

**Olá querida criança e família!**  
**Queremos saber como vocês estão. Trouxemos novidades para vocês!**

Durante o mês de agosto nosso planejamento está repleto de afeto, diretamente do coração de nós professoras, para vocês crianças e suas famílias.

Diante de uma situação tão difícil que estamos vivendo atualmente, queremos falar que sempre que vocês precisarem, a família do CEI Dom José está disposta a ajudar, pois o amor que nos move é como uma chama que não se apaga e aquece os nossos corações.

A saudade é enorme, mas a fé de que em breve estaremos juntos é ainda maior, temos a tranquilidade de que vocês estão seguros e que Deus está nos protegendo por cada momento.

Cada detalhe e proposta aqui sugerida foram feitas com muito carinho e dedicação, esperamos que gostem e participem.

## 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. Deixamos 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!

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

Relembrando a oração ensinada pelo Dom Plácido, vamos inclinar nossas cabeças e fechar nossos olhos. <https://www.youtube.com/watch?v=mlz2RIO1ryo>



QUERIDO JESUS,  
MEU AMIGUINHO.  
QUERO SER BOM,  
ME MOSTRA O CAMINHO.  
AMÉM!



## Formação de Valores Humanos e Religiosos: Valor do mês de agosto: Honestidade



Neste mês de agosto convidamos todas as crianças e seus familiares, para um momento de reflexão sobre a honestidade. Juntem-se a nós para refletirmos sobre a grandeza deste valor em nossas vidas. Valor admirável, que permite a pessoa honesta ser justa e verdadeira, primeiramente com ela mesma e os outros. Nós adultos somos espelhos para as crianças, precisamos ficar atentos com nossas atitudes.

Vamos fazer prevalecer à honestidade em nosso dia a dia? Através de pequenos gestos podemos mostrar para as crianças a importância da honestidade, de sermos verdadeiros em todas as circunstâncias da vida. Permitindo assim, que elas compreendam a importância desta virtude.

*"porque procuramos fazer o bem, não só diante do Senhor, senão também diante dos homens."* (2 Coríntios 8:21) FONTE: Bíblia Católica Online <https://www.bibliacatolica.com.br/biblia-ave-maria/ii-corintios/8/>

### Hora da história! Vamos ouvir uma boa história?



Histórias encantam não só as crianças, mas também os adultos. Esta semana vamos conhecer o Gabis um menino que ao descobrir pequenos girinos, conseguiu envolver toda sua família em uma grande aventura.



Embarquem nesta grandiosa história de "Gabis e os girinos", autoria da professora Célia e ilustrações da professora Laurinete. Em anexo o livro em PDF.



E você já viveu uma grande aventura em família? Que tal nos enviar sua história e tê-la transformada em livro?

### Hora de brincar! Vamos brincar de que?



#### Cultura Africana

##### HERANÇAS AFRICANAS

Da cultura africana  
Temos forte contribuição,  
Que pretendemos mostrar  
Para essa geração.



Em alguns contos vemos os trajes  
Que os personagens estão usando,  
Todos bem coloridos,  
Tranças e turbantes encantando.



Na nossa alimentação  
A feijoada está presente,  
Polenta, cuscuz e farofa  
Quem come fica forte e contente.

Também temos brincadeiras  
Fácil para descontração,  
Amarelinha, Dosu e máscara de papel  
Para fazer a diversão.

Autoria professora Rosi e ilustração Vinicius

Temos tantas coisas que depois eu vou contar, aproveitem a proposta para aprender e ampliar o repertório. Conheça a história da **Princesa Arabela, mimada que só ela!** Vamos disponibilizar em anexo o livro em PDF.



E para aprender uma brincadeira típica da África do Sul, sugerimos divertir-se em família com a brincadeira DOSU, para aprender assistam ao vídeo com a professora Graziela na **videoaula 121: Brincadeira Africana Dosu.**

<https://www.youtube.com/watch?v=vHpJyM9WHu0&feature=youtu.be>

## A arte para criar e desenhar

O desafio desta semana é desenhar sem utilizar os materiais que são comuns na hora de riscar como o lápis, giz de cera, ou ainda canetinhas. Para fazer os seus desenhos, você poderá utilizar os seguintes materiais: caixas de pizza ou qualquer outro tipo de caixa, areia, palito de churrasco sem ponta, palito de sorvete, pedaços de galhos finos, linhas como lã, barbantes, fitas de cetim finas, e ainda fios de energia sem utilidade. Esta atividade com certeza irá proporcionar diversão aos pequenos e a toda família. Nas imagens abaixo, deixaremos como sugestão uma atividade feita com linhas, fios e caixas com areia, mas você poderá soltar a sua imaginação e utilizar outros materiais para enriquecer ainda mais o seu desenho.

Lembre-se de nos enviar fotos e vídeos deste momento especial, já estamos curiosas para saber o resultado da sua arte. Boa criação e diversão!



Para deixar esta semana de criação ainda mais divertida, que tal colocarmos a mão na massa e fazer massinha de modelar caseira? Será um momento muito divertido para toda a família. A seguir deixaremos como sugestão o link da **videoaula 120 com as professoras Graziela e Laurinete**, mas você poderá pesquisar e fazer outras receitas com outros materiais. Acompanhem o passo a passo no link a seguir e divirtam-se!

<https://www.youtube.com/watch?v=godV-7jG4Cg&feature=youtu.be>.



## Construção de hábitos saudáveis Falando sobre a higiene



Você sabe o que são hábitos de higiene pessoal? São as ações com as quais as pessoas cuidam da própria higiene e aparência.

E por que eles são importantes? Eles são importantes principalmente para evitar que as pessoas possam cuidar da sua aparência e evitar que contraiam doenças.

A higiene pessoal precisa fazer parte da nossa rotina, ela pode e devem acontecer em diversos momentos do dia a dia. Veja alguns momentos importantes de higiene que devem acontecer todos os dias:

✓ Tomar banho, lavar e pentear os cabelos, lavar as mãos com água e sabão, limpar o nariz, escovar os dentes ao acordar, antes de dormir e após as refeições.



Vejam a foto que nossa amiga Eloá nos enviou no momento que ela escovava os dentes em casa, faça como a Eloá seguindo nossas orientações e envie também as suas fotos através do nosso **WHATSAPP DO CEI (11) 97204-7522**.

Lembre-se de que devemos lavar as mãos várias vezes ao dia, principalmente ao entrar em casa quando chegar de algum lugar, antes das refeições, depois que brincar e sempre que necessário. Os momentos de higiene precisam ser prazerosos e divertidos. Assista agora e divirta-se com a música do sapo que lavou as mãos, o vídeo tem a participação da professora Graziela e de um sapinho muito animado. **Videoaula 08: Se cuidando - Lavando as Mãos.** <https://www.youtube.com/watch?v=pTOfrfamxJo>

## Chegou a hora de falarmos de PANC Dica PANC da semana



Começamos o nosso projeto Plantas Alimentícias Não Convencionais – PANC no espaço do CEI Dom José Gaspar. A chegada do Coronavírus mudou toda a nossa rotina, assim, ficamos mais tempo em casa para a segurança de todos. As professoras levaram para suas casas as mudas das PANC. Algumas famílias também receberam. Com muito carinho estamos cuidando de cada uma.



Vejam como estão nossas PANC, elas estão crescendo bonitas e saudáveis, algumas em vasos e outras plantadas no chão. Já introduziram alguma PANC em suas refeições?

Agora conte para nós se você junto com a sua família já fez algumas receitas que disponibilizamos nos planejamentos e como está a mudinha de PANC que vocês ganharam? Estamos muito curiosos por notícias. Compartilhem conosco, podem fotografar, filmar e depois enviem no **WHATSAPP DO CEI. (11) 97204-7522.**

Esta semana estamos trazendo a **PANC taioba**, mais uma dessas hortaliças não convencionais, que vem conquistando o gosto de muita gente por ser de fácil cultivo e ter muitos nutrientes e minerais, sendo uma excelente aliada para os cuidados à saúde.

## Cuidados importantes a respeito do consumo e preparo da Taioba:

Existem dois tipos de taioba, e é preciso saber diferenciá-las. A brava (à direita) os talos são escuros e a parte de cima do “coração” termina antes de começar o talo. Já a taioba comestível (à esquerda) possui um tom de verde mais claro, tanto o talo quanto a folha, nervuras claras em Y e lobos que se juntam exatamente onde começa o talo (embora isto também aconteça com outras variedades bravas, mas com talos bem roxos, que é um bom parâmetro para diferenciá-las).

As folhas, a batata (bulbo) e os talos (os mais finos) podem ser consumidos desde que refogados, pois a taioba não pode ser consumida crua. A taioba é indicada como substituta do espinafre e da couve em uma variedade de pratos tais como tortas, quiches e sanduíches. Na forma tradicional de preparo, as folhas são rasgadas entre as

nervuras e refogadas em quantidade generosa de óleo ou azeite, evitar os talos grossos. Evitar comer se não estiver bem cozida\*. O rizoma da planta, parecido com o taro (ou inhame) também pode ser consumido cozido com arroz ou adicionado a picadinhos de carnes, sopas, cozidos e purês.

**\*Obs.: A taioba deve ser cozida para consumir, pois contém substâncias tóxicas que são eliminadas durante o processo de cozimento ou fervura.**

Agora que conhecemos uma nova PANC, vamos aproveitar a sugestão de receita e preparar um delicioso prato?



<https://fradeonline.blogspot.com/2014/02/veja-diferenca-da-taioba-comestivel.html>

## Dica PANC da semana

### Caderno ou caixinha de receitas PANC



Você sabia que ela é clássica na comida caipira e que produz folhas gigantes? Não deve ser consumida crua apenas cozida ou branqueada. Sabor excelente é acompanhamento para feijoada. Usada para charutinho e rocambole vegetal feito no vapor. Seu talo é comestível, mas deve ser preparado separadamente.

Fonte: <https://institutokairos.net/wp-content/uploads/2017/08/Cartilha-Guia-Pr%C3%A1tico-de-PANC-Plantas-Alimenticias-Nao-onvencionais.pdf>

**Agora que já sabemos um pouco mais sobre a planta, vamos aprender uma receita nova para colocar em nossa caixa de receitas de PANC?**

**Em anexo você encontra a receita em tamanho original.**

*Bolinha de Taioba servido com molho de alho*

TEMPO DE PREPARO: 60min. SERVE: 15

**INGREDIENTES**

<input type="checkbox"/> 5 folhas de taioba	<input type="checkbox"/> óleo para fritura
<input type="checkbox"/> 2 ovos	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 2 dentes de alho amassado	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Sal, coentro	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> pimenta em pó a gosto	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 2 xícaras de farinha de rosca	<input type="checkbox"/>

**MODO DE FAZER**

Cozinhe as folhas até desmancharem.  
Escorra bem e deixe esfriar.  
Acrescente todos os ingredientes, por último a farinha de rosca.  
Amasse até dar o ponto de fazer bolinhas.  
Passe as bolinhas no ovo e depois na farinha de rosca.  
Frite no óleo aquecido.  
Escorra em papel toalha e sirva.

## Vamos cantar! Hino das Obras Sociais do Mosteiro São Geraldo



Precisamos estar afinados com o Hino das Obras Sociais, que tal toda família aprender? **Vai ser incrível!** Para aprender o hino vamos acompanhar a letra com Dom Lucas o compositor do hino? Click 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 **famili**ares  
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.

## Oração do Pai Nosso 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 do Pai Nosso**.

Sugerimos que este momento seja compartilhado 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 103: Oração do Pai Nosso**, para vocês acompanharem e refletirem junto com sua criança:

[https://www.youtube.com/watch?v=dCjP\\_u5tArg](https://www.youtube.com/watch?v=dCjP_u5tArg)





## **VÍDEO CORREIO**

Criança querida, deixamos este espaço para que você nos conte quais atividades da semana você mais gostou de fazer, ou ainda a atividade que não gostou de fazer.

Este também pode ser um espaço para você mandar um recado bem especial para aqueles amigos de sala que você gosta de conversar e brincar e que por estarem distantes bateu aquela saudade.

Que tal participar deste momento? Os teus amigos ficarão felizes em receber seu recadinho. Envie seu vídeo pelo **WHATSAPP DO CEI, (11) 97204-7522 que entregaremos para aquele amigo ou amiga especial!**

***Abraços das professoras: Célia, Cheila, Graziela, Karina, Laurinete, Néia, Rosi, Silene, Sonia e Vivian.***