



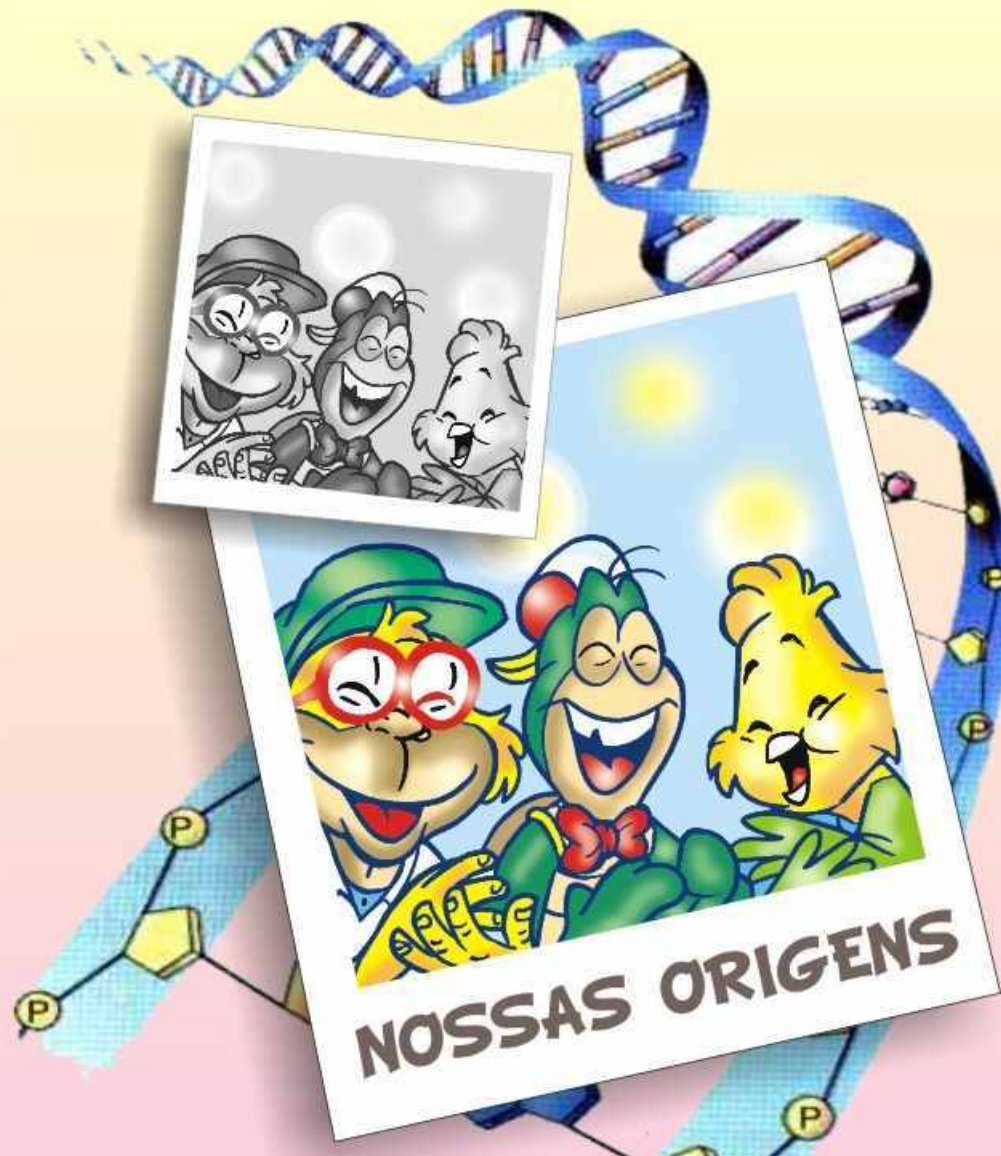
FUNDAÇÃO MOKITI OKADA - M.O.A.

PROJETO
**PLANETA
AZUL**
DIV. EDUCACIONAL

ANO VIII - MARÇO / 2009 - Nº 99

PLANETA AZUL

Por um mundo melhor



Olá ...

Como foram de férias? É bom estarmos juntos novamente!

Mais um ano se inicia e, com ele, renovamos nossas esperanças de construirmos juntos um mundo melhor.

Nesta edição, vamos conhecer a história de mais alguns alunos que, ao lerem as revistas Planeta Azul, também fizeram a sua história. São elas:

NOSSAS ORIGENS

Argumento: EM Carlos Murion (Salvador/BA)

Ano passado, a partir da história SER SOLIDÁRIO, publicada na edição 97, da Revista Planeta Azul, a EM Carlos Murion promoveu uma visita dos alunos a um Asilo de Idosos que ofereceram sabonetes como presentes.

Ao retornar, uma das alunas do 5º. Ano fez o seguinte comentário:

- “Não entendo uma coisa: quando minha mãe nasceu, minha avó morreu, e a vida toda minha mãe chora por não ter a mãe ao seu lado, e lá no Asilo de Idosos onde fomos há muitas mães abandonadas pelos filhos.”

Vamos mostrar a partir da reflexão da aluna, o lado positivo dos Asilos para Idosos.

SEGREDO PARA SER FELIZ

Argumento: CEMES (Rio de Janeiro/RJ)

Em novembro de 2008, quando os personagens do Planeta Azul visitaram o Rio de Janeiro, um dos alunos do CEMES entregou uma cartinha ao Prof. Camarão que dizia o seguinte:

- “Com o Planeta Azul aprendi que com minhas boas ações as pessoas ficam felizes e eu também.”

REFEIÇÃO ESPECIAL

Argumento: EMEF Erico Verissimo (São Paulo/SP)
EM Carlos Murion (Salvador/BA)

Na edição 97, da Revista Planeta Azul a partir da leitura das histórias SERVIR COM AMOR e DIVIDINDO O LANCHE, MULTIPLICANDO A FELICIDADE, a EM Carlos Murion (Salvador/BA) e a EMEF Erico Veríssimo (São Paulo/SP) promoveram atividades semelhantes com alunos e familiares e produziram, ao final, livros de receitas.

BOM PARA VOCÊ, BOM PARA TODOS

Argumento: EMEIEF Antonio Simonetti (Limeira/SP)

Uma aluna do 2º. Ano A, da profa. Virlene, da EMEIEF Antonio Simonetti, na cidade de Limeira, tirou a seguinte lição ao participar da Campanha do Obrigado em novembro do ano passado:

- “Aprendi com a Campanha do Obrigado do Planeta Azul que quanto mais coisa boa eu faço, mais coisa boa eu ganho.”

A GRANDE JOGADA

Argumento: EM Olivo Beal (Toledo/PR)

Recebemos uma cartinha de um aluno da EM Olivo Beal, 3ª. série A, Profa. Maidi, da cidade de Toledo, que dizia o seguinte:

“Num belo dia de sol, eu e meu amigo estávamos andando de carrinho de rolimã na rua da minha casa e ele caiu e se machucou muito. Então, eu fui avisar o pai dele que levou para hospital para fazer curativo.

No outro dia, eu fui visitar e ele estava todo enfaixado, tinha quebrado o braço e se ralou um monte e depois de uma semana teve alta e nós voltamos a brincar.”

Esperamos, em breve, poder publicar a história de seus alunos, por isso, fique atenta e nos envie os argumentos.

Estamos, a partir dessa edição do Ponto de Apoio, sugerindo os PENSAMENTOS DA SEMANA¹ que utilizamos no CEMES, se tiver alguma experiência com eles, escreva-nos.

Nesta edição, estamos publicando o artigo COMER PARA VIVER escrito pela Dra. Eny Márcia Rugerini, responsável pelo setor de Saúde da Fundação Mokiti Okada. Não deixe de ler.

E, por fim, dia 8 de março, o Jornal Cruzeiro do Sul de Sorocaba/SP, publicará, de forma bem humorada, uma matéria no seu caderno infantil sobre famílias, ela está anexa a esse material, utilize-a também se achar interessante.

Um abraço

Bom 2009 !!

MIGUEL ANGELO LOPES

¹ No final desta edição

Nossas origens

Valores que possibilitam reflexão:

Respeito às diferenças entre as gerações, gratidão às origens, amizade, amor, solidariedade, harmonia e convivência humana

Atividades permanentes do CEMES relacionadas com a história:

Relaxamento, Regras da Turma, Livro da Vida, Auto-avaliação diária e Planejamento Participativo

Sugestões de atividades

Infantil	Fundamental
Após a contação da história, conversar com as crianças a respeito do conceito de família. Cada um relata sobre sua família.	Após a leitura da história, conversar com as crianças a respeito do conceito de família. Cada um relata sobre sua família.
Propor que tragam várias fotos de seus familiares. Após a exploração das fotos, propor que elaborem uma árvore genealógica de cada criança (modelo em anexo).	Propor que tragam várias fotos de seus familiares. Após a exploração das fotos, propor que elaborem uma árvore genealógica de cada criança e discutam a matéria "- Me respeite que sou mais velha..." (modelos em anexo)
Elaborar uma ficha com as informações pessoais de cada criança (nome, data de nascimento, nome de seus pais, cidade ou estado onde nasceram ...).	Convite às famílias para relatarem como viviam seus parentes mais antigos e de como sentiam as coisas.
Convite às famílias para relatarem como viviam seus parentes mais antigos e de como sentiam as coisas.	Elaborar um painel a partir das hipóteses dos alunos sobre os cuidados que seus familiares dispensaram ao seu crescimento.
	Aula passeio: visitar um asilo e propor produção de texto a partir da experiência vivenciada. Caso não seja possível a visita, convidar crianças que já viveram a experiência para relatarem suas emoções.

Segredo para ser feliz

Valores que possibilitam reflexão:
 Altruísmo, felicidade, amizade, amor, harmonia familiar, gratidão.

Atividades permanentes do CEMES relacionadas com a história:
 Relaxamento, Regras da Turma, Auto-avaliação diária,
 Planejamento Participativo e Horta

Sugestões de atividades

Infantil	Fundamental
Conversar com as crianças sobre as boas ações que fazem em casa para ajudar a família (listar em painel).	Realizar a leitura da HQ e questionar sobre as ações da Flora.
Listar com o grupo atitudes que deixam os colegas da turma felizes.	Listar boas ações realizadas com o objetivo de tornar outra pessoa feliz
Elaborar um “presente” (dobradura, cartão, Ikebana) para um amigo.	Montar um cartaz coletivo com desenhos ou gravuras de situações aonde as crianças fizeram alguém feliz.
Roda de conversa: comentar sobre a importância de cultivar plantas e flores.	Criar uma horta ou jardim na escola .
Importância da alimentação saudável.	Incentivar as crianças e os pais a terem plantas ou flores em casa.

Refeição especial

Valores que possibilitam reflexão:
Gratidão à Natureza, amor, carinho, dedicação,
felicidade, cooperação (trabalho coletivo).

Atividades permanentes do CEMES relacionadas com a história:
Planejamento Participativo, Horta,
Cozinha experimental e Auto-avaliação Diária

Sugestões de atividades

Infantil	Fundamental
Pesquisar e trabalhar de onde vêm os alimentos e confeccionar um painel com os alimentos de origem animal e vegetal.	Pesquisar e trabalhar de onde vêm os alimentos e confeccionar um painel com os alimentos de origem animal, vegetal e mineral.
Convidar a cozinheira (merendeira) para apresentar o cardápio do dia, relatando os cuidados que tem ao preparar a merenda.	Estabelecer diferenças entre alimentos naturais e os industrializados.
Elaborar um cardápio "saudável" a partir do conhecimento prévio das crianças sobre os alimentos.	Escolher uma receita e depois classificar os ingredientes utilizados, de acordo com a origem e o tipo dos alimentos.
Explorar o paladar, levando alimentos para a escola e pedindo para cada criança sentir o gosto (doce, azedo e amargo). Posteriormente relacionar essas sensações com os sentimentos (amor, raiva, carinho, inveja, etc.)	Fazer uma campanha para que todos tenham uma alimentação saudável. A turma poderá elaborar cartazes, gráficos, tabelas, músicas...
Preparar um lanche coletivo.	Palestra para os pais a respeito da importância de uma alimentação saudável.
	Valorizar a refeição como um momento de gratidão, respeito e arte: à Natureza, ao produtor, a quem preparou, bem como à organização da mesa com talheres, travessas, etc.

Bom para você, bom para todos

Valores que possibilitam reflexão:

Altruísmo, solidariedade, respeito, gratidão, cooperação, amizade, felicidade e amor

Atividades permanentes do CEMES relacionadas com a história:

Pensamento da Semana, Relaxamento e Auto-avaliação Diária.

Sugestões de atividades

Infantil	Fundamental
Conversar com as crianças sobre o que podemos fazer para melhorar uma situação.	Conversar com as crianças sobre o que podemos fazer para melhorar uma situação.
Percorrer as dependências da escola visando desenvolver a prática da percepção em que os alunos deverão "prestar a atenção para melhorar uma situação". Posteriormente, registrar as observações das crianças em painel.	Percorrer as dependências da escola visando desenvolver a prática da percepção em que os alunos deverão "prestar a atenção para melhorar uma situação". Posteriormente, registrar as observações das crianças em painel.
Eleger algumas situações observadas durante a visita às dependências da escola e praticar a mudança durante a semana.	Eleger algumas situações observadas durante a visita às dependências da escola e praticar a mudança durante a semana.
	Montar um "correio da atenção" em que as crianças enviarão mensagens de otimismo e esperança para pessoas que, segundo sua percepção, estejam precisando de carinho e apoio (um amigo da sala, um familiar, um vizinho, etc.)



A grande jogada

Valores que possibilitam reflexão:
Amizade, companheirismo e gratidão

Atividades permanentes do CEMES relacionadas com a história:
Ikebana, Auto-avaliação Diária, Regras da Turma

Sugestões de atividades

Infantil	Fundamental
Incentivar as crianças a serem solidárias e prestativas mesmo em situações lúdicas e esportivas.	Incentivar as crianças a serem solidárias e prestativas mesmo em situações lúdicas e esportivas.
Ouvir das crianças relatos sobre visitas que tenham realizado à pessoas enfermas pontuando de que forma puderam alegrar a situação.	Ouvir das crianças relatos sobre visitas que tenham realizado à pessoas enfermas pontuando de que forma puderam alegrar a situação.
Confeccionar um mini-arranjo de flores para oferecer a um enfermo com o objetivo de alegrar-lhe a vida.	Confeccionar um mini-arranjo de flores objetivando alegrar a vida de um enfermo e junto mensagens de otimismo e esperança.

TEXTO DE MOKITI OKADA

SEJAM SEMPRE HOMENS DO PRESENTE (texto adaptado)

O homem deve progredir e elevar-se continuamente, sobretudo aqueles que possuem fé. Entretanto, quando tocamos em assuntos religiosos, as pessoas costumam julgar-nos antiquados e conservadores.

Observemos a Natureza. Ela procura renovar-se e progredir constantemente, sem um minuto de interrupção. O número de seres humanos aumenta de ano para ano. As terras vão sendo exploradas todos os anos. Vemos maiores e melhores vias de transportes – obras cuja construção demonstra crescente arrojo arquitetônico – e maquinarias cada vez mais perfeitas. As ervas e as árvores crescem em direção ao Céu. Tudo isso mostra que nada regride.

Ora, se tudo continua evoluindo, é natural que os homens também devam evoluir continuamente, seguindo o exemplo da Natureza. Nesse sentido, eu mesmo faço esforço para elevar-me e progredir cada vez mais; este mês, mais do que no mês anterior; este ano, mais do que no ano passado.

Mas progredir somente na parte material, isto é, nos negócios, na profissão e na posição social, não passa de algo sem base, algo demasiado superficial, como uma planta sem raiz. É indispensável o progresso do espírito, isto é, a elevação da individualidade. Portanto, devemos prosseguir passo a passo, pacientemente, visando à perfeição, principalmente no que se refere à espiritualidade. Com a elevação gradual do espírito, a personalidade também florescerá e, sem dúvida alguma, essa atitude de contínuo progresso conquistará a confiança do próximo, facilitará os empreendimentos e tornará a pessoa feliz.

Os jovens da atualidade talvez encarem estas palavras como moral antiquada e já superada; entretanto, é pondo em ação tais palavras que as criaturas poderão, verdadeiramente, ficar atualizadas. Os homens que não pensam e não agem assim, desejando evoluir apenas materialmente, ficam estacionados. Não progridem nem são progressistas. Parecem-me antiquadíssimos, observados deste ponto de vista. Seus pensamentos e assuntos são sempre os mesmos, não apresentam nada de especial. Palestrar com essas pessoas não me desperta nenhum interesse, pois elas se limitam a assuntos triviais, não falando de Religião, de Política, de Filosofia e muito menos de Arte.

O ideal seria que todos se interessassem em progredir e elevar-se cada vez mais. Como visamos a corrigir a civilização errônea e construir um mundo ideal, devemos procurar nesta época de transição do mundo, ser sempre homens atualizados, vivendo em sintonia com o século XXI.

Eis o sentido do meu costumeiro conselho: sejam homens do presente.

Em 11 de outubro de 1950

(Fonte: Alicerce do Paraíso – volume 3)

Comer para viver

Nunca foi tão importante escolher com critério os alimentos que ingerimos. A qualidade do hábito alimentar está cada vez mais associada a uma vida saudável ou à vulnerabilidade a muitas doenças. Cuide-se. Veja como.

Dra. Eny Márcia Rugerini

Ao longo das últimas décadas, a expectativa de vida vem aumentando para 70 a 80 anos, especialmente nas populações de países desenvolvidos. Porém, é bom lembrar que esse aumento de longevidade ainda está longe do ideal, que deveria ser de 120 anos. O esforço para se preservar a qualidade de vida permite que haja condições dignas para o processo biológico de envelhecimento. Desta forma, a prevenção de doenças deve ser iniciada desde idades precoces, de preferência na primeira infância. Problemas como a hipertensão arterial, a osteoporose, o diabetes tipo II, as neoplasias (câncer), as dislipidemias (excesso de gorduras no sangue) e as doenças cardiovasculares podem ser evitadas, já na infância. A herança genética parece ser um dos principais fatores geradores dessas doenças. Todavia, mesmo pessoas em cuja família há registros anteriores dessas patologias poderão desenvolvê-las ou não, dependendo de sua interação com o meio ambiente, ou seja, do seu modo de vida. O hábito alimentar é um dos fatores ambientais responsáveis pelo surgimento das doenças citadas. A alimentação exerce grande influência sobre o indivíduo, principalmente na sua saúde, sua capacidade de trabalhar, estudar, divertir-se, sobre sua aparência, estado fisiológico e tempo de vida. Cuidar da alimentação é cuidar de uma necessidade básica do ser humano, e isso é de fundamental importância para o nosso dia-a-dia. Saber alimentar-se significa “comer para viver”, e não “viver para comer”. Uma dieta saudável deve ter variedade, moderação e equilíbrio, e é considerada balanceada quando atende a critérios de quantidade, qualidade, harmonia e adequação para cada indivíduo.

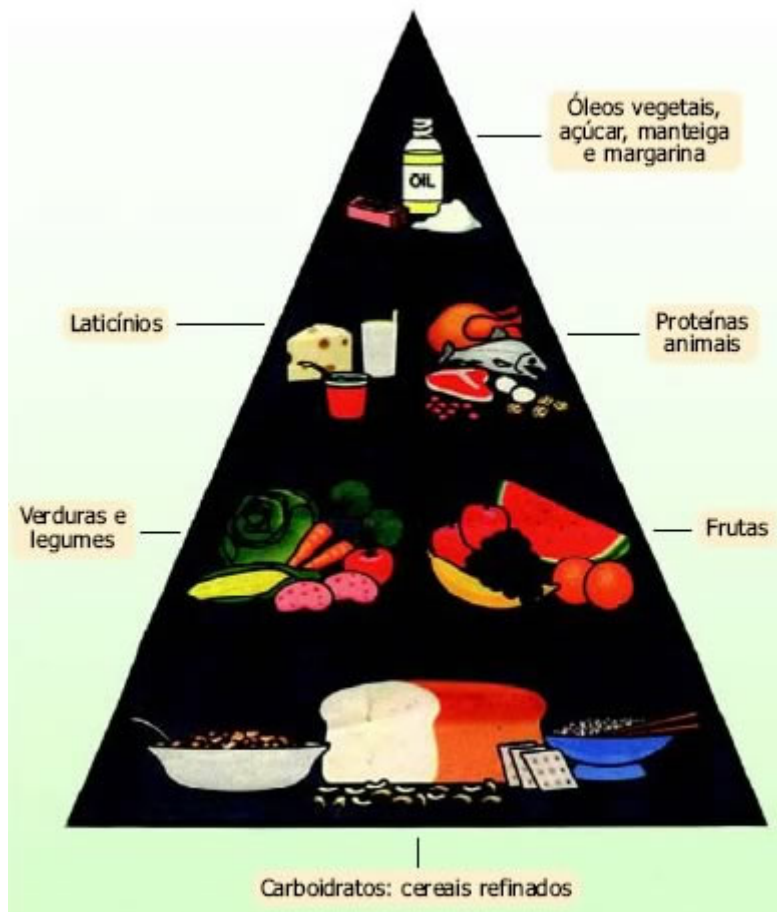
Sobre a pirâmide alimentar

Em 1992, o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) apresentou oficialmente o Guia da Pirâmide Alimentar, com a intenção de ajudar o público a fazer opções dietéticas para manter a saúde, e diminuir o risco de doenças crônicas. Porém, no início do novo século houve uma mudança radical na pirâmide, para adequá-la aos recentes conhecimentos sobre alimentos funcionais. Entende-se por alimento funcional aquele que, além de nutrir, contém componentes que afetam positivamente uma ou mais funções orgânicas específicas, como por exemplo, aumento das defesas orgânicas, prevenção ou recuperação de doenças, controle de condições físicas e mentais, ou redução do ritmo de envelhecimento. Nessa nova configuração, foram colocados como base da pirâmide e como itens mais importantes a atividade física e o controle do peso. Na pirâmide antiga, nem se falava nisso.

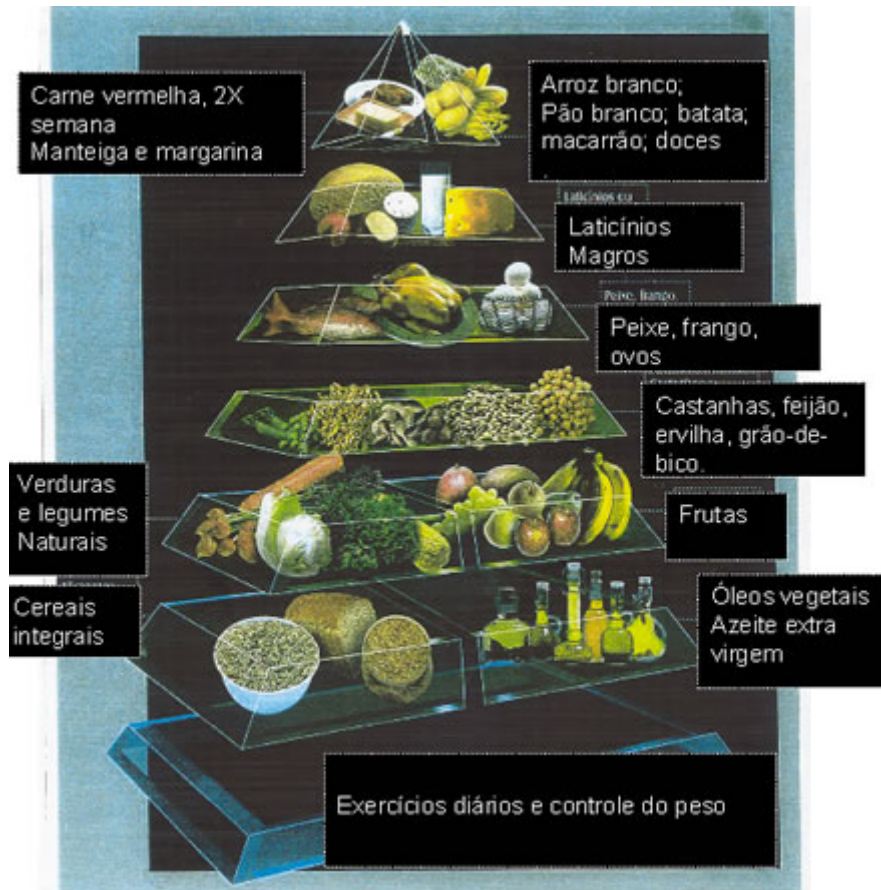
O segundo ponto mais importante passou a ser um maior consumo, a cada refeição, de alimentos integrais (arroz, pão e cereais). O azeite de oliva extra virgem passou a ser o mais recomendado. A indicação seguinte é a ingestão, em abundância, de verduras, legumes e frutas, de preferência produzidas por método natural ou orgânico. O consumo de proteína animal fica mais restrito aos frangos, peixes e ovos, deixando-se a carne vermelha para uso moderado (duas vezes por semana). Deve-se restringir ao mínimo possível o uso de produtos à base de gordura animal, como manteiga, margarina e a própria carne vermelha, bem como diminuir a ingestão de alimentos que contêm muito carboidrato, como arroz branco refinado, batata, pão branco, macarrão e doces.

Veja, de forma esquemática, as mudanças que ocorreram na pirâmide:

PIRÂMIDE CONVENCIONAL



PIRÂMIDE FUNCIONAL



Checando com os textos de Mokiti Okada

Notamos que esta nova proposta da pirâmide alimentar está mais adequada às orientações que Mokiti Okada nos transmite. Em um deles, afirma que o fundamento da saúde é ingerir-se alimentos que contenham grande quantidade de energia vital, sendo muito mais inteligente consumir verduras frescas. Os nutrientes necessários à vida humana estão contidos, em grande parte, nos vegetais. Os alimentos que têm maior quantidade de espírito são os cereais, depois os vegetais e, por último, os peixes. (Fonte para estudo: livro "Alimentação com Energia Vital", "A verdadeira dietética"). Orientações para melhorar a saúde Tendo como base os textos de Mokiti Okada e observando as orientações mais recentes da ciência, devemos adequar nossa alimentação para que possamos prevenir doenças crônico-degenerativas, tão comuns nos dias de hoje. Eis algumas sugestões úteis:



- Consumir diariamente produtos integrais;
 - Consumir, em todas as refeições, legumes e verduras em abundância;
 - Consumir cinco porções de frutas ao dia (pode ser na forma de suco ou a própria polpa da fruta); - Reduzir o consumo de carne vermelha para duas porções semanais. Nos outros dias, optar por frango ou peixe;
 - Reduzir o uso de gordura animal (margarina, manteiga e carne vermelha), e aumentar o consumo de gordura vegetal (azeite de oliva extra virgem);
 - Reduzir ou abolir o uso de frituras;
- Adotar diariamente a prática de atividades físicas, como a caminhada (20 a 30 min.). No local de trabalho, dê preferência às escadas, sempre que possível. Os mais sedentários podem começar subindo um andar e descendo dois, fazendo disso um exercício diário. Na medida do possível, utilize menos o carro e ande mais a pé.

Conclusão final

A mudança dos hábitos alimentares e do estilo de vida é muito importante porque, assim, não apenas nós seremos beneficiados, mas, principalmente, as gerações futuras poderão herdar esses hábitos positivos, conseguindo atingir maior longevidade, ao mesmo tempo que poderão evitar significativamente a ocorrência de doenças crônico-degenerativas. Já os adultos de hoje, ao mudarem seus hábitos alimentares, podem melhorar suas condições físicas e controlar as doenças que já estão instaladas, podendo aumentar, nem que seja em pequena escala (alguns anos) a sua longevidade.

PENSAMENTO DA SEMANA

Toda segunda-feira as turmas recebem um Pensamento, uma mensagem, que determina a prática da semana. Essa atividade visa à reflexão dos alunos sobre os valores e as posturas positivas que devemos desenvolver para com o outro e perante a vida.

O Pensamento deve ser lido diariamente no início da aula, e, até a quarta-feira, todas as turmas devem realizar um trabalho com o Pensamento em questão, envolvendo o conteúdo programático da série.

Março de 2009

02 a 06/03

“Para todas as coisas se tornarem belas, o homem deve seguir a Verdade, amar o Belo e odiar o Mal.” (Mokiti Okada)

09 a 13/3

“Não podemos eliminar nossos defeitos mas podemos discipliná-los e restringi-los a tal ponto que acabarão por desaparecer.” (J.Paul Shmitt)

16 a 20/3

“Podemos observar uma ordem natural nas atividades de todo o Universo. Considera-se realmente homem o individuo que reconhece a obediência, a ordem como fator natural do progresso.” (Mokiti Okada)

23 a 27/3

“É preciso que aprendamos a medir nossas palavras, para que sejam palavras de amor e paz.” (A.C.Jesus)

30/3 a 03/4

“Basta que o homem obedeça às Leis do Universo, para que todas as coisas se harmonizem e progridam normalmente.” (Mokiti Okada)