



## IKIGAI

Ikigai significa vida que vale a pena; é a razão pela qual nos levantamos todos os dias pela manhã. Para os japoneses, todo mundo tem um, mas nem todo mundo sabe qual é, pois ele está nas profundezas do ser. Encontrá-lo é dar significado à própria vida; é ter um propósito.

Qual é o sentido da sua vida? Qual é a sua missão? Uma mandala pode ajudar a descobrir:



A equação da longevidade: amizade + alimentação leve + descanso + exercícios = alegria de viver.

Fonte: <https://www.napratica.org.br/como-mandala-ikigai-pode-ajudar-voce-encontrar-seu-proposito/>

Encontrar um propósito para acordar todas as manhãs, com alegria, é dar sentido à própria existência. É encontrar a própria razão de ser e, com um pouco de sorte, é abrir caminhos para uma vida longa.

### OBJETIVOS

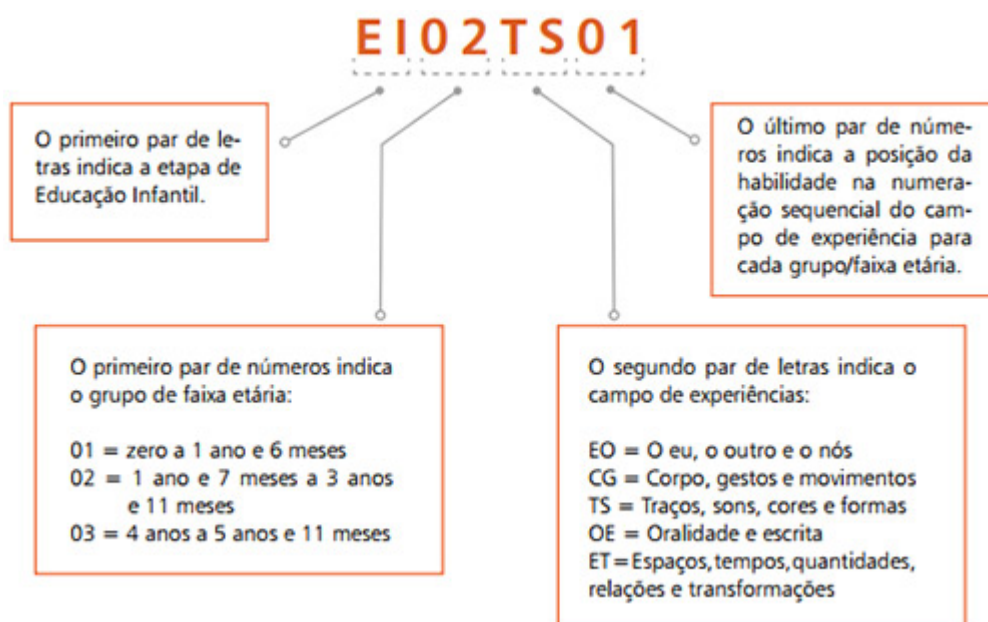
Reconhecer as próprias forças primárias que permitem o alcance de objetivos. Pensar no sentido das próprias ações, do aprendizado, da convivência ética com todas as formas de vida, superando o individualismo. Perceber que é responsável pelo próprio destino. Descobrir e exercitar os próprios talentos.



## JUSTIFICATIVA

Na cultura individualista e produtivista, importa trabalhar o olhar para dentro de si, a descoberta das forças pessoais, o autoconhecimento, o olhar para o outro e para o tempo, superando o fazer por fazer, a cultura do consumismo.

## COMPETÊNCIAS E HABILIDADES: OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO



## CAMPO DE EXPERIÊNCIAS

O Eu, o Outro e o Nós:

- ✓ EI01EO01: perceber que suas ações têm efeitos nas outras crianças e nos adultos.
- ✓ EI02EO01: demonstrar atitudes de cuidado e solidariedade na interação com crianças e adultos.
- ✓ EI03EO01: demonstrar empatia pelos outros, percebendo que as pessoas têm diferentes sentimentos, necessidades e maneiras de pensar e agir. EI03EO06: manifestar interesse e respeito por diferentes culturas e modos de vida



## Corpo, Gestos e Movimentos

- ✓ EI01CG04: participar do cuidado do seu corpo e da promoção do seu bem-estar.
- ✓ EI02CG04: demonstrar progressiva independência no cuidado do seu corpo.
- ✓ EI03CG04: adotar hábitos de autocuidado relacionados a higiene, alimentação, conforto e aparência.

## Espaços, Tempos, Quantidades, Relações e Transformações

- ✓ EI01ET03: explorar o ambiente pela ação e observação, manipulando, experimentando e fazendo descobertas.
- ✓ EI02ET03: compartilhar, com outras crianças, situações de cuidado de plantas e animais nos espaços da instituição e fora dela.
- ✓ EI03ET03: identificar e selecionar fontes de informações, para responder a questões sobre a natureza, seus fenômenos, sua conservação.

## ÁREAS DO CONHECIMENTO

### Filosofia

- ✓ *Mens sana in corpore sano*: recuperando o sentido da frase *mente sã, corpo são*. O poeta romano Juvenal cria a frase ao responder, com uma oração, sobre o que as pessoas deveriam desejar na vida:

*Deve-se pedir em oração que a mente seja sã num corpo são.  
Peça uma alma corajosa que careça do temor da morte,  
que ponha a longevidade em último lugar entre as bênçãos da natureza,  
que suporte qualquer tipo de labores,  
desconheça a ira, nada cobice e creia mais  
nos labores selvagens de Hércules do que  
nas satisfações, nos banquetes e camas de plumas de um rei oriental.  
Revelarei aquilo que podes dar a ti próprio;  
Certamente, o único caminho de uma vida tranquila passa pela virtude.*

Juvenal critica os cidadãos romanos que faziam orações tolas acreditando que tudo que se deveria pedir era saúde física e espiritual.



## Língua Portuguesa

✓ Gênero textual poema

*Vida saudável e organizada  
A comida, moderada  
Não abusar dos remédios  
Tentar, de todas as formas  
Não se alterar por nada  
Exercício e diversão  
Não ter nunca apreensão  
Pouco confinamento,  
Muitos relacionamentos  
E contínua ocupação*

(Roberto Abadie Soriano, Uruguai)

- ✓ Linguagens: conhecimento; conhecer e começar um processo desde sua origem. Unir-se ao objeto que constrói (o suporte livro e outros materiais de criação); haicais, caligrafias, animes, gibis.

**Arte:** "A arte, sob todas as formas, é um ikigai com o poder de nos dar felicidade e propósito na vida." (GARCIA; MIRALLES, 2016, p. 60)

- ✓ EF15AR03: Reconhecer e analisar a influência de distintas matrizes estéticas e culturais das artes visuais nas manifestações artísticas das culturas locais, regionais e nacionais.
- Katsushika Hokusai - *A Grande Onda de Kanagawa* (1760 - 1849).
  - Osamu Tezuka - o pai do mangá japonês: "Peço, por favor, que me deixem trabalhar".
  - Carmen Herrea (pintora) - vendeu seu primeiro quadro aos 89 anos.
  - Hayao Miyazaki. *A viagem de Chihiro*. Metáforas de poluição dos rios representadas por um deus gordo cheio de lixo. Reivindica a reconexão com a natureza. Miyazaki não tem computador, usa um celular dos anos 1990 e obriga sua equipe a desenhar à mão. Seu estúdio, o Studio Ghibli, é um dos únicos do mundo em que quase todo o processo de produção de animação é tradicional. Vive seu ikigai, criar com as mãos, acima de qualquer coisa.



## Literatura

- ✓ O Retrato de Dorian Gray.
- ✓ Sêneca (brevidade da Vida).
- ✓ O Gato Filososal (morte, vida, belo, feio, velhice).
- ✓ Entrevista com Vampiro.
- ✓ Os duendes bunagaya da floresta Yanbaru.

## História e Geografia

Unidade Temática: O Sujeito e seu lugar no Mundo.

Objetos de Conhecimento: O modo de vida das crianças em diferentes lugares

- ✓ EF01GE01: descrever características observadas de seus lugares de vivência (moradia, escola etc.) e identificar semelhanças e diferenças entre esses lugares. Zonas Azuis: onde vivem as pessoas mais longevas do mundo: Okinawa (Japão), Sardenha (Itália), Loma Linda (Califórnia), Península de Nicoya (Costa Rica), Icária (Grécia).
- ✓ EF01GE02: identificar semelhanças e diferenças entre jogos e brincadeiras de diferentes épocas e lugares

Objetos de Conhecimento: Convivência e interações entre pessoas na comunidade

- ✓ EF02GE02: comparar costumes e tradições de diferentes populações inseridas no bairro ou comunidade em que vive, reconhecendo a importância do respeito às diferenças.
- ✓ EF02GE01: descrever a história das migrações no bairro ou comunidade em que vive.

Objeto de Conhecimento: A cidade e o campo: aproximações e diferenças

- ✓ EF03GE01: identificar e comparar aspectos culturais dos grupos sociais de seus lugares de vivência, seja na cidade, seja no campo.
- ✓ EF03GE02: identificar, em seus lugares de vivência, marcas de contribuição cultural e econômica de grupos de diferentes origens.
- ✓ EF03GE03: reconhecer os diferentes modos de vida de povos e comunidades tradicionais em distintos lugares.

Objetos do Conhecimento: situações de convívio em diferentes lugares

- ✓ EF01GE03: identificar e relatar semelhanças e diferenças de usos do espaço público (praças, parques) para o lazer e diferentes manifestações.
- ✓ EF01GE04: discutir e elaborar, coletivamente, regras de convívio em diferentes espaços.



## UNIDADE TEMÁTICA: Terra e Universo

Objetos do Conhecimento: Escalas de tempo

- ✓ EF01CI05: identificar e nomear diferentes escalas de tempo: os períodos diários (manhã, tarde, noite) e a sucessão de dias, semanas, meses e anos.
- ✓ EF01CI06: selecionar exemplos de como a sucessão de dias e noites orienta o ritmo de atividades diárias de seres humanos e de outros seres vivos.

Objetos do Conhecimento: Movimento aparente do Sol no céu e O Sol como fonte de luz e calor

- ✓ EF02CI07 descrever as posições do Sol em diversos horários do dia e associá-las ao tamanho da sombra projetada.

Objetos do Conhecimento: Características da Terra, Observação do céu, Usos do solo:

- ✓ EF03CI08: Observar, identificar e registrar os períodos diários (dia e/ou noite) em que o Sol, demais estrelas, Lua e planetas estão visíveis no céu.
- ✓ EF03CI09: Comparar diferentes amostras de solo do entorno da escola com base em características como cor, textura, cheiro, tamanho das partículas, permeabilidade etc.
- ✓ EF03CI10: Identificar os diferentes usos do solo (plantação e extração de materiais, dentre outras possibilidades), reconhecendo a importância do solo para a agricultura e para a vida.

Objetos de conhecimento: Pontos cardeais, Calendários, fenômenos cíclicos e cultura

- ✓ EF04CI09: identificar os pontos cardeais, com base no registro de diferentes posições relativas do Sol e da sombra de uma vara (gnômon).
- ✓ EF04CI10: comparar as indicações dos pontos cardeais resultantes da observação das sombras de uma vara (gnômon) com aquelas obtidas por meio de uma bússola.
- ✓ EF04CI11: associar os movimentos cíclicos da Lua e da Terra a períodos de tempo regulares e ao uso desse conhecimento para a construção de calendários em diferentes culturas.

Objetos do Conhecimento: Constelações e mapas celestes, Movimento de rotação da Terra, Periodicidade das fases da Lua, Instrumentos óticos



- ✓ EF05CI10: identificar algumas constelações no céu, com o apoio de recursos (como mapas celestes e aplicativos digitais, entre outros), e os períodos do ano em que elas são visíveis no início da noite.
- ✓ EF05CI11: associar o movimento diário do Sol e das demais estrelas no céu ao movimento de rotação da Terra.
- ✓ EF05CI12: concluir sobre a periodicidade das fases da Lua, com base na observação e no registro das formas aparentes da Lua no céu ao longo de, pelo menos, dois meses.
- ✓ EF05CI13: projetar e construir dispositivos para observação à distância (luneta, periscópio etc.), para observação ampliada de objetos (lupas, microscópios) ou para registro de imagens (máquinas fotográficas) e discutir usos sociais desses dispositivos.

## TRANSVERSALIDADES

- ✓ Formação Pessoal e Social:
  - **Quem são os supercentenários:** as pessoas mais velhas do mundo (Formação Pessoal e Social):
    - Misao Okawa (117): "É preciso aprender a relaxar".
    - Maria Capovilla (116): "A única coisa que fiz foi não comer carne durante toda a minha vida."
    - Janne Calment (122): "Vejo pouco, escuto mal, não posso sentir nada, mas está tudo bem". Andou de bicicleta até os 100 anos e fumou até os 120.
    - Walter Breunning (114): "Se você mantiver sua mente e seu corpo ocupados, ficará aqui por bastante tempo".
    - Alexander Imichi (111): "Simplesmente não morri antes."
  - **Como diminuir o estresse** (respiração, meditação, exercício, sono, leitura (menos TV), trabalhos manuais).
  - Como fazer o bem a si e à sociedade.
  - **Educação emocional** das crianças: como trabalhar. A filosofia e a terapia orientais fundamentadas em ter um propósito na vida trabalha a **ACEITAÇÃO**, e não o **CONTROLE** das emoções. Ensina as crianças a aceitarem o que sentem sem tentar controlar. A aceitação leva à reflexão (por que sinto o que sinto), que leva ao reconhecimento, que leva à mudança. A Terapia Morita propõe aceitar as emoções - ansiedade, raiva, medo, tristeza -, deixá-las partir e criar outras por meio de novas ações. É o oposto da filosofia ocidental, moralista, que "induz a dominar e modificar primeiro nossos maus pensamentos para então mudar nossa forma de agir" (GARCIA; MIRALLES, 2016, p. 78). "Es mucho más útil enseñarles de dónde viene cada emoción, a castigarlos ante una reacción explosiva"



(Maria Jose Lamas). Descobrir um propósito na vida não é controlar emoções, mas dominar as ações. "O segredo é ter coragem de olhar para dentro de si mesmo e descobrir o próprio ikigai (GARCIA; MIRALLES, 2016, p. 80).

- **Velhice e sabedoria:** quanto mais velhos, mais fortes:
  - "Tudo o que fiz antes dos 70 anos não é digno de nota. Foi aos 73 que, de alguma forma, comecei a entender a verdadeira estrutura da natureza: os animais e as ervas, as árvores e os pássaros, os peixes e os insetos. Em consequência, quando alcançar os 80 anos, deverei ter feito ainda mais progressos; aos 90, espero haver penetrado o mistério das coisas; aos 100, decididamente, terei alcançado uma maestria maravilhosa; e, com 110, tudo o que eu fizer, cada ponto e cada linha, deverá ser instinto vital." (Katsushika Hokusai apud GARCIA; MIRALLES, 2016, p. 61).
  - Ao envelhecer, cada vez mais, a cada dia, vejo coisas novas. Por isso, continuo pintando (Ellsworth Kelly apud GARCIA; MIRALLES, 2016, p. 63).

- ✓ **Pluralidade Cultural:** A morte e a velhice em outras culturas.
- ✓ **Consumo:** consumismo e juventude.
- ✓ **Natureza e sociedade:** "a responsabilidade de quem cria algo é usar a natureza para 'dar vida' ao que criou, sempre respeitando. Enquanto trabalha, o artesão se une ao objeto e flui com ele. Um ferreiro diria que 'o ferro tem vida', um ceramista diria que 'o barro tem vida' Não é o homem contra a natureza, mas, sim a união de ambos" (GARCIA; MIRALLES, 2016, p. 106).
- ✓ Vitalidade x juventude.

## COMER BEM

- ✓ EF02GE04: reconhecer semelhanças e diferenças nos hábitos, nas relações com a natureza e no modo de viver de pessoas em diferentes lugares.

Um dos fatores predominantes para a longevidade dos japoneses é a dieta tradicional daquele país. O Japão é um dos países com maior taxa de longevos. Seus centenários batem o recorde de 17.934, em uma população estimada em 120 milhões de pessoas. Segundo a OMS, em 2020, o Japão será o país com mais idosos no mundo, com cerca de 30% da população (DEMETRIO, 2009).

Segundo Demetrio (2009), os japoneses priorizam, além das boas relações em comunidade e da ocupação permanente com algo que gostam de fazer (o ikigai), uma alimentação elaborada, cheia de cores e de texturas. A culinária japonesa oferece capricho e imaginação na apresentação das refeições e delicadeza na elaboração dos pratos. Esse povo aprecia sentir a pureza dos alimentos. Por isso, adota métodos de





cocção menos intensos, que preservam o sabor natural e os nutrientes dos alimentos. Os japoneses praticam três princípios básicos: 1) os alimentos devem estar absolutamente crus, principalmente, os peixes, frescos. Os temperos servem apenas para elevar os sabores dos alimentos, nunca para transformá-los (DEMETRIO, 2009); 2) sua alimentação mediterrânea é complexa e rica, com variedades de cores e de sabores. Baseia-se em alto consumo de frutas, de hortaliças, de leguminosas, de azeite de oliva, de vinho, de cereais, de oleaginosas, de peixes, de leite e de derivados, assim como em moderado consumo de produtos de origem animal, industrializados e de doces. 3) Comer menos para viver mais já está enraizado na tradição japonesa. Associada a isso, uma dieta composta basicamente de peixe e de frutos do mar, de arroz, de vegetais, de folhosos, de derivados de soja e de algas marinhas, afinal, o Japão é um arquipélago em pleno Oceano Pacífico.

No Brasil, país de grandeza continental, o cenário alimentar é profundo e particular. Fatores geográficos e culturas dos povos negros, indígenas e europeus, atrelados à religiosidade popular guiam a diversidade de hábitos alimentares locais, identificando, assim, cada região do país (CHAVES et al, 2009; FIRME, 2017). Além disso, as inúmeras mudanças sociais, econômicas e culturais que vêm acontecendo no Brasil, nas últimas décadas, modificaram os hábitos alimentares, gerando consumo alimentar fora de casa em maior escala, aumento de consumo de alimentos processados e substituição de refeições e de preparações habituais por lanches com elevada carga de energia, de gorduras, de açúcares e de sódio. O consumo inadequado desses alimentos está sendo responsável pelos principais óbitos no Brasil por ocasionar um número elevado de doenças cardiovasculares, hipertensão, câncer, diabetes e obesidade (SOUZA, 2013; FIRME, 2017). Além disso, por questões culturais e geográficas, o Brasil, ao contrário do Japão, tem menor consumo de peixes crus e de algas marinhas.

O Comer Bem já ensina, fundamenta e incentiva a alimentação saudável desde 2006. Ele se encontra com os hábitos alimentares saudáveis dos japoneses na variedade de cores, de texturas e de sabores e considera a cultura, a geografia e a história nacionais. O Comer Bem é a base para que essa onda nipônica tome conta das nossas refeições em 2019! Preparados?

Julyana Firme.



## **Peva**

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o grande desafio imposto ao ser humano no Século XXI é o combate às doenças crônicas não transmissíveis. Essas doenças foram a causa de 72% das mortes ocorridas no Brasil no ano de 2007 e serão a causa de 75% das mortes em 2020. As principais doenças crônicas não transmissíveis são: doenças cardiovasculares, câncer, doenças pulmonares e diabetes. Os principais fatores comuns em pessoas que adquirem essas doenças são o sedentarismo, a má alimentação, o estresse e o tabagismo.

O projeto anual representa uma oportunidade para que pais, crianças e professores reflitam sobre o sentido e o impacto das atitudes cotidianas. Pequenas mudanças nas atitudes diárias podem representar ganhos relevantes de saúde e qualidade de vida, em curto e em longo prazo.

## **Vovozagem**

Declaração do povoado mais longevo do mundo

*Aos 80, ainda sou uma criança  
Quando vier me buscar aos 90,  
Esqueça-se de mim e espere até que eu faça 100.  
Quanto mais velhos, mais fortes,  
E nada de deixar que nossos filhos nos mimem.  
Se deseja vida longa e saúde, é bem-vindo à nossa aldeia,  
Onde receberá as bênçãos da natureza  
E descobriremos juntos os segredos da longevidade*

*3 de abril de 1993  
Federação de Clubes de Anciãos da Aldeia Ogimi.*

## **Perguntas norteadoras (para alunos e para alunos entrevistarem pais e avós)**

1. Qual seu maior aprendizado de vida?
2. Qual sua maior contribuição para a sociedade?
3. Qual seu propósito na vida? Já o alcançou?
4. Que professor marcou sua vida acadêmica e profissional? Por quê?
5. Que pensador, em qualquer área do conhecimento, inspira você?
6. Que frase deixaria para sua família?
7. Que frase deixaria para sua comunidade?
8. Como você retribui o que recebe de bom na vida?
9. Como você compartilha o que alcança de bom na vida?



## **Frases para painéis**

(Todas retiradas de Garcia e Miralles (2016), sem autoria específica)

"O segredo para uma vida longa é não se preocupar e ter um coração tranquilo, não o deixar envelhecer. Abri-lo às pessoas com um bom sorriso no rosto. Se você sorri e abre o coração, seus netos e todo o mundo vão querer vê-lo."

"A melhor maneira de não se angustiar é ir para a rua e cumprimentar as pessoas. Faço isso todos os dias. Vou para a rua e digo: 'Bom dia!', 'Até logo!' Depois, volto para casa e cuido da horta. À tarde, vou ver meus amigos".

"Aqui todos se dão bem. Procuramos não criar problemas. Passamos tempo juntos e nos divertimos. Isso é tudo."

"Planto a minha verdura e a cozinho por conta própria. Esse é o meu ikigai."

"O segredo para não se atordoar com a idade está nos dedos. Dos dedos até a cabeça e outra vez ao contrário. Se continuar movendo os dedos e trabalhando, chegará aos 100 anos."

"Como de tudo. Acho que esse é o segredo. Gosto de variar a comida, porque é delicioso."

"Trabalhar. Se não trabalhar, seu corpo estraga."

"Eu me levanto todo dia à mesma hora, cedo, e passo a manhã na horta. Uma vez por semana me reúno com os amigos para dançar."

"Faço exercícios diariamente e, todas as manhãs, dou um pequeno passeio."

"Comer verdura. Isso faz viver muito."

"Uma vida longa depende de três coisas: exercício para a saúde, comer bem e se reunir com as pessoas."

"Reunir-me com meus amigos é meu ikigai mais importante. Aqui nos encontramos e conversamos. Sempre tenho em mente o próximo dia em que vamos nos encontrar. É o que eu mais gosto na vida".

"Falar todos os dias com as pessoas de quem se gosta. Esse é o segredo para uma vida longa."



"Este é o segredo de uma vida longa: reunir-se com todos e ir de um lado para outro."

"Meu segredo para uma vida longa é dizer sempre a mim mesmo 'devagar', 'calma'. Sem pressa, vive-se muito mais."

"Todos os dias, trabalho com vime. Esse é meu ikigai. Às 5 da tarde, quando me canso, vou me reunir com os amigos".

"Fazer muitas coisas todos os dias. Estar sempre ocupada, mas uma coisa depois da outra, sem afobação."

"O segredo de uma vida longa é dormir cedo, levantar cedo e passear. Viver com calma e desfrutar das coisas. Se dar bem com os amigos. Primavera, verão, outono, inverno... Desfrutar de todas as estações com felicidade."

"Todos os dias, digo a mim mesmo: 'Hoje vai ser um dia com saúde e energia'. Ao máximo".

"tenho 98 anos, mas ainda me considero jovem. Tenho muito o que fazer".

"Rir, rir é o mais importante. Aonde quer que eu vá, eu rio."

"Chegarei aos cem. Claro que chegarei! Essa é uma grande motivação para mim".

**"Sou voluntária na aldeia para desenvolver um pouco de tudo o que recebi."**

"Não há nenhum segredo. O truque é simplesmente viver".

"Se cair sete vezes, levante-se oito." (Ditado japonês)

"Estamos aqui e agora; o único momento em que estamos vivos é o presente" (Thich Nhat Hanh).

"As coisas que amamos são como as folhas de uma árvore: podem cair a qualquer momento que o vento bata" (Imperador Marco Aurélio)

"A mudança que nos rodeia não é algo acidental; faz parte da essência do universo."

"Todas as coisas humanas têm uma via curta e perecerão" (Sêneca).

"Este momento existe apenas agora e não voltará a acontecer".

"Neste momento, a única coisa que existe é a minha vida e a sua vida (Mitsuo Aida).



As 10 leis do ikigai:

1. Mantenha-se sempre ativo, nunca se aposente.
2. Tenha calma.
3. Não coma até se encher.
4. Rodeie-se de bons amigos.
5. Coloque-se em forma para o próximo aniversário.
6. Sorria.
7. Reconecte-se com a natureza.
8. Agradeça.
9. Viva o momento.
10. Siga seu ikigai.

#### **Nomes das turmas**

Berçário Matutino - Vida Simples  
Berçário Vespertino - Saúde  
Infantil I Matutino - Risada  
Infantil I Vespertino - Sorriso  
Infantil II Matutino - Vida  
Infantil II Vespertino - Amizade  
Infantil III Matutino - Essência  
Infantil III Vespertino - Equilíbrio  
Infantil III Vespertino - Vivência  
Infantil IV Matutino - Experiência  
Infantil IV Vespertino - Celebração  
Infantil IV Vespertino - Propósito  
Infantil V Matutino - Inspiração  
Infantil V Vespertino - Reflexão  
Infantil V Vespertino - Atividade

1º. Ano Matutino - Motivação  
1º. Ano Vespertino - Gratidão  
1º. Ano Vespertino - Conhecimento  
2º. Ano Matutino - Sabedoria  
2º. Ano Vespertino- Espiritualidade  
3º. Ano Matutino - Aldeia  
3º. Ano Vespertino - Sentido  
4º. Ano Matutino - Resiliência  
4º. Ano Vespertino - Existência  
5º. Ano Matutino - Ancestralidade  
5º. Ano Vespertino - Longevidade

AV 1 - Energia  
AV 2 - Comunidade



## Class Names

Nursery 1 morning - Simple Living  
Nursery 2 afternoon - Health  
Infant I morning - Laugh  
Infant I afternoon - Smile  
Infant II morning - Life  
Infant II afternoon - Friendship  
Infant III morning - Essence  
Infant III afternoon - Balance  
Infant III afternoon - Living  
Infant IV morning - Experience  
Infant IV afternoon - Celebration  
Infant IV afternoon - Purpose  
Infant V morning - Inspiration  
Infant V afternoon - Reflection  
Infant V afternoon - Activity

1 st. Year morning - Motivation  
1 st. Year afternoon - Gratitude  
1 st. Year afternoon - Knowledge  
2°. Year morning - Wisdom  
2°. Year afternoon - Spirituality  
3°. Year morning - Village  
3°. Year afternoon - Meaning  
4th. Year morning - Resilience  
4th Year afternoon - Existence  
5th. Year morning - Ancestry  
5th. Year afternoon - Longevity  
  
AV 1 - Energy  
AV 2 - Community



## Nombres de las clases

Guardería 1 matutino - Vida Simple

Guardería 2 vespertini - Salud

Infantil I matutino - Risada

Infantil I vespertino - Sonrisa

Infantil II matutino - Vida

Infantil II vespertino - Amistad

Infantil III matutino - Esencia

Infantil III vespertino - Equilibrio

Infantil III vespertino - Vivencia

Infantil IV matutino - Experiencia

Infantil IV vespertino - Celebración

Infantil IV vespertino - Propósito

Infantil V matutino - Inspiración

Infantil V - Reflexión

Infantil V - Actividad

1. Año matutino - Motivación

1. Año vespertino - Gratitud

1. Año vespertino - Conocimiento

2º. Año matutino - Sabiduría

2º. Año vespertino - Espiritualidad

3º. Año matutino - Pueblo

3º. Año vespertino - Sentido

4. Año matutino - Resiliencia

4º Año vespertino - Existencia

5. Año matutino - Ancestralidad

5. Año vespertino - Longevidad

AV 1 - Energía

AV 2 - Comunidad



## Referências

BEAUVOIR, Simone de. *A velhice*. (1970). Neste livro a autora busca o entendimento da percepção dos idosos pela sociedade. Do tratamento que as sociedades primitivas davam aos idosos até conquistas e problemas existentes nas sociedades atuais, a autora propõe uma mudança radical na sociedade, de forma a desmistificar as hipocrisias que cercam a velhice. Uma obra que alcançou repercussão em todo o mundo, levantando questões e soluções para os idosos.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.158 p.

CHAVES, L. G., Mendes, P. N. R., Brito, R. R. D., & Botelho, R. B. A. (2009). *O programa nacional de alimentação escolar como promotor de hábitos alimentares regionais*.

DEMETRIO, A. A. et al. *Culinária japonesa: alimentação saudável*. IX Jornada de Ensino, Pesquisa e Extensão da UFRPE, 2009. Disponível em: <http://www.eventosufrpe.com.br/jepex2009/cd/resumos/r0625-3.pdf>. Acesso em: 08/01/2019.

FIRME, J. N. 2017. 50 f. *Consumo Alimentar Regional de Estudantes do Programa Nacional de Acesso ao Ensino Técnico - PRONATEC - Estudo de Caso*. Monografia (Especialização em Gestão da Produção de Refeições Saudáveis) - Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2017.

GARCIA, Héctor/ MIRALLES, Francesc. *Ikigai: os segredos dos japoneses para uma vida longa e feliz*. Rio de Janeiro. Intrínseca, 2018.

GUIMARÃES L.M., Oliveira D.S. Influência de uma alimentação saudável para a longevidade e prevenção de doenças. *Interciência e Sociedade*, 2014; 3(2): 60-67. Disponível em: <http://www.periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/revistahuufma/article/view/5507/3368>

LAMAS, Maria José. *Cómo trabajar la educación emocional de los niños*. *Lavanguardia*. Disponível em: < [https://www.lavanguardia.com/vivo/mamas-y-papas/20181115/452799951174/como-trabajar-emociones-ninos-errores.html?fbclid=IwAR300AaiW\\_Sp6\\_OOFwOPKyysfuzGuesNLGtma2hSPDkHqQWEgD7Dc1jHZbg](https://www.lavanguardia.com/vivo/mamas-y-papas/20181115/452799951174/como-trabajar-emociones-ninos-errores.html?fbclid=IwAR300AaiW_Sp6_OOFwOPKyysfuzGuesNLGtma2hSPDkHqQWEgD7Dc1jHZbg)>. Acesso em: 3 jan. 2019.





SCHEUFLER, Newton. *O gato filosofal*. Brasília: Secretaria de Cultura do DF/Casa da Mãe, 2018.

SÊNECA. *Sobre a brevidade da vida*. Rio de Janeiro: Companhia das Letras.

SOUZA, Amanda de M. et al. *Alimentos mais consumidos no Brasil: inquérito nacional de alimentação 2008-2009*. Revista de Saúde Pública, v. 47, n. suppl. 1, p. 190-199, 2013.