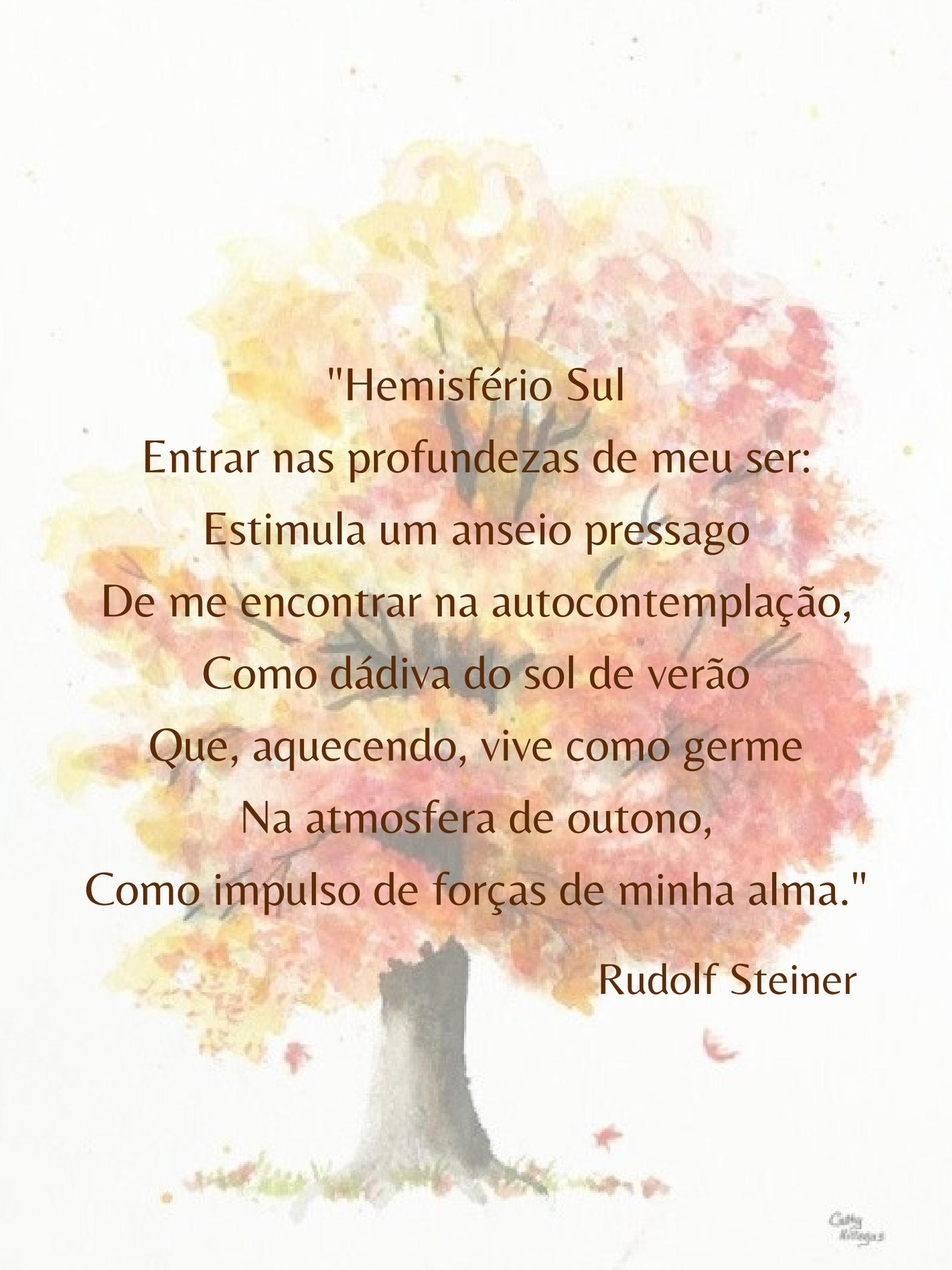




Época de Outono

Ano I - 1ª edição
Maio/2020



"Hemisfério Sul
Entrar nas profundezas de meu ser:
Estimula um anseio pressago
De me encontrar na autocontemplação,
Como dádiva do sol de verão
Que, aquecendo, vive como germe
Na atmosfera de outono,
Como impulso de forças de minha alma."

Rudolf Steiner

Vivenciando o Outono

- 🍁 O outono e o vento: a importância do elemento ar
- 🍁 Três formas de brincar e o despertar dos sentidos por um brincar mais natural
- 🍁 Como vivenciar o Outono?
- 🍁 Manualidades
- 🍁 Para brincar com o vento
- 🍁 Histórias
- 🍁 Músicas
- 🍁 Orações
- 🍁 O que comer no Outono

O Outono e o vento:

a importância do elemento ar

A época de outono é uma estação que vem para nos trazer recolhimento e um maior contato com o ritmo da natureza, já que através dela percebemos mudanças mais efetivas no lugar onde vivemos.

Podemos observar um entorno diferente, com suas exuberantes mudanças. Uma beleza com cores mais opacas e terrosas. Ainda, esta época traz o vento como imagem central.

O primeiro movimento de vontade que a criança experiencia é a respiração, quando ao nascer o bebê inala o ar pela primeira vez. Vivenciar o ar e suas nuances é um movimento interior importante, não apenas para esta época do ano, mas principalmente na primeira infância. Atualmente, sabemos que muitas crianças têm grandes problemas respiratórios por vários motivos. Muitas sequer conseguem respirar pelo nariz ou desconhecem o olfato, por sempre estarem congestionadas. Então, como trazer essa limpeza nasal para as crianças?

Existem algumas dicas que os médicos pediatras ensinam a toda mãe de primeira viagem, como o uso de água morna com um pouquinho de sal, podendo ser aplicado com uma seringa. Além disso, estudos científicos revelam que o consumo de leite e derivados aumentam o muco, tendo uma forte relação com o sistema respiratório por completo.



Observar como é a respiração das crianças é uma tarefa importantíssima, pois aquelas que não respiram bem tendem a desenvolver problemas de crescimento e desenvolvimento no geral, uma vez que o oxigênio é reparador para as nossas células. Outro ponto relevante é que as crianças estão fortemente em atividade de cunho corpóreo, sendo o ar essencial.

Na época de outono é importante fazermos uma cama bem quentinha para a chegada do inverno. E, como construímos essa cama? Expondo as crianças aos ventos outonais, deixá-las ir para fora, para a natureza, para o campo e, mais do que nunca, experienciar as texturas das folhas que caem, além de fazer tinturas com as variadas folhas e cascas que encontramos na natureza. É necessário aquecer as crianças adequadamente, porém não demasiadamente, pois é apenas o outono! Precisamos abrir seus pulmões para exalar todo o ar que sopra. Deixá-las sempre com seus ouvidos aquecidos, com toucas, e permitir que a criança dance com o vento. Também aumenta a atenção em manter os pezinhos aquecidos, principalmente durante o início da manhã. Logo, é importante as crianças usarem suas pantufas enquanto brincam dentro de casa.

Falando de aromas para essa época do ano, podemos citar a mistura de eucalipto com lavanda. Os aromas, óleos puros essenciais, são importantes nesse momento, pois aguçam percepções e revigoram o sistema imunológico. Vivenciamos um tempo de seca, as sementes dormem no fundo da terra e esperam a chuva para brotar, as folhas caem e muitas árvores ficam sem sequer uma folha em sua copa. O vento constante dessa época permite que façamos atividades como soltar pipa, cata-vento e bolinha de sabão. Podemos fazer também vivências com a textura das folhas, fazer tinturas com as crianças é muito bacana e isso também pode ser feito com a terra e suas diferentes pigmentações.

Nessa época do ano, em nossa rotina da escola, acolhemos as crianças com alimentos mais quentes e aromas que abram o sistema respiratório e deixamos sempre as janelas abertas para uma boa circulação do ar.

Aprendemos com as crianças a não sentir medo do vento ou do frio. As crianças estão totalmente conectadas com a natureza e, por isso, correr livremente é algo que as completa.

Três formas de brincar

e o despertar dos sentidos por um brincar mais natural

Em 1932, Susan Isaacs, uma grande pioneira inglesa em estudos sobre a primeira infância, identificou as três formas de brincar nessa fase:

- O amor ao movimento e o aperfeiçoamento das aptidões físicas;
- O interesse pelas coisas e acontecimentos reais – a descoberta do mundo externo;
- O prazer do faz-de-conta – que expressa o mundo interno.

Isso corresponde a visão trimembrada que a Pedagogia Waldorf trabalha, o ser humano como vontade (fazer), pensamento e sentimento.

No outono fazemos grandes passeios pela chácara descobrindo todo o ecossistema, as crianças logo notam as transformações e se apropriam delas através de suas vivências. O respeito e o cuidado com a natureza como um todo são as experiências mais puras e verdadeiras para os pequenos, além de proporcionarem descobertas que revelam toda a força anímica da relação da criança com a natureza.

As poucas vamos nos dando conta de como a natureza ao nosso redor se transforma. A paisagem já não está mais tão verde e o marrom alaranjado vem chegando, junto com o vento que sopra. A vegetação parece aos pouquinhos estar recolhendo-se por conta das baixas temperaturas que virão, como se entrasse em um sono profundo, aguardando que esse longo período termine. Os pássaros cantam de maneira nova, anunciando novos tempos. Os animais se acalmam, as formigas passam mais tempo dentro de seus formigueiros. O céu está mais azul, um azul que mistura-se com lindas nuances brancas entre as nuvens e o vento a soprar, as árvores balançam criando um lindo som.

As crianças estão sempre em comunhão com a natureza, adoram brincar com todos os tipos de água, desde poças até o mar. Elas escovam a terra, a areia, as pedras e a argila, brincam com o barro quando a terra e a água se misturam. Adoram observar a chama da vela, ficam fascinadas com o vento e sentem-se atraídas por qualquer coisa que flutue no ar: a poeira dançando sobre os raios de sol, uma borboleta voando sobre uma flor, uma pena sendo levada pela brisa ou simplesmente as diferentes cores e nuvens que se movimentam pelo céu. Tudo isso é observável aos pequeninos olhos das crianças e o brincar acontece ao observar a natureza.

As crianças são aquilo que elas vivenciam, permitam a elas um entorno de natureza.

“Havia uma criança que seguia adiante todos os dias. E a primeira coisa que ela observou, naquilo ela se tornou. E essa coisa nela se incorporou por um dia ou por uma parte desse dia. Ou por muitos anos ou por longos ciclos de anos.” (Walt Withman)

Na Curumim da Terra, toda manhã, as crianças vão chegando e logo percebem o cheiro de chá! Assim que toda turma está reunida, uma roda é preparada, ouve-se o barulhinho daquela pequenina cachoeira que escorre em cada xícara, e esse calor perfumado aquece seus corpinhos permeados com esse carinho que a professora traz em seu ninho... agora estão prontinhos para o dia começar! Além disso, não nos esquecemos de oferecer água várias vezes ao dia, pois é muito comum, com a chegada do frio, esquecermos da hidratação.

Dentro da sala desenvolvemos a roda rítmica, com canções e brincadeiras de dedos, uma narrativa diferente, com gestos e dramatizações novas. A exigência dessa época é conseguirmos desfrutar a quietude que o outono transmite, perceber o silêncio do Amigo Vento que sopra e traz contos a nossos ouvidos.

Claro que com crianças a dinâmica entre contração e expansão sempre vai existir, porém o singelo gesto faz toda a diferença. Outro recurso que mantemos com grande atenção é a sequência das atividades propostas de forma alternada, sendo ora estimulando a concentração, ora a expansão, e assim auxiliando a estrutura rítmica, tanto física quanto anímica, tornando as crianças cada vez mais fortalecidas para superar as transições.



Ilustração: Profª Sthefany

Como vivenciar o outono?

Recolhimento e elementos naturais podem ajudar

Relato da Prof^a Ana Lucia Picheth

É chegado o outono, época em que o frio vai se aproximando, os ventos aumentam, as folhas caem das árvores e a natureza começa a se recolher...

A pedagogia Waldorf nos convida a festejarmos com nossas crianças as qualidades próprias de cada época do ano. Observar e vivenciar os ritmos da natureza ajudam as crianças a encontrar o seu ritmo interior. Assim ao vivenciar os ciclos da natureza proporcionamos para as crianças um sentimento de segurança e bem-estar.

Aqui em casa fizemos juntos um pequeno móbile de outono com folhas secas e alguns galhos, e a nossa mesinha de época para o outono, trazendo para dentro da nossa casa alguns elementos da natureza como folhas secas, pedrinhas, sementes, casca de árvores e gravetos. As crianças por aqui gostam muito de compor este cantinho e de contemplá-lo com respeito e carinho.



Ao contemplarmos a natureza com as crianças no outono podemos perceber que ela nos inspira ao recolhimento. Um convite para cultivarmos a nossa luz interior vivenciando um processo de interiorização consciente dos processos de nossas vidas.



Mesa de época - Outono

Manualidades

Decalque de folhas com tintas

Materiais: folhas secas, tintas e papel.

Separe as folhas secas e as tintas de sua preferência. Esparrame um pouco de tinta nas folhas. Então, coloque a(s) folha(s) seca(s) sobre um papel branco e tire-as logo em seguida. Deixe secar.



Quadro de outono

Materiais: folhas secas, gravetos, barbante, tachinhas e contact transparente.

Separe as folhas secas e posicione em cima do contact, após cole outra folha de contact por cima. Em seguida, prenda o quadro em galhos de madeira com tachinhas ou pequenos pregos. Então, amarre em formato de cruz as pontas dos galhos com barbante ou outro fio natural, escondendo as tachinhas.



Pintura em folhas

Materiais: folhas secas, tintas guache e pincel.

Separe algumas folhas secas e tintas de sua preferência. Em seguida, com um pincel, faça os desenhos que preferir (listras, pintinhas...). Deixe secar. Se quiser, cole as folhinhas com cola quente em um barbante.



Móbile

Materiais: galho seco, folhas secas, sementes secas, agulha e fio.

Selecione um galho seco e algumas folhas e sementes secas. Em seguida, amarre estas em um fio, e após prenda-as naquele com este mesmo fio. Então, com um segundo fio fixe o móbile onde desejar.



Para brincar com o vento

Pipa, raia ou papagaio



Ela é linda povoando o céu, pode ser colorida e apesar de ser conduzida por quem brinca, é levada pelo vento! Um dos brinquedos mais antigos que conhecemos! Fazer a pipa (raia ou papagaio) envolve um processo de trabalho bastante interessante de ser feito pelas crianças mais velhas (4 a 6 anos) com o auxílio dos pais ou de ser acompanhado pelas crianças mais novas (2 a 4 anos).

Veja o passo-a-passo em:
<https://www.dicasmiudas.com.br/como-fazer-sua-propria-pipa/>

Catavento



Quem nunca ficou observando atentamente um catavento girar? As cores misturam-se num eterno ir e vir, enquanto a brisa faz sua parte na brincadeira. O catavento é um objeto simples, feito com um pedaço de papel preso no eixo a um bastão por um alfinete.

Veja o passo-a-passo em:
<https://pt.wikihow.com/Fazer-um-Cata-vento>

Bolha de sabão



As bolhas de sabão são lindas e encantam crianças e adultos. Construir o brinquedo requer itens simples como gravetos, barbante, água e sabão. Criar um aro para fazer bolhas de sabão gigantes é super simples e não exige grande habilidade. Para melhorar a resistência da bolha acrescente açúcar na mistura de água e sabão.

Veja o passo-a-passo em:
<https://www.youtube.com/watch?v=N9Jbfs7RM5g>

Um dia...

eu brinquei com o vento!

Relato de Solange Serafim - Vivência com a pipa (2019)

Foi um momento único que vivenciei naquela tarde ensolarada de outono, quando os pássaros cantavam e as crianças pulavam de alegria, sentados na grama a imaginar a pipa no céu. Com muito cuidado elas me ajudaram a desenrolar a linha, queriam logo que eu terminasse, e eu disse, calma crianças que logo, logo a pipa vai estar lá no céu. Com muitas risadas começamos a soltar a linha até o galinheiro e com um impulso corri o mais rápido, mas o nosso amigo vento não ajudou. As crianças, vendo que a pipa não voou, começaram a gritar bem alto voa, voa, e eu não me contive, comecei a gargalhar vendo eles empolgados daquele jeito, mas disse vamos continuar crianças, vamos colocar a pipa para voar.

Nesse momento veio um vento bem forte e disse vamos correr, e todos me acompanharam dando gargalhadas dizendo voa, voa, voa, e, de repente, a pipa começou a subir, subir, subir. Com lágrimas nos olhos pude ver a alegria deles vendo a pipa indo cada vez mais longe, com olhares fixos no céu azulzinho, vendo a pipa rodopiar, subir e descer e ir cada vez mais longe. Naquele momento olhei no rostinho de cada um e vi a alegria, a felicidade que eu trouxe para eles, e como um pequeno gesto, um momento, deixa uma criança feliz. Naquela linda tarde de outono voltei a ser criança.



Histórias

para serem contadas e recontadas no Outono

Mingau Doce

Irmãos Grimm

Era uma vez uma pobre menina piedosa que vivia sozinha com sua mãe e elas não tinham mais nada para comer. A menina, então, foi ao bosque e lá encontrou uma velha mulher que, sabendo de sua miséria, lhe deu uma panelinha, a qual deveria dizer: “Ferva, panelinha”, e ela cozinhará um bom mingau doce. E, dizendo-lhe: “Pare, panelinha!”, ela deixava de cozinhar.

A menina levou a panela para sua mãe e assim deixaram de passar fome, e comiam mingau doce à vontade.

Uma vez a menina havia saído, e a sua mãe disse: “Ferva, panelinha”, e esta se pôs a cozinhar e ela comeu até fartar-se. Depois quis que a panelinha parasse de cozinhar, mas ela não sabia a palavra. De modo que a panela continuou cozinhando e o mingau subiu até a borda, derramando-se, e continuou cozinhando sem parar, enchendo a cozinha e toda a casa, e depois a segunda casa e depois a rua, como se quisesse acabar com a fome de todo o mundo. E houve um grande desespero e ninguém mais sabia o que fazer.

Quando faltava só uma única casa, a menina voltou e disse apenas:

“Pare, panelinha!”, e a panela parou de cozinhar. Mas todos os que queriam entrar novamente na cidade eram obrigados a abrir caminho comendo mingau!



Abóbora Abobrão

Silvia Jensen

Era uma vez numa tarde de outono, Mãe Terra (MT) saía de sua casa e caminhava em direção ao seu jardim para ver se todos suas filhinhas sementinhas estavam cobertas pois logo logo viria o inverno e todas as sementes deveriam estar cobertas com o seu manto.

Cobriu uma aqui, cobriu outra ali, e assim foi de semente em semente. Foi então que ela foi até o Abóbora Abobrão (AA) e lhe disse:

- Meu querido AA você tem a casca tão grossa, tem um salão tão grande acho que pode passar o inverno fora e quem sabe até ajudar alguém que precise de abrigo.

- Com certeza MT...disse ele

- Hoje no final da tarde venho mais uma vez aqui para ver se esta tudo em ordem e falando assim se retirou para sua casinha



Não demorou muito e se ouviu Hop hop hop hop era o coelhinho amiguinho que procurava uma toca para se proteger do frio e passar o inverno.

- Ah AA posso dormir no seu salão ?

- Sim, mas não me faça cosquinha, e o coelhinho amiguinho deu um salto e lá dentro entrou.

Daqui a pouco....snif sniff sniff...cheirando aqui e ali, aqui e ali, veio o ratinho mindinho, procurava uma toca para passar o inverno... e nada achou.

- Ah AA posso dormir no seu salão?

- Sim, mas não me faça cosquinha, e o ratinho mindinho deu um salto e lá dentro entrou.

Lentamente se arrastando lá vinha o caracol do arrebol. Olhava aqui, olhava ali... procurava um cantinho para passar o inverno. E nada achou.

Histórias

para serem contadas e recontadas no Outono

E pouco a pouco, todas as folhinhas começaram a cair. A árvore dos frutos alaranjados começou a ficar triste e solitária, pois pensava que as crianças não mais iriam visitá-la. Agora ela não podia mais oferecer aquela sombra refrescante e nem o aroma e sabor deliciosos de seus frutos. Foi quando, para sua surpresa, ela avistou, lá do alto do morro, os pequeninos vindo, mas, dessa vez, eles traziam algo em suas mãozinhas. Era uma coisa engraçada, tinha uma parte comprida, que parecia com um de seus braços, e na parte de baixo pareciam seus dedinhos enfileirados, um do lado do outro, abraçados por um cabelinho bem grosso, como o do amigo de quatro patas. O Caquizeiro estava com o coração cheio de alegria por ver as crianças, mas intrigado. O que elas iriam fazer com aquilo? Então, os pequeninos começaram a juntar todas as folhinhas que estavam deitadas no chão, com a ajuda do novo amigo que trouxeram. Vendo aquilo, o Amigo Vento, empolgado, também começou a brincar, acordando as folhinhas e levando-as a um passeio pelo ar. Foi uma verdadeira festa! E cada uma das folhinhas ganhou um lugar muito especial no lar e no coração de cada criança.

O Menininho que queria ser levado a todas as partes

Autor

Imaginem só, o menininho
Saiu a passear sozinho.
Os coelhinhos pulavam,
os passarinhos cantavam.
Então o menininho riu cantando,
e disse: “Aqui é tão lindo,
quero continuar andando!”

Assim o menininho
foi passeando sozinho.
Mas depois cansado ficou
e suspirou: “Ah, se alguém passasse
e me levasse!”

Chegou o riachinho
e levou o menininho.
Sentado no riachinho,
pensou o menininho:
“Assim é bom viajar!”

Mas a água era fria.
e o menino não queria
passar frio neste dia.
E logo assim dizia:
“Ah, se alguém passasse e me levasse!”

Chegou um barquinho
que levou o menininho.
Sentado no barquinho,
pensou logo o menininho:
“Assim é bom viajar!”

Mas o barquinho
era tão pequeninho,
que o menininho
teve medo de cair,
e logo foi dizendo:
“Do barquinho quero sair!
Ah, se alguém passasse e me levasse!”

Chegou um caracol
que levou o menininho
dentro de sua casinha
bem protegido do sol.
E o menininho pensou:
“Assim é bom viajar!”

Mas o caracol
é muito devagar...
e o menininho
começou a reclamar:
“Assim não quero mais viajar!
Ah, se alguém passasse e me levasse!”

Chegou um cavalo
que levou o menininho.
Sentado no cavalo,
pensou logo o menininho:
“Assim é bom viajar!”

Histórias

para serem contadas e recontadas no Outono

Mas o cavalinho
galopava rapidinho
e o menininho
mal conseguia se segurar.
“Pare”, gritou,
“não vou aguentar!”
Mas o cavalinho
não quis parar
e o menininho,
pimba!, foi-se ao chão!
“Ah, se alguém passasse e me levasse!”

(Canção: Havia um pastorzinho...)

Chegou um pastor
que levou o menininho.
Agora, eram dois
andando pelo caminho.

(Canção de entardecer ou anoitecer)

A ovelhinha deitou-se
e na relva acomodou-se.
O pastor falou:
“A noite está escura,
mas não temas.
As estrelas velam por nós.
Durma bem!”

(Canção de ninar)

De manhã cedinho,
acordou o menininho.
Escute, quem está chamando?
Olhe, quem vem chegando?
É mãezinha querida!
Ela abraça seu filhinho
e o menininho agora diz:
“O melhor lugar para ficar é com a mamãe.
Agora estou feliz!”

A Grande Árvore

Marcela Negri de Mello

Em um jardim não muito distante morava uma grande árvore. Seu tronco era grande e robusto, fôra alarguecido pelo tempo, pelo sol e pela água da chuva que caíra durante muitos e muitos anos sobre ela. Suas folhas moravam no alto de sua copa e, bem juntinhas que viviam, formavam uma cobertura bela e espessa. A copa dessa árvore era quase como um tecido que foi fiado pela Mãe Natureza, um tecido capaz de conter a chuva fina e fria nos dias de inverno, e o sol quente e seco nos dias de verão.

Perto dessa árvore, ouvia-se risadas todo o tempo. Risadas de crianças que, felizes, corriam em volta dela. Como um presente para essas crianças a árvore segurava em seu maior galho um grande balanço verde, onde os pequenos sentavam-se em grupos de 2 ou 3 e cantavam enquanto se balançavam ao sabor do Amigo Vento. Todos os dias as crianças brincavam perto dessa grande árvore, recolhiam as folhinhas que caíam dela e de suas outras irmãs árvores que moravam por ali, faziam comidinha com água e areia, misturando florzinhas, folhinhas e pedrinhas que encontravam no chão. A árvore, sentia-se muito, muito amada pelas crianças, pois, todos os dias quando saíam para brincar as crianças corriam até ela, de braços abertos. Muitas vezes a árvore observava o rosto dos pequenos sorrindo e, em seu coração, sentia uma imensa felicidade.



Ilustração: Prof^ª Marcela

Histórias

para serem contadas e recontadas no Outono

Mas, um dia, as crianças não vieram. A árvore, curiosa que estava, perguntava ao Amigo Vento o que acontecera com as crianças, pois os dias estavam ensolarados ainda.

O Amigo Vento voou, voou... e trouxe uma notícia inesperada para a grande árvore: ele disse a ela que as crianças estavam em suas casas, dormindo quentinhas em suas caminhas, pois a natureza precisava de um descanso dos homens e, durante alguns dias e algumas noites, as pessoas ficariam em suas casas.

Assim, as crianças também estavam em suas casas, brincando com seus brinquedos favoritos, fazendo desenhos coloridos e aproveitando cada momento que podiam passar ao lado do papai e da mamãe. Todos os dias pela manhã arrumavam suas camas, deixando os lençóis bem esticadinhos e lisos. Depois de brincar, organizavam os brinquedos e a tarde, acompanhadas de seus pais, assavam pães e biscoitos deliciosos, limpavam a mesa e varriam o chão deixando cada cantinho de suas casas organizados com muito carinho. Estavam também cuidando de seus jardins e regando suas flores, sem pressa e com cuidado. Cada plantinha ficava feliz em receber água e atenção daquelas pequeninas mãos que trabalhavam em favor da natureza.

A grande árvore pensava nas crianças com saudade e um amor profundo e, por isso, sentiu em seu interior que era hora de enviar para os pequenos uma lembrança de seu jardim.

A árvore pediu ao Amigo Vento que visitasse as crianças novamente mas, dessa vez, ele devia levar um presente especial, uma folhinha que fora escolhida pela grande árvore e que chegaria a casa de cada uma. Ao receber esse presente tão especial, as crianças sentiram-se abraçadas e, ao fechar os olhinhos, lembraram-se de cada instante que viveram perto da grande árvore. Lembraram-se dos dias ensolarados, dos bolinhos de barro que faziam, da brincadeira com os amigos, do cacarejar das galinhas que ouvia-se sempre ao longe, da visão do milharal ainda verde e enorme.

Lembraram-se também das florzinhas pequeninas que habitavam o redor daquele jardim, das lagartinhas que nessa época do ano tornam-se borboletas coloridas e vibrantes.

Os pequenos sentiram-se gratos pelo presente e felizes por recordarem estes momentos tão especiais. No fundo de seu coração cada criança sabia que o encontro com os amigos aconteceria em breve e que logo todos poderiam brincar juntos novamente.

A grande árvore permaneceu tranquila e calma em seu jardim, esperando com o coração cheio de alegria pelas crianças queridas a quem ela tanto amava.



Músicas

Cante e encante

Caem Folhas

Composição: Alda Casqueira Fernandes

Caem folhas no meu telhado
No jardim e por todo o lado
O outono está chegando
E o tempo vai mudar
Poim, poim, poim já cai a folha

E a chuva faz plim, plim
Vu, vu, vu já sopra o vento
Céu azul, tão lindo assim

O vento já sopra mais forte
E a chuva teima em cair
Ando mais agasalhado
Para não ficar resfriado

O Outono Chegou

Composição: Lorena

O Outono Chegou, ô ô ô

O Outono Chegou
E as folhas vão cair
Tempo de frio e calor

Um ventinho no ar
E o céu bem mais azul
E as estrelas a brilhar

As Folhinhas do Outono

Composição: Alda Casqueira Fernandes

As folhinhas vão caindo
Já chegamos ao outono
Eu não sei se estão cansadas
Eu não sei se elas tem sono

Vão ficando descoradas
Pouco a pouco lentamente
Ficam árvores despidas

O mundo fica diferente
E se a folha cai, deixa cair
E se o vento foge deixa fugir

Se a folhinha tem sono
Vamos deixá-la dormir

E se a folha cai deixa cair
E se o vento sopra, deixa soprar

A folhinha do outono vai ter de ir descansar

Canção de Outono

Composição: Folclore alemão

Em cima das árvores, o céu azul
E fazendo um tapete, folhas secas no chão
Ar quente do outono, nos chama atenção
E para os trabalhos, nós vamos então

Lá, lá, lá, lá, lá Lára lálálálá, Lá, lá, lá, lá, lá, lá, lá

Alegres, cantando essa linda canção
Outono chegou, quanta inspiração
Cores quentes surgindo, e as folhas caindo
Chamando os amigos, brincando e sorrindo

Lá, lá, lá, lá, lá Lára lálálálá, Lá, lá, lá, lá, lá, lá, lá

Orações

para fazer junto e ensinar aos pequenos

Oração para o 1º setênio

Da cabeça aos pés
Sou a imagem de Deus
Do coração às mãos
Sinto o hálito de Deus;
Falo com a boca,
Sigo a vontade de Deus.
Quando Deus eu avisto,
Em toda parte, na mãe, no pai,
Em todas as pessoas queridas,
No animal e na flor,
Na árvore e na pedra,
Nada me dá medo;
Só amor por tudo
O que está ao meu redor

Oração para as Crianças

Como o Sol no céu
Todos os dias envia a luz para a Terra,
Assim todos os dias deve minha alma
Alertar-se para o agir correto;
Para que eu me torne uma pessoa completa:
Corpo, alma e espírito
Para sempre.

Oração Noturna

Meu coração agradece,
Que meu olho pode ver,
Que meu ouvido pode ouvir,
Que, desperto, eu posso sentir
Na mãe e no pai,
Em todas pessoas queridas,
Nas estrelas e nas nuvens:
Luz de Deus,
Amor de Deus,
Ser de Deus,
Que, enquanto durmo
Iluminando,
Amando,
Protegem-me doando graça.

O que comer no outono

para manter a saúde e a energia

Estamos saindo do verão, da energia de expansão e do ar morno, muitas vezes quente. Com a chegada do outono, entramos num período fresco, que nos conduz ao recolhimento. Tudo o que acumulamos desde o outono passado deve ter saído e agora é hora de acumular novamente para enfrentar, logo mais, o inverno.

Nesta época devemos começar a refeição com um pouco de sabor ácido, que poderá vir daquelas azedinhas que as crianças tanto adoram, do limão, do tamarindo ou da salsinha. Servem para proteger, principalmente o fígado, que é um general no comando das forças internas. Seguimos com alimentos mais cozidos, de natureza morna, isto é, alho-poró, batata-doce, cebola, gengibre, abobrinha, folhas de mostarda, pistache, uvas, coentro, cominho e, especialmente, as sopas.



Ilustração: Prof^a Larissa



Ilustração: Prof^a Ana



Ilustração: Solange Serafim

Se você utiliza carnes na sua dieta, comece com elas devagarzinho, para se aquecer profundamente. Por exemplo, no caldo da sopa pode usar galinha, peixe.

Atenção também para o que produz fluido: o outono é seco e se não houver umidade os pulmões e intestinos sofrem. Defumados? Não se recomenda. Frutas? Melhor ir comendo as secas, especialmente o damasco, que é ácido, e as de natureza morna, que são raras. Maçãs ao forno, recheadas com mel e tahine fazem bem no outono.

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. Coma pão de centeio, que tem sabor amargo.

Curumins

Vivências de Páscoa



**#JUNTOS
SOMOS
MAIS FORTES**



Curumim da Terra

Curadoria de textos: Profª Sthefany Balão

Revisão de textos: Profª Marcela Negri de Mello e Profª Larissa Belluzzo

Diagramação: Profª Marcela Negri de Mello

Apoio e Desenvolvimento: Equipe Pedagógica

 <http://curumimdaterra.com.br/>

 CurumimDaTerra

 @curumimdaterra

Curumim da Terra

Rua Maria Valenga, 428 – Piraquara

Fone: (41) 3673-6756 / (41) 99579-5676

Email: curumimdaterra@hotmail.com

#CURUMIMEMCASA