

# RITMO JARDIM MARÇO

ESCOLA  
WALDORF



10  
ANOS

angelim

QUERO ESSA ESCOLA PRA MIM!

# Queridos Pais

Para que as crianças sigam em casa com um ritmo saudável, preparamos algumas sugestões, conforme o ritmo do no nosso jardim . Claro que, cada família pode e deve adaptar de acordo com a sua realidade.

Nas últimas semanas as crianças têm vivenciando uma época intermediária - uma transição do verão para o outono e uma preparação para a Páscoa. A imagem da lagarta começou a chegar nas rodas do Jardim e nas músicas do Maternal.

Trouxemos aqui os contos e histórias que nos, professores estamos contando, além de outras sugestões de contos.

Os contos são alimentos anímicos, e uma dica que compartilhamos é procurar contar com o mesmo tom de voz do começo ao fim para que assim os pequenos consigam encontrar suas próprias imagens e sentimentos. Uma sugestão é contá-los antes de dormirem.

Nossa auxiliares, tão generosas e, compartilham receitas do pão, cereais e alguns chás que preparam amorosamente junto com as crianças para o lanche.

Além disso, colocamos algumas músicas que cantamos todos os dias e um verso do primeiro setênio como sugestão para fazerem juntos antes de dormir para uma boa noite de sono.

Nos momentos de recolhimento (refeições, banhos, hora de dormir...) é muito benéfico para as crianças quando conseguimos estar presentes de verdade pois isso preenche seus corações e os deixam confiantes e plenos!

Ao longo do dia também, podemos criar pequenos rituais, como acender uma vela antes de dormir, agradecer o alimento antes das refeições... Essas vivências permeiam a infância de sentido e significado e na vida adulta trarão devoção, gratidão, religiosidade...

Aproveitemos esses dias para, junto com nossas crianças, fazermos e comermos pãezinhos, passearmos de mão dadas, contemplarmos o céu azul e as folhas douradas do outono, tomarmos chazinho quentinho, cuidarmos das plantinhas do jardim, ouvirmos o canto dos pássaros...

Essas são apenas sugestões. O mais importante é que aproveitarmos esse recolhimento para trazer Calor, Presença e Amor para nossos pequenos!

Até o final da semana, enviaremos sugestões de atividades relacionadas à Páscoa, época que iniciáramos na próxima semana.

**Desejamos um recolhimento de muita  
LUZ para todos!**

Com muito carinho,

Carlos, Kelly, Marina, Josi, Lis, Roberta Krug, Luciana, Roberta, Elza, Claudinha e Ligia

“ Era em tempos antigos  
em que vivia vigoroso na alma dos iniciados  
o pensamento que - doente por natureza  
todo ser humano é.  
E a educação era considerada  
igual ao processo de cura  
que ao amadurecer trazia junto a saúde  
para a vida perfeita do ser humano.”

Rudolf Steiner  
(11/03/1924)

# RITMO SEMANAL

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
ATIVIDADES	Desenho Jardinagem* Circuito**	Desenho Aquarela	Pão	Desenho Kântele	Limpeza***
CEREAL	Arroz integral	Cevadinha	Painço	Centeio	Aveia
	LILÁS	VERMELHO	AMARELO	LARANJA	VERDE

(\*) A jardinagem é feita diariamente, as crianças ajudam a rastelar as folhas do parque, regar ou colher algum tempero para preparar o lanche. Porém, às segundas-feiras geralmente é o dia que o parque precisa de mais “jardineiros”.

(\*\*) O circuito também pode ser feito em diversos dias durante o brincar dentro. As crianças ajudam a professora a montar a “ponte” com várias cadeiras, bancos e mesa, onde elas pulam no colchão.

(\*\*\*) As atividades de limpeza são feitas diariamente (lavar a louça, varrer, lavar os paninhos da aquarela, entre outros). Mas na sexta-feira eles fazem algo a mais como lavar galochas, panos da sala, varanda, entre outros. Essa atividade é realizada no parque nos dias de sol.

## RITMO DIÁRIO (jardim)

8h05	Acolhimento
8h15	Desenho / atividade do dia e brincar dentro
9h	Música da água e todos sobem a “ponte” (banco e cadeirinhas) para beber água. No frio às vezes oferecemos um chá
9h15	Música para arrumar a sala
9h30	Roda rítmica
10h	Lanche
10h30	Os ajudantes do dia ficam com a professora auxiliar lavando a louça e arrumando a sala
11h	Música da água no parque
11h25	Música para arrumar o parque
11h30	Conto: ritual de harmonização com vela, kântele, música para a fada da chaminha. Surpresinha e agradecimentos do dia.
12h	Música de despedida

# SUGESTÃO DE RITMO DIÁRIO CASA

7h00	Acordar e café da manhã
8h00	Brincar dentro de casa: <ul style="list-style-type: none"><li>– <b>Brincar livre</b></li><li>– desenhar</li><li>– brincar com massinha</li><li>– pintar com aquarela</li><li>– culinária: fazer pão, bolo, sopa, lavar e picar legumes ou frutas, ajudar a preparar o suco. (Importante: atividades com começo, meio e fim)</li><li>– colocar a mesa do lanche: toalha, plantinha, alimentos, louça e cobrir com toalha para o “lanche dormir” enquanto lavam as mãos</li></ul> *Procurar sempre arrumar os brinquedos antes do lanche
10h00	Lanche Cantar música para lavar as mãos Cantar música para agradecer o alimento Ajudar a tirar a mesa e lavar a louça
10h30	Brincar fora: <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Brincar livre</b></li><li>- Momento de maior expansão que pode ser no quintal ou mesmo dentro de casa em dias de chuva, mas com atividades de maior movimento – <u>ex</u>: brincar no colchão (cambalhota, pular, rolar)</li><li>- Brincar com água: ajudar a lavar roupa, regar plantas, ajudar a lavar o carro ou a garagem</li><li>- Cuidar do jardim: rastelar, colher temperos da horta, recolher frutas ou folhas secas do chão</li><li>- Brincar de “caçar tesouros” no quintal ou na rua: pedrinhas, sementes, achar um formigueiro ou uma lagarta</li></ul> *Importante: arrumar os brinquedos antes do lanche
12h00	Almoço Ajudar a colocar/tirar a mesa e seguir ritual do lanche com agradecimento
13h00	Soneca ou só ficar deitado descansando
14h00	Brincar dentro
15h30	Lanche
16h00	Brincar fora
18h00	Banho
18h30	Jantar
19h00	Música do anjinho ou oração, conforme costume da família. Harmonização (massagem, música ou <u>kantele</u> ), contar história, agradecimento e <u>Dormir</u> . *Importante: crianças no primeiro <u>setênio</u> devem dormir por volta de 11 ou 12 horas por dia.

# HISTÓRIAS

## O lobo e os sete cabritinhos (A professora Lis está contando para a sua Turma) Irmãos Grimm

Era uma vez uma cabra que tinha sete cabritinhos. Ela gostava deles como uma mamãe gosta dos seus filhinhos. Um dia, ela teve que ir à floresta em busca de alimento. Então, chamou os cabritinhos e lhes disse:

- Queridos filhinhos, preciso ir à floresta. Tenham muito cuidado e não abram a porta para o lobo. Ele costuma disfarçar-se, mas vocês o reconhecerão pelas sua voz rouca e por suas patas negras.

Os cabritinhos responderam:

- Querida mamãe, pode ir tranquila, sem receio, não abriremos a porta.

A cabra baliu carinhosamente e foi para a floresta. Não se passou muito tempo e alguém bateu à porta dizendo:

- Abram a porta, queridos filhinhos. É a mamãe que voltou e trouxe uma coisinha para cada um de vocês.

Os cabritinhos responderam:

- Não abriremos a porta, não! A nossa mãe tem a voz macia e suave. Tu és o lobo!

O lobo, então, foi até a venda da cidade, comprou um giz e o engoliu para amaciar a voz. Voltou à casa dos cabritinhos, bateu à porta, e disse:

- Abram a porta, queridos filhinhos. É a mamãe que voltou e trouxe uma coisinha para cada um de vocês.

Mas ao dizer isso o lobo colocou as patas no peitoril da janela e os cabritinhos responderam:

- Não abriremos a porta, não! A nossa mãe não tem a pata negra. Tu és o lobo!

O lobo foi à padaria e pediu um pouco de massa ao padeiro. Depois foi até o moleiro e lhe pediu um pouco de farinha. O padeiro pensou consigo mesmo: "O lobo está querendo enganar alguém". E recusou-se a fazer o que ele pedia. O lobo, porém, ameaçou devorá-lo e o padeiro, com medo, polvilhou farinha nas patas, pois as pessoas são assim mesmo.

Pela terceira vez, foi o lobo bater à porta dos cabritinhos:

- Abram a porta, queridos filhinhos. É a mamãe que voltou e trouxe uma coisinha para cada um de vocês.

O lobo colocou as patas no peitoril da janela e, quando eles viram que eram brancas, acreditaram e abriram a porta.

Ah! Coitadinhos! Era o lobo! Ficaram apavorados quando viram o lobo entrar. Procuraram esconder-se depressa. O primeiro escondeu-se debaixo da mesa; o segundo meteu-se na cama; o terceiro entrou no forno; o quarto na cozinha; o quinto dentro

do armário; o sexto dentro da tina de roupa suja e o sétimo, o caçulinha, o menor de todos, se escondeu dentro da caixa do relógio de pendulo. O lobo os foi achando e comendo, um a um, exceto o caçulinha, que estava na caixa do relógio.

Quando terminou o lobo foi até o prado e adormeceu embaixo de uma árvore. Momentos depois, a cabra voltou da floresta. Que tristeza a esperava! Quando viu a porta escancarada ficou desesperada. A mesa, as cadeiras e os bancos, jogados pelo chão. As cobertas e os travesseiros, fora das camas. Ela procurou os filhinhos, mas não os achou. Chamou-os pelos nomes, mas não responderam. Afinal, quando chamou o caçulinha, uma vozinha respondeu:

- Mãezinha querida, estou aqui, no relógio.

Ela o tirou de lá, e ele lhe contou tudo o que havia acontecido. A pobre cabra chorou ao pensar no triste fim de seus filhinhos!!! Alguns minutos depois, ela saiu e foi andando tristemente pelo prado até que viram o lobo dormindo, debaixo de uma árvore. Ele roncava tanto que os galhos da árvore até tremiam. A cabra reparou que alguma coisa se movia dentro da barriga do lobo.

- Oh! Será possível que meus filhinhos ainda estejam vivos, dentro da barriga do lobo? Então, o cabritinho correu até sua casa e trouxe uma tesoura, agulha e linha. Mal a cabra fez um corte na barriga do lobo malvado, um cabritinho pôs a cabeça de fora. Ela cortou mais um pouco, alargando a abertura e os seis saltaram, um a um. Como ficaram contentes!!! A mamãe cabra pediu que os cabritos procurassem umas pedras bem grandes. Quando eles as trouxeram, ela as colocou dentro da barriga do lobo e a costurou rapidamente. Eles se esconderam atrás das árvore e logo depois o lobo acordou. Como sentisse muita sede, levantou-se para beber água na nascente. Quando o lobo se inclinou para beber água, as pedras pesadas o puxaram para dentro e ele se afogou e morreu. Os cabritinhos cantaram e gritaram:

- O lobo morreu! O lobo morreu!

Depois todos juntos cantaram e dançaram em volta da nascente!

E foram felizes para sempre

Fim da história

# Chapeuzinho vermelho

(A professora Marina está contando para a sua Turma)

Irmãos Grimm

Era uma vez uma menininha meiga e querida por todos que a conheciam, mas era especialmente querida por sua avó, que não se cansava de agradá-la. Certa vez a avó lhe deu uma capa com capuz feita de veludo vermelho. Assentou-lhe tão bem e a menina gostou tanto, que não queria usar outra roupa e por isso ganhou o apelido de Chapeuzinho Vermelho.

Um dia a mãe disse:

- Vem aqui, Chapeuzinho Vermelho. Leve este bolo e esta garrafa de vinho a sua avó. Ela está fraca e doente e esses presentes lhe farão bem. Vá depressa, antes que o dia esquentar. Ande direitinho e não te afastes do caminho. Quando chegar, não se esqueça de desejar "Bom dia", educadamente, sem ficar reparando em tudo.

- Vou fazer tudo que me diz – prometeu Chapeuzinho Vermelho à mãe.

Sua avó morava na floresta, a uma boa meia hora da aldeia. Quando a menina chegou à floresta, encontrou o lobo. Mas não sabia que ele era um animal malvado, por isso não teve um pingo de medo.

- Bom dia, Chapeuzinho Vermelho – Cumprimentou o lobo.

- Bom dia, lobo.

- Aonde vai tão cedo, Chapeuzinho Vermelho?

- À casa de minha avó.

Que está levando em sua cesta?

- Bolo e vinho. Assamos o bolo ontem, por isso vou levá-lo para vovó. Ela precisa de alguma coisa para melhorar.

Onde mora sua avó, Chapeuzinho?

- A mais ou menos quinze minutos de caminhada. A casa dela fica à sombra de três grandes carvalhos, próxima a uma cerca de nogueiras que você deve conhecer – respondeu Chapeuzinho Vermelho.

O lobo pensou: "Essa criaturinha será um bom petisco. Bem mais gostosa que a velha. Preciso ser esperto e abocanhar as duas."

O animal acompanhou Chapeuzinho Vermelho por algum tempo, depois disse:

- Veja que bonitas flores, Chapeuzinho Vermelho. Por que não dá uma espiada à sua volta? Acho que você nem ouve os pássaros cantando, está séria como quem vai para a escola. Tudo é tão alegre aqui na floresta!

Chapeuzinho Vermelho ergueu os olhos e, quando viu a luz do sol dançando entre as árvores e todas as flores vivamente coloridas, pensou: "Tenho certeza que vovó ficaria satisfeita se eu lhe levasse um buque de flores. Ainda é muito cedo, terei bastante tempo para apanhá-las."

Saiu então da trilha e foi caminhando entre as árvores para colher as flores. Cada vez que colhia uma, sempre avistava outra mais bonita um pouco adiante. Com isso ela foi se aprofundando na floresta.

Nesse meio tempo o lobo rumou direto para a casa da vovó e bateu na porta.

- Quem é?

- Chapeuzinho Vermelho, que veio lhe trazer bolo e vinho. Abra a porta!

- Empurre o trinco! – gritou a velha. – estou fraca demais para me levantar.

O lobo empurrou o trinco e a porta imediatamente se abriu. Ele entrou depressa, se aproximou da cama sem dizer uma palavra e comeu a velha. Vestiu então sua camisola e a touca, se meteu na cama e fechou o cortinado.

Chapeuzinho Vermelho andou colhendo flores por todo lado até encher os braços e então tornou a lembrar da avó. Quando chegou à casa dela, ficou admirada de encontrar a porta aberta, e assim que entrou, o quarto e tudo o mais lhe pareceu muito estranho.

Ela se sentiu apreensiva, mas não sabia a razão. "Em geral gosto tanto de ver vovó", pensou. E então disse:

- Bom dia, vovó. – Mas não recebeu resposta.

Foi então até a cama e abriu o cortinado. A avó estava deitada, mas puxara a touca para cobrir o rosto e tinha uma aparência estranha.

- Vovó, que orelhas grandes a senhora tem – comentou.

- É para ouvi-la melhor, minha querida.

- Vovó, que olhos grandes a senhora tem.

- É para vê-la melhor, minha querida.

- Mas, vovó, que dentes grandes a senhora tem.

- É para comê-la melhor, minha querida.

Mal acabara de dizer isso, o lobo pulou da cama e devorou a pobre Chapeuzinho Vermelho. Quando se deu por satisfeito, voltou para a cama e logo começou a roncar alto.

Um caçador passou pela casa e pensou: "Como a velha está roncando alto. Preciso ver se está acontecendo alguma coisa com ela."

Ele entrou na casa, aproximou-se da cama e encontrou o lobo no sono.

- És tu, velho pecador! Há muito tempo venho te procurando.

E ergueu a espingarda para atirar, mas ocorreu-lhe que talvez o lobo tivesse comido a velha e que talvez ainda pudesse salvá-la. O caçador apanhou uma faca e começou a abrir a barriga do animal. No primeiro corte viu o pequeno capuz vermelho e, com mais alguns golpes, a menininha pulou para fora e exclamou:

- Ah, que medo eu tive, estava tão escuro dentro do lobo! – Em seguida a velha avó saiu, viva, mas mal conseguia respirar.

Chapeuzinho Vermelho trouxe umas pedras grandes com as quais ela e o caçador rechearam o lobo, de modo que quando o animal acordou e tentou correr as pedras o arrastaram para trás e ele caiu morto.

Todos ficaram bem satisfeitos. O caçador esfolou o lobo e levou a pele para casa. A avó comeu o bolo e bebeu o vinho e logo se sentiu mais forte. Chapeuzinho Vermelho pensou: "Nunca mais me afastarei do caminho quando minha mãe tiver proibido".

## O Mingau Doce

(A professora Luciana está contando para a sua Turma)

Irmãos Grimm

Era uma vez, uma menina bem comportada mas muito pobre, que vivia com sua mãe. E as duas já tinham coisa alguma para comer.

Um dia a menina foi a floresta e encontrou uma velhinha que lhe deu uma panela de presente.

Era só dizer “Ferve, panelinha”, para que ela cozinhasse um saboroso mingau doce.

E quando dissesse “Para, panelinha”, ela deixava de cozinhar.

A menina levou o presente para sua mãe e elas nunca mais passaram fome, sempre que queriam elas pediam para a panela fazer um mingau.

Certa ocasião em que a menina havia saído, sua mãe disse “Ferve panelinha” e esta pôs-se a cozinhar, e a mulher comeu

até se fartar.

Depois quis que a panela parasse. Mas estava tão empanturrada de mingau que não houve meio de se lembrar das palavras mágicas.

A panela, assim, continuou cozinhando até que o mingau chegou a borda da panela e caiu para fora. E assim encheu a cozinha e a casa e, depois a casa ao lado...E a rua...como se quisesse acabar com a fome de todo mundo.

Quando só faltava uma casa para ser inundada, a menina voltou e disse: “Para, panelinha”, e a panela imediatamente parou de cozinhar.

Mas todas as pessoas que queriam entrar na cidade eram obrigadas a abrir caminho comendo mingau!

## O Verdadeiro Coelho da Páscoa

(O professor Carlos está contando para a sua Turma)

Conto russo recontado por Christa Glass

Era uma vez um pai coelho da Páscoa e uma mãe coelha da Páscoa, que tinham sete filhos.

Ao aproximar-se a época da Páscoa, eles resolveram testar os coelhinhos para ver qual deles era o “verdadeiro coelho da Páscoa”. A mãe pegou uma cesta com sete ovos e pediu para que cada filho escolhesse um para esconder. O mais velho pegou o ovo dourado e saiu correndo por campos e montes até chegar ao portão da escola, mas deu, então, um salto tão grande e tão apressado que caiu de mau jeito, quebrando o ovo. Esse não era o verdadeiro coelho da Páscoa.

O segundo escolheu o ovo prateado e pôs-se a caminho. Ao passar pelos campos, encontrou a raposa. Esta queria o ovo e pediu ao coelho. Ele não quis dar. A raposa prometeu-lhe uma moeda de ouro, conseguindo, assim, que o coelho a seguisse até a sua toca. Chegando lá, a raposa escondeu o ovo e, com cara feia, mostrou os dentes como se quisesse comer o assustado coelhinho, que saiu correndo o mais rápido que pôde. Esse também não era o verdadeiro coelho da Páscoa.

O terceiro escolheu o ovo vermelho e pôs-se a caminho. Ao atravessar o campo, encontrou-se com outro coelho e pensou: “Ainda tenho um tempo. Vou lutar um pouco com ele.”. Os dois coelhos lutaram e rolaram tanto pelo chão, que amassaram o ovo. Também esse não era o verdadeiro coelho da Páscoa.

O quarto pegou o ovo verde e pôs-se a caminho. Quando passava na floresta, ouviu o chamado da pega que, pousada no galho de uma árvore, gritava: “Cuidado! A raposa vem vindo!”. O coelho assustado, olhou à sua volta, procurando um lugar para esconder o ovo.

-Dá-me o ovo, que eu esconderei em meu ninho. Disse a pega.

O coelho deu-lhe o ovo, mas, percebendo que não havia raposa alguma, quis o ovo de volta. A pega respondeu maldosamente:

- O ovo está muito bem guardado no meu ninho. Venha buscá-lo se quiseres. Esse também não era o verdadeiro coelho da Páscoa.

O próximo escolheu o ovo cinzento. Quando ia passando pelo caminho, chegou a um riacho. Ao passar pela ponte, viu sua imagem refletida nas águas. Ficou tão encantado com sua própria imagem, que se descuidou do ovo, indo se espatifar numa pedra. Esse também não era o verdadeiro coelho da Páscoa.

O outro coelhinho escolheu o ovo de chocolate e pôs-se a caminho. Encontrou-se com o esquilo, que lhe pediu para dar uma lambida no ovo.

-Mas este ovo é para as crianças, disse o coelho.

O esquilo insistiu tanto que o coelho deixou que ele desse uma lambida no ovo. O esquilo achou-o tão gostoso que o coelhinho resolveu dar também uma lambidinha. Lambida vai, lambida vem, os dois acabaram comendo o ovo. Esse também não era o verdadeiro coelho da Páscoa.

Chegou então a vez do mais jovem. Ele escolheu o ovo azul. Quando passou pelo campo, veio a seu encontro a raposa, mas o coelho não entrou na conversa dela e continuou o seu caminho. Encontrou outro coelhinho que queria lutar com ele, mas ele não parou. Continuou caminhando até chegar a floresta. Ouviu os gritos da pega:

- Cuidado! A raposa vem vindo!

O coelho não se deixou enganar e continuou o seu caminho. Chegou, então, ao riacho e, cuidadosamente, atravessou a ponte sem olhar para sua imagem refletida na água. Encontrou-se mais adiante com o esquilo, mas não o permitiu lamber o ovo, pois este era para as crianças.

Chegou, assim, até o portão da escola. Deu um salto nem tão curto nem tão longo, nem tão alto nem tão baixo, chegando ao outro lado do portão sem danificar o ovo. Procurou um esconderijo adequado no jardim da escola, onde guardou cuidadosamente o ovo.

Este era o verdadeiro coelho da Páscoa!

# HISTÓRIA PARA MATERNAL

As professoras Elza e Lígia estão contando

(Música) “A formiguinha corta a folha e carrega...”

“Era uma vez duas minhoquinhas que lá no fundo da terra moravam bem juntinhas;

E um tatuzinho, na terra fez um buraco, e para nós mostrou o seu focinho;

As formiguinhas encontraram folhinhas caídas no chão, carregaram em suas costinhas, e levaram para suas casinhas...” ( História com os dedinhos)

(Música) “A chuva molha a janela,  
as folhas estão a cair.  
Os bichos correm logo,  
para as tocas,  
toque, toque.  
O João de barro é quem canta,  
canções que o vento leva...”

(Música) “Lagarta arrasta-se no chão,  
Comendo folhinhas de montão...  
Come, come e não para não!”

(Verso) “As folhinhas estão caindo,  
É o outono que chega de mansinho...  
Folhas secas e amarelas,  
Quando sopra o vento forte caem todas elas!”

(Música) “O Outono entrou,  
folhas vão cair,  
Vou me agasalhar,  
frio não vou sentir.  
O inverno então vai se aproximar  
e em meu coração,  
O Sol vai brilhar.”

## SUGESTÃO DE CONTOS E HISTÓRIAS

### CONTOS DE FADAS:

- A Rainha das Abelhas
- A Senhora Holle
- Branca de Neve
- Cinderela ou A gata borralheira
- João e Maria
- Moedas estrelas
- O Burrinho
- O lobo e os sete cabritinhos
- O sapo rei
- Os Duendes ou O Sapateiro e os anões
- Rapunzel
- Rosinha de Espinho
- Rumpelstiltskin

### HISTÓRIAS CURATIVAS

- O manto azul de Maria\*
- Pequeno Pônei Vermelho\*
- O Caranguejo carrancudo\*
- A história de vovô (para crianças que perderam uma pessoa querida)\*\*
- A menina que saiu da cama pelo lado errado \*\*
- O coelhinho branco que não estava contente com o que tinha\*\*
- Mashenka e o Urso (conto Russo – crianças que pedem limite)

(\*) Histórias curativas para comportamentos desafiadores

(\*\*) Livro de Silvia Jensen

### CONTOS PARA AS ÉPOCAS DO ANO

#### VERÃO

O Peixinho Dourado (Cantarolã 2 – Flavia Betti)

#### PÁSCOA

A História da Lagarta (3 anos)

O coelho de Páscoa (conto Russo)

#### SÃO JOÃO

A menina da Lanterna

A História de Juliana

#### PRIMAVERA

A Rainha das Abelhas (Grimm)

O Alfaiate Valente (Grimm)

A Beterraba / O Rabanete (Tatiana Belinky)

#### MICAEL

Micael e as crianças estrelas

A princesa do castelo de chamas (Conto da Romênia)

Uma história de coragem

#### NATAL

Moedas Estrelas (Grimm)

Os Duendes (Grimm)

“Contos e mitos são como um anjo bom que a pátria dá ao homem desde seu nascimento para acompanhá-lo em sua caminhada pela vida, para que lhe seja um fiel companheiro durante toda essa caminhada e, por oferecer-lhe essa companhia, faça verdadeiramente dessa vida um conto de fadas interiormente animado.”- Rudolf Steiner

# RECEITAS

## Gersal - Chuvinha

- 1 xícara de gergelim branco
- 1 colher (chá) de sal

Modo de fazer - Torrar o gergelim na panela, sem óleo, mexendo sempre (em torno de três minutos) até que fiquem dourados, bater no liquidificador com sal - ainda quente

Quando estiver pronto armazene em potes de vidro e feche apenas quando esfriar.

\* O gergelim é um excelente substituto ao sal e pode ser utilizado em todas as receitas. O gergelim é rico em cálcio, mais que o leite.

## Arroz Integral

- 2 xícaras de arroz
- 6 xícaras de água

Modo de fazer - Lave o arroz e reserve. Ferva a água e em seguida acrescente o arroz, abaixe o fogo ao mínimo possível, tampe a panela e evite mexer. (ao colocar o arroz integral direto na água fervente, sem refogar antes, é uma ótima dica para não empapar - se desejar acrescentar cebola ou alho é só refogar antes de colocar o arroz e a água fervente).

## Painço

- 2 xícaras de painço
- 8 xícaras de água

Modo de fazer - Deixe o painço de molho no mínimo 6 horas. Após o molho lavar e colocar na água fervente, abaixe o fogo ao mínimo possível, tampe a panela e evite mexer.

## Cevadinha

- 1 xícara de cevada
- 5 xícaras de água

Modo de fazer - Deixe o painço de molho no mínimo 6 horas. Após o molho lavar e colocar na água fervente, abaixe o fogo ao mínimo possível, tampe a panela e evite mexer.

## Sucos e chás

Nossos sucos são o maior sucesso, principalmente quando tem uma surpresinha!

- Maracujá com maçã
- Maracujá com Beterraba
- Melância com hortelã e gengibre
- Limão com Capim Santo
- Laranja com Cenoura
- Manga com Gengibre

## Chá de Maracujá

- 1 litro de água
- 2 maracujás

Modo de fazer - Após ferver a água acrescente o maracujá e ferva por 10 minutos. Se quiser pode adicionar canela em pau, maçã ou gengibre

## Chá de casca de Abacaxi

- 1 litro de água
- Cascas de 1 abacaxi

Modo de fazer - Após ferver a água acrescente o maracujá e ferva por 10 minutos. Se quiser pode adicionar canela em pau, maçã ou gengibre

## Chá de erva doce com canela

- 1 litro de água
- 1 colher de sopa de erva doce
- 2 pedaços de canela em pau

Modo de fazer - Após ferver a água acrescente a canela e ferva durante 5 minutos, depois acrescente a erva doce, desligue o fogo e tampe a panela por 5 minutos.

## Pão Integral

- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 2 xícaras de farinha de trigo branca
- 1 e ½ xícara de água morna
- 1 fermento biológico (seco ou fresco)
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo ou mel
- 1 colher de chá de sal
- ¼ xícara de manteiga ou óleo de girassol
- opcional: aveia e canela

Misture o fermento com a água morna (não pode estar muito quente) e o açúcar mascavo em uma tigela grande. Cubra com pano seco e deixe crescer de 15 a 30 minutos em local quente. Acrescente os demais ingredientes. Sove a massa em bancada com farinha. Coloque a massa de volta da tigela e cubra com pano seco. Deixe crescer de 30 a 40 minutos. Sove novamente, abra a massa e enrole. Coloque em assadeira untada com manteiga e farinha. Deixe descansar por mais 30 - 40 minutos. Coloque em forno pré aquecido a 220o C. Depois de 10 minutos abaixo o forno para 200oC e asse por 30 minutos ou até ficar dourado.

Para o pão de centeio substitua 1 xícara de farinha integral por farinha de centeio.

# MÚSICAS

## \*ARRUMAR\*

Arrumar, tudo volta em seu lugar

Como abelhas na colméia sempre, sempre a trabalhar

Este carrinho tem uma casinha ele gosta de ficar

Quando a Maria coloca no lugar ele fala bem baixinho

Obrigado, obrigado

(substituir o objeto e nome da criança e vai entregando na mão da criança)

## \*FADA DA CHAMINHA \*

Fada da chaminha vem

Fada da chaminha vem (vai repetindo até o fósforo acender)

Fada da chaminha já chegou (quando acende)

## \*VEM A LUZ\*

Vem a luz em divino silêncio (mãos de baixo para cima, da luz da vela para o alto)

Ilumina o nosso lar (abre Os braços começando no coração para os lados, abre-se bem grande)

Ilumina os nossos corações (fecha os braços terminando no coração)

Um por um (intercalando uma mão de cada vez em direção a cada criança)

Com carinho e amor (finaliza no coração)

## \*ESTRELINHA \*

Estrelinha na boca (cruzando os dedos indicadores fazendo um "x", começando com braços esticados no alto acima da cabeça até chegar na boca)

Para a historinha escutar

E abre uma janelinha (mão "abrindo" uma orelha)

E abre a outra janelinha (mão "abrindo" outra orelha)

E fecha a portinha (fechando a boca)

Obs: Alguma criança sentada perto da professora abre a portinha da professora "E agora só a porta da professora ficará bem aberta" E começa a história

## \*ANJINHO\*

Anjinho meu

Proteja-me

Noite e dia

sem cessar

ao dormir

ao brincar

(mãos juntas e olhos fechados)

Até a minha Alma

Ao céu regressar (braços levantam para o alto)

## Verso para o primeiro setênio

"Da cabeça aos pés

Sou a imagem de Deus;

Do coração às mãos

Sinto o sopro de Deus.

Se falo com a boca,

Sigo a vontade de Deus.

Quando Deus eu avisto

Em toda parte,

Em meu pai e em minha mãe,

Em todas as pessoas queridas,

No animal e na flor,

Na árvore e na pedra,

Não sinto medo de nada,

Só amor a tudo

Que está ao meu redor."

Rudolf Steiner