

Un nuovo strumento di educazione civica

Il Quaderno degli Esercizi di Cura

per formare giovani artigiani e artigiane di pace



GUIDA ALL'USO

del Quaderno degli Esercizi di Cura

Il **Quaderno degli Esercizi di Cura** è un originale strumento didattico di educazione civica ideato per:

- **educare ed educarci alla cura, alla pace e alla nonviolenza;**
- **prevenire e contrastare ogni forma di violenza**, a partire da quella contro le donne, l'incuria, il bullismo, il cyberbullismo, i linguaggi dell'odio, l'intolleranza, l'esclusione, la discriminazione, il pregiudizio, il razzismo, la xenofobia e l'indifferenza;
- **contrastare il senso di impotenza, di smarrimento e di rinuncia** che emerge quando ci confrontiamo con problemi molto più grandi di noi;

- **sviluppare le competenze di cittadinanza** ovvero i valori, i comportamenti, le abilità e le conoscenze del cittadino;
- **insegnare e imparare a fare la pace;**
- **costruire società pacifiche e inclusive** per uno sviluppo sostenibile (Obiettivo 16 dell'Agenda 2030).

In altre parole, il **Quaderno degli Esercizi di Cura** è uno strumento per formare cittadini consapevoli e responsabili, capaci di vivere insieme, in pace, in un mondo complesso e interdipendente.

In questo quaderno vengono illustrati **11 esercizi di cura** da cominciare a scuola 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 - Le parole della cura - Il linguaggio della cura
9. Dona il tuo tempo
10. Agisci con generosità. Condividi. La Carità tra soggetti eguali
11. Abbi coraggio

IMPORTANTE

Gli alunni/ studenti e gli insegnanti che utilizzeranno il "Quaderno degli Esercizi di Cura" avranno la possibilità di partecipare all'**incontro con Papa Francesco** dedicato all'educazione alla pace e alla cura che si svolgerà nell'Aula Nervi della Città del Vaticano **venerdì 19 aprile 2024**, giorno d'inizio della Settimana Civica.

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...

Ecco alcune idee per utilizzare in classe il Quaderno degli Esercizi di Cura

Il Quaderno è uno strumento per incominciare un percorso didattico.

Ogni docente è chiamato ad ideare, in autonomia, con creatività, le attività da realizzare con i propri alunni/studenti, partendo dai loro bisogni educativi e facendo tesoro delle proprie esperienze e risorse.

Facciamo attenzione al tutto e alla parte.

Il tutto.

Basta sfogliare il Quaderno o leggere insieme l'indice degli 11 esercizi.

Il Quaderno consente di

- richiamare l'attenzione degli alunni/studenti sul concetto di cura e accompagnarli nella scoperta della bellezza, del valore e del significato autentico 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?
- accompagnare gli alunni/studenti in un originale percorso di educazione alla cura centrato sulla presa di coscienza di tutti gli elementi essenziali della cura autentica.

La parte.

Ogni esercizio di cura può essere trasformato in una unità di apprendimento o in un percorso didattico. **Ad ogni esercizio può essere dedicato un'ora** durante la quale sviluppare una riflessione individuale e collegiale.

Un'ora per esercizio. Per effettuare tutti gli esercizi si può organizzare un percorso didattico annuale di educazione civica di 13 ore. La prima ora sarà dedicata alla presentazione generale del Quaderno e ad una prima riflessione personale e collettiva. L'ultima ora sarà dedicata ad una autovalutazione del percorso. 11 ore saranno dedicate agli 11 esercizi. La progettazione di ogni ora può essere effettuata e condotta da un gruppo diverso di alunni/studenti.

Un percorso didattico in 3 tempi

Il percorso deve suscitare il coinvolgimento e la partecipazione attiva/protagonismo degli alunni/studenti.

Primo tempo – La presentazione e la riflessione individuale

Presenta il quaderno agli alunni/studenti e le cose che proponi di fare.

Consegna il quaderno.

Invita gli alunni/studenti a sfogliarlo e scrivere personalmente le loro prime impressioni: Cosa ne pensi? Ti piace? A cosa ti fa pensare questo quaderno?...

Dai la parola agli alunni/studenti. Invita ogni alunno/studente a condividere i propri pensieri ad alta voce e...

Costruisci con loro la mappa concettuale della parola cura (*evidenziando la complessità del concetto di cura,...*)

Secondo tempo – la riflessione collettiva

Prosegui e sviluppa la riflessione sulla cura (anche rileggendo assieme le prime pagine del quaderno). Poni agli alunni/studenti alcune domande: “Dunque, che cos’è la cura? A che serve? E’ davvero importante?”

Invita gli alunni/studenti a riflettere insieme sull’incuria e...

Costruisci con loro la mappa concettuale dell’incuria

Invita gli alunni/studenti a riflettere sulle esperienze personali di cura e di incuria (*Di chi o di cosa ti prendi cura? Quando ti capita di sentire il bisogno di cura? Cosa fai davanti all’incuria?...*)

Terzo tempo – Gli esercizi

Invita gli alunni/studenti a riflettere sugli 11 esercizi di cura presentati nel quaderno

Invita gli alunni/studenti a scegliere quale/quali esercizi fare (da quale esercizio cominciamo? Di quali esercizi abbiamo più bisogno? ecc...). Utilizza il seguente metodo: Gli alunni/studenti prima discutono due a due. Poi riferiscono alla classe e discutono cosa è emerso. Infine, insieme decidiamo quale (o quali) esercizi realizzare. Ricerca il consenso oppure proponi di votare. E poi...

Invita gli alunni/studenti a decidere cosa fare per realizzarlo e aiutali ad organizzare le attività di cura.

Invita gli alunni/studenti a decidere cosa fare in occasione della Giornata della Cura del 29 febbraio 2024.

Nota bene -----

La memoria del percorso.

Tutte le riflessioni personali, le sintesi delle riflessioni collettive e le mappe concettuali devono essere espresse e raccolte in forma scritta. L’insegnante organizza con gli studenti la cura della raccolta e conservazione della documentazione dell’intero percorso. Ogni studente conserva la documentazione personale di tutto il percorso. Teniamo un **diario** delle cose che facciamo. Documentiamo le nostre attività con **video** e **foto**. Raccogliamo e custodiamo la documentazione prodotta singolarmente e collettivamente.

Ogni studente un’attività di cura

La cura è un’azione pratica che s’impara con la pratica. La cura non è un sentimento ma un modo di “essere” e di “agire”. Per questo, l’educazione alla cura si basa sulla realizzazione di esperienze concrete di cura.

Una buona esperienza di cura include un'attenzione particolare allo sviluppo della capacità di ascolto dell'altro e degli altri, della capacità di dialogo e quindi di comprensione dell'altro, dell'empatia e di procurare all'altro quello di cui ha intimamente bisogno...

Vivere un'esperienza concreta di cura vuol dire muovere insieme le mani, la mente e il cuore ovvero agire sui tre piani fondamentali dell'educazione: (1) il **piano cognitivo**; (2) il **piano affettivo** e (3) il **piano comportamentale**.

La **proposta pedagogica del Service-Learning** (o Apprendimento-Servizio) è particolarmente adatta per il raggiungimento di questi obiettivi. Il Service-Learning consente una progettazione didattica che unisce l'**azione** (in un ambiente più ampio della classe) alla **riflessione**, allo **studio** e infine all'**apprendimento**.

Il 29 febbraio 2024 **partecipa alla Giornata nazionale della cura**

Giovedì 29 febbraio si svolgerà la **Giornata nazionale della cura delle persone e della comunità**. Sarà una preziosa occasione per valorizzare il lavoro fatto con il Quaderno degli Esercizi di Cura e per **riscoprire, come persone e come comunità, come cittadini e come istituzioni, l'importanza della cura e del diritto alla cura**.

Ecco alcune attività che puoi organizzare per il 29 febbraio:

Andiamo a conoscere e ringraziare chi si prende cura di noi e degli altri, vicini e lontani. **Andiamo sul territorio** per conoscere le persone che tutti i giorni si prendono cura di noi e degli altri. **Scopriamo** e "illuminiamo" le persone, le pratiche e i luoghi di cura del territorio che contribuiscono al nostro ben-essere personale e collettivo. **Ascoltiamo le storie della cura**, ascoltiamo la testimonianza diretta di chi si prende cura di... **Diamo il giusto valore** a tutti i lavori di cura

Facciamo esperienza di cura degli altri e dell'ambiente che ci circonda

Reclamiamo più risorse pubbliche da destinare alla cura

Costruiamo la mappa dei luoghi di cura presenti sul nostro territorio (la mappa della città della cura) che contribuiscono al nostro benessere personale e collettivo

Scopriamo i bisogni di cura delle persone che vivono nel nostro territorio (o nel resto del mondo)

Scopriamo e denunciemo le situazioni di incuria che ci sono nel nostro territorio

Diffondiamo insieme la cultura della cura. Promuoviamo un'equa ripartizione tra uomini e donne dei lavori di cura della casa e della famiglia. Realizziamo un video (o altro materiale) per promuovere "la cultura della cura"

Richiedi il Quaderno della Cura

Il Quaderno può essere personalizzato inserendo nella prima pagina dopo la copertina un breve testo firmato dal Dirigente Scolastico. Per personalizzare il Quaderno è necessario un ordinativo minimo di 500 copie. Il costo della personalizzazione è di € 100,00.

Il costo del Quaderno è di € 3,00 (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 15 febbraio 2024

Per richiedere il Quaderno: M 335.1431868 - T 075/5722148 - email info@scuoledipace.it



Rete Nazionale delle Scuole di Pace

Via della Viola 1 (06122) Perugia M 335.1431868 - T 075/5722148 –
F 075/5721234 - email info@scuoledipace.it - www.lamiascuolaperlapace.it