



# WORLD HARMONY RUN

# Educação Mundial Para a Harmonia



5 Guias para  
aulas destinados  
ao 1º a 8º ano.

## O que é a Corrida Mundial da Harmonia? (World Harmony Run)

O objectivo da Corrida Mundial da Harmonia 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 por um mundo melhor e mais radioso. Todos os tipos de pessoas seguram a Tocha da Harmonia 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 harmonia aconteça. Podes encontrar mais informação em [www.worldharmonyrun.org](http://www.worldharmonyrun.org). A corrida foi fundada por Sri Chinmoy e é organizada pela Sri Chinmoy Marathon Team.

Envia os teus desenhos e textos para:  
[portugal@worldharmonyrun.org](mailto:portugal@worldharmonyrun.org)  
e nós publicamo-los no nosso site  
[www.worldharmonyrun.org/portugal](http://www.worldharmonyrun.org/portugal)

## 1º Dia

### 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 também sobre como te sentes quando falta harmonia.
- Faz um desenho que mostre o que acontece quando não há 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.
- Envia-nos os vossos desenhos para os partilharmos no nosso website.

## 2º Dia

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

Imagina como seria se todos agissem em harmonia... 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 harmonia, o seu som e como a sentimos.
- Descreve num poema, história ou redacção, como seria a harmonia mundial.
- Partilha o que escreveste 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. Envia para: [portugal@worldharmonyrun.org](mailto:portugal@worldharmonyrun.org)



- Envia-nos os vossos desenhos para os partilharmos no nosso website.

### 3º Dia

#### Como podemos criar harmonia na escola?

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

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



### 4º Dia

#### Como podemos criar harmonia no mundo?

O passo mais importante para criar harmonia 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 e 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 aspectos se parecem às pessoas do teu país?
- Partilha o que aprendeste com a tua turma.
- Faz um projecto artístico com o resto da turma que mostre muitas culturas diferentes.
- Analisa o mapa da World Harmony Run. Faz uma lista de todos os países por onde passa, desde o local onde começa até onde termina. Quantos quilómetros percorre no teu país?



### 5º Dia

#### Como participar na World Harmony Run?

Se já fizeste algumas das actividades que te sugerimos anteriormente, já estás a caminho de ser um/uma edificador/a da harmonia. Agora também podes ser uma parte importante da corrida. Aqui estão algumas actividades que podes pôr em prática quando a World Harmony Run for à tua escola ou passar na tua cidade, ou até para quando fizeres a tua própria corrida da harmonia:

- Faz pombas da harmonia para o dia da World Harmony Run.
- Cria a tua própria Tocha da Harmonia, para segurares durante a cerimónia com os corredores da World Harmony Run.
- Prepara-te para partilhares os teus poemas histórias ou redacções.
- Cria ou prepara uma actuação musical para o evento.
- Cria e representa uma pequena peça, que explique os passos a dar para criar harmonia na escola.
- Prepara-te para correres com a Tocha da Harmonia.

Se queres que a World Harmony Run visite a tua escola então liga para 962356980 ou 963703377, ou vai a: [portugal@worldharmonyrun.org](mailto:portugal@worldharmonyrun.org)

Segue a corrida por 100 países em [www.worldharmonyrun.org](http://www.worldharmonyrun.org)