

# BOLETIM

ANO XXV – Nº 4 – BOLETIM DA ESCOLA WALDORF ANABÁ – NATAL – 2015



(...)

A terra virginal vai dar seu fruto,  
E vai cumprir-se agora a profecia:  
A treva se desfaz, termina o luto,  
A noite será clara como o dia!  
Eis que chorando, e paro, e escuto...  
E o ergo para o Pai. Eu sou MARIA.

(...)

“As Personagens do Presépio” (Dom Marcos Barbosa)



A capa desta edição é um bordado de Marta Palo. O original foi doado à escola.  
Foto Luiz Vianna.

## ANABÁ COM MATRÍCULAS ABERTAS PARA O ENSINO MÉDIO!

Essa é a frase mais esperada dos últimos meses. Ufa lá! Ainda parece um sonho!

Muitas lembranças dos passados nove anos invadem o espaço. A primeira delas são as imagens do arco de flores, os sorrisos das crianças e o encantamento daquele momento único!

Logo passamos a conviver com o rei reto e a rainha curva em nossas casas e, em seguida, a surpresa da primeira letra, o “M” de montanha que surge num belo desenho.

Bem, a subida da montanha da vida escolar está colocada e nessa caminhada passaremos pelo Senhor do Tempo, o Passeio da Gotinha D’água, a casinha, o ponto cruz, as Olimpíadas Gregas, o circo, a viagem para cavernas e quando nos damos conta já estamos no 8º ano diante da vivência do teatro e da esperada viagem de classe.

Todo o processo desse caminhar foi movido por esforços, esperanças, desafios de Micael e acima de tudo por um fio condutor que nos une e abriga nosso sentimento de pertencer a uma comunidade que acalanta nosso ser e ultrapassa muitas teorias sociais. É algo tão inexplicável quanto encantador!

Mas... inexplicável também é a transformação que acontece com nossos filhos após o teatro. O espírito de grupo está fortalecido e bate aquele desejo de “quero mais tempo nessa escola do que um 9º ano”.

Sim, um 9º ano no qual olhamos para nossos filhos tão inteiros e profundos concentrados na tarefa da biografia. Quem será o biografado? Renato Russo? Grace Kelly? Quem sabe Evita Peron? Na verdade, a biografia que mais nos inquieta é a dos nossos próprios filhos!

Nós atravessamos a montanha do Ensino Fundamental e agora? Qual o caminho a ser trilhado? Qual escola? Lá vai ter mutirão?

Mas eis que numa união de esforços... nasce o Ensino Médio do Anabá! A proposta dos nossos queridos professores obteve o parecer favorável do Con-

selho Estadual de Educação! Inclusive, o Conselheiro João Matos fez questão de entregar pessoalmente a informação sobre a aprovação e comentou ter dado a nota mais alta de todos os pleitos de ensino médio que recebeu até o presente momento, devido à qualidade do projeto analisado. Isso muito nos orgulha! Não é para qualquer um! Parabéns, professores!

Passados praticamente todos os trâmites possíveis, entre a aprovação com louvor do projeto pedagógico no Conselho Estadual de Educação, a incessante busca por soluções empreendida pela Diretoria da Associação Pedagógica Micael e pela Comissão Financeira, que resultará na construção de mais uma parte da escola nova já em 2016, a participação sempre marcante do Conselho de Pais e, fechando com chave de ouro, falamos do próprio 9º ano. Sim... da absoluta confiança, desprendimento e coragem dos pais do 9º ano em abraçar a causa mesmo ante a existência de incertezas do processo e ainda mais dos jovens alunos em vivenciar tudo isso como os pioneiros do Ensino Médio Waldorf Anabá!

Mais do que uma notícia acreditamos que é uma benção da Vida!

“O bebê Ensino Médio foi gestado e finalmente nasceu! Agora é cuidá-lo e aconchegá-lo com amor, calor e tudo mais. Como todo bebê pode até nos dar trabalho, mas não nos cansamos de agradecer à vida pela experiência de acompanhar seu desenvolvimento, desafios e conquistas. Nosso desejo é que tenhamos muita saúde, sabedoria e coragem nessa nova etapa da caminhada!”

Ana Paula Balthazar dos Santos e Rogério Augusto Collares,  
pais da Aline 9º ano, Liz 6º ano e Lorenzo 2º ano

## SÃO NICOLAU

Na época do advento há a festa de São Nicolau, de quem derivou-se a imagem de Papai Noel.

Em Mira, na Ásia Menor, de 271 a 341 de nossa era, o generoso Nicolau, bispo sábio e bondoso, distribuía seus bens aos pobres e ajudava os desfavorecidos. Vestia um manto purpúreo, como representante de Deus na terra. Tinha uma barba branca e longa. Ao morrer, seu corpo foi levado para Bari, na Itália, e a partir daí os marinheiros passaram a construir um templo em cada porto em sua homenagem – pois corria a crença de que ele os ajudava em suas viagens e continuava atuando, protegendo e visitando as crianças e todos que lhe tinham fé. Ouvindo as preces de suas fervorosas crianças, no dia 06 de dezembro Deus permitiu que a cada ano ele viesse à terra para trazer biscoitos, pão de mel, maçãs e nozes.

Quando Henrique VIII rompeu com Roma, renegou o Santo, mas manteve o hábito, e os presentes passaram a ser distribuídos no dia 25 de dezembro.

Na Alemanha, o bispo tinha um criado que o acompanhava em suas viagens para visitar as crianças. Em cada região ele tinha um nome diferente, sendo o mais comum Ruprecht. Era um tipo assustador, vestido com trapos e um saco nas costas. No saco, trazia uma vara de marmelo – caso fosse preciso castigar uma criança malcomportada.

Com o protestantismo, patrão e criado se fundiram num só, mas Nicolau sempre manteve-se muito interessado em saber da conduta das crianças, para saber se mereciam suas dádivas. Nesses 17 séculos, sua figura adaptou-se a um tipo bonachão e amigo: São Nicolau, Santa Claus, Papai Noel.

Para comemorar São Nicolau em casa, a criança pode colocar ao pé da janela um sapatinho, uma bota, água e cenoura para o cavalo de São Nicolau, pois seu caminho é tão longo.

Na manhã seguinte ela encontra a cenoura mordida e o pote de água vazio. No sapatinho há maçãs, nozes e pão de mel. Como ele viaja muito e rápido, é difícil vê-lo, mas certamente podemos ouvir o galopar de seu cavalo ao longe.

E, diante das perguntas das crianças sobre quem é o verdadeiro Papai Noel dentre tantos que encontramos, podemos dizer-lhes que a algumas pessoas, por serem bondosas, ele empresta roupas vermelhas para visitar as crianças.

Contribuição Luise Hardt Zastrow, professora do Maternal.

## O BRINCAR E OS BRINQUEDOS NA FESTA NATALINA

Por Maria Regina Giachetta

A criança é a manifestação do sagrado no mundo terrestre!

Sagrado no sentido de inviolável, de profundamente venerável, de santo = sacratíssimo. Esse sentimento tem me acompanhado pelos longos anos de trabalho com crianças pequenas, só consegui formular há pouco tempo esta frase que expressa esse sentimento.

A manifestação mais espontânea, natural dessa fase da vida é o que chamamos de brincar, que é na verdade o trabalho das crianças, a atividade mais séria realizada. Independentemente do que tenha ao seu redor, a criança brinca. Tudo é brincadeira, qualquer objeto pode ser partícipe de sua atividade construtiva. Ela olha sempre com um olhar aberto, olhar novo para o velho objeto dando significado ao momento de sua utilização, descobrindo as várias possibilidades de uso, sem julgamento, o oposto do adulto, que afunila: “Cadeira é para sentar!”. Carlos Linhares disse que “O espírito lúdico do brinquedo transcende sua materialidade”. O brinquedo vem em auxílio ao brincar, ajuda a compor a brincadeira e TUDO pode ser brinquedo.

Ao brincar a criança experimenta sua corporalidade tanto física como psíquica, exercita o concentrar, estar inteiro no que faz; descobre novas possibilidades; aprende a zelar, cuidar tanto de si como do outro; exercita o dividir/compartilhar, escutar e tantas outras qualidades. É um constante treinar, persistir. É, na verdade, um experimento científico. As crianças são pequenos cientistas que estão sempre tentando, tentando e treinando, fazendo novamente sem desistir até acertar, até conseguir realizar o que tinham em mente ou - não com consciência- o que seu corpo estava pedindo para ser feito. Brincar desenvolve o pensar, desvenda o mundo: “Fogo queima!” Com simplicidade e verdade as crianças têm a possibilidade de conhecer o mundo. Brincar é experimentar o vivido, ‘re-viver’, processar vivências, elaborar, digerir. A informação, a explicação aprisionam; a experiência liberta, traz novas possibilidades.

Hoje, recebemos muitas crianças que têm como fala constante: “Não sei!”, “Não consigo!”, “Faz para mim!” Essas falas mostram as atitudes permeadas



autor desconhecido

de um caráter de domínio do mundo adulto, com pensamentos prontos, levadas a pensar que só existe uma maneira única de realizar as tarefas simples, como tirar e colocar meias/sapato/roupa. Vemos crianças que já grandinhas ainda não têm domínio de si, não conhecem sua geografia corporal por terem sido impedidas de tal. Elas nos mostram o quanto foram impedidas de exercitarem autonomia, de realizarem por si só pequenas tarefas como vestir-se, etc., mesmo que ainda não corretamente, mas exercitando-se e treinando. Ao colocar o sapato invertido, a calcinha/cueca ao contrário, podem perceber concretamente que algo não está de acordo e tentar inverter, construindo pensamento: ‘sapato virado machuca o pé, o correto é assim!’. Toda a criança que conheci até hoje, quando bem pequenas, tentam tirar e colocar roupas, numa vontade inconsciente de exercitar-se, pegam vassouras para varrer, mostrando que a maneira de serem educadas é por meio da imitação. Elas querem ser como nós e, muitas vezes, ao serem corrigidas frequentemente acabam por desenvolver um pensamento de incapacidade, não querendo mais fazer nada, pois estão sendo levadas a fazer como o adulto faz, em vez de estimuladas a fazer por si, da sua maneira. “Cada um tem seu jeito, né professora!”

No brincar livre, as crianças não são corrigidas, pois só elas sabem o que estão fazendo, é quase que a cura para essas situações, dependendo de como as deixamos vivenciar. Segundo Ute Craemer: “O ser humano é humano na medida que cria de dentro para fora pensamentos, sentimentos e ações. O início deste criar é o brincar. Reduzir o brincar livre e espontâneo significa reduzir o potencial de cada ser se tornar cada vez mais humano.”

O brincar acompanha a vida do ser humano. Brincamos sempre jogando bola, com as palavras fazendo piada, poesia, versos, canções, corais (várias vozes), brincar com a voz, assobiar, dançar... Se olharmos bem a vida é uma grande brincadeira!

Olhando para a época que está chegando, época de Natal, de presentear. Presentear? Por que presentear? De onde veio esse hábito de dar presentes no Natal?

Temos várias versões a esse respeito. Uns dizem que a origem vem dos reis magos. Desde tempos antigos tem-se o costume de levar algum presente quando se visita reis ou chefes de estado, algo que tenha a ver com seu país, ou especial de seu povo. Os reis ao irem visitar o menino Jesus, sendo Ele o rei dos reis recebeu Ouro, por ser um rei; incenso, por ser um Deus e Mirra, para

protegê-lo de doenças. Também no séc. IV um bispo rico de nome Nicolau levava presentes escondidos aos pobres. Foi transformado em santo pela Igreja Católica após várias pessoas terem atribuído milagres a ele. Em 1930, a Coca Cola transformou sua imagem em um duende de roupas vermelhas que presenteia as crianças e o chamou de Papai Noel.

Mas e quanto a nós, o que nos leva a presentear?

O que é realmente o Natal?

Para recebermos o Cristo em nossos corações precisamos ter a alma pura, a ‘casa’ enfim arrumada, ter a capacidade de amor incondicional – ofertamos tudo o que temos em casa, o que não nos serve mais, muitas vezes o que ainda usamos para os menos favorecidos. Isso pode ser interpretado com um exercício do amor incondicional e, dessa maneira, nos aproximamos um pouco dessa alma infantil. Devemos lembrar também que estamos na época da humanidade de Micael, da era da consciência. Como poderemos unir essas duas vivências nos tempos atuais? Ser humilde como uma criança e ter consciência para celebrar um novo Natal?

Podemos voltar aos ensinamentos bíblicos onde Cristo disse – ‘Vinde a mim as criancinhas!’, retornando o início do texto, podemos lembrar que a criança é a manifestação do divino na terra. Se pensarmos no presente que a humanidade recebeu ao ter tido a possibilidade de vivenciar o Cristo e essa memória de ter vindo em forma de criança, podemos pensar que, se realmente dermos algo especial para essa nossa criança, que representa o nosso menino Jesus, ou melhor, que nos traz a ‘re-vivência’ do divino na terra, podemos então encontrar uma nova simbologia do presente. Que presente? Encontrando aquele presente que realmente ‘a’ criança ‘necessita’ para se desenvolver. E assim, com nossa consciência ativa, vamos encontrar a simbologia do novo Natal.

Inspirações:

“Território do Brincar – Diálogos com escolas”, Organizadora Renata Meirelles  
“Exposição de Brinquedos à mão”, Coleção Sálua Chequer  
“Força Sanadora da Religião”, Michaela Glöcker

## AS FESTAS ANUAIS NO RITMO DO ANO E A PEDAGOGIA WALDORF

As festas anuais: Natal, Páscoa, São João e Micael formam um grande ciclo, referente ao ciclo solar do ano terrestre, bem como tratam de acontecimentos pertinentes às manifestações na natureza e às manifestações de nosso mundo interior.

Elas ganham relevância no calendário escolar na Pedagogia Waldorf, implicitamente junto a outras comemorações, por suas celebrações atuarem benéficamente nas crianças e nos adultos como auxiliares nos processos de aprendizagem e amadurecimento, fornecendo substâncias adequadas, alimentando e enriquecendo nossa memória, em sua organização espaço-temporal.

É como se as festas anuais nos alertassem sobre quanto tempo já passou, quanto tempo ainda temos, ou em que época estamos. Se é época de verão, de caqui, manga, alimentos mais frescos, se temos tempo ainda de sonhar, ou se já é época de colher o que foi plantado, ir finalizando projetos, começar a perder os quilinhos acumulados...

Pois as festas anuais têm profunda relação com tudo o que acontece ao longo do ano, desde acontecimentos no mundo prático organizacional, como no mundo subjetivo individual. São mais do que meras imagens metafóricas.

Por um lado nos ligam aos processos vivos de nosso planeta Terra. Processos que se revelam através do ritmo das estações e suas épocas, nas manifestações na natureza externa, na grande respiração da Terra, entre a expansão do solstício de verão e a contração do solstício de inverno, passando pelos equinócios de outono e primavera.

Por outro lado, nos recordam acontecimentos marcantes da história do desenvolvimento humano, de um tempo que veio antes e do tempo que veio depois, estimulando nosso mundo interno em reflexões através da vivência recordativa que ainda residem nessas tradições. São festas de um profundo caráter espiritual/existencial.

Para nós, aqui no hemisfério sul, quando é Verão temos o Natal, na comemoração e lembrança das forças de nascimento, na alegria da chegada de uma nova alma no mundo, daí também celebrarmos nossos aniversários, momento de irmos à luz e trazermos luz para os espaços aonde chegamos. O costume



Luiza Veiga

dos presentes, tal como o Ouro/Incenso/Mirra (presentes para o Pensar, Sentir e Querer) serve para sermos lembrados do aqui e agora e do que somos. E é isto que deveríamos estar comemorando junto com as crianças, a importância do presente da vida, na possibilidade do nascimento e desenvolvimento de nosso Eu terreno, através de nossas biografias.

No Outono, temos a Páscoa, na lembrança do caminho da Semana Santa, daquilo que temos que adquirir em nós de humildade, por tudo que ainda temos que aprender e desenvolver para nos tornarmos verdadeiramente humanos. Deixando morrer todas as cobiças e vaidades, renascendo nas forças do fortalecimento do nosso Eu, que apesar de todos os sofrimentos quer fazer o bem. Daí as imagens do coelho e do ovo, imagens da abundância e da unidade, implícitos no ato de amor. Por isso, a brincadeira de procurar a 'cestinha', na vivência do: procura e acharás!

No Inverno, comemoramos festas juninas, que deveriam ter o caráter de serem Joaninas, de São João. Pois é aquele que veio anunciar que se aproximava a mudança dos tempos, nos lembrando de deixarmos o êxtase de estar tão para fora, no mundo material, e nos ocuparmos em acendermos a fogueira de nossos corações, de nos ocuparmos das relações entre as pessoas, daí o costume das danças em grupos, as 'quadrilhas', na força do social.

A Primavera é um ponto onde podemos deixar os acontecimentos antigos e nos ocuparmos do que está por vir, do que ainda somos capazes de fazer, do novo que aparece na força de rebentação na natureza, de buscarmos através de uma alimentação saudável, a força do ferro meteórico da chuva de meteoritos de perseia que cai sobre a Terra nesta época do ano. Numa imagem de vencermos o dragão de nossa vida agitada e nos darmos conta que se tivermos calma interior ainda muito conseguiremos fazer. Forças do Arcanjo Micael que apontam para o futuro.

O final do ano, no mês de Novembro – fechamento do ciclo da grande respiração da Terra, feriado de Finados - lembrança de uma abertura com o mundo espiritual. Para daí, no final do mês, novo recomeço do ritmo anual - período do Advento, de nos prepararmos para o que há de vir, num novo Natal, ao longo das doze Noites Santas.

Assim as Festas Anuais, na força dessas datas com memória ativa, assim como todos os rituais de passagem implícitos nas comemorações festivas do calendário escolar, são lembranças vivas de nossa natureza, de nossa identidade, de que somos seres humanos em desenvolvimento, que aprendemos a partir de nossas vivências.

As Festas Anuais são um grande presente para todos nós, mas especialmente para as crianças, ajudando-as a perceber o equilíbrio natural do ciclo das coisas no processo do tempo. Possibilitando-as, naquilo que é inerente a tudo que é ritmado, a sentirem confiança e a terem segurança para realizarem suas ações. Dessa forma, seguindo assim de modo harmônico o ritmo do ano, vão se desenvolvendo de modo saudável, aprendendo com alegria na vivacidade natural da memória que se torna conhecimento.

\*Elaboração: Marisa Clausen Vieira, psicóloga antroposófica, que se dedica ao trabalho de Psicoterapia Antroposófica e Aconselhamento Biográfico, e ao estudo do Ciclo das festas Anuais.

CONTATOS: e-mail: marisaclausen@bol.com.br site <http://paramoautodesenvolvimento.jimdo.com>

## RITMO DIÁRIO EM CASA E SUA RELEVÂNCIA AO LONGO DA VIDA

por Helle Heckmann

Como pais de crianças pequenas, vocês estão constantemente muito cansados e sempre dormem pouco. Quando você dorme pouco, tem pouca energia e então, muitas vezes, você cede, quando, na verdade, acha que não deveria ter cedido. Ou fica com raiva ou irritado e, dessa forma, não fica presente. Quando você não está presente, você “perde” seu filho e assim você não se gosta...

Para tornar mais fácil lidar com seus filhos na vida cotidiana, existem três considerações importantes:

- Ser flexível
- Estabelecer limites (fronteiras)
- Observar a mesma rotina todos os dias

Tornar-se flexível é o resultado de uma observação interior objetiva. Você pode treinar sua flexibilidade através de um trabalho interno no qual você aprende sobre si mesmo.

Em relação aos limites, você tem que descobri-los por si mesmo. Você deve decidir quais são os limites para o seu filho em sua casa: o horário de ir para cama, o horário de comer, o que comer, qual a linguagem a ser usada em família e assim por diante. Você tem que ter estabelecido a sua opinião sobre os limites previamente. Assim, em vez de dizer “não, não, não...” e ficar irritado, você simplesmente não permite que as crianças ultrapassem os limites. Você sabe que essa é uma decisão sua e não precisa mais ficar irritado. Se você está à frente da criança e percebe aquela certa situação se aproximando, com humor e o gesto ou a palavra corretos, você pode afastar a situação. Isso será possível se você exercitar sua flexibilidade. Conhecer-se melhor lhe dará a possibilidade de também estar à frente de você mesmo. Quando você apreende essa ferramenta, você pode começar a lidar com seus filhos de uma forma muito mais livre porque os limites já estão estabelecidos.

A terceira recomendação, a ter a mesma rotina todos os dias, garante ritmo à criança. Todas as famílias Waldorf, provavelmente, conhecem a vida coti-

diana no Jardim da Infância. As crianças passam o dia em períodos alternados de concentração e expansão, como no ritmo da respiração, onde há o inalar e o exalar. Na fase de inalação ou inspiração, a criança direciona sua atenção para uma atividade que basicamente a relaciona a ela mesma. Para as crianças pequenas, cada período de inspiração (desenho, aquarela, tricô, comer...) é muito curto, porque os pequenos podem concentrar-se apenas por curtos períodos de tempo. No período de exalação ou expiração, a criança se refere principalmente ao mundo ao seu redor (brincar livre, correr livremente, etc.). Para cada período de inspiração a criança precisa de um período de expiração e assim um padrão é estabelecido. Esse ritmo é algo que você pode trazer para dentro da sua casa. Você tem que tentar descobrir quando as crianças “inspiram” e quando elas “expiram”. E quando a criança está no período de inspiração, você tem que ter certeza de que estará presente, de maneira que a criança sinta “Ahhh, aqui eu sinto meus pais, eles estão aqui por mim!”.

Depois disso, por bem pouco tempo, você pode fazer o que tem que fazer em casa e pode dizer a criança “Você tem que esperar, porque eu preciso fazer isso”. E ficará tudo bem porque você sabe que esteve presente. Por exemplo, observe a situação quando os pais pegam seus filhos no Jardim. No exato momento em que você chega: O celular toca e você atende? Você cumprimenta seus amigos e inicia uma conversa intensa? Se a resposta for sim, então você não está presente com a criança. Na minha última visita ao México, vi poucos pais saudando seus filhos, a maioria estava conversando com outros pais ou envolvidos em assuntos da escola ou falando em seus celulares, ou atrasados ou com muita pressa.

Mas seu filho, que ficou longe por cinco horas, realmente quer estar com você. E você não está lá. Então a criança grita: “Quero sorvete! Quero isso! Quero aquilo!” ou então ela começa a correr ou a cair ou a se meter em pequenas encrencas, porque ela está confusa, pois na verdade ela te viu, mas não te encontrou. Do contrário, se você tomar o tempo (e isso talvez leve 5 segundos) de se abaixar, dar-lhe um abraço e então cheirá-la (tão linda! tão querida!) e assim realmente ESTAR lá, seus olhinhos lhe dirão, muito mais do que palavras, como foi o seu dia. Ela não pode contar-lhe com palavras, pois não se lembra, mas seus olhos lhe contarão tudo.

Então, você o toma pela mão e andam juntos (num passo que a criança possa acompanhar, é claro!), e isso é realmente amável pois assim você está criando um belo momento, um “momento você e eu”. Agora, se você precisa



cumprimentar as pessoas, você já pode, rapidamente, mas sempre junto com a criança porque ela sentirá “Eu estou onde pertença, junto com minha mãe/pai”. Esse foi um momento de inspiração- momento para dentro (a breathing-in situation) onde você esteve de fato presente. Daí vocês vão até o carro e vão para casa (expiração – momento para fora) e provavelmente é hora de comer, surgindo novamente outro momento de inspiração - para dentro.

Como vocês comem?

Você se senta junto com a criança?

Ou a criança se senta sozinha para comer enquanto você fica por perto e aproveita para falar ao telefone?

Se você sentar com seu filho, você o ensinará boas maneiras à mesa com o seu exemplo. Muitas crianças hoje não se sentam à mesa com seus pais e assim não aprendem a manejar os talheres e utensílios adequadamente. No entanto, isso é muito importante, pois do contrário, quando eles completam sete anos, não conseguem segurar adequadamente o lápis. E aprender isso aos sete anos é bem mais difícil comparado entre um e dois anos.

Além disso, sentar-se à mesa e ter um começo, um processo e um fim é importante, pois é assim que você deve viver a sua vida inteira. Isso pode tomar-lhe apenas 15 minutos, para sentar-se apropriadamente, checar como a criança segura os talheres e o copo (crianças de um ano em diante não precisam de copos especiais de bebês, aqueles com bico e tampa), comer com a boca fechada e tudo o mais, sendo você, dessa forma, um exemplo a ser seguido para seu filho e ainda mais importante, você tomou esse breve momento para novamente criar outro “momento você e eu”, ao mesmo tempo em que você ajuda seu filho a conhecer uma forma social de “como nós somos quando comemos juntos”.

Ao terminar a refeição, você o lembra de que ele precisa ajudar com a mesa, assim ele também aprende que quando somos parte de uma comunidade (ambiente social), também participamos da limpeza. Dessa maneira, você fez e criou uma situação na qual esteve realmente presente e então pode dizer para a criança “Vá brincar” (momento de expiração – para fora), pois você esteve presente anteriormente e então pode fazer o que precisa fazer, mas precisa estar visível para a criança. Assim é porque a criança pequena não pode brincar sozinha, se o centro não está lá e você é a pessoa mais importante para a criança. Você é o centro e, se você sai do ambiente, a criança o seguirá.

Quando você está fazendo as suas coisas, pode acontecer de a criança dizer “Estou entediado”. Nesse caso, é claro, não ligue a TV nem coloque música. Quando você está ocupada com outras coisas, você pode dizer para a criança “Agora você pode brincar sozinho.” Se você sabe que esteve de fato presente, você pode esperar de verdade que eles encontrem algo para fazer por si mesmos. É muito importante que você não tenha medo de que suas crianças não saibam o que fazer ou que estejam entediadas. É muito importante que você sinta realmente “Estive com eles e agora podem ficar consigo mesmos”.

Atualmente, os pais frequentemente usam a mídia ou atividades direcionadas por adultos para entreter seus filhos, porque eles têm medo de que suas crianças fiquem entediadas, assumindo que elas não são capazes de fazer nada por si mesmas. Essa é uma situação complicada. Se você acha que tem que entreter seu filho menor de sete anos o tempo todo com mídia (filmes, TV, videogames, computadores, etc.), aulas extracurriculares e/ ou outras atividades guiadas por adultos, então eles não aprenderão como brincar sozinhos. Eles não terão um momento no qual possam estar num estado de não saber o que fazer e daí partir para um estado de encontrar imagens interiores e assim criar coisas de dentro para fora.

Deixando-os entediados, você os ajuda, porque esse momento representa a oportunidade que as crianças têm de mergulhar no processo de criatividade interior. O fato de que as crianças são capazes de ficar por sua própria conta, para criar suas próprias brincadeiras sem a direção de um adulto é de extrema importância. Isso porque durante os sete primeiros anos da criança tudo se relaciona com o fato de ser capaz de criar. Se todas as atividades vêm do lado de fora (telas eletrônicas, videogames, direcionamento de adultos, etc.), então não acontece muita coisa na esfera da criação interior.

É por isso que nos Jardins Waldorf, as professoras não se sentam para



brincar com as crianças. Ao invés disso, elas fazem trabalho de verdade, do qual as crianças retiram inspiração para suas próprias brincadeiras. Nesses Jardins da Infância, você poderá encontrar professoras varrendo, cozinhando, costurando, podando o canteiro, cuidando de animais da fazenda, cortando lenha e o que mais o ambiente de cada escola permitir. Igualmente, vocês, como pais, no momento de expiração – para fora, devem fazer seu trabalho, e a criança ao seu lado deveria ser capaz de fazer o dela (que é brincar). Isso só é possível se a criança sente que ela esteve com você num momento anterior de inspiração – momento para dentro.

É o mesmo quando as crianças vão para cama. O que a criança ama ouvir são histórias da sua própria vida. Nenhum livro, rádio, música, filme ou desenho animado pode causar o impacto na criança que você pode. E encontrar sua própria história para contar tem muito significado. Além disso, é uma ferramenta com a qual você pode mudar várias situações que estão emperradas. Vai ser muito difícil para a criança se apartar de você, se ela não sentiu sua presença realmente. Mas, se você abraçou sua criança, soprou um pouquinho sua orelhinha, contou-lhe uma história do seu coração... Você esteve presente de verdade, então você pode beijá-la e colocá-la na cama e sentir “Eu posso deixá-la, porque estive realmente presente”. Daí você pode esperar que sua criança seja capaz de dormir sozinha, e isso é saudável para ela.

Do lugar de onde eu vim, a Dinamarca, muitos pais estão numa situação onde eles têm que deitar e segurar as mãos da criança, ler 20 histórias, cantar 50 canções e tudo isso leva uma hora, uma hora e meia e quando finalmente eles estão saindo do quarto silenciosamente, eles ouvem “Maaaa, água! Mamããããe!”.

E claro, ficam irritados. Você pode evitar isso colocando limites e encontrando um jeito confortável de sair, porque esteve presente em diversas situações durante o dia. Do contrário, a criança não foi preenchida suficientemente com seu amor. Se não lhe foram dadas oportunidades de criar sua própria brincadeira, de trabalhar de dentro para fora, você não pode esperar que ela seja capaz de pegar no sono e dormir por ela mesma.

Gostaria de chamar atenção para outro aspecto do período “depois da escola” no qual você está com seus filhos. Se você leva seus filhos da escola para outras aulas ou confia-os a diversos tipos de mídia, você passa menos tempo com eles. Crianças são pequenas por um período muito curto. Agora você pode achar que há ainda muito tempo pela frente, mas em apenas um momento você perceberá como passou rápido. Deixando seu filho se envolver com sua própria brincadeira, enquanto você está por perto fazendo suas próprias tarefas e estando realmente presente nas situações de inspiração – situações para dentro, você constrói a genuína confiança entre você e seu filho. Essa confiança será importante quando eles crescerem um pouco e chegarem à pré-puberdade e na puberdade propriamente dita, porque aí eles virão até você quando tiverem problemas e te ouvirão quando você disser o que fazer e o que não fazer. Mas eles apenas farão esse movimento se confiarem em você, se você esteve presente com eles anteriormente. E é por isso que os sete primeiros anos de vida da criança são tão importantes. Toda a confiança interna da criança, sua crença em que o mundo é bom, são a base de sua vida futura.

Depois dos sete primeiros anos, são os amigos que se tornam o foco. Os amigos que a criança escolhe têm muito a ver com a moralidade demonstrada a ela por você e construída através dos primeiros sete anos. Além disso, se a ela foi dada a oportunidade de trabalhar internamente, ela conhecerá ela mesma e será capaz de dizer “não” quando encontrar alguma coisa da qual não goste e “sim” para o que de fato quer. Você pode escolher quando conhece a si mesmo e um ser humano que é capaz de escolher tem uma autoestima saudável.

Nesse contexto, é importante como o Jardim da Infância e o lar da criança se relacionam: deve existir uma ponte de um mundo para o outro. De certa forma, é um pouco difícil para as famílias que escolhem a educação Waldorf para seus filhos tornarem-se diferentes do *'mainstream'*, mas essa é sua escolha. Você não pode realizar as duas opções. Uma vez que você tomou a estrada da consciência, você está consciente sobre alimentação, sobre educação e tudo o mais. Fazer a ponte entre o Jardim Waldorf e a sua casa é obviamente importante, pois

a criança pode perceber que tudo se encaixa e faz sentido. Por isso é incrivelmente importante construir confiança entre o Jardim e a família, através da qual a professora do Jardim seja capaz de apoiar essa escolha da família, mas também para a família respeitar o que é trazido no Jardim, já que uma coisa sem a outra não é nada. Então, vocês precisam encontrar o caminho juntos.

Eu tenho três filhos com 29, 26 e 23 anos e agora eu posso colher os anos de trabalho duro e dedicado aos meus filhos. É tão fantástico porque posso ver como eles são capazes de ir para a vida com liberdade. E eu também posso me mover ao redor do mundo, com liberdade e sabedoria porque eles não precisam mais de mim, mas gostam de mim e também de estar com os amigos deles. E isso é, eu acho, a maior coisa que desejamos como pais, que quando nossos filhos forem adultos, de verdade e pela sua livre escola, escolham estar conosco em certos momentos. Podemos encontrar, junto com nossos filhos, um novo jeito de construir relações sociais, porque temos outra consciência através da qual podemos conhecer melhor nossos filhos.

Fonte: <http://www.waldorftoday.com>

Helle Heckmann é uma educadora Waldorf da Dinamarca.

Livros e um DVD sobre seu trabalho realizado em Nokken, local próximo a Copenhague, estão disponíveis através da WECAN. Helle também oferece cursos e oficinas em todo o mundo.

O texto acima são notas de um discurso proferido no México em 2011 e publicado na revista da Escola Waldorf de Cuernavaca. Este artigo foi publicado no *Kindling: The Journal for Steiner Waldorf Early Childhood Care and Education* (UK) - Outono / Inverno 2011 e no site “Waldorf Today”  
Contribuição de Simone de Fáveri

**CONFERÊNCIA INTERNACIONAL ANUAL DE AGRICULTURA  
BIODINÂMICA – 04 A 07 DE FEVEREIRO DE 2015,  
GOETHEANUM – DORNACH, SUÍÇA**

Venho, através deste breve relato, destacar as atividades ocorridas na Conferência Internacional Anual de Agricultura Biodinâmica, realizada de 04 a 07 de fevereiro de 2015, no Goetheanum, em Dornach - Suíça.

Primeiramente, quero parabenizar e agradecer a organização do evento pela acolhida carinhosa e a oportunidade única de participar de um evento dedicado inteiramente aos animais, repleto de significado e vivências pessoais. Agradeço também aos colaboradores que atendiam no balcão de informação do evento, pela dedicação, sempre disponíveis e prestativos em resolver as mais variadas dúvidas e demandas dos participantes, e que contavam com a ajuda de intérpretes que falavam inglês, alemão, francês, português e espanhol. Quero ainda agradecer pela excelente refeição vegetariana que foi oferecida durante todo o evento, bem como elogiar toda a logística relacionada com o preparo dos alimentos, sua distribuição e a limpeza do local após as refeições, pois preparar e organizar refeições com qualidade para aproximadamente, mais de 600 pessoas, não é tarefa fácil. Meus agradecimentos também à equipe de limpeza e manutenção do evento que estava impecável. Agradeço também no Brasil ao Instituto Mahle e a ABD - Botucatu. Agradeço também a oportunidade de ter a neve como presente, durante o evento.

O Tema deste encontro anual de 2015 foi “Como podemos acompanhar os animais com dignidade para o futuro?”

Começando o relato com a parte estrutural, o programa teve início com a abertura oficial feita por Ueli Huter, no dia 04, às 3 PM (horário da Suíça), dando as boas vindas a todos os participantes, e em que destacou a presença de representantes da América do Sul, onde o Brasil foi citado, assim como a África e Índia, além de muitos outros países.

Durante os dias que se seguiram, os trabalhos na Conferência começavam às 8:30, com a leitura da “Carta de Micael” por Ueli Huter, intitulada “Onde se encontra o ser humano como um ser que pensa e tem lembranças? (where

is man as a being who thinks and remembers?)”. Após a leitura da carta, ainda tínhamos, pela manhã, algumas falas (breve explanação de um ou mais participante convidado - no formato de palestra, relato ou experiência), em seguida o intervalo e, na sequência, os Dialogues workshops, onde os participantes se dividiam em 18 grupos para discutirem ou aprofundarem, vários temas.

Os temas dos Dialogues workshops foram:

- 1 – Mantendo e criando vacas leiteiras;
- 2 – Manejo animal para iniciantes;
- 3 – O animal no organismo agrícola (pássaros selvagens, por exemplo);
- 4 – Mantendo e criando aves domésticas;
- 5 – Matando animais; (Inglês - Francês)
- 6 – Matando animais; (Alemão - espanhol)
- 7 – Nutrição humana: o conflito entre comer animais ou plantas;
- 8 – Diversidade em condições adversas para ruminantes;
- 9 – Trabalho moderno (contemporâneo), com cavalos;
- 10 – Qual o papel dos animais no organismo agrícola?
- 11 – Manejo animal extensivo (ruminantes e porcos);
- 12 – Animais e a nova pedagogia;
- 13 – Relacionamento humano-animal;
- 14 – Invólucros para os preparados biodinâmicos;
- 15 – O mundo das abelhas e dos insetos;
- 16 – Animais na fazenda com produção especializada; (Este foi a Dialogue no qual eu participei relatando a minha experiência científica-prática-espiritual com o tema: sistema frutipastoril biodinâmico, ovelha-figo.)
- 17 – Os animais na cultura Indiana;
- 18 – A qualidade do leite in natura, pastagens cultivadas e bem-estar animal;

À tarde, após o almoço, o programa seguia, iniciando com as atividades artísticas (música-coral, pintura, ginástica Bothmer, euritmia). Logo após, tínhamos um intervalo e em seguida ocorriam os encontros profissionais com as temáticas de grupos. E como última atividade, reunindo todos os participantes novamente, ocorria os relatos de pesquisas e experiências. As 6.30 PM, o jantar era servido. Já após as 8 pm, havia sempre uma atividade recreativa fechando o dia (concerto de piano, grupo de euritmia).

Muito foi dito e vivenciado durante os 4 dias de Conferência. Foram muitas as contribuições das palestras, dos relatos e experiências, não sendo possível descrevê-las todas aqui. Nestas breves linhas, tentarei apenas transmitir a essên-

cia, o que foi internalizado, o que ficou latente, ressoando em mim, ao final desta vivência tão rica e repleta de significados.

Passando para o conteúdo da Conferência, ressaltou-se primeiramente, que a elaboração do tema central “Como nós podemos acompanhar os animais com dignidade no futuro?” foi construído através de questionamentos relacionados aos animais: em que condições eles vivem? Com que dignidade? Como nos comportamos com os animais? De que forma se matam os animais? Quais são as suas necessidades? O que sentimos quando pensamos nos animais? Estas foram as bases para se chegar à pergunta-tema.

Comentou-se que nós dependemos dos animais e os animais dependem de nós, eles são influenciados por nós. Há, nessa relação, uma verdadeira conexão, onde não existe apenas a voz ou somente algo que vem de fora, mas onde existe a presença e a intenção do ser humano. Os animais querem ser reconhecidos, eles querem um intercâmbio com o ser humano. Quando os animais são reconhecidos, bem tratados, bem cuidados, há a formação de uma nova relação entre ser humano e animal, entre os diferentes reinos, e dessa relação forma-se um elo dourado entre os dois. Cria-se algo novo.

Os animais se oferecem, se sacrificam de um modo puro, sacro.

Foi lembrado também que os animais são o núcleo, formam a base central da agricultura.

É preciso pensar também em moral e ética, quando falamos deles. E desta questão alcançamos outra, a de que o ser humano decide a vida e a morte dos seus animais. Onde é importante estarmos comovidos com o seu sofrimento. Onde devemos dar-lhes uma vida digna, com respeito, dignidade, responsabilidade, compaixão e amor, apesar da sua vida curta, onde estarão conosco apenas durante um breve período.

Cada animal tem o seu valor. Temos que aprender a contemplar, a apreciar, a observar esse valor. Ele é um ser que compartilha conosco o mundo sentimental e emocional. Eles estão no nosso plano anímico. E que em cada forma animal encontramos o caráter de toda a Terra.

O animal vive numa realidade horizontal, e o ser humano vive na verticalidade, formando com essa imagem uma cruz. Dentro dessa verticalidade, o ser humano tem um centro livre, é um organismo trimembrado (pensar, sentir e querer), onde pode buscar a verdade e pode reconhecer os animais. O ser huma-

no passou por todos os estados animais no embrião, mas ele tem a possibilidade de emergir na verticalidade. Ele pode ir além. O animal não tem esta liberdade. É aí que entra a nossa responsabilidade para com eles. Então, além dos animais se sacrificarem por nós eles nos lembram que nós podemos evoluir espiritualmente. Os animais nos questionam, mostram o que nós temos que aprender sobre nós mesmos e o ambiente, eles nos mostram ainda que nós devemos estar atentos, presentes e conscientes.

Os animais trazem o ritmo à propriedade. Eles estão completamente imersos no mundo dos ritmos. Ritmos relacionados à fertilidade, à respiração, à circulação, aos ritmos cósmicos e outros. Eles trazem um novo tipo de movimento ao organismo agrícola. O ser humano toma então consciência destes ritmos, para tomar consciência de Micael. É preciso ter o ritmo como fundamento. Quando o ser humano toma consciência dos ritmos, pode tomar consciência de Micael, e aí o mundo espiritual se revela, quando entramos nessa esfera. Quando tomo o ritmo como base, como fundamento, juntamente com o pensar, num estado de vigília extrema (sentidos abertos ao sensorial, e anímico relacionado ao exterior, a tudo que se refere à propriedade - ao animal), podemos chegar primeiramente à imaginação.

Além disso, de que forma o irmão animal é nosso companheiro? Quando nesse conceito de ritmo relacionado ao coração - pulmão, reconhecemos que aí existe um ser que tem uma necessidade interior, existe um ser individual, que tem sentimentos, desejos, vontades, alegrias e que sofre. Nisto existe um sentir cósmico, onde os animais são nossos companheiros espirituais. E nesta relação devemos estar sempre à procura de um melhor relacionamento, nos interessando por eles, confiando, atuando e os sentindo. O sofrimento dos seres humanos está relacionado aos animais, alguns deles existem para compensar a dor dos animais.

Foi falado também que os animais influenciam no aumento da qualidade do conteúdo do húmus no solo, pois e a fertilidade de um solo com húmus contendo esterco animal é superior à de um solo que não recebeu esse aporte.

Quando nos referimos aos ruminantes, esse é um animal que carrega forças físicas e cósmicas, ele absorve essas forças cósmicas através dos chifres, interiorizando-as e concentrando-as, onde depois as elimina, através do esterco. Além disso, as vacas, no seu sistema digestivo, no seu esterco, absorvem o fundamento do Eu, que depois pode ser levado às plantas (através do adubo - húmus), para que elas tenham um desenvolvimento adequado a partir da raiz.

Ressaltou-se também a vida de Francisco de Assis, que viveu junto aos animais, considerando-os como irmãos, reconhecendo-os. Além disso, na tradição antiga, os quatro evangelistas estão associados às imagens dos animais, onde o evangelho de Marcos relaciona-se com o símbolo do Leão - centro (relacionado ao coração e pulmão), João estava ligado ao símbolo da Águia - pensar (sistema neuro-sensorial), Lucas corresponde ao Touro - sistema metabólico e motor e Mateus está ligado ao Espírito-Homem – relacionado a Aquário. E isto traz o entendimento de que os animais se encontram em harmonia dentro do ser humano, onde o perigo está em o humano se perder em unilateralidade, tendendo somente à cabeça, ou só à vontade, ou só ao coração. Nós temos que procurar sempre o equilíbrio.

Devemos lembrar, acima de tudo, que há algo divino por trás dessas figuras animais. Elas representam forças espirituais, forças arquetípicas que criaram o mundo. São forças que atuam através das hierarquias espirituais. São forças que atuam nos diferentes reinos, interligando-os e relacionando-os. Mas que, atualmente, na Terra, foram convertidas em caricaturas, onde os seres humanos dissociam os reinos, destroem a natureza e maltratam os animais. Os seres espirituais querem ajudar os animais, mas os seres humanos são incapazes de ouvi-los. Rudolf Steiner tenta iluminar esses processos obscuros e dissociados através da elaboração dos preparados, propondo juntar algo que foi separado, juntando novamente o reino mineral, vegetal, o animal e o humano, onde nós temos a possibilidade de criar um novo vínculo no mundo físico e espiritual. E, através de um ato de liberdade, podemos vincular os diferentes reinos, encaminhando-nos novamente ao mundo espiritual.

E como fechamento da Conferência, foi trazido um último comentário, de que o mundo espiritual quer impulsos práticos – “impulsos Cristianos”, pois o Cristianismo tem que encontrar o caminho Crístico em todos os ofícios.

Gostaria também, através destas breves linhas, fazer um apelo a todos àqueles que foram à Conferência, e também aos que não foram, para que o que foi relatado aqui, não se torne somente apenas mais um tema discutido sobre os animais, mas que nós interiorizemos todo esse conteúdo, levando-o para o nosso dia a dia, e que ele sirva de referencial, de base, de movimento interno, para uma nova postura na relação com os animais. Pois se você está sendo um agricultor na sua vontade, se empenhando e se interessando realmente pelos animais, você tem a chance de entrar na história da humanidade, na existência universal precedente, pois quando temos os animais por perto, podemos exercitar a gratidão

pelo calor, que remonta a Saturno, sendo o calor o primeiro presente dado a humanidade. Quando temos os animais por perto, temos a pulsação, que é um presente do velho Sol. E finalmente, quando temos um animal por perto, temos consciência do peso do corpo deste animal, como consolidação da velha Lua. E em relação à Terra, temos o desenvolvimento da consciência do ser humano, que traz infinitas possibilidades. Esta é uma meditação que nós podemos fazer, através da vivência com os animais e que nos remete a consciência de Micael, através do nosso trabalho diário, ganhando qualidade de postura na nossa profissão, naquilo que fazemos e nas relações que criamos com os animais. Esse pode ser um, de muitos impulsos ou caminhos Crísticos, no ofício da agricultura.

Conviver com o animal, do ponto de vista da natureza sensória, significa ter a possibilidade de conviver com o belo, com o vivo, com o simples, com a energia do trabalho, com o que vive em movimento, com um ser que vive no presente e que carrega um mundo interior próprio – instinto, sensações, paixões, desejos, etc. Conviver com o animal, do ponto de vista da natureza espiritual, significa compreender e desenvolver no nosso íntimo, as vivências ligadas à alma, onde o ser humano aprende a ter domínio sobre seu comportamento, sobre suas emoções, sensações e instintos. Ter os animais próximos a nós ajuda-nos a compreender e a desenvolver também as vivências ligadas ao espírito, que estão relacionadas com o desenvolvimento de algumas virtudes, como a da devoção, do respeito, da dedicação, da gratidão, do equilíbrio interior, do altruísmo, do carinho, da sensibilidade, da paciência, da coragem, da compaixão e do amor!

Portanto, na arte de criar os animais, o ser humano, através do seu pensar, do sentir e do querer, da sua vontade ou da sua intenção tem a oportunidade de criar, de desenvolver e modificar ao mesmo tempo, a natureza exterior e a sua própria natureza interior. Ele tem a oportunidade de criar uma realidade sensória que traz benefícios para o ambiente e de criar uma realidade espiritual, que traz consigo forças de cura, de transformação e de desenvolvimento interior.

Se nos voltarmos para os nossos corações e acolhermos em espírito estes sentimentos para com os animais, este calor cordial se transformará em sensibilidade que iluminará o nosso pensar e proporcionará a força ou o impulso necessário para o agir.

Kathia Possa, zootecnista, Mestre em agroecossistemas e adestradora de cães

*“Toda ideia que em ti, não se torna um ideal, mata uma força em tua alma; toda ideia, porém que se torna um ideal, gera forças vitais em ti”. Rudolf Steiner*

## BRINCADEIRAS DE CRIANÇA ATUAIS

Em dias de chuva, no jardim da infância, secamos a varanda, fechamos as saídas com biombos e aumentamos o espaço do brincar, com tapetes e panos pelo chão. Ficamos assim, todos pertinho uns dos outros, brincamos vizinhos, professores e alunos e as turmas se misturam nas brincadeiras, em que as crianças elaboram e sedimentam suas vivências.

Nós, professoras, ficamos quietas, observando e colhendo estas ‘digestões’.

Num destes dias, alguns alunos montaram uma linda casa, um menino passou toda a roupa e até ensinava outras crianças a passar, enquanto num canto da ‘casa’ um bebê nascia com a ajuda das ‘comadres’ e de uma médica. Outro dia, até um menino estava gestando um lindo bebê que nascia, e nascia novamente até que saíram para passear.

Dias depois, escuto a continuação da brincadeira, uma das crianças se dizia Deus, determinava o que aconteceria e as outras olhavam para ver para onde deveriam ir. Eu, curiosa, vendo que Deus determinava tudo, queria entender um pouco mais deste brincar e perguntei: ‘Mas vocês escolhem seus nomes?’ ao que fui respondida: ‘Sim escolhemos nosso nome, mas Deus precisa dizer se pode ou não!’

E assim seguiram brincando, dias a fio com este tema, de onde viemos, como chegamos e como somos cuidados.

Observando as crianças, podemos entender muito de nosso macro e micro mundo, para deleite das professoras.

Ouvi de meus alunos:

“Você sabe o quanto ele pesa? Não é de gordura, de alto!”

“Vou fazer ‘cachos de sol’ com a argila.”

“Para que?”, perguntei.

“Para colocar velas”, respondeu.

(Jardim - Silvia Jensen)

## POESIA NA CARNE

Na disciplina de Antropologia do 7º ano, estudamos o corpo humano. Mais especificamente os sistemas respiratório, circulatório e digestório. É uma época que desperta muito interesse e, também, poemas. O assunto em si é poético e pode ser sintetizado numa frase de Charles Kovacs que degustamos em sala: “quando queimamos alimentos nos músculos, libertamos o calor do sol que um dia iluminou uma planta”. Nesse embalo, instigados pelo professor, os alunos exploraram a comparação sol-corção em forma de versos, e o resultado foi muito lindo. Aqui estão alguns desses poemas. (Paulo Karam - professor do 7º ano)

### Nas profundezas do corpo

Pedro Hikari

Sinta seu coração batendo  
Ouça a música que ele toca  
Bem lá no fundo, lá dentro  
Escondido na sua oca

Sinta sua respiração  
Veja o ar correndo pelo corpo seu  
E, de repente, logo vão  
Sem ao menos dizer adeus

Ouça seu coração  
E sinta sua respiração  
Veja correr nas suas veias essa magia

Sinta essa emoção  
Um universo na palma da mão  
E, com isso, faça energia.

## Corasol

Joana Fritzen Pereira

Rasga o céu  
Cai o sol  
Meu coração  
Sangra, chora  
Rasga o coração  
Cai o céu  
Meu sol  
Brilha, treme  
Com a chegada da noite  
Ambos se partem  
E partem para longe  
Meu coração  
Meu sol  
Como um só  
Ao escurecer  
Se vão  
Em vão

## O sistema cardíaco

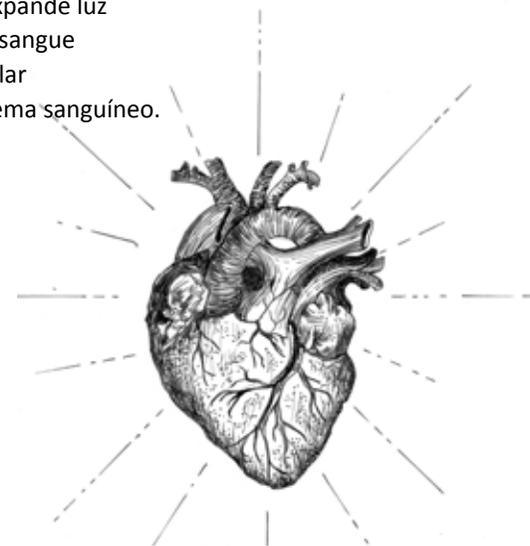
Pedro Lorenzi Garcia

O sol  
O sol que alimenta  
Alimenta bombando  
Bombando energia, nutrientes  
Para cada ser vivo  
Cada ser tem um objetivo  
Um trabalho  
Cada trabalho minúsculo tem sua importância  
O seu valor  
Todos os seres se ajudam  
E vão se acumulando  
Se acumulando até virar um ser  
O ser humano

## O sol e o coração

João Ioshio

O coração é o sol do nosso corpo  
Leva a vida pra todos os cantos  
Assim como o sol expande luz  
O coração expande sangue  
O sol é o sistema solar  
E o coração é o sistema sanguíneo.



## Sol coração

Daruan Vieira Lorenzen

Bomba sangue meu coração  
Bomba luz nosso sol  
Transforma em oxigênio  
O que necessita nosso pulmão

Luz, sangue, oxigênio  
O que eu preciso para viver  
Me faz sentir feliz  
Sem mesmo perceber

Centro do nosso corpo  
Centro do universo  
Sem ele estaria morto  
Sem ele não estaria completo.

## POEMAS 6º ANO

Depois de uma época de Física repleta de vivências intensas e revelações dos fenômenos da natureza, agora reconhecidos como fenômenos físicos, provoquei o sexto ano para escrever sobre a época de forma poética. Aqui está uma mostra do que fizeram. (Professora Beatriz Camorlinga, 6º ano)

Física acústica, óptica, termologia e magnetismo.

Você

Irá viajar pelo mundo dos sons, cores, calor e frio e nos ímãs.

São todos diferentes, mas têm algo em comum, são da física.

Você

Irá contar estas experiências para outras pessoas.

Cada um tem uma história de experiências.

A física é diferente: acústica, óptica, termologia,  
magnetismo e muito mais.

Sofia Meyer

Fascinante

Impressionante

Super interessante

Ímãs

Calor e frio

Apenas sem palavras!

Tomás

Nossa primeira época com piano aberto

E material descoberto

A sala era escura

E nem vem com frescura,

Éter sulfúrico derramado na mão

Com tanta evaporação

Com projetores

E alguma cores,

Descobrimos seus valores

Nove formas desenhamos, com farinha de mandioca

Duas placas de alumínio e um arco de violino.

Com o calor no alto e o frio embaixo, o picolé escorre e a cera percorre.

Alguns objetos pendurados

Com sons variados,

Alguns pintados

E outros amassados.

Um aquário enganoso,

Com o fundo mentiroso.

Um bastão colocado

Que parecia quebrado.

Um conjunto de ímãs alemão

E a bússola com inclinação.

Quatro temas estudamos,

Entre eles nós: olhamos, escutamos, tocamos e grudamos.

Marina

Fascinante e impressionante

Impressionante e iluminado

Sol e seu calor inexplicado

Ímãs, difícil de explicar

Calor e frio em cima e embaixo

Atenção preste atenção!

Thales

Durante a época de física aprendemos,

Sobre o calor e frio

Sobre a ótica da vida

A acústica bonita de ouvir

Tudo que vivemos e aprendemos,

Foi muito importante e especial.

Valquíria

Faíscas no ar

Iluminando a sala

Simplesmente bela

Isso é aprender

Cada descoberta maravilhosa

Amar e gostar, física, devemos adorar!

Amanda

Na física aprendemos sobre a audição

Todos os ruídos e sons

Levados pela propagação

Todos os bons sons  
São música para os nossos ouvidos.  
E os ruins, não são ouvidos.  
A ótica nos mostra que algumas cores se misturam e viram outras,  
Quando estamos em um lugar totalmente escuro,  
E entra um fiozinho de luz, já ilumina tudo.  
Termologia nos ensina  
O calor e o frio  
O calor tende a subir e o frio a descer.  
Magnetismo mostra o norte e o sul  
Com lados positivos e negativos  
O imã atrai todos os metais

Camila

Física, a ciência pensadora,  
Ilusões, com a óptica enganadora,  
Sons da acústica e da vibração  
Intenso é o calor, frio, inverno e verão.  
Contando sempre com a termologia  
A física resumida nesta poesia.

Tom

Quando dois imãs se unem  
Viram uma coisa só  
Eles se unem quando são opostos  
Se recusam quando são iguais.  
Vimos também que os sons  
Não mentem para nós,  
Mas nossos olhos mentem  
Pois quem é cego pela voz já sabe quem é.  
Termologia é interessante  
Fizemos experiências com fogo  
E coisas bem divertidas,  
Mas por fim terminou  
A FÍSICA, e dando tchau a ela entramos em matemática,  
Terminando assim nossa época.

Liz

## EURITMIA

Texto da Alice F. Rover, 9º ano

Se perguntarmos para alguém se sabe explicar o que é euritmia, na maioria das vezes, a pessoa não vai saber responder. Alguns falam que é tipo ballet, outros falam que é o alfabeto feito corporalmente, mas outro pensam além disso.

Esse ano, a minha sala viajou para São Paulo, por causa do Festival de Euritmia. Ficamos lá em torno de uns três dias, conhecendo novas pessoas, treinando, fazendo cursos com professores que não conhecíamos, etc. Foi uma viagem bem diferente, interessante; e é difícil encontrar alguém que tenha voltado dela sem ter ganhado um pouco mais de paixão pela Euritmia.

E, na minha opinião, é uma sensação incrível quando você consegue realizá-la com a alma e não somente com o corpo.



## A HISTÓRIA DOS TRÊS REIS

Estelle Bryer

Era uma vez um lindo castelo onde vivia um rei chamado Melquior. Ele era bondoso e gentil. Certa noite, ele decidiu subir a mais alta torre do seu castelo para que pudesse olhar as estrelas, que pareciam estar mais brilhantes do que nunca.

Levou consigo sua taça de ouro, pois quando olhava dentro dela, podia ver imagens ali refletidas. Naquela noite, ele segurou sua taça de maneira que pôde ver as estrelas, que formavam uma coroa. Uma coroa ao redor da cabeça de uma mãe, que vestia um manto tão azul quanto o céu e carregava uma criança em seu colo.

Enquanto o rei Melquior olhava dentro de seu cálice, viu que a mãe acenou para ele e soube que tinha que ir até ela. “Mas como irei encontrá-la? “ele perguntou. Enquanto a figura da mãe desaparecia da taça, uma enorme e brilhante estrela apareceu. Ele olhou para cima, viu seu brilho no céu e soube que deveria segui-la”.

Melquior chamou seus homens para trazerem os camelos, vestiu sua coroa dourada e seu manto vermelho. Em suas mãos, levou uma caixa contendo o mais puro ouro para dar à criança que havia nascido. Então, o gentil rei Melquior partiu pelo deserto, seguindo a estrela.

Em outro país distante, vivia um rei muito sábio que se chamava Baltazar. Em seu castelo, havia um grandioso salão com um maravilhoso teto. Esse teto podia ser recolhido abrindo o salão para as estrelas. O rei Baltazar adorava sentar-se no salão com o teto recolhido e observar as ondas de fumaça de incenso subindo e desaparecendo em direção as estrelas. Geralmente, ele podia ver imagens na doce fumaça da cheirosa erva.

Certa noite, ele recolheu o telhado e percebeu que as estrelas estavam mais brilhantes e belas do que antes. Enquanto ele olhava para a fumaça do cheiroso incenso indo em direção às estrelas, viu na fumaça a imagem de uma mãe com um manto azul como o céu. Uma brilhante coroa de estrelas tilintava em seu cabelo e no seu colo uma criança acenava para ele. “Como irei encontrá-la?” perguntou Baltazar.

“Siga a estrela”, disse a mãe, e a imagem desapareceu. Assim que ele olhou para cima, viu uma estrela reluzindo tão brilhante no céu que ele soube que essa deveria ser a estrela a ser seguida.

O sábio rei Baltazar levou consigo uma caixa de joias, repleta de incensos. Vestiu seu belo manto azul, chamou seus homens para trazerem os cavalos e partiu cavalgando pelos campos seguindo a estrela.

Em outras terras, vivia um rei chamado Gaspar. No jardim de seu palácio, havia um poço profundo, nas águas do qual ele podia ver as estrelas refletidas. Porém, em seu país não chovia há muito tempo, havia tão pouca água que as únicas plantas que resistiam em seu jardim eram os arbustos de mirra. As pessoas vinham de todos os lugares quando estavam feridas ou com dores, e o bondoso rei Gaspar fazia uma pomada com a mirra, que podia curá-los.



Aline Volkmer

Todas as noites, ele ajoelhava-se perto do poço, que era o único que ainda continha água, e rezava para que chovesse. Certa noite, quando se ajoelhou, viu as estrelas refletidas no poço. Elas brilhavam tão cintilantes que deslumbraram seus olhos. Do meio das estrelas emergiu a imagem de uma mãe com um manto tão azul quanto o céu e uma coroa de estrelas ao redor da cabeça. Em seu colo, sentava uma criança que acenou para ele.

“Como posso encontrá-la?”, ele perguntou, e a mãe apontou para uma estrela que brilhava mais que todas as outras. Ele soube que deveria segui-la.

De repente, gotas de chuva começaram a cair dentro do poço, e a imagem da mãe desapareceu. A chuva caiu, molhando a terra seca.

O rei Gaspar sabia que suas preces tinham sido ouvidas. O velho rei colocou ramos de mirra dentro de uma caixa, vestiu seu manto verde e partiu em sua jornada, sempre seguindo a estrela.

Por muitos dias, os reis viajaram até que se encontraram no deserto e então os três juntos seguiram a estrela até que ela parou sobre um estábulo. No estábulo, havia uma mãe sentada com uma criança no colo, e seu manto era tão azul quanto o céu e, em seu cabelo, havia uma coroa de estrelas. Ao redor da criança, uma luz brilhava. Os reis sabiam que ele era o novo rei recém-nascido. Eles tiraram suas coroas e ajoelharam-se.

“Saudações, Criança divina, ouro eu trago a ti”, disse o rei Gaspar.

“Saudações, Criança divina, incenso eu trago a ti”, disse o rei Melquior.

“Saudações, Criança divina, mirra curadora eu trago a ti”, disse o rei Baltazar.

Eles curvaram-se diante da pequena criança e entregaram os presentes para sua mãe que os agradeceu graciosamente. A criança ergueu sua mão e gentilmente sorriu para os reis. Depois de um tempo, os reis silenciosamente saíram do estábulo.

Ao se retirarem, eles se maravilharam com o que haviam visto. Esta criança que havia nascido em um estábulo, poderia ser o rei de todos os homens, trazendo alegria e amor para o mundo!!!

Tradução Luiza Retz  
Contribuição: Luiza Retz e Silvia Jensen

### TORTA DE NOZES

#### Ingredientes:

8 ovos  
10 colheres (sopa) de açúcar refinado  
350 g de nozes trituradas e algumas inteiras para enfeitar  
10 colheres (sopa) de farinha de pão  
1 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de fazer:

Bater as claras, acrescentar as gemas e o açúcar peneirados e bater novamente. Acrescentar as nozes trituradas, depois a farinha de rosca, misturando bem e, por último, o fermento. Forrar o tabuleiro com papel manteiga e assar em forno brando. Esfriar e rechear.

#### Cobertura:

2 colheres (sopa) de manteiga  
3 colheres (sopa) de açúcar  
200g de chocolate meio amargo em barra  
1 colher (sopa) rasa de café solúvel (opcional)  
Bater muito bem a manteiga com o açúcar. Juntar o chocolate derretido em banho-maria, batendo sem parar. Juntar o creme de leite, sem soro (40 minutos no freezer para separar o soro). Misturar muito bem, cobrir a torta e enfeitar com nozes.

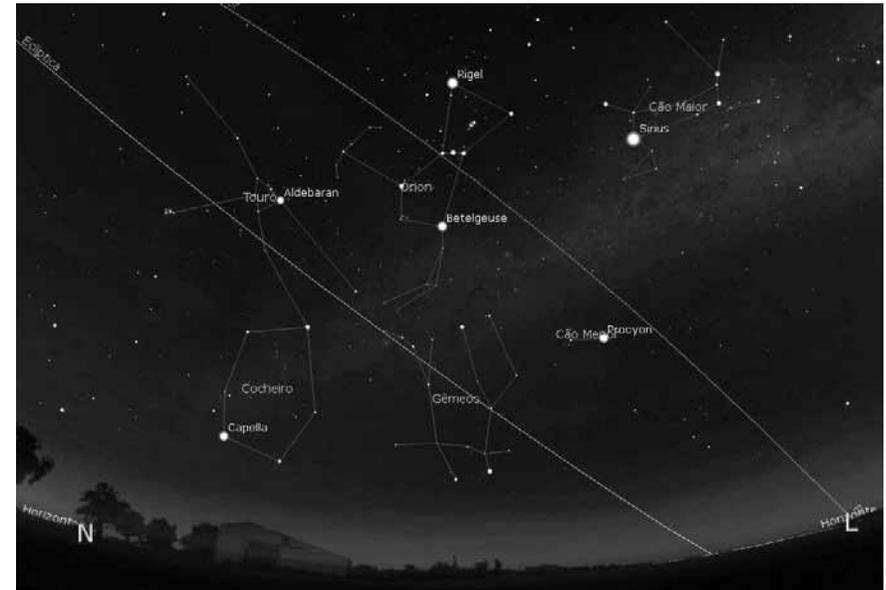


### COZINHAR COM CONSCIÊNCIA É UM ATO DE AMOR

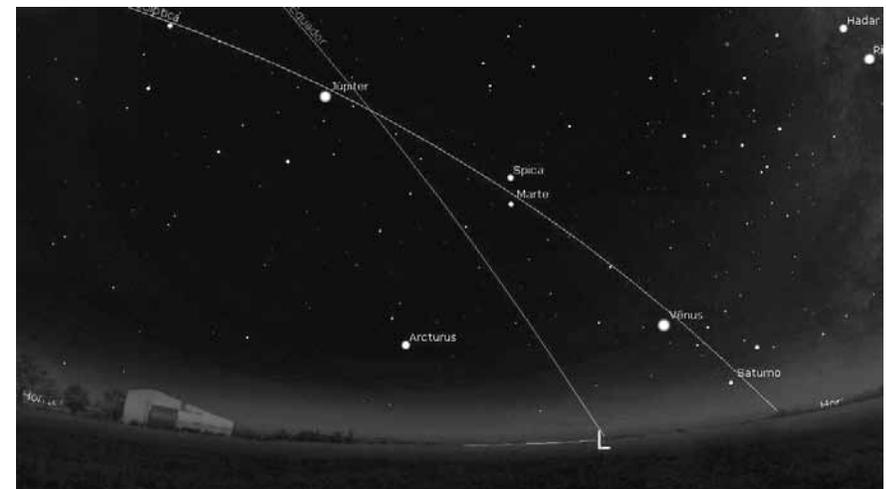
Contribuição: Patrícia Campos, mãe da Beatriz, do 6º ano

**PRINCIPAIS FENÔMENOS ASTRONÔMICOS  
PARA OS MESES DE VERÃO**

Data	Horário	Fenômeno
Toda a estação	Anoitecer ou Amanhecer	<b>Observação do Planeta Mercúrio:</b> De meados de dezembro até início de janeiro logo no início do anoitecer bem baixo no horizonte oeste (Em 27 de dezembro alcança sua elevação máxima). Depois se torna invisível pela aproximação ao Sol. A partir do final de janeiro surge no nascente, ao amanhecer, até o final de fevereiro (Em 5/fev.: elevação máxima).
Toda a estação	Anoitecer	Constelações de <b>Touro</b> , <b>Órion</b> , com as Três Marias, e <b>Cão Maior</b> , com Sirius (a estrela mais brilhante do céu noturno) na região da <b>Via Láctea</b> (Fig. 1): no início da estação no nascente; no meio da estação no alto ao norte e no seu final no poente, se despedindo.
Toda a estação	Toda a noite	<b>Júpiter</b> , entre as constelações de Leão e Virgem: no Natal nascendo no meio da noite; no final do verão nascendo ao anoitecer.
27/jan	Toda a noite	<b>Lua</b> Crescente quase cheia e <b>Júpiter</b> passeando juntos no céu a partir das 22h30min, horário do nascente (volta a ocorrer nos dias 23/fev e 21/mar durante a noite inteira).
Janeiro	Amanhecer	Situação raríssima para observar <b>Júpiter</b> , <b>Marte</b> , <b>Vênus</b> e <b>Saturno</b> juntos no céu (Fig. 2). No final de janeiro e em fevereiro <b>Mercúrio</b> se junta a eles, ou seja, todos os 5 planetas visíveis podem ser observados ao mesmo tempo!!!!
Toda a Estação	Toda a Noite	<b>Cruzeiro do Sul:</b> no início do verão nasce no meio da noite; no final de janeiro nasce ao anoitecer e no amanhecer aparece bem alto no céu do sul; no final do verão ao anoitecer aparece deitado a sudeste.



**Figura 1:** O Hexágono de Verão: Sirius, Procyon, Polux (em Gêmeos), Capella, Aldebaran e Rigel. Anoitecer em 25/jan/2016 em Florianópolis.



**Figura 2:** Os Planetas Júpiter, Marte, Vênus e Saturno no céu do amanhecer em 28/dez/2015 em Florianópolis.

## ..... APOIO CULTURAL

Para que o nosso Colibri possa ser lido por você e enviado para escolas Waldorf no Brasil e no mundo, as pessoas e entidades abaixo o apoiam financeiramente. A elas, o nosso muito obrigado.

## ..... ADVOCACIA

**DIALOGUE-MEDIAÇÃO FAMILIAR** – Meio de resolução de conflitos que visa encontrar soluções duradouras e mutuamente aceitáveis, que contribuirão para a organização da vida pessoal e familiar. Mais informações com Andreia Koetz – Advogada com formação e experiência em Mediação Familiar. Telefone: (48) 9969-5541.

## ..... ALIMENTAÇÃO

### **BOREAL ALIMENTO NATURAL**

Comida natural com produtos orgânicos, refeições personalizadas por encomenda, cardápio para diabéticos, alimentação viva. Solicite o cardápio por email [aurosliu@gmail.com](mailto:aurosliu@gmail.com). Telefones: 9663-3625 (Tim) 3304-9663 – Aurora

### **CANTINA DO DINDO**

Venda de lanches e sucos na Escola Waldorf Anabá. Encomenda de congelados salgados. Telefone: 9953-0140 – [cantinadafamilia@hotmail.com](mailto:cantinadafamilia@hotmail.com)

### **CASA DO PEIXE – Gastronomia Marítma**

Alimentação saudável, produtos naturais e orgânicos. Ambiente acolhedor com espaço ao ar livre em frente à praia. Balneário São Miguel, Biguaçu – Telefone: 3285-2361 – [casadopeixesc.com.br](http://casadopeixesc.com.br)

### **FAMÍLIA LORENZI – Pães artesanais**

Tradição italiana. Produção caseira, sem conservantes. Rua Rui Barbosa, 256, Agronômica. Telefone: 3228-0441

### **PÃO DE QUÊ? – Rafa e Dani**

Feitos com ingredientes orgânicos e amor. Pães e bolos, pão de queijo (e sem queijo). Vendas 3ª e 5ª no portão do Anabá. Aceitamos encomendas para aniversários (bolos, pães, patês ...) – Tel.: 3234-3241 / 9607-1503

### **QUINTAL DA ILHA – Produtos naturais e orgânicos**

Verduras frescas, pães integrais, alimentos isentos de glúten e lactose. Café expresso orgânico e lanches naturais. Rodovia Admar Gonzaga, 980 loja 2 – Itacorubi – Florianópolis. Telefone: 3025 34 20

### **QUINTAL DO INÁCIO – Empório orgânico do bairro João Paulo**

Grande variedade de produtos orgânicos e linda horta onde você colhe temperos frescos, verduras e outros alimentos sazonais. Rodovia João Paulo, 1304 – ao lado da Escola Municipal. Fone: 3030-0435.

## ..... ANIMAIS

### **ADESTRAMENTO – KATHIA POSSA**

Zootecnista/Especialista em comportamento animal. Treinamento para problemas comportamentais, terapia com Florais de Bach, passeios, atendimento domiciliar. Telefone: (48) 9619-9262 – [kathiapo@yahoo.com.br](mailto:kathiapo@yahoo.com.br)

## ..... BRINQUEDOS

### **BAZAR PERMANENTE DO ANABÁ**

Brinquedos pedagógicos, livros infantis, livros da Ed. Antroposófica. Artesanato variado, material escolar em geral. Telefone: 3232-7152, com Daniela e Caciene, de segunda a sexta, das 7h às 12h40. [bazaranaba@gmail.com](mailto:bazaranaba@gmail.com)

## ..... COMÉRCIO

### **FRUTO TROPICAL – Roupas de algodão adulto e infantil**

Pijamas de flanela, saias, chapéus, acessórios para bebês e presentes especiais Centro Coml. Germânia – loja 8 – 3204-6774 e 8408-9038 Seg/sex 13:30 as 18:30 [www.frutotropical.com.br](http://www.frutotropical.com.br)

### **LÁPIS MÁGICO – Papelaria**

Livros da Editora Antroposófica | Av. Pequeno Príncipe, 2120, loja 3, Campeche, Florianópolis – Telefone: (48) 3237-2148

## ..... COSMÉTICOS

### **BELVERDE – Biocosméticos, produtos naturais e orgânicos.**

Para o Natal, ótimas opções de presentes originais, saudáveis e sustentáveis. [www.lojabelverde.com.br](http://www.lojabelverde.com.br) – Mercado São Jorge – R. Brejaúna, 43, Itacorubi

## ..... EQUITAÇÃO

### **CENTRO EQUESTRE CANTAGALO**

Aulas de equitação para crianças, jovens e adultos. Rua Francisca Inês da Costa, 342 João Paulo. Tel. (48)91423657 – [cecantagalo@gmail.com](mailto:cecantagalo@gmail.com)

## ..... ESCOLAS

### **THE SECRET GARDEN ENGLISH SCHOOL – do 1º Ano ao Ensino Médio.**

Imersão na língua Inglesa, com material britânico, através de vivências artísticas, música, yoga, jogos, teatro, horta e literatura. [secretgarden.lucy@gmail.com](mailto:secretgarden.lucy@gmail.com) | Fone: (48) 3235-3245 e (48) 9971 8023 | Rua Aldo Queiroz, 423 – Santo Antônio de Lisboa, Florianópolis

**RECREAÇÃO WALDORF** – Um lugar onde seu filho pode brincar, cantar, desenhar, ouvir histórias... Com almoço e lanche, para crianças de 3 a 8 anos, no Jardim de Infância Anabá. Mais informações com Salete ou Patrícia, telefone: 96090404 e 88593566. [esilvaesilva@hotmail.com](mailto:esilvaesilva@hotmail.com)

..... FARMÁCIAS

**FARMÁCIA WELEDA – Similibus Homeopatia**

Homeopatia e Antroposofia.

Rua Lauro Linhares, 1.849, loja 4.

Telefone: 3234-3692

..... FONOAUDIÓLOGA

**MELISSA FIGUEIRA NAGASHIMA - Fonoaudióloga - Método Padovan**

Rua Lauro Linhares, 2123, sala 608 - Trindade Center, Torre A.

Telefone: 3234-2747 / 9918-1716

..... MÓVEIS

**BRUNO – Marcenaria em madeira de demolição**

Escadarias, assoalhos, painéis e móveis – armários, mesas, aparadores e bancadas.

Contato: 99579067 / 84007751 E-mail: [contatobrunomoveis@hotmail.com](mailto:contatobrunomoveis@hotmail.com)

..... ODONTOLOGIA

**SOLANGE EZURE – Odontologia Antroposófica**

Ortopedia Funcional – Ortodontia – ATM – Experiência Somática.

Rua Pastor William R. S. Filho, nº 452, sala 403, Centro Comercial Via Norte, Itacorubi.

Telefone: 3025-5425

..... TERAPIAS

**ESPAÇO ATENÁ – Centro de transformação pessoal e artística**

Meditação | Terapia artística | Grupos de estudos | Bazar Permanente

Rio Tavares, Telefone: 3237 4231 – e-mail: [bazardascorsesedossabores@gmail.com](mailto:bazardascorsesedossabores@gmail.com)

**MARISA CLAUSEN VIEIRA – Psicóloga – Biografia Humana (CRP 12/00295)**

Auto-desenvolvimento + Conversas de Ajuda em Processos de Mudança.

PÁRAMO - Rua Lauro Linhares, 2123, sala 113 - Trindade Center, Torre A.

Telefone: (48) 3234-5069 – [www.paramoautodesenvolvimento.jimdo.com](http://www.paramoautodesenvolvimento.jimdo.com)

**RAQUEL SERPA DE OLIVEIRA – Terapia Artística – Orientação Antroposófica**

Atendimentos: Trindade e Rio Tavares, Florianópolis (SC) | Telefones: (48) 9669-1234 ou

3338-2977 | “A Terapia Artística pode ser aplicada a todos os casos de doenças, desarmonias ou como processo de autoconhecimento e desenvolvimento.”

**SIMONE DE FÁVERI – Terapia Artística**

Atelier Paulo Apóstolo.

Rua Hermínio Millis, 42, Bom Abrigo, Florianópolis.

Telefone: 3249-8498 – [simonedefaveri@gmail.com](mailto:simonedefaveri@gmail.com)

**TAISA BOURGUIGNON**

PEDAGOGIA – Pedagogia Terapêutica e Psicomotricidade

Rua Lauro Linhares, 2123, Trindade Center, torre A, sala 608.

Telefone: 3234-2747

..... EXPEDIENTE



**Ano XXV – Nº 4 – Natal – 2015**

Boletim para a comunidade da Escola Waldorf Anabá, de Florianópolis e interessados em pedagogia Waldorf.

Atividade sem fins lucrativos.

Este boletim é financiado com doações e apoio cultural.

A distribuição é dirigida.

Sugestões e colaborações são sempre bem-vindas.

Contatos na escola,  
com Silvia ([silvialcover@hotmail.com](mailto:silvialcover@hotmail.com))  
ou Patrícia ([patrica1@gmail.com](mailto:patrica1@gmail.com))

**Quer nos apoiar? [colibri@anaba.com.br](mailto:colibri@anaba.com.br)**

Equipe desta edição: Aline Volkmer (ilustração), Danielle Micheline Wagner, Graziela Storto, Luciana Dutra, Luiz Vianna, Maria Jaqueline Maffazioli, Marli Henicka (diagramação), Patrícia Campos, Silvia Alcover,

Quando necessário, nos reservamos o direito de corrigir pequenas falhas que por ventura estejam presentes nos textos entregues para publicação neste boletim.

Agradecemos a todos aqueles que contribuíram nesta edição.



APOIO ESPECIAL: PostMix Soluções Gráficas

## SUMÁRIO

ESPECIAL 35 ANOS: Anabá com matrículas abertas para o ensino médio! .....	3
ÉPOCA: São Nicolau .....	5
ÉPOCA: O Brincar e os Brinquedos na Festa Natalina .....	7
As Festas Anuais no Ritmo do Ano e a Pedagogia Waldorf .....	10
Ritmo Diário em Casa e sua Relevância ao Longo da Vida .....	13
RELATO: Conferência Internacional Anual de Agricultura Biodinâmica.....	20
O ESPAÇO É DELES .....	26
PARA CONTAR: A História dos Três Reis .....	34
PARA SEU LIVRO DE RECEITAS .....	37
ASTRONOMIA .....	38
APOIO CULTURAL .....	40



Mantida pela Associação Pedagógica Micael  
Rua William R. S. Filho, 841, Itacorubi  
Florianópolis – Santa Catarina – Brasil  
Fone: (48) 3334-1724 / 3334-6843 Fax: (48) 3334-2656  
[www.anaba.com.br](http://www.anaba.com.br)