

Sê gentil neste Natal!

Em novembro, comemora-se o Dia Mundial da Gentileza (13 de novembro). No teu dia-a-dia ages com gentileza com os teus pares? Com os teus professores? Com os auxiliares de educação? Com os teus familiares? Com as pessoas com quem te cruzas na rua? Tu podes ser gentil todos os dias! Ser gentil é ser amável e respeitoso. Ser gentil é ser maior!

E o que há em dezembro? O Natal... Natal é nascimento! Nesta época ficamos imbuídos de bondade, amor e vontade de ajudar. O conceito de família fortalece-se... Somos mais gentis uns com os outros...

Vamos então levar a gentileza ao Natal dos outros! Vais ver que a gentileza contagia: fica feliz quem recebe e quem pratica também!

A equipa PES privilegia modos de ser e de estar associados ao bem-estar físico, mental e social. Podemos estar bem connosco se estivermos mal com os outros? Ou, por outro lado, podemos estar bem com os outros quando estamos mal connosco? E se perto de ti estiver alguém a precisar que construas visões mais positivas da vida? Pode ser o teu irmão, pode ser o teu colega ou até mesmo a avó de algum deles. Alguém que já não vê os seus entes queridos há bastante tempo ou que foi abandonado por eles ou que está doente, ou simplesmente que precisa de saber que alguém se lembrou deles. Como poderás ajudar?

No contexto atual, contacto físico não pode ser! E que tal poesia com música? Sim, POEMAS!!!! Acerca de ser gentil, empático com a dor dos outros ou com a felicidade! Podes fazer a diferença! Aceitas este desafio? Qual?

Escreve um poema, declama-o com uma música de fundo e termina desejando um Bom Ano. Em pouco tempo, vais levar muitos sorrisos aos utentes de uma instituição a quem vão ser entregues os teus ficheiros áudio.

Procedimento: **declama e grava** o teu **poema**, com a **música de fundo** e descarrega na **Classroom do PES** correspondente ao teu ciclo, até ao dia **31 de dezembro**.

Nota 1 - A ideia de celebrar o **Dia Mundial da Gentileza**, surgiu em Tóquio em 1996, e passou a incorporar o calendário oficial a partir do ano 2000, com o objetivo de incentivar a boas práticas e inspirar pessoas a criar e viver num ambiente mais feliz e de empatia entre todos.

Nota 2 - Exemplos de atitudes para o teu dia a dia:

Recolher algum lixo deixado no local errado!
Privilegiar o elogio e não a crítica!
Oferecer ajuda para alguém mais velho ou vulnerável!
Pedir desculpas, dizer por favor e obrigado!

E não te esqueças, faz de todos os teus dias, o Dia Mundial da Gentileza!

A equipa PES