

PELO QUE PODEMOS SER GRATOS HOJE?

Em tempos de quarentena, é comum que fiquemos, de um modo geral, ansiosos, não é mesmo?

Pensando em deixar esse período um pouco mais leve, temos uma proposta para você e sua família realizarem juntos.



VOCÊ JÁ OUVIU FALAR NO POTE DA GRATIDÃO?





O pote da gratidão é um convite ao exercício da capacidade de olhar com mais amorosidade para a nossa própria realidade, nossas conquistas e realizações, sejam elas grandes ou pequenas.

E como podemos fazer isso?

É simples!



Você vai precisar dos seguintes materiais:

1. Um pote, pode ser de vidro, plástico, madeira – o que tiver em casa!
2. Papéis pequenos para escrever. Eles podem ser coloridos ou brancos.
3. Uma caneta ou canetinhas coloridas.



COMO FUNCIONA?



Reúna-se com seus familiares ou amigos e pensem juntos: pelo que vocês podem agradecer no dia de hoje?

Você pode utilizar, por exemplo, apenas uma palavra ou até mesmo um pequeno desenho. Não é necessário algo muito elaborado ou frases longas.

Então, escreva no papel seu nome e também pelo que você é grato e, por fim, deposite no seu pote da gratidão.



PRONTO!

Ao final da quarentena, vocês podem abrir o pote e ler juntos todos os papéis, que se tornam, a partir deste momento, lembretes de que mesmo nos momentos mais difíceis existem coisas boas!





- Você pode começar a fazer o seu pote da gratidão em qualquer época do ano.
- Deixe sempre um bloco de papel e uma caneta ao lado do seu pote. Isso pode ser um estímulo à prática diária de agradecer.
- Essa proposta pode ser aplicada também ao seguinte conteúdo do **Currículo de Ensino Religioso do Ensino Fundamental de Curitiba:**
Identificar e acolher sentimentos, lembranças, memórias e saberes de cada um.



Equipe de Ensino Religioso
Gerência de Currículo
Departamento de Ensino Fundamental
Secretaria Municipal de Educação

