

PLANO DE AULA · MATERIAL GRATUITO

Shabat: o dia de descanso

Plano de aula sobre o Shabat para os anos iniciais: objetivos, materiais, passo a passo, atividades, avaliação e cuidados com a diversidade religiosa.

Juventude Judaica Organizada
jjo.org.br · Para escolas, professores, famílias · 6 a 10 anos

Foto da capa: Mesa posta para o Seder de Pessach. דרור אבי · CC BY 2.5 · Wikimedia Commons

PARA	IDADE	EXTENSÃO
Escolas · Professores · Famílias	6 a 10 anos	Fundamental I · 1 aula
TEMA	**FORMATO**	**VERSÃO**
Cultura judaica	Plano de aula	em revisão · out/2026

> O Shabat é o descanso semanal judaico, que começa na sexta-feira, antes do pôr do sol, e termina no sábado à noite, com a Havdalá. Este plano de aula para os anos iniciais apresenta a origem bíblica, as velas, o kidush, a chalá e o valor que a tradição dá à família e ao descanso. Traz também atividades práticas, uma proposta de avaliação e cuidados para respeitar a diversidade religiosa da turma, sem proselitismo.

O que é o Shabat e o que o professor precisa saber antes da aula?

O Shabat é o dia de descanso semanal judaico, um tempo reservado ao descanso, à espiritualidade e à família, em que se interrompem as atividades comuns da semana. O material educativo do Yad Vashem o descreve como um dia de descanso físico, mental e espiritual.

Quando começa e termina. No calendário judaico, o dia começa ao anoitecer. Por isso o Shabat começa na sexta-feira, antes do pôr do sol, e termina no sábado à noite, depois que escurece, repetindo-se toda semana. A cerimônia de encerramento se chama **Havdalá**, palavra que significa "separação", e marca a passagem do Shabat para a nova semana.

O que é o Shabat na Bíblia. Na narrativa bíblica da criação, Deus cria o mundo em seis dias e descansa no sétimo. O livro do Êxodo também apresenta o Shabat como um dia separado para o descanso, e por isso o sábado é considerado um dia santo na tradição judaica, em que esse descanso também lembra o descanso divino. Trata-se de uma interpretação de fé, e o professor deve apresentá-la assim.

Quem pratica o Shabat. O Shabat é observado por famílias e comunidades judaicas, mas não há uma única maneira de praticá-lo: comunidades ortodoxas, conservadoras e reformistas, assim como famílias não religiosas, o vivem de formas diferentes.

Os principais elementos:

- **Velas:** acesas antes do pôr do sol de sexta-feira, anunciam o início do Shabat. Em muitas comunidades quem acende as velas é uma mulher da família, mas outras pessoas também podem participar, segundo o serviço Israel for You, ligado ao governo de Israel.
- **Kidush:** bênção que santifica o Shabat, costuma ser recitada sobre o vinho ou o suco de uva antes da refeição.
- **Chalá:** pão tradicional das refeições do Shabat, muitas vezes em formato trançado.
- **Refeição em família:** momento que pode incluir conversas, orações, músicas e histórias.
- **Havdalá:** cerimônia de encerramento no sábado à noite.

Quais habilidades da BNCC esta aula trabalha?

Habilidades da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) que este material desenvolve:

- **EF03ER03** (3º ano): Identificar e respeitar práticas celebrativas (cerimônias, orações, festividades, peregrinações, entre outras) de diferentes tradições religiosas. *Na aula:* Apresenta o Shabat como prática celebrativa judaica, com velas, kidush, refeição em família e Havdalá. O Relógio do Shabat organiza essas práticas em sequência, de modo respeitoso e sem encenar o ritual.
- **EF02ER02** (2º ano): Identificar costumes, crenças e formas diversas de viver em variados ambientes de convivência. *Na aula:* Mostra que as famílias judias vivem o Shabat de formas diferentes. Na comparação em grupos, os alunos identificam costumes do Shabat, do domingo cristão e da sexta-feira islâmica.
- **EF04ER02** (4º ano): Identificar ritos e suas funções em diferentes manifestações e tradições religiosas. *Na aula:* Explica os ritos do Shabat e suas funções: as velas anunciam o início, o kidush santifica o dia e a Havdalá marca a separação entre o Shabat e a nova semana.
- **EF02ER07** (2º ano): Identificar significados atribuídos a alimentos em diferentes manifestações e tradições religiosas. *Na aula:* Explora o significado da chalá trançada e do vinho ou suco de uva no kidush. Na Chalá de papel, as crianças escrevem nas tiras valores como descanso, família e respeito.
- **EF02HI06** (2º ano): Identificar e organizar, temporalmente, fatos da vida cotidiana, usando noções relacionadas ao tempo (antes, durante, ao mesmo tempo e depois). *Na aula:* No Relógio do Shabat, os alunos ordenam no tempo a preparação na sexta, as velas antes do pôr do sol, o kidush, o descanso no sábado e a Havdalá à noite.

Texto oficial da BNCC (MEC, documento homologado), disponível em basenacionalcomum.mec.gov.br. A coordenação pedagógica da escola pode ajustar a escolha ao seu currículo.

Para quem é esta aula, quais são os objetivos e do que se precisa?

A aula foi pensada para turmas dos **anos iniciais do Ensino Fundamental**, no componente **Ensino Religioso**, dentro do tema do conhecimento sobre a diversidade cultural e religiosa.

Objetivos de aprendizagem. Ao final da aula, os alunos devem conseguir:

- explicar que o Shabat é o descanso semanal judaico;
- dizer quando o Shabat começa e quando termina;
- reconhecer as velas, o kidush, a chalá e a Havdalá;
- relacionar o Shabat a valores como descanso, família e convivência;
- comparar dias especiais de diferentes tradições com respeito, sem dizer que uma é melhor que outra.

Duração. Uma aula, dividida em acolhida, desenvolvimento, atividade e fechamento. Cabe ao professor ajustar o tempo de cada parte ao ritmo da turma, e a entrevista com a família pode ficar como tarefa de casa.

Materiais:

- imagens de velas, de uma mesa de Shabat e de uma chalá trançada;
- papel colorido, tesoura sem ponta, cola e lápis de cor;
- cartolina para o "Relógio do Shabat";
- cartões com o vocabulário: Shabat, kidush, chalá, Havdalá e Shalom.

Como conduzir a aula passo a passo?

A aula se organiza em quatro momentos: primeiro desperta a curiosidade, depois explica, em seguida propõe a prática e por fim retoma o que foi visto.

Etapa	O que o professor faz	Tempo
Acolhida	Pergunta à turma: "Se a semana tivesse seis dias de atividades e um dia especial para parar, o que você faria nele?"	Curto
Explicação	Apresenta o Shabat: início na sexta antes do pôr do sol, fim no sábado à noite, velas, kidush, chalá e Havdalá. Usa as imagens e os cartões de vocabulário.	Médio
Atividade	Os alunos montam o "Relógio do Shabat" e a "Chalá de papel".	Mais longo
Fechamento	Roda de conversa: o que aprendemos? Por que o descanso é importante para as pessoas?	Curto

Dica para a explicação. Comece por algo que as crianças já sabem, que descansar faz bem, e só depois mostre como a tradição judaica organiza esse descanso toda semana. Deixe claro desde o início que cada família judia pode viver o Shabat do seu jeito.

Saudação. Ensine que "Shabat Shalom" é uma saudação comum, que deseja um Shabat de paz, já que *shalom* significa "paz".

Que atividades os alunos podem fazer?

As atividades a seguir ensinam sobre o Shabat sem pedir que ninguém participe de um ritual.

Relógio do Shabat. Os alunos desenham uma linha do tempo:

- sexta-feira à tarde: preparação;
- antes do pôr do sol: acendimento das velas;
- sexta-feira à noite: kidush e refeição;
- sábado: descanso, convivência e atividades tranquilas;
- sábado à noite: Havdalá e retorno à semana.

Chalá de papel. Cada criança corta três tiras de papel e as trança para representar uma chalá, escrevendo nelas palavras ligadas ao Shabat, como **descanso**, **família** e **respeito**.

Comparação de dias especiais. Em pequenos grupos, os alunos pesquisam um dia especial de uma tradição (o Shabat, o domingo cristão ou a sexta-feira islâmica) e depois preenchem:

- quando ocorre;
- quais atividades são realizadas;
- quais valores aparecem;
- o que é semelhante;
- o que é diferente.

Entrevista sobre descanso (tarefa de casa). Cada criança pergunta a alguém da família:

- Quando você costuma descansar?
- O que ajuda a diminuir a pressa?
- Que atividade reúne a família?
- Por que o descanso é importante?

Desenho "Meu dia de pausa". As crianças desenham como seria um dia da semana dedicado a descansar, conviver e cuidar de si. Explique que se trata de uma comparação pedagógica, sem a intenção de reproduzir o ritual judaico.

O que não se pode fazer no Shabat e como explicar isso às crianças?

A tradição judaica define atividades que não devem ser feitas durante o Shabat, já que o descanso do trabalho é a característica central do dia. A interpretação dessas regras, porém, varia entre os grupos judaicos.

Algumas famílias evitam usar aparelhos eletrônicos, dirigir ou fazer determinadas tarefas, enquanto outras seguem práticas diferentes. Por isso uma pergunta como "pode lavar louça no Shabat?" não tem a mesma resposta para todas as famílias: depende da comunidade e do nível de observância de cada uma.

Como explicar às crianças. O objetivo do Shabat é criar um tempo diferente, com menos pressa e mais atenção às pessoas, à comunidade e à espiritualidade, e não simplesmente "não fazer nada". Uma frase simples ajuda: "No Shabat, muitas famílias judias param as tarefas da semana para descansar e ficar juntas".

Como avaliar a aprendizagem?

A avaliação verifica se o aluno entendeu o que é o Shabat e se trata as diferentes tradições com respeito.

O que observar:

- o aluno indica no "Relógio do Shabat" quando o dia começa e quando termina;
- reconhece pelo menos alguns elementos: velas, kidush, chalá e Havdalá;
- usa palavras como descanso, família e respeito para explicar o sentido do dia;
- na comparação entre tradições, aponta semelhanças e diferenças sem dizer que uma é melhor;
- na roda de conversa, ouve os colegas e respeita rotinas e crenças diferentes da sua.

Instrumento sugerido. Recolha o "Relógio do Shabat" e a "Chalá de papel" como registro e anote a participação de cada aluno na roda de conversa. O que se avalia é o conhecimento e a atitude de respeito, nunca a crença do aluno.

Que cuidados tomar com temas sensíveis?

O principal cuidado é separar a **descrição de uma tradição** da **participação religiosa**. A escola pode ensinar o que é o Shabat, mas não deve obrigar nenhum aluno a recitar uma oração ou realizar um ritual.

Na prática:

- Evite generalizar com frases como "todos os judeus fazem assim". Prefira "muitas famílias judias".
- Se houver alunos judeus na turma, não os transforme em porta-vozes. Eles podem compartilhar experiências se quiserem, sem obrigação.
- Mostre as velas acesas só em imagem: por segurança e para evitar a encenação de um ritual, use fotos ou desenhos.
- Na entrevista, respeite todas as rotinas, porque nenhuma família precisa ter a mesma religião ou o mesmo jeito de descansar.
- Diferencie fé e ciência, apresentando a narrativa da criação como parte da tradição religiosa.

- Cuidado para não simplificar a história: dizer que o Shabat "criou" sozinho o fim de semana moderno reduz uma trajetória complexa, já que o descanso semanal de hoje resultou de influências religiosas, sociais, trabalhistas e políticas.
- Se surgir um comentário ofensivo contra judeus ou contra qualquer outra religião, interrompa e explique com calma por que o respeito vale para todos. A JJO combate o antissemitismo sem ódio a nenhum povo ou religião.

Onde saber mais sobre o Shabat?

Para o professor que quiser aprofundar o tema, seguem algumas fontes:

- Yad Vashem: a vida judaica antes da guerra (plano de aula), que descreve o Shabat, as velas, o kidush, a reunião familiar e a Havdalá.
- Yad Vashem: plano de aula sobre o Shabat.
- Yad Vashem: o tempo judaico e sua observância.
- Yad Vashem: a vida judaica em Budapeste antes da guerra.
- Israel for You: o Shabat, serviço ligado ao governo de Israel.
- Paraná: currículo de Ensino Religioso, documento voltado aos anos finais que serve como referência de abordagem.

Perguntas frequentes

É verdade que todo sábado é Shabat?
Sim. O Shabat é o descanso semanal judaico e se repete toda semana, mas não ocupa só o sábado, porque no calendário judaico o dia começa ao anoitecer. Ele começa na sexta-feira, antes do pôr do sol, e termina no sábado à noite, depois que escurece, com a Havdalá, cerimônia que marca a passagem para a nova semana.

Como fazer o Shabat em casa?
Muitas famílias judias acendem velas antes do pôr do sol de sexta-feira e depois recitam o kidush, uma bênção sobre o vinho ou o suco de uva. Em seguida compartilham uma refeição, muitas vezes com chalá, o pão trançado tradicional. O sábado é dedicado ao descanso, à convivência, à leitura e às orações, e a Havdalá, no sábado à noite, encerra o Shabat. Os costumes variam entre comunidades.

O que é proibido fazer no Shabat?
A tradição judaica define atividades que não devem ser feitas no Shabat, porque o descanso do trabalho é central nesse dia, mas a interpretação varia entre os grupos. Algumas famílias evitam usar aparelhos eletrônicos, dirigir ou realizar certas tarefas, enquanto outras adotam práticas diferentes. Como não existe um único modo universal de observar o Shabat, essas regras mudam de uma comunidade para outra.

O que é o Shabat na Bíblia?
Na narrativa bíblica da criação, Deus cria o mundo em seis dias e descansa no sétimo. O livro do Êxodo também apresenta o Shabat como um dia separado para o descanso, e por isso a tradição judaica considera o sábado um dia santo, em que esse descanso lembra o descanso divino. Na escola, essa ideia deve ser apresentada como interpretação de fé.

Fontes

1. Yad Vashem: a vida judaica antes da guerra (plano de aula) — https://www.yadvashem.org/es/education/educational-materials/lesson-plans/educational-program/jewish-life-before-the-war.html
2. Yad Vashem: plano de aula sobre o Shabat — https://www.yadvashem.org/education/educational-materials/lesson-plans/masechtot/masechet-shabbat.html
3. Yad Vashem: o tempo judaico e sua observância — https://wwv.yadvashem.org/yv/pdf-drupal/en/ready2print/adherence-to-the-jewish-time-layout.pdf
4. Yad Vashem: a vida judaica em Budapeste antes da guerra — https://www.yadvashem.org/articles/general/prewar-jewish-life-in-budapest.html
5. Israel for You: o Shabat — https://icc.nativ.gov.il/about-israel/religiontraditions/subbota
6. Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania: nota sobre o Ensino Religioso na BNCC — https://www.gov.br/mdh/pt-br/acesso-a-informacao/participacao-social/cnrdr/notas-publicas/NotaPblicaN.6ManifestaosobreasituacaodoERnaBNCC..pdf
7. Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania: manifesto sobre o Ensino Religioso na BNCC — https://www.gov.br/mdh/pt-br/acesso-a-informacao/participacao-social/cnrdr/notas-publicas/NotaPblicaN.7ManifestoEnsinoReligiosonaBaseNacionalComumCurricularBNCC.1.pdf
8. Currículo de Ensino Religioso do Espírito Santo — https://curriculo.sedu.es.gov.br/curriculo/wp-content/uploads/2024/04/Ensino-Religioso.pdf
9. Nova Santa Rosa (PR): componente Ensino Religioso — https://novasantarosa.pr.gov.br/educacao/app/output/uploads/secretarias/educacao/abas_home/66/COMPONENTE%20-%20ENSINO%20RELIGIOSO.pdf
10. Paraná: currículo de Ensino Religioso — https://www.educacao.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2021-05/crep_ensino_religioso_2021_anosfinais.pdf

Material da Juventude Judaica Organizada (JJO), em revisão. Pode ser copiado e usado em sala, em grupos e em casa, citando a fonte. Correções: jjo.org.br/quem-somos/#correcoes