

Olá, crianças e famílias! Espero que todos estejam bem!

Vamos dar continuidade com os nossos festejos juninos. É com muita alegria e satisfação, que preparamos para vocês uma proposta recheada de novidades e aventuras, para que possam realizar em casa e se divertir com toda a família!

Vale lembrá-los da importância de festejarmos os santos juninos nesse mês de junho, especificamente esta semana iremos homenagear “São João Batista”, que é comemorado no dia 24 de junho.

À medida que o cristianismo foi crescendo aqui no Brasil, a Igreja Católica foi incorporando a tradição e, no século VI, a festa que comemorava o solstício de verão, no 21º dia do mês, passou a ser comemorada no dia 24, para celebrar o nascimento de São João Batista, o famoso São João. No século XIII, os dias de Santo Antônio (13/06) e de São Pedro (29/06) também foram incluídos no calendário festivo de junho, tornando os três santos padroeiros das festas juninas.

São João Batista, o mais conhecido dos três santos, é o protetor dos doentes e casados, e, segundo a Bíblia, foi ele que anunciou a “boa-nova” (boa notícia) da vinda do Cristo, filho de Deus, salvador da humanidade, que “renovaria todas as coisas” e que batizou Cristo no rio Jordão.

Nesse tempo, houve uma grande mudança na cultura europeia, que passaram a retirar os seus símbolos, mesclando-os com os tradicionais ritos de colheita remanescentes. A partir dessa alteração surgiu o símbolo da fogueira, tornado um dos símbolos mais importantes para a cultura popular. Em torno da fogueira de São João também se desenvolveu uma série de superstições, brincadeiras, danças, músicas entre outras, que vamos conhecer agora!



Momento Orinha

Música do momento orinha: vamos começar o dia com a canção do momento orinha.

Para que você possa lembrar e ainda ensinar o papai, a mamãe e seus familiares deixaram a música gravada na **videoaula 18** – a música para o momento orinha.

É só acessar o link a seguir: <https://www.youtube.com/watch?v=6th6-wEU0eg&t=6s> ou ainda utilizar a letra abaixo para cantá-la!

[Por dentro, fora, alto, baixo, sempre sou feliz,](#)
[Por dentro, fora, alto, baixo, sempre sou feliz,](#)
[Aqui Jesus entrou, meu coração limpou,](#)
[Por dentro, fora, alto, baixo, sempre sou feliz!](#)



Momento Orinha

ORAÇÃO DE AGRADECIMENTOS (PARA SER REALIZADA DIARIAMENTE COM AS CRIANÇAS)

Inclinamos nossas cabeças e fechamos nossos olhos

Senhor Deus obrigado
Por estar sempre aqui.
Obrigada pela minha família.

Obrigado pelas pessoas
Que estão sempre comigo.

Obrigada pela minha saúde,
E pela natureza que me cerca.

Ajude-me a ser uma criança melhor
Com a minha família, meus amigos,
Minhas educadoras e com o mundo.

Protegei os Monges do Mosteiro
E todos os colaboradores.

Obrigado, senhor, você é bondoso,
E seu amor dura eternamente.

Amém.



Precisamos estar afinados com o Hino das Obras Sociais, que tal toda família aprender? Vai ser incrível!

Para aprender o hino acompanhe a leitura e clique no link para ouvir:

<https://www.youtube.com/watch?v=h-5txWN4n-U> Música Hino das Obras

Os nossos atendidos
Descubram o seu valor
E vivam a autoestima
Com **fé**, **esperança** e **amor**.

Desperte nossa vontade
A **luz** do salvador
E o Mosteiro São **Ger**aldo
Seja obra de **amor**.

Os nossos familiares
Crianças e educadores
Tenham grande **esperança**
Num mundo transformador.

A **fé** nos traz a **paz**
Que faz o bem ao irmão;
Só o amor tem o **dom**
De despertar o coração



Composição: Dom Lucas Francisco de Assis Reinado Coelho, OSB.
Correção Ortográfica: Professor Aloísio Ferreira Araújo. Melodia:
Dom Matias, OSB – RJ.

Formação de Valores Humanos e Cristãos: Mês da união

Vamos continuar trabalhando e aprendendo sobre o valor **União**. Pensar em **União** é tão significativo ainda mais nesse momento em que estamos vivendo, especificamente na relação entre professores, crianças e famílias. Os valores se iniciam no âmbito familiar, aprendemos sobre a importância e o significado de cada um deles, para formarmos pessoas de bem. Esse trabalho sobre **união** não será finalizado nesse mês junho, será estendido por algum tempo, pois sabemos que nesse período, precisamos manter firme essa união entre professores e famílias.



Com a **união** podemos acolher e dar atenção, ouvir e sermos ouvidos mesmos distantes! São inúmeras manifestações de união que podemos ter conosco e com o próximo, principalmente nesse momento de distanciamento. Que tal, refletirmos sobre essa união em casa? Existe essa união entre pais e filhos? Como podem manter essa união com as outras pessoas? Essa **união** pelas crianças e famílias atendidas, vai além do momento de isolamento social, estamos distantes, porém unidos ao mesmo tempo. E com essa união que iremos manter firmes com o propósito de ajudar, acalantar, confortar nem que seja com uma palavra.



Papai e mamãe, para celebrar esse momento de união, vamos fazer um lindo desenho da família! E que tal usarmos como tema do desenho em família as festas juninas?



Se puderem tirem fotos desses momentos agraciados em sua casa, que representa bem esse valor; **união**, que é tão importante para nós seres humanos. E lembre-se de nos enviar as fotos via Whatsapp do CEI.

União também é uma forma de agradecimento! E por falar em gratidão...

Às vezes é muito difícil manter um sorriso no rosto, quando sentimos o mundo desabar dentro de nós, não é mesmo? É preciso “bater a mesma tecla”, insistir na mesma oração e acreditar que, no momento certo, a divina providencia acontecerá em nossa vida. Portanto, devemos ser gratos a Deus, por todos os acontecimentos em nosso dia-a-dia!



É preciso ser grato pela união em nossa família, saúde e pela paz nos corações, somos todos dias agraciados pelo dom da vida, não verdade? Que tal, papai e mamãe, refletirem sobre algum fato importante que aconteceu em casa no decorrer da semana! Escrevam em um papel e colocam no seu potinho da gratidão!



Todos os dias acontecem algo de bom em nossas vidas e que precisam ser lembrados e agradecidos!

Hora de conhecer a trajetória de vida de São João Batista!

Na cultura popular brasileira, as **festas juninas** têm lugar especial, pois, além de valorizarem as tradições locais do país, também revelam muitos elementos históricos, religiosos e mitológicos curiosos, que passam despercebidos. Tais festas, seguem o **calendário litúrgico da Igreja Católica**, que, no processo de assimilação dos antigos cultos pagãos europeus – na transição da Idade Antiga para a Idade Média, acabou por **substituir os rituais dedicados aos deuses médio-orientais, gregos, romanos e nórdicos por festas dedicadas aos santos**. De maneira que os dias consagrados aos santos são aqueles em que eles morreram.

Iremos conhecer um pouco mais sobre a trajetória de vida de São João Batista, pois ele foi o precursor de Jesus, anunciou sua vinda e a salvação que o Messias traria para todos. João Batista era a voz que gritava no deserto e anunciava a chegada do Salvador. Ele é também o último dos profetas. Depois dele, não houve mais nenhum profeta em Israel.

No evangelho **de São Marcos** existe passagem sobre fatos da vida de São João Batista em que Salomé, filha de Herodíade, dançou para Herodes. O rei ficou deslumbrado com ela e disse que daria tudo o que lhe pedisse. Então Salomé fala com sua mãe e pede a cabeça de São João Batista numa bandeja. Herodes, triste, fez como havia prometido. (Mar 6.14-29)

São João Batista é o primeiro mártir da Igreja, e o último dos profetas. Sua festa é celebrada desde o começo da igreja, no dia 24 de junho. Ele é venerado como profeta, santo, mártir, precursor do **Messias** e arauto da verdade, custe o que custar. Sua representação é mostrada batizando Jesus e segurando um bastão em forma de cruz. Vamos conhecer algumas curiosidades sobre a festa de São João contada pela professora Célia? Click no link a seguir: <https://www.youtube.com/watch?v=CLFAfazz7Kg>

A HISTÓRIA DE SÃO JOÃO



Oração a São João Batista

No coração de Jesus, temos a paz que precisamos, temos o abrigo perfeito contra qualquer perigo, para fortalecemos mais a nossa fé cristã esta semana sugerimos a “oração de São João juntamente com a oração de agradecimento”. Vamos agradecer a São João e a Deus pelo dom da vida, pela saúde da família, pela paz, para que possa reinar nos corações das pessoas tornando-as melhores. Quem vai nos ensinar a Oração de São João é a professora Vívian e para aprendê-la basta acessar o link a seguir: <https://www.youtube.com/watch?v=gFhGH8ZHB6g>



ORAÇÃO A SÃO JOÃO BATISTA

GLORIOSO SÃO JOÃO BATISTA, QUE FOSTES SANTIFICADO NO SEIO MATERNO, AO OUVIR VOSSA MÃE A SAUDAÇÃO DE MARIA SANTÍSSIMA, E CANONIZADO AINDA EM VIDA PELO MESMO JESUS CRISTO QUE DECLAROU SOLENEMENTE NÃO HAVER ENTRE OS NASCIDOS DE MULHERES NENHUM MAIOR QUE VÓS; POR INTERCESSÃO DA VIRGEM E PELOS INFINITOS MERECEMENTOS DE SEU DIVINO FILHO, DE QUEM FOSTES PRECURSOR, ANUNCIANDO-O COMO MESTRE E APONTANDO-O COMO O CORDEIRO DE DEUS QUE TIRA O PECADO DO MUNDO, ALCANÇAI-NOS A GRAÇA DE DARMOS TAMBÉM NÓS TESTEMUNHO DA VERDADE E SELÁ-LO ATÉ, SE PRECISO FOR, COM O PRÓPRIO SANGUE, COMO O FIZESTES VÓS, DEGOLADO INIQUAMENTE POR ORDEM DE UM REI CRUEL E SENSUAL, CUJOS DESMANDOS E CAPRICHOS HAVIEIS JUSTAMENTE DENUNCIADO.

ABENÇOAÍ TODOS OS QUE VOS INVOCAM E FAZEI QUE AQUI FLORESÇAM TODAS AS VIRTUDES QUE PRATICASTES EM VIDA, PARA QUE, VERDADEIRAMENTE ANIMADOS DO VOSSO ESPÍRITO, NO ESTADO EM QUE DEUS NOS COLOCOU, POSSAMOS UM DIA GOZAR CONVOSCO DA BEM-AVENTURANÇA ETERNA. AMÉM

Hora de brincar e divertir!

Papai e mamãe vocês sabiam? Que muitas brincadeiras típicas podem contribuir para o desenvolvimento da criança, permitindo a troca de experiências com o ambiente e com outras pessoas, além da conquista de todo o contexto linguístico do mundo que o cerca.

Pensando no brincar que é um direito primordial da criança; vamos deixar algumas atividades lúdicas, como brincadeiras; tomba latas, dança da cadeira e corrida do saco, também são fundamentais para fomentar a sociabilidade das crianças. Convidem toda a família para participarem das brincadeiras.

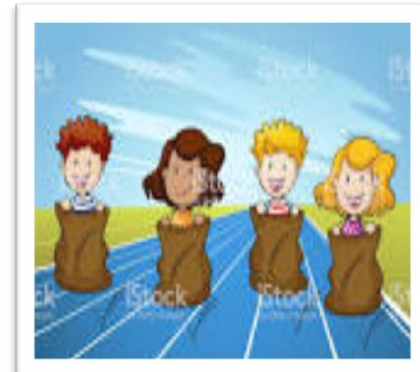
A **brincadeira dança da cadeira** é tão popular e divertida, que não precisaria nem colocar as regras para vocês, não é verdade? O que, talvez, vocês papai e mamãe não saibam, é que a brincadeira pode ser realizada de várias maneiras. Então? Vamos aprender?

Dança das cadeiras cooperativas: utilizam as cadeiras no mesmo formato como no tradicional jogo das cadeiras. A diferença é não eliminar nenhum participante, só cadeira. Como? A cada rodada, você retira uma cadeira e, ainda assim, todos deverão se sentar como puderem: no colo, no braço da cadeira, deitados no chão. Esse é um jogo no qual não há vencedores.

Dança das cadeiras alternativas: podem utilizar várias cadeiras, espalhando-as pelo local onde irão montar a brincadeira. Em cima de cada uma delas, deve haver uma bexiga. Todos participantes deverão ficar com os olhos vendados e passearão pelo local enquanto uma música animada toca. Quando a música parar, todos deverão procurar uma cadeira, sentar-se e estourar a bexiga, sendo guiados por um adulto que não estão participando. Sempre haverá uma cadeira a menos do que o número de participantes. Quem sobrar é eliminado. O jogo termina quando sobra apenas um participante.

Corrida de saco é uma brincadeira também conhecida por corrida nos sacos, e mais popular entre as crianças da atualidade. Trata-se de uma atividade simples, mas que requer muita habilidade e equilíbrio de todos os participantes. Trata-se de uma brincadeira tradicional que é perfeito para realizarem nas festas juninas ou para serem, desenvolvidas em casa com toda a família. Nessa brincadeira vocês podem utilizar fronhas velhas, sacos entre outros materiais, que vocês, papai e mamãe, tenham em casa.

Como brincar da corrida de saco: para começar a corrida, as crianças deverão entrar nos sacos e segurá-lo com uma mão para evitar que o saco caia abaixo dos joelhos, e manter o equilíbrio com a outra para poder saltar ou pular (como as crianças são pequenas, necessitarão da ajuda de um adulto). Durante todo o percurso da corrida as crianças devem manter ambas as pernas no saco até alcançar a linha de chegada. Perdem a brincadeira quem caia pelo caminho. Ganha quem chega primeiro à linha de meta. É classificado quem alcança a linha de chegada. Lembrando que as crianças devem brincar de corrida de sacos junto com os pais, e em uma superfície segura já que as caídas são inevitáveis.



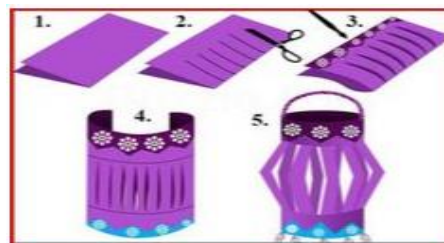
Espero que todos se divirtam com as brincadeiras juninas!

Oficina da festa junina!

A proposta desta semana é para se divertir, decorar e se deliciar de uma boa comida junina. Vamos deixar a casa bem colorida e animada confeccionando com a criançada alguns símbolos juninos que conhecemos na semana passada?

Use bem o tempo e as sugestões e uma ótima diversão a todos!

- ✓ **Lanterna junina:** Atualmente, soltar balões está **proibido** e é considerado crime pelo risco de incêndios que representa. Embora a prática seja ilegal, o tradicional símbolo junino foi readaptado e agora é usado como **lanterna** para iluminar. O que não mudou, contudo, foi sua elaboração: papel colorido.



- ✓ **Correntes decorativas:** no mês em que trabalhamos o valor união, uma ótima sugestão para a decoração da festa junina familiar são as correntes coloridas, elaboradas a partir de tiras papéis, formando elos como se fosse mesmo uma corrente. A família toda pode participar da construção da corrente, e unida se divertirem muito.



- ✓ **Puxada de mastro:** Puxada de mastro é a cerimônia de levantamento do mastro de São João, com banda e foguetório. Além da bandeira de São João, o mastro pode ter as bandeiras de Santo Antônio e São Pedro, muitas vezes com frutas, fitas de papel e flores penduradas. A cerimônia tem origem em cultos pagãos, tendo como simbologias a fertilidade da terra, que eram realizados no solstício de verão, na Europa. Acredita-se que a bandeira virada para o lado da casa do anfitrião da festa no momento em que é içada, é sinal de boa sorte. O contrário indica desgraça. E caso aponte em direção a uma pessoa essa será abençoada.



Falando em mastros, vamos ver como podemos construí-los juntos com professora Laurinete?



<https://www.youtube.com/watch?v=hpKT5rup0HA&feature=youtu.be>

Vamos animar a festa!



Eu pedi numa oração
Ao querido São João
Que me desse um matrimônio
São João disse que não!
São João disse que não!
Isto é lá com Santo Antônio!

Eu pedi numa oração
Ao querido São João
Que me desse um matrimônio
Matrimônio! Matrimônio!
Isto é lá com Santo Antônio!

São João não me atendendo
A São Pedro fui correndo
Nos portões do paraíso
Disse o velho, num sorriso:
- Minha gente, eu sou chaveiro!
Nunca fui casamenteiro!

São João não me atendendo
A São Pedro fui correndo
Nos portões do paraíso
Matrimônio! Matrimônio!
Isto é lá com Santo Antônio

Implorei a São João
Desse ao menos um cartão
Que eu levava a Santo Antônio
São João ficou zangado
São João só dá cartão
Com direito a batizado.

Implorei a São João
Desse ao menos um cartão
Que eu levava a Santo Antônio
Matrimônio! Matrimônio!
Isto é lá com Santo Antônio!

https://www.youtube.com/watch?v=HcZdGNAupCE&list=PLJP_tVi1LVdhxELSm_-bms9dj8ETobCmd&index=2



CHEGOU A HORA DA FOGUEIRA

Chegou a hora da fogueira!
É noite de São João...

O céu fica todo iluminado,
Fica todo enfeitado,
Pintadinho de balão...

Quando eu era pequenino
De pé no chão,
Eu cortava papel fino
Pra fazer balão...

E o balão ia subindo
Pelo o azul da imensidão...

O BALÃO VAI SUBINDO

O balão vai subindo
Vai caindo à garoa
O céu é tão lindo
E a noite é tão boa,

São João, São João,
Acende a fogueira
Do meu coração!

CAPELINHA DE MELÃO

Capelinha de melão
É de São João
É de cravo, é de rosa,
É de manjericão!

São João está dormindo
Não acorda não.
Acordai, acordai,
Acordai João!

PULA A FOGUEIRA

Pula a fogueira Iaiá
Pula a fogueira, Ioiô,
Cuidado para não se queimar
Olha que a fogueira já
queimou o meu amor!

Pula a fogueira Iaiá
Pula a fogueira, Ioiô,
Cuidado para não se queimar
Olha que a fogueira já
queimou o meu amor!



Para ouvir as músicas e animar a sua festa junina é só clicar nos links abaixo

https://www.youtube.com/watch?v=1biNHSBsdRY&list=PLJP_tVi1LVdhxELSm_-bms9dj8ETobCmd&index=1

https://www.youtube.com/watch?v=HMZdaE8dels&feature=emb_rel_end



Chegou à hora da culinária junina!

Com a chegada das festas juninas, os pratos típicos de festa caipira são requisito obrigatório. Milho na manteiga, quentão, vinho quente, pamonha, paçoca, curau de milho verde, pipoca... São muitas as delícias juninas!

Vamos deixar uma receita de bolo de milho caipira, típica e saborosa, para você papai e mamãe fazerem e se deliciarem com as crianças em casa!





Bolo de Milho Caipira



Preparo: 50 min
serve 12 pessoas



INGREDIENTES

6	espigas de milho	<input type="checkbox"/>
½	copo de óleo	<input type="checkbox"/>
1	copo de leite	<input type="checkbox"/>
2	xicaras de açúcar	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Queijo ralado à gosto	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

MODO DE FAZER

Corte o milho e bata no liquidificador com o leite e o óleo, coloque esta mistura em uma vasilha, acrescente o açúcar e o queijo ralado, mexendo sempre até ficar uma massa bem cremosa.
Leve ao forno por 30 minutos e bom apetite.

Hora da história!

A importância de contar histórias para criança vai muito além de ocupar o tempo, elas enriquecem as experiências infantis, desenvolvendo diversas formas de linguagem, ampliando o vocabulário oral, formam hábito e o prazer em ouvir histórias, proporcionando a criança a viver o seu imaginário e muito mais.

Para isso, sugerimos para você papai e mamãe a história fogo no céu, uma história belíssima que podem ser contadas em casa junto com a criançada!

Para conhecer e aventurar-se nesse mundo imaginário das histórias, acessem o link abaixo e boa leitura!

https://www.youtube.com/watch?v=he6RuG0YgEE&list=UUh0II8IkMwMif6qQMY_r5w&index=17



História Especial! **A Menina da Lanterna**

A Festa Lanterna, assim como outras (Festa da Páscoa, Festa de São João, Festa da Primavera, Festa de Natal) fazem parte do calendário escolar, através das festas do ano as crianças vivenciam valores humanos e cristãos. A festa da lanterna acontece todos os anos no mês de junho, sempre com as crianças do MG II e seus familiares, mas a história que envolve toda a festividade é apresentada as crianças dos grupos que não participam dessa festa. É uma maneira de nós, adultos, recebermos, acolhermos essas crianças que estão começando a entender a importância de viver valores e querem se situar no mundo.

Preciosos valores são semeados no interior de cada uma delas, de maneira inconsciente, simbólica e sem conceitos. Essas sementes mais tarde, poderão transformar-se em forças humanas e sociais.

Vamos de forma resumida realizar a explicação sobre as simbologias utilizadas na história da Menina da Lanterna e é claro que **o que está escrito aqui é só para os adultos e NÃO pode de maneira alguma ser lido ou falado para as crianças**, elas irão vivenciando isso a cada ano através da história da Menina da Lanterna que é contada em sala e também no teatro da Menina da Lanterna que é tão carinhosamente preparado pelas professoras para o dia da festa.



A Festa da Lanterna, realizada no CEI anualmente, é comemorada na época do inverno e nos traz um significado de recolhimento e interiorização. O recolhimento que se manifesta nessa época nos aproxima de nossos conteúdos interiores. Este caminho é simbolizado através da história da Menina da Lanterna que busca sua luz interior.

Todos nós passamos por momentos difíceis na vida, momentos em que nos sentimos desorientados e sem rumo, assim como pode estar sendo este momento atual de isolamento social para muitos de nós. Este momento é simbolizado na história quando a menina tem a luz de sua lanterna apagada e por consequência precisa iniciar um caminho de autodesenvolvimento para reencontrá-la.



Em princípio ela encontra os animais que representam nossos instintos básicos e que precisam ser dominados. Todos eles negam-se a ajudá-la nesse momento, e ela adormece para um sonho. Nesse



sonho recebe ajuda das estrelas que indicam o caminho a seguir.



Posteriormente ela se depara com três partes que formam o homem: o pensar, o querer, e o sentir; representados respectivamente pela fiandeira que tece o fio do pensamento; o sapateiro que com sua vontade e ação faz sapatos que nos mantém os pés no chão; e a criança da bola que experiencia o mundo com seus sentimentos.



A menina da lanterna pede ajuda para a fiandeira, para o sapateiro e para a criança da bola, mas esta também é negada. A menina desanimada desiste; se entrega e adormece para um sono profundo. Ao despertar para o mundo físico ela encontra sua luz, e na volta ilumina o caminho daqueles que precisam, num gesto de doação e amadurecimento do seu sentir, querer e pensar. Ao reencontrar os animais e ajudá-los, também está reconhecendo seus instintos e dominando seu mundo interior.



As crianças vão se aproximando deste conteúdo inconscientemente ano a ano, e dessa vivência tiram lições muito importantes para a vida. É por isso que a peça é sempre a mesma, ela é um alimento anímico altamente energético!

É uma festa muito bonita e cheia de significados para toda a família que simbolicamente acendem a chama da lanterna de seus filhos, desejando a eles que cuidem dessa luz interior e não a deixe apagar diante das dificuldades da vida! Vamos conhecer a linda história da menina da lanterna? Vamos deixar dois links para você acompanhar a história da menina da lanterna: <https://youtu.be/ONt5TqPTVOI> e <https://www.youtube.com/watch?v=hEIYEZ9HT-Q>

Infelizmente e por motivos que todos conhecem não teremos a festa da menina da lanterna este ano, então vamos rever os melhores momentos da festa de 2019?



Dica PANC da semana

Olá famílias!

Gostaríamos de saber como estão as mudinhas das Panc que vocês levaram para casa? Elas cresceram? Estão cuidando direitinho das mudinhas? Estão conseguindo realizar boas receitas usando Panc? Vamos deixar uma nova receita para que continuem elaborando o caderno de receitas, além de relembra-los sobre a importância de cuidar das plantinhas!



Vamos conhecer nessa semana um pouco mais sobre A PANC serralha. É uma planta alimentícia não convencional, muito rica em nutrientes. Podendo preparar diversas receitas, em uma delas e a omelete de serralha, que por sinal é maravilhosa e não custa nada... Nasce no quintal, nos vasos e nas jardineiras espontaneamente!

SERRALHA: para saber mais

A serralha (*Sonchus oleraceus*) é uma planta herbácea da família Asteraceae, a família da alface, da carqueja e da alcachofra, dentre outras delícias, e até de outras PANC, como o almeirão-de-árvore e o jambu. Também conhecida como serraia, chicória-brava e serralha lisa, ela é uma planta de porte pequeno e ereto, com raízes profundas, folhas leitosas devido à presença de látex, e pouco ramificadas.



Seu cultivo é muito simples: a serralha cresce o ano todo, mas desenvolve-se melhor se plantada no inverno, e tem preferência por climas



amenos, com incidência direta de luz por ao menos algumas horas no dia, e lugares úmidos. A serralha é considerada uma erva daninha porque suas numerosas sementes, carregadas pelo vento, crescem rapidamente em qualquer tipo de solo favorável. Por isso é muito comum em terrenos baldios, calçadas, quintais e nas proximidades de cercas e muros, e conhecida invasora de pastagens. Apesar disso, não precisa necessariamente ser retirada, pois, é alimento para humanos e demais animais. Porcos e ovelhas, por exemplo, apreciam bastante essa hortaliça! E nós animais hominídeos também!

A serralha tem um sabor amarguinho que lembra o espinafre, e vai muito bem como salada, refogada, e na composição de sopas e cozidos. Se você não curte o amarguinho, também não é motivo pra não arrasar num prato de serralha: basta ferventar um pouco ou picar e deixar de molho em água fria. Você pode colher suas folhas em qualquer fase do ciclo de vida da planta, mas preferencialmente antes da floração. Se colher apenas a parte aérea, sem retirar as raízes, ela pode até rebrotar te alimentar novamente!

A serralha é conhecida por combater dores de estômago e desintoxicar o fígado, além de possuir ações antimicrobianas, anti-inflamatória, anticancerígena, adstringente e de purificação do sangue.

Por causa dessas dentre outras propriedades, a serralha é indicada para:

- Subpeso: Causa aumento de apetite se consumida em forma de tônico;
- Vitiligo: Possui fenilalanina, aminoácido que atua na pigmentação da pele;
- Problemas digestivos: Aumenta a produção da bile, responsável pela digestão de gorduras e absorção de nutrientes;
- Alívio de dores e inchaços reumáticos: Tem ação anti-inflamatória, deve ser aplicada em forma de cataplasma, diretamente sobre as lesões. Tem ação diurética se consumida em forma de chá;
- Prevenção do envelhecimento precoce: Possui antioxidantes que ajudam a combater radicais livres, prevenindo o envelhecimento precoce, além de câncer, doenças cardíacas e artrites;
- Ansiedade e Insônia: Possui propriedades sedativas.

Entretanto, se você tem fenilcetonúria, aquela condição genética que torna o cidadão incapaz de quebrar adequadamente moléculas de fenilalanina, passe longe dessa delícia, pois ela tem bastante desse aminoácido. A plantinha também não é indicada para quem tem problemas no fígado, pois o aumento da produção de bile pode causar icterícia.

Ficou com vontade de procurar serralha no quintal? É fácil de achar, ela tem folhas alongadas, bastante recortadas. Quando jovens, parecem muito com o dente-de-leão, as folhas ficam em rosetas, rente ao solo. No entanto, com o tempo a danada vai espichando, o caule fica longo e oco, e produz um cacho de flores amarelas. Aliás, tá aí outra diferença: o dente-de-leão produz uma flor só por haste, e a flor, embora também seja amarela, é maior. O dente-de-leão pode apresentar o caule avermelhado na base, enquanto a serralha, quando pega muito sol, pode adquirir tonalidades arroxeadas no caule e nas folhas. Se ficar em dúvida, sabe como proceder? Tempere com carinho e coma à vontade! Ambas são comestíveis!

PANC da semana

Caderno ou caixinha de receitas PANC



Omelete de Serralha

TEMPO DE PREPARO: 30 min. SERVE: 2

INGREDIENTES

<input type="checkbox"/> 4	- Ovos	<input type="checkbox"/>	- Pimenta-do-reino à gosto
<input type="checkbox"/> 1	- Talos de pé de serralha	<input type="checkbox"/> 1	- Alho cortado em lâminas
<input type="checkbox"/> 1	- Colher (sopa) de azeite	<input type="checkbox"/> 1	- Xicara de folhas da serralha
<input type="checkbox"/>	- Sal à gosto	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

MODO DE FAZER

- 1 - Higienize muito bem as folhas e talos.
- 2 - Pique grosseiramente as folhas e corte os talos em pedaços pequenos.
- 3 - Leve uma panela com um pouco de água para o fogo e espere ferver.
- 4 - Coloque os talos e deixe por 2 minutos. Escorra.
- 5 - Coloque o azeite em uma frigideira e leve ao fogo.
- 6 - Doure rapidamente o alho e coloque as folhas espalhadas.
- 7 - Bata os ovos com um garfo e adicione os talos, o sal e a pimenta.

Despeje a mistura de ovos sobre as folhas e deixe cozinhar em fogo baixo. Não mexa: apenas levante as bordinhas para que o líquido escorra e cozinhe por igual

Prevenção e higienização no combate ao Coronavírus

Dicas Da Semana: Contenha a disseminação. Lave as mãos, respeite o distanciamento físico e confira NOSSAS SUGESTÕES para manter a inspiração em casa.

Vamos lembrar que devemos continuar seguindo as orientações e cuidados com a higiene para que esse vírus seja eliminado logo e não nos assuste mais...

Vamos ver as dicas que nossa amiga Heloisa mandou para vocês crianças!

- ✓ Vamos continuar em casa com nossa família;
- ✓ Lavar sempre as mãos com água e sabão;
- ✓ Usar álcool gel se não puder usar água e sabão;
- ✓ Usar máscara quando sair de casa;
- ✓ E assim logo estaremos todos juntos.



Poderosa Oração da Criança: para fazer antes de dormir

Que tal finalizarem todos os dias, agradecendo a Deus pelas bênçãos alcançadas? Por isso, todas as noites antes de dormir façam em família a **Oração da Criança**.

Sugerimos que esse momento seja partilhado com a criança, ensinando não apenas decorar, mas sim de maneira que as crianças possam entender a razão de agradecer pelas bênçãos que Deus nos concede a cada amanhecer.

Segue a letra e o link da oração na **videoaula 24**, para vocês acompanharem e refletirem junto com sua criança: <https://www.youtube.com/watch?v=vXSGvJYS-eA&feature=youtu.be>



**ANTES DE DORMIR, NÃO ESQUEÇO A MINHA ORAÇÃO.
E A DEUS AGRADECER PELA VIDA E PELOS DONS.
OBRIGADO PAPAI DO CÉU POR ME ENSINAR A REZAR
OBRIGADO PAPAI DO CÉU POR ME ENSINAR A AMAR.
AO ACORDAR NÃO ME ESQUEÇO DE AGRADECER,
PELO DIA QUE COMEÇA NESTE LINDO AMANHECER
OBRIGADO PAPAI DO CÉU POR SEMPRE ESTAR COMIGO!
OBRIGADO PAPAI DO CÉU PELA MINHA FAMÍLIA E MEU LAR.
AMÉM!**

*Acima de tudo, guarde o seu coração, pois dele depende toda a sua vida.
Provérbios 4:23.*

Esperamos que curtissem bastante os festejos juninos!

Lembre-se de nos enviar fotos e vídeos do que você está descobrindo por aí!

RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES ▶ ▶ ▶

Cuidado com o tempo em que as crianças passam na televisão e internet. Além disso, é muito importante selecionar bem aquilo que os pequenos podem assistir, para que não sejam, por exemplo, programas para adultos.

As crianças não precisam estar o tempo todo entretidas. É importante aprender a brincar sozinha, a ficar em um ambiente mais silencioso, a construir a sua própria brincadeira. As crianças aprendem a brincar com os adultos, mas depois precisam brincar também sozinhas.

É preciso ter muito cuidado com os materiais que serão disponibilizados às crianças, para que não ofereçam nenhum risco à saúde, como objetos cortantes, muito quentes e químicos. É necessário cuidar da higienização desses objetos.

Boa semana a todos!

Professoras; Jaqueline, Telma, Adriana, Vivian e Fabíula.