

Guia de Orientações

para a Educação Infantil



Escola Livre
de Botucatu

Prezadas Famílias,

Bem vindos a Escola Livre para este novo ano de atividades e boa convivência!

O objetivo da presente circular é o de criar um ambiente comum de procedimentos para que o ritmo da Escola possa ser adequado ao bom funcionamento junto às crianças, tanto no que se refere à questões pedagógicas quanto administrativas.

É aconselhável, portanto, que vocês a mantenham em lugar acessível e a consultem sempre que houver alguma dúvida. Caso não encontrem a resposta para os questionamentos ou necessitem de maiores informações, nos colocamos à disposição para os eventuais esclarecimentos.

Atenciosamente,

Equipe Escola Livre de Botucatu

Contato:

- Assuntos Administrativos/Financeiros/Secretaria Escolar: (14) 98119-0786 (Telefone ou WhatsApp) ou contato@escolalivrebotucatu.com.br
- Assuntos pedagógicos: consulte o professor responsável ou a coordenação pedagógica através da secretaria escolar.

Índice

1 Sobre a Pedagogia.....	4
2 Assiduidade.....	4
3 Pontualidade.....	4
4 Vestimentas.....	5
5 Alimentação.....	5
6 Objetos do lar.....	6
7 Material do aluno.....	6
8 Sobre a saúde do aluno.....	7
9 Visitas à casa do aluno.....	7
10 A comunicação entre o professor e os responsáveis pelas crianças.....	7
11 As Festas.....	7
12 Das atividades desenvolvidas com as crianças na escola.....	8
13 A adaptação de crianças novas na escola.....	10
14 Os recessos de Páscoa e de Primavera.....	10
15 Sobre as faltas.....	10
16 Do protocolo de emergências.....	10
17 O processo anual de matrícula para o próximo ano.....	11
18 Do compromisso mútuo.....	12
19 Anexos.....	12
19.1 Sobre os cereais.....	12
19.2 Adaptação para os pais.....	15
19.3 O Jardim de Infância.....	15

1 Sobre a Pedagogia

A Pedagogia Waldorf aborda o Ser Humano do ponto de vista físico, anímico e espiritual e o desenvolvimento proporcional desses três constituintes de sua organização. Assim, cultiva-se o querer (a ação) através da atividade corpórea dos alunos nas aulas. O sentir é incentivado por meio de abordagens artísticas e artesanais, específicas para cada idade. O pensar vai sendo cultivado paulatinamente desde as histórias rítmicas até a imaginação dos contos na primeira infância, o que contribui para desenvolver o pensamento abstrato necessário ao Ensino Fundamental.

A Escola tem o interesse em divulgar e ampliar cada vez mais os conhecimentos Antroposóficos e da própria Pedagogia, por isso convida você e a todos que se interessem pela Antroposofia, Pedagogia Waldorf ou pela Escola, a participar das seguintes Atividades Complementares que no decorrer do ano poderão ser ampliadas:

- Oficinas de Trabalhos Manuais
- Curso para famílias sobre o currículo waldorf
- Reuniões de Classe

A frequência e horários dos grupos serão informados às famílias no início do ano letivo. Os dias já estão demarcados no calendário escolar.

Esta foi a forma que encontramos de propiciar aos professores, famílias e demais interessados uma oportunidade para realizar atividades de aprofundamento, já que o crescimento das famílias reflete no desenvolvimento de seus filhos. É também uma forma de investir na melhoria e crescimento da Escola.

2 Assiduidade

É necessário que a criança frequente regularmente as aulas para desenvolver um ritmo no seu crescimento, aprendizado, no estabelecimento de relações com os colegas e no vínculo com os professores. Isso deixa a criança mais segura e tranquila pois, com o passar do tempo, ela percebe que tudo na escola segue um ritmo e mesmo não sabendo que dia da semana é, sabe perfeitamente qual a sequência de atividades que realizará, não só no período de um dia mas também no período de uma semana. Vivenciar todo dia, após a história, o encerramento de seu dia na escola e saber que sua família está lá fora para levá-la para casa, lhe dará confiança e a certeza de que o mundo é bom e verdadeiro. Nossos pequenos não estão prontos para as surpresas e situações imprevisíveis, onde coisas novas e excessivamente estimulantes acontecem a cada instante. Se quisermos crianças calmas, tranquilas, confiantes, temos que propiciar um ambiente adequado para isso.

Quando houverem problemas no comparecimento, pedimos às famílias que comuniquem a ausência e o motivo, para a justa satisfação aos colegas e aos professores, criando um ambiente de respeito ao próximo.

3 Pontualidade

De grande importância no processo educativo para que o ritmo das atividades seja cumprido, harmonizando o ambiente, a chegada e a saída devem ser realizadas nos seguintes horários estabelecidos:

Manhã:

- Entrada das 7h30 às 8h30
- Saída às 12h

Após as 8h30 entrada somente às 12h (caso o aluno seja do Período Integral)

Na saída a tolerância é de 15 minutos. Após 12h15 será cobrada taxa adicional de R\$ 80,00 (oitenta reais) conforme cláusula contratual

Integral:

- Entrada das 7h30 às 8h30
- Saída às 17h

Na saída tolerância de 15 minutos. Após 17h15 será cobrada taxa adicional de R\$ 80,00 (oitenta reais) conforme cláusula contratual

Excepcionalmente às quintas-feiras o horário de saída do Integral acontece das 13h às 13h30

4 Vestimentas

Roupas: Sugerimos a adoção de roupas simples, leves no verão e quentes no inverno, não apertadas, de preferência 100% algodão, lã e/ou outras fibras naturais. Não utilizar roupas de adultos nas crianças, uma vez que não adotamos uniforme. Evitar estampas que tragam conteúdos destoantes do ambiente da Escola, tais como super-heróis, animais caricaturados, camisetas de time de futebol, desenhos animados, etc.

Calçados: Sugerimos para dias quentes chinelos ou sandálias (evitar calçados de salto) e para dias frios pantufas (serão fornecidas pela escola).

As crianças devem trazer uma ou mais mudas de roupa para trocar, além de fraldas e material para troca, se necessário. Seu material pessoal será mantido na escola, num armário pessoal.

Esse armário deve ser supervisionado pelas famílias para que não falem roupas às crianças a medida em que elas são levadas para lavar.

5 Alimentação

O lanche será preparado pelos professores com a assistência das crianças.

Nossos lanches são preparados preferencialmente com produtos orgânicos, naturais e integrais. Não servimos carne no almoço e a quantidade de sal e açúcar são controlados.

Solicitamos às famílias um maior incentivo às crianças em casa, no sentido de se alimentarem com produtos

saudáveis, evitando bolachas recheadas, danoninhos, salgadinhos e outros produtos industrializados.

Para as crianças que ficam no período integral: a educação alimentar deve ser feita pela família em conjunto com os professores. À escola cabe: oferecer uma alimentação nutritiva e diversificada, orientada por nutricionista; estimular a criança a comer partindo da **imitação** e da **produção do alimento** desde o plantio, cuidados, colheita, preparo e cozimento; comunicar aos responsáveis se a criança está ou não se alimentando adequadamente em termos de qualidade e quantidade para que possam realizar a devida educação em seus lares. Cabe, portanto, às famílias estimular em casa a criança a se alimentar de maneira condizente ao que a escola oferece.

Cardápio Escolar

Trabalhamos com cereais no preparo do lanche de acordo com os princípios alimentares antroposóficos. Segue texto explicativo nas últimas páginas desta circular.

Segunda-feira: Arroz (Lua)

Terça-feira: Cevada (Marte)

Quarta-feira: Painço (Mercúrio)

Quinta-feira: Centeio (Júpiter)

Sexta-feira: Aveia (Vênus)

Usaremos chás aromáticos e sucos de frutas feitos com a própria fruta.

Aniversários: Os professores cozinharão um delicioso bolo para comemorar esta data especial.

A família da criança aniversariante deverá trazer um suco de uva orgânico integral e informar-se com o professor de cada classe sobre quaisquer outro procedimento especial para este dia.

6 Objetos do lar

Pedimos às famílias que supervisionem e esclareçam seus filhos para que não tragam objetos do lar para a escola, tais como brinquedos pessoais, joguinhos e peças de roupas.

7 Material do aluno

- Botas de borracha tipo galocha/sete léguas (estampa lisa, cor única)
- Chinelos tipo havaianas.
- Boné ou chapéu
- Capa de chuva com calça
- Escova de dente
- Toalha de rosto
- Uma muda de roupas para tempo quente: camiseta manga curta, short, calcinha ou cueca.
- Uma muda de roupas para tempo frio: camiseta leve de manga longa, calça, meias.
- Fraldas e creme para assaduras.

O material ficará na escola, no espaço individual da criança. A medida em que for necessária a lavagem das roupas, as mesmas devem ser levadas para casa e repostas no dia seguinte.

8 Sobre a saúde do aluno

Se a criança estiver indisposta ou febril, será necessário consultar o seu médico para avaliar quais os cuidados a serem tomados diante da situação para que haja uma boa recuperação.

Recomendamos que a criança fique em casa para melhor se restabelecer e não prejudicar o ritmo das demais crianças.

Crianças com doenças infecto-contagiosas, tais como: covid19, impetigo, doenças infantis, piolho ou lêndeas, micoses, etc, não devem comparecer às aulas até que o período de contágio acabe.

9 Visitas à casa do aluno

Uma vez ao ano, os professores agendarão uma visita à casa do aluno a fim de conhecê-lo melhor e também ao seu ambiente familiar.

10 A comunicação entre o professor e os responsáveis pelas crianças

É realizada no dia-a-dia da escola através da porta.

Ocorrem ainda duas reuniões individuais com as famílias, uma no começo do ano para falar sobre a criança e a escola e uma no final do ano para avaliar os avanços da criança.

Nestas reuniões as crianças obrigatoriamente NÃO deverão acompanhar os responsáveis.

Se as famílias sentirem necessidade de marcar uma reunião com os professores ou coordenação, basta recorrer o pedido aos mesmos.

11 As Festas

Quatro Festas são de primordial importância para a Escola. São elas: **Páscoa, Festa de João, Festa de Micael e Festa do Natal.**

Os professores esperam o auxílio das famílias na organização especificamente da Festa de São João, que será organizada juntamente com o Ensino Fundamental.

As festas consistem em atividades internas, tais como apresentação de rodas rítmicas, contação de história e atividades externas, tais como bazar, teatro, barracas de alimentação, etc.

Em outras festas e confraternizações costumamos fazer lanches comunitários e cada família traz um prato de comida para dividir com as demais famílias.

Serão realizadas reuniões sobre as festas para orientá-los em sua participação. Seguem as datas no calendário.

12 Das atividades desenvolvidas com as crianças na escola

Os trabalhos a serem desenvolvidos respeitam o ritmo das crianças, portanto, os horários são flexíveis, podendo uma atividade ser prolongada ou diminuída em sua duração e até mesmo ser restringida se as necessidades das crianças apontarem neste sentido.

Ritmo Maternal 1 e 2 e Etapas 1 e 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7h30 – 8h30 Entrada, brincar livre e preparação do lanche	7h30 – 8h30 Entrada, brincar livre e preparação do lanche	7h30 – 8h30 Entrada, brincar livre e preparação do lanche	7h30 – 8h30 Entrada, brincar livre e preparação do lanche	7h30 – 8h30 Entrada, brincar livre e preparação do lanche
8h30- 9h20 Arrumar a classe, higiene e beber água	8h30- 9h20 Arrumar a classe, higiene e beber água	8h30- 9h20 Arrumar a classe, higiene e beber água	8h30- 9h20 Arrumar a classe, higiene e beber água	8h30- 9h20 Arrumar a classe, higiene e beber água
9h20 – Roda Rítmica (3 anos em diante) Musicalização (menores de 3 anos)	9h20 – Euritmia (3 anos em diante) Musicalização (menores de 3 anos)	9h20 - Roda Rítmica em inglês (3 anos em diante) Musicalização (menores de 3 anos)	9h20 – Roda Rítmica (3 anos em diante) Musicalização (menores de 3 anos)	9h20 – Roda Rítmica (3 anos em diante) Musicalização (menores de 3 anos)
9h40 Lanche e higiene Limpar e organizar a sala (maiores de 3 anos)	9h40 Lanche e higiene Limpar e organizar a sala (maiores de 3 anos)	9h40 Lanche e higiene Limpar e organizar a sala (maiores de 3 anos)	9h40 Lanche e higiene Limpar e organizar a sala (maiores de 3 anos)	9h40 Lanche e higiene Limpar e organizar a sala (maiores de 3 anos)
10h30 Brincar livre	10h30 Brincar livre	10h30 Brincar livre	10h30 Brincar livre	10h30 Brincar livre
11h20 Conto	11h20 Conto	11h20 Conto	11h20 Conto	11h20 Conto
11h40 Desenho	11h40 Desenho	11h40 Desenho	11h40 Desenho	11h40 Desenho
12h/12h15 Saída da manhã	12h/12h15 Saída da manhã	12h/12h15 Saída da manhã	12h/12h15 Saída da manhã	12h/12h15 Saída da manhã
12h30 Almoço e higiene	12h30 Almoço e higiene	12h30 Almoço e higiene	12h30 Almoço e higiene	12h30 Almoço e higiene
13h Sono dos menores de 4 anos	13h Sono dos menores de 4 anos	13h Sono dos menores de 4 anos	13h - 13h30 Saída após o almoço (todos os alunos do Integral)	13h Sono dos menores de 4 anos
13h30 Saída após o almoço	13h30 Saída após o almoço	13h30 Saída após o almoço		13h30 Saída após o almoço
13h30/14:30 Brincar livre e ajudar a limpar a sala e a organizar louça do almoço para maiores de 4 anos	13h30/14:30 Brincar livre e ajudar a limpar a sala e a organizar louça do almoço para maiores de 4 anos	13h30/14:30 Brincar livre e ajudar a limpar a sala e a organizar louça do almoço para maiores de 4 anos		13h30/14:30 Brincar livre e ajudar a limpar a sala e a organizar louça do almoço para maiores de 4 anos
14h30 Jardinagem	14h30 Musicalização (maiores de 3 anos)	14h30 Jardinagem		14h30 Jardinagem

15h Lanche e higiene Limpar e organizar a sala (maiores de 3 anos)	15h Lanche e higiene Limpar e organizar a sala (maiores de 3 anos)	15h Lanche e higiene Limpar e organizar a sala (maiores de 3 anos)		15h Lanche e higiene Limpar e organizar a sala (maiores de 3 anos)
16h30 Conto	16h30 Conto	16h30 Conto		16h30 Conto
17h – 17h15 Saída do integral	17h – 17h15 Saída do integral	17h – 17h15 Saída do integral		17h – 17h15 Saída do integral

Ritmo Berçário 1 e 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7h30 – 8h30 Entrada, brincar livre, averiguação de alimentação e fraldas	7h30 – 8h30 Entrada, brincar livre, averiguação de alimentação e fraldas	7h30 – 8h30 Entrada, brincar livre, averiguação de alimentação e fraldas	7h30 – 8h30 Entrada, brincar livre, averiguação de alimentação e fraldas	7h30 – 8h30 Entrada, brincar livre, averiguação de alimentação e fraldas
8h30- 9h20 Arrumar a classe, higiene e beber água	8h30- 9h20 Arrumar a classe, higiene e beber água	8h30- 9h20 Arrumar a classe, higiene e beber água	8h30- 9h20 Arrumar a classe, higiene e beber água	8h30- 9h20 Arrumar a classe, higiene e beber água
9h20 – Lanche e higiene	9h20 – Lanche e higiene	9h20 – Lanche e higiene	9h20 – Lanche e higiene	9h20 – Lanche e higiene
10h10 Sensibilização musical com Kântele	10h10 Sensibilização musical com Kântele	10h10 Sensibilização musical com Kântele	10h10 Sensibilização musical com Kântele	10h10 Sensibilização musical com Kântele
10h30 Brincar livre	10h30 Brincar livre	10h30 Brincar livre	10h30 Brincar livre	10h30 Brincar livre
11h20 Almoço	11h20 Almoço	11h20 Almoço	11h20 Almoço	11h20 Almoço
12h/12h15 Saída da manhã	12h/12h15 Saída da manhã	12h/12h15 Saída da manhã	12h/12h15 Saída da manhã	12h/12h15 Saída da manhã
12h30 Higiene e sono	12h30 Higiene e sono	12h30 Higiene e sono	12h30 Higiene e sono	12h30 Higiene e sono
13h - 13h30 Saída após o almoço	13h - 13h30 Saída após o almoço	13h - 13h30 Saída após o almoço	13h - 13h30 Saída após o almoço (todos os alunos do Integral)	13h -13h30 Saída após o almoço

13 A adaptação de crianças novas na escola

Basta apenas um responsável para realizar o processo de adaptação. Entendemos que cada criança e cada família tem seu ritmo, procuramos respeitar esse momento delicado. Dessa forma, se o professor sentir necessidade de qualquer alteração na maneira de adaptar a criança, combinará com os responsáveis.

Será decidido na reunião que precede o primeiro dia de aula do aluno, entre família e professores, como a adaptação da criança será realizada.

14 Os recessos de Páscoa e de Primavera

A Semana da Primavera e a Semana da Páscoa são considerados um “respirar” para as crianças antes das férias de meio e fim de ano. São uma semana de recesso em abril e outra em outubro e os professores e funcionários da Instituição saem para estudos externos.

Com esses recessos não deixamos de cumprir os 200 dias de aulas obrigatórios por lei.

Confira as datas no calendário escolar.

15 Sobre as faltas

A lei sobre educação brasileira obriga as famílias a matricularem crianças a partir de 4 anos em uma Instituição de Ensino. Dessa forma, é obrigação da escola computar faltas dos alunos.

A frequência mínima exigida é 75%, ou seja, pode-se ter apenas 25% de faltas em cada disciplina.

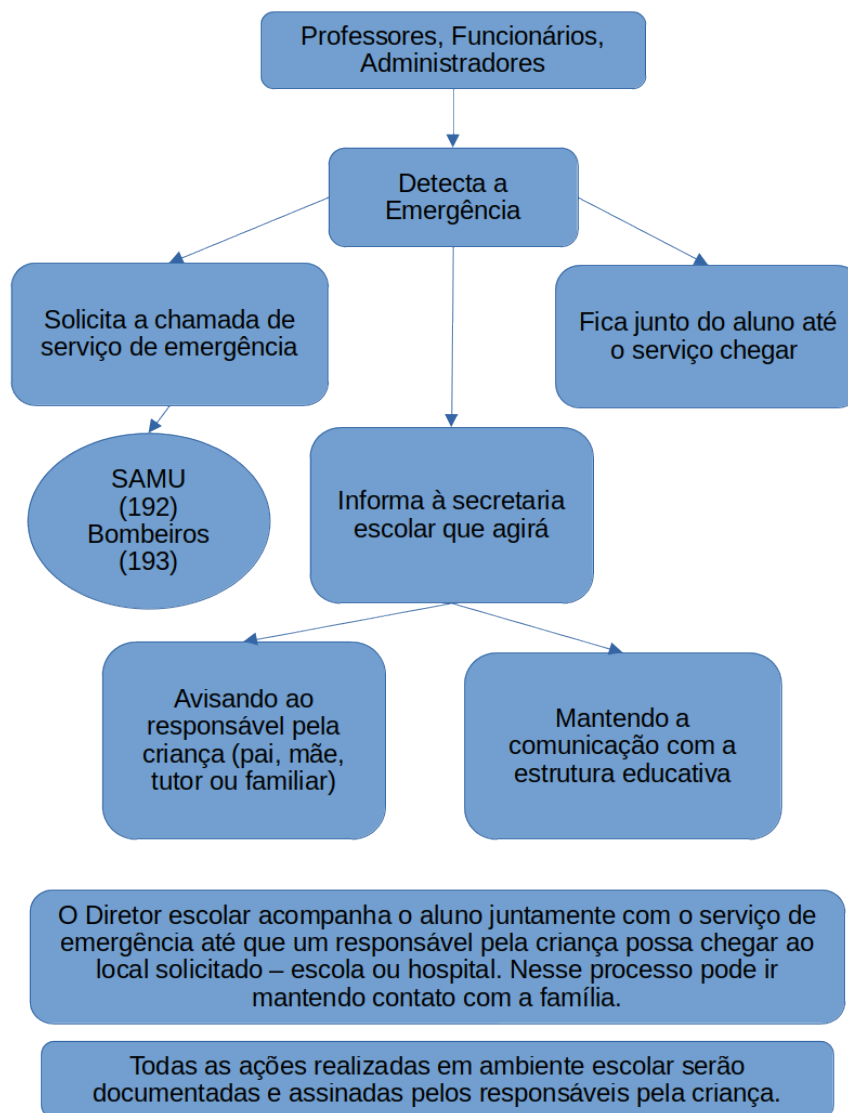
Exceder o número de faltas não vai causar uma retenção escolar, porém, a escola é obrigada a comunicar o ocorrido ao Conselho Tutelar.

Caso o aluno falte aula por motivos de doença, favor encaminhar o atestado médico à secretaria escolar para que ocorra a devida justificativa da falta.

16 Do protocolo de emergências

Em caso de acidentes, os professores e funcionários da escola irão primeiramente avisar o serviço de socorro local (SAMU ou Corpo de Bombeiros) e em seguida, avisar os responsáveis pelo aluno. Se necessário, o Diretor Escolar irá acompanhar o aluno durante o resgate e também à Unidade de saúde caso o aluno precise ser encaminhado e esteja desacompanhado de um maior responsável por ele. Nesse caso, o diretor escolar manterá os responsáveis atualizados sempre que possível.

PROTOCOLO ESCOLAR PARA ATENDIMENTO DE EMERGÊNCIAS



17 O processo anual de matrícula para o próximo ano

Para alunos que já estão na escola, realiza-se a **Reunião de Matrícula**, na qual os boletos para pagamento dos meses de janeiro e fevereiro do ano subsequente serão entregues, assim como a documentação que precisa ser atualizada.

A matrícula e a segurança da vaga para o ano letivo seguinte somente será processada se não existirem dívidas pendentes relativas ao ano vigente.

A criança é considerada matriculada e sua vaga assegurada somente no momento em que a escola receber as documentações atualizadas e o pagamento do mês de janeiro do ano subsequente através da quitação do boleto.

A escola enviará um e-mail confirmando a matrícula no mês de janeiro.

18 Do compromisso mútuo

A proposta da Pedagogia Waldorf é criar uma verdadeira comunidade escolar, onde famílias, amigos e professores estão realmente interessados em assumir um compromisso educacional. Este compromisso vai muito além do simples ensinar e cuidar por parte dos professores e do compromisso financeiro por parte dos responsáveis. Ambas as partes interagem com o objetivo maior de promover o crescimento global da criança, considerando aspectos físicos, psicológicos, sociais e morais.

Para que isso ocorra, evidentemente a escola deve cuidar da criança e de sua família, principalmente quando se trata de pré-escola.

Da mesma forma as famílias devem abraçar este processo educativo como uma causa pessoal de crescimento individual que muito beneficiará seus filhos, pelo aspecto da imitação infantil (nossos filhos são a imagem de nossas ações).

Contamos cada vez mais com a ajuda e participação de todos, porque somente com este espírito cooperativo atingiremos uma verdadeira educação.

19 Anexos

19.1 Sobre os cereais

O termo cereal provém de Ceres/Demétria (deusa grega). O cereal ajuda o ser humano a erguer-se e adquirir a posição vertical. É ele o principal componente de nossa alimentação; tanto que o pão (trigo, centeio) se tornou o alimento mais importante da civilização ocidental, o arroz, da oriental, o milho para os povos andinos, e assim por diante.

Os cereais pertencem à família das Gramíneas (onde as forças do sol e da terra estão em equilíbrio). São mais de quatro mil espécies de gramíneas formando verdadeiros tapetes sobre a terra. Suas raízes se unem ao elemento mineral silício (quartzo: o portador de luz entre os minerais); e suas hastes são como raios de luz condensados, duros, resistentes às tempestades e ao vento, lembrando a força de ereção do ser humano. “A haste é a continuidade dos raios solares indo em direção ao centro da terra” - Rudolf Steiner.

Os cereais fazem a perfeita síntese dos hidratos de carbono; o açúcar que flui para o grão é transformado em amido. Além do amido dos grãos, no processo de amadurecimento formam-se ricas proteínas vegetais, especialmente abaixo da cutícula, e se soubermos usar os grãos de forma a não desnaturá-los pelo tratamento, então teremos como alimento a fonte mais rica em hidratos de carbono, proteínas, vitaminas e sais minerais, em equilíbrio e permeados de forças solares

A atuação dos cereais nos seres humanos

A silíceia contida em sua raiz impregna todo cereal dando-lhe força de ereção e resistência, e possibilitando o cereal captar as forças da luz. Essa qualidade do cereal serve de intenso estímulo ao sistema nervoso central e aos órgãos dos sentidos. Segundo R. Steiner, os órgãos internos têm uma percepção mútua (que não vem à tona de nossa consciência) e é a silíceia que regula essa percepção. Também a nossa pele, o órgão perceptivo que forma o limite do nosso corpo, é estimulada pela silíceia.

Todo metabolismo é incentivado pelos grãos de cereais. Sua alta taxa de hidrato de carbono é transformada em amido e glicose. Ao nível do sistema metabólico-motor os açúcares são muito necessários para fortalecer os músculos. A queima do açúcar produz o calor necessário para o trabalho muscular.

A essência da alimentação é a ativação do organismo, e são, sobretudo os cereais, que atendem a essa necessidade:

os dentes são ativados na mastigação; o peristaltismo do estômago e do intestinos são ativados pelas películas dos cereais, que contém vitaminas, proteínas, sais e semi-celulose.

Ao nível do sistema rítmico, os cereais desempenham um papel importante, fortificando o coração e o pulmão. O magnésio encontrado na película atua sobre o coração organizando os ritmos cardíacos. Também o ferro encontrado no grão em abundância é importante para o sangue e para a oxigenação. R.Steiner salientou: “O coração é luz condensada e é estimulado pela alimentação rica em luz”.

TRIGO: é considerado o mais nobre dos cereais. Tem preferência por solos ricos em cálcio e para amadurecer precisa de luz e calor. Contém quase todos os minerais, oligoelementos e vitaminas, especialmente do complexo B. O cálcio é o mineral mais abundante no trigo, dando assim uma ligação com a terra, e atuando especialmente sobre o corpo físico.

É um cereal harmonizador. Sendo um grão solar atua sobre o coração, harmonizando nossas forças. Por outro lado, atua sobre os processos neuro-sensoriais, especialmente através dos minerais do complexo B das camadas periféricas. É o alimento ideal para o ‘pensador’. Atua também na parte metabólica, dando força aos nossos membros.

ARROZ: para o seu cultivo necessita de calor e luz, mas a água o protege de um endurecimento excessivo. A água, sua seiva, que está sobre a influência da lua, faz do arroz um cereal que contém em si essas forças vitalizantes.

Pela profunda ligação da raiz com a água, através da ingestão de arroz, os fluidos do corpo são postos em movimento e o excesso de líquidos é eliminado.

Sendo pouco ligado à terra e aos elementos minerais, o arroz tem uma ação anabolizante, atuando mais intensamente sobre o sistema metabólico-motor.

CEVADA: A sílicea é o elemento mineral mais importante que permeia o grão da cevada.

No organismo humano os processos de sílicea são encontrados principalmente, nos tecidos conjuntivos, tendões, discos intervertebrais e coluna. Também os encontramos na pele, que é um verdadeiro manto de sílicea para nosso organismo. A percepção sensorial e a atividade pensante do nosso cérebro são estimuladas pela sílicea; é o processo de luz que aí atua. Poder-se-ia dizer que a cevada é o alimento dos filósofos. Os processos de formação dos açúcares, no caso a maltose, atuam no sangue, sobre o movimento e sobre nossa musculatura. Incentivam o metabolismo, nossa esfera da ação ou volição, é o processo de calor. Em virtude desse fato, poder-se-ia dizer que a cevada também dá forças aos guerreiros.

PAINÇO: Desenvolvendo-se em clima quente e seco, o grão interioriza um intenso processo de sílicea (luz), atuando sobre a pele e o sistema neuro-sensorial. Este grão está totalmente desprovido de cálcio. Ativa o sistema metabólico pelo processo de calor interiorizado, sendo uma excelente combinação com o leite (que contém o cálcio que lhe falta). Neste caso ativa o metabolismo e o aquece por dentro. Em virtude do flúor que contém, é um bom preventivo da cárie.

CENTEIO: Devido ao profundo enraizamento, ao longo ciclo de amadurecimento, e ao alto teor de sílicea, tem ação intensa sobre as forças plasmadoras do organismo que partem da cabeça. Essa ação mineralizante se prolonga até o esqueleto e juntas. Fornece ao ser humano a força de ereção e fortifica o tecido conjuntivo. Também atua sobre a musculatura. O centeio contém elevado teor de potássio, sendo importante a sua relação com o fígado e com a regulação de todo metabolismo hídrico. Também para o cardíaco, que necessita de potássio, é um alimento recomendável.

AVEIA: Por ser de fácil digestão é o cereal adequado para a alimentação da primeira infância. Seu alto grau de gordura (6,7g) é formado principalmente pelo ácido linólico, não ocasionando problemas relativos ao colesterol, ajudando a proteger o coração e a circulação contra a arteriosclerose. É rica em cálcio, ferro, magnésio, beneficiando assim os ossos, sangue e coração. É rica em complexo B (para o sistema nervoso) e vitamina E (para a reprodução). É o alimento dos esportistas por fortalecer a musculatura.

MILHO: Quanto à estrutura, o milho é o mais terrestre dos cereais e seus produtos alimentares são pesados e

'endurecedores'. Contém carotina (pró-vitamina A) que lhe dá a coloração amarela. Seu teor de açúcar é elevado, especialmente antes de atingir a maturidade. Por conter alto teor de hidrato de carbono o valor nutritivo do milho proporciona especialmente força muscular e resistência.

Quanto aos temperamentos, o melancólico e o fleumático se beneficiariam com a aveia (fogo) e cevada (ar e luz). Os sanguíneos e coléricos, mais com o trigo e o centeio (terra e água).

Fonte: NOVOS CAMINHOS DE ALIMENTAÇÃO, Gudrun K.Burkhard. Editoria Antroposófica

19.2 Adaptação para os pais

[...] *É PARA AQUIETAR OS PAIS, NÃO OS FILHOS, QUE O PROCESSO DE ADAPTAÇÃO FOI INVENTADO*

Nesta semana, milhares de crianças com menos de cinco anos começaram a frequentar a escola. Muitas estreiam no espaço escolar, mas mesmo as que já o frequentaram por um período podem estranhar a separação dos pais e o afastamento de casa no retorno das férias. Por isso, elas passam por um processo de adaptação.

A reação das crianças nesses dias é bem diversificada: muitas entram na escola e já vão brincar, outras choram, outras ainda se agarram nos pais, sem contar as que se recusam a sair do carro. Mas tudo pode mudar em dias ou semanas: as que entraram sem problemas podem expressar recusa, as que choravam podem entrar sem problema e assim por diante.

É bom saber que tais comportamentos - e a alternância entre eles - são naturais. Afinal, a criança na primeira infância tem sua vida intensamente ligada às pessoas com as quais tem vínculo afetivo e ao espaço de sua casa porque é isso que oferece a segurança necessária para que ela se sinta tranquila.

Ao mesmo tempo, sabemos que as crianças crescem melhor junto a outras crianças. Como hoje as famílias não têm mais o hábito de frequentar com regularidade a casa de outras famílias, as crianças vão para a escola cada vez mais cedo para conviver com seus pares - e isso não é problema, desde que seus pais estejam seguros de sua decisão.

Esse período de adaptação se transformou em um processo complexo e que pouco auxilia a criança pequena. As escolas, cada uma à sua maneira, inventaram uma série de dispositivos para amenizar a mudança para a criança, mas o alvo principal desse processo são os pais.

Na família atual, a relação entre pais e filhos é a única que dura até a morte, já que todas as outras relações afetivas são passíveis de dissolução. Isso gerou consequências, como a dedicação afetiva extremada dos pais em relação aos filhos.

Ao levar o filho pequeno para a escola, os pais sentem culpa, angústia, insegurança. E foi por isso que muitas escolas decidiram permitir que eles fiquem com os filhos no início. É para acalmar os pais, não os filhos, que o processo foi inventado.

Para a criança, isso não é bom. Em primeiro lugar, porque a separação fica mais sofrida por durar muito mais tempo, o que dificulta e atrasa a apropriação de seu novo espaço. Em segundo, porque a sala fica com um clima artificial: professoras constrangidas, mães que interferem no espaço, crianças que poderiam ficar mais à vontade e que são aprisionadas pelo olhar da mãe etc.

Se as escolas fossem mais firmes no propósito de ter no aluno seu foco principal, esse período seria menos penoso para todos. Claro que algumas crianças continuarão chorando por um tempo para entrar na escola e algumas mães continuarão resistindo à separação, mas isso sempre ocorreu e ocorrerá.

Enquanto acreditarmos que esse processo é necessário, ele será. Só por isso, e não pela necessidade das crianças. Elas podem reagir diferentemente do que esperamos nessa situação. Basta que tenham oportunidade para tanto.

ROSELY SAYÃO é psicóloga e autora de "Como Educar Meu Filho?", pela Editora Publifolha

19.3 O Jardim de Infância

As crianças de um ano e meio a três anos de idade que idealmente deveriam estar em casa, usufruindo de um ambiente familiar com a presença marcante da mãe, muitas vezes precisam frequentar um jardim. Cabe assim ao professor Waldorf assumir esse papel, sem porém, colocar-se no lugar da mãe.

A proposta pedagógica para as crianças desta idade consiste em manter um ritmo de trabalho que é repetido todos os dias, criar hábitos de higiene, trazer vivências das estações do ano em forma de canções ou versos em cirandas, contar pequenas histórias, que podem ser acompanhadas com bonecos bem simples de teatro. Algumas vezes oferece-se um papel bem grande e giz de cera de abelha para desenho livre.

A atmosfera tranquila e alegre que deve reinar na sala é irradiada a partir da postura interior do educador.

No pátio externo é suficiente que se tenha uma caixa de areia com baldes, pás, cascas de coco, carrinhas grandes onde se transportam vários materiais e, às vezes, o próprio colequinho.

Para as crianças de três a seis anos de idade, oferece-se uma maior variedade de brinquedos, incluindo-se os de tamanho menores como bolinhas de gude, sementes, conchas e pedras pequenas. No pátio, além da caixa de areia, há balanços, troncos de vários tamanhos para neles subir, equilibrar e pular. Bolas grandes de borracha e pernas de pau indispensáveis ao desenvolvimento do equilíbrio, das reações rápidas de destreza, da motricidade grossa também estão presentes.

Na sala há mesas grandes que podem ser juntadas para dar possibilidade a todas as crianças de se sentarem a uma mesa. A vivência do todo, do social, é importante, por exemplo, nas refeições ou em determinadas atividades. A sala se compõe também de pequenos ambientes como o “quarto de bonecas” ou a venda onde há várias cestas de sementes com tamanhos diferentes, conchas, pedras, toquinhos, mas também cestas grandes com pinhas, lã de carneiro não desfiada e galhos cortados de vários formatos e tamanhos, transformados em diferentes brinquedos, conforme a imaginação de cada criança. Há vários cavaletes de múltiplos usos, mas usados principalmente para construir cabanas com panos grandes de várias cores, que também são usados como capas, saias e outras fantasias. As atividades diárias tem um horário definido, assim como as atividades semanais tem o seu dia certo. Há o horário para brincar dentro da sala e outro para brincar fora, no pátio. Há o momento da roda rítmica, onde o educador fala sobre as coisas do mundo, expressando-os em forma de gestos, de ciranda e dramatizações. As crianças imitam o gesto dos animais, das plantas, do pedreiro, do sapateiro, etc e assim aprendem por meio de vivências corporais. Na hora do lanche busca-se o cultivo de bons hábitos de higiene, nutrição, veneração, respeito e socialização.

Geralmente o dia termina com um conto de fadas, uma história, apresentação de teatro de bonecos ou brincadeiras de dedos.

A eurtmia é introduzida no jardim de infância em atividade semanal. Outras atividades que as crianças fazem junto ou por imitação do educador são: jardinagem, ajudar no preparo do lanche (cortando frutas ou legumes), amassar e fazer pão, bolacha ou bolo, lavar a louça do lanche, lavar a roupa das bonecas e os panos, costurar, bordar, desenhar com giz de cera, pintar com aquarela, modelar com massa de cera de abelha e outros trabalhos manuais.

Visando ao desenvolvimento sadio dos órgãos internos e sensoriais, deve-se dar grande importância ao ambiente artístico, harmonioso nas cores, nas formas do mobiliário e dos brinquedos e da distribuição dos mesmos na sala. A sala deve ser um conjunto de sala, cozinha e banheiro de uma casa.

O jardim de infância é o prolongamento do lar e não uma “ante-sala” do ensino escolar. Assim, numa família, como os irmãos de idades diferentes educam-se mutuamente, também as crianças de jardim de infância, em grupos de idades mistas, tem a mesma oportunidade.