

QUADERN DE TREBALL



Aquest quadern és de

la pau a les teves mans



peace
education
in Action

01

Quin és el teu desig personal per a la Pau?

- Escriu el teu desig dins d'aquest marc, pinta i decora el marc.



Què pots fer amb el teu desig per a la Pau?

- Publica'l a les xarxes socials, utilitza internet i envia un e-mail a tots els teus amics i amigues.
- Envia'l com a missatge als teus amics i amigues des del teu telèfon mòbil*.
- Quan encenguis la teva flama a casa, digues el teu desig per a la Pau en veu alta.

* Abans demana permís als adults.

02

Fer un fanalet



Agafa un pot de vidre (un pot de mermelada, o de menjar per a bebès) i decora'l per la part exterior, posant-hi adhesius, enganxant paperets o boletes de colors. També pots pintar-lo amb pintura especial per a vidre. Ara ja és a punt per col·locar una espelma al seu interior, que pot cremar sense perill.

Ves amb compte! Quan encenguis la teva espelmeta, ja sigui a casa teva o a l'escola, assegura't que el fanalet és en un lloc segur i **mai** no el deixis encès si te'n vas.

Abans demana permís als adults.

03

Gandhi va dir: “Hi ha prou recursos en el món per a cobrir les necessitats de totes les persones, però no per satisfer la seva cobdícia”



• Anomena tres coses de les que penses que en tens massa:

1

2

3

• Anomena tres coses de les que penses que en tens suficient:

1

2

3

• Anomena una cosa de la que penses que en tens poc:

1

• Escriu tres coses que t’agradaria regalar:

1

2

3

• Què vols guardar per sempre?

1

• Dibuixa aquí allò que t’agradaria guardar per sempre.



04

El teu somni per al món. Martin Luther King va dir: “Jo tinc un somni ...”

- Quin és el teu somni per al món?

El meu somni és

.....

.....

Fes un dibuix o escriu una història com si el teu somni ja s'hagués fet realitat.



05

Fes una postal per a algú especial

- Coneixes algú del teu voltant que, d'una manera o altra, estigui treballant per la Pau o que ajuda als altres de forma desinteressada?
- Fes un targetó o una postal molt especial o un dibuix molt bonic per a aquesta persona i així sorprendre-la, que vegi que aprecies moltíssim la seva feina.
- Fes un bonic targetó o una postal (amb colors, enganxines, pintura, etc.) i escriu-hi els teus desitjos per a la Pau. Pensa a qui donaràs o enviaràs la teva postal. **Pot ser qualsevol persona:** família, amics o amigues, o potser una persona gran o malalta.



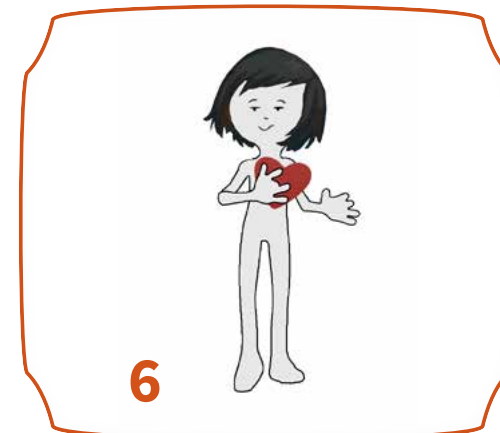
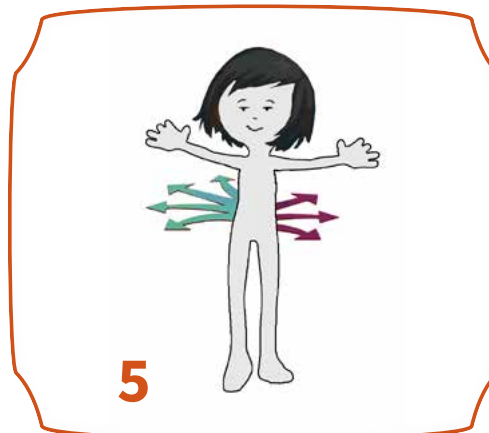
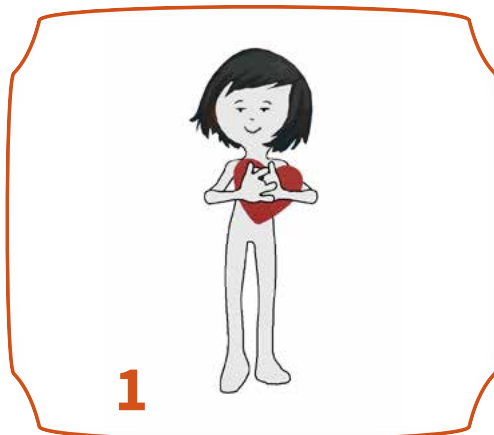
6A

La Salutació a la Terra

Als matins, abans de classe, fes la Salutació a la Terra o la Salutació al Sol.

Digues en veu alta:

- 1 Al matí (amb la mà al cor)
- 2 Quan surt el sol
- 3 I una altra vegada em desperto
- 4 Quan comença el dia
- 5 Ple de noves possibilitats
- 6 Saludo des del meu cor (amb la mà al cor)
- 7 A totes les criatures de la Terra
- 8 I a tot l'Univers
- 9 I aquí (trepitjant fort amb els dos peus), on ara sóc, aquest és el MEU lloc.



6B

La Salutació al Sol 1 de 2

- 1 Dempeus, els palmells de les mans junts davant del pit. Imagina que el sol t'il·lumina.
- 2 Estira't obrint els braços, tira't una miqueta cap enrere. Sent l'escalfor del sol a les teves mans.
- 3 Inclina't cap endavant a partir dels malucs, les mans cap a terra.
- 4 Tira la teva cama dreta cap enrere i col·loca el teu genoll dret a terra (com un corredor).
- 5 En aquesta postura, aixeca els braços i la part superior del cos. Porta les mans de nou cap a terra, posa-les a banda i banda del peu esquerre.
- 6 Porta ara el peu esquerre al costat del peu dret. Aixeca els malucs, estira els genolls, els talons cap a terra (si és possible). Relaxa el teu cap entre els teus braços. Formes una bonica 'V' invertida.
- 7 Porta els genolls cap a terra, posant-te panxa a terra. Posa els avantbraços a terra, i recolzant-te en ells, aixeca les espatlles i el pit. El teu melic es manté en contacte amb el terra, mira cap amunt.



6B

La Salutació al Sol 2 de 2

- 8** Col·loca les mans als costats del pit i aixeca altre cop els malucs, els talons recolzats a terra, el cap relaxat entre els teus braços; formes de nou una bonica 'V' invertida.
- 9** Col·loca el peu dret entre les teves mans i el genoll esquerre a terra (com un corredor).
- 10** Aixeca els braços cap al sol. Aixeca els braços cap al sol.
- 11** Doblega els genolls lleugerament i aixeca't a partir de la base de la columna, cap amunt.
- 12** Obre els braços, sent el sol escalfant el teu cos.
- 13** Ajunta les mans altre cop davant del pit.

Aquesta és la Salutació al Sol. Com et sents? El millor és fer la Salutació al Sol unes quantes vegades seguides. Que et vagi molt bé i la gaudeixis!



07

Una història per llegir: Sense cap dubte, l'amor marca una diferència.

En una ocasió, una professora va donar als seus alumnes tres cintes amb el text: 'Sense dubte, qui jo sóc marca una diferència'.

Els va demanar que portessin una de les cintes, i donessin les altres dues a algú a qui admirassin. Així mateix, li demanarien a aquesta persona que es posés una de les cintes i en donés l'altra a algú que admirés.

Un dels nois va donar les seves cintes a una dona que l'havia ajudat en un projecte de l'escola. Era una dona important del món dels negocis, una d'aquestes persones que normalment no té temps per pensar en aquestes coses. Per alguna raó, el gest del noi la va commoure profundament. Quan a la nit anava conduint cap a casa seva, es va preguntar a qui podria donar-li la tercera cinta.

A l'entrar a la sala d'estar, va veure el seu fill assegut al sofà i sense pensar-ho dues vegades, va anar cap a ell i li va dir: "Fill, sé que no et veig gairebé mai i que tampoc no et dic el molt que signifiqués per a mi, però vull donar-te aquesta cinta perquè sàpigues com d'important ets per a mi".

Per sorpresa seva, el jove va començar a plorar sense poder contenir-se. La seva mare el va abraçar i el va prémer fort. Quan finalment el noi va poder parlar, va dir: "Mama, havia pensat en marxar demà de casa, perquè estava segur que no li importava a ningú".

08

Fort com un ós

Poseu-vos de dos en dos, un davant de l'altre (preferiblement amb algú que sigui aproximadament de la mateixa alçada). Decidir qui és A i qui és B.



1 A es posa amb els peus una mica separats, ben fermes a terra. Ara B li dona empenyetes a les espatlles. Com de ferm està A?



2 Repetim. Però ara A pensa en alguna cosa desagradable o trista. Dona-li uns segons per a això. B li dona empenyetes a les espatlles. Com de ferm està ara A?



3 Acabem amb un pensament final positiu, alegre. Demana-li a A que estigui tot el més ferm possible. B li dóna de nou empenyetes a les espatlles. Com de ferm està ara A?

4 Canviem els rols.



Escriu el que has descobert.

.....

.....

.....



Bones notícies

El diari de les

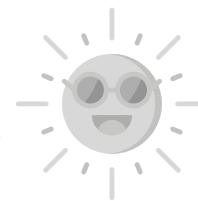


Bones Notícies: BREUS

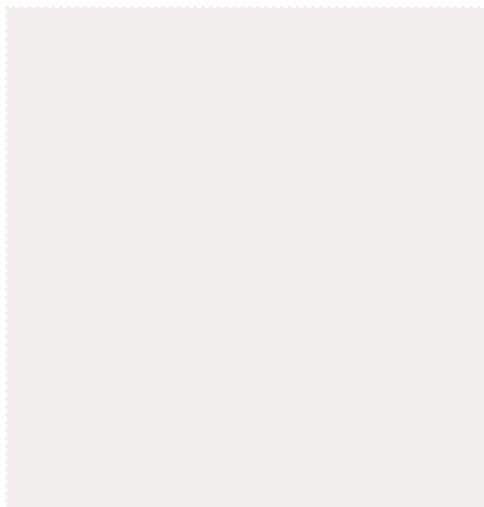
➔ Nom de l'escola

➔ Data

Bon Temps:



TENDÈNCIES Bones Notícies:



1

2

3

4

09

Caminar amb atenció

- Imagina't que ets al bosc, explorant, i estàs buscant empremtes.
- Posa els peus a terra amb atenció, i assegura't que un d'ells sempre estigui ben recolzat al terra. No facis cap soroll i escolta molt atentament.
- Què pots sentir? Què veus? Què olores? Què perceps?

Després compartiu l'experiència amb els companys. Què és el que has sentit, vist, olorat o percebut?



10


Meditació de les flors

Et duré a un bonic jardí. Però primer és important que estiguis assegut amb l'esquena ben recta.

Si estàs assegut en una cadira, assegura't que les natges estan en contacte amb el respall (és a dir, no et tiris enrere ni et repengis en el respall de la cadira).

Els peus ben recolzats al terra, una mica separats. Si la cadira és massa alta, col·loca un coixí per poder recolzar bé els peus.

Si estàs assegut al terra, assegura't també que la teva esquena està recta.



Ara tanca els ulls, o si prefereixes tenir-los oberts, mira cap a un punt fix. Inspira i expira un parell de vegades profundament i tranquil·la. Sent com et relaxes completament.

I ara et portaré a aquest jardí gran i bonic. És un dia d'estiu i totes les flors estan en plena floració. Tot està molt tranquil, només se sent el brunzit dels insectes i la suau remor dels arbres. Camines pel jardí i observes totes les flors, de tant en tant t'atures a olorar la seva aroma.

Ara decideixes agafar una flor per donar-li a algú a qui estimes molt. Pensa en aquesta persona a qui tant estimes i agafa la flor més bonica que puguis trobar, imagina que li ofereixes.

Pensa ara en algú que no t'agrada tant, algú amb qui sovint tens algun conflicte, o algú que sovint és poc amable amb tu. Decideixes donar-li també a aquesta persona una bonica flor. Mentre penses en ella busques una flor molt bonica, imagina que li ofereixes a aquesta persona.

Finalment, decideixes agafar també una flor bonica per a tu. Camines tranquil·lament pel jardí observant totes aquestes flors boniques, i agafes la més bonica de totes per a tu. Surts del jardí amb la flor a les teves mans.

Pren consciència altre cop d'on ets, assegut a una cadira i els teus peus al terra.

Inspira i expira tres vegades profundament i tranquil·la. Obre els ulls a poc a poc. Com et sents ara?

11

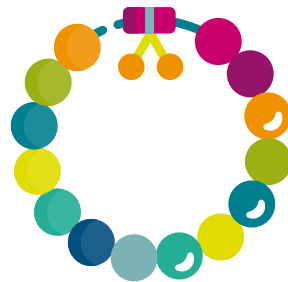
Experiment de la polsera

Fes una polsera passant boletes de colors en una goma elàstica que sigui resistent. Lliga bé els caps de la goma amb un nus i posa't la polsereta al canell dret. Cada cop que siguis poc amable cap a tu mateix o cap a una altra persona, o cada cop que parlis o pensis malament de tu mateix o d'una altra persona, canvia la polsera de canell. Quant de temps pots portar la polsera al mateix canell?

Intenta fer aquest experiment durant set dies, per exemple, una hora cada dia.

Escriu la teva millor puntuació: el període més llarg que has portat la polsera al mateix canell durant un dia.

- dia 1 minuts
- dia 2 minuts
- dia 3 minuts
- dia 4 minuts
- dia 5 minuts
- dia 6 minuts
- dia 7 minuts



12

Un lloc especial

Crea a casa teva un lloc ben bonic per a tu, un lloc especial en el que puguis col·locar el teu desig per a la Pau i on puguis encendre el teu fanalet amb la teva flama de la Pau. Recorda dir als adults de casa teva que encendràs l'espelma.



13

Fes un diari de la Pau

Fes un diari de la Pau i escriu en ell cada dia, almenys durant una setmana, les teves experiències a l'estar assegut al davant de la teva flama de la Pau.



14

El cocodril per sentir-se millor altre cop



Et trobes una mica intranquil ara mateix? Fes el cocodril. Has vist alguna vegada un cocodril estirat al sol? Està estès, completament quiet i ben estirat a terra. No mou ni una pestanya. I tanmateix, està despert i alerta. I ara, nosaltres farem el mateix.

Estira't de panxa a terra. Preferiblement a l'exterior, però si no és possible, ho fem a l'interior. Obre les cames tant com puguis i deixa que els talons caiguin cap a dins. Col·loca una mà a sobre de l'altra i recolza-hi el front. Si no et trobes a gust, col·loca els avantbraços un sobre l'altre i deixa que el teu front s'hi recolzi.

Tanca els ulls i respira profundament 3 cops. Sent el teu ventre en contacte amb el terra, a l'inspirar s'expandeix una mica i a l'expirar es retreu una mica. Segueix observant la teva respiració durant una estona. Sent el contacte del teu ventre a terra.

Imagina que amb cada expiració, deixes anar una mica de la teva tensió o enuig, que flueix cap a terra. Sent com et vas relaxant més i més. Després d'una estoneta, ajuntes els peus, col·loques les mans sota les espatlles i et redreces. Queda't assegut i en silenci per un moment.

15

Fer llànties

Et cal:

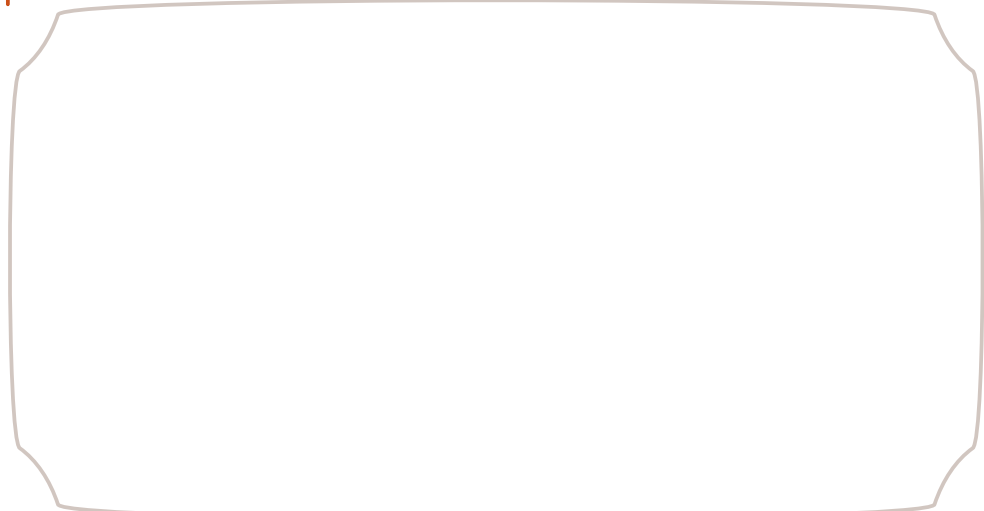
- tres espelmetes
- retoladors, pintura, guixos/llapis de colors
- altes coses o materials per decorar (lluentons per exemple)
- cola

Decora tires de paper i escriu en cadascuna un desig per a la Pau. Enganxa les tires a una espelmeta. Una llàntia és per a tu, les altres dues són per regalar.

16

Llum al barri o poble

Dibuixa aquí com es veuria el teu carrer o el teu poble si tothom encengués una espelmeta a casa seva.



UN PROJECTE PEDAGÒGIC PER A L'ALUMNAT DE L'ESCOLA PRIMÀRIA

La Pau a les teves Mans és un projecte educatiu per a les escoles primàries. El seu tema és la Pau. Consta d'un manual per al professorat i un quadern de treball per a l'alumnat. Els textos i exercicis que conté pretenen:

- Promoure debats sobre la Pau
- Ajudar als nens i nenes a comprendre què és la Pau
- Ensenyar allò que cadascun de nosaltres pot fer per sentir Pau en el seu interior i compartir-la amb els altres.

També pot ser utilitzat en altres grups de nens i nenes, com escoltes, esplais, casals de joves, etc. Es pot descarregar de forma gratuïta a: www.peace-education-in-action.es

Editor i distribuïdor: World Peace Flame Foundation, Department Peace Education in Action, The Hague, The Netherlands | www.worldpeaceflame.org



AMB
ALEGRIA

