educazione civica per la formazione di giovani costruttrici e costruttori di pace sui passi di Francesco **"Immagina"** (anno scolastico 2024-2025).

**VEDI IL PDF DEL QUADERNO**



## Un Quaderno per un percorso didattico

Utilizzando il Quaderno degli Esercizi di Cura puoi **organizzare un percorso didattico** teso a:

1. **accompagnare** gli alunni/studenti nella presa di coscienza del valore “essenziale” della cura (con attività di riflessione, studio e sperimentazione);
2. **offrire** agli alunni/studenti la possibilità di vivere un’esperienza autentica di cura;
3. **impegnare** gli alunni/studenti nella promozione della cultura della cura.

### Ecco 11 cose che puoi fare a scuola con il Quaderno

1. **Rifletti** sulla cura e sull’incuria. Che cos’è la cura? A che serve? E’ davvero importante? Di cosa è fatta la cura autentica?
2. **Scopri** chi si sta prendendo cura di te. Cerca di capire, di conoscere e di apprezzare.
3. **Impara** a riconoscere le situazioni di cura e di incuria: in classe, a scuola, in famiglia, nel quartiere, in città, nel mondo,...
4. **Domandati**: Ma io di chi mi prendo cura? Di cosa mi prendo cura? Pensa a tutti i gesti e le azioni di cura che puoi fare personalmente.
5. **Fai** esercizi di cura. Scegli da quale esercizio vuoi cominciare e... **sviluppa** la tua capacità di prenderti cura di te, degli altri e di tutto quello che ti circonda.
6. **Fai** esperienze di cura. Fai qualcosa di concreto. Prenditi cura di qualcuno che ha bisogno di te. Cerca di capire chi ha bisogno di cura e cosa puoi fare personalmente.
7. **Esci** dalla scuola e vai sul territorio per conoscere le persone che tutti i giorni si prendono cura di noi e degli altri. Scopri. Osserva. Chiedi. Interroga. Cerca di capire come si fa la cura, qual è il modo migliore per prendersi cura.
8. **Scopri** e dai valore ai lavori di cura.
9. **Costruisci** la mappa della città della cura. Indica i luoghi di cura presenti sul nostro territorio che contribuiscono al nostro benessere personale e collettivo.
10. **Progetta** la scuola della cura. Immagina cosa si può fare per sviluppare la cura della tua scuola e delle persone che la vivono. Proponilo e realizzalo.
11. **Promuovi** la cultura della cura. Fai un video, scrivi una storia, disegna, canta, suona, inventa una canzone...

## **Un Quaderno per la Giornata della cura 1 marzo 2025**

Il Quaderno è un ottimo strumento per preparare e organizzare la Giornata nazionale della cura della vita delle persone e della comunità che si svolgerà il 1 marzo 2025. Una bellissima occasione per riscoprire tutti assieme, come persone e come comunità, come cittadini e come istituzioni, l'importanza della cura e del diritto alla cura.

\* \* \*

### **Per ordinare il Quaderno della cura**

Il costo del Quaderno è di € 2,80 (min. 25 copie). Ogni 25 copie viene inviata una copia gratis per il/la docente. Le spese di spedizione sono a carico del destinatario. **L'ordinativo deve essere effettuato entro il 10 febbraio 2025.**

Per richiedere il Quaderno: M 335.1431868 - T 075/5722148 - email [info@scuolepace.it](mailto:info@scuolepace.it)



#### **Rete Nazionale delle Scuole di Pace**

Via della Viola 1 (06122) Perugia M 335.1431868 - T 075/5722148 –  
F 075/5721234 - email [info@scuolepace.it](mailto:info@scuolepace.it) - [www.lamiascuolaperlapace.it](http://www.lamiascuolaperlapace.it)

The background features a stylized illustration of a woman with long, flowing blue hair, her face in profile with closed eyes and a gentle smile. She is holding a large red heart. The heart has a white bandage on its upper left side and a white pill on its right side. A small green sprout with two leaves grows from the bottom left of the heart. The overall color palette is warm and vibrant, with shades of blue, orange, yellow, and teal.

# E IO AVRÒ CURA DI TE

Quaderno di Educazione Civica

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

IL MIO QUADERNO **DEGLI ESERCIZI DI CURA**

# IL MIO QUADERNO DEGLI ESERCIZI DI CURA

FACSIMILE

Nome e Cognome

---

Indirizzo

---

Classe

---

Anno scolastico

---

# Ma tu, cosa avresti fatto?

Leggi questa storia

Un uomo scendeva da Gerusalemme

a Gerico e incappò nei briganti che lo spogliarono, lo percossero e poi se ne andarono, lasciandolo mezzo morto.

Per caso, un sacerdote scendeva per quella medesima strada e quando lo vide passò oltre dall'altra parte. Anche un levita, giunto in quel luogo, lo vide e passò oltre. Invece un Samaritano, che era in viaggio, passandogli accanto lo vide e n'ebbe compassione. Gli si fece vicino, gli fasciò le ferite, versandovi olio e vino; poi, caricatolo sopra il suo giumento, lo portò a una locanda e si prese cura di lui. Il giorno seguente, estrasse due denari e li diede all'albergatore, dicendo: «Abbi cura di lui e ciò che spenderai in più, te lo rifonderò al mio ritorno».

Chi di questi tre ti sembra sia stato il prossimo di colui che è incappato nei briganti?». Quegli rispose: «Chi ha avuto compassione di lui». Gesù gli disse: «Va' e anche tu fa' lo stesso.

**Questa storia è la “parabola del buon Samaritano” che si trova nel Vangelo di Luca. Una storia concreta che ci interroga e ci invita a riflettere: Ma tu cosa avresti fatto?**

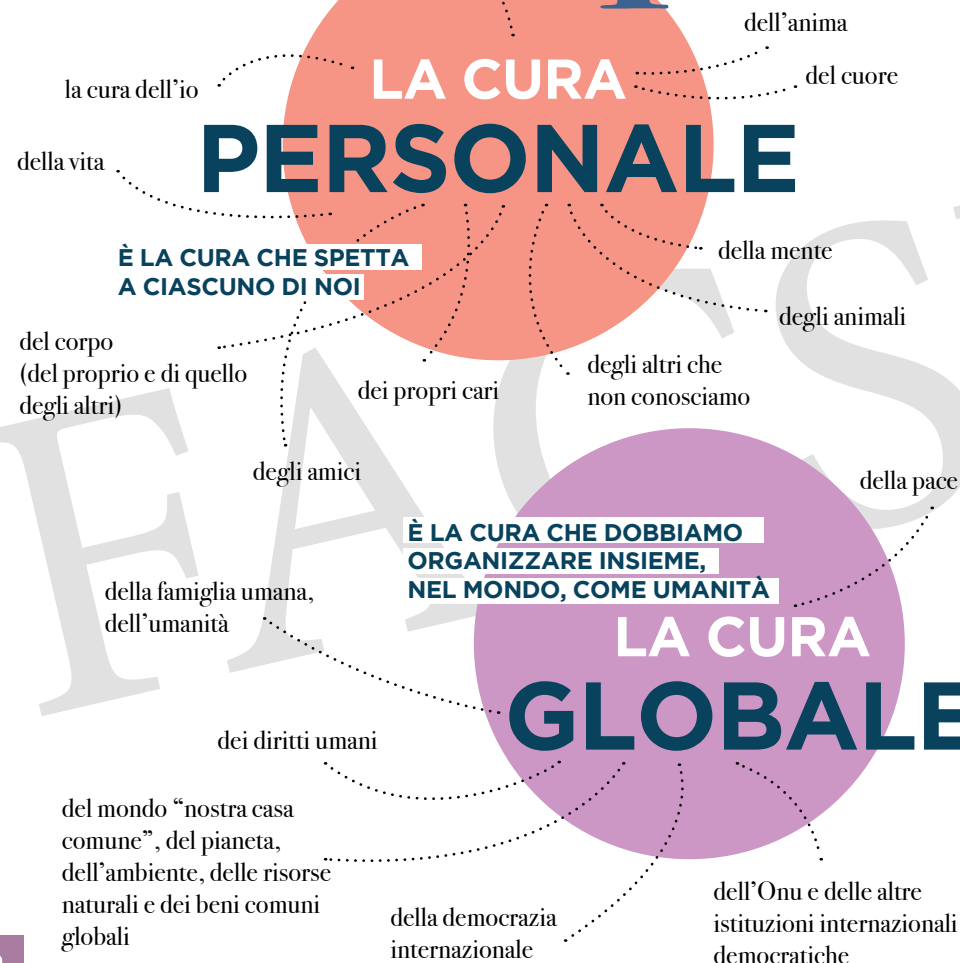
Ci sono molte cose di cui ognuno di noi deve prendersi cura. C'è una cura **PERSONALE**, una cura **SOCIALE** e una cura **GLOBALE**.

# Di cosa mi devo prendere cura?

delle cose che abbiamo, che tocchiamo, che ci circondano

## LA CURA PERSONALE

**È LA CURA CHE SPETTA A CIASCUNO DI NOI**



**È LA CURA CHE DOBBIAMO ORGANIZZARE INSIEME, NEL MONDO, COME UMANITÀ**

## LA CURA GLOBALE



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

INDICE  
DEGLI ESERCIZI

Fai attenzione



# Ma come si fa a prendersi cura?

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

Agisci  
con rispetto



Prenditi  
la responsabilità



Ci devi essere



Ascolta



Cerca  
di comprendere



Senti con l'altro



Usa le parole  
che curano



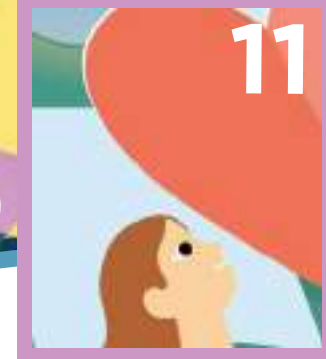
Dona il tuo tempo



Agisci  
con generosità.



Abbi coraggio



# FAI attenzione

L'attenzione è il pane quotidiano della cura.

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

## ATTENZIONE:

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

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

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

L'ATTENZIONE CHE HA CURA GENERA BENESSERE





# FAI attenzione

FACSIMILE

# ABBI coraggio

La cura richiede spesso un po' di coraggio.

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

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

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

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

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



# ABBI coraggio

FACSIMILE

# INDICE

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

Il mio quaderno degli esercizi di cura

# E IO AVRÒ CURA DITE

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

[lamiascuolaperlapace.it](http://lamiascuolaperlapace.it)



COORDINAMENTO  
NAZIONALE ENTI LOCALI  
PER LA PACE E I DIRITTI UMANI



# C'è una lingua che non abbiamo ancora imparato

**E CHE DOBBIAMO IMPARARE.**

Non è fatta di parole ma di gesti.

Sfugge ad ogni forma di retorica.

Non è mai autoreferenziale.

E' insieme singolare e plurale.

Ha sempre un senso.

E' femminile ma anche maschile.

E' pace.

Non conosce frontiere.

Muove le coscienze.

Ti riempie di felicità.

Cambia le cose.

Cambia il mondo

Attua i diritti umani.

E' sorprendente e incantevole.

Guarisce e conserva,

ripara e rigenera.

**E' la lingua della cura.**

Usala! Ti cambierà la vita.

**Ti regalerà nuova vita.**