

Pintar Durante o Caos de Natal

Aqui vai um bónus para sentires paz nesta época natalícia. Pinta esta página! Quer acredites ou não, pintar pode ajudar-te a aliviar o stress. Pensa no Salvador enquanto pintas e isto pode ajudar-te ainda mais.

Conta ou enve uma música de Natal sobre
[esta] zuzi Cristó



Hoje, dedica-te a ficar em silêncio e recordar o
Salvador durante 5 minutos (ver zuzis 48:10)



Nas próximas 12 horas, escolhe um tempo para
interagir na rede social. O tempo começa agora!



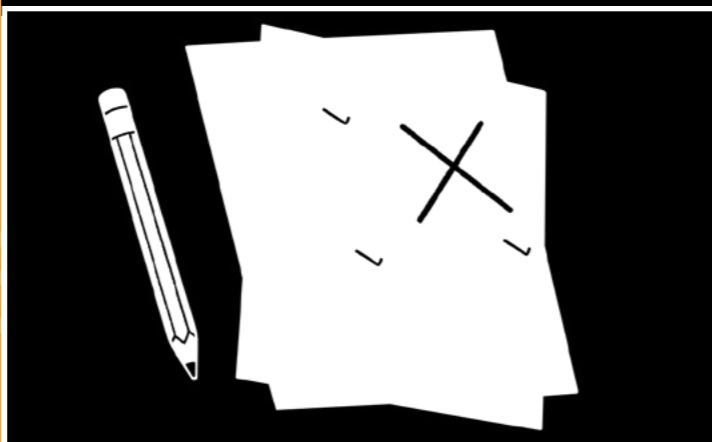
Manda uma mensagem carinhosa a três
zugiis zuzis



Esta serviço a um membro da família
durante 5 minutos, todos os dias, nos
próximos três dias.



Aprende a dizer não de vez em quando (mas
talvez não o faças com a tua mãe) para não te
soprecarregares. Escolhe um stress desnecessário
para deixar de lado hoje.



FAZ UMA PAUSA!

ONDE É QUE NO MUNDO...

Ao redor do mundo, as pessoas celebram o nascimento do Salvador de maneiras diferentes. Associa a tradição natalícia com a parte do mundo de onde veio essa tradição.

1. Aquecer-se numa sauna
2. Partir as pinhatas
3. Comer frango frito
4. Decorar as árvores de Natal com teias de aranha
5. Comer tartes de frutas cristalizadas (mince pies)
6. Pendurar lanternas em forma de estrela chamadas de "parols"
7. Jantar quando a primeira estrela aparece no céu
8. Andar de patins até à Missa (um serviço religioso) no Natal
9. Trocar livros
10. Dançar num grande desfile com "fanais" (lanternas de bambu)
11. Exibir um bode de palha gigante
12. Acender velas na noite de 7 de dezembro (feriado tradicional)

- | | |
|------------------|-------------------|
| ___ A. Japão | ___ G. México |
| ___ B. Venezuela | ___ H. Inglaterra |
| ___ C. Filipinas | ___ I. Polónia |
| ___ D. Colômbia | ___ J. Suécia |
| ___ E. Ucrânia | ___ K. Islândia |
| ___ F. Finlândia | ___ L. Gâmbia |

ILUSTRAÇÃO DE DAVID KLUG

Respostas na página 31.