

Plano de Aula 4 Paz / Adolescentes

1- História/metáfora

A Paz Perfeita

2- Citação:

“Paz significa: manter o coração calmo ,tranquilo ao passar pelos desafios da vida .”

3-Meditação:

Meditação a paz-Mina Grzich

4- Música

A paz agente faz- Gabriela Cox

5- Atividade Integrada

Dinâmica para trabalhar com o tema: PAZ



“Paz Significa: manter o
coração calmo,
tranquilo ao passar
pelos desafios da vida .”

Prece da paz

Sou como todos.
Também tenho os meus pedidos especiais.
Mas não se preocupe!
Tenho pouco de novo a pedir.
Tenho, é verdade, muito mais a agradecer.

Olha, dá um jeitinho de acabar com todas as guerras.
Essa gente já brigou por tanta coisa!!!
Faz com que eles vejam a inutilidade de tanta disputa.

Também tem aqueles que não sabem amar e só odeiam.
Faz com que eles entendam que o nosso tempo é tão curto
para se desperdiçar com sentimentos menores.

Ah... tem também aqueles que me magoaram.
Faz com que eu me esqueça do que houve
e me dá luz e grandeza para eu aprender a perdoar.

Ainda tem aqueles que se encontram desesperados.
Dá-lhes conforto, um motivo de vida e mostra-lhes a maravilha
operada pela palavra Esperança.

Tem aqueles que já são meus amigos antigos.
Para esses eu peço o que sempre pedi:
Que eu possa sempre ser o que esperam de mim
e, se não o for, que possam entender meus limites.

Agora, tem os meus novos amigos.
Para esses, o que eu peço é lindo e grandioso.
Que o milagre que fez a gente se encontrar
continue só operando belezas em nossas vidas.

Que eu possa esquecer as tristezas do ano passado
e, nesta prece, só te pedir alegria.
Faz com que eu possa acreditar que o mundo
pode ainda ser melhor!

Autor desconhecido

FacebookTwitter

Para o professor se orientar

A Paz (do latim *Pax*) é geralmente definida como um estado de calma ou tranquilidade, uma ausência de perturbações e agitação. Derivada do latim *Pacem = Absentia Belli*, pode referir-se à ausência de violência ou guerra. Neste sentido, a paz entre nações e dentro delas, é o objetivo assumido de muitas organizações, designadamente a ONU.

No plano pessoal, *paz* designa um estado de espírito isento de ira, de desconfiança e - de um modo geral - de todos os sentimentos negativos. Assim, ela é desejada por cada pessoa para si próprio e, eventualmente, para os outros, ao ponto de se ter tornado uma frequente saudação (*que a paz esteja contigo*) e um objetivo de vida. A paz é mundialmente representada pelo pombo e pela bandeira branca.

Paz também é um estado de espírito, onde o ser se encontra equilibrado e sereno, com isso, encontrando a sua total paz interior.

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Paz>

Os 7 tipos de Paz

Os índios Aymara, que habitam há séculos as margens do lago Titicaca, nos Andes, defendem a necessidade de sete diferentes tipos de paz.

– O primeiro tipo de paz é para dentro de cada um de nós. Com a saúde de nosso corpo, a clareza de nossa mente, a satisfação com nosso trabalho, a alegria com a pessoa que escolhemos para amar. Sem paz consigo mesmo, não há Paz.

– O segundo é para cima. Com o espírito de seus antepassados, com o Deus de cada um. Se você não está em paz com o mundo sobrenatural, espiritual, com a metafísica de sua existência, sua paz está incompleta.

– O terceiro tipo de paz é para frente, com o seu passado. Diferentemente dos homens brancos com sua arrogante cultura ocidental que põem o passado para trás, os Aymara o colocam para adiante, por ser o visto, o vivido, o conhecido. *Quem tem remorsos, culpas, dívidas não pagas, arrependimentos, não está totalmente em paz.*

– O quarto tipo de paz é para trás, com seu futuro. Quem tem medo do que vira, esta assustado com dívidas a pagar, se apavora com o que terá de enfrentar, com a possibilidade de más notícias, com emprego incerto, esperando más notícias, não esta em paz.

– O quinto é para o lado esquerdo, com seus próximos. Sem a paz familiar, Sem a paz familiar, não há paz. Desavenças domésticas, disputas, queixas, ranger de dentes com a família, o descontentamento com familiares e amigos próximos, tira o sentimento de paz.

– O sexto tipo de paz é para o lado direito, com seus vizinhos. Não adianta a paz em casa, se do outro lado da rua estão a ameaça, a desavença, o descontentamento com a casa ao lado tras impedimentos para a verdadeira Paz.

– E o sétimo tipo de paz é para baixo: Com a terra que você pisa, de onde vira seu sustento. Se você provoca a tempestade ou a seca, se o solo secar ou tremer, não haverá paz completa.

Fonte: <https://osegredo.com.br/os-7-tipos-de-paz/>

História/metáfora

A paz profunda

Havia um rei que ofereceu um grande prêmio ao artista que fosse capaz de captar numa pintura a paz perfeita. Foram muitos os artistas que tentaram. O rei observou e admirou todas as pinturas, mas houve apenas duas de que ele realmente gostou e teve que escolher entre ambas.

A primeira era um lago muito tranquilo. Este lago era um espelho perfeito onde se refletiam umas plácidas montanhas que o rodeavam. Sobre elas encontrava-se um céu muito azul com tênue nuvens brancas. Todos os que olharam para esta pintura pensaram que ela refletia a paz perfeita.

A segunda pintura também tinha montanhas. Mas estas eram escabrosas e estavam despidas de vegetação. Sobre elas havia um céu tempestuoso do qual se precipitava um forte aguaceiro com faíscas e trovões. Montanha abaixo parecia retumbar uma espumosa torrente de água. Tudo isto se revelava nada pacífico.

Mas, quando o rei observou mais atentamente, reparou que atrás da cascata havia um arbusto crescendo de uma fenda na rocha. Neste arbusto encontrava-se um ninho. Ali, no meio do ruído da violenta camada de água, estava um passarinho placidamente sentado no seu ninho. Paz perfeita.

Qual pensas que foi a pintura ganhadora? O rei escolheu a segunda. Sabes por quê?

"Porque", explicou o rei, "paz não significa estar num lugar sem ruídos, sem problemas, sem trabalho árduo ou sem dor."

"Paz significa que, apesar de se estar no meio de tudo isso, permanecemos calmos no nosso coração. Este é o verdadeiro significado da paz".

Autor desconhecido

Enviada por: **Edeli Arnaldi**

Música

A paz agente faz

Gabriela Cox

É tão bom
Ser livre pra escolher É tão bom
Ser livre pra escolher
Sentir a vida em cada amanhecer
Ver seus filhos
Crescendo e tendo sonhos
Vislumbrando um futuro feliz

É tão bom
Acreditamos juntos
Plantou respeito e amor por este mundo
Ver sorrisos brilhando em cada rosto
Viver em paz é o que sempre quis.

Imagino milhões de indivíduos
Cada um com seu jeito de ser
Caminhando pra um mesmo destino
Pela paz vamos eu e você .

Descruze seus braços
Aperte seus passos
Caminhe adiante
Lance sua semente pela paz
A luta é de todos
Não espere mais
Valorizando a vida
A paz no mundo a gente faz

Descruze seus braços
Aperte seus passos
Caminhe adiante
Lance sua semente pela paz
A luta é de todos
Não espere mais
Valorizando a vida

A paz no mundo a gente faz
Sentir a vida em cada amanhecer
Ver seus filhos
Crescendo e tendo sonhos
Vislumbrando um futuro feliz

É tão bom
Acreditamos juntos
Plantou respeito e amor por este mundo
Ver sorrisos brilhando em cada rosto
Viver em paz é o que sempre quis.

Imagino milhões de indivíduos
Cada um com seu jeito de ser
Caminhando pra um mesmo destino
Pela paz vamos eu e você .

Descruze seus braços
Aperte seus passos
Caminhe adiante
Lance sua semente pela paz
A luta é de todos
Não espere mais
Valorizando a vida
A paz no mundo a gente faz

Descruze seus braços
Aperte seus passos
Caminhe adiante
Lance sua semente pela paz
A luta é de todos
Não espere mais
Valorizando a vida
A paz no mundo a gente faz

Atividade integrada

Dinâmica para trabalhar com o tema: PAZ

As atividades relacionadas abaixo têm como objetivo favorecer o sentimento de grupo, proporcionando uma acolhida positiva para todos, além de proporcionar momentos de reflexão sobre a importância de um espaço harmônico e seguro para todos e da valorização de regras construídas em grupo para a promoção da PAZ.

1. O GAROTINHO (O ALUNO) CHAMADO AMOR

Fazer gestos, cada vez que na história aparecer as seguintes palavras:

PAZ – Aperto de mão

AMOR – Um abraço

GARRA – Trocar de lugar (ou bater bem forte os pés no chão)

SORRISO – Gargalhada

BEM-VINDOS – Bate palmas

Era uma vez um garotinho (aluno) chamado AMOR. AMOR sonhava sempre com a PAZ. Certo dia, descobriu que a vida só tinha sentido quando ele descobrisse a PAZ, e foi justamente nesse dia que o AMOR saiu a procura da PAZ.

Chegando à escola onde estudava, encontrou os seus amigos que tinham um SORRISO nos lábios, e foi nesse momento que o AMOR começou a perceber que o SORRISO dos amigos transmitia a PAZ, pois sentiu que a PAZ existe no interior de cada um de nós, basta saber dar um SORRISO.

Então traga a PAZ, o SORRISO e a GARRA para junto de nós. Dê um SORRISO bem bonito e sejam todos BEM-VINDOS.

<http://educarvivendo.blogspot.com/2012/10/dinamica-para-trabalhar-com-o-tema-paz.html>

Autoria dos planos: Izabel Ribeiro, psicóloga, escritora, idealizadora e

coordenadora desde 2002 do Projeto Valores Humanos em Teófilo Otoni, MG.

Obs: os planos podem e devem ser reproduzidos á vontade mas precisamos que seja citado a autoria e o site do projeto, www.projetovaloreshumanos.com.br, porque assim nosso projeto se expande ainda mais.