

NOSSO RITMO

E a época do Inverno na
Escola Waldorf Angelim

Ano IV - ED 14
Julho/2021

“Muita coisa preciso aprender
Para me tornar
Caminho e caminhada:
Que é preciso bem mais gente do que eu;
Que há muito mais terra do que estrada;
Que o caminho não nasce sem ser feito;
Caminhada não tem
Se não se anda.”

Sérgio Sá

ILUSTRAÇÃO: PROF^a ANDREA MAIOLINO

ESCOLA
WALDORF



angelim

QUERO ESSA ESCOLA PRA MIM!

EDITORIAL

Agora, vemos pela janela o dia acabar mais cedo, as noites mais longas e o vento frio invadir a nossa casa, mas esse silêncio, quietude e recolhimento que o inverno traz, carrega consigo uma grande força interior. Uma chama, uma luz que fica guardada por um longo período. Reunindo forças para no momento certo desabrochar.

Desejamos que a leitura dessa edição do Nosso Ritmo nesta época de recolhimento que vivemos, alimente essa pequena chama guardada dentro de cada um e se torne cada vez mais forte para o que há de vir. Nossa menina da lanterna, nossa amada Elza, compartilhou com todos sua luz, brilhemos intensamente, levando a todos o que ela nos ensinou: com sua bondade sempre nos acolheu, com sua humildade compartilhou conosco sua sabedoria, com sua verdade vivia a Pedagogia Waldorf de todo coração, sempre nos lembrando do que realmente é importante. Que continuemos aspirando aquilo que Elza nos inspirava: a presença, a verdade, a simplicidade e o amor.

Guardaremos para sempre esse encontro tão especial que tivemos a sorte de viver.

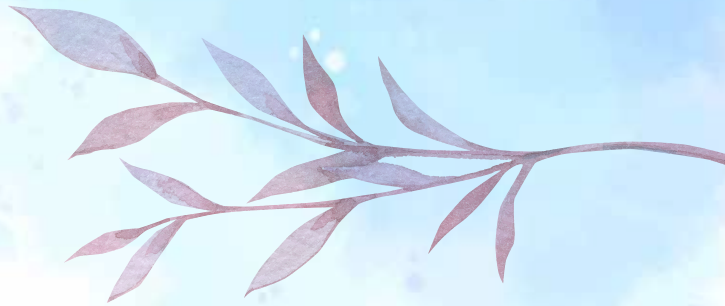
Às vezes – o destino não se esquece
As grades estão abertas,
As almas estão despertas:
Às vezes,
Quando quando,
Quando à hora,
Quando os deuses,
De repente
- antes -
A gente se encontra.

Guimarães Rosa

HOMENAGEM DA COMUNIDADE
À NOSSA AMADA ELZA



SÁBADO CULTURAL DE SÃO JOÃO

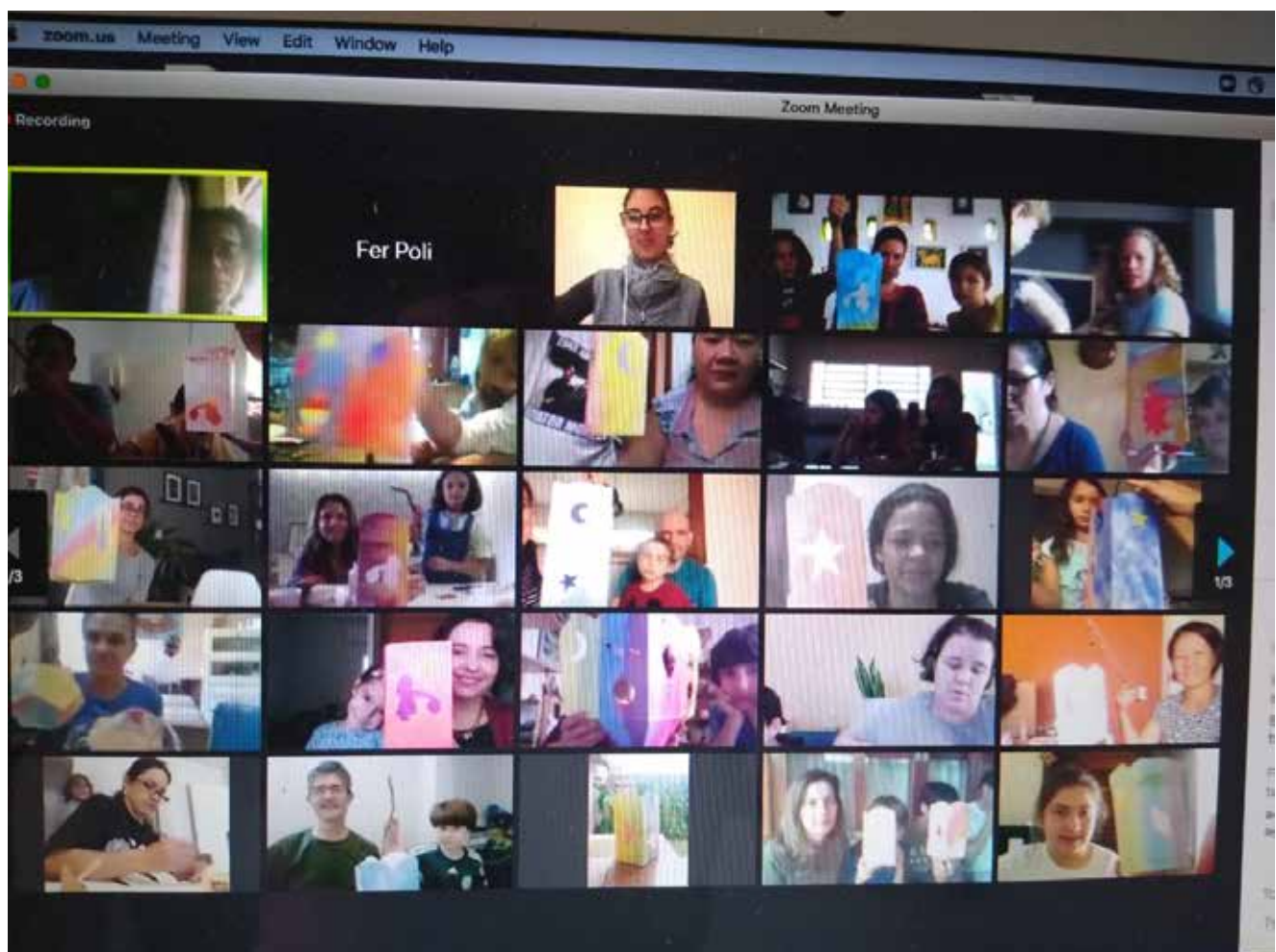


No dia 29 de Maio, um sábado de manhã, nos encontramos para nos preparar para a época de São João e para confeccionar nossas lanternas, deixando-as prontas para acendê-las no dia do teatro.

Ouvimos nossas queridas professoras Elza  e Ana Paula e assim pudemos conhecer mais do significado da história da Menina da Lanterna e também da época de São João.

Logo em seguida o professor Carlos nos orientou em cada etapa da confecção das lanternas, e ao final de nosso encontro já conseguíamos visualizá-las, cada uma com a cara de cada família.

Compartilhamos agora com vocês um pouco do alimento espiritual e anímico tão rico que recebemos nesse dia.



ESTUDO DA MENINA DA LANTERNA

A busca da Menina da Lanterna simboliza a busca do ser humano por sua luz interior. A história trazida no inverno traz também um significado de recolhimento e interiorização, e se manifesta aproximando-nos de conteúdos interiores.

Todos nós passamos por momentos difíceis na vida, momentos em que nos sentimos desorientados e sem rumo. Este momento é simbolizado na história quando a menina tem a luz de sua lanterna apagada, por consequência precisa iniciar um caminho de autodesenvolvimento para reencontrá-la.

Em princípio ela encontra os animais que representam nossos instintos básicos e que precisam ser domados. Todos eles se negam ajuda-la nesse momento e ela adormece para o sonho.

Nesse sonho recebe ajuda das estrelas e indicam um caminho a seguir.

Posteriormente, ela se depara com as três partes que formam o homem: o pensar, o querer, o sentir; representados respectiva-

mente pela fiandeira que tece o fio do pensamento, o sapateiro que com sua vontade e ação faz sapatos que nos mantêm com os pés no chão, e a criança da bola que experimenta o mundo com os seus sentimentos.

A menina da lanterna pede ajuda para a fiandeira, para o sapateiro e para a criança da bola, mas esta também é negada. A menina desanimada desiste, se entrega e adormece para um sono profundo.

Ao despertar para o mundo físico ela encontra sua luz, trazida pelo sol. Na volta ilumina o caminho daqueles que precisam, num gesto de doação e amadurecimento do seu sentir, querer e pensar. Ao reencontrar os animais e ajudá-los, também está reconhecendo seus instintos e dominando seu mundo interior.

Quando na volta, a menina, após ter encontrado a luz, a doa para quem precisa, representa um grande passo para o ser humano que, após encontrar a luz divina dentro de si, pode fazê-la transformar-se num impulso social.



SÃO JOÃO NA PEDAGOGIA WALDORF



Os humanos se agrupam ao redor do fogo desde os primórdios. Esse fogo é um elemento agregador e purificador, pois representa uma ponte entre o ser humano e a divindade, entre o céu e a terra.

Sentimos a luz e o calor perto do fogo. Com olhar atento, percebemos que a fogueira é o resultado da queima da madeira, um ser vegetal capaz de fazer a transformação da energia do sol através da fotossíntese. Ou seja, ao queimar madeira, podemos vivenciar a luz e o calor do sol quando estamos diante da fogueira.

A festa de São João com toda sua simbologia, mostra a íntima relação do ser humano, tanto com a terra como mãe, geradora de vida e cuidado, quanto com o sol como pai, dotado de força e sabedoria. O ser humano, assim como o fogo da fogueira, possui essa conexão entre o que é terreno e o que é cósmico, possui dentro de si luz e calor próprio que ilumina e aquece ao seu redor.

No Hemisfério Sul, o nascimento de João Batista marca o início do solstício de inverno (24 de junho), assim como o nascimento do menino Jesus, no Natal, marca o solstício de verão (24 de dezembro). Essas duas datas estruturam o ano, uma marca o meio e a outra marca, ao mesmo tempo, o fim e o começo. Se analisarmos as duas datas juntas, elas formam uma espinha dorsal, são festas que consideramos festa estruturante do ano. Outras datas festivas estruturantes são a Páscoa (data variável), que marca o equinócio de Outono e São Miguel, marcando o equinócio de Primavera (29 de setembro). Observando o ano com essas quartas festas, forma-se uma cruz com as principais festividades cristãs, estruturando cada ano. Das quatro festas estruturantes, São João é uma das partes do eixo central.

No Natal comemoramos o nascimento do Jesus, ser divino, nascido do corpo de uma mulher, ser solar que veio com a missão de salvar a humanidade e colocar a Terra no caminho de se transformar um novo Sol. Já no São João e essa relação direta com o fogo comemoramos a própria humanidade, nossa presença, nossas glórias, nossa capacidade de atuar, trabalhar e colher da terra. É uma festa de comemoração ao ser humano, pelo reconhecimento das possibilidades de cura e

desenvolvimento, a relação com nossa própria divindade, nosso centelha divina, nosso fogo interno.

Como o nascimento de São João é comemorado no dia 24 de Junho, e o nascimento de Jesus é no dia 24 de Dezembro, temos exatamente 6 meses entre um e outro, é como se esses dois seres fossem complementares, assim como estruturam o ano, se complementam, estão diretamente relacionados um com o outro. João nasceu de pais idosos, Isabel e Zacarias. Zacarias era um sacerdote, estudioso e Isabel uma anciã, ambos muito sábios. Enquanto Jesus nasceu de Maria, que era uma jovem de 17 anos, de alma pura. O contexto das suas concepções já mostra que são seres polares. As duas mães eram primas e tiveram 6 meses de diferença em suas gestações. Há uma passagem na bíblia que diz que elas se encontraram quando estavam grávidas e no momento do encontro os bebês se mexeram em suas barrigas, como se tivessem se reconhecido no ventre de suas mães.

“Alguns dias mais tarde, Maria foi apressadamente às terras montanhosas da Judeia, à vila onde Zacarias morava, para visitar Isabel. Quando Maria saudou a prima, o menino de Isabel saltou no seu ventre e Isabel ficou cheia do Espírito Santo (Lucas 1:39).”

João foi educado, toda a sua infância, para ser sacerdote, foi uma criança criada num ambiente de plena sabedoria, e ele conseguiu alcançar altos graus de iniciação. Quando adulto era chamado por ser Mestre da Justiça, pois era muito justo por onde passava, e Jesus era conhecido como Mestre do Amor. Existem, portanto, muitos paralelos entre João e Jesus. A existência deles estava diretamente relacionada, vieram no mesmo tempo pois tinham algo a executar e precisavam estar juntos. Na época de Cristo, o povo de Israel estava em decadência, enfraquecido com tantas desilusões, falsos messias de mente cética. Imperadores Romanos, Cesar Augusto, motivados pela riqueza e pelo poder de dominação através da força. João, antes de iniciar os batismos no rio Jordão, se reco-



lheu no deserto esperando o Salvador, e lá superou todos os desafios a fim de se preparar para anunciá-lo. Diante dessa missão, João Batista representa esse ser humano em transição, que à espera da chegada de Cristo, se prepara, abre mão de velhos hábitos e se abre para uma clareza do vir a ser, um novo passo, uma nova forma de pensar.

O deserto é um ambiente muito hostil, árido, tem uma amplitude térmica que exige resiliência do ser humano (dias quentes e noites frias). Apesar dessa hostilidade aparente do deserto, quem o conhece e está acostumado a conviver com esse ambiente, não se desespera, pois reconhece o melhor caminho. Essa é uma característica chave de João, a capacidade de reconhecer ao procurar água e alimento, confiando e mantendo seu corpo vivo. Nesse caminhar, o céu estrelado do deserto era seu grande companheiro. Ao se sentar, olhando o manto escuro da noite, pode perceber que nossa alma é espelho e que as milhões de estrelas lá presentes, são a imagem espelhada de nós. Sendo que cada um de nós tem a sabedoria do universo dentro de si, basta descobrir e, corajosamente, seguir o caminho indicado por nossas escolhas conscientes conectadas a espiritualidade. Quem consegue fazer esse caminhar serve de exemplo para os outros caminhantes. João Batista é nosso grande mestre nesse caminhar, caminhante pelo deserto da alma.

Nesse momento, início do século XXI, a humanidade, também anda por um deserto, mas não um deserto físico, e sim anímico, um deserto de alma. É preciso aprender a reconhecer individualmente onde estão esses alimentos dentro de cada um: o que fiz de mim com as possibilidades que a vida me deu? O que consegui tirar de melhor daquilo que a vida me ofereceu? Esse lugar que estamos vivendo, esse isolamento com relação ao mundo espiritual é fruto do desenvolvimento a partir do conceito científico mecanicista de Descartes (Séc. XVII), que trata o mundo como uma grande máquina de objetos (Penso logo existo), nos tornando seres isolados, como se fossemos avulsos no meio do planeta Terra. Mas temos diariamente a oportunidade de encontrar aquilo que toca nossa alma, e que, portanto, nos move a fazer nossas escolhas.

Como encontrar a fogueira dentro de nós?

João Batista vem como um guia espiritual para nos ajudar a caminhar nesse deserto de alma. Ele mostrou que nós, em nossas escolhas diárias, somos capazes de mudar a trajetória da humanidade inteira. Qual legado vamos deixar, depende das nossas escolhas cotidianas. E o amor é a grande força que nos guiará. O mal se consome em si mesmo, pode começar forte, com grande início e auge, mas as próprias fraquezas que vem do mal, o derrubam. O amor não se destrói, não cessa, é infinito, amor cósmico, é criação. Conseguimos reconhecer a partir de nossas escolhas o que merece ser seguido e o que não merece ser seguido, isso faz parte da nossa capacidade de livre arbítrio, se estivermos cientes de nossas escolhas saberemos identificar. João reconheceu Jesus e se julgou indigno de batizá-lo. Porém, Jesus reconheceu no João a divindade do ato do batismo no rio Jordão. Foi um reconhecer mútuo, pois cada um de nós é importante para a humanidade. Jesus reconhece e pede para ser batizado, e foi nesse momento que o Cristo desceu à Terra, e Jesus se tornou Jesus Cristo e possibilitou a chegada do impulso maior para o desenvolvimento da humanidade.

As forças se somam e transformam: Jesus e João conceberam o Cristo.

A época da festa de São João é uma oportunidade para cada um de nós nos reconhecermos como luz. Os antigos guerreiros cantavam e festejavam antes das batalhas para fortalecer suas almas e a alma grupal, para criar maior conexão entre eles e assim, seguirem confiantes para as batalhas. Festejemos também, nos fortalecendo para continuarmos caminhando com nosso riso, alegria e nossas fogueiras internas acesas.

Professora Ana Paula Galdino.

Fonte: Evelyn Scheven. O caminho de Cristo, o resgate da magia das festas cristãs. Editora Inhambu. 95p. 1997.

O TEATRO DA MENINA DA LANTERNA

Com nossas lanternas prontas esperamos então com entusiasmo o dia do teatro da Menina da Lanterna. Foi em um final de tarde de um sábado frio, no dia 19 de Junho, que nossa tão querida equipe pedagógica nos presenteou, com a ajuda de familiares da comunidade, com tão linda apresentação, um teatro de mesa da história da Menina da Lanterna. As crianças e suas famílias esperaram ansiosas por esse momento, e então puderam juntos compartilhá-lo com muita alegria, calor e luz, acendendo suas lanternas em seus lares, iluminando os corações e aquecendo as almas.





TRAZENDO CALOR À ÉPOCA COM BRINCADEIRAS



CABANA

Fazer uma cabana com panos na mesa ou em outros lugares da casa usando prendedores.

PANQUECA

Sobre um tapete ou num colchão, enrolar a criança deixando somente a cabeça de fora e solta.

CAIXAS DE PAPELÃO

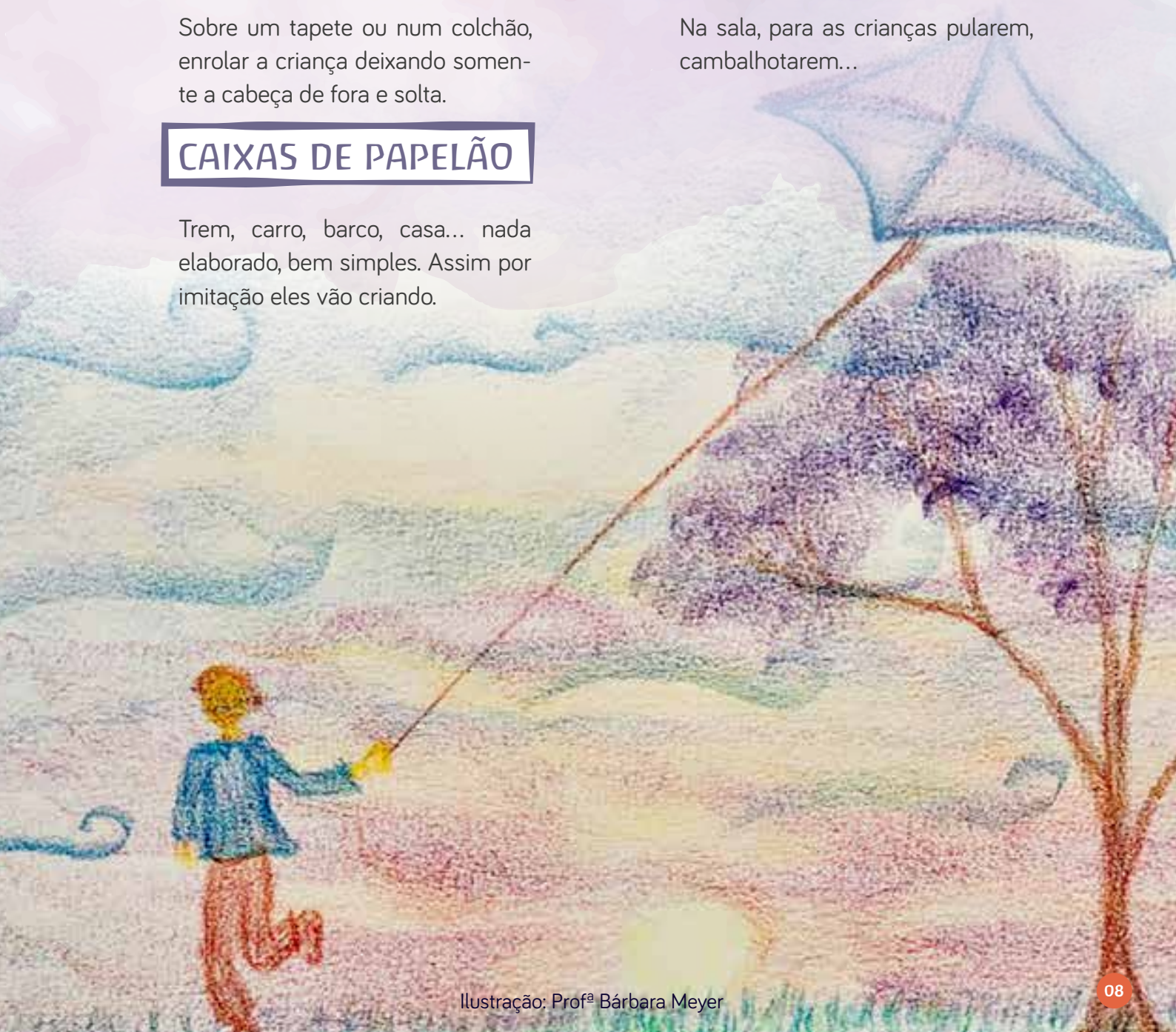
Trem, carro, barco, casa... nada elaborado, bem simples. Assim por imitação eles vão criando.

PANOS, CORDAS

Deixá-los à disposição para amarrar, para dobrar, etc.

COLCHÃO

Na sala, para as crianças pularem, cambalhotarem...



MÚSICAS PARA A ÉPOCA

Um vento muito frio
Começa a soprar
Inverno vem chegando
Em casa em vou entrar
Uma chuva miúda
Começa a cair
Venham crianças
Venham se agasalhar
Chuva caindo
Terra molhando
Vento soprando
Frio chegando

Serra serra serrador, serra o papo do vovô,
Serrei uma, serrei duas, serrei três de uma
só vez! (repete várias vezes)

BRINCADEIRA:

Brincando no colo, trazendo música e calor

Upa upa upa, me leva na garupa
(repete várias vezes)

BRINCADEIRA:

Criança sentada no colo, olhando pra ela,
fazendo movimentos pra frente e pra trás.

Pic Poc Pic Poc, onde é que eu vou
morar, aqui em cima ou aqui embaixo,
onde é que eu vou morar? Aqui em
cima ou aqui embaixo?

BRINCADEIRA:

Escolhe uma pedrinha, uma folhinha, ou uma
sementinha... algo que cabe na mãozinha da crian-
ça. E faz o movimento com a mãozinha fechada,
alternando em cima e em baixo uma sobre a outra.
E cada vez que encontra a semente, vai alternando
a vez de cada um fazer o movimento.

Ponte quilonte quebrou a ponte, ponte
quilonte quebrou a ponte, ponte qui-
lonte quebrou aaaa ponte!

BRINCADEIRA:

A criança senta no colo de frente pra você,
segurando nas mãos. E movimentos do colo de
um lado para o outro, e na última vez que fala
ponte, abre a perna (a ponte quebrou) e segura
firmemente em suas mãozinhas.

A galinha do vizinho bota ovo amare-
linho, bota um, bota dois, bota três de
uma só vez, bota quatro, bota cinco,
bota seis, de uma só vez, bota sete,
bota oito, bota nove e bota dezzzzz.

BRINCADEIRA:

Vai fazendo movimento com os dedos cami-
nhando pelo corpinho, e no dezzzzz faz uma
cosquinha!

Jacaré, passeando na lagoa, Jacaré
passeando na lagoa.

Jacaré viu um peixinho. Abriu a boca e
nhac, jacaré não conseguiu pegar o
peixinho.

O peixinho fugiu!

Jacaré passeando na lagoa, jacaré
passeando na lagoa.

Jacaré viu o peixinho abriu a boca e
nhac, hummm,

Jacaré conseguiu pegar o peixinho,
Hummm que peixinho gostosinho!

BRINCADEIRA:

Junta as mãos, abre fazendo um bocão, curva
os dedos mostrando os dentes. E não conse-
gue pegar, repete, e na segunda consegue
pegar uma parte do corpinho da criança.

ALIMENTAÇÃO NO INVERNO

“Aquele que compreende bem a nutrição, compreende o começo da cura.”
Rudolf Steiner

Onde o frio do inverno é verdadeiro, a terra se tranca e não produz; a água se expande até solidificar-se em gelo ou neve; todos os animais se abrigam no calor de roupas e tocas, e a semente aguarda sua hora sem se mover. No inverno é essencial economizar energia.

Diz o livro do Imperador Amarelo: "As pessoas devem deitar cedo e levantar tarde, esperar que o sol nasça."

A primavera e o verão são períodos em que eliminamos naturalmente os excessos, tanto através do suor quanto de gripes, resfriados e outras mazelas. O outono e o inverno são períodos em que recolhemos e armazenamos a energia e então é hora de tonificar os órgãos e sistemas através de alimentos fortes, revigorantes, cozidos, que mantenham aceso o fogo interior.

INVERNO é para deixar quase inteiramente de lado os alimentos salgados, de energia fria, e procurar os amargos, mornos, de movimento ascendente, para ativar a circulação do sangue e não virar picolé. Agora as sopas são cozidas muito tempo, os cereais e os legumes quase desmancham; ficam liberadas as gostosuras de forno, que vão trazer calor para dentro; há mais apetite e vontade de fortalecer o corpo, então cabem refeições ligeiramente mais pesadas, com um pouco mais de carnes e gordura.

Observe seu corpo à medida que a temperatura externa vai caindo; se estiver sentindo frio, principalmente nas extremidades, comece a colocar uns pauzinhos de canela no seu mingau matinal e evite comidas cruas.

Fonte: Manual do Herói – Sônia Hirsch

SOPAS E CALDOS NO JARDIM DE INFÂNCIA

Professoras Lis e Roberta Krug

Nesta época do ano costumamos fazer sopa com as crianças do Jardim de Infância. É uma ótima atividade pedagógica para trabalharmos a coordenação motora ao picar os legumes, trabalhar com começo-meio-fim (eles ajudam a preparar a mesa, picar os legumes e no final cada um lava a sua tábua de madeira) e fortalecer o Querer (alguns preferem picar legumes mais macios como a abobrinha, mas são incentivados a picar cenouras ou batata doce, fortalecendo a sua vontade). Por meio da sopa ou caldo no lanche as crianças experimentam novos legumes e criam novos hábitos alimentares saudáveis. Além de tudo isso, as sopas aquecem as manhãs frias de inverno e nossos corações.

As crianças maiores ajudam a descascar os legumes e depois as professoras picam os legumes em formato de palitinhos. Depois as crianças picam os cubinhos. Para que a criança não se machuque com a faca, usamos a imagem da borboleta: com uma mão ela segura a faca em cima do legume e com a outra mão aberta faz gesto suave como uma borboleta voando e a borboleta pousa em cima da faca para pressioná-la e picar o legume. Enquanto isso, cantamos a música da borboleta:

**“Borboleta linda e branca,
Voa voa e não se cansa,
Voa aqui,
Voa ali,
E descansa numa flor”**

(no início da música a borboleta voa e na última frase a borboleta descansa na faca)



INVERNO

RECEITAS DE ÉPOCA

SOPA DA ROBERTA K.

No Nosso Ritmo de São João e Lanterna, a nossa querida Josy compartilhou uma receita deliciosa de sopa. Segue mais uma receita de sopa da sala da Lis e da Roberta Krug. As crianças adoram preparar e comer, repetindo várias vezes. Na nossa sala costumamos comer na terça-feira, que é o dia cevadinha, colocando a cevadinha no caldo como se fosse um macarrão.

INGREDIENTES

- ½ abóbora japonesa ou cabotia
- 2 cenouras médias
- 2 abobrinhas
- 3 mandioquinhas ou 2 batatas doce
- Sal e temperos a gosto
- Salsinha picada
- Complemento: Cevadinha, macarrão ou milho

Os ingredientes podem variar (cará, mandioquinha, um pedacinho de pimentão amarelo...). Mas esta receita é a favorita das crianças!



MODO DE FAZER

- As crianças podem ajudar a picar os legumes com facas sem ponta
- Após ferver tudo, bater no liquidificador, exceto complemento (cevadinha, macarrão ou milho).
- Cozinhar separado a cevadinha, macarrão ou milho e juntar ao caldo batido.
- Para finalizar coloque um fio de azeite e a salsinha picadinha.

ALGUMAS DICAS PARA A SOPA FICAR AINDA MAIS NUTRITIVA

SUMO DE GENGIBRE Fortalece a natureza quente dos alimentos para que eles se movam para fora e ajudem a tratar sintomas frios, como gripes. Deve ser acrescentado à sopa segundos antes de tirar do fogo.

ABÓBORA na sopa é desintoxicante; coadjuvante no tratamento da asma brônquica.

ARROZ harmoniza e tira sede. Em sopa ou papa é revitalizante e diurético.

CEVADINHA na sopa com cebola e aipo (salsão) ajuda a proteger o fígado.

INVERNO

RECEITAS DE ÉPOCA

MINGAU DE AVEIA E BANANA

da Roberta K.

INGREDIENTES

- 1 banana prata
- 2 colheres de sopa de leite de coco ou amêndoas (se preferir pode utilizar o leite integral)
- 2 colheres de sopa de água
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de chá de açúcar demerara, mascavo ou de coco
- Canela a gosto



MODO DE FAZER

Bata no liquidificador a banana com a aveia, o leite de coco e a água. Leve ao fogo até engrossar. Finalize com uma chavinha de canela

CREME DE MANDIOQUINHA COM GENGIBRE

da Roberta K.

INGREDIENTES

- 1 Kg de mandioquinha descascada
- 50 g de gengibre descascado
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 5 colheres de azeite
- 1 maço de salsinha picada
- 2 litros de água
- Sal a gosto

MODO DE FAZER

Em uma panela de pressão, coloque o azeite e a cebola picada. Depois que ela estiver dourada, acrescente o alho. Logo em seguida, a mandioquinha picada em pedaços médios, o gengibre inteiro e a água.

Cozinhe por aproximadamente 20 minutos. Desligue o fogo quando a mandioquinha estiver macia.

Bata tudo no liquidificador e deixe o gengibre separado.

Depois que terminar de bater, mantenha no liquidificador um pouco de caldo e bata-o com o gengibre. Coe, descarte as fibras do gengibre e acrescente o líquido ao creme.

Salpique a salsinha em cima do creme e acrescente sal a gosto.

Bom apetite!

INVERNO

RECEITAS DE ÉPOCA

CALDO DE MANDIOQUINHA COM ESPINAFRE *da Josy*

INGREDIENTES

- 1 kg de mandioquinha
- 1 ½ água
- 1 cebola
- 1 colher de azeite ou manteiga
- 1 maço de espinafre (somente as folhas)
- 1 colher de sobremesa de sal
- Sal a gosto



MODO DE FAZER

Lave bem e descasque a mandioquinha
Corte-a em rodelaas médias

Pique a cebola

Em uma panela coloque o azeite e a
cebola e deixe fritar um pouco, acres-
cente a mandioquinha e deixe cozinhar
bem.

Bata no liquidificador com a própria
água, se ficar muito ralo, adicione uma
colher de trigo ou maisena, com o espi-
nafre já lavado, bata junto coma man-
dioquinha, leve novamente ao fogo até
ferver e está pronto para servir.

Uma sugestão é acrescentar alecrim,
cebolinha ou cheiro verde.

NUTRIÇÃO ANTROPOSÓFICA

A alimentação como objetivo do homem para a liberdade

“Não se trata simplesmente de um aporte quantitativo, nosso organismo deve poder acolher a totalidade das forças contidas nos alimentos”.

Rudolf Steiner

“Conforme Rudolf Steiner, não comemos para ter em nós determinadas substâncias corpóreas, mas sim para termos as forças que podemos humanizar e vencer a morte. Um alimento não é constituído apenas de elementos químicos materiais, mas de algo vivo, dinâmico e interage com todo o universo que participa de sua criação”

“O processo de alimentação consiste, apenas, em uma escolha de alimentos, enquanto a nutrição é o processo de nutrir o organismo, não somente com calorias ou macronutrientes.

Devoção: ser grato por todo o processo de alimentação, desde a plantação até o preparo do alimento. Isso porque existem muitas pessoas envolvidas nesse ciclo, que desprendem suas forças assim como a Natureza desprende a sua própria;

Bondade: a relação com o alimento deve ser permeada por amor, já que cozinhar é um ritual e traz saúde;

Beleza: a apresentação e a harmonia da composição da refeição acentuam esse sentimento interior;

Verdade: o consumo de alimentos vivos, ou seja, de como se apresentam na natureza, atendem a necessidade espiritual desse valor;

Consciência: todo o processo da alimentação deve ter a mesma importância. É essencial mastigar adequadamente e prestar atenção na refeição, sem nenhuma distração, com plena consciência do ato;

Moderação: segundo Rudolf Steiner a moderação “refina os sentimentos, desperta a capacidade, anima a afetividade e fortalece a memória”

Fonte: <https://www.eusemfronteiras.com.br>

REFLEXÃO SOBRE O TEMPO, O RITMO E O AMBIENTE PROPÍCIOS À CRIANÇA

Por Luiza Helena Tannuri Lameirão

O tempo corre veloz e a vida escapa das mãos.
Mas pode escapar como areia ou como semente!

Thomas Merton

O amanhecer é o doador de tempo. O movimento do sol e a conseqüente formação do dia e da noite transmitem confiança à criança. Não há um dia que não amanheça. O sol é constante, ele promove constância na alternância entre luz e escuridão, entre o claro e o escuro; portanto, a criança vivencia essa alternância por meio da intensidade da luz, não pelo relógio. As atividades de higiene, alimentação e sono são regidas pelo sol. Quando há lentidão e calma, as partes se alternam em um fluxo orgânico. Quando o tempo é usado assim não acontece desgaste. O educador pode ficar sem relógio e ele próprio orientar-se pelo sol, e conceber, assim, o tempo necessário para uma atividade. Tempo de menos corta a atividade, deixando-a incompleta; tempo demais de atividade pode agitar e excitar a criança.

Ao buscar o ritmo, cria-se uma rotina pontuada por rituais, que podem marcar de maneira singela e lúdica a transição de atividades. Repetidas, essas atividades formam os hábitos, tarefa fundamental do educador na primeira infância. Esse recurso do ritual pode, por exemplo, auxiliar as crianças com dificuldade de adormecer. Sabemos que os fatores responsáveis pelos distúrbios do sono são o excesso de luz e som. O educador, então, no momento do sono, fecha a janela, puxa a cortina, cobre a criança; e sempre do mesmo jeito, todos os dias. Enquanto a luz e o som – relacionados aos sentidos da visão e audição – excitam a criança, o tato pode ser usado como o sentido que prepara para o sono. A massagem nos pés leva a criança a relaxar e a dormir profundamente.

Se observarmos o processo de desenvolvimento dos seres humanos, perceberemos que cada coisa acontece em seu tempo. E acontece uma coisa de cada vez. Na nossa vida cotidiana, tendemos a encavalgar ações e fazer várias coisas ao mesmo tempo e isto desgasta e estressa. A pressa é adversária da vitalidade. As coisas feitas com pressa saem imperfeitas, causam cansaço, alienação, são executadas com superficialidade. Com a pressa na execução de um trabalho pode-se até perder a meta. A pressa faz com que as coisas amadureçam precocemente. O fruto amadurecido "a pulso" não permite que a semente esteja plena de nutrientes e possivelmente esta semente não dará bons frutos. O que se colhe antes da hora pode murchar sem amadurecer e até apodrecer, e assim, comprometemos a possibilidade de futuro.

O tempo vivo é aquele que alterna polos e desta forma temos momentos de pausa e de atividade. Existem três grandes alternâncias: a respiração – o ar entra e sai do ser humano constantemente –; a vigília no dia, e o sono na noite; a vida e a morte. Também a urgência e a eternidade são polos, pois tanto uma quanto outra nos retiram do fluxo usual do tempo.

O correr da vida embrulha tudo.
A vida é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta.
O que ela quer da gente é coragem.

João Guimarães Rosa

Em todo ato educativo, cabe a pergunta:

O que precisamos preparar, transformar, cultivar em nós para nutrir a criança?

Em tudo onde há vida, há alternância. O sol rege o ritmo mais vivenciado por nós: a alternância entre luz e escuridão, dia e noite. No seres humanos, o sol é o coração; o coração rege a nossa própria luz; cada coração humano é um sol luminoso. A figura de referência da infância, o adulto responsável, pode ser comparada ao sol, enquanto a criança é um brotinho que surge para a vida.

Sendo o educador a figura de referência – cujo coração é o sol que rege o ritmo da criança – cabe a ele se perguntar:

De que maneira eu trabalho o meu coração?

Serei eu capaz de reger meus sentimentos, minha luz?

O que emana, irradia através do coração é atividade solar. Pela natureza solar de nosso coração, nos percebemos e nos vivenciamos elevados à condição do humano universal. O impulso solar-crístico não atua no sentido do individual humano que diferencia talentos, temperamentos, caráter. Todas estas características são lunares. Apenas o humano universal é de natureza solar, portanto, crística.

SÃO JOÃO

MÚSICAS PARA CANTAR E SE ALEGRAR

Este ano não iremos realizar nossa querida Festa de São João, mas a festividade e alegria sempre está dentro de nós. Por isso temos algumas sugestões de músicas para tocar e escutar.

A MENINA DA LANTERNA

EU VOU COM A MINHA LANTERNA
E ELA COMIGO VAI
NO CÉU BRILHAM ESTRELAS,
NA TERRA BRILHAMOS NÓS

MINHA LUZ SE APAGOU
BUSCÁ-LA EU VOU
COM A MINHA LANTERNA NA MÃO
(BIS)

EU VOU COM A MINHA LANTERNA
E ELA COMIGO VAI
NO CÉU BRILHAM ESTRELAS,
NA TERRA BRILHAMOS NÓS

O SOL FULGUROU,
MINHA LUZ BRILHOU,
BALANGA, BALANGA, LAMPIÃO (BIS)

MINHA LUZ VOU LEVANDO, SEMPRE
DELA CUIDANDO, SE ALGUÉM PRECI-
SAR, DELA POSSO LHE DAR

O BALÃO

O BALÃO VAI SUBINDO
VAI CAINDO A GAROA
O CÉU É TÃO LINDO
E A NOITE É TÃO BOA
SÃO JOÃO, SÃO JOÃO
ACENDE A FOGUEIRA
DO MEU CORAÇÃO

A LANTERNA

LANTERNA, LANTERNA,
SOL LUA ESTRELAS,
UM VENTINHO VAI,
NÃO APAGUE A LANTERNA DE
NINGUÉM!

VOU ACENDER MINHA LANTERNA,
PRA ILUMINAR A ESCURIDÃO,
VOU CAMINHAR AQUI NA TERRA
CANTANDO SEMPRE ESSA
CANÇÃO.

EU VOU CONVIDAR CADA CRIAN-
ÇA, PRA CANTAR COM A VOZ E O
CORAÇÃO,
PRA TRAZER DE VOLTA A ESPE-
RANÇA E ACENDER A LUZ DO
CORAÇÃO!

SOBE A CHAMA

SOBE A CHAMA, SOBE A CHAMA
MAIS ALTO, MAIS ALTO
ILUMINA E AQUECE
NOSSAS VIDAS,
NOSSAS ALMAS

CONTOS PARA O INVERNO

Seguem duas sugestões de contos para a época de Inverno. Lembramos que embora os professores façam as indicações de contos para ajudar os pais, o mais importante é que a história seja especial para o adulto, que o toque de alguma forma. Então, sintam-se à vontade para contar histórias de sua infância, pois as crianças adoram quando os pais contam o que acontecia quando eles eram pequenos. Lembramos também como é importante que a narrativa seja tranquila sem exagerar na imitação de vozes, permitindo que a

criança por si só crie a imagem de cada personagem. O ideal é que o conto seja antes de dormir e venha após uma pequena harmonização que pode ser cantar uma música, tocar o kantele ou uma massagem. As famílias que já tiverem um pequeno ritual como acender uma vela ou fazer uma oração podem seguir com esse ritmo que é semelhante ao da escola (acendemos a vela cantando “Vem a Luz” e cantamos “Anjinho meu”). O conto deve conduzir a criança ao mundo dos sonhos como um lindo presente!

“Os contos são tesouros da humanidade” Rudolf Steiner

A Senhora Holle

Irmãos Grimm



Uma viúva tinha duas filhas, das quais uma era bela e inteligente, a outra feia e preguiçosa. Mas ela gostava muito mais da feia, pois era a sua própria filha, e a outra tinha de fazer o trabalho da casa e ser a criada da casa. A pobre moça era obrigada a ir todos os dias para a rua, sentar-se na beira de um poço e fiar até que seus dedos sangrassem.

Aconteceu, certo dia, que a bobina do fuso ficou ensanguentada, e, por isso, ela se debruçou sobre o poço para lavá-la, quando a bobina lhe escapou da mão e caiu dentro do poço. A moça correu chorando para a madrastra e contou-lhe sua desgraça. Esta, porém, lhe passou uma descompostura tão violenta, e foi tão impiedosa, que disse:

- Se deixaste a bobina cair no poço, agora vai e traze-a de volta!

A pobre moça voltou para o poço, sem saber o que fazer. E, na sua grande aflição, pulou para dentro, para buscar a bobina. Ela perdeu os sentidos, e quando acordou e voltou a si, viu-se num lindo campo inundado de sol e coberto de flores. A moça foi andando por esse campo, até chegar a um forno que estava cheio de pão. E o pão gritava:

- Ai, tira-me, tira-me, senão eu queimo, já estou assado há muito tempo.

Então ela se aproximou e com a pá tirou os filões de dentro do forno.

Continuou o caminho, e chegou a uma árvore que estava coberta de maçãs, que gritava: - Ai, sacode-me, sacode-me, nós, maçãs, já estamos maduras. Então ela sacudiu a árvore até as maçãs caírem e não ficar nenhuma na árvore. E, depois de arrumar todas as maçãs num monte, continuou o caminho.

Finalmente, ela chegou até uma casa pequenina, da qual espiava uma velha, que tinha dentes muito grandes e a moça ficou com medo e quis fugir, mas a velha gritou-lhe:

- De que tens medo minha filha? Fica comigo. Se fizeres os trabalhos da casa direito ficarás muito bem. Só precisas prestar muita atenção ao arrumar minha cama, sacudindo o acolchoado com vontade, até que as penas voem, então cairá neve no mundo. Eu sou a Senhora Holle no mundo: Senhora Flocos de Neve.

Como a velha lhe falava mansamente, a moça criou coragem e entrou na casa para o serviço. Ela cuidava de tudo a contento da velha, e sacudia o acolchoado com vontade, até que as penas voassem como flocos de neve. Por isso tinha uma vida boa junto da velha, comia bem todos os dias assado e cozido.

Depois de viver com Senhora Holle por um tempo a menina começou a entristecer.

No começo, nem ela mesma sabia o que lhe faltava, mas finalmente percebeu que sentia saudades, embora aqui passasse mil vezes melhor que na sua própria casa, mas mesmo assim ela sentia saudades. Finalmente ela disse à

velha:

- A saudade me pegou e mesmo que eu passe aqui embaixo tão bem, não posso continuar. Tenho que subir e voltar para os meus. A Senhora Holle lhe disse:

- Agrada-me saber que tu queres voltar para casa, e como tu me servistes tão fielmente, eu mesma vou te levar para cima. Ela tomou a mão da moça e levou-a para um grande portão. O portão se abriu e, quando ela estava bem debaixo dele, caiu uma forte chuva de ouro, e o ouro ficou pendurado nela, e ela ficou toda coberta de ouro.

- Isto é para ti, porque foste tão diligente, disse a velha e devolveu-lhe também a bobina que caíra no poço. Então o portão se fechou e a moça chegou novamente na superfície da terra e quando chegou ao pátio da casa, o galo que estava pousado no poço gritou:

"Cocoricó, cocoricó. A donzela de ouro está aqui!"

Então a moça entrou em casa, foi bem recebida pela irmã e pela madrastra por estar coberta de ouro. A moça contou tudo o que lhe acontecera, e quando a madrastra soube como ela chegara a tanta riqueza, quis arranjar a mesma sorte para a sua filha feia. Ela deveria sentar-se na beira do poço e fiar, para que a bobina caísse ela precisaria picar seu dedo, mas ela meteu o dedo no espinheiro para ensanguentá-lo, aí jogou a bobina e pulou atrás.

Ela chegou, no lindo campo e continuou a caminhar. Chegou perto do forno e o pão gritou para ser retirado do forno, pois já estava muito assado. Mas a preguiçosa respondeu:

- Não tenho vontade de me sujar, e foi embora. Logo chegou perto da macieira que pediu que ela a sacudisse para que as maçãs caíssem porque estavam maduras. Mas ela respondeu:

- Não faço isso, pois podem cair uma na minha cabeça, e continuou no caminho. Quando chegou à casa de Senhora Holle, não ficou com medo porque já ouvira falar dos seus dentes e logo se engajou no serviço dela. No primeiro dia foi diligente e fez tudo direito pensando no que ia ganhar.

Porém, no segundo dia ela começou a ficar preguiçosa e no terceiro ela nem queria se levantar da cama e nem arrumar a cama de Senhora Holle como devia e as penas não voaram. Então a Senhora Holle cansou-se dela e a despediu. A preguiçosa ficou contente e pensou que agora viria a chuva de ouro.

A Senhora Holle levou-a até o portão, a moça ficou embaixo dele, mas em vez de ouro foi despejado um grande pote de piche em cima dela.

- Isto é a recompensa pelos teus serviços, disse Senhora Holle e trancou o portão.

Ela voltou para casa, mas toda coberta de piche e o galo cantou:

"Cocoricó, cocoricó. A donzela suja está aqui!" Mas o piche ficou grudado nela e não saiu por toda a sua vida!

Mingau Doce

Irmãos Grimm - Andrea Philadelphi

Certa vez, aconteceu. Onde foi? Na verdade, onde não foi?

Uma pobre menina piedosa, que vivia sozinha com sua mãe, elas nada mais tinham para comer.

A criança foi para uma floresta, onde encontrou uma velha senhora, que já sabia de sua miséria, e lhe deu uma panelinha, para a qual deveria se dizer:

“Cozinha panelinha”,

e ela cozinhava um saboroso mingau doce de painço, e quando se dizia:

“Pára panelinha”, ela deixava de cozer.

A menina levou a panela para sua mãe e assim ficaram livres da pobreza e da fome, comendo mingau doce, tanto quanto necessitavam.

Depois de um tempo a menina saiu e a mãe

disse: “Cozinha panelinha”

e esta se pôs a cozer e a mulher comeu até fartar-se. E quis que a panelinha parasse, mas ela não sabia as palavras. A panela continuou cozinhando, e o mingau passou da borda e continuou cozinhando. E assim cozinhando, cozinhando encheu toda a cozinha e a casa, e depois a segunda casa e a rua, como se quisesse acabar com a fome de todo o mundo. Até que ninguém mais sabia o que fazer, o desespero era grande.

Quando só restava uma casa, a menina voltou e disse apenas: “Pára panelinha” e a panelinha parou de cozinhar. E todos que quiseram voltar para a cidade precisaram abrir caminho comendo mingau.

Isto foi o que ouvi uma vez. E se não se extinguiu, então está vivo até hoje.



Nossa menina Elza



O céu está mais iluminado e quente-
nho esta noite em que Elza se junta
a São João!

Ela levou sua lanterna... com certeza foi cantando...

Antes de partir deve ter observado cada um de nós, especialmente seus tão amados meninos. Quem sabe tenha parado para observar também uma pequena flor, um ramo ou uma semente. Estava sempre atenta às sementes, já que um de seus dons era distribuí-las.

Talvez tenha sentido o último cheirinho de pão preparado com pequenas mãozinhas.

Talvez tenha passado com um amoroso silêncio abençoando suavemente seus três meninos.

Leve como uma pluma... ela queria ser o vento este ano e foi. O vento leva e traz notícias de outros ares... conta histórias, canta suas canções nas diferentes estações. E Elza, deve estar levando para seu anjo da guarda notícias de paz ou leves cantos pelo ar, quem sabe apenas um longo suspiro de alguém que trabalhou muito, amou muito e agora pode descansar.

Saiba querida Elza, durante sua vida você foi nossa menina da lanterna! E para sempre será!

Está voltando para casa e deixando para trás um caminho de luz!

Acendeu nossos corações com sua chama, aqueceu nossas mãos com sua coragem, entregou seu amor e seus dons sem medir esforços, transformando vidas, realizando sonhos, levando força, ternura e proteção a cada criança que se lhe aproximava.

Deixou a verdade permear seus olhos e suas lágrimas tantas vezes. Com carinho e devoção despertou meninos e meninas adormecidos em adultos e velhinhos.

Sua passagem por aqui permitiu que nossos encontros fossem bons, belos e verdadeiros.

Na sua simplicidade, ensinou a todos nós sobre sabedoria, sobre construir juntos, sobre confiar e entregar o que cada um tem de melhor dentro de si.

Deu tempo ao tempo.

Cantou, contou histórias, cozinhou, limpou, ensinou, amou...deu suas mãos.

Agora brilha no céu como uma estrela e deixa que aqui brilhemos nós.

Só podemos agradecer querida professora, querida amiga, querida menina da lanterna.

Brilharemos por aqui e deixaremos que nossa chama suba até você!

Com amor...

EXPEDIENTE

Curadoria de textos: Profª Lígia
Diagramação: Natalia Viarengo
Redação final: Brena Zanon
Apoio: Comissão de Divulgação

UNIDADE GRAMADÃO

Av. Aristides Mariotti, 911 - Bairro IV Centenário . Jundiá SP
11.4582.2380 | 11.97699.5752 - secretaria@escolaangelim.com.br

UNIDADE ENGORDADOURO

Rua Profª Clarismundo Fornari, 2200C - Engordadouro . Jundiá SP
11.4582.2380 | 11.97699.5752 - secretaria@escolaangelim.com.br

www.escolawaldorfangelim.com.br



escolawaldorfangelim

ESCOLA
WALDORF



12
ANOS

angelim

QUERO ESSA ESCOLA PRA MIM!

