

## MEDITAÇÃO PARA AS CRIANÇAS EM MINISTÉRIO – KIDS

Nome: \_\_\_\_\_

Ministério: \_\_\_\_\_

### INFORMAÇÕES IMPORTANTES - LEIA

1) **Fazer** as meditações diariamente até o término do Sonho de Natal; 2) **Memorizar** (após decorar os versículos, a criança deve falar o versículo só de memória para alguém do ministério); 3) **Entregar** todas as folhas. 4) Se **esforçar** para cumprir todos os desafios.

### PARA MEMORIZAR NESSA SEMANA

Memorizar os versículos de:  
**QUINTA.**

Essa semana o **DESAFIO** será **O RAIOS DO CORPO** – O que Deus diz a respeito do nosso corpo? Complete os espaços com a palavra DEUS.

- 1) Nosso corpo pertence a \_\_\_\_\_.
- 2) Jesus pagou o preço do nosso corpo quando morreu na cruz por nós.
- 3) O Espírito de \_\_\_\_\_ vive no nosso corpo.
- 4) \_\_\_\_\_ espera que cuidemos bem do nosso corpo.
- 5) \_\_\_\_\_ ressuscitará nosso corpo depois que morrermos.

Que essa semana Deus lhe ajude a promover as mudanças que Ele deseja que você faça no seu corpo.



### SEGUNDA - RAIOS DO CORPO - SOMOS IMAGEM/SEMELHANÇA DE DEUS

**LEIA:** “Criou Deus o homem à sua imagem, à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou”. (Gênesis 1:27) “Acaso não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo que habita em vocês, que lhes foi dado por Deus, e que vocês não são de si mesmos? Vocês foram comprados por alto preço. Portanto, glorifiquem a Deus com o corpo de vocês.” (1 Coríntios 6:19,20) ( ) Eu li.

→ **ENTENDENDO:** Pesquise o significado das palavras abaixo e depois relacione as colunas corretamente.

- |                |                            |
|----------------|----------------------------|
| (a) Imagem     | ( ) lugar sagrado.         |
| (b) Semelhança | ( ) imitação.              |
| (c) Santuário  | ( ) morar.                 |
| (d) Habitar    | ( ) figura, representação. |



→ Responda de acordo com os versículos:

- a) Você foi criado a imagem de quem? ( ) De mim mesmo. ( ) De Deus.
- b) Quem Deus criou à sua imagem e semelhança?  
( ) Somente o homem. ( ) O homem e a mulher.
- c) O que nosso corpo é? ( ) Santuário do Espírito Santo. ( ) Meu santuário.
- d) O que significa a expressão: “Vocês foram comprados por alto preço.”?  
( ) Jesus entregou muito dinheiro para me salvar.  
( ) Jesus entregou sua própria vida para me salvar.



“Imagem” (*tselem* no hebraico) pode significar também características físicas!

Deus também está interessado no seu corpo e na sua saúde física.

O autocuidado é importante pois seu corpo é de Jesus, é o templo dEle.

→ **MEMORIZANDO:** Não perca tempo e vá memorizando o versículo da semana. Leia o versículo da memorização da semana 4 vezes. ( ) Li 4 vezes.

→ **TIRANDO A LIÇÃO:** No quadro encontre as palavras em destaque de acordo com o texto:

Como podemos glorificar a Deus com o nosso corpo? **CUIDAR-SE**, fazer Exercícios **FÍSICOS**, ter uma boa **ALIMENTAÇÃO**, **DORMIR** bem, tomar bastante **ÁGUA**, fazer **EXAMES** MÉDICOS. Um **DESCRENTE** dificilmente entraria em uma igreja onde as pessoas andassem desarrumados, fedendo e com cabelos e barbas maltratadas. Por isso, vista **ROUPAS** limpas, use **PERFUME** quando possível. Seja à **IMAGEM** e **SEMELHANÇA** de Deus inclusive na sua aparência!!!

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| X | D | E | S | C | R | E | N | T | E | X | X | X | X | X | X | R | X |
| X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | D | X | X | O | X |   |
| X | X | A | L | I | M | E | N | T | A | Ç | Ã | O | X | X | U | X |   |
| X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | R | X | X | P | X |   |
| X | X | C | U | I | D | A | R | X | X | X | X | M | X | X | A | X |   |
| X | P | E | R | F | U | M | E | X | F | Í | S | I | C | O | S | X |   |
| X | X | I | M | A | G | E | M | X | X | X | X | R | X | X | X | X |   |
| X | X | X | X | X | X | S | E | M | E | L | H | A | N | Ç | A | X |   |
| X | Á | G | U | A | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |   |
| X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |   |



**MOMENTO RAIOS-X ESPIRITUAL – CORPO. Escolha 2!**

- ( ) Comer **TODOS OS DIAS** porção de frutas, verduras e legumes.
- ( ) Farei uma varredura no meu armário e tirarei as roupas que não glorificam a Deus.
- ( ) Nessa semana não vou comer besteiras.

( ) Cuidarei mais da minha aparência, cabelo penteado, roupa limpa, passarei perfume.

➔ **COMPARTILHANDO COM DEUS:** *“Senhor Deus, Criador do meu corpo. Te agradeço por ter me dado a vida e por ter me escolhido no ventre de minha mãe. Jesus, quero ser como Tu és em tudo. Me ajuda a ser mais zeloso com o Teu Templo. Afasta de mim a imoralidade e tudo que venha a sujar ou danificar o meu corpo que Te pertence. Que as lições e decisões que tomei sejam praticadas para que eu venha a glorificar o Teu nome e o Teu Reino. Em nome de Jesus. Amém!”*

( ) Orei.

**TERÇA-FEIRA - RAIOS-X DO CORPO - APRENDA A DESCANSAR NO SENHOR**

**LEIA:** *“Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso. Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas. Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve”.* (Mateus 11:28-30) ( ) Eu li.

➔ **ENTENDENDO:** Responda de acordo com o versículo.

a) **Quem está oferecendo descanso?** \_\_\_\_ E \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

b) **Para você o que é descanso?** .....

c) **Você tem horário fixo para dormir e acordar?** ( ) Sim. ( ) Não.

d) **Você se sente ou já se sentiu cansado e sobrecarregado?** ( ) Sim. ( ) Não.

➔ **MEMORIZANDO:** Dedique um tempo agora para memorizar o versículo da semana. ( ) Fiz.

➔ **TIRANDO A LIÇÃO:** Precisamos de descanso! Ele faz bem para a sua saúde, ele proporciona bem-estar físico e mental, ele restaura o seu cérebro, ajuda sua memória, atenção e produtividade. Na Bíblia há duas palavras especiais usadas para expressar a ideia de descanso. Uma delas é de onde tiramos nossa palavra “sábado” – a palavra **Shabbat** (descanso de Deus após concluir sua obra de criação.) E a outra palavra para descanso é a palavra hebraica **Nuwach**. Esse descanso é aquele que significa “repousar”, “acalmar”, “aquietar”, literalmente, “colocar no chão

➔ Agora responda de acordo com o que você leu:

a) **Quais os benefícios do descanso?**

.....

b) **Quais as duas palavras na Bíblia para descanso?**

..... e .....

➔ **Lucas 10:38-42** narra a história de duas irmãs. Leia o texto e escreva o nome das mulheres no desenho. ➔



**MOMENTO RAIOS-X ESPIRITUAL – CORPO.**

**Escolha 1.**

- ( ) Eu decido dormir mais cedo para poder descansar.
- ( ) Decido não perder tempo assistindo vídeos.

➔ **COMPARTILHANDO COM DEUS:** *Jesus, me ajuda a cuidar do meu corpo também descansando, não sendo preguiçoso(a), mas escolhendo sabiamente e planejando cada dia da melhor forma. Obrigado porque sei que em Ti eu encontro paz e descanso.”* ( ) Orei.



## QUARTA-FEIRA - RAIO-X DO CORPO - ALIMENTE-SE BEM

**LEIA:** "Peço-lhe que faça uma experiência com os seus servos durante dez dias: Não nos dê nada além de vegetais para comer e água para beber." (Daniel 1:12) "Pois tudo o que Deus criou é bom, e nada deve ser rejeitado, se for recebido com ação de graças." (1 Timóteo 4:4) ( ) Li.

→ **ENTENDENDO:** A saúde física exerce influência na nossa saúde mental, espiritual, emocional, relacional e até financeira. Como você pode ter uma boa saúde se sua alimentação não é saudável? Muitas vezes desenvolvemos "desgostos" por alimentos sem necessidade.

a) Você come verduras? ( ) Sim. ( ) Não.

b) Você come frutas? ( ) Sim. ( ) Não.

c) De tudo o que Deus criou, o que você mais gosta de comer? .....

d) De acordo com o versículo, o que Daniel pediu para comer? .....

e) De acordo com o versículo complete:

\_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ O o que Deus criou é \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_.

f) Como os alimentos devem ser recebidos?

( ) Com gratidão porque Deus os criou para nos dar sustento.

( ) Com gratidão, só o que gosto de comer.

→ **MEMORIZANDO:** Repita o versículo da semana 4 vezes. ( ) Repeti 4 vezes.

→ **TIRANDO A LIÇÃO:** Os alimentos são nossa fonte de energia e nutrição. Os alimentos têm poder para nos curar, assim como para nos adoecer. Você come bem?

Pinte os alimentos que DEUS CRIOU e circule os alimentos que você gosta de comer.

→ Tudo que Deus criou é bom.

Rejeitar frutas, verdura e vegetais não é bom para a sua saúde. Não gosta? Coma por disciplina como se fosse remédio, para o seu bem.



**DESAFIO RAIO-X –  
ESCOLHA PELO  
MENOS 2**

( ) Não comer industrializados nesta semana. ( ) Fazer exercício pelo menos 2x nesta semana. ( ) Não tomar refrigerante. ( ) Beber água e comer uma fruta entre as refeições. ( ) Fazer a oração da gratidão antes das refeições.

**A Oração da Gratidão:**

1. Senhor Jesus, eu agradeço essa comida .....

2. Me ajude na digestão deste alimento. Eu quero cuidar do templo do Espírito Santo. Peço que eu não coma mais nem menos do que necessito.

3. O meu pão da vida é o Senhor, Jesus.

4. Te dedico esta refeição como retrato da minha amizade contigo. Amém.

→ **COMPARTILHANDO COM DEUS:** Obrigado Senhor pelo corpo fantástico que você me deu. Obrigado por criar tantos alimentos diferentes e importantes. Me ajuda Senhor a comer de forma correta e ser grato por tudo. Eu quero cuidar bem do corpo que você me deu. ( ) Orei.

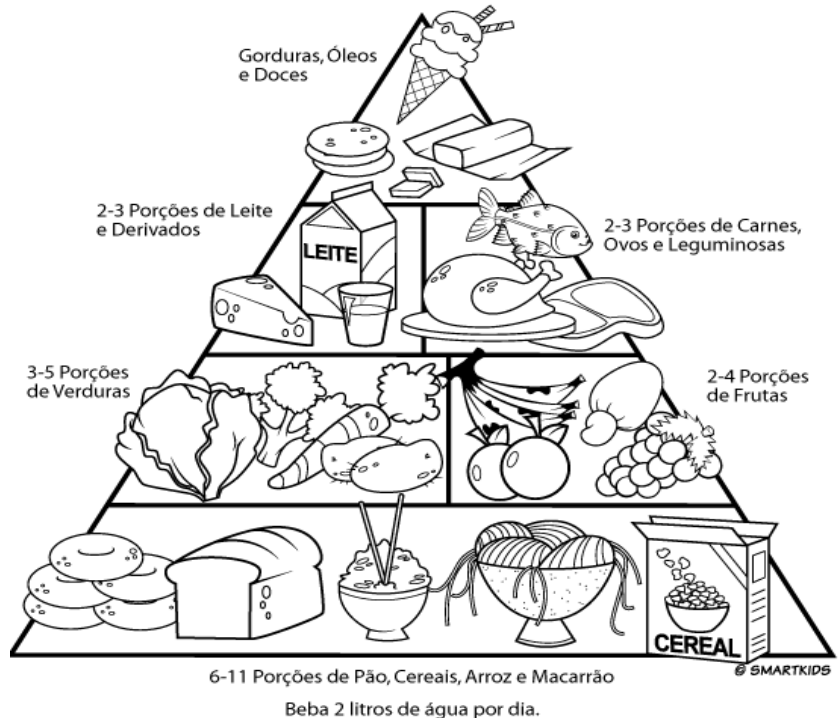
## QUINTA-FEIRA - RAIO-X DO CORPO - NÃO SEJA MOLE NO SERVIÇO DO SENHOR

**LEIA:** "O preguiçoso deseja e nada consegue, mas os desejos do diligente são amplamente satisfeitos" (Provérbios 13:4) "Entrega-se com vontade ao seu trabalho, seus braços são fortes e vigorosos" (Provérbios 31.17) ( ) Eu li.

→ **ENTENDENDO:** Pesquise:

a) O que é preguiça? .....

b) O que é trabalho? .....



**EU  
DESAFIO  
VOCE**

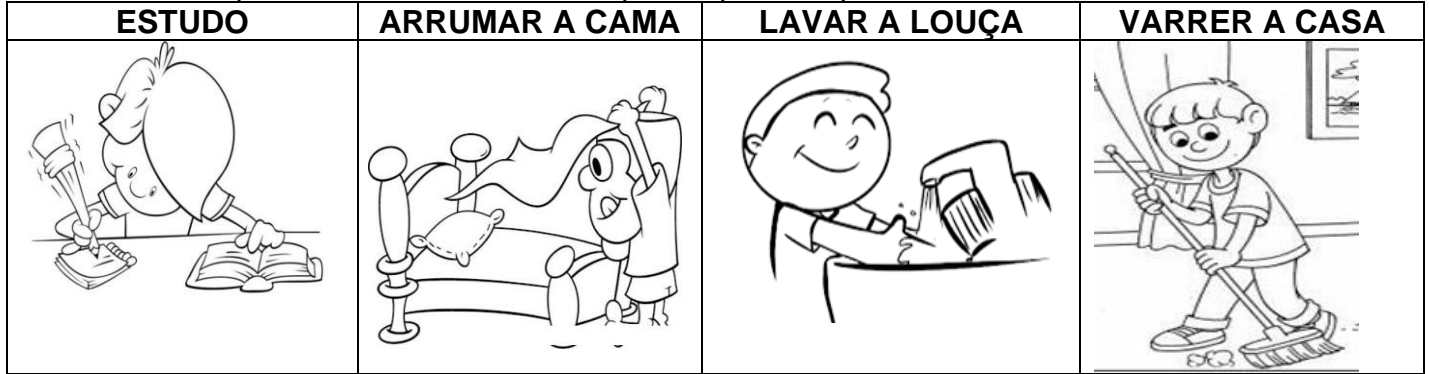


- Agora coloque **P** nas frases que mostram preguiça e **T** para as frases que mostram trabalho.
- ( ) Quando acordo arrumo minha cama. ( ) Depois de comer não tiro meu prato da mesa.  
 ( ) Demoro para fazer o que me pedem. ( ) Não gosto de trabalho.  
 ( ) Fico chateado quando me pedem para fazer alguma coisa.  
 ( ) Faço tudo o que me pedem com alegria.

**Preguiça não agrada a Deus, pois ele criou o trabalho para o nosso bem.**

→ **MEMORIZANDO:** Leia o versículo da semana 3 vezes. ( ) **Eu li.**

→ **TIRANDO A LIÇÃO:** Lutar contra a preguiça não é uma tarefa fácil, mas é tudo questão de decisão e organização. Fazer bem feito e de forma organizada é uma característica que agrada a Deus. Deus gosta quando nos empenhamos em fazer nossas obrigações da melhor forma possível e com dedicação. Pinte as formas que você trabalha e circule aquelas que você precisa melhorar.



**“Não seja preguiçoso e dorminhoco senão acabará ficando pobre; acorde, trabalhe, e sempre terá o necessário para viver.”** Provérbios 20.13 (Viva)

→ **COMPARTILHANDO COM DEUS:** Peça de Deus para não ser preguiçoso. Ore pela grande colheita do Sonho de Natal, pela segurança e santidade de todos. ( ) **Orei.**

### **SEXTA-FEIRA - RAIOS-X DO CORPO - CUIDE DO TEMPLO DO SENHOR**

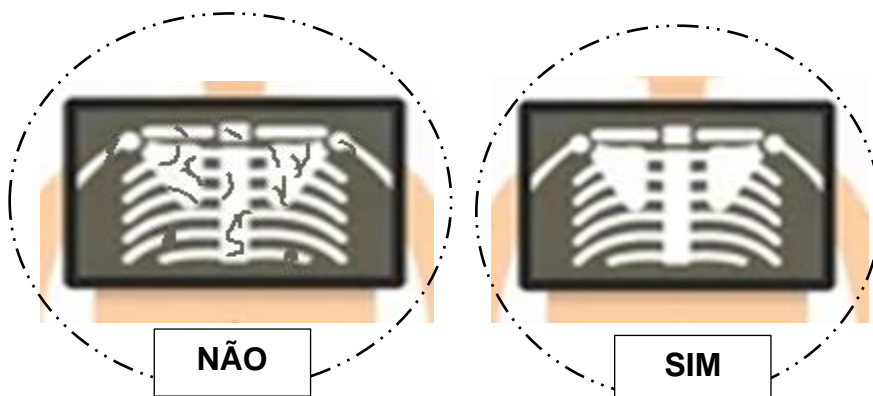
**LEIA:** “Vocês não sabem que são santuário de Deus e que o Espírito de Deus habita em vocês? Se alguém destruir o santuário de Deus, Deus o destruirá; pois o santuário de Deus, que são vocês, é sagrado.” (1 Coríntios 3:16-17) ( ) **Li.**

→ **ENTENDENDO:** Responda:

- a) Quem habita em você? ( ) O espírito do mundo. ( ) O Espírito de Deus.  
 b) O que acontecerá com quem destruir o santuário de Deus? ( ) Nada! ( ) Deus o destruirá.  
 c) O que você faz para cuidar bem do seu corpo (que é templo de Deus)? .....

→ **MEMORIZANDO:** Hoje você precisa falar o versículo da semana memorizado. ( ) **Eu consegui.**

→ **MOMENTO RAIOS-X ESPIRITUAL - CORPO:** Você está cuidando bem do corpo que Deus lhe deu? Responda as perguntas ao lado.



Tenho dormido bem? ( ) Sim. ( ) Não.  
 Como verduras? ( ) Sim. ( ) Não.  
 Como frutas? ( ) Sim. ( ) Não.  
 Ajudo em casa? ( ) Sim. ( ) Não.  
 Cuido do meu corpo? ( ) Sim. ( ) Não.  
 A maioria da resposta será a imagem para circular ao lado.  
 Se o resultado foi NÃO, continue a mudar dia a dia para agradar a Deus!

→ Se seu corpo estiver doente você não consegue estudar, trabalhar e servir direito. Cuidar do corpo é tão importante quanto cuidar da alma. Deus habita em nosso corpo. ( ) **Eu li e entendi.**

→ **COMPARTILHANDO COM DEUS:** Senhor, eu quero a tua paz na minha mente. ( ) **Orei.**