

A minha jornada para o Didar

My journey to Didar

SEMANA 3: OS LAÇOS FAMILIARES E DE AMIZADE WEEK 3: MY FAMILY AND FRIENDSHIP BONDS

- ☐ Faz um ato de bondade por alguém da tua família.
Do one kind act for someone in your family.
- ☐ Ajuda a preparar uma refeição ou a pôr a mesa juntos.
Help make a meal or set the table together.
- ☐ Diz aos teus pais ou avós uma coisa que tu amas neles.
Tell your parents or grandparents one thing you love about them.
- ☐ Sorri e cumprimenta alguém novo no Jamatkhana.
Smile and greet someone new at Jamatkhana.
- ☐ Perdoa alguém ou pede desculpas se magoaste alguém.
Forgive someone or say sorry if you hurt someone.
- ☐ Oferece-te para ajudar um professor ou um amigo na escola, ou sê voluntário no Jamatkhana esta semana.
Offer to help a teacher or a friend at school, or be a volunteer at Jamatkhana this week.
- ☐ Termina o dia com uma oração em família pela saúde e felicidade de todos.
End the day with a family prayer for the health and happiness of all.

ADAPTAÇÕES PARA CRIANÇAS 0-5 ANOS ADAPTATIONS FOR CHILDREN AGED 0-5 YEARS

- ☐ Convide o seu filho a ajudar a arrumar os brinquedos, levar algo para os pais ou dar um toque nas costas de um irmão enquanto diz: «Ajudamos porque amamos».
Invite your child to help put toys away, bring something to a parent, or pat a sibling's back while saying, "We help because we love."
- ☐ Mostre fotografias de família e nomeie cada pessoa com carinho: «A mãe ama-te. O pai ama-te. Allah ama-nos a todos».
Show family photos and name each person lovingly: "Mama loves you. Dada loves you. Allah loves all of us."
- ☐ Termine o dia com uma oração de agradecimento em família ou tasbih.
End the day with a family thank-you prayer or tasbih.



Conseguiste! Ao completares todas as atividades, podes escolher o teu prémio!
You did it! By completing all the activities, you get to choose your prize!