



Advento

Notícias com intenção | 2022.2023 Um caminho a habitar, o caminho da *hospitalidade* | www.csdoroteia.edu.pt | Fundadora: Paula Frassinetti | 10ºD | N.º 257 | 5 de dezembro, 2022 | gratuito

PARA SER FELIZ



EMENTA

2ª feira, 5 dezembro - Creme de cenoura; Lombo de porco assado com esparguete salteado e salada colorida; Fruta da época.

3ª feira, 6 dezembro - Sopa de agrião; Bifinhos com cogumelos e batata frita e salada colorida; Fruta da época.

4ª feira, 7 dezembro - Sopa de alho francês; Febras grelhadas com arroz branco e legumes salteados; Fruta da época.

6ª feira, 9 dezembro - Sopa de feijão verde; Pescada espiritual com salada mista; Doce.

RISCO DA SEMANA – 2ºCiclo



Jazz

5.dezembro — 2.ªF

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

O desafio de hoje é: “Ajudar um colega que esteja com dificuldades em alguma disciplina”.

Com esta segunda ronda de testes, percebemos que há colegas que tiveram mais dificuldades em algumas disciplinas; por isso, é importante darmos muita atenção aos que nos rodeiam, para percebermos se necessitam de algo. Se sentires que alguém está a ter dificuldades, não temas ajudar. Muitas pessoas não mostram que necessitam de ajuda, e por isso é importante estarmos atentos.

- Que colegas precisam da tua ajuda?... Pensa em silêncio.

(breve momento de silêncio)

Dá-nos, Senhor, um olhar atento a estes colegas com mais dificuldades, e ajuda-os a conseguirem obter melhores resultados.

Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo.

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

6.dezembro — 3.ªF

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

O desafio de hoje é: “Ser mais ativo nas tarefas de casa”.

Em que tarefas posso ajudar em casa? *(Vamos ouvir alguns exemplos que sugerem os colegas do 10ºD)*

- Posso lavar a loiça ou colocá-la na máquina, pôr a mesa, fazer reciclagem e levar o lixo para o ecoponto, varrer o chão, etc.

E tu? Em que tarefas vais hoje ajudar em casa?

(breve momento de silêncio)

Agradecemos-Te, Senhor, as condições de vida que temos. Agradecemos-Te também a saúde que temos e que nos permite ajudar em casa nas tarefas diárias.

Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo.

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

7.dezembro — 4.ªF

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

O desafio de hoje é: “Arrumar o meu quarto, pelo menos uma vez na semana.”

Esta semana desafia-te a ti próprio a arrumar o teu quarto. Podes começar por arrumar a secretária ou alguma gaveta que esteja desarrumada há algum tempo.

O que precisas de arrumar no teu quarto?

(breve momento de silêncio)

Agradecemos-Te, Senhor, por termos um quarto onde dormir. Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo.

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

9.dezembro - III DOMINGO DO ADVENTO

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

O desafio de hoje é: “Tirar um tempo para fazer coisas que me façam feliz.”

(Vamos ouvir algumas sugestões dos colegas do 10ºD)

- Fazer exercício físico / desporto;

- Descansar / relaxar;

- Ouvir música, ler, desenhar;

- Passar tempo com a família e amigos, porque é realmente com eles que somos mais felizes.

E tu? Será que reservas tempo suficiente para fazeres algo que te deixa feliz? O que vais fazer de interessante neste fim de semana?

(breve momento de silêncio)

Agradecemos-Te, Senhor, por termos tempo, ainda que por vezes seja pouco, para realizarmos atividades que nos deixam felizes.

Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo.

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

