



ANO VIII - OUTUBRO / 2009 - N° 105

PLANETA AZUL

Por um mundo melhor!

PADRÕES E MODELOS





Olá,

Estamos na reta final de 2009, escrevemos mais alguns capítulos da nossa história e neles fizemos muitas descobertas, mas com certeza, a maior de todas vamos conhecer nesta edição.

Mokiti Okada (1882-1955) em um dos seus textos no ensina que o SEGREDO DA FELICIDADE¹ consiste em fazermos o maior numero de pessoas felizes, e vamos conhecer de uma forma bem lúdica como podemos praticar pequenas ações altruístas que podem gerar grande felicidade às pessoas a nossa volta.

Padrões e modelos

Argumento: REVISTA IZUNOME - SP

Conhecemos a história de uma mãe, muito interessante, ela mora em São Paulo. Ela mudou atitudes, foram pequenas ações, óbvias até, mas que geraram uma harmonia em seu lar.

CAMPANHA SOLIDÁRIA – Por um mundo melhor

Argumento: EE Chácara das Corujas – SP

Nesta história, além de protagonistas, os alunos também foram os roteiristas. Que legal!



QUERIDO DIÁRIO – Café com gotas de amor



Argumento: Gotas de Flor com Amor – SP

Vamos conhecer um pouco do lindo trabalho que uma professora desenvolve numa instituição com crianças que participam de projetos no contraturno escolar.

¹ Texto na integra no final deste material



Um sonho saudável

Argumento: ABPA – SP

A Turminha do Infantil desta escola plantou brócolis na horta. E um de seus alunos sonhou que a Turma do Planeta Azul tinha ido visitá-los.



Uma viagem mais feliz

Argumento: Planeta Azul - SP

Vamos conhecer a história de um membro da equipe do Planeta Azul, que enquanto aguardava o ônibus na rodoviária de São Paulo conheceu uma linda menina, e claro, apresentou a ela Toda a Turma.

Coisas tão simples, mais que profundas... Estamos esperando sua história.

No final desta edição, apresentamos algumas dicas sobre os “brócolis”, sugeridas pelo pessoal do Setor de Saúde da FMO, vale a pena dar uma olhadinha.

Um abraço à todos e boa missão !!!

TURMA DO PLANETA AZUL



Padrões e modelos

Valores que a história possibilita reflexão:

Amor, felicidade, gratidão, respeito, cooperação, humildade e harmonia

Temas Transversais relacionados com a história:

Ética e cidadania

Atividades permanentes do CEMES relacionadas com a história:

Pensamento da semana e autoavaliação.

Sugestões de atividades

Infantil

Fundamental

Fazer atividade relacionada ao grão de feijão. Separar dois vasilhames com feijões. Um plantar o grão e cuidar diariamente regando, e o outro fazer apenas o plantio. Todos os dias regar um e não regar o outro. **Objetivo da atividade:** estimular o senso de responsabilidade, zelo, comprometimento e a percepção de que embora os mesmo tenham sido plantados juntos, tiveram caminhos diferentes, ou seja, tudo depende das nossas ações. Ficar atento na diferença quando é cuidado e quando não é.

Convidar os pais para uma oficina de leitura e juntamente com seus filhos possam refletir sobre a história.

Separar os alunos em duplas e pedir que cada um desenhe para o seu par um presente que gostaria de lhe oferecer para expressar o seu sentimento de amizade, amor e alegria. Ex: um coração, o sol, uma bola. Ou se preferir planejar atividades em que as crianças possam praticar ações em favor de seus colegas, como por exemplo: cada criança trazer um brinquedo para emprestar ao colega, etc.

Abrir uma roda para debate referente à importância das palavras e ações para a vida humana.

Citar sentimentos relacionados ao texto lido e estimular nos alunos a lembrança de alguma pessoa ou algum fato da sua vida. Ex: Amor = Mãe ou Alegria = brincar no parque com amigos.

Proporcionar conversas informais com o objetivo de reconhecerem como é importante a mudança de ATITUDE para que o ambiente se torne harmonioso.



Campanha Solidária por um mundo melhor

Valores que a história possibilita reflexão:

Amor, cooperação, felicidade e gratidão

Temas Transversais relacionados com a história:

Ética, cidadania e pluralidade cultural

Atividades permanentes do CEMES relacionadas com a história:

Pensamento da semana (despertar o sentimento de solidariedade) e aula passeio.

Sugestões de atividades

Infantil

Fundamental

Explorar no pensamento da semana o conceito de solidariedade.

Levar os alunos para conhecer um abrigo/orfanato ou convidar alguém que tenha vivido parte de sua vida neles para contar sua experiência.

Promover a CAMPANHA SOLIDÁRIA na escola, seguindo sugestão do site da Fundação Mokiti Okada:
http://www.fmo.org.br/fmo2/campanha_solidaria.html

Relatar os cuidados necessários na doação de alimentos (dentro do prazo de validade).

Convidar um representante de alguma instituição filantrópica para apresentar o trabalho desenvolvido.

Querido diário – Café com gotas de amor

Valores que a história possibilita reflexão:

Cooperação, gratidão e amor

Temas Transversais relacionados com a história:

Ética, pluralidade cultural e cidadania

Atividades permanentes do CEMES relacionadas com a história:

Cozinha experimental, autoavaliação, livro da vida

Sugestões de atividades

Infantil

Fundamental

Resgatar os objetivos da Campanha do Obrigado.

Convidar grupos que não façam parte do projeto Planeta Azul, para assistirem uma encenação de uma história da revista.

Elaborar a receita de um bolo com gotas de amor (sugestão em anexo).

Elaborar um cardápio para um café da manhã ou um lanche explorando a importância do SERVIR com amor e arte.



Um sonho saudável

Valores que a história possibilita :

Cooperação, harmonia e felicidade

Temas Transversais relacionados com a história:

Saúde e meio ambiente

Atividades permanentes do CEMES relacionadas com a história:

Horta e cozinha experimental

Sugestões de atividades

Infantil

Fundamental

Listar com alunos nomes de hortaliças que eles conhecem.

Convidar uma nutricionista para explicar a importância destes alimentos para a nossa saúde.

Solicitar que os alunos tragam receitas que utilizem estes alimentos.

Preparar uma receita e degustar com os alunos.

Caso não haja horta na escola, pesquisar nas proximidades e se possível visitar.

Desenvolver atividades manuais utilizando folhas secas, legumes, grãos, etc., trabalhando o sentimento de gratidão pelo que a natureza nos dá.

Trabalhar o sentimento de gratidão pelos alimentos que a natureza nos dá.

Mostrar aos alunos a origem das sementes observando-as em alimentos variados (relacionar com nossas origens, mostrando as diferenças nas etnias, por exemplo.)

Montar quadro comparativo dos benefícios dos alimentos cultivados com e sem fertilizantes químicos ou entre alimentos que a natureza oferece e os alimentos industrializados.



Uma viagem mais feliz

Valores que a história possibilita :

Gratidão, respeito, harmonia, humildade e felicidade

Temas Transversais relacionados com a história:

Cidadania, ética e pluralidade cultural

Atividades permanentes do CEMES relacionadas com a história:

Relaxamento, pensamento da semana, roda de leitura, aula passeio

Sugestões de atividades

Infantil

Fundamental

Promover uma viagem imaginária a partir da música do CD Planeta Azul: POR UM MUNDO MELHOR (baixar música e letra no site: www.planetaazul.com.br).

Realizar uma campanha, onde cada aluno que participa do projeto possa realizar doação de uma revista Planeta Azul já trabalhada para uma amigo, vizinho ou colega.

Manusear textos em braile, ver videos com linguagens de sinais (libras), etc, mostrando as diversas formas de comunicação

Atividade especial: passar alguns minutos se comunicando sem falar, somente com gestos.

Convidar amigos e vizinhos para participarem de uma apresentação coletiva do Planeta Azul.

Após a leitura da história, refletir com as crianças que uma boa ação, gera outra boa ação.

Produzir cartazes (após a observação das condições das ruas de seu bairro) retratando as dificuldades e o que pode melhorar pensando nas pessoas portadoras de deficiências físicas.



BOLO DA FELICIDADE

Ingredientes:

- uma xícara de amizade
- duas colheres (sopa) de compreensão
- uma pitada de paciência
- um copo de humildade
- uma xícara (de café) de alegria
- uma colher (de chá) de bom humor
- uma colher (de fermento) de solidariedade

Modo de preparar:

Meça as palavras cuidadosamente.

Junte a compreensão, a humildade e a paciência, misturando tudo com muita calma e um cântico de louvor.

Use fogo brando, nunca esquenta ou ferva!!!!!!!!!!

Tempere com alegria, bom humor, solidariedade e sabedoria.

Cobertura:

Amor à vontade!

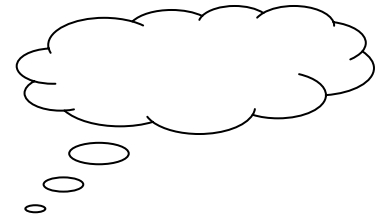
Sirva porções generosas, sempre com muito amor.

Não deixe esfriar, a temperatura ideal é a do coração!



BRÓCOLIS

- Rica fonte de cálcio, cada 100g possui 5 vezes mais cálcio do que a mesma porção de leite;
- Apresenta fator anticancerígeno;
- **Dica culinária:** As aparências enganam: Os brócolis convencionais possuem talos macios quando crus, porém quando cozidos, seus talos ficam muito endurecidos. Já os brócolis da agricultura natural / orgânico apresentam talos rijos quando crus, porém após cozidos, ficam muito macios e saborosos.
- É importante cozinhar os brócolis no vapor ou tostá-los na frigideira, pois quando se cozinha em água, perde-se muito das suas propriedades anticancerígenas.
- Pesquisadores da Faculdade de Medicina da Universidade Johns Hopkins descobriram que o sulforafano, uma substância química presente no brócolis e nos brotos de brócolis, elimina a *Helicobacter pylori*, bactéria que causa úlceras estomacais e, muitas vezes, câncer de estômago fatal.
- O brócolis, hortaliça assim como o repolho, a couve, a couve-flor e a couve de bruxelas possui compostos que podem contribuir para a eliminação da toxicidade e carcinogenicidade dos xenobióticos. Esses xenobióticos são substâncias químicas não produzidas pelo corpo estranhas ao organismo e são exemplos: os agrotóxicos utilizados na agricultura, antibióticos, pesticidas, a presença de metais como o chumbo, o alumínio, entre outros.



Pensamentos da semana

05/10 a 9/10

“A verdadeira simpatia aflora do interior; é indispensável, portanto, que a pessoa seja sincera de coração, o que depende de cada um.”

Mokiti-Okada

12/10 a 16/10

“Sonhe sempre com os olhos abertos.”

Ernst Ilaas

19/10 a 23/10

“A Verdade é o caminho, o Bem é a ação, o Belo é o sentimento. Desejo ardentemente que todos os cultivem.”

Mokiti Okada

26/10 a 30/10

“A família é a primeira célula essencial da sociedade humana.”

Papa João XXIII



SEGREDO DA FELICIDADE

Quando falo em "segredo da felicidade", parece que me refiro a algo mágico e misterioso. Nada disso, porém. O "segredo da felicidade" é muito simples. Tão simples, que poucos conseguem descobri-lo.

Quantas pessoas felizes conhecemos? Talvez nenhuma. Isso mostra que o mundo está cheio de sofrimento. Todos vivem sob o risco de fracasso, dúvida, desespero, desemprego, doença, pobreza e conflito, acorrentados pelas dificuldades, como se estivessem numa prisão.

Creio que todo ser humano, algum dia, perguntou a si mesmo: "Se Deus criou o homem, por que o faz sofrer tanto, ao invés de determinar que no mundo reine a felicidade?" Como essa interrogação permanece sem uma resposta, vamos tecer considerações a respeito.

Muitos já me perguntaram: "Se Deus é Amor e Piedade, como deixou que o homem errasse, para depois levá-lo ao Juízo Final?" E mais: "Se, desde o início, Ele não criasse o homem como um ser malvado, não haveria necessidade de castigo ou Juízo Final..." Parecem-me observações bem lógicas. Falando a verdade, eu também penso assim. Se estivesse no lugar de Deus, poderia explicar tudo a respeito do problema. Como sou apenas uma existência criada, não consigo dar a resposta que Ele daria. Entretanto, esforço-me para compreender e imagino que a resposta da questão é a que vai a seguir.

O bem e o mal se digladiam desde as eras mais remotas; jamais um predominou definitivamente sobre o outro. Refletindo bem, foi em conseqüência do atrito entre ambos que a civilização atingiu tão grande desenvolvimento.

Mas, como obter a felicidade neste mundo em que se empreende tal batalha? Deixando de lado todas as suposições com que temos tentado compreender a vontade de Deus, procuremos descobrir o meio de sermos felizes.

Como venho afirmando há muito tempo, nossa felicidade depende de fazermos os outros felizes. Esse é o meio mais seguro para alcançá-la, e eu o venho aplicando há muitos anos com resultados maravilhosos. Foi por isso que escrevi este ensinamento. Simplificando o conselho, pratiquemos o maior número possível de boas ações, pensemos em dar alegria às outras pessoas.

Que a esposa estimule o marido a trabalhar para o bem-estar da sociedade e que o marido lhe dê alegria, mostrando-se gentil com ela e inspirando-lhe confiança.

É natural que os pais amem os filhos. Mas devem fazer mais do que isso: devem cuidar do seu futuro com a máxima inteligência e eliminar atitudes autoritárias no trato com eles.

Que na vida cotidiana suscitemos esperança no coração das pessoas com quem lidamos, tendo por lema proceder com amor e gentileza em relação a chefes e subalternos, bem como seguir as normas da honestidade.



Aos políticos, cabe esquecerem a si próprios, pondo a felicidade do povo acima de tudo e erigindo-se como exemplos de boa conduta. O povo também deve praticar boas ações e esforçar-se constantemente para desenvolver sua inteligência.

Sabemos que serão mais felizes aqueles que praticarem maior número de ações louváveis. Já imaginaram que povo e que nação surgiriam, se todas as pessoas se unissem para praticar o bem? Um país assim seria alvo de respeito universal. Poderia ser considerado como uma parcela do Paraíso Terrestre, pois, com o tempo, desapareceriam todos os problemas de ordem moral, toda doença, toda pobreza e todo conflito. Seria como "bater com o martelo no chão" - a pancada não poderia falhar.

Por toda parte existem homens praticando o mal, mentindo, enganando, buscando atender às exigências de seu próprio egoísmo. É uma sociedade de seres maldosos. Assim, a felicidade mantém-se muito distante. E o pior é que há quem julgue ser natural um mundo tão perverso, achando inútil tentar reformá-lo. Temos até encontrado quem procure impedir nossas tentativas de transformar em paraíso este inferno terrestre. Essas pessoas, pelo mal que intentam, cavam sua própria desgraça, criando para si próprias o pior de todos os infernos. São merecedoras de piedade e oramos constantemente para que sejam salvas.

Tenho certeza de que, meditando sobre este ensinamento, todos perceberão que não é difícil ser feliz.

Por Mokiti Okada, em 1º de outubro de 1949.