

Semana de 29 a 03 de outubro de 2025

RECONHECE O TEU VALOR! | ÉS ÚNICO E INSUBSTITUÍVEL

Clicar no dia

[2ª feira](#)

[3ª feira](#)

[4ª feira](#)

[5ª feira](#)

[6ª feira](#)

BONS DIAS | ENSINO PRÉ-ESCOLAR





2ª feira, 29 de setembro de 2025

SENTIR-SE SOZINHO

† Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amén.

 **Bom Dia!** Hoje, no nosso 'Bom Dia' vamos ver a história de um ouriço que não tinha amigos. Digam-me lá: como é que se sentiriam se não tivessem com quem brincar? [ouvir as respostas]

Certamente, o ouriço também se sentia assim! Vamos lá ver como é que tudo se resolveu.

Clicar em <https://www.youtube.com/watch?v=lcx7hBWeULM>

 **Desperta!** Que bonita história! Ao início, todos se afastavam do ouriço. Porquê? [ouvir as respostas] Era correto da parte deles fazer isso? Porquê? [ouvir respostas]

- Até que a raposinha teve uma ideia: oferecer um presente ao ouriço!
- O que é que aprendemos com esta história? [ouvir as respostas]
- Que apesar das diferenças, devemos ser bons e amigos de todos.

 **Reza!** Jesus, que és muito nosso amigo, ensina-nos a gostarmos uns dos outros, apesar das nossas diferenças. | *Pai nosso...* | São João Bosco, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



3ª feira, 30 de setembro de 2025

AS EMOÇÕES

† Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amén.



Bom Dia! Sabemos que, às vezes, é difícil controlar as nossas emoções. Uma vez sentimo-nos muito felizes, outras tristes; umas vezes sentimo-nos nervosos, outras vezes em paz; umas, cheios de energia, outras cansados. Hoje vamos refletir sobre a importância da paciência.

A tábua de pregos

Era uma vez um rapazinho que tinha um temperamento muito explosivo.

Um dia, o pai deu-lhe um saco cheio de pregos e uma tábua de madeira.

Disse-lhe que martelasse um prego na tábua cada vez que perdesse a paciência com alguém. No primeiro dia o rapaz pregou 37 pregos na tábua. Já nos dias seguintes, enquanto ia aprendendo a controlar a ira, o número de pregos martelados por dia foram diminuindo gradualmente.

Ele foi descobrindo que dava menos trabalho controlar a ira do que ter que ir todos os dias pregar vários pregos na tábua...

Finalmente chegou o dia em que não perdeu a paciência uma vez que fosse.

Falou com o pai sobre seu sucesso e sobre como se sentia melhor por não explodir com os outros.

O pai sugeriu-lhe que retirasse todos os pregos da tábua e que lha trouxesse.

O rapaz trouxe então a tábua, já sem os pregos, e entregou-a ao pai.

Este disse-lhe:

– Estás de parabéns, filho! Mas repara nos buracos que os pregos deixaram na tábua. Nunca mais ela será como antes.

Quando falas enquanto estás com raiva, as tuas palavras deixam marcas como essas. Podes enfiar uma faca em alguém e depois retirá-la, mas não importa quantas vezes pedes desculpa, a cicatriz ainda continuará lá. Gritar com alguém é tão violento é tão violento como bater.



Desperta! Quando estamos tristes, ou zangados, ou nervosos... o que devemos fazer? É gritar? É chorar? Claro que não!

Devemos respirar fundo... [exemplificar], acalmar... [exemplificar], pensar em coisas boas... e vão ver que tudo fica bem!



- E nesses momentos a quem podemos pedir ajuda? [ouvir as respostas] então, vamos rezar:

 **Reza!** Meu Anjo da Guarda, minha companhia, guardai a minha alma de noite e de dia. | São Carlo Acutis, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



4ª feira, 01 de outubro de 2025

TODOS DIFERENTES, MAS ESPECIAIS

† Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amén.



Bom Dia! Já repararam que na escola, com tantos meninos e meninas, ninguém é igual? Aliás, não há ninguém igual em todo o mundo! Mesmo os irmãos gémeos não são iguaizinhos. Isto tem uma razão de ser. Vamos escutar o conto.

A árvore que gostava de ser diferente

Um dia, um rei reparou que nos seus campos e jardins havia uma grande tristeza. Decidiu, então, perguntar a cada uma das árvores porque estavam tão tristes.

- Ó Carvalho! – disse o rei. - Tenho reparado que tens andado muito triste.

O Carvalho respondeu:

- Gostava de ser alto como o Pinheiro. Ele deve ser mais feliz que eu, porque vê tudo lá de cima.

O rei aproximou-se do Pinheiro e perguntou:

- E tu, Pinheiro, porque estás triste.

- Eu gostava de dar uvas como dá a videira. – respondeu o Pinheiro.

Por sua vez, a videira dizia:

- E eu gostava de cheirar bem como as roseiras.

Naquele jardim, todos estavam descontentes e gostavam de ser outra coisa, senão eles próprios. Até que, a um canto, o rei descobriu o alegre Girassol. Perguntou-lhe:

- Porque estás tão contente?

Ele respondeu:

- Quando cresci, olhava à minha volta e pensava: “o que vou ser quando crescer? Gostava de ser especial. Já existem carvalhos, pinheiros, videiras e roseiras... fiquei muito contente quando descobri que era diferente de todos os outros! Assim todos sabem quem eu sou!



Desperta! Deus criou-nos todos diferentes. Há parecenças entre nós, mas não há ninguém igual, nem mesmo as flores ou os animais são iguais.

- Todos temos diferenças e isso torna-nos especiais e únicos!

- E porque somos todos diferentes, devemos respeitar-nos uns aos outros pelas nossas diferenças.



Reza! Obrigado, Pai do céu, por nos teres criado todos diferentes e únicos e, assim, belos por fora e por dentro. | *Ave Maria...* | Nossa Senhora Auxiliadora, *rogai por nós.* | †
Em nome do Pai e do Filho...



5ª feira, 02 de outubro de 2025

EVANGELHO DO XXVI DOMINGO DO TEMPO COMUM – SER SIMPLES

† Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amén.



Bom Dia! Hoje vamos escutar com muita atenção o ensinamento de Jesus.

Um dia, os amigos de Jesus pediram:

— Jesus, dá-nos mais fé!

E Jesus explicou:

— Tal como as sementes são pequeninas e se transformam em árvores muito grandes, assim acontece se tiverem uma fé pequenina como um grão de mostarda. Poderão fazer coisas muito grandes.

(adapt. Lc 17, 5-10)



Desperta! Jesus ensina-nos que se nós acreditarmos Nele, mesmo com fé pequenina, Ele dá-nos força e ajuda-nos a fazer coisas com alegria.



Reza! Jesus, dá-me uma fé pequenina como uma sementinha. | *Meu anjo da guarda, minha companhia, guarda a minha alma de noite e de dia.* | [Escreve aqui o Santo], rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...



6ª feira, 03 de outubro de 2025

ACALMAR

† Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amén.



Bom Dia! Todos os dias há coisas que podemos fazer. Algumas são fáceis de resolver, mas outras apresentam algumas dificuldades. Talvez o segredo para seja fazer as coisas com calma, sem levantar grandes problemas.

O frasco de doces

Certo dia, um rapaz encontrou um frasco de doces num armário lá de casa. “Apetecia-me agora um destes doces” – pensou. Não tinha dúvidas de que, se a sua mãe estivesse ali, lhe daria um daqueles doces. “Vou tirar um bom punhado” – disse.

E se muito pensou, melhor o fez. Assim que meteu a mão dentro do frasco e recolheu o máximo de doces que podia, viu que a sua mão tinha ficado presa... afinal o frasco era mais estreito do que parecia... e agora? Tinha a mão presa e não se conseguia soltar, nem por nada. Tentou uma e outra vez, mas não era capaz de retirar a mão com os doces. Sem saber o que fazer, começou a chorar. Nesse momento, chegou a mãe. - Que foi que te aconteceu? – perguntou.

- Tentei tirar doces do frasco e agora fiquei com a mão presa – respondeu. – Bem... – disse a mãe – ... não compliques. Pega só num dos doces e não terás problemas em tirar a mão desse frasco!

- Que fácil... porque é que não me lembrei disso antes?” – disse o rapaz. (adaptado das Fábulas de Esopo)



Desperta! Às vezes, há coisas que são difíceis de fazer. O que devemos fazer é aclamar... respirar... pensar... pensar... pensar... e depois agir. Também podemos pedir ajuda, como fez aquele menino. Todos os problemas têm uma solução!



Reza! Amigo Jesus, quando estivermos aflitos, sem saber como ultrapassar as dificuldades, ajuda-nos. | *Pai nosso...* | São Gabriel Arcanjo, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...