

## CALENDÁRIO DO ADVENTO 2020 DOCUMENTO EXPLICATIVO

Olá famílias,

Obrigada por terem aderido a esta iniciativa.

Bem-vindos ao Calendário de Advento 2020 da Junta de Freguesia de Estrela!  
Nos primeiros 24 dias de dezembro a vossa família terá várias sugestões de atividades para fazer em conjunto, com o objetivo de tornar esta época ainda mais especial!

O Calendário é uma oferta da Junta de Freguesia para todas as famílias da freguesia e tem como missão levar o Natal a casa de todas as famílias da Estrela em segurança. Neste ano em que as famílias estão mais confinadas e as crianças cheias de restrições, o calendário apresenta ideias adaptadas à nova realidade que vivemos, sempre respeitando a segurança de todos para assim alegrar o Natal das famílias da Estrela.”

### Instruções

Imprimam o documento EstrelasdeNatal.pdf e sigam as instruções de construção das 24 estrelas:

Pendurem o vosso Calendário do Advento. A opção é sempre vossa! Pensámos nas seguintes formas:

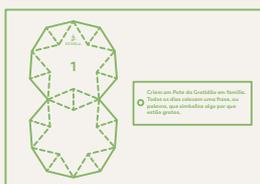
- \* Passar um fio entre todas as estrelas, fazer uma grinalda e pendurar;
- \* Colar na parede com fita-cola dupla-face, formando uma árvore, ou outra;
- \* Fazer um buraco em cada uma das estrelas, e pendurá-las na vossa Árvore de Natal.

### **Divirtam-se muito em família e criem memórias felizes!**

Sempre que quiserem partilhar os vossos momentos em família podem usar o #adventona-estrela e mencionar a Junta de Freguesia de Estrela: @freguesiadeestrela (Facebook e Instagram)\*

## Vamos construir o calendário do advento? Instruções passo a passo.

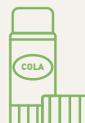
### Primeiro passo: Materiais necessários



1. Estrela (papel A4)



2. Tesoura



3. Tubo de cola



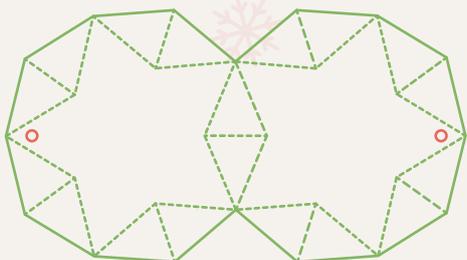
3. Um fio

### Segundo passo: Espírito de equipa

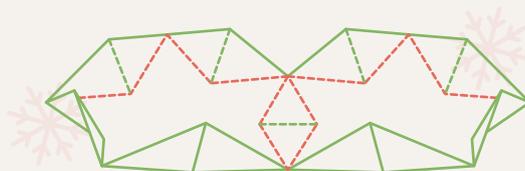


Agora que tem todos os materiais necessários, só falta reunir a família para meterem mãos à obra com verdadeiro espírito de equipa!

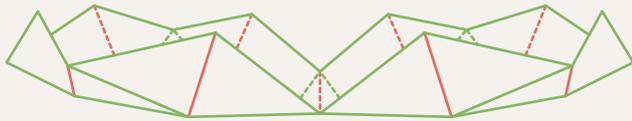
### Terceiro passo: Construir a Estrela!



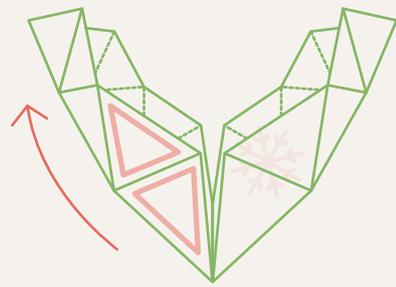
1. Recortem a vossa Estrela de Natal. De seguida façam um furinho em cada ponta da estrela nos círculos indicados a vermelho.



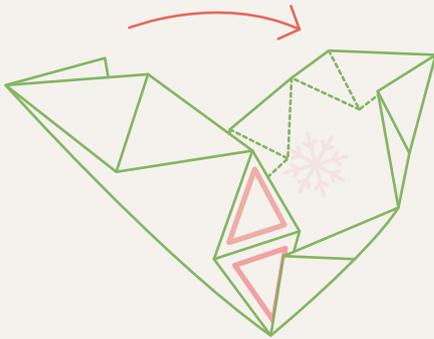
2. Comecem por dobrar pelo picotado interior vermelho.



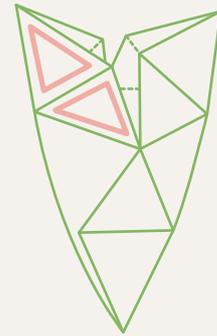
3. Conforme vão dobrando a estrela pelo picotado interior, as restantes partes (marcadas na figura em cima) vão tomando forma automaticamente.



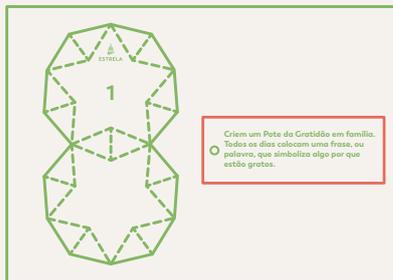
4. Quando as dobras estiverem concluídas e bem vincadas, comecem por colocar cola em apenas um dos lados, começando de baixo para cima.



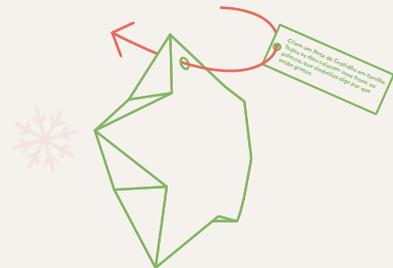
5. Com a cola já aplicada nos triângulos de baixo, comecem a fechar os dois lados da estrela, não esquecendo que a parte da cola ficará por dentro.



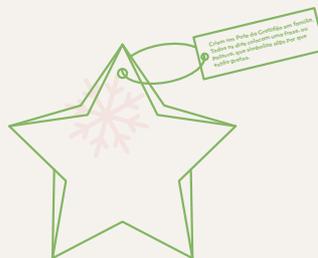
6. Quando a parte de baixo estiver colada esperem uns segundos para a cola começar a fazer efeito, em seguida apliquem a cola nos restantes triângulo e feche a sua estrela. Deixem secar.



7. No fim de colada a estrela e enquanto seca, recortem pela zona indicada a vermelho, a atividade que propomos para o dia.



8. Em seguida, usem um fio para ligar a estrela com a atividade correspondente ao dia.



**Repitam o processo para todas as 24 estrelas.**

**Parabéns! O vosso Calendário do Advento está completo!**



**Partilhem o vosso Calendário do Advento com  
#AdventodaEstrela**

## Guia do Advento - dia a dia

### Dia 1

**Criem um Pote da Gratidão em família. Todos os dias colocam uma frase, ou palavra, que simboliza algo por que estão gratos.**

Um Pote de Gratidão pode ser um frasco de vidro, uma caixa de sapatos, qualquer coisa. O importante é tornar a gratidão parte da rotina nestes próximos 24 dias. Escrevam, todos os dias, algumas palavras, frases ou motivos pelas quais estão gratos, por exemplo “hoje estou grato por .... porque ...”

Ser grato torna nas pessoas mais fortes, mais felizes, capazes de aproveitar melhor as coisas boas da vida e lidar com as adversidades. Fazer um pote em família tem ainda a enorme vantagem de fortalecer os laços familiares.

### Dia 2

**Hoje é dia de fazer um vídeo de Natal!**

Vamos dar largas à imaginação! Para este vídeo de Natal têm duas opções:

1) Façam, em família um vídeo com uma música, um poema, uma mensagem ou o que preferirem e enviem para alguém de quem têm saudades...

2) Podem também participar no Concurso de vídeo amador “A Estrela do Natal” da Junta de Freguesia de Estrela. Os vídeos com mais likes/reações no Facebook ganham um fantástico prémio! Consultem as normas de funcionamento disponíveis em [www.jf-estrela.pt](http://www.jf-estrela.pt).

### Dia 3

**Natal é Partilha! Hoje entreguem bens alimentares à Casa de Santo António.**

A Casa de Santo António, situada na Calçada das Necessidades n.º 2, trabalha com mães adolescentes em dificuldade. Nesta época de Partilha e Amor é ainda mais importante partilharmos com os que têm menos do que nós. Escolham alimentos que tenha um prazo de validade longo e entreguem das 9h00 às 17h00. Estão a precisar de leite, iogurtes, massa, arroz e cereais de criança.

## Dia 4

### **Hoje é um dia perfeito para ver um filme de Natal em família... qual vão escolher?**

Que bom que é começar o fim de semana em família com um filme de Natal, qual é o vosso preferido?

## Dia 5

### **Vamos descobrir como outros países celebram o Natal?**

A forma como cada país vive o Natal é diferente, existem tradições de Natal em Portugal que são diferentes noutros países. Sabiam que em Espanha as crianças só recebem os presentes no dia de Reis e nos Países Baixos recebem dia 5 de dezembro? E conhecem a história da Befana? Há tantas coisas novas para descobrir...

## Dia 6

### **Hoje é dia de São Nicolau, sabem quem é?**

Vamos descobrir um pouco sobre São Nicolau, pesquisem nos livros e na internet.

## Dia 7

### **Natal é Partilha! Hoje entreguem bens de limpeza ao Centro Social do Sagrado Coração de Jesus (Centrinho).**

O Centrinho, situado na Rua de São Domingos n.º 60, trabalha com meninos da creche e pré-escolar, fazendo a inclusão de crianças com necessidades educativas especiais. Nesta época de Partilha e Amor é ainda mais importante partilharmos com os que têm menos do que nós. Escolham produtos de limpeza e entreguem-nos das 8h00 às 18h00. estão a precisar de detergente de roupa (para máquina), amaciador de roupa, detergente de loiça, chão e multiusos.

## Dia 8

### **Hoje é dia de fazer Árvore de Natal e/ ou o Presépio!**

Em Portugal hoje celebra-se o dia da padroeira de Portugal, Nossa Senhora da Conceição, e durante muitos anos foi também o dia da mãe. É um ótimo dia para fazer a vossa árvore de natal e/ ou o presépio. Se já fizeram podem investigar um bocadinho sobre a tradição de fazer árvores de natal em casa ou então sobre os presépios... como surgiram?

## Dia 9

**Sabiam que, durante a nossa celebração do Advento, outras culturas também celebram datas importantes? Vamos descobrir!**

Sabiam que os Judeus celebram o Hanukkah? E porque é que o Solstício de Inverno é tão importante para outras religiões?

## Dia 10

**Escrevam um postal (ou e-mail) de Natal a alguém de que têm saudades.**

Mãos à obra! Vamos escrever uma carta, ou e-mail, a alguém que não veem há muito tempo e de quem têm saudades a desejar um Feliz Natal! Já agora, sabiam que saudade é uma das 7 palavras mais difíceis de traduzir para outras línguas?

## Dia 11

**Em família, construam o enfeite de Natal que está disponível no site da Junta de Freguesia de Estrela e coloquem-no à janela!**

No site da Junta de Freguesia de Estrela encontram um molde para imprimir e construir juntos. Decorem-no ao vosso gosto e depois pendurem à janela. Vamos enfeitar as janelas da Estrela!

## Dia 12

**Lisboa fica ainda mais bonita com as iluminações de Natal! Com toda a segurança, hoje é o dia de irem ver as luzes de Natal!**

Cumprindo todas as regras de higiene e segurança vigentes vão, em família, ver as luzes de Natal.

## Dia 13

**É dia de fazer um bolo e oferecer a um vizinho!**

Cumprindo todas as regras de higiene e segurança vigentes, façam um bolo ou umas bolachas e vão entregar a um vizinho... que bom que é partilhar!

## Dia 14

**Vamos espalhar Gentileza? Hoje, ao longo do dia, façam um gesto de gentileza só porque sim.**

Gentileza é ser gentil, amável e respeitar o outro. Com exemplos do dia a dia, que não exigem esforço, podemos tornar o dia do outro muito mais feliz! Nunca se esqueçam que Gentileza gera Gentileza, por isso hoje digam olá a alguém na rua, segurem a porta do elevador, ajudem um amigo....

## Dia 15

**Natal é Amor! Telefonem a alguém de quem têm saudades.**

Podemos estar fisicamente longe das pessoas de quem gostamos, mas ainda bem que podemos pegar no telefone e ligar-lhes! A quem vão ligar hoje?

## Dia 16

**As férias estão quase a chegar... Hoje escrevam uma carta, ou façam um desenho, a desejar um Feliz Natal à vossa professora ou professor.**

Hoje é dia de desejar um Feliz Natal à vossa professora ou professor, façam um desenho ou escrevam uma carta! Se não puderem levar para a escola tirem uma fotografia e enviem-lhe!

## Dia 17

**Construam, em família, um enfeite de Natal com materiais reciclados.**

Aproveitando caixas de cartão, rolos de papel higiênico, potes de vidro ou outros materiais deem asas à vossa imaginação e criem um enfeite de Natal.



## Dia 18

**Natal é Amor! Vamos mostrar, com um desenho ou uma carta, que gostamos uns dos outros!**

Hoje é dia de fazer um jogo em família: cada um escreve uma frase, ou um desenho, com uma mensagem querida sobre os outros membros da família. Podem dar em mão ou guardar num sítio que sabem que os outros vão ver...

## Dia 19

**É dia de fazer um postal de Natal e oferecer a um vizinho!**

Cumprindo todas as regras de higiene e segurança vigentes, façam um postal de Natal e entreguem a um vizinho... que bom que é partilhar!

## Dia 20

**Tarde perfeita para uma maratona de jogos em família! Qual é o vosso jogo preferido?**

Que bom que é o fim de semana para estarem todos em família a jogar um jogo de tabuleiro!

## Dia 21

**Natal é Alegria e Paz! Hoje vamos ajudar alguém, na nossa casa, sem ser preciso pedir.**

Lembram-se da Gentileza que foi o tema do dia 14? Hoje é o dia de trazer a Gentileza para dentro de casa. Há tantas coisas que podem fazer: pôr a mesa sem ser preciso pedir, ajudar um irmão nos trabalhos de casa, ajudar a fazer o jantar....

## Dia 22

**Natal é Partilha! Hoje entreguem bens alimentares ao Centro Social e Paroquial de São Francisco de Paula.**

O Centro Social e Paroquial de São Francisco de Paula, situado no Largo das Necessidades - Porta Anexa à Capela, trabalha com a comunidade no combate à exclusão social, seja por solidão, seja por falta de recursos económicos. Nesta época de Partilha e Amor é ainda mais importante partilharmos com os que têm menos do que nós. Escolham alimentos que tenha um prazo de validade longo e entreguem-no das 8h00 às 17h30, estão a precisar de: azeite, óleo, arroz, massa, feijão manteiga, atum, manteiga e margarina.

## Dia 23

**Natal também é Esperança! Em família, pensem no que aconteceu neste ano que está quase a terminar e escrevam 3 desejos para 2021.**

2020 foi um ano cheio de desafios e de novidades. Em família, parem e reflitam um pouco sobre tudo o que aconteceu no mundo, e em vossa casa, e escrevam 3 desejos que têm para 2021. Podem ser coisas materiais, mas também podem ser sentimentos.

## Dia 24

**É dia de abrir o vosso Pote da Gratidão! Revejam, em família, todos os acontecimentos deste Advento e escolham os mais marcantes.**

Chegamos ao fim deste Advento e é dia de abrir o Pote da Gratidão e visitar os momentos mais importantes destes últimos dias. Se gostaram desta ideia podem continuar a utilizar o Pote da Gratidão durante o próximo ano.

**Esperamos que tenham gostado das atividades sugeridas e que se tenham divertido e criado memórias felizes.**

Todas as ideias presentes no calendário cumprem as normas de segurança vigentes e demonstram que podemos encontrar felicidade e viver a vida apesar das contrariedades, são um sinal que nos garante que podemos criar novos normais.

A Junta de Freguesia de Estrela deseja a todas as famílias um Santo Natal, pleno de afetos.