

## *Celebrando a Páscoa em família*



*"Se a gente cresce com os golpes duros da vida, também podemos crescer com os toques suaves da alma."*

Cora Coralina

# Época da Páscoa

	O RITMO DAS FESTAS ANUAIS .....	03
	QUARESMA .....	04
	A PÁSCOA NO CONTEXTO WALDORF .....	05
	Seus símbolos .....	06
	COMEMORAR NOS ENRIQUECE .....	09
	Arte / Cultura / Fazer com as próprias mãos .....	10
	Celebrar .....	11
	SUGESTÕES DE ATIVIDADES – Recortes de papel / Transparências .....	11
	Ovos tingidos / Mesa ou canto de época .....	12
	Coelhinho de meia .....	13
	Galho de lagartas / Semear .....	14
	HISTÓRIAS E JOGOS DE DEDOS .....	15
	RECEITAS .....	19
	MÚSICAS E VERSOS .....	22
	QUANDO AS FOLHAS CAEM – José Scussel .....	23



## O ritmo das festas anuais

As festas anuais são um acontecimento importante na vida e no ritmo da criança e mesmo do adulto. Se tentarmos lembrar de nossa infância, as festas do ano parecem pequenas pedras preciosas. A civilização moderna, tão consumista, incentiva apenas o lado comercial destas festas. Mas elas têm um profundo sentido espiritual, e são marcos importantes no ritmo do ano com suas quatro estações e desempenham um importante papel na biografia e na saúde do ser humano.

Resgatar o sentido das imagens e costumes que acompanham as festas anuais tem um grande efeito sanador. Usando-os conscientemente, isto é: sabendo o que está representado nestes costumes e simbologias, nos permitirá dar novamente um verdadeiro sentido espiritual às festas, e nos beneficiar com o resgate do ritmo anual trazido por elas e todo o significado da manifestação de vida contido ali. Apercebemo-nos assim, da importância do ritmo, da importância de estarmos conscientes da dimensão Tempo, de exercitarmos a liberdade de escolha do momento presente, sem sermos prisioneiros do passado nem escravos do futuro.

A grande importância do ciclo das festas anuais é a de serem a lembrança, a recordação ativa em nossa memória da época do ano, do que está acontecendo no aqui e agora na natureza, no cosmo, em nós e em nossas vidas.



## Quaresma

Desde a quarta-feira de cinzas estamos no período da Quaresma, depois da intensa expansão do Carnaval entramos numa época longa de mais de 40 dias, um chamado para a contração, para a interiorização e preparo para o que virá na Semana Santa. É um período de purificação, quando surge em nós um crescente chamado ao recolhimento. No hemisfério sul, aos poucos, a natureza nos mostra os sinais deste “esmaecer”: a temperatura começa a cair, a luz do Sol tem um brilho mais suave e os dias têm uma cor diferente. Muitas nuvens formam no céu azul seus desenhos, e a maioria das árvores deixa para trás o alegre vigor do verão, soltando suas folhas que dançam no ar embaladas pelo vento, e que no chão vão fazendo uma linda colcha de outono para a Mãe Terra.



Nos dias de hoje, porém, num mundo extremamente consumista, onde as pessoas vivem constantemente sem tempo, a Páscoa, assim como as outras festas anuais, não é encarada sob um ponto de vista espiritual. Na maioria das vezes, não vivenciamos a possibilidade de deixar morrer em nós o que não queremos mais, o que já não nos serve, e também não permitimos que o novo em nós possa florescer.

A Quaresma traz um questionamento profundo sobre a natureza humana e, também, sobre o homem e sua ação no mundo, sobre nossas relações familiares, profissionais e amorosas, sobre nossos valores, e sobre o cuidado que temos com a natureza. E, claro, envolvendo tudo isso, também paramos para refletir sobre o espiritual que tudo mantém. Então, não importando qual seja nossa religião, podemos aproveitar este período para nos conectar com o que realmente importa, cultivando nossos afetos, dedicando-se ao trabalho interior, à meditação e à reflexão, para que o recomeço seja cheio de significado.

Nesse sentido, a observação é especialmente recomendável. Em primeiro lugar, observem seus filhos cuidadosamente, em diferentes momentos, como se dedicam às simplicidades, do que eles mais gostam, como eles falam, comem e interagem. Quais são as coisas que realmente os deixam felizes e alimentados por dentro? Se puderem, façam um registro de tudo isso e verão o quão precioso ele será!



Também observem as mudanças na natureza com todo o encanto do outono chegando de mansinho, e os sinais que cada novo dia nos traz sobre essas transformações. Parem e observem, se entreguem para este exercício com prazer e vocês verão como as crianças se encantarão. Um verdadeiro presente!

E, finalmente, e provavelmente o exercício mais difícil, se observem atenta e honestamente: o que pensam, como falam, sua postura, seus gestos e suas intenções. Quais são as coisas que realmente os deixam felizes e alimentados por dentro, e o que nos seus hábitos é vazio e sem sentido. Se tivermos consciência da necessidade de cada um realizar este exercício interior, poderemos preparar coerentemente nossas crianças para a época da Páscoa e apresentar a elas símbolos repletos de significados. Só assim estaremos resgatando o real sentido da Páscoa.

## A Páscoa no contexto Waldorf

Todos os anos, na época do outono, num jardim Waldorf, as crianças começam a se preparar para vivenciar intensamente a primeira das quatro grandes festas anuais, a Páscoa. Elas cantam lindas músicas para o coelhinho da Páscoa; ouvem atentamente histórias sobre a lagarta e a borboleta; pintam ovos com muitas cores; às vezes preparam, com a professora, deliciosas roscas e pães.



Todos esperam ansiosamente o domingo de Páscoa, quando sairão em busca dos ovinhos escondidos pelos cantos da casa e do jardim. Nós, adultos, acompanhamos a alegria das crianças e inevitavelmente nos transportamos para as nossas próprias recordações de infância.

A Páscoa é uma festa repleta de imagens fortes e marcantes. Porém será que temos consciência do que há por trás destes símbolos? Será que sabemos nos preparar internamente para este momento tão importante?

Para nós, a festa da Páscoa ocorre no outono. Antigamente, porém, ela acontecia apenas no hemisfério norte, na época da primavera, num período de Europa pagã, quando as pessoas ainda se encontravam à mercê das forças da natureza. Naquela época, sobreviver ao rigor do inverno era um grande desafio, pois muitas vezes os alimentos eram escassos, as vestimentas ineficientes e os abrigos rudimentares. Desta forma, todo ano, sobreviver ao inverno e chegar à primavera era motivo de grande celebração. Assim os antigos rendiam cultos em homenagem à primavera, às deusas da fertilidade. Era nesta época do ano que a vida recomeçava, as cores retornavam, tudo desabrochava. Era a vitória da vida sobre a morte. Num período posterior, as culturas judaica e cristã acabaram por absorver estas festividades pagãs.

Para os judeus, as comemorações da Páscoa têm uma importância fundamental dentro de suas tradições, pois se remetem ao período em que o povo hebreu sofreu os flagelos da escravidão no Egito. A libertação ocorreu quando Moisés desafiou o faraó e conduziu seu povo rumo à Terra Prometida. Em hebreu, esta passagem da morte/escravidão para a vida/libertação chama-se PESSACH, de onde vem a palavra Páscoa. Neste fato histórico, mais uma vez ocorreu a vitória da vida sobre a morte.

Na tradição cristã, a Páscoa novamente ocupa uma importância fundamental. Após os quarenta dias da quaresma e depois de refletir sobre os acontecimentos vivenciados por Jesus Cristo durante a Semana Santa (domingo de ramos, condenação da figueira, encontro com adversários no templo, unção, santa ceia, morte, descida ao reino dos mortos e ressurreição), os cristãos comemoram, no domingo de Páscoa, a glória da ressurreição de Cristo. Com sua paixão, morte e ressurreição, Cristo deixou-nos o precioso legado de uma nova vida após a morte, e quando seu corpo e sangue penetraram no mundo das profundezas, seu espírito possibilitou que a Terra, como um todo, se tornasse um novo centro de luz. No calendário cristão, a Páscoa é uma festa de data móvel. Isso ocorre porque no ano de 325 d.C., bispos da Igreja do ocidente e do oriente se reuniram no Concílio de Nicéia e determinaram que a Páscoa cristã seria sempre comemorada no primeiro domingo seguinte à lua cheia, após o equinócio de outono (equinócio da primavera, no hemisfério norte), marcado pelo ingresso do Sol em Áries. Assim a Páscoa, sempre celebrada no domingo, tem uma relação com o Sol, astro que rege este dia e também com a Lua, pois ocorre após a Lua cheia.



## SEUS SÍMBOLOS

Nos dias de hoje, vivenciamos a Páscoa através dos olhos das crianças. Num jardim de escola Waldorf, elas entram em contato com o sentido espiritual da Páscoa através de imagens. Contos de fadas como Chapeuzinho Vermelho, O Lobo e os Sete Cabritinhos, entre outros, abordam a vitória da vida sobre a morte, e outros como Sapo Rei ou Patinho Feio retratam a imagem da transformação.

As imagens que mais claramente se vinculam à ideia de vida, morte e ressurreição são as da lagarta, do casulo e da **borboleta**. A lagarta é um ser que se arrasta pelo solo, pesado, lento. Quando já se alimentou o suficiente, fecha-se num casulo, onde morre para renascer como uma linda, leve e clara borboleta. De um bicho que vivia na terra, passa a viver num plano mais elevado, ganha cores e voa pelo céu.



\*lagartas encontradas em nosso pé de maracujá



O **ovo de galinha** possui um significado especial nas comemorações pascais. O ovo representa uma vida interior, ainda em estado germinal, que se desenvolve, rompe uma casca dura e em seguida desabrocha em sua plenitude.

A galinha por sua vez traz a representação do cuidado, da que protege até que esteja pronto para enfrentar as adversidades, como que dando o tempo indispensável ao desenvolvimento que se faz necessário.





O **coelho** também protagoniza como símbolo da Páscoa pois representa um animal puro, que não agride, que se sacrifica pelo outro. Desta forma ele é digno de carregar e trazer os ovos da Páscoa. Além disso a lebre, substituída posteriormente pelo coelho, sempre impressionou os antigos devido ao fato de suas patas da frente serem mais curtas do que as de trás, o que permite ser mais rápida na subida do que no terreno plano, portanto é um animal que sobe, que se eleva ao céu.

E há também a figura do **galo**, representando aquele que é o anunciador do novo dia, aquele que nos chama a acordar para o novo tempo, assim como Pedro, que negou ao Senhor e acordou-se para si ao terceiro cantar do galo.



Constantemente nosso desenvolvimento força-nos a deixar morrer certas coisas, para que outras novas possam surgir. Talvez daí o costume de se colher **macela** na sexta-feira santa, antes do sol nascer para manter forte seu princípio ativo, pois este atua no fígado, ajudando no processo de renovação das células mortas do sangue e atua na vontade do ser humano.



Outro símbolo, e que é bem brasileiro, pois aqui nesta época a encontramos muito na natureza, é a **flor do maracujá**, também chamada de "Flor da Paixão". A simbologia da flor de maracujá foi relacionada da seguinte forma: os três estigmas correspondiam aos três cravos que prenderam Cristo na cruz; as cinco anteras representavam as cinco chagas; as gavinhas eram os açoites usados para o martirizar; por fim, no formato da flor era visível a imagem da coroa de espinhos levada por Cristo para o ato de crucificação.

\*lindo processo de transformação do botão da flor ao fruto do maracujá



Poderão ser semeadas sementes que brotam rapidamente, vivência de enterrar o grão que renasce, que inclui as qualidades da esperança e da confiança. Na culinária o trigo, que depois de descansar e crescer, se transforma em pão. Nos trabalhos manuais a professora demonstra ao cardar a lã, tricotar ou costurar, o processo de transformação e que é possível criar novas coisas.



E, depois de um período vivenciando todas estas imagens, além das músicas e histórias da roda rítmica, as crianças vão para casa se preparar e aguardar o domingo de Páscoa. E, quando voltam na segunda-feira, é dia de festa na escola. A sala está diferente, as lagartas já viraram borboletas e estão penduradas por todo canto. Dia de procurar ovos espalhados pelo parque.

É importante que a criança exercite a força de vontade de procurar. Hoje em dia, muitas crianças desistem facilmente. Enquanto as crianças procuram pelos ovos, nós adultos estamos interiormente ativos, desejando que "encontrem tudo o que desejarem na vida". Essa busca por algo futuramente vai se transformar em uma atitude de confiança. Procurar algo escondido e achar, é como ganhar o poder da vida.





## Comemorar nos enriquece



### ARTE

Com atividades artísticas ou a decoração dos ambientes com temas da época, despertamos o olhar para o cuidado, criamos um senso estético, ensinamos a fazer as coisas com capricho e vivenciamos processos (início-meio-fim).



Decorar ovos é uma das grandes tradições desta época, tanto para que sejam recheados depois como para decorar galhos e árvores. Muita criatividade se exercita aí, tanto nos desenhos e cores usados como no material que pode ser utilizado.



Podemos enfeitar a porta de entrada da casa com uma guirlanda com motivos pascoalinos ou fazer um móbile com os ovos decorados e pendurar na sala.



Também pode ser feito um cantinho com elementos naturais e símbolos da páscoa, que traga beleza e harmonia.



Além disto dá para fazer ninhos e já deixar alguns ovos ou mesmo deixá-lo vazio para que no dia da Páscoa o Coelho coloque os ovos que trará.

## CULTURA

A nossa cultura é transmitida através das cantigas, brincadeiras, alimentos, histórias e práticas relacionadas a um tema/época. Ela nos conecta ao nosso povo, a nossa língua materna, traz segurança e aquela sensação de pertencimento que nos conecta a algo maior.

Histórias já podem ser contadas no período que antecede a semana da Páscoa, assim como brincadeiras pertinentes à época podem ser vivenciadas com as crianças.



## FAZER COM AS PRÓPRIAS MÃOS

Nossas mãos são muito habilidosas! Elas fazem cartões de Páscoa para pessoas queridas, presentinhos para os amigos, ovinhos ou pirulitos de chocolate, enfeites para a nossa casa, manualidades. Fazem também delícias na cozinha que deixarão todos com água na boca!

Fazer com as próprias mãos fortalece a força de vontade, exercita a criatividade e a perseverança.



## CELEBRAR

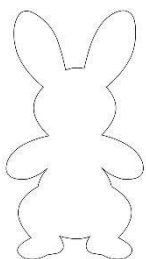
Celebrar as festividades anuais nos conecta a um grupo (família, amigos, colegas de classe, membros de uma comunidade ou de uma escola) e também nos conecta a nós mesmos, ao nosso mundo interior. É um fluir contínuo que nos faz olhar para dentro e para fora.

Com as celebrações, desenvolvemos a entrega, a gratidão e a humanidade que há em nós.

## Sugestões de atividades no lar



### RECORTES DE PAPEL



Uma atividade simples e divertida é fazer recortes de papel para decorar as janelas e paredes. Para isso, pegue um papel e dobre bem certinho muitas vezes como uma sanfona, faça o desenho de um coelho, por exemplo, cuidando para que as patinhas cheguem bem nas laterais do papel. Recorte cuidando para não cortar essas partes das dobras. Dê para a criança abrir cuidadosamente e voilà!!



### TRANSPARÊNCIAS

Com um pouquinho mais de trabalho dá para montar uma transparência. O contorno e o coelho foram feitos com papel cartão preto, recortado de modo a ficar vasado, aí por trás cola-se papel de seda de várias cores montando o sol, a grama, flores e uma borboleta. Coloque na janela para deixar a luz transpassar.



Outra opção, aproveitando a época do outono, é colar folhas e flores secas num papel adesivo. Pode ser também colocado na janela ou pendurado como móbile ou até mesmo preso numa varinha para a criança segurar.





## OVOS TINGIDOS



A mesa de Páscoa pode ser enfeitada com ovos de galinha decorados. Nesses casos o ovo é cozido e consumido durante as refeições. Para esses fins deve-se colorir os ovos com tingimentos naturais ou corantes alimentícios.

Em vez de ovos de galinha podem ser usados ovos de codorna, que podem ser espalhados pelo jardim no dia de Páscoa para as crianças encontrarem.



Também podem ser tingidos de forma mais artística. Para essa atividade você vai precisar de ovos crus para cozinhar, pequenas folhas e flores, corantes naturais, um pedaço de tule ou de meia-calça fina e barbante.

Como fazer usando cascas de cebola:

1º Separe cascas de cebola, mais ou menos 3 punhados. Coloque em uma panela com 3 xícaras de água, 1 colher de sopa de sal, 1 colher de sopa de vinagre. Misture todos os ingredientes e ferva por 30 min.

2º Enquanto isso, coloque os ovos crus dentro de meias finas ou voal dispondo folhas de diferentes formas para fazer desenhos e amarre firme com o barbante.

3º Cozinhe os ovos na tintura por 30 min.

Para obtermos as cores podemos usar:

- Cúrcuma ou açafrão para amarelos ou alaranjados
- Beterraba ralada para rosas e violetas
- Cascas de cebola comum para beges
- Urucum para marrons-avermelhados
- Espinafre ou Erva-mate para os verdes
- Couve roxa para os azuis.



## MESA OU CANTO DE ÉPOCA

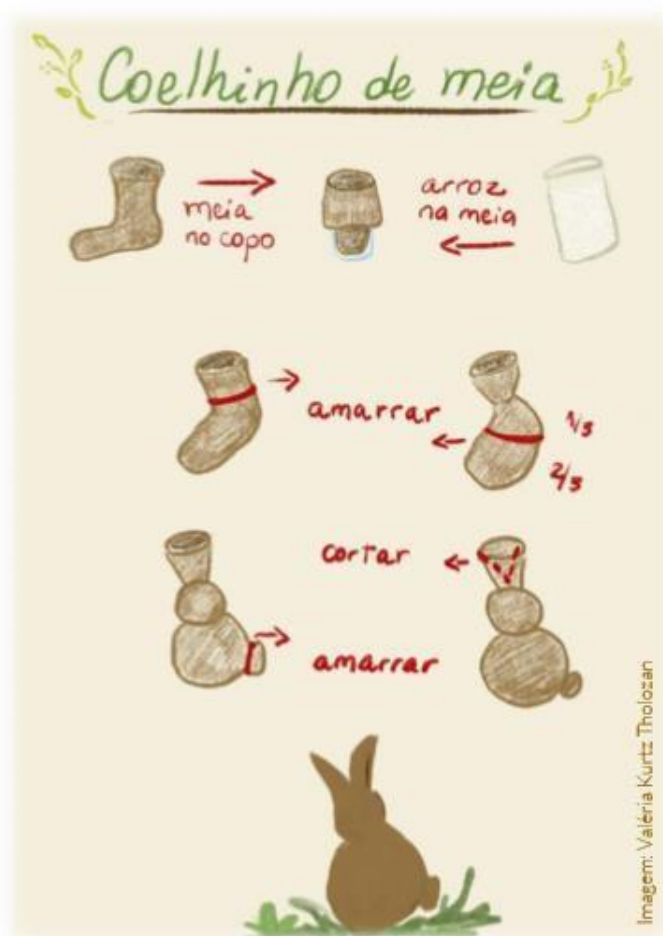
Podemos escolher uma mesinha de canto ou uma prateleira que esteja na altura do olhar confortável da criança, ou mesmo um centro de mesa como uma bandeja, e fazer algo muito simples e pequeno. Pode-se começar colocando um pano representando a terra, pendurar outro representando o céu, um móbile feito com um galho bonito. Colocar elementos de todos os reinos, pedras, conchas, folhas, sementes, plantas,

flores, animais de todo tipo e finalmente o Homem sempre dedicado a algum trabalho ou a celebração. Quanto menor a criança mais simples deve ser, com menos detalhes e objetos.



## COELHINHO DE MEIA

Você vai precisar: Uma meia, copo, arroz (ou outro grão), tesoura e barbante. Veja como fazer:





## GALHO DE LAGARTAS

Também podem ser feitas algumas lagartas com lã em volta de um palito e pendurá-las num galho. No domingo de Páscoa, antes das crianças acordarem, as lagartas são substituídas por borboletas feitas de papel, feltro ou tecido.

Os pequenos se encantam ao se depararem com a Transformação!!



## SEMEAR

Plantar alguma semente que brote rápido também é uma excelente vivência de transformação, a criança consegue acompanhar vivamente este processo de milagre da vida que surge. O alpiste é uma boa opção para isto, basta jogar as sementes sobre a terra, manter úmido e em uma semana terá um lindo "gramado" que pode até ser usado como forro da cestinha de páscoa.



# Histórias

As histórias são sempre melhor contadas quando são memorizadas. De alguma forma, quando decoramos (que em latim remete a “guardar no coração”), nos apropriamos delas e estas passam a ser algo nosso, autêntico da nossa alma, ao invés de passar apenas pelo nosso intelecto (movimento mais comum quando apenas lemos e interpretamos). Não se preocupe em memorizar literalmente, basta ler as histórias algumas vezes em voz alta a noite, antes de dormir, que naturalmente ele vai se interiorizando. Logo, as próprias crianças estarão lá para ajudar você a se lembrar. Se você optar por contar uma história oralmente em algum momento do dia, escolha uma cadeira em casa ou um cantinho que seja especial “para contar histórias”. Peça às crianças que se sentem ou deitem em almofadas pertinho de você. Também é interessante que antes de uma história você diga um verso, cante uma música ou acenda uma vela, tudo isso ajudará a evocar atenção a este momento, criando um clima calmo e concentrado. Outra opção é reservar a hora da história para os instantes antes de dormir, assim ela se tornará um presente para o sono dos pequenos.



## O CARACOL ENROLADO

Era uma vez, num cantinho da floresta, onde a copa de uma árvore faz uma boa sombra e onde muitas plantinhas de todos os tamanhos se encontram, ali bem pertinho das raízes...bem neste cantinho, moravam muitos bichinhos.

Passarinhos em seus ninhos, borboletas a voar, formigas por todos lados a trabalhar, até lagartixas passavam por lá... Jabutis, sapos, lagartas e até um caracol bem enrolado que não gostava de se mostrar. Todos por ali eram muito amigos e gostavam de se ajudar, somente o caracol que mais preferia descansar, gostava de ficar em casa, brincar e tricotar, repousava e guardava suas energias. E, na verdade, pouco sabia das notícias do lugar.



Por lá, todos gostavam de se encontrar e sempre estavam a comemorar, quando uma sementinha se recolhia na terra e se preparava para brotar era uma festa em todo lugar, o mesmo acontecia com uma florzinha a desabrochar. Tinha festa quando um bichinho nascia e até mesmo quando aprendia a se movimentar, festa até quando uma pedra saía do lugar... Mas o caracol nada queria comemorar, preferia ficar em casa sempre parado em um mesmo lugar. Ele dizia que era muito lento e que em nada podia ajudar.

Mas um dia seu amigo jabuti foi lhe falar, explicou que nesta ideia não podia acreditar, pois todos podem ajudar e mesmo lento em algo ele poderia colaborar. O caracol duvidou do amigo jabuti e foi se esconder dentro de si...

Acontece que um inverno chegou sem avisar e não deu tempo ninguém se preparar...todos correram de volta às suas casas...muito vento, chuva forte a até chuva de pedrinhas em todo lugar...

O melhor lugar era o seu lar... Mas o que fazer? E quanto tempo esperar? Ninguém podia ir lá fora, pois com a chuva de pedrinhas poderiam se machucar...

Da sua casa o caracol estava a observar, percebeu que seus amigos não sabiam esperar.... Ficou preocupado ao notar que as borboletas queriam sair para voar e que as formigas queriam correr por todo lugar...

O caracol então pensou: “Hum! Acho que posso ajudar!”, pois ele conhecia todos os segredos sobre em casa se guardar...ele sabia como era bom parar e descansar e em algum momento um rabo de tigre tricotar! Sabia também que lindos desenhos podiam desenhar, sabia de brincadeiras de dedos e histórias de todos os lugares. E agora ele sabia como podia ajudar...

O caracol que carrega sua casa nas costas e que lá podia se proteger da chuva de pedrinhas foi até seus amigos para compartilhar, explicou a todos as maravilhas de em casa se guardar e esperar o momento certo para poder voltar. O caracol combinou com todos que na hora certa ia avisar, agora era hora de em casa brincar e repousar... Ele voltaria quando todo aquele inverno pudesse passar e junto com todos também queria aprender a comemorar.

E assim aconteceu, depois que toda a chuva de pedrinha se foi, o caracol saiu a avisar.... Todos puderam voltar, passarinhos, formigas, borboletas e até o jabuti vieram comemorar e o caracol que agora também sabia festejar! Ele ficou feliz de ver todos juntos naquele lindo lugar, mas agora todos também sabiam o segredo do caracol..., o segredo de se guardar e de também saber em casa brincar! O cantinho da floresta festejou poder se encontrar e depois todos voltaram para casa em homenagem ao caracol que agora já dormia em seu lar.



## O COELHO CORAÇÃO-VALENTE

Diziam que o coelho era tão medroso, que tinha medo de quem tinha medo! Assim aconteceu há 2000 anos. O coelho era um verdadeiro medroso e tão apavorado, que até no sono conservava os olhos abertos, bem abertos, não se atrevendo jamais a dormir ou descansar de pálpebras cerradas. Queria estar sempre atento, mantendo bem abertos os seus olhos. Assim eram também as suas pernas, sempre treinadas e prontas para dar um pulo.



Esse coelho só gostava de brincar com outros coelhos que já conhecia e que moravam ali em seu vale. Todos os coelhos o queriam bem e brincavam com ele, pois conseguia se esconder como ninguém. Os outros o procuravam, mas ele conhecia os melhores esconderijos e ali se refugiava, mantendo-se em absoluto silêncio. Se os outros o encontravam, alegravam-se, tirando-o de sua toca e dançavam juntos!

Agora... era só encontrar um animal diferente e ele já corria para a sua toca ou para se esconder em algum de seus esconderijos! Tinha medo de qualquer animal que não fosse coelho: da águia no céu, dos passarinhos nos galhos das árvores, dos macacos que pulavam de uma árvore para outra e até da joaninha! Sentia um frio na barriga quando via qualquer animal que não tivesse pelo fofinho, orelhas compridas, bigodes e um rabinho arredondado.

Numa manhã, porém – e era o primeiro domingo de Páscoa – antes ainda do sol raiar, o coelho escutou o chamado matutino: “Nada temei!”. Nem todos, porém,



escutaram o chamado. O coelho sim, este o ouviu e muito bem, pois dormia sempre com os olhos e ouvidos bem abertos. E o seu coração encheu-se de alegria e contentamento, de alegria e coragem. Por que ele era tão medroso?

Foi então que um passarinho veio voando e pousou bem pertinho de onde o coelho estava. Quando o coelho farejou que havia alguém desconhecido ali, começou a tremer de medo. Quem seria? Talvez um animal perigoso... Mas o passarinho queria encontrar um novo amigo e gostou muito do jeito daquele coelho! Levou raminhos e folhas para brincarem com elas, galinhos e minhocas, mas nada do coelho parar de tremer. Mal conseguia se mexer! Quando o passarinho olhou nos olhos do coelho, viu o medo que ele sentia e resolveu se afastar, para que ele não sentisse mais tanto pavor.



Aconteceu assim, naquele primeiro dia de Páscoa. A noite chegou e a lua surgiu grande no céu. O coelho tinha os olhos bem abertos e os ouvidos atentos. Ouviu então o chamado do anjo, que voava pelo mundo e dizia; “nada temei”. No mesmo instante, levantou-se o coelho num pulo e correu, o mais que as pernas permitiam – correu e alcançou o anjo. E o anjo perguntou: “Querido coelho, o que queres de mim?”

– “Oh, dê-me de presente um coração corajoso”, pediu o coelho. Nisto o anjo chamou um outro anjo, o qual trazia numa bandeja de prata alguns pãezinhos – o pão da Páscoa. E foi permitido ao coelho comer um dos cheirosos pãezinhos. Com isso, ficou o seu coração alegre, forte e valente.

– “Venha então junto comigo até os homens”, disse-lhe o anjo, “queremos anunciar-lhes a Páscoa”. Assim, o coelho se tornou o coelhinho da Páscoa. Depois, viveu entre os animais, em campos e florestas. Lá andava às soltas, brincando com coelhos e com outros animais. Especialmente com um passarinho que gostava de ter amigos!

Seu coração se tornou corajoso e cheio de alegria. Continuava, porém, ainda com olhos vigilantes e ouvidos bem abertos. Aliás, foi assim que ouviu o chamado do anjo. Agora ele fica sempre atento para preparar-se para a Páscoa, pois o que mais gosta nessa vida é ser o coelho da Páscoa.

Muitas aventuras vive agora o coelho, cujo coração se tornou valente desde que comeu o pão da Páscoa!



## Jogos de Dedos

No desenvolvimento da criança, contar histórias curtas acompanhadas de gestos feitos pelas mãos ou jogos de dedos com rimas auxiliam no desenvolvimento da linguagem e da memória, trabalham a motricidade fina, aumentam a consciência corporal, rítmica e a coordenação muscular. Rimas com movimento estimulam um momento de interação amorosa e íntima entre o cuidador e a criança. Você pode criar seus próprios movimentos e gestos para cada historinha, mas devem ser simples e não muito numerosos. Quanto mais nova a criança, menos detalhes devem ter as imagens que apresentamos a elas.



### CINCO HOMENZINHOS E O COELHINHO

Cinco homenzinhos iam passear, o coelhinho queria visitar.  
O primeiro era gordo e baixinho,  
Pensou que o coelhinho morasse dentro de um ninho.  
O segundo era mais esperto e disse: - Não, isso não está certo.  
O terceiro era compriiiido,  
Ele disse: - Psst! E aguçou o seu ouvido.  
- Parece que o coelhinho chamou!  
O quarto era choramingão e disse:  
- Ai, eu já cansei, logo para minha casa eu irei.  
O quinto disse:  
- Que bobagem, é preciso ter coragem.  
Olhou debaixo de um arbusto,  
Hah! Que susto! O coelhinho estava lá e pulou!



### UMA VEZ VI UM COELHINHO

Uma vez, vi um coelhinho  
E uma grande cabeça de repolho "Acho  
que vou comer, do repolho,  
um pouquinho", Disse o coelhinho.  
E assim, ele se pôs a comer e a comer... De  
repente, levantou as orelhas, para dizer:  
"Agora, acho que já está na horinha  
De sair, correndo, pra minha casinha!"



### UMA PEQUENA LAGARTA

Uma pequena lagarta rastejava pelo caminho  
Ela encontrou uma árvore  
Ela subiu na árvore  
Passeou pelos seus galhos  
E escolheu um deles onde fabricar o seu casulo  
Um dia se passa e depois vem a noite...  
Um dia se passa e depois vem a noite...  
Um dia se passa e depois vem a noite E a  
pequena lagarta se transformou em uma  
linda borboleta!

Link para um vídeo de brincadedos: [Uma lagartinha com Flávia Betti](#)

## Receitas



### PÃO DE PÁSCOA

No domingo de Páscoa todos podem saborear os pães feitos no dia anterior. O pão da Páscoa é feito e formado com as mãos, pode ser salgado ou doce, grande ou pequeno. Um rolinho de massa de pão pode tomar a forma, por exemplo, de um sol. As crianças gostam muito de participar da manufatura do pão, inventar possibilidades, serem desafiadas a fazer um formato inusitado! O pão pode, por exemplo, ter a forma de um coelho:



Participando desse processo, podemos incentivar as crianças a nos ajudarem a fazer o pão da Páscoa e servi-lo no café da manhã do Domingo de Páscoa ou mesmo presentear um amigo depois de lindamente embalado.



### SUGESTÕES DE MASSAS



#### Receita 1

Ingredientes:

- meio quilo de farinha de trigo integral
- 135g de manteiga
- 100g de açúcar
- 3 ovos
- 1 colher de creme de leite
- algumas gotas de baunilha
- uma pitada de sal
- casca ralada de limão e laranja
- meia colher de sopa de fermento em pó.

Modo de preparo: misture e amasse todos os ingredientes e deixe descansar por uma hora na geladeira. Depois, forme os pães e asse em forno moderado até ficarem levemente dourados.

## Receita 2

### Ingredientes:

- 400g de farinha de trigo
- 100g de manteiga
- 1 ovo
- 50 g de açúcar
- uma pitada de sal
- 2 tabletes de fermento biológico
- leite se necessário (pouco)
- raspas de limão e laranja

Modo de preparo: diluir o fermento misturando-o com o açúcar. Acrescentar um pouco de farinha e deixar crescer. Misturar os demais ingredientes mornos e amassar bem. Sovar e deixar crescer novamente. Formar os pães e colocar numa assadeira untada. Deixar crescer novamente e pincelar com leite morno e gema de ovo. Assar em forno moderado até ficarem dourados.

## Receita 3

### Ingredientes:

- Farinha de trigo: 4 xíc. (chá)
- Leite: 180 ml
- Açúcar: 35 g
- Laranja, raspas e suco: 1 unidade
- Fermento biológico seco: 1 envelope
- Manteiga: ½ xíc. (chá)
- Ovos: 4 unidades
- Sal: 1 pitada
- Azeite: 1 colher de café



Modo de preparo: Coloque a farinha de trigo em uma tigela grande e reserve. Aqueça o leite em uma panela pequena, leve ao fogo baixo, mexendo ocasionalmente até que ele esteja quente, mas não fervendo. A temperatura deve ser algo em torno de 50°. Enquanto o leite esquenta, coloque o açúcar em uma tigela pequena e adicione as raspas de laranja. Com as pontas dos dedos, esfregue o açúcar e as raspas de laranja até que estejam bem misturados. Quando o leite estiver morno, junte o açúcar e raspas, mexendo com uma colher para dissolver o açúcar. Adicione o fermento e deixe descansar por 10 minutos. Adicione o leite com fermento à farinha de trigo, e misture até formar uma massa (ela vai ficar um pouco esfarelada). Em seguida, adicione a manteiga derretida e continue misturando. Agora, adicione o suco de laranja à massa e misture. Em uma tigela pequena, adicione os ovos, o azeite e o sal e bata ligeiramente com um garfo. Adicione essa mistura a massa e continue misturando todos os ingredientes. Neste ponto você pode precisar adicionar mais farinha de trigo caso sua massa esteja grudando muito nas mãos. Adicione aos poucos até que ela pare de grudar nas suas mãos. Uma vez que a massa se solte das suas mãos, transfira a massa para uma superfície levemente enfarinhada e sove por 5 minutos. Coloque a massa em uma tigela grande untada com um pouco de óleo, e cubra frouxamente com plástico filme. Deixe descansar em local seco e sem correntes de ar até dobrar de volume, aproximadamente 1 hora. Enquanto isso, forre uma fôrma grande com papel manteiga. Reserve. Vire a massa sobre uma superfície limpa e corte ao meio. Estique os dois pedaços até que cada um tenha 60cm de comprimento. Devagar, torça os dois pedaços juntos e una as duas extremidades formando um anel. Unte levemente o pão com manteiga derretida, e cubra com filme plástico sem apertar demais e deixe crescer novamente até dobrar de volume, cerca de 45 minutos a 1 hora. Enquanto a massa cresce, pré-aqueça o forno a 180°. Asse o pão até dourar por cima, de 30 a 40 minutos. Retire do forno e transfira para uma gradinha para que esfrie completamente. Uma vez que o pão esteja frio, você pode cobri-lo com calda de açúcar e confeitos (opcional). Misture o açúcar de confeitiro com o leite. Usando um pincel culinário, espalhe a calda na superfície e laterais do pão, decore com confeitos coloridos.



## OUTRAS DELÍCIAS DA COZINHA DE PÁScoa

No domingo de Páscoa, o cardápio pode ser especial, tanto no que diz respeito aos ingredientes que nos lembram a Páscoa (cenoura, ovos...), quanto na apresentação dos pratos.

As crianças vão experimentar e se apaixonar pelas receitas especiais!

### Molho de cenoura para massas

Corte duas cenouras em pedaços. Refogue com 1 cebola picada e adicione água em fervura até cobrir a cenoura. Deixe cozinhar até amolecê-las. Deixe esfriar e, em seguida, bata no liquidificador com 1 colher (chá) de sal. Leve novamente ao fogo com 200 ml de água para dar consistência de molho, acrescentando 1 folha de louro para quebrar o doce e exercer função digestiva.

Sugestões para variar a receita ao longo do ano: substitua a cenoura por abobrinha e o louro por manjericão ou a cenoura por abóbora e o louro por uma colher de alecrim seco.

Para um dia quente, um coelho delicioso com saladinhas, pão e um patê a gosto do freguês!



Para as crianças que adoram frutas, esse coelho de abacaxi deitado numa cama de frutas será um sucesso!

### PASHKA prato russo típico da Páscoa

**INGREDIENTES:** • 2 kg de ricota fresca • 120 g de manteiga  
• 2 gemas • 1 xícara de chá de creme de leite • Açúcar-baunilha a gosto • 1 colher de chá de sal • Uvas passas, amêndoas ou outras nozes a gosto

**MODO DE FAZER:** Passar primeiro a ricota na peneira, depois a manteiga. Acrescentar as gemas e o creme de leite, depois o sal, o açúcar, as uvas-passas lavadas e enxutas e as amêndoas ou nozes raladas, mexendo bem. Pegar um guardanapo grande, molhá-lo, torcê-lo e forrar com ele um escorredor de macarrão. Despejar a massa no escorredor, amarrar as pontas do guardanapo e colocar um prato com um peso em cima, deixando escoar o soro. Depois de 24 horas na geladeira, abrir o guardanapo e virar a Paskha sobre um prato raso. Cortar fatias e servir como sobremesa ou como panetone pascal.



## Músicas e Versos

Lagarta arrasta-se no chão  
Comendo folhinhas de montão  
Come, come e não para não.  
Mas um dia a lagarta parou  
Pois com muito sono ficou.  
Lá no alto ela se segurou  
E num casulo se enrolou.  
O sono era tão profundo  
Que para ela acabou-se o mundo.  
Parecia até que a lagarta morreu  
Pois nenhum sinal de vida mais deu.  
Passou-se o tempo e um belo dia  
A lagarta tão leve se sentia.  
É que um grande milagre aconteceu.  
Uma linda borboleta da  
lagarta nasceu!

Sete cores, de repente  
O arco-íris se desata  
Na água límpida e contente  
Do ribeirão da mata

O sol tão resplandecente  
Ilumina a floresta  
E a lagarta lentamente  
Do casulo se liberta

Ela agora é borboleta  
E feliz põe-se a voar  
Para as suas lindas cores  
No arco-íris misturar

Voa, voa borboleta  
Dando vida à floresta



## QUANDO AS FOLHAS CAEM

Por José Scussel

É outono, as folhas caem. A natureza se desprende da euforia do verão sabendo que vai, no tempo devido, mergulhar no recolhimento do inverno. O cair das folhas secas balançadas pelo vento é poesia, é oferenda das árvores, gratidão à terra que as alimenta. Quando um ciclo se encerra, é preciso desprender, deixar cair. Reter é perecer. Deixar partir não significa perder.

É outono, estação da direção oeste, onde o sol se põe. O ciclo da vida se encerra como um final de tarde que se aproxima. Os raios de sol desaparecem por detrás da montanha ficando apenas luzes coloridas entre nuvens no poente. Inevitavelmente a noite virá depois do entardecer.

O entardecer é magia, gentilmente o sol se retira para retornar no dia seguinte. Quando a tarde chega é preciso ceder, sem resistir. A noite é continuação, complementação. O caminho de volta, ainda é caminho, um passo atrás também.

O entardecer colorido de outono alimenta o tempo de desprendimento, transformação, reconciliação, despedida. O novo sempre vem. Os ciclos sempre se encerram. Entre a explosão do verão e o recolhimento do inverno, está o desprendimento e aceitação do outono. As folhas se desprendem no outono, para se recolher no inverno e despertar na primavera numa explosão de vida infinita na abundância universal. O ontem e o amanhã são apenas o mesmo eterno sempre.

José Scussel é filósofo, dirigente da Pousada Monte Crista e todos os anos, no outono, celebra os Ritos da Montanha.



*Este material foi elaborado por Rosani Clausen, do Espaço Infantil Manacá, reunindo pesquisa de diversos textos, conteúdos, postagens, ponderações e imagens, com o objetivo de levar para as famílias um tanto mais de conhecimento e ideias, mas, principalmente, salientar o valor de vivenciar cada época para o enriquecimento humano de cada criança.*