

Os 8 Presentes de Deus

Para a Saúde

8 Presentes de Deus

“E disse: Se ouvires atento a voz do SENHOR teu Deus, e fizeres o que é reto diante de seus olhos, e inclinares os teus ouvidos aos seus mandamentos, e guardares todos os seus estatutos, nenhuma das enfermidades porei sobre ti, que pus sobre o Egito; porque eu sou o SENHOR que te sara.” Êxodo 15:26

Você já ficou doente?

Ficar doente é ruim, não é verdade?

Às vezes, quando a gente fica doente a gente sente dor. Às vezes é preciso ir ao hospital, tomar remédios e até mesmo tomar injeção. Você gosta de tomar injeção?

É muito chato ficar doente!

Você sabia que quando Deus criou esse mundo, as pessoas não ficavam doentes? É verdade! Adão e Eva, os primeiros moradores desse mundo, eram fortes, corados e sadios. Mas, certo dia, esse bonito casal desobedeceu a Deus, e o pecado entrou no mundo belo e feliz que Deus havia criado. Foi depois desse dia que as doenças começaram a existir.

Mas o nosso Deus é muito sábio, e já havia providenciado 8 presentes especiais para que o ser humano vivesse com saúde. Sabe, esses 8 presentes que nos ajudam a ter saúde são diferentes dos remédios que a gente encontra na farmácia. Você sabe quais são eles?

Eu vou contar para você! Preste bem atenção para você memorizar:

1. Ar puro
2. Luz solar
3. Exercício Físico
4. Água
5. Alimentação saudável
6. Repouso
7. Temperança
8. Confiança em Deus

Viu quanta coisa boa Deus deixou para que tivéssemos saúde? Agora é preciso aprender como usar cada um desses presentes. Por isso iremos conversar sobre cada um deles depois. Por enquanto, tente memorizar os 8 presentes de Deus para a nossa saúde, e conte essa novidade para seus amiguinhos!

Minha Oração: Querido Deus, muito obrigado pelos 8 presentes especiais que o Senhor deixou para que eu tenha mais saúde. Ajuda-me a usá-los com sabedoria.

Em nome de Jesus, amém!

Ar Puro

“E formou o SENHOR Deus o homem do pó da terra, e soprou em suas narinas o fôlego da vida; e o homem foi feito alma vivente.” Gênesis 2:7

Onde você mora? Em uma grande cidade ou no campo? Perto de sua casa tem muitas árvores ou muitos prédios?

Hoje, muitos de nós moramos em cidades cheias de fábricas, carros, e várias outras coisas que poluem o ar que respiramos. Nem todos podem morar em meio à natureza e respirar ar puro com facilidade. Mas, mesmo morando na cidade, onde existe poluição, podemos usar esse remédio que Deus nos deixou.

O ar puro e a boa respiração são muito importantes para a nossa saúde. O ar puro ajuda o sangue a circular de maneira saudável através de nosso corpo. Ele refresca o corpo, tornando-o forte e saudável. Ele também atua em nossa mente, ajudando-nos a sermos mais calmos. Até em nossa alimentação e sono o ar puro ajuda. Viu quanta coisa boa podemos obter através do ar puro?

Mesmo que você more em um lugar onde o ar não é tão puro como deveria, onde carros e fábricas poluem o ar, você pode cuidar da sua respiração, para que o seu corpo receba o melhor ar! Se você gosta de brincar, você pode brincar ao ar livre, na varanda ou no quintal de sua casa. O ar que circula fora de casa é melhor que o ar que fica paradinho, preso dentro de casa, então, aproveite esse ar na hora da diversão.

Outra dica importante é abrir as janelas da casa. Dessa forma, o ar velho, que estava preso dentro de casa sai, e o ar novo entra, fazendo de sua casa um lugar melhor para ter saúde.

Quando não respiramos bem, o sangue se move mais lentamente em nosso corpo e aquelas coisas ruins que o corpo deveria botar para fora através da respiração ficam presas em nosso corpo. Nossa pele, nosso estômago e até o nosso cérebro são prejudicados quando não respiramos de forma correta. Você quer aprender a respirar de forma correta?

Os bebês respiram da forma correta. Todos nós, quando éramos bebês respirávamos certinho. Mas quando crescemos, parece que esquecemos a forma certa de respirar e aprendemos a respirar errado. Siga os passos abaixo e aprenda a respirar corretamente para que seu corpo aproveite o que há de melhor no ar.

1. Usando uma roupa bem confortável, deite-se e coloque um livro sobre a barriga;
2. Puxe o ar lentamente pelo nariz, enchendo a barriga de ar, fazendo o livro subir junto com a barriga;
3. Solte o ar lentamente, até que o livro e a barriga abaixem.

Quanto estiver em pé ou sentado, tente respirar assim também, enchendo a barriga de ar, e o seu corpo aproveitará muito melhor o ar que você respira.

Minha Oração: Querido Deus, muito obrigada pelo ar que respiramos. Ajuda-me a aproveitar as coisas boas que o ar puro traz. Em nome de Jesus, amém!

Luz Solar

“E disse Deus: Haja luz; e houve luz.” Gênesis 1:3

Você já tomou um banho de sol hoje?

Os raios do sol são muito importantes. Sem eles, a vida em nosso planeta seria impossível! Deus colocou o sol na distância certinha de nosso planeta, para que seus raios nos dessem vida e saúde.

Veja que coisa boa! Os raios solares matam os germes (aqueles “bichinhos” responsáveis por muitas de nossas doenças), fortalece o nosso organismo e nos previne de doenças. Você sabia que em nosso quarto, na cama, no chão e até nas nossas roupas, existem germes? Por isso, é importante abriremos as janelas e deixarmos o sol entrar em nosso quarto, para que ele se torne um ambiente mais saudável.

Os raios solares fortalecem, também, um sistema do nosso corpo chamado **sistema imunológico**. Esse sistema é responsável por defender o nosso corpo de invasores ruins (aqueles que tentam entrar em nosso corpo para nos fazer mal, e prejudicar nossa saúde). Quando estamos doentes, é muito importante que aproveitemos o que o sol tem de melhor, para voltarmos a ter saúde mais rápido!

Além disso, os raios solares auxiliam na produção de vitamina D em nosso corpo. Precisamos da vitamina D para termos ossos fortes. Quando esta vitamina está em falta em nosso organismo, desenvolvemos doenças que geram ossos fracos. Para evitar essas doenças, podemos tomar 15 minutinhos de banho de sol por dia, e nosso corpo produzirá a quantidade necessária de vitamina D para esse dia.

ATENÇÃO! É importante lembrar que o banho de sol deve ser tomado no início da manhã e no final da tarde. Tomar banho de sol nos horários em que o sol está mais forte pode causar problemas para nossa saúde! Além disso, não devemos olhar diretamente para o sol. É bom que nossos olhos recebam os raios do sol, também, mas isso não deve ser feito olhando para o sol. Feche seus olhos enquanto toma seu banho de sol e deixe os raios saudáveis do sol agirem sobre seu corpo.

Minha Oração: Querido Deus, muito obrigada pelo sol que traz saúde ao nosso planeta e também ao nosso corpo. Ajuda-me a aprender a usar este presente com sabedoria. Em nome de Jesus, amém!

Exercício Físico

“No suor do teu rosto comerás o teu pão...” Gênesis 3:19

Quanto tempo por dia você passa sentado? Você fica muito tempo sentado para estudar, assistir TV, usar o computador e até mesmo brincar?

Quando o pecado entrou no mundo, e trouxe junto as doenças, Deus deu um presente especial ao homem para que Ele tivesse saúde – o exercício físico. Junto com as doenças, o pecado trouxe muitas outras coisas ruins como a preguiça e o sedentarismo (costume de ficar sentado o tempo inteiro). Adão teria que trabalhar na terra, cultivar seu alimento, e dessa forma estaria exercitando seu corpo, deixando de lado a preguiça, o sedentarismo e muitas doenças.

Se você passa muito tempo do seu dia sentado, você está precisando mexer mais o seu corpo!! Fazer exercício físico é uma ótima maneira de manter um corpo saudável e viver feliz. Isso mesmo, ao mesmo tempo em que o exercício colabora com a nossa saúde, ele colabora também com as nossas emoções.

Veja alguns dos benefícios de se exercitar o corpo:

1. Fortalece os ossos e os músculos!
2. Melhora a resistência do corpo.
3. Ajuda a circulação do sangue, levando mais nutrição a todas as partes do nosso corpo.
4. Ajuda o coração, o intestino e o cérebro a trabalhar melhor.
5. Combate emoções negativas, como tristeza, ansiedade e estresse.
6. Melhora o raciocínio e a memória, ajudando a gente a aprender melhor.
7. Ajuda a dormir e descansar melhor.

Essas são só algumas das muitas coisas boas que a atividade física nos traz. Que tal praticar um pouco mais de atividade física então?

Você pode praticar atividade física andando de bicicleta, correndo, nadando, pulando, jogando bola, ajudando a mamãe a varrer a casa, ajudando o papai a lavar o carro, passeando com o seu cachorro, e de muitas outras formas. Escolha uma dessas formas e tire um tempo do seu dia para se exercitar.

Ah! Uma boa ideia é praticar uma atividade física ao ar livre, em um horário em que o sol não esteja tão forte. Sim! Aí você já aproveita as coisas boas que aprendemos sobre o ar puro e a luz solar, enquanto o seu corpo se exercita!

Lembre-se de não exagerar, porque tudo que fazemos em exagero pode prejudicar a nossa saúde!

Minha Oração: Querido Deus, muito obrigado por eu poder fazer tantas coisas para manter o meu corpo em movimento e com saúde. Ajuda-me a ter o hábito de me exercitar. Em nome de Jesus, amém!

Água

“...e o Espírito de Deus se movia sobre a face das águas.” Gênesis 1:2

Você já bebeu água hoje? Quantos copos de água você bebeu?

Você sabia que 65% (a maior parte) do nosso corpo é composto de água? A distribuição da água em nosso corpo traz equilíbrio e bem estar ao organismo, em todo o seu funcionamento.

Temos tanta água à nossa disposição em nosso planeta, que nem damos tanto valor a ela, não é verdade? Geralmente sentimos falta da água só quando estamos com sede. Mas, na verdade, não deveríamos esperar a sede vir para bebermos esse líquido tão importante que Deus deixou para nós.

A água passeia por todo o nosso organismo, garantindo que tudo funcione de forma adequada. Tanto as pessoas saudáveis, como as pessoas doentes precisam da água. Mas, quando estamos doentes a água age de maneira especial fortalecendo as defesas do nosso corpo contra a doença.

Nós perdemos a água do nosso corpo de muitas formas. A respiração, o xixi, e o suor são apenas algumas das várias formas através das quais perdemos água. Então, precisamos estar atentos para repor a água perdida.

Todos os órgãos do nosso corpo precisam da água, mas gostaria de compartilhar com você a importância da água para dois órgãos em especial: o cérebro e os rins.

Quando falta água no cérebro, nosso raciocínio, memória e até o nosso humor ficam prejudicados. É mais difícil aprender uma matéria da escola quando nosso cérebro está precisando de água. Além disso, é mais fácil ficarmos de mau humor quando não há boa quantidade de água no cérebro.

Os rins funcionam como filtros dentro do nosso corpo. Para que esses filtros trabalhem direito, livrando nosso corpo das impurezas, eles precisam de água. Beber pouca água traz muito prejuízo ao trabalho dos rins, e pode trazer também doenças graves.

Viu como é importante beber água? Mas tem que ser a água pura, não o suco ou o refrigerante. Os sucos e os refrigerantes não substituem a água dentro do nosso corpo!

Além de ser boa para a parte de dentro do nosso corpo, a água também é muito importante para a parte de fora. Tomar banho e lavar as mãos são práticas muito importantes para viver com saúde! Então, nada de reclamar na hora de tomar banho, certo?!

Lembre-se que a água é um presente de Deus para nós, e deve ser usada com sabedoria. Como podemos fazer isso? Uma forma de cuidar do presente que Deus nos deu é não deixar a torneira ligada à toa. Todos os seres vivos precisam de água, e quando não cuidamos desse presente de Deus, a natureza sofre!

Minha Oração: Querido Deus, muito obrigado pela água que tenho à minha disposição. Ajuda-me a dar valor a esse presente especial e usá-lo com sabedoria. Em nome de Jesus, amém!

Alimentação Saudável

“Se quiserdes, e obedecerdes, comereis o bem desta terra.” Isaías 1:19

O que você comeu hoje? Você costuma comer comida saudável ou prefere comer biscoitos, doces e frituras?

A alimentação saudável é mais um dos presentes que Deus nos deixou para que vivêssemos com mais saúde e felizes. A alimentação pode nos fazer bem como pode nos fazer mal. Se comemos comidas saudáveis, nosso corpo ganha mais saúde, mas se comemos comidas que não são saudáveis, nosso corpo adquire doenças!

Para garantirmos uma boa saúde, precisamos aprender a escolher melhor aquilo que comemos, então. Doces e frituras podem ser muito gostosos, mas trazem grandes prejuízos para o nosso corpo. Por outro lado, os alimentos naturais (grãos, frutas, verduras e cereais), criados por Deus, trazem muita coisa boa para a nossa saúde.

Veja algumas dicas para que você aproveite bem aquilo que os alimentos têm de melhor:

1. Mastigue bem os alimentos. Você deve sentir o alimento dissolver em sua boca antes de engolir, por isso, mastigar bastante e lentamente é muito importante;
2. Não coma com os olhos. Comer demais traz prejuízos à saúde. Então, coma apenas a quantidade necessária;
3. Evite beber líquido durante as refeições. Os líquidos atrapalham a mastigação correta do alimento e o trabalho da saliva (que é muito importante para que possamos aproveitar o que os alimentos têm de melhor).
4. Coma frutas e verduras todos os dias. As frutas e as verduras são ricas em vitaminas, fibras e minerais. Esse presente de Deus nunca deve faltar em nossa alimentação.

Minha Oração: *Querido Deus, muito obrigada por ter criado tantos alimentos saudáveis. Ajuda-me a escolher bem meus alimentos. Em nome de Jesus, amém!*

Repouso

“Quando te deitares, não temerás; ao contrário, o teu sono será suave ao te deitares.” Provérbios 3:24

Você já percebeu que, depois de um tempo que usamos um telefone celular, precisamos ligar o telefone na tomada para recarregar a bateria? O que acontece se não recarregarmos a bateria do celular?

Isso mesmo, ele não vai mais funcionar. Da mesma forma, nosso corpo precisa de um momento no dia para recarregar as energias. E como fazemos isso? Descansando!

O descanso, ou repouso, quando feito de forma correta, fortalece as defesas do nosso organismo, evitando doenças, e melhora a qualidade do trabalho realizado pelo cérebro, ajudando a aprendermos melhor aquilo que estudamos na escola.

Quando não descansamos direito, ficamos mais irritados, temos mais dificuldade de aprender, e podemos adoecer com mais facilidade também!

O descanso é importante, e precisamos dele mesmo que não estejamos nos sentindo cansados. Mas descansar não é só dormir! Existe o descanso do sono, mas também existe um descanso que fazemos acordados.

O descanso do sono é um descanso especial, que precisamos ter todos os dias. Quando somos crianças, precisamos dormir de 10 a 12 horas. E além de dormir esse tempo, precisamos deitar para dormir cedo para que nosso corpo produza o hormônio responsável pelo nosso crescimento! Quer crescer de forma saudável? Então, cuide de dormir cedo!

Existe outro descanso que fazemos, que é aquele em que deixamos as tarefas do dia e passamos um tempo especial com Deus e com a nossa família. Esse descanso também é muito importante! Ele é tão importante que Deus separou um dia inteiro só para termos esse descanso! Você sabe que dia é esse? Isso mesmo, o Sábado. Todos os dias podemos ter um momento especial para descansarmos ao lado de Deus e das pessoas que amamos, mas o Sábado é um dia diferente, um presente de Deus para a nossa semana de brincadeiras e estudos.

Agora que você já sabe a importância do repouso, veja algumas dicas para dormir melhor:

1. Coma 3 ou 4 horas antes de deitar para dormir. Não deixe para comer pouco tempo antes de dormir, pois seu estômago também precisa descansar.
2. Cuide para que não haja luz ou barulho no seu quarto na hora de dormir.
3. Durma em local ventilado.
4. Tome um bom banho antes de dormir. Seu corpo ficará relaxado, pronto para descansar!

Minha Oração: Querido Deus, muito obrigada pela noite e pelo sábado.
Obrigada por se preocupar com o meu repouso. Ajuda-me a dormir sempre nos
horários certos. Em nome de Jesus, amém!

Temperança

“Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu.” Eclesiastes 3:1

Você sabe o que significa a palavra temperança?

Palavra diferente, não é verdade?

De forma bem simples, temperança significa não usar aquilo que é prejudicial ou ruim e usar na quantidade certa (sem exagero) aquilo que é bom.

O que isso significa?

Significa que aquelas coisas que são ruins, que prejudicam nossa saúde não devem ser usadas ou feitas por nós. Já as coisas boas devem ser feitas e usadas na medida certa.

Comer frutas é saudável, certo? Mas você pode comer todas as frutas de um supermercado em um só dia? Não! Se você comer tantas frutas assim, seu corpo irá reclamar de tanta comida que você colocou dentro dele, e você irá passar mal.

Como já aprendemos aqui, tomar banho de sol faz bem para a saúde. Mas podemos passar o dia inteiro no sol? Não! Se ficarmos no sol de forma exagerada, ficaremos com queimaduras e poderemos adoecer.

Então, ser temperante é importante, pois ajuda a vivermos de forma saudável, aproveitando as coisas boas na quantidade certa e deixando o que é ruim de lado!

Muitas crianças, hoje, não são temperantes. Comem mais do que deveriam, estudam o dia todo sem parar para descansar ou brincar, dormem muito mais do que precisam, e, dessa forma, atrapalham sua saúde. Comer, estudar e descansar são coisas boas, mas se fizermos de forma errada, se tornam coisas ruins.

Se você está exagerando em alguma coisa, peça a Deus que lhe ajude a usar esse presente que Ele nos deu – a temperança.

Minha Oração: Querido Deus, muito obrigada por ter criado tantas coisas boas para a minha saúde. Ajuda-me a ser temperante. Em nome de Jesus, amém!

Confiança em Deus

“... mas há um amigo mais chegado do que um irmão.” Provérbios 18:24

Você já contou um segredo a alguém? Já ficou triste? Já precisou de ajuda?

Todos nós temos segredos, já ficamos tristes e já precisamos de ajuda algum dia, não é verdade?

Às vezes, dividimos essas coisas com nossos pais e nossos amigos. Mas existem algumas coisas que não sabemos com quem dividir!

Precisamos sempre nos lembrar que Deus está ao nosso lado a todo tempo. Sempre que precisamos de um amigo, Ele está ao nosso lado para ser nosso amigo.

Quando estamos fazendo uma prova difícil na escola, e não conseguimos lembrar algo que estudamos, podemos orar a Ele e pedir ajuda. Quando estamos tristes ou preocupados, podemos contar para Deus o que está acontecendo, e Ele nos ajudará a nos sentirmos melhor!

Ele é o melhor amigo que podemos ter. Imagine que coisa maravilhosa! O mesmo Deus que criou esse mundo e fez cada um desses presentes especiais que vimos aqui, quer ser nosso amigo, ouvir nossos problemas e nos ajudar.

Muitas pessoas, hoje, morrem porque não têm esperança. Morrem de tristeza e medo, porque não conhecem o amigo Jesus, e não sabem que podem contar com Ele. Muitas ficam doentes, porque não aprenderam a confiar em Deus!

Hoje, Deus quer te convidar a viver uma vida saudável ao lado dEle. Ele quer ser seu amigo, quer te ajudar naquilo que você precisar, e quer te ver sempre feliz!

Não se esqueça de que Ele sempre está ao seu lado! Basta você abrir seu coração e contar para Ele o que está acontecendo! O amor que Ele tem por nós é o maior de todos os presentes que podemos ganhar!

Minha Oração: Querido Deus, muito obrigado por dar-me o presente da Tua amizade! Ajuda-me a confiar sempre em Ti. Em nome de Jesus, amém!

AUXILIAR PARA PAIS E PROFESSORES:

Aprender sobre os 8 verdadeiros remédios/recursos deixados por Deus para que Seu povo tenha saúde e viva mais e feliz é algo importante tanto para crianças como para adultos. Ensinadas desde pequenas sobre os cuidados que podem ter com a saúde, as crianças terão condições de crescer com hábitos saudáveis e testemunhando da linda mensagem de saúde deixada por Deus para nós.

Este material tem como objetivo auxiliar pais e professores a trabalhar o assunto dos 8 remédios de Deus com os pequeninos.

Sugestões de uso:

Em casa:

- Culto familiar
- Pequeno Grupo infantil
- Culto de pôr do sol

Na Igreja:

- Adoração infantil
- Classe bíblica infantil
- Semana de oração/Evangelismo para crianças

Ao usar este material no culto familiar, caso a criança saiba ler, permita que ela participe lendo o texto e após a leitura, discutam sobre o que aprenderam e de que forma o texto lido pode ser colocado em prática, tanto pela criança como pelos adultos.

Atenção: ao ensinar essas preciosas lições para as crianças, cuide para que você seja um bom exemplo de como viver as lições ensinadas!

As atividades práticas sugeridas a seguir devem ser aplicadas e adaptadas de acordo com a idade da criança. O importante é sempre haver uma atividade prática para cada assunto!

TEMA 1 – 8 PRESENTES DE DEUS

“Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino - eis os verdadeiros remédios. Toda pessoa deve possuir conhecimentos dos meios terapêuticos naturais, e da maneira de aplicá-los. É essencial tanto compreender os princípios envolvidos no tratamento do doente como ter um preparo prático que habilite a empregar devidamente esse conhecimento.” A Ciência do Bom Viver, p. 127

“A natureza é o médico de Deus.” A Ciência do Bom Viver, p. 264.

Sugestões de atividades:

Peça que a criança faça um desenho, ou uma colagem (com imagens cortadas de revistas e jornais) dos “8 presentes de Deus”. Guarde o desenho (ou colagem) feito em uma caixa de presente.

Mostre alguns remédios para a criança (comprimidos, remédios de aplicação tópica, injeções) e suas etiquetas com preço (se possível em uma farmácia). Ajude-a a pensar sobre as vantagens de se usar os presentes de Deus em vez de precisar de remédios da farmácia.

TEMA 2 – AR PURO

“Para possuir bom sangue, é preciso respirar bem. Plena e profunda inspiração de ar puro, que encha os pulmões de oxigênio, purifica o sangue. Isso comunica ao mesmo uma cor viva, enviando-o, qual corrente vitalizadora, a todas as partes do corpo. Uma boa respiração acalma os nervos, estimula o apetite e melhora a digestão, o que conduz a um sono profundo e restaurador.

Deve-se conceder aos pulmões a maior liberdade possível. Sua capacidade se desenvolve pela liberdade de ação; diminui, se eles são constrangidos e comprimidos. Daí os maus efeitos do hábito tão comum, especialmente em trabalhos sedentários, de ficar todo dobrado sobre a tarefa em mão. Nessa postura é impossível respirar profundamente. A respiração superficial torna-se em breve um hábito, e os pulmões perdem a capacidade de expansão. Idêntico efeito é produzido por qualquer constrição. Não se proporciona assim espaço suficiente à parte inferior do peito; os músculos abdominais, destinados a auxiliar na respiração, não desempenham plenamente seu papel, e os pulmões são restringidos em sua ação.

Assim é recebida uma deficiente provisão de oxigênio. O sangue move-se lentamente. Os resíduos, matéria venenosa que devia ser expelida nas exalações dos pulmões, são retidos, e o sangue se torna impuro. Não somente os pulmões, mas o estômago, o fígado e o cérebro são afetados. A pele torna-se pálida, é retardada a digestão; o coração fica deprimido; o cérebro nublado; confusos os pensamentos; baixam sombras sobre o espírito; todo o organismo se torna deprimido e inativo, e especialmente suscetível à doença.” A Ciência do Bom Viver, p. 272 e 273

Sugestões de atividades:

Faça com a criança o exercício de respiração sugerido no texto.

Peça o auxílio dela para abrir as janelas da casa, e realize alguma atividade com ela ao ar livre (na varanda ou no quintal, por exemplo).

Ao final do dia, peça que ela desenhe sobre como ela usou o ar puro nesse dia, e guarde seu desenho na caixa de presentes.

TEMA 3 – LUZ SOLAR

“As criancinhas devem especialmente vir em contato íntimo com a Natureza. Em vez de se porem sobre elas os grilhões da moda, estejam elas livres como os cordeiros para que brinquem à suave e amena luz solar.” Conselho Professores Pais e Estudantes, p. 188

“Às crianças deve-se permitir correr e brincar fora de casa, desfrutando o ar fresco e puro, e a vivificante luz solar.” Fundamentos da Educação Cristã, p. 60

Sugestões de atividades:

Realize, juntamente com a criança alguma atividade expondo-se aos raios solares nos horários adequados.

Peça o auxílio dela para abrir as janelas para que o sol entre em casa.

Ao final do dia, peça que ela desenhe sobre como ela usou a luz solar nesse dia, e guarde seu desenho na caixa de presentes.

TEMA 4 – EXERCÍCIO FÍSICO

“A constituição física de Jesus, bem como Seu desenvolvimento espiritual, são-nos apresentados nestas palavras: “E o Menino crescia e Se fortalecia em espírito.” Luc. 2:40. Na infância e na juventude deve-se dar atenção ao desenvolvimento físico. Os pais devem educar os filhos nos bons hábitos de comer, beber, vestir e fazer exercício, para que seja posto um bom fundamento para uma boa saúde na vida posterior. O organismo físico deve receber especial cuidado a fim de que as energias do corpo não sejam atrofiadas, mas desenvolvidas ao máximo. Isso coloca as crianças e os jovens numa posição favorável, de modo que com o devido preparo religioso possam, como Cristo, tornar-se fortes no espírito.” Orientação da Criança, p. 187

“As crianças e os jovens, mantidos na escola e presos aos livros, não podem possuir sã constituição física. O exercício do cérebro no estudo, sem correspondente exercício físico, tem a tendência de atrair o sangue à cabeça, ficando desequilibrada a circulação sanguínea através do organismo. O cérebro fica com demasiado sangue, e os membros com muito pouco. Deve haver regras que limitem os estudos das crianças e jovens a certas horas, sendo depois uma porção do tempo dedicada ao trabalho físico. E se seus hábitos de comer, vestir e dormir estiverem em harmonia com as leis físicas, poderão educar-se sem sacrificar a saúde física e mental.” Orientação da Criança, p. 340

“A primeira e constante preocupação dos pais deve ser a de cuidar de que os filhos tenham constituição forte, para que possam ser homens e mulheres saudáveis. Sem exercício físico, é impossível alcançar esse objetivo.” Orientação da Criança, p. 342

Sugestões de atividades:

Se houver possibilidade, dê à criança um presente simples que tenha a ver com esse tema e a estimule a exercitar-se, como por exemplo uma bola, uma corda para pular.

Envolva a criança nas atividades domésticas, tanto como sua auxiliar em alguma tarefa, quanto como responsável pelo desempenho de determinada atividade sozinha. Respeite sempre sua faixa etária e suas capacidades para realizar a atividade escolhida.

Ao final do dia, peça que ela desenhe sobre como ela praticou o exercício físico nesse dia, e guarde seu desenho na caixa de presentes.

TEMA 5 – ÁGUA

“Na saúde e na doença, a água pura é uma das mais excelentes bênçãos do Céu. Foi a bebida provida por Deus para saciar a sede de homens e animais. Bebida abundantemente, ela ajuda a suprir as necessidades do organismo, e a natureza em resistir à doença. A aplicação externa da água é um dos mais fáceis e mais satisfatórios meios de regular a circulação do sangue. Um banho frio ou fresco é excelente tônico. O banho quente abre os poros, auxiliando assim na eliminação das impurezas. Tanto os banhos quentes como os neutros acalmam os nervos e equilibram a circulação.” A Ciência do Bom Viver, p. 237

Sugestões de atividades:

Peça auxílio à criança para lavar a louça ou as frutas e verduras. Enquanto isso, mostre como a água é importante para remover as impurezas das coisas.

Dê para a criança uma garrafinha de água com o nome dela, para que ela use e lembre-se de beber água. Ensine-a a encher a garrafinha com a água adequada para repor sempre que necessário.

Ao final do dia, peça que ela desenhe sobre como ela usou a água nesse dia, e guarde seu desenho na caixa de presentes.

TEMA 6 – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

“Mal se pode apreciar devidamente a importância de habituar bem as crianças quanto a um sã regime alimentar. As crianças devem aprender que têm de comer para viver, e não viver para comer. Esses hábitos devem começar a ser implantados já na criancinha de braço. Ela só deve tomar alimentos a intervalos regulares, e menos freqüentemente, à medida que vai tendo mais idade. Não convém dar-lhe doces, ou comidas dos adultos, que é incapaz de digerir. O cuidado e a regularidade na alimentação dos pequeninos não somente promove a saúde, tendendo assim a torná-los sossegados e mansos, mas lançará o fundamento para os hábitos que lhes serão uma bênção nos anos posteriores.” A Ciência do Bom Viver, p. 383

Sugestões de atividades:

Envolva a criança nas tarefas de fazer compras e preparar os alimentos. Quando as crianças participam do preparo dos alimentos elas se interessam mais em experimentá-los.

Ao final do dia, peça que ela desenhe sobre os alimentos saudáveis que ela comeu (ou comprou no supermercado) nesse dia, e guarde seu desenho na caixa de presentes.

TEMA 7 – REPOUSO

“Alguns se tornam doentes por excesso de trabalho. Para esses, o descanso, a libertação do cuidado e um regime reduzido são essenciais à restauração da saúde. Para os que estão mentalmente fatigados e nervosos devido a trabalho contínuo e restrita limitação de ambiente, uma visita ao campo, onde podem viver uma vida simples, livre de cuidado, pondo-se em íntimo contato com as coisas da natureza, será muito salutar. Vagar pelos campos e matas, apanhando flores, escutando os cânticos dos pássaros, fará por seu restabelecimento incomparavelmente mais que qualquer outro meio.” A Ciência do Bom Viver, p. 236 e 237

Sugestões de atividades:

Prepare, juntamente com a criança, o ambiente do quarto para dormir. Peça que ela observe se não há iluminação ou barulho excessivos. Combine com ela um horário para deitar, e ensine-a a olhar no relógio ou outra forma de identificar que esse horário está próximo.

Planeje com a criança um momento do dia para descansar das atividades escolares. Se possível, descanse com ela nesse momento, passeando, conversando, ou fazendo qualquer outra atividade que permita à mente e ao corpo descansarem.

Ao final do dia, peça que ela desenhe sobre como foram os momentos de descanso dela ao longo do dia, e guarde seu desenho na caixa de presentes.

TEMA 8 – TEMPERANÇA

“A verdadeira temperança nos ensina a dispensar inteiramente todas as coisas nocivas, e usar judiciosamente aquilo que é saudável.” Patriarcas e Profetas, p. 562.

Sugestões de atividades:

Faça com a criança uma lista das coisas que ela gosta que não são boas ou saudáveis, e uma lista daquelas que são boas e saudáveis mas não estão sendo feitas na medida certa. Ore com ela, todos os dias, por essa lista, pedindo a Deus que a ajude a ser temperante, abstendo-se do que é prejudicial e sendo equilibrada no que é bom.

Ao final do dia, peça que ela desenhe aquilo em que ela aplicou a temperança ao longo do dia e, no verso da folha, peça que ela desenhe aquilo em que ela ainda precisa aplicar a temperança, e guarde seu desenho na caixa de presentes.

TEMA 9 – CONFIANÇA EM DEUS

“Como um pai se compadece de seus filhos, assim o Senhor Se compadece daqueles que O temem.” Sal. 103:13. “Como a alguém que sua mãe consola, assim Eu vos consolarei.” Isa. 66:13.

Feliz a criança em quem palavras como estas despertam amor, gratidão e confiança; para quem a ternura, justiça e longanimidade do pai, da mãe e do professor interpretam o amor, a justiça e a longanimidade de Deus; criança que, pela confiança, submissão e reverência em relação a seus protetores terrestres, aprende a confiar em seu Deus, e obedecer-Lhe e reverenciá-Lo. Aquele que transmite ao filho ou discípulo um dom de tal natureza, dotou-o de um tesouro mais precioso do que a riqueza de todos os séculos - tesouro tão duradouro como a eternidade.” Educação, p. 245

Sugestões de atividades:

Crie com a criança um espaço na casa (pode ser no quarto dela) onde será o cantinho da oração. Incentive-a a ter um momento com Deus, todos os dias, contando como foi o seu dia e abrindo seu coraçãozinho.

Realize o culto familiar, estudo da Bíblia e da lição com a criança todos os dias. Insira no momento do culto um momento de pedidos e agradecimentos, para ensiná-la a pedir as coisas a Deus e a agradecer por aquilo que Ele tem feito.

Ao final do dia, peça que ela desenhe sobre como ela se relacionou com Deus nesse dia, e guarde seu desenho na caixa de presentes.