

# meu pequeno JARDINEIRO

O QUE AS PLANTAS PODEM  
ENSINAR ÀS CRIANÇAS



# meu pequeno JARDINEIRO



Olá!

Obrigado por baixar o nosso eBook compacto!

Ele possui um índice clicável para facilitar a sua navegação. Assim, você pode seguir para seus principais pontos de interesse e voltar para o índice de maneira mais rápida.

No fim deste material, você encontra links para o nosso site e também para nossas redes sociais. Nos faça uma visita :)

Esperamos que você goste deste conteúdo tanto quanto nós gostamos de produzi-lo.

Boa leitura.

# SUMÁRIO

Introdução.....	04
6 lições para cultivar a vida inteira.....	05
# lição 1.....	06
# lição 2.....	07
# lição 3.....	09
# lição 4.....	10
# lição 5.....	11
# lição 6.....	12
Mãos na terra! 4 opções divertidas para plantar em casa com as crianças.....	13
1) feijão no algodão.....	14
2) ovos cabeludos.....	15
3) Replantando aipo.....	16
4) Graminha com milho de pipoca.....	17
Conclusão.....	19





# INTRODUÇÃO

Preparar, adubar, semear, brincar e colher bons frutos. você já parou pra pensar quantas coisas positivas seus filhos aprendem quando estão **em contato com a terra?**

A velha experiência de germinar um simples grãozinho de feijão no algodão molhado, o brincar lúdico ao ar livre e em contato com a natureza, incentivados por médicos, nutricionistas e educadores pedagógicos na educação infantil – como Friedrich Froebel, pedagogo e pedagogista alemão, criador da metodologia “**Jardim de Infância**”; David Strachan, médico inglês, autor de a **Teoria da Higiene**, de 1989; Teresa Nunes, mestra em Biologia com ênfase em estratégias didáticas e Silvia Jeha, nutricionista e herborista, idealizadora do projeto de educação ambiental e jardinagem infantil “Dedinho Verde” –, mostra que crianças que cuidam e interagem com a terra, as plantas, hortas e jardins, são crianças que desenvolvem uma compreensão muito mais clara sobre os ciclos naturais da vida, adquirem mais anticorpos para a saúde, aprendem a cultivar a paciência e o cuidado, e também o profundo respeito pelo meio ambiente.

O Phitóss, acreditando que o **aprendizado lúdico integrado com a natureza** é sempre a melhor maneira dos pequenos vivenciarem a **infância** e, assim, irem se descobrindo como seres humanos no mundo, preparou esse mini guia prático para celebrar o **Dia das Crianças** com muito mais verde e diversão.

# 6 LIÇÕES PARA CULTIVAR a vida inteira



# LIÇÃO #1

# SUSTENTABILIDADE

A preocupação com um planeta mais sustentável começa dentro de casa e deve ser estimulada desde cedo.

Ao cultivar o próprio alimento, a criança compreende a importância das boas práticas para o equilíbrio do ecossistema: desde o cultivo do solo e da água, aos ciclos de desenvolvimento dos vegetais e do tempo para desfrutar os presentes oferecidos pela natureza.

Que tal ensiná-la a reaproveitar o lixo orgânico para adubar as plantinhas? Ou então a usar garrafas descartáveis e embalagens de alimentos para criar um vaso reciclável?

O importante é ser criativo e reaproveitar os materiais.





## LIÇÃO #2

# RESPONSABILIDADE

Comprometendo-se a regar e observar o desenvolvimento das plantinhas, seu filho vai aprender que todo ser vivo nasce pequenininho e depende de alimento, água e carinho para crescer e se desenvolver de forma saudável.

Uma ótima maneira de começar, é mostrar a diferença entre uma planta saudável e uma não saudável e pedir para o pequeno acompanhar de perto.

Crianças responsáveis, são crianças mais comprometidas com o coletivo.



*Mexer com terra é tudo de bom!*  
*Muitas crianças ficam fascinadas quando enxergam bichinhos minúsculos que passeiam pelo solo enquanto acompanham a evolução das próprias plantinhas.*

# LIÇÃO #3

# PACIÊNCIA

Esperar também é aprender. Quando a criança acompanha e espera o desenvolvimento de uma plantinha ou hortinha, ela entende que é preciso tempo e paciência para notar o crescimento ao nosso redor.

Esse exercício ajuda a controlar sua ansiedade e é uma fantástica lição da natureza sobre paciência e o tempo das coisas.



Phitoss

Inspire seu mundo



## LIÇÃO #4

# HIGIENE PESSOAL

Mãos limpas são sinal de saúde e as crianças devem ser estimuladas a sempre fazer a higiene das mãos de forma correta.

Por isso, ensine seu pequeno a mandar a sujeira e as doenças embora embaixo da torneira logo após mexer com a terra ou depois de qualquer brincadeira ao ar livre.

# LIÇÃO #5

# EDUCAÇÃO ALIMENTAR



Cultivar a própria hortinha no quintal de casa é uma ótima tática para abrir o apetite da turminha que torce o nariz para verduras, frutas e legumes e aumentar a diversidade de alimentos ricos em nutrientes no prato.

Invista em mudas de temperos como cebolinha, manjericão, orégano e tomilho que são fáceis de plantar e não precisam de muito espaço e cuidado.

Muitas raízes e tubérculos também podem ser replantados, como cenoura, batata, beterraba e cebola.

# LIÇÃO #6

# APRENDER BRINCANDO

Crianças que brincam na natureza têm mais consciência sobre o valor da vida e questões relacionadas à preservação.

Por isso, plantar e mexer com a terra de um jeito lúdico, é também uma forma de enriquecer a vivência dos pequenos, desenvolvendo valores como o respeito e o sentimento de pertencimento.

Brincando, as crianças aprendem a reciclar, a evitar o desperdício, a cuidar da água, das plantas, dos animais e do ar.





mãos na terra!

**4 OPÇÕES DIVERTIDAS PARA  
PLANTAR EM CASA COM AS CRIANÇAS**

# 1) FEIJÃO NO ALGODÃO

## Você vai precisar de:

- 01 copinho descartável (pode ser de água ou café, ou mesmo uma embalagem de plástico como as de iogurte ou de margarina)
- 01 bolinha de algodão do tamanho que dê para forrar o fundo do recipiente em que a semente será plantada
  - 01 ou mais grãos de feijão
  - água

Para plantar, forre o fundo do copo com algodão umedecido, coloque a semente de feijão e deixe o copo em local iluminado. Mantenha o algodão sempre úmido, molhando, aos poucos, durante a evolução da semente.

É normal que nada, além de uma mudança de cor no algodão, aconteça nos primeiros dois ou três dias. Na próxima etapa, é possível ver o feijão já um pouco enrugado. Depois disso, acontece a germinação e um lindo brotinho de feijão dará o ar da graça para a euforia das crianças. Mais alguns dias e é possível observar as raízes e o caule do feijão, até formar a primeira folha.

Mas nada de deixar o feijão no algodão pra sempre, hein? Assim que o feijão começar a ficar maiorzinho, com cerca de 20 cm, é hora de tirá-lo do copinho para replantar na terra, já que sua reserva nutritiva não será mais capaz de mantê-lo saudável. Basta cavar um buraco de 10 cm de diâmetro por 10 cm de profundidade, acomodando delicadamente a mudinha de feijão no vaso e regar generosamente.



## 2) OVOS CABELUDOS

### Você vai precisar de:

- 01 caixa de ovos vazia
- canetas coloridas
- 01 pequeno pedaço de algodão
- sementes simples de graminha ou capim
- 06 cascas de ovos vazias

Primeiro, lave bem as cascas de ovo e deixe-as para secar ao sol. Depois de secas, coloque as cascas dentro da caixa de ovos.

Em seguida, espalhe diversas sementes sobre a terra (lembrando que quanto mais sementes, melhor! As graminhas crescidas serão o “cabelo” do Sr. Ovo).

Deixe a caixa de ovos perto de uma janela e espere a grama crescer.

Depois é só pintar as carinhas de canetinha e se divertir!



# 3) REPLANTANDO AIPO

## Você vai precisar de:

- 01 aipo inteiro
- 01 prato fundo com água

Corte a base do pé de aipo, deixando alguns centímetros do vegetal. Coloque o pedaço de aipo que sobrou em um prato com água em um local ensolarado. Pronto! A mágica logo vai acontecer!

É justamente do meio mais amarelado do aipo que as folhas começarão a sair para gerar uma nova muda da hortaliça.

Procure deixar o aipo em lugar bem úmido e remova apenas alguns pedaços da hortaliça por vez.

Comece por fora e depois vá retirando os pedaços de dentro.



# 4) GRAMINHA COM MILHO DE PIPOCA

## Você vai precisar de:

- 01 pote, vaso ou jardineira
- 01 saco de milho de pipoca (atenção: o de microondas não vale!)
- terra e adubo de boa qualidade

Despeje a terra e misture com o adubo, deixando, aproximadamente, três dedos da borda sem terra. Salpique o milho por todo o recipiente, evitando que os caroços fiquem juntos.

Depois, cubra as sementes com terra e molhe harmoniosamente. O ideal é que o vaso ou jardineira fique em um local que bata sol.

Lembrando que é preciso cuidado para que nenhum caroço fique descoberto.

Molhe dia sim, dia não. O importante é manter a terra sempre úmida, mas nunca encharcada. Dentro de três dias, as raízes surgirão e um lindo vaso cheio de matinhos verdes fará a alegria da casa. Ah, e também dos bichinhos! A graminha de milho de pipoca pode servir de alimento para os roedores, como as chinchilas, e ser ótimo para ajudar na digestão e limpeza do intestino de cães e gatos.



# BRINCADEIRA DIVERTIDA É BRINCADEIRA SEGURA

Mamães, papais e responsáveis, fiquem atentos!

Apesar da diversão garantida, é importante lembrar que toda atividade ao ar livre exige cuidados com a segurança dos pequenos e, por isso, sempre deve ter a supervisão de um adulto.

- ✓ Esteja por perto para ajudar a criança com o uso das ferramentas de jardinagem;
- ✓ Alguns bichinhos que vivem em canteiros e jardins podem passear ou se esconder entre as folhas e acabar picando ou causando reações alérgicas. Fique de olho nas formigas, abelhas e lagartas!

**\*Em caso de acidentes, procure orientação médica imediatamente e não pratique a automedicação**

- ✓ Cuidado! Crianças, especialmente as mais novinhas, podem acabar ingerindo acidentalmente plantas venenosas ou terra;
- ✓ Lembre-se de passar protetor solar nos pequenos sempre que houver exposição aos raios solares;
- ✓ Dê preferência às roupinhas leves e confortáveis e acessórios como bonés e chapéus para protegê-las do sol e calor;
- ✓ Mantenha sempre uma garrafinha com água fresca ou sucos por perto. O cuidado com a hidratação deve ser redobrado!



# CONCLUSÃO

Muitas vezes, falamos sobre a natureza como algo que existe fora de casa, longe de nós e da nossa família. Mas quando uma criança tem a oportunidade de aprender logo cedo, que ela é parte da natureza e não proprietária dela e que, na verdade, a natureza está em tudo, inclusive, bem pertinho de nós, tornamos essa relação com o meio ambiente muito mais forte, natural, prazerosa e cheia de aprendizados. É no brincar lúdico ao ar livre, com as mãozinhas cheias de terra, com a esperança feliz de esperar o verde brotar, que conseguimos proporcionar o desenvolvimento integral de nossas crianças e o nosso próprio. Plantar essa sementinha é, sem dúvidas, colher um mundo melhor.



## SOBRE O PHITÓSS

Phitóss é um fitoterápico à base da planta hедера helix, indicado para o tratamento de resfriados comuns, relacionados à hipersecreção de muco e tosse produtiva e alívio sintomático de doenças inflamatórias ou crônicas das vias aéreas superiores.

O Phitóss acredita que todo cuidado inspira amor e cuidar de quem a gente ama, requer segurança e a garantia de que sempre estamos proporcionando o melhor. Por isso, nossos conteúdos são feitos para inspirar um mundo melhor através de práticas saudáveis e uma vida vivida com mais verde ao ar livre.

Conheça a gente ;)



[phitoss.com.br](https://www.phitoss.com.br)