



LEMA CURS 23/24



Cada curs tots els alumnes i docents de les Escoles FEDAC treballen un lema conjunt. És una proposta de col·laboració entre escoles que ens permet estrènyer llaços amb els companys i companyes d'altres FEDAC.

El lema treballa valors i actituds positives que volem incorporar en el dia a dia dels alumnes. És present al llarg de tot el curs i ens permet fer reflexions i dinàmiques que ens ajuden a continuar avançant en el creixement personal de l'alumnat.

• Viu naturalment!



**ESCOLES
FEDAC**

Viu naturalment!

**CURS
2023-24**

#avuixdemà


fedac.cat

El lema d'aquest curs 2023-2024, ens convida a **viure naturalment**, una crida a fer canvis de paradigmes per viure una vida en plenitud i harmonia, amb tu mateix, amb els altres i amb la Mare Terra, entenent que formem part d'un Tot.

- **VIU NATURALMENT, ens convida a tornar a les arrels, recuperar i reconciliar-nos amb la Mare Terra**, amb una conscienciació de la necessitat del canvi i amb accions significatives i compromeses amb el medi ambient.
- **VIU NATURALMENT, és estimar, valorar, respectar i cuidar el propi cos**: Treballar l'autoestima, l'autoconcepte, estimar el teu cos i canviar paradigmes. Lluitar per la igualtat de gènere. Ésser conscient de les pròpies capacitats i talents, valorar-los, cultivar-los i posar-los al servei dels altres. Igualment, valorar els talents i capacitats dels altres. Viure naturalment, és cuidar el nostre cos amb una dieta equilibrada i amb hàbits saludables.
- **VIU NATURALMENT ens convida a tenir cura del treball de la nostra interioritat**, crear lligams amb TU mateix i amb els altres, deixar-nos inspirar per les tradicions de saviesa, fer-nos preguntes de sentit, meditant, contemplant, practicant la respiració conscient, celebrant ... Com a via per arribar al transcendent i ésser conscients que formem part d'un TOT.
- **VIU NATURALMENT és conèixer i viure les nostres emocions**, practicant una bona gestió d'aquestes, així com desenvolupar una actitud empàtica i de respecte vers les emocions dels altres.
- **VIU NATURALMENT ens convida a valorar, conèixer i construir la pròpia identitat**, obrint la porta a les diferències d'un món ric i plural que ens enriqueix i ens fa créixer.

Per tant, viure naturalment ens convida a *tenir cura de les 4 dimensions humanes: cap, cos, cor i ànima, en íntima relació amb el nostre compromís vers la Natura i els altres*. Volem construir un món millor, sentir-nos en comunió... viui naturalment amb Tu, amb els altres, amb el món i amb el TOT del que formem part.

El lema del curs està escrit en segona persona del singular: **Viu naturalment!** Ens interpel·la directament. Ens recorda que tot canvi comença en TU, tu decideixes com viure la teva vida, i nosaltres et convidem a viure-la naTUralment. **Sigues TU, sigues autèntic@. Ets únic@ i irrepètible.**

Recorda que la proactivitat, el tenir clar el nostre fi en ment, sabent començar pel que és primer, l'efectiva gestió del temps, l'escolta empàtica i la creació de sinergies ens porten a assolir resultats. Esmolar la serra ha de ser un hàbit constant i present que ens ajudarà a viure naturalment en plenitud, sense descuidar cap de les dimensions humanes.

Som, fem i estem per TU