



Advento

Notícias com intenção | 2022.2023 Um caminho a habitar, o caminho da *hospitalidade* | www.csdoroteia.edu.pt | Fundadora: Paula Frassinetti | 10ºB | N.º 256 | 28 de novembro, 2022 | gratuito

PARA SER FELIZ

EMENTA

RISCO DA SEMANA – 2ºCiclo



2ª feira, 28 novembro - Sopa Juliana; Lasanha de carne e salada de alface e beterraba; Fruta da época

3ª feira, 29 novembro - Sopa de espinafres; Peixe com todos e legumes; Fruta da época

4ª feira, 30 novembro - Creme de legumes; Almôndegas com puré e salada de alface e pimentos; Fruta da época

6ª feira, 2 dezembro - Sopa de agrião; Carne à Brás e salada de alface, tomate e milho; Fruta da época



Marta Castro (urbansketchers)

28.novembro — 2.ªF

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo...

O que agradeço hoje? (vamos ouvir o testemunho de alguns colegas do 10ºB)

- Agradeço por acordar, estar vivo e ser saudável.

- Agradeço por ter uma casa, por poder estar numa boa escola, por ter comida, por ter uma família que está presente quando mais preciso.

- Agradeço pelas condições em que vivo, tal como pela voz que tenho para mudar o mundo.

- Agradeço a minha existência.

- Agradeço o tempo que tenho (para estudar, para estar com os meus amigos, para estar com a minha família).

E tu? O que é que queres agradecer no dia de hoje?

Reza em silêncio, e agradece-Lhe interiormente.

(breve momento de silêncio)

Ajuda-me, Senhor, a ser uma pessoa agradecida.

Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo...

29.novembro — 3.ªF

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo...

De que gosto em mim? (vamos ouvir o testemunho de alguns colegas do 10ºB)

- Gosto da minha criatividade.

- Gosto da minha vontade de melhorar, pois este ano senti uma grande evolução em mim, como pessoa e como aluno.

- Gosto de ver que, de vez em quando, consigo fazer alguém rir, gosto de ver que estou a melhorar física e mentalmente.

E tu? De que gostas em ti?

Reza em silêncio.

(breve momento de silêncio)

Ajuda-me, Senhor, a gostar de quem sou.

Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo...

30.novembro — 4.ªF

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo...

De que quero gostar em mim? (vamos ouvir o testemunho de alguns colegas do 10ºB)

- Quero gostar de saber que sou uma pessoa simpática, de confiança.

- Quero gostar da minha forma de ver e interagir com os outros, pois nem sempre adotamos as atitudes mais corretas.

- Quero gostar da minha personalidade, quer das minhas capacidade e dádivas, quer dos meus defeitos e imperfeições, pois é isso que faz de nós o que somos.

- Quero aprender a valorizar todas as conquistas que vou conseguindo fazer no dia-a-dia, por mais insignificantes que sejam, e não ser tão exigente comigo mesmo.

- Quero gostar das minhas ideias e pensamentos.

E tu? Há algo de que queiras gostar em ti e que ainda não consigas? O quê?

Reza em silêncio.

(breve momento de silêncio)

Ajuda-me, Senhor, a identificar aquilo de que ainda não consigo gostar em mim.

Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo...

2.dezembro - II DOMINGO DO ADVENTO

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo...

De que me arrependo? (vamos ouvir o testemunho de alguns colegas do 10ºB)

- Arrependo-me de não ter feito coisas que podia ter feito e que, por medo, não fiz.

- Arrependo-me de, às vezes, não respeitar os outros.

- Arrependo-me de não ser direto, de esperar até à última para dizer as coisas e, por vezes, perder a oportunidade de as dizer.

- Considero que algumas ações que já tive para com os outros podem ter sido mal interpretadas e, por isso, arrependo-me de as ter praticado.

- Arrependo-me de não ter dado o meu melhor, o meu máximo. Sinto podia ter dado mais de mim na escola, com os amigos ou com a família.

- Arrependo-me de ter sido mal-educado e desagradável.

E tu? De que te arrependes hoje?

Reza em silêncio. (breve momento de silêncio)

Ajuda-me, Senhor, a abraçar todos os meus arrependimentos e a entregá-los a Ti, para que, através deles, eu consiga reconhecer o que posso fazer melhor. Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo...

