



# Educação Mundial Para a Paz

Guia de aulas destinado aos alunos do 1.º ao 8.º Ano



Sri Chinmoy

Fundador da Sri Chinmoy Oneness-Home Peace Run



## 1º Dia

### O que é a Corrida Mundial da Paz?

O objetivo da Corrida Mundial da Paz é alimentar a amizade e o entendimento no mundo.

Passando a tocha de uma pessoa a outra, a corrida cria a oportunidade de pessoas de várias nações expressarem as suas esperanças e sonhos de um mundo melhor e mais radioso.

Todos os tipos de pessoas seguram a Tocha da Paz e pedem desejos para um mundo mais harmonioso.

Quando uma pessoa passa a tocha a outra é um sinal de que todos temos que trabalhar juntos para que a Paz aconteça.

Podes encontrar mais informação em [www.peacerun.org](http://www.peacerun.org).



### **O que é a Paz?**

A Paz não significa apenas a ausência de guerra e conflitos, a Paz é muito mais que isso, a Paz significa a presença da Harmonia, do Amor, da Unicidade e da Satisfação nos nossos corações.

### **O que significa Harmonia?**

Harmonia é como quando uma banda ou orquestra se funde alegremente, de uma maneira bonita. Harmonia é quando te sentes feliz. Harmonia é quando as pessoas se dão todas bem.

- Fecha os olhos e ouve uma música calma e inspiradora.
- Diz o que a música te fez sentir.
- Debate com os teus colegas sobre o tipo de coisas que te fazem sentir em harmonia.
- Debate sobre como te sentes quando falta harmonia.
- Faz um desenho que simbolize a harmonia.
- Partilha os teus desenhos com o resto da turma.
- Expõe os desenhos na tua escola ou na biblioteca local.

Outras sugestões de trabalhos para professores com os alunos:

- 1- Ler poemas e textos sobre a Paz, sobre a Harmonia, sobre a Amizade e desenvolver esses valores com os alunos na sala de aula, com mímicas, desenhos ou colagens.
- 2- Identificar símbolos ou imagens que representem esses valores – desenhar, recortar e colorir

**Envia os teus desenhos e textos para [portugal@peacerun.org](mailto:portugal@peacerun.org)**



## 2º Dia

### E se houvesse Paz em todo o mundo?

Imagina como seria se todos vivessem em Paz. Imagina as pessoas em todo o mundo felizes, ajudando-se umas às outras.

Imagina que o nosso planeta é uma grande comunidade onde cada pessoa é respeitada e estimada.

- Debate com os teus colegas como será a face da Paz, o seu som e como a sentimos.
- Descreve num poema, historia ou redação como seria a Paz mundial.
- Partilha o que escreves-te com os teus colegas de turma.
- Publica os textos no jornal da tua escola, ou num jornal local.
- Envia-nos os textos para nós partilharmos no nosso website.

Outras sugestões de trabalhos para professores com os alunos:

- 1- Ouvir músicas e cantar canções sobre a Paz (por exemplo – Imagine All The People dos Beatles...)
- 2- Ouvir e cantar os hinos da corrida – Peace Run Song e World Harmony Run Song
- 3- Acompanhar a música com instrumentos
- 4- Construir instrumentos musicais da paz com materiais reciclados
- 5- Criar uma dança ou uma coreografia da paz ou som da música da Peace Run

Envia os teus desenhos e textos para [portugal@peacerun.org](mailto:portugal@peacerun.org)





## 3º Dia

### Como podemos criar PAZ na Escola?

Podemos começar a criar PAZ agindo com respeito e tolerância para com os outros. Podemos criar PAZ e HARMONIA decidindo que vamos resolver sempre os problemas sem violência. Podemos aprender a criar PAZ e HARMONIA quando os problemas aparecem.

- Aprende os cinco passos para criar PAZ:
  - 1- Para antes de te magoares ou magoares alguém. Acalma-te.
  - 2- Vai ter com um professor quando ambos estiverem preparados.
  - 3- Cada um deve falar sobre como se sente.
  - 4- Cria uma solução que faça com que todos se sintam bem.
  - 5- Agradece ao teu/tua colega por te ajudar a criar PAZ.
- Ensina à tua família, aos teus vizinhos e amigos os cinco passos para criar PAZ.
- Torna-te oficialmente um/uma edificador/a da PAZ na tua escola.



## 4º Dia

### Como podemos criar PAZ no Mundo?

O passo mais importante para criar PAZ no nosso mundo é compreender melhor o mundo. Para compreendermos melhor os outros ajuda muito saber onde e como vivem. Estudando outras culturas ficamos a saber como as pessoas são diferentes, mas iguais, por todo o planeta.

- Analisa um mapa ou globo e identifica os continentes e os oceanos.
- Estuda as pessoas de uma determinada cultura, de qualquer parte do mundo. Onde vivem? O que comem? O que tem de especial a sua cultura? Em que aspetos se parecem às pessoas do teu país?
- Partilha o que aprendeste com a tua turma.
- Faz um projeto artístico com o resto da turma que mostre muitas culturas diferentes.
- Analisa o mapa da Peace Run. Faz uma lista de todos os países por onde passa, desde onde começa até onde termina. Quantos quilómetros percorre no teu país?
- Escolhe um outro país do mundo no site da peace run ([www.peacerun.org](http://www.peacerun.org)) mostra as fotografias e fala da sua cultura, das suas características únicas etc...
- Desenha ou recorta bandeiras de outros países e pinta-as
- Afixa na sala de aula ou na escola bandeiras de todos os países



## 5º Dia

Como podemos fazer parte da Peace Run? Se já fizeste algumas das atividades que te sugerimos anteriormente, já estás a caminho de ser um/uma edificador/a da Paz. Agora também podes ser uma parte importante da corrida. Aqui estão algumas atividades que podes pôr em prática quando a Corrida da Paz for à tua escola ou passar na tua cidade, ou até para quando fizeres a tua própria corrida da Paz:

- Faz pombas da Paz para o dia da Peace Run.
- Cria a tua própria Tocha da Paz, para segurares durante a cerimónia com os corredores da Sri Chinmoy Oneness-Home Peace Run.
- Prepara-te para partilhares os teus poemas, histórias ou redações.
- Cria ou prepara uma atuação musical para o evento.
- Cria e representa uma pequena peça, que explique os passos a dar para criar Paz na escola.
- Prepara-te para correres com a Tocha da Paz.

Se queres que a Corrida da Paz visite a tua escola  
então liga para +351 917677351

ou

escreve um e-mail para [portugal@peacerun.org](mailto:portugal@peacerun.org)

Segue a corrida por mais de 140 países em [www.peacerun.org](http://www.peacerun.org)