

Caderno da Família

nº 23 | janeiro | 2020



Início do ano letivo: um momento muito importante para as crianças e famílias

Faltam quase duas semanas para o início das aulas, em que momento você está?

curtindo as férias adoidad@

super ansios@ pelo início das aulas



preciso de férias das crianças

outros...



Aqui na Criarte, estamos animados para o novo ano e preparando tudo com muito carinho para recebê-los em fevereiro!

Pintura das salas, organização dos espaços, limpeza dos brinquedos e das fantasias, organização do acervo da biblioteca, pequenas reformas e reparos...

Estamos organizando tudo para começarmos 2020 em uma escola cativante e acolhedora!

Enquanto ainda temos um tempinho antes de (re)iniciarmos a rotina escolar, queremos compartilhar algumas coisas com vocês!

Preparação para início das aulas

Seguem algumas dicas para beneficiar o início do ano letivo

- 1 Envolver as crianças na preparação para o início das aulas, com clareza e segurança. Por exemplo, na compra e organização dos materiais escolares e uniformes, na organização da lancheira, etc.
- 2 Reestabelecer uma rotina. As férias costumam ser um período em que não se tem hora para acordar, as atividades são mais flexíveis, sem hora marcada. A família pode gradativamente ajustar os horários e retomar uma rotina na casa, buscando aproximar as atividades à estrutura que haverá durante o ano letivo: horário de acordar, horário das refeições, organização dos espaços... Antecipar essa organização tornará o início o ano menos abrupto e pode aliviar o sentimento de sobrecarga.
- 3 Conversar com a criança sobre como será o novo ano. Quem serão os professores? E os novos colegas? Que novidades os colegas antigos terão para contar? Qual será a cor da porta da sala? Será que os pátios estarão do mesmo jeito?
- 4 A forma como os pais encaram as coisas pode ser um espelho para as crianças. Portanto, evite falas que evidenciem aspectos negativos, como por exemplo “poxa, vamos ter que acordar cedo quando as aulas começarem” ou “que pena que as férias estão acabando, não teremos tempo para fazer nada quando as aulas começarem”.
- 5 Deixe espaço para a criança expressar suas expectativas, seus receios, suas vontades... Dê atenção aos seus sentimentos e apoie a criança para vivenciá-los positivamente.
- 6 Acima de tudo, sejam verdadeiros e abertos com as crianças. O estilo das conversas, os pequenos rituais, tudo isso é pessoal de cada família. O importante é perceber que a criança vivencia os processos produzindo sentidos, sentindo receios, alegrias, tristezas, etc. Por isso, a melhor escolha para sua formação é que vivenciem esses processos ativamente!



Período de acolhimento

Na primeira semana de aula, as crianças de turmas “estreadoras” na Criarte (Grupo 2 Matutino e Grupo 3 Vespertino) terão um horário diferenciado: permanecerão 2h horas na instituição.

Os responsáveis devem permanecer à disposição para que façamos uma transição gradativa do ambiente familiar para o ambiente escolar.

No caso das **crianças novas** em turmas em andamento, a equipe pedagógica avalia individualmente as estratégias a serem adotadas para garantir um bom processo de acolhimento à instituição e adaptação mútua.



A volta às aulas

Mesmo para as crianças que já frequentam a Criarte a volta às aulas é considerada um momento de mudanças e novidades. Novas vivências serão tecidas, novos vínculos serão construídos...

A dor da separação da família pode se fazer presente, mesmo se a criança não tiver manifestado nos anos anteriores.

A primeira experiência longe da família

Nossa atenção deve ser ainda maior para as crianças que terão sua primeira experiência em uma instituição escolar. Contem com nosso apoio e atenção em todos os momentos!



Todas essas experiências podem ser vividas com mais proveito se a ida à escola for vista como uma possibilidade de crescimento, de ampliação de vivências e ganho de autonomia em vez de uma situação de culpa e abandono.

Lancheira saudável

No ano de 2019 reatamos uma importante parceria do CEI Criarte com o curso de Nutrição da Ufes.

Agradecemos imensamente a participação ativa dos professores Daniela Alves Silva e José Luiz Marques Rocha.

Um recado da professora Daniela para todas as famílias do CEI Criarte

Queridos Pais,

O ambiente escolar deve colaborar para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis pelas crianças. No entanto, é fundamental que vocês se envolvam com esse processo, incentivando o seu filho a consumir alimentos variados e nutritivos, para que a alimentação saudável seja colocada em prática.

Atenção aos alimentos que fazem parte da rotina da família e da criança, bem como aos itens que irão compor a lancheira do seu filho. O ideal é dar preferência para as frutas e preparações mais caseiras e evitar alimentos comprados prontos para consumo, pois são pobres em nutrientes e apenas contribuem para o ganho de peso e doenças como colesterol, diabetes, hipertensão e doenças do coração.

Precisamos da ajuda de todos os pais, porque a criança não deve estar cercada de lanchinhos tentadores dos amigos. Quanto mais crianças adotarem hábitos alimentares saudáveis, mais positivo será o efeito nelas e nas crianças ao seu redor.

Faremos sugestões de receitas para auxiliar no planejamento e montagem do lanche que o seu filho leva para a escola. Contamos com o apoio de vocês!

Estamos juntos nessa!



Também compartilhamos o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de 2 anos. A publicação está muito rica e contém informações adequadas também às crianças até 5 anos.

Lancheira saudável

Para iniciar o ano, seguem opções que já podem se tornar o cardápio da primeira semana de aula!

1. BATATA DOCE, MANDIOCA, INHAME OU MILHO COZIDO

DICA: escolha 1 destes alimentos para cada dia de lanche!

INGREDIENTES: 1 unidade do alimento escolhido.

COMO PREPARAR

Cozinhe o alimento escolhido para o dia, evitando adicionar sal.

MONTANDO A LANCHEIRA

Selecione um pedaço pequeno (em torno de 30 gramas) e coloque-o em um recipiente dentro da lancheira da criança. O lanche estará super nutritivo e com sabor natural!

2. BANANA DA TERRA COZIDA

INGREDIENTES: 1 unidade de banana da terra.

COMO PREPARAR

No fogão: Em uma panela com água, coloque a banana da terra inteira para cozinhar durante 10 minutos. Se a banana estiver madura, o tempo de cozimento será menor. Observe que quando a casca começar a soltar, ela já estará pronta.

Caso opte pela panela de pressão, a banana estará cozida em 2 minutos após a panela pegar pressão.

No micro-ondas: Coloque a banana da terra em um prato ou uma vasilha própria e leve ao micro-ondas por 4 minutos. Caso a banana esteja madura, 3 minutos será o suficiente.

MONTANDO A LANCHEIRA

Em um recipiente, coloque de 30 a 40 gramas de banana cozida cortada em pedaços pequenos. Para facilitar, você pode retirar a casca ou orientar o seu filho a retirá-la no momento do consumo. Prontinho!

Lancheira saudável

3. BANANOCA

INGREDIENTES

1 Ovo
1 Banana Prata média
Aveia em flocos finos – 2 colheres de sopa
Canela em pó a gosto

COMO PREPARAR

Descasque a banana e amasse-a com um garfo. Acrescente o ovo, a aveia e a canela. Misture bem.

Em uma frigideira antiaderente, coloque apenas um fio de azeite ou uma ponta de faca de margarina. Coloque a mistura e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 2 min. de cada lado.

4. PÃOZINHO CASEIRO

INGREDIENTES

Inhame ou batata doce cozida – 1 xícara (chá) e meia
Pode acrescentar: Beterraba ou brócolis – 1/2 xícara (chá)
Polvilho doce – 1 xícara (chá)
Polvilho azedo – 1 xícara (chá)
Óleo vegetal – 1/4 de xícara (chá)
Chia – 1 colher de sopa

COMO PREPARAR

Misture todos os ingredientes até obter uma massa que seja possível modelar os pães no formato de pão de queijo. Assar no forno a 180°C pré-aquecido por 20 minutos.

Rendimento: 20 unidades.

MONTANDO A LANCHEIRA

Coloque duas unidades do pãozinho na lancheira da criança.

DICA

É possível congelar a massa para assar depois. Se você optar por acrescentar beterraba a massa ficará roxinha. Caso use o brócolis, a massa ficará verdinha.

Programação cultural

EXPOSIÇÃO: ESPAÇO DA PINTURA

Artista: Fernando Accarino

Local: Casa Porto de Artes Plásticas
(Centro de Vitória)

Até 25 de janeiro

Horário de visitação:

Terça a sexta-feira - das 13h às 19h | Sábado - das 10h às 14h



COLÔNIAS DE FÉRIAS GRATUITAS

Quilombinho

27 a 31 de janeiro

No Mucane (Centro de Vitória)

4 a 10 anos

Estação Cidadania-Esporte (ECEC)

02 a 30 de janeiro

No Parque O Cravo e a Rosa,
em Nova Brasília, Cariacica.



[Clique para ver opções de colônias de férias pagas.](#)



Programação cultural

PEÇA TEATRAL

Frozen
26/01 e 02/02, às 17h
no Teatro Campaneli
(Enseada do Suá)

Ingressos:
R\$ 20,00 meia-entrada
R\$ 40,00 inteira



PARQUE DA VALE

[Veja aqui a programação gratuita](#)



ZOO PARK DA MONTANHA

Zoológico em Marechal Floriano
De terça a domingo e feriados
das 9h às 16h

Telefone: (27) 3288-1151



APEAC – Associação de Pais, Educadores e Amigos da Criarte

O CEI Criarte conta com a Associação de Pais - APEAC, que juntamente com a direção e conselho deliberativo, colaboram para que esta instituição seja a melhor para os nossos filhos. A Apeac é responsável pelo pagamento das passagens dos professores voluntários; pelos consertos emergenciais; pela compra de alguns materiais e solução de necessidades que surgem repentinamente.

Toda ajuda é bem-vinda e será revertida exclusivamente para as necessidades urgentes do CEI Criarte.

Procurem os pais da comissão ou enviem e-mail para mais informações:

apeac.criarte.ufes@gmail.com

Sua doação é muito importante!



Conta da APEAC no PICPAY
@apeac.criarte

ANIVERSARIANTES JANEIRO

12/01 – Tatiana (Auxiliar)



14/01- Nádia (Pedagoga)



18/01 – Fernanda (Professora)



24/01 – Derek (Monitor)



26/01 – Josi (Cozinha)



Grupo 2 Matutino



Ensaio geral para festa de encerramento

Grupo 3 Matutino



Bastidores da Festa de Encerramento

Grupo 4 Matutino



Ensaio geral para festa de encerramento

Grupo 5 Matutino



Rito de Passagem

Grupo 3 Vespertino



Bastidores da festa de encerramento

Grupo 4 Vespertino



Lançamento do livro “Crianças que cozinham”

Grupo 5 Vespertino




Bastidores da Festa de Encerramento

Encerramento Coral 2019



Universidade Federal do Espírito Santo
Centro de Educação Infantil Criarte
Dúvidas ou sugestões? Entre em contato:
pedagogico.criarte@ufes.br

 4009 2350 / 2351 / 2352

