



ESPECIAL
FESTA DA LANTERNA

JORNALZINHO
SEMEAR
 Nº 6 | ANO 2 | AGOSTO 2019

Responsável pedagógica
 Maria Cecília Bonna

Responsável administrativa
 Amanda Gabriela Bonna

Colaboraram nesta edição
 Camila Freitas, Claudia Pucci Abrahão,
 Marianne Carvalho, Ricardo Sasaki

Imagem de capa
 Acervo EBV

Esta é uma publicação digital do Jardim Waldorf Espaço Bem Viver, produzido e editado pelo grupo de pais e corpo pedagógico da escola.

Sugestões e comentários, escreva para
amanda@espacobemviver.com.br



JARDIM WALDORF ESPAÇO BEM VIVER

Passagem das Paineiras, 35
 Embu das Artes/SP
 06846-120

11 4777-0474 / 11 97173-2617

www.espacobemviver.com.br

 /waldorfespacobemviver

 /jardimespacobemviver



ALIMENTAÇÃO..... 5

QUE TAL UMA SOPINHA?

FESTA DA LANTERNA..... 6

MINHA LUZ VOU LEVANDO

CONTO DA ÉPOCA DA LANTERNA..... 10

HISTÓRIA DA JULIANA



Inverno iluminado

Essa edição especial é para lembrar a nossa Festa da Lanterna. Confesso que eu esperei ansiosa por esse momento. Na minha estreia no São João Waldorf, ver a participação das famílias e corpo pedagógico trabalhando coletivamente na organização do evento, foi emocionante. Sem contar os aprendizados com a Menina da Lanterna. Num depoimento lindo, Cláudia Pucci diz pra gente como essa história tem impactado sua vida desde que matriculou seu primeiro filho no Jardim Waldorf Espaço Bem Viver, há mais de nove anos.

O clima de recolhimento do inverno sempre pede uma sopa quente com gostinho de abraço carinhoso. Na coluna sobre alimentação, Camila Freitas dá dicas para uma sopa vitaminada que vai agradar até os pequenos de paladar seletivo.

Conheça também a menina Juliana, que reencontrou seu balão azul, no conto de época escrito por Silvia Jensen e ilustrado pelo Ricardo Sasaki.

Boa leitura e que as chamas da fogueira mantenham iluminada nossa vida e nossa alma o ano inteiro.

Marianne Carvalho, mãe da Maria Flor

Jardim Waldorf Espaço Bem Viver convida para

CICLO DE PALESTRAS

O ritmo na vida da criança como esteio para a liberdade na vida adulta

Aprender imitando, aprender brincando

com Paula Levy

28 de setembro, das 10 às 11h30

Paula C. S. H. Levy é professora Waldorf de Educação Infantil. Pedagoga formada pela USP. Mestre em História da Educação pela USP. Fundadora do Jardim Michaelis do Rio de Janeiro. Foi coordenadora do Centro de Formação de Professores Waldorf e coordenadora do projeto executivo da Faculdade Rudolf Steiner. Atualmente é professora de maternal na Escola Waldorf Rudolf Steiner.



*Passagem das Paineiras, 35
Embu das Artes/SP
(11) 4777-0474 / 97173-2617*

Que tal uma sopinha?

por Camila Freitas

Para os dias frios de inverno, nada melhor do que uma sopa quentinha para ajudar a nos aquecer. Seja no lanche da escola, como entrada do almoço ou prato principal do jantar, essa preparação culinária é sempre bem vinda!

De forma geral, as crianças aceitam bem as sopas, inclusive as verduras que estão ali presentes. Por isso, essa é uma excelente opção para os pequenos, que passam por momentos de seletividade ao longo da infância.

Os vegetais, além de conterem uma grande variedade de vitaminas e minerais, essenciais para o bom desenvolvimento do corpo físico, também contêm energia etérea, fundamental para nossa vitalidade.

Para o preparo de uma sopa nutritiva e completa é importante que todas as partes da planta – raiz, folhas/caules e flores/frutos, a componham.

Raiz (estimula o cérebro – sistema neuro-sensorial – PENSAR): Cenoura, beterraba, mandioquinha, inhame, cará, mandioca.

Folhas e caules (estimulam o coração e o pulmão – sistema rítmico – SENTIR): Repolho, couve, agrião, rúcula, acelga, espinafre, alho-poró, salsão, talos diversos etc.

Flores e frutos (estimulam o intestino, sistema reprodutivo e membros – sistema metabólico-motor – QUERER): brócolis, couve-flor, alcachofra, abobrinha, abóbora, chuchu, vagem etc.

Que tal uma sopinha para essa noite? ■

Camila Freitas é mãe da Laura e do Tiago e nutricionista do Jardim Waldorf Espaço Bem Viver.

 /camilafreitasnutricao
 /camilafreitas_nutricao

SOPA DE LEGUMES

Ingredientes

- 2 cebola média picada
- 2 cenouras médias picadas em cubos
- 2 mandioquinhas médias picadas
- 1 xícara (chá) repolho picado ou ralado
- 10 vagens picadas
- 2 xícaras (chá) abóbora picada em cubos
- 1 chuchu picado em cubos
- 1 xícara (chá) couve-flor picada
- 2 dentes alho picado
- Água suficiente para cobrir os legumes
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

- Refogue a cebola e o alho. Refogue a mandioquinha e a cenoura, depois a vagem e o chuchu. Acrescente a água e o repolho e deixe cozinhar.
- Quando estiverem quase cozidos, junte a couve flor e a abóbora.
- Corrija o sal e a pimenta do reino se necessário.
- Se precisar, adicione um pouco mais de água para formar o caldo.



Foto de flockine por Pixabay



Minha luz vou levando

Mãe de uma das famílias mais antigas na comunidade do Jardim Waldorf Bem Viver, Cláudia Pucci, mãe do Francisco, já passou por nove Festas da Lanterna. Neste ano, ela participou pela terceira vez do teatro da Menina da Lanterna, representando a Velha, e contou pra gente o que esse evento representa em sua vida.

"A Festa da Lanterna é a minha festa preferida. Tudo nela é lindo. Esse sentido de achar a luz interna é muito forte para mim. Eu adoro o inverno, adoro o espírito de recolhimento, tem muito a ver comigo.

Desde a minha primeira Festa da Lanterna, que foi há mais de 9 anos, já achei encantadora, eu chorava o tempo todo. E até hoje me emociono com a simplicidade do teatro e a alegria das crianças ao verem os pais representando.

A saga da menina da lanterna é uma feliz tradução de um processo muito complexo, que é o processo de ascese interna para buscar o sol interior e conseguir trazer essa luz de volta para o mundo. Isso é a síntese do processo alquímico de evolução humana.

O caminho em busca da luz interior é a trajetória básica de ascensão, que existe

em várias correntes de religiões. É bonito ver que as crianças podem experimentar isso com uma narrativa tão simples e, de alguma maneira, já acender essa luz em seu interior num momento em que se é tão sensível. Eu tenho certeza que ao assistir a peça da menina da lanterna e depois vivenciar com sua própria lanterna durante o passeio, o impacto sobre elas é poderoso.

É muito importante saber que existe essa procura pela jornada pessoal em direção a essa luz interna e acho que no mundo em que estamos vivendo agora esse fato se dissipa. Se analisarmos as narrativas que trazem os desenhos e produtos desenvolvidos para criança, é muito raro ver um conteúdo espiritual. Então, ao poderem experienciar essa verdade tão grande, a Festa da Lanterna se torna mais do que uma festa, é um ritual que já imprime nas crianças esse chamado para um caminho espiritual importante, o qual se consolida durante todos os anos de Jardim da infância.

A Festa da Lanterna é, definitivamente, um momento pelo qual eu espero, e não apenas como uma atividade que eu faço porque meu filho está na escola, mas por ser uma celebração que eu desejo vivenciar e que me reforça muito a alegria de estar viva." ■



*Eu ando com minha lanterna
E minha lanterna comigo
No céu brilham estrelas
Na terra brilhamos nós*



Fotos: Acervo EBV



*Chama, chama brilha
Muito mais que o dia
Pois o nobre sol
Já não pode mais brilhar*

*Vem chegando a noite
E o meu lampião
Todo iluminado
eu carrego pela mão*





*Sobe a chama, sobe a chama
Mais alto, mais alto
Ilumina, ilumina
Nossas festas, nossas almas*

*Madeira sobre madeira
Faremos uma fogueira
No céu brilham estrelas
Na terra brilham fogueiras*

*São João
Fogueira de São João
Toda a terra brilha
Na noite de São João*





História da Juliana

Por *Silvia Jensen*

Ilustrado por *Ricardo Sasaki*, pai da *Maria Flor*

Era uma vez uma menina chamada Juliana. Ela morava com seu pai e sua mãe numa casinha perto da floresta. Juliana tinha muitos amiguinhos e muitos brinquedos. O seu brinquedo preferido era um lindo balão azul. Ela o levava para o quintal e jogava o balão para cima e ele caía para baixo; jogava para cima e ele caía para baixo.

Mas certo dia, veio o vento sul, que havia comido muito e por isso estava muito forte e levou o balão da Juliana lá para cima, no céu.

Enquanto o balãozinho subia, os passarinhos cantavam:

“Sobe, sobe, balãozinho
Balãozinho multicolor
Vai se mais uma estrelinha
A alegrar Nosso Senhor”

E Juliana viu seu balão subindo, subindo, e este balão tinha um brilho especial que irradiava do coração de Juliana. Todas as noites ela olhava pela janela do seu quarto e o balão piscava lá no céu. No fundo do seu coração, Juliana sentia saudades do seu balão azul.

Certo dia, ela foi passear na floresta e encontrou um anãozinho de touca vermelha que trabalhava: toc, toc, toc!

Juliana chegou perto dele e perguntou:

– Anãozinho, você acha que meu lindo balão azul vai voltar um dia?

– Ah, espere a noite mais longa do ano chegar e ela lhe trará uma surpresa!

Juliana correu para casa e perguntou à sua mãe quando seria a noite mais longa do ano. E sua mãe respondeu:

– Espere os dias ficarem mais frios, as noites mais longas e o céu mais estrelado, e quando os anõezinhos acenderem sua fogueira lá montanha, esta então será a noite mais longa do ano, a noite de São João.

Juliana olhava todas as noites pela janela para ver se os anõezinhos haviam acendido a grande fogueira e nada acontecia.

Certa manhã, Juliana acordou sentindo muito frio, vestiu casaco de lã, meia, luva, gorro e quando a noite chegou, o céu estava todo estrelado e lá longe ela avistou uma pequena chama, lá na montanha dos anõezinhos. Ela apurou bem seus ouvidos e escutou:

“Sobem as chamas, sobem as chamas
Mais alto, mais alto,
Iluminam e alegam
Nossas vidas nossas almas”

E lá do alto do céu ela viu algo brilhante descendo e os passarinhos cantavam:

“Cai, cai balão, cai, cai, balão,
Na rua do sabão.
Não cai não, não cai não, não cai não,
Cai na mão da Juliana”

Juliana levantou suas mãos para cima e o balão caiu em suas mãozinhas. Dentro dele havia um pozinho brilhante, era o pozinho das estrelas, e quem nele tocasse ficaria conhecendo a alegria de nosso Senhor. E Juliana, muito bondosa, deu um pouquinho do pozinho para seus amiguinhos, para os anõezinhos e para todos os bichinhos que estavam ao seu redor.