

UMA QUESTÃO DE PERSPETIVA



Destaques:

Receita de pão com apenas dois ingredientes - 2

Conto: Que lobo vencerá? - 3

OLHAR A MUDANÇA

"Na natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma",
Lavoisier

As mudanças fazem parte da vida. Uma vez planeadas, outras tantas, inesperadas. Tudo muda, mais tarde ou mais cedo.

Mudamos de mês. Mudamos de sala de aula. Mudamos de rotina. As aulas são agora em casa e chegam através da televisão. E o recreio mudou de cenário. E este cenário que agora vivemos, podemos mudá-lo?

Podemos contribuir para que fique melhor. Ficando em casa e mantendo os cuidados que tivemos até agora. E, mesmo que não seja possível mudar as circunstâncias, podemos mudar a forma como olhamos para elas.

Afinal, é tudo uma questão de perspectiva. E como diria um famoso cientista francês Antoine Lavoisier "(...) nada se perde, tudo se transforma"!

Nada se perdeu, apenas se transformou.

RECEITA DE PÃO CASEIRO

com apenas dois ingredientes

Numa altura em que as idas aos supermercados e padarias estão condicionadas, e meter o pé na rua pode ser um turbilhão de emoções, sugerimos uma receita simples, fácil e rápida!

Podem fazer uns pãezinhos caseiros e quentinhos já para a próxima refeição, num abrir e fechar de olhos. É uma atividade gira para fazerem em família. Primeiro, fazê-los e depois saboreá-los, juntos! Mãos na massa?!

INGREDIENTES:

1 copo de iogurte natural (de vaca, grego ou vegetal);
1 copo e meio de farinha com fermento;
1 pitada de sal (opcional).

REPRARAÇÃO:

Pré-aquecer o forno a 200°.
Numa taça colocar o iogurte. Usar o mesmo copo para medir a farinha e juntar o sal. Misturar tudo com uma colher até unir e passar a amassar com as mãos.
Formar uma bola grande e dividir em 6 partes. Formar bolas mais pequenas e colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal. Levar ao forno por 10 a 15 minutos (até ficarem douradas).

NOTA: se não tiverem farinha com fermento juntem-lhe uma colher de café de fermento para bolos.

A receita original é da página @babyledfeeding.



Cozinha com emoção e depois partilha connosco o resultado final! Ficamos a aguardar! Bom apetite!

QUE LOBO VENCERÁ?

Conto para a Família

O velho chefe da tribo conversava animadamente sobre a vida com os seus netos. A dada altura, disse-lhes:

- No meu interior trava-se uma grande luta. É uma luta de lobos. Um dos lobos é a maldade, o medo, a raiva, os ciúmes, a inveja, a dor, o rancor, a avareza, a arrogância, a culpa, o ressentimento, a mentira, o orgulho, o egoísmo, a competitividade e a superioridade.

O outro lobo é a bondade, a coragem, a alegria, a paz, a esperança, a serenidade, a humildade, a doçura, a generosidade, a ternura, a amizade, a verdade, a compaixão e o amor. Esta mesma luta trava-se no interior de cada um dos seres humanos que habitam a terra.

As crianças ficaram alguns minutos em silêncio até que uma delas perguntou ao velho chefe:

- Avô... e qual dos lobos vencerá a batalha?

O velho chefe da tribo respondeu simplesmente:

- Vencerá o lobo que mais alimentarmos.

*adaptado do conto
de Maria Conangla e Jaume Soler*

Este conto ajuda-nos a ganhar consciência de que devemos tentar reduzir as emoções caóticas e dedicarmos mais tempo a alimentar e cuidar aquelas que contribuem para o nosso bem-estar.



Promotor:



Parceiros:



Cofinanciado por:

