SCHEDA DI PRESENTAZIONE
del Quaderno degli Esercizi di Cura

E io avrò cura di te

Un quaderno di educazione civica

La cura è una delle cose essenziali della vita. Tutti noi ne abbiamo grande bisogno dal momento in cui veniamo al mondo. Lo vedi anche tu. Dove non c'è cura c'è degrado, dolore, solitudine, ingiustizia e tanta violenza.

La cura è bella, fa bene e rende felici. Ma come possiamo imparare a prenderci cura di noi stessi e degli altri, della nostra famiglia, della nostra città e del nostro pianeta?

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 prenderci 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?

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 2024-2025.

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.

Per ordinare il Quaderno della cura

Il costo del Quaderno è di € 2,80. **Per richiederlo:** M 335.1431868 - T 075/5722148 - email info@scuoledipace.it

SCUOLEPERLAPACE

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