

PARTE II

A Parte II do Programa “***Crianças na Cozinha***” contém os temas sobre saúde para cada dia. Na primeira seção, estão os temas para a classe dos Infantis, ***A História de Jeff***. Toda semana Jeff contará uma história de sua vida diária. A figura de Jeff e de seus órgãos internos estarão incluídos, e você poderá duplicá-los para usar como material. Tenha o Jeff à frente durante toda a semana já que ele é o protagonista da palestra.

A Segunda seção contém os temas sobre saúde para cada dia dos Centros de Aprendizagem, os instrutores de saúde devem ter uma cópia desse material para conduzir sua classe. Dentro de cada dia, é sugerido o material a ser usado. Ore antes de ler cada tema e adicione outros materiais se julgar necessário. Mostre sua criatividade. O Senhor Ihe abençoará ricamente.

Leve em conta que o tempo para os Centros de Aprendizagem como a classe de saúde dos Infantis é de apenas 45 minutos, incluindo as atividades que as crianças têm para desenvolver.

Desejamos muito êxito nessa aventura de um viver saudável com os pequeninos e que as bênçãos dos céus sejam sentidas nesse grande trabalho.

A História de Jeff

TEMAS SOBRE SAÚDE - INFANTIS

1. CUIDO DO MEU CORPO TÃO ESPECIAL

TEXTO: “Graças te dou, visto que por modo assombrosamente maravilhoso me formaste.” (Salmos 139:14).

MATERIAIS: Use a figura de uma criança e a gravura do corpo de Jeff onde apresenta os seus órgãos internos.

TEMA: Olá! Eu sou Jeff e durante esta semana vamos falar sobre saúde; porque cuidar da saúde é divertido. Também exigirá muito trabalho. Minha mãe disse que meu corpo me ajuda a alcançar este objetivo. Então, em uma radiografia do meu corpo, ela me explicou detalhadamente sobre muitas coisas. (Mostrar a silhueta do corpo com os órgãos.)

Ela disse que meus pulmões tomam o ar fresco que eu respiro e o conduzem ao meu sangue, o qual é bombardeado pelo coração. O sangue leva o ar, água e energia por todo o meu corpo. Diferentes órgãos, tais como o fígado, estômago e intestinos, pegam as coisas boas do sangue e as misturam com as vitaminas que recebo, vindas do alimento que ingiro. Toda esta atividade me ajuda a combater as enfermidades e a crescer saudável e forte.

Meu corpo expulsa os restos do alimento e da água quando eu vou ao banheiro. É um plano maravilhoso. Deus o desenhou assim para nos manter saudáveis.

Cada parte do meu corpo auxilia as outras quando elas adoecem. Se meu estômago sente-se mal, meu fígado e meus pulmões trabalham muito para que melhore e volte a funcionar normalmente outra vez.

Se eu me corto ou me firo, meu coração bombeia sangue na área dolorida e procura sará-la tão rapidamente quanto seja possível. Meus músculos e ossos, e mesmo minha pele trabalham juntos para me manter são e forte.

Nosso corpo é especial. Deveríamos cuidar bem dele, assegurando-nos de limpá-lo e alimentá-lo da forma correta. Não se esquecendo de dar-lhe o repouso adequado. Quando todas as partes do nosso corpo estão trabalhando juntas, é quando estamos sãos e felizes.

Amanhã eu lhe conto sobre o meu amigo Carlos.

ATIVIDADES: Entregue as cópias das Atividades # 1, “Descobrimientos do Coração”. Enquanto as crianças vão trabalhando, fale a elas que para se cuidar do coração, precisa-se fazer exercícios, comer corretamente e dormir o suficiente. Deveríamos evitar coisas que prejudicam o coração, tais como: fumar, beber chá preto, café e bebidas com cafeína.

2. DEVO FAZER EXERCÍCIOS

TEXTO: “Faz forte ao cansado e multiplica as forças ao que não tem nenhum vigor.” (Isaias 40:29)

MATERIAIS: Ventilador para produzir ar. Gravuras, vídeos onde sejam demonstrados alguns exercícios físicos.

TEMA: Meu amigo Carlos tem um problema. Procurei conversar com ele, porém ele me falou que eu não sabia o que estava dizendo. Mas eu sei!

Estou aprendendo a manter-me são ao cuidar do meu corpo. Eu respiro ar fresco cada dia e brinco ao ar livre, se não estiver chovendo. O exercício ajuda-me a respirar o ar puro que Deus criou. E quando tenho sede, bebo água fresca e pura.

Porém, Carlos não quer fazer exercícios. Este é o problema. Ele só vive sentado assistindo TV hora após hora. Quando lhe peço para sair e jogar comigo uma bola, ele me fala que prefere um jogo que não tenha que correr ou pular.

Eu perguntei a sua mãe se ele estava doente ou se tinha algum problema. Ela me disse que não. Então falei para Carlos que precisava fazer exercícios. E foi aí que me falou que não sabia do que estava falando. Porém, eu sim, sei!

Todos nós deveríamos fazer exercícios cada dia. Ajuda-nos a ter saúde e a ser fortes.

O ar também é bom para a saúde. Deus fez o vento por uma razão muito importante. Os meninos, as meninas, os papais e as mães necessitam de respirar ar puro. Isso que é o vento – ar em movimento.

O ar puro ajuda-nos a permanecer com saúde. Sem o ar, não poderíamos respirar. À noite quando vou para a cama, minha mãe abre a janela do meu quarto. Então entra ar puro. Isso me ajuda a ter um sono tranquilo.

Várias vezes ao dia, eu páro e respiro profundamente. Encho meus pulmões de ar puro e jogo para fora (demonstrar). Enquanto jogo, o ar está me ajudando a manter-me saudável.

Meu pai disse que o ar puro pode me fazer pensar muito melhor. Se Deus fez o ar puro, então é importante. Vou respirar muito ar puro cada dia!

Amanhã eu lhe contarei quanta água bebo. Isso também é importante.

ATIVIDADES: Entregue as cópias das Atividades # 2, “Espiral de Vento”. Enquanto as crianças vão trabalhando, diga-lhes que quando fazemos muito exercício ao ar livre, estamos respirando ar puro.

3. BEBO MUITA ÁGUA

TEXTO: “Todos vós os que tendes sede, vinde às águas!” (Isaias 55:1)

MATERIAIS: Uma jarra com água e copos descartáveis.

TEMA: Deus me criou. Deus fez a ti também. Ele quer que cada menino e menina, que cada papai e mamãe tenham saúde e sejam felizes.

Se tens saúde significa que teu corpo trabalha muito para combater as enfermidade. Se estás em condições saudáveis, significa que te recuperarás o mais rápido possível quando adoeceres. Uma das coisas que me faz muito saudável é beber muita água.

Quando estou brincando com meu cão e me dá sede, corro para tomar água pura. É tão rica! Então meu cão também toma água. Parece-me que os cães também gostam de ter saúde.

Eu tomo banho todos os dias para poder ter um corpo limpo. Eu ensabôo muito bem a pele para ter a certeza de que toda sujeira e suor saiam. A água faz uma boa tarefa ao limpar-me por fora.

A água também me limpa por dentro. Mantém meu sangue, coração e pulmões trabalhando duro para poder lavar qualquer coisa que possa adoecer. De modo algum, o suco de fruta ou o leite podem fazer isto!

Portanto, se desejás manter-te com saúde, não te esqueças de beber muita água. A água nos limpa por dentro e por fora! (Dê a cada criança um copo com água pura)

Você já foi ao supermercado com seus pais? Eu já. Amanhã contarei a você o que vi ali.

ATIVIDADES: Entregue a cópia das Atividades # 3, “Fresco e Limpo”. Comente: Satisfaz-nos a todos beber água. Enquanto as crianças estão pintando o quadro, encontrarão três objetos escondidos que podem estar relacionados com a água. Permita-lhes falar sobre a maneira como usam a água.

4. É MELHOR NÃO COMER AÇÚCAR

TEXTO: “Filho meu, saboreia o mel, porque é saudável, e o favo porque é doce ao teu paladar”. (Provérbios 24:13).

MATERIAIS: Uma bolsa de supermercado com vários produtos, tal como se menciona no tema. Um cartaz com a palavra AÇÚCAR bem grande, deve ser colocado no momento apropriado.

TEMA: Quando vou ao supermercado com meu pai, vamos e voltamos entre os corredores. Vemos caixas de cereais, filas imensas de verduras e frutas enlatadas, pacotes de macarrão, sopas desidratadas e muitas outras coisas. É divertido.

Cada vez que meu pai quer comprar uma caixa, uma lata ou um pacote de comida, ele pára e lê o que está impresso. Um dia, perguntei-lhe sobre o que estava escrito ali. “Estas palavras me dizem o que há dentro da lata”, respondeu-me “porém preciso encontrar uma palavra em particular. Soletra-se **A-Ç-Ú-C-A-R**. Isto é, açúcar. Eu não quero muito açúcar em minha comida, por isso escolho caixas, latas ou pacotes que tenham pouca quantidade de açúcar. O melhor é quando a comida não tem nenhum açúcar. Esses alimentos são mais saudáveis.

“O açúcar faz adoecer? perguntei-lhe . “Demasiado açúcar pode lhe deixar doente. Pode debilitar seu corpo de tal modo, que ficará resfriado ou gripado. O açúcar não é bom para a sua pele nem para os seus dentes”.

“Porém, eu gosto muito do doce do açúcar”, disse-lhe. Meu pai sacudiu a cabeça, “por isso é que Deus fez as frutas doces como as maçãs, laranjas, uvas e bananas para que as desfrutemos. A doçura natural dessas frutas tem um sabor muito rico e faz-nos saudáveis.”

Dei um sorriso e disse “por favor, leia as caixas, papai. Eu quero consumir pouco açúcar, pois desejo estar sempre com saúde!” Amanhã eu lhe contarei sobre uma rica comida que minha mãe preparou.

ATIVIDADES: Entregue a cópia das Atividades # 4, “Doce e Amargo”. Enquanto as crianças estão trabalhando, faça com que mencionem os alimentos por seus nomes. Quando ouvirem o nome do que não é nutritivo, deverão marcá-lo com um X.

5. COMO BOA COMIDA

TEXTO: “E disse Deus ainda: Eis que vos tenho dado todas as ervas que dão semente e se acham na superfície de toda a terra, e todas as árvores em que há fruto que dê semente; isso vos será para mantimento”. (Gênesis 1:29).

MATERIAL. Ilustrações de frutas e verduras. Se forem verdadeiras, será melhor.

TEMA. Outro dia, enquanto estávamos jantando, eu falei à minha mãe “esta comida está muito rica”, “obrigada” respondeu-me com um sorriso. “Esta comida é muito saudável também”. “Verdade?” perguntei. “Claro”, respondeu. “Alimentar-se de uma boa comida ajudará a permanecer com saúde.” “É isso o que eu quero, estar sempre com saúde”. “Mamãe, todas as comidas são boas?” “Não”, respondeu-me com tristeza; “algumas comidas podem debilitar seu corpo. Até fazê-lo adoecer. Se apenas come doces e caramelos todo o tempo, seu corpo não poderá permanecer saudável. Por isso, eu lhe dou muitas maçãs, laranjas, espinafre, ervilhas, pão integral e nozes... Então teu corpo se conservará forte e saudável”.

Eis a razão pela qual papai faz uma horta cada verão. Ele deseja que tenhamos comidas limpas e saudáveis para se comer.

Eu observei toda a comida que minha mãe havia preparado para mim. Então, eu sorri. A partir de agora, vou comer uma maçã em lugar de comer um caramelo e uma boa quantidade de verduras e apenas um pequeno pedaço de torta. Quero que meu corpo se mantenha bem forte por muito tempo.

Você também deve cuidar-se ao comer, porque pode estar comendo alimentos que não são bons para o seu corpo. Sempre pergunte a sua mãe se o que deseja comer é bom.

Também dê atenção ao que a TV sempre está dizendo: “CUIDADO COM AS DROGAS” . “DIGA NÃO ÀS DROGAS”. Sabe o que são drogas? Minha mãe me explicou, amanhã eu lhe contarei.

ATIVIDADES: Entregue a cópia das Atividades # 5, “Exame do Gosto”. Enquanto as crianças estão trabalhando, providencie um pouco de cada fruta ou dos vegetais da ilustração, assim eles poderão desfrutar do exame do gosto, mesmo que não possam escrever seus nomes.

6. DIGO “NÃO” ÀS DROGAS

TEXTO: “Alegrai-vos no Senhor, e regozijai-vos, ó justos; exultai vós todos os que sois retos de coração!” (Salmo 32:11)

MATERIAIS: Mostre alguns vidros de remédio.

TEMA: Sabe o que é uma droga? Minha mãe falou que as drogas podem ser boas e podem ser prejudiciais. Drogas boas são as que o médico lhereceita, que podem lhe ajudar a se recuperar quando você adoece. São chamados medicinais.

As drogas ruins fazem mau. São chamadas: maconha, cocaína, crack. Elas também têm muitos outros nomes . porém, uma coisa é certa, essas drogas não são saudáveis, até podem matar.

Alguma vez já viu na TV que alguns rapazes ou moças, homens ou mulheres vendem essas drogas e depois são arrastados e levados à prisão. Ou são encontrados mortos em suas casas? Isso faz com que seus familiares muito se entristeçam. A mim também entristece a situação dessas pessoas, pois eles não precisam tomar ou vender drogas. Eles podem dizer “Não”.

Se algum dia alguém vier oferecer-me uma dessas drogas ruins, eu o olharei diretamente em seus olhos e lhe direi: “Não. Eu quero ter saúde”. Então escaparei o mais rápido que puder.

Algumas pessoas dizem que tomam drogas ruins porque isso lhes faz sentir-se bem. Isso pode ser apenas por um momento, mas quando o efeito da droga acabar, se sentirá pior que antes. Daí, precisa conseguir mais droga. Isso se chama de drogado.

Prefiro sentir-me bem de forma natural, como quando jogo e me divirto, ou quando ouço uma história que me alegra, ou quando pinto um quadro. Quando termino, sei que vou me sentir bem por muito tempo.

Tenha cuidado, diga sempre “NÃO” a essas substâncias prejudiciais, chamadas drogas. Amanhã eu lhe contarei sobre um passeio que fiz com meu pai.

ATIVIDADES: Entregue a cópia das Atividades # 6 “Livre para Dizer Não”. Faça com que as crianças pintem e recortem o cartaz, e colem sobre um papelão. Eles podem levar o trabalho para casa e colar na porta do seu quarto.

7. DESFRUTO DO SOL

TEXTO: “Doce é a luz, e agradável aos olhos ver o sol. Ainda que o homem viva muitos anos, regozije-se em todos eles”. (Eclesiastes 11:7 e 8).

MATERIAIS: Use um fundo de verão, com sol, praia, crianças jogando, etc.

TEMA: Cada manhã, quando acordo, eu olho pela janela. Adivinhem o que vejo? Sim, vejo o sol brilhando sobre as casas e as ruas. Mesmo que esteja nublado, eu sei que o sol está lá no céu.

Deus fez a luz do sol para que possamos permanecer saudáveis e fortes. Muitos germes que nos trazem doenças, morrem quando recebem a luz do sol. É assombroso!

A luz do sol nos traz frio suave no inverno e faz com que as árvores e a erva cresçam no verão. Cada planta e cada animal que há na natureza, necessita da luz do sol para ter saúde. Nós, os meninos e as meninas também necessitamos.

Um dia, fomos passear com meu pai e fomos visitar uma gruta profunda e escura. Enquanto entrávamos, eu olhava e olhava para todos os lados, porém não podia encontrar plantas ou animais ali. Então perguntei: Porque aqui não há nada? Meu pai respondeu: “Porque não há luz; a luz é importante para a que exista a vida” .

Fico feliz em sentir a luz do sol no rosto, enquanto jogo ao ar livre com minha bola. Muito me alegro em saber que Deus fez o sol brilhante para que eu pudesse ser forte e saudável. Sem dúvida, Ele me ama muito, muito.

Assim como a luz do sol é necessária, também é bom o descanso e na conversa de amanhã, falaremos sobre isto.

ATIVIDADES: Entregue a cópia das Atividades # 7, “Desfruto do Sol”. Enquanto as crianças trabalham, diga-lhes que esses “óculos” são apenas para brincar. Porém, é muito útil usar óculos escuros para proteger seus olhos quando vão à praia ou ao campo.

8. DESCANSO

TEXTO: “Vinde a mim todos os que estais cansados e sobrecarregados e eu vos aliviarei”. (S. Mateus 11:28)

MATERIAIS: Use ilustrações do dia do sábado. Crianças na igreja, cantando, orando, passeando em meio à natureza, etc.

Ao falar sobre o descanso, faça com que os pequeninos se deitem por uns 5 ou 7 minutos em almofadas ou colchonetes, cubra-os com um lençol como se fossem dormir. Coloque uma música suave como para dormir ou cante-lhes uma canção de ninar e permaneçam em silêncio, shhhhh!! Passado algum tempo, levante-os com um despertador.

TEMA: Minha irmã Katy e eu fazemos algo cada dia que nos ajuda a ter saúde. Gostaria de saber o que é?

Cada tarde às duas horas, nossa mamãe nos chama para que deixemos de jogar e nos diz: “É hora da sesta”.

Alguns dos meus amigos fazem um grande escândalo quando têm que dormir à tarde, pois isso não acontece conosco. Corremos para o nosso quarto, nos acomodamos na cama e prontamente dormimos. Queremos permanecer com saúde e sossegados, e esta é uma boa maneira de se obtê-lo.

Quando descansamos, estamos dando ao nosso corpo, umas pequenas férias do trabalho que lhe damos quando jogamos. Ao despertar, sentimo-nos muito bem, prontos para continuar jogando.

Deus quer que todos nós descansemos, mesmo as pessoas adultas. Por isso, Deus fez o sábado. Nesse dia, deixamos de trabalhar e de jogar e damos ao nosso corpo e mente umas pequenas férias. Nesse período, pensamos em Jesus e ouvimos histórias da Bíblia. Então, quando o sábado termina, estamos preparados para os outros dias da semana.

Há várias maneiras de descansar. Pode ser ao dormir, ao caminhar em meio à natureza, ou ao sentar-se à sombra de uma grande árvore enquanto apreciamos um pardal a alimentar os seus filhotes nos galhos. O descanso nos ajuda a mantermos a nossa saúde.

Você sabe como podemos confiar em Jesus? Minha mãe me explicou. eu contarei como um dia eu estava tão preocupado com o meu amigo Pedro e ela me mostrou que devo confiar em Jesus.

ATIVIDADES: Entregue a cópia das Atividades # 8, “Durma com Prazer”. Ajude as crianças a conseguir idéias para seus desenhos. Mostre-lhes gravuras como: Tomar um banho, ler uma história, colocar o pijama, abraçar um brinquedo, orar, etc.

9. CONFIO EM JESUS

TEXTO: “O Senhor os ajuda e os livra; livra-os dos ímpios e os salva, porque nEle buscam refúgio”. (Salmos 37:40).

MATERIAL: Ilustração de criança orando.

TEMA: Na semana passada eu estava sentado em meu quarto pensando. Minha mãe parou e me perguntou o que estava fazendo. “Estou lhe vendo muito preocupado”, disse-me. Eu estou, respondi. Pedro o meu amigo, disse-me que seu pai e sua mãe não vivem juntos. Vocês não vão se separar nunca, não é verdade, mamãe?

Minha mãe sorriu . “Não tem porque se preocupar”, disse-me. “Seu pai e eu nos amamos muito. Amamos nossa família, amamos ao nosso cão e ao peixinho. Bem vê que temos muitas razões para permanecermos juntos”.

“Não me faz bem estar preocupado”, suspirei. “A mim tampouco” respondeu mamãe. “Se você se preocupa muito, pode adoecer”. Verdade? “Sim”. Algumas pessoas se preocupam tanto que não cuidam de si mesmas. Só pensam em seus problemas, esquecem-se de que Jesus deseja ajudar. Elas se esquecem de confiar nEle.

Pensativo, levei a mão à cabeça e lhe perguntei: Como é possível confiar em Jesus? Mamãe colocou seu braço em meu ombro e me disse: “Em primeiro lugar, deve crer que Ele ouvirá qualquer problema que você tenha. Então, não importa onde está ou o que está fazendo, você pode orar e pedir-Lhe ajuda para encontrar a solução. Ele escuta todas as orações de seus filhos, dos grande e pequenos e está pronto a dar uma resposta apropriada a todos. E não se esqueça de agradecer-Lhe pelo Seu cuidado e Sua amorável ternura.

Estou feliz porque Jesus me quer ajudar quando estou preocupado. Eu digo: Oh sim, agora me sinto melhor! “Que bom!”, disse mamãe, enquanto me abraçava. “Confiar em Jesus é uma boa maneira de permanecer com saúde. É o melhor amigo que você pode ter”.

Sabes o que é domínio próprio? Eu já entendi o que é isso, minha mãe me explicou. Amanhã eu lhe contarei.

ATIVIDADES: Entregue a cópia das Atividades # 9, “Rostos Felizes”. Quando terminarem de fazer os seus rostos, leia em voz alta os 8 pontos mencionados na folha de atividades # 9 e peça para que as crianças mostrem o rosto que melhor descreve como se sentem.

10. SOU CUIDADOSO

TEXTO: “Por isso mesmo, vós, reunindo toda vossa diligência, associai com a vossa fé a virtude; com a virtude, o conhecimento; com o conhecimento, o domínio próprio...”. (II Pedro 1:5 e 6)

TEMA: Outro dia, minha mãe riu muito de mim. Ela me perguntou se eu queria um copo de suco de laranja. Eu lhe respondi: Será que me ajudará a conservar a saúde? “Sim” me falou. “É muito bom para você”. Então, dê-me 10 copos de suco de laranja, falei. Eu quero sempre ter saúde.

Ela sorriu e me disse com um beijo na face que estava muito feliz em saber que eu desejava ser um menino saudável. Porém, acrescentou “você tem que ser cuidadoso”.

Que quer dizer? perguntei. “Bem, o seu corpo precisa de coisas boas, porém com as quantidades corretas. Um copo de suco de laranja ajudará você a permanecer com saúde. Se beber 10 copos, pode adoecer. O seu corpo não precisa tanto de uma só vez. A Bíblia chama atenção para isto e manda que sejamos cuidadosos – que tenhamos **domínio próprio**”.

A mamãe sentou-se ao meu lado e disse: “Lembra-se do último verão, quando fomos à praia? Você ficou bastante tempo no sol e ficou muito queimado. Não há dúvida de que a luz do sol faz bem, porém ficar demasiado tempo recebendo os seus raios, prejudicará o nosso corpo”.

Oh! Falei. Então tenho que ser cuidadoso no comer, no beber no fazer exercícios ou ao descansar, estou certo? “Sim, está certo”, respondeu a mamãe. “Agora, quantos copos de suco de laranja você quer”? Apenas um, respondi. Eu devo ser cuidadoso.

Queridos amiguinhos, todos nós necessitamos fazer boas decisões em nossa vida. Oremos pedindo a Deus que nos ajude neste assunto.

Querido Deus, todos nós queremos fazer o melhor para Ti. Por isso, estamos pedindo que Tu nos ajudes a tomar decisões corretas. Ajuda-nos a escolher bons alimentos, a dormir o suficiente, a fazer exercício, a nos mantermos limpos, a sermos felizes, saudáveis e fortes. Em nome de Jesus.

ATIVIDADES: Entregue a cópia das Atividades # 10, “Uma Mensagem Feliz”. Ajude as crianças a reconhecerem as figuras, descobrindo a mensagem.

Jeff – Para ilustrar os temas sobre Saúde de cada dia

O corpo humano de Jeff

TEMAS SOBRE SAÚDE
PRIMÁRIOS E JUVENIS

O CORPO HUMANO

IDÉIA PRINCIPAL: As crianças descobrem que é bom ser diferente. Deus os valoriza como são e vive neles. As crianças decidem ser melhores para Jesus.

VERSO PARA DECORAR: I Cor. 6:19 “O vosso corpo é o santuário do Espírito Santo que está em vós?”

PREPARAÇÃO: Escreva o texto e o número do Centro de Aprendizagem para facilitar às crianças. Decore o centro com partes do corpo humano, coluna, ou quem sabe um esqueleto completo. Figuras grandes de crianças felizes e com as silhuetas que as crianças fizerem, poderão completar a decoração.

MATERIAIS NECESSÁRIOS: 3 ½ metros de papel grosso (de fazer pacote). Pincel atômico, letreiros em cartolina (12 cm) com as seguintes palavras: cérebro, coração, veias, artérias e outros órgãos dos quais vai falar.

COMO COMEÇAR: Apresente a aula sobre a saúde, como está no Manual, incluindo a maneira de desenhar o corpo humano, (peça a uma criança (Paulo) que se deite sobre o papel de 3 ½ e uma ou duas crianças com pincel atômico (Luiza) traçam a silhueta da criança (Paulo) sobre o papel). Use cartões adesivos para colocar o nome das partes do corpo. Fixar a silhueta na parede ou na porta.

TEMA: Cada um de nós é especial. Somos diferentes. Vamos pensar um pouquinho no sorvete que você mais gosta. Vou falando os sabores e cada um ficará em pé ao ouvir o seu preferido: chocolate, morango, creme, abacaxi,etc. Levante a sua mão se gostar de todos os sabores. Muito bem. Cada um de nós gosta de sabores diferentes e está muito certo.

Temos muitas coisas semelhantes. Exemplo: cabelo, exceto algumas pessoas que são calvas (João ou alguém conhecido). Outras coisas semelhantes: pele, sangue, olhos, dedos, etc.

1. **O Cérebro** - Cada um de vocês tem um centro muito inteligente de mensagens - um computador. Em que parte do corpo poderá desenhar o computador? (Faça um cérebro para indicar o cérebro na cabeça. Pensar corretamente é importante para estar bem e feliz. Se a sua cabeça está cheia de lixo, isto arruinará o tipo de pessoa que você quer ser.
2. **O Coração** - Todos nós também temos uma bomba que palpita (desenhe o coração na silhueta). O coração bombeia sangue para todo o corpo (desenhe linhas para as pernas e braços e para o cérebro). O que acontece se o coração parar de bombear? Pára, morre. Por isso é muito importante ter um coração forte e saudável, e como conseguir isto?

Esta semana aprenderemos como ter um coração saudável. Isto tem que ver com exercício, descanso e comer bons alimentos.

ATIVIDADES: Entregar as folhas de atividades. Explicar às crianças como completar a folha No.1. Quando alguns terminarem, discuta com eles as respostas. Enquanto isto, os mais lentos completam as suas atividades.

NOTA: Faça um ligeiro comentário sobre as veias e as artérias. Leia mais sobre os temas de anatomia nas enciclopédias. Lembre-se de que não está dando um curso completo de anatomia ou ciência, ou um estudo profundo de saúde. Destaque só o mais importante de acordo com a idade das crianças. Enquanto as crianças aprendem sobre o seu corpo, feito por Deus, também precisam saber alguma coisa sobre a boa saúde.

O Exercício

IDÉIA PRINCIPAL: As crianças descobrem a importância do exercício para ter uma boa saúde. Os melhores tipos de exercícios aeróbicos e como fazer exercícios corretos de aquecimento. As crianças decidirão fazer exercícios corretamente.

VERSO PARA DECORAR: Hebreus 12:1 *“Corramos com perseverança a carreira que está proposta”.*

PREPARAÇÃO: Escreva o título e o número do Centro de Aprendizagem para que as crianças possam encontrá-lo facilmente. Decore o centro com objetos relacionados com o exercício e o ar fresco, tal como um “papagaio” ..., sapatos de corrida, cartazes de atletas, corredores, jogadores de tênis ou nadadores. Faça vários cata-ventos com diferentes materiais, incluindo alumínio e papel de molde vermelho. Faça os cata-ventos de diferentes tamanhos. Pendure-os no teto com uma vareta para que possam girar com o vento do ventilador.

MATERIAIS NECESSÁRIOS: Um ventilador elétrico – folhas de revistas coloridas (uma para cada criança).

COMO COMEÇAR: Ligue o ventilador antes das crianças chegarem. Conte-lhes que vai falar sobre o exercício, o ar puro e o ar fresco. (Desligue o ventilador, caso esteja atrapalhando as crianças).

TEMA: O Exercício - Todos nós temos atitudes positivas e negativas, e às vezes, certas atitudes nos fazem sofrer. Vocês sabem que os exercícios podem ajudar a mudar de atitudes? Uma caminhada rápida acaba com o mau humor, o desengano, a raiva e o ódio. Assim que na próxima vez que a sua mãe disser que você tem algum problema de comportamento e faça um pouco de exercício.

O exercício deve ser agradável. Faça com um amigo. Procure uma maneira de desfrutá-lo. Algumas vezes será divertido controlar o seu tempo. Pode escutar música enquanto caminha. Se você caminha ou corre, peça a algum adulto para acompanhá-lo e que vá a um quilômetro de distância, e depois faça outro quilômetro de volta.

Os exercícios de pré-aquecimento são exercícios de alongamentos que ajudam os músculos a se movimentarem mais facilmente. Levantem-se e tratem de fazer estes exercícios ou pré-aquecimento comigo:

1. **Alongamento do Pescoço.** Cuidadosamente gire a cabeça, estique seu pescoço para a direita e para a esquerda.
2. **Alongamento dos Braços.** Solte os braços, afrouxe-os e sacuda-os, primeiro um e depois o outro. Agora levante-os para cima e tente alcançar o teto. Muito bom. Separe os pés na distância dos seus ombros. Agora mova os braços como um ventilador.
3. **Alongamento das Pernas.** Flexione o seu joelho esquerdo para a frente, enquanto a perna direita está estirada para trás. Você vai sentir o músculo estirando-se na perna direita. Agora troque. Dobre a perna direita e estire a perna esquerda até sentir o músculo esticar-se.

Quando você faz exercício de pré-aquecimento, estará ajudando a libertar-se de todos os pesos que lhe estorvam. Os músculos rígidos podem lhe impedir de fazer uma boa corrida.

Os exercícios fazem você respirar profundamente. Portanto, faça exercícios ao ar livre todas as vezes que puder. Respirar ar puro é muito importante para sentir-se bem. Quando você está sentado, não pode respirar profundamente. Portanto, faça exercícios ao ar livre cada vez que puder.

ATIVIDADES: Entregar as folhas de atividades N.º 2. Dar as instruções.

NOTA: *Lembre-se de que não está dando um curso completo de anatomia ou ciência, ou um estudo profundo de saúde. Destaque só o mais importante, de acordo com a idade das crianças. Enquanto as crianças aprendem sobre o seu corpo, feito por Deus, também precisam saber alguma coisa sobre a boa saúde.*

ÁGUA

IDÉIA PRINCIPAL: Descobrir a importância da água. A água é algo mais que nadar e tomar banho. A água lava tanto por dentro do corpo como por fora. As crianças decidirão começar a tomar mais água cada dia.

VERSO PARA DECORAR: S. João 7:37 “*Se alguém tem sede, venha a mim e beba*”.

PREPARAÇÃO: Decorar a sala com objetos relacionados com água, tais como: copos, chuveiro, sabão, toalha, etc.

MATERIAIS NECESSÁRIOS: Papel para molde (pardo) ou sulfite – amarelo, branco, azul, pincel atômico – um desenho grande do círculo da água ou ilustre o ciclo com figuras de feltro ou outras, uma jarra com água e copos para todas as crianças.

COMO COMEÇAR: Dar à criança um copo com água. Comentar com eles como sentem a água em um dia de muito calor. Apresente o tema sugerido.

TEMA: A Água - O nosso corpo deve ser mantido limpo por dentro e por fora. Nossa pele precisa estar limpa para prevenir a infecção produzida por cortes ou escoriações. As nossas mãos também precisam ser lavadas, especialmente antes de comer, a fim de evitar que os germes se introduzam em nosso corpo.

Quando os germes penetram no corpo, produzem substâncias venenosas chamadas toxinas. Uma boa maneira de expeli-las é bebendo água em abundância. A água elimina as toxinas do corpo e mantém limpo o sangue.

O Ciclo da Água:

Colocar a ilustração ou o diagrama marcado com lápis sobre uma cartolina. Dar a quatro crianças, as figuras para que coloquem no quadro ou tracem os desenhos:

- N.º 1- As nuvens
- N.º 2- A chuva
- N.º 3- O rio, o mar, as ondas
- N.º 4- O sol e o vapor

Perguntar:

1. De onde vem a água? (a criança número 1 coloca a nuvem) . A água vem das nuvens. As nuvens são formadas por pequenas gotinhas de água. Quando a nuvem se torna muito pesada, as gotas caem sobre a terra.
2. Para onde vai a água da chuva depois que cai? A água cai no solo. Parte penetra na terra e termina em lençóis de água subterrâneas. Outra parte que fica sobre a terra, corre para os córregos, rios, oceanos, etc.
3. Para onde vai a água dos rios? A água do rio vai para o mar ou oceano (menino n.º 3)
4. O que acontece então com a água? (menino N.º 4).
O sol aquece a água e a faz evaporar-se transformando-se em nuvem, composta por gotinhas de água bem pequenas. Agora, estamos outra vez no mesmo lugar onde

começamos, na nuvem. Quando a nuvem está carregada com gotas de água, as gotas caem da nuvem em forma de chuva. Este é o ciclo da água e Deus o fez para nós para que o nosso planeta possa ter vida.

Deus quer que cuidemos da água e a mantenhamos limpa. Mas algumas fábricas derramam produtos químicos nos rios deixando-os contaminados. Algumas dessas substâncias químicas usadas para destruir insetos ou outros seres vivos, são arrastados pelos rios. Essas substâncias químicas são prejudiciais à água, sujam e a contaminam.

Devemos cuidar da nossa água. Alguns cuidados que devemos ter são:

- Fechar bem a torneira. Não desperdiçar a água, deixando-a correr sem necessidade.

Como usar sabiamente a água? (Cortar antecipadamente quatro gotas grandes do papel colorido). Dentro de cada gota, escreva a seguinte informação:

- a. nosso corpo está composto de 70% de água.
- b. devemos beber 6 copos de água por dia
- c. nosso cérebro contém quase 85% de água
- d. todas as bebidas, com exceção da água, precisam ser digeridas.

As crianças devem ler estas informações e colocar as gotas na parede, quadro de giz ou pendurá-las no teto.

ATIVIDADES: Entregue a folha de atividades #3.

NOTA: *Lembre-se de que não está dando um curso completo de anatomia ou ciência, ou um estudo profundo de saúde. Destaque só o mais importante, de acordo com a idade das crianças. Enquanto as crianças aprendem sobre o seu corpo, feito por Deus, também precisam saber alguma coisa sobre a boa saúde.*

NUTRIÇÃO/AÇÚCAR

IDÉIA PRINCIPAL: Há muito tempo atrás, Deus proveu o alimento (maná) aos israelitas no deserto. Esse mesmo Deus é que provê alimento para seus filhos hoje. Os alimentos de Deus são os melhores. Há alimentos que para nós são apetitosos, mas prejudiciais à nossa saúde. Nós podemos aprender a fazer a diferença.

VERSO PARA DECORAR: Apoc. 10:10 *“E na minha boca era doce como mel; quando porém, o comi, o meu estômago ficou amargo”.*

PREPARAÇÃO: Decore a sala com alimentos saudáveis, tais como: pão integral, nozes, grãos, frutas e verduras.

MATERIAL NECESSÁRIO: Pratos de papel, canetas, pincel atômico, uma sacola de supermercado, como descrito no tema.

TEMA: Os melhores alimentos são as frutas e as verduras naturais, digeridos do jeito que Deus os fez. Por exemplo: comer uma maçã descascada é melhor que comer um purê de maçã ou um suco de maçã. Chupar uma laranja será melhor que tomar um copo de suco de laranja. Os sucos estão vazios porque não tem fibras e muitas vitaminas são destruídas no processamento.

As Calorias: Todos os alimentos têm calorias. Alguns têm mais que outros. O açúcar refinado tem altas calorias. Os alimentos com açúcar deixam uma substância branca nos dentes (placa), a qual rapidamente torna-se ácida na boca, destruindo o esmalte dos dentes.

O açúcar e a gordura são calorias vazias. São vazias porque não têm bom valor alimentar. Nosso corpo necessita deles em mínima quantidade. Ao fazer exercício, queimamos as calorias. Quanto mais intenso é o exercício, mais calorias são queimadas. Você necessita comer mais ou menos a mesma quantidade de calorias que o seu corpo queima. As calorias que não foram usadas transformam-se em gordura.

O açúcar e os alimentos pegajosos (grudentos) são os mais prejudiciais para os dentes. Mas com uma boa escovada nos dentes, retiramos todo o resto de comida acumulada. Se não escovar, os dentes serão prejudicados. Devemos usar também o fio dental porque isso ajuda a evitar as cáries (mostrar fio dental).

Na língua, temos distintas áreas para detectar os sabores. O amargo está na parte detrás da língua. O ácido na parte média. O salgado e o doce na ponta. O nariz também ajuda a detectar sabores.

Identificando as Calorias Vazias: Dentro de uma sacola de supermercado coloque: pão branco, pão integral, batatas fritas, cenouras, açúcar, maçã, aipo, pão doce, suco de maçã, feijões, leite, refrigerantes, aveia, lentilhas, macarrão.

Dizer: Os alimentos que não têm valor nutritivo, também são calorias (Verdadeiro ou Falso?). Os alimentos vazios, sem fibra ou vitaminas, muitas vezes têm um alto nível de calorias. Mas as calorias não têm bom valor nutritivo.

(Cada criança deve escrever nos pratos de papel, os alimentos completos e os vazios em duas colunas, conforme você vai tirando da sacola e mostrando. Quando terminarem, pendurem os pratos no quadro de anúncios.

ATIVIDADES: (entregar as folhas de atividades N.º 4)

NOTA: *Lembre-se de que não está dando um curso completo de anatomia ou ciência, ou um estudo profundo de saúde. Destaque só o mais importante, de acordo com a idade das crianças. Enquanto as crianças aprendem sobre o seu corpo, feito por Deus, também precisam saber alguma coisa sobre a boa saúde.*

FRUTAS E VERDURAS

IDÉIA PRINCIPAL: A história bíblica de Daniel e seus três amigos diz que eles sabiam que um alimento apetitoso muitas vezes fazia mal para o corpo, por isso eles sempre queriam comer a dieta saudável de Deus. Agora, vocês vão descobrir quais os alimentos que são saudáveis para o seu corpo.

VERSO PARA DECORAR: Gên. 1:29 *“E disse Deus ainda: Eis que vos tenho dado todas as ervas que dão semente e se acham na superfície de toda a terra, e todas as árvores em que há fruto que dê semente; isso vos será para mantimento”.*

PREPARAÇÃO: Decorar a sala com figuras de frutas e verduras e um cartaz grande com a palavra **SIM**.

MATERIAIS NECESSÁRIOS: Frutas frescas e vegetais, inteiros ou cortados em pedaços ou figuras.

COMO COMEÇAR: Mostrar o cartaz com a palavra **SIM** e falar sobre as frutas e as verduras que mais gostam. Animar as crianças a dizerem **sim** às verduras. Continuar com a palestra.

TEMA: Nosso corpo precisa de diferentes tipos de alimentos.

1. **Gorduras e Açúcares** - Estes alimentos produzem calor e energia. O corpo precisa de pouca quantidade deles. Quando comemos muito destes alimentos, mais do que o corpo necessita este os armazena formando uma capa de gorduras.
2. **Produtos Lácteos** - Esses alimentos proporcionam cálcio, proteína e energia (em grande quantidade). Os ossos e os dentes precisam desse alimento. A formação das células também necessita desse tipo de alimento.
3. **Os Legumes** - Feijão, nozes e carnes. Estes alimentos contêm proteínas, reparam as células e ajudam no crescimento. Deve ser digerido com moderação. As carnes contêm grande quantidade de gorduras e não é bom para o corpo.
4. **Verduras** - Elas proporcionam sais minerais, vitaminas e celulose que ajudam no processo de limpeza do corpo.

É melhor comer de maneira natural, sem muito sal, condimentos e nem muito cozido.

5. **Frutas** - São fontes de minerais, vitaminas e celulose iguais às verduras e também contêm açúcar natural.
6. **Grãos e Cereais** - Contém amido para a energia. Devem ser digeridos moderadamente. Podemos encontrá-los no pão integral, macarrão, ravioles e cereais.

Nosso Corpo Necessita de:
10% de alimentos com proteínas

10% de alimentos com gorduras
80% de alimentos com carboidratos, verduras, frutas e grãos.

(Mostrar a pirâmide dos alimentos.)

Quanto mais fresco é o alimento, mais cheio de vitaminas e minerais. Depois os alimentos congelados. As frutas secas não contêm tantas vitaminas. As frutas e verduras enlatadas contêm menos vitaminas.

As vitaminas e minerais mais importantes são encontrados logo abaixo da casca de muitas frutas e verduras. Se as frutas ou verduras são descascadas, esses nutrientes especiais podem perder-se. As vitaminas B e C são solúveis em água e podem ser dissolvidos na água quando estão sendo cozidas. Se jogarmos fora a água, as vitaminas estarão perdidas.

Para descobrir quão nutritivo é o pão, leia os ingredientes no invólucro. Se na lista aparece primeiro a farinha integral, significa que os grãos inteiros foram usados. A farinha integral é muito mais nutritiva que a farinha branca ou refinada.

Identificando os Vegetais. Dar às crianças, pedacinhos de verduras e frutas para que elas provem. Quem acertar, ganha pontos.

ATIVIDADES: Entregar as folhas N.º 5.

NOTA: *Lembre-se de que não está dando um curso completo de anatomia ou ciência, ou um estudo profundo de saúde. Destaque só o mais importante, de acordo com a idade das crianças. Enquanto as crianças aprendem sobre o seu corpo, feito por Deus, também precisam saber alguma coisa sobre a boa saúde.*

DROGAS

IDÉIA PRINCIPAL: Precisamos dizer NÃO a todo o tipo de substâncias perigosas. Meninos hoje morrem porque não foram suficientemente fortes para dizer NÃO às drogas, tais como o álcool, cigarro, etc.. Descubramos porque dizer NÃO.

VERSO PARA DECORAR: I Cor. 9:24 *“Não sabeis vós que os que correm no estádio, todos na verdade, correm, mas um só leva o prêmio? Correi de tal maneira que o alcanceis”.*

PREPARAÇÃO: Decore a sala com figuras de pessoas e crianças correndo – atletas chegando ao final. Um grande cartaz com a palavra NÃO.

TEMA: As drogas são substâncias químicas que alteram o funcionamento de nosso corpo. Algumas drogas são produzidas naturalmente em animais, plantas e minerais; os cientistas preparam outras nos laboratórios.

Algumas drogas são úteis para combater enfermidades que atingem partes específicas do corpo. As drogas só são vendidas nas farmácias com prescrição médica. Todas as drogas têm efeitos colaterais. Alguns destes efeitos podem danificar outras partes do corpo.

O Cigarro – Existem três drogas mortais no cigarro: alcatrão, nicotina e monóxido de carbono. Os fumantes inalam monóxido de carbono e oxigênio. Quando o corpo necessita de oxigênio, as células do sangue carregam o monóxido de carbono. Isto resultará em um envenenamento com monóxido de carbono.

Os não-fumantes também correm perigo ao aspirar os venenos da fumaça do fumante. O alcatrão contém substâncias químicas que produzem câncer. A nicotina afeta o coração. O coração dos fumantes bate mais rápido que o dos não-fumantes.

O fumar produz pressão alta e doenças do coração. Temos que aprender a dizer um **Não** bem claro e decidido a esse inimigo.

O **Álcool** também é uma droga. Se alguém começa a consumir álcool regularmente, pode chegar a ficar viciado, e aí fica difícil deixar de tomá-lo. Outras drogas, tais como, a cafeína e a cocaína também são prejudiciais à saúde. Algumas pessoas ficam viciadas mais facilmente que outras.

Muitas pessoas tomam café a fim de se sentirem bem. Uma pequena quantidade de cafeína, aumenta a circulação do sangue. O café faz com que você se sinta bem por um momento, mas depois do efeito você se sentirá pior que antes, então as pessoas aumentam gradualmente a dose para conseguir o mesmo efeito. Grandes quantidades de cafeína podem causar doenças do estômago, dor de cabeça, palpitações aceleradas do coração, nervosismo e perda de sono.

Os remédios não receitados pelo médico, não devem ser tomados. Usar também muita aspirina é perigoso e devemos evitá-la. O melhor é estar totalmente livre das drogas.

Você sabia que...

- Os fumantes de maconha absorvem cinco vezes mais monóxido de carbono e quatro vezes mais alcatrão que os fumantes regulares? Isto significa que recebem menos oxigênio ainda.
- A cocaína não relaxa nem acalma, só estimula.
- A droga conhecida como “crack” é introduzida no corpo em menos de 10 segundos e pode sufocar, produzir desordens cardíacas, ataque do coração, etc.
- Os esteróides aumentam os músculos, mas quando as pessoas deixam de tomá-los, os músculos se tornam débeis outra vez. Eles causam sérios problemas à saúde.
- Inalar substâncias tais como “terokal” e “aerossóis”, faz com que as pessoas não calculem bem as distâncias e faz com que vejam coisas que não existem. Provocam também danos ao cérebro, sufocação, ataques cardíacos e ainda podem levar à morte.
- O LSD causa confusão e pânico, o qual pode conduzir a uma conduta desordenada e violenta.

ATIVIDADES: Entregar as folhas de atividades N.º 6.

NOTA: *Lembre-se de que não está dando um curso completo de anatomia ou ciência, ou um estudo profundo de saúde. Destaque só mais importante, de acordo com a idade das crianças. Enquanto as crianças aprendem sobre o seu corpo, feito por Deus, também precisam saber alguma coisa sobre a boa saúde.*

LUZ DO SOL E AR PURO

IDÉIA PRINCIPAL: Deus quer que desfrutemos dos saudáveis raios solares. Sem a luz do sol não poderíamos viver. Nossa saúde depende da luz solar, assim como nosso espírito depende de Jesus.

VERSO PARA DECORAR: Malaquias 4:2 *“Nascerá o Sol da Justiça, trazendo salvação em suas asas”.*

MATERIAIS: Um grande “pôster” com a figura do sol, crianças e adultos com chapéus e óculos, ilustrações de filtro solar.

COMO COMEÇAR: Discutir a importância de propor metas para ter uma boa saúde e um bom aspecto. Não sacrificar seu aspecto e mais tarde sua saúde, só para ter hoje uma cor bronzeada.

TEMA: A luz do sol é necessária para o nosso corpo, a fim de fixar a vitamina D. A falta de vitamina D no corpo pode produzir doenças, sendo a principal delas o raquitismo; mas expor-se muito tempo sem proteção, pode prejudicar a pele, causando queimaduras, secura e mesmo câncer de pele. Necessitamos de proteção contra os raios solares mais fortes. Se pensamos passar várias horas ao sol, precisamos de um filtro solar. A pele não é a única parte do corpo que precisa proteger-se do sol. Os olhos também são muito sensíveis ao sol. Portanto, os óculos escuros são indispensáveis quando permanecermos muito tempo ao sol. O chapéu ou boné são importantes também, protegendo assim nossa cabeça.

O SOL

- ◆ Aumenta o número de glóbulos brancos que lutam contra as infecções.
- ◆ Aumenta a circulação e estimula os glóbulos vermelhos a levar mais oxigênio para o corpo.
- ◆ Estimula o fígado, o qual ajuda na digestão dos alimentos.

O corpo só necessita de uns 10 a 12 minutos de luz solar ao dia para produzir vitamina D suficiente.

O oxigênio é o elemento essencial que necessitamos para manter a vida. Os adultos inalam 16 a 18 vezes por minuto. Cada vez que você inspira, entram no seu pulmão mais ou menos 2 xícaras de ar. Quando você inspira, o ar que vem dos pulmões tem uma velocidade de quase 175 quilômetros por hora, mais rápido que os ventos de um furacão.

Quando você respira ar puro, o oxigênio entra nos pulmões. Parte dos pulmões parecem-se com cachos de uvas, e são chamados alvéolos. Nos alvéolos o oxigênio passa aos glóbulos vermelhos da corrente sanguínea. O sangue manda oxigênio a todas as partes do corpo.

O oxigênio é queimado quando fazemos exercícios. As respirações profundas ajudam a enviar oxigênio suficiente ao sangue e nos mantém ativos.

UMA HISTÓRIA À LUZ DO SOL

ILUSTRAÇÕES: Dividir as crianças em três grupos:

- O primeiro grupo representa os óculos.
- O segundo o chapéu.
- O terceiro os bronzeadores.

Dizer: Vamos ler uma história juntos e cada vez que eu falar sobre “óculos para o sol” “**os óculos**” ficarão em pé, e farão círculos com seus dedos ao redor dos seus olhos como se fossem óculos escuros.

Cada vez que eu falar sobre “chapéus” para o sol “**os chapéus**” se levantam e põem as mãos sobre a cabeça como se fossem chapéus.

E cada vez que eu fale de “filtro solar”, o grupo dos “bronzeadores” ficará em pé e porá as mãos sobre o corpo, como se estivesse protegendo-se do sol.

Marta vai à praia: Um dia de verão ensolarado, Marta decidiu ir à praia. Ela fez uma lista de artigos que ia precisar, tais como, óculos para o sol, sandálias, chapéu para proteger-se do sol, maiô, creme bronzeador e uma toalha. Mas então ela percebeu que seu creme bronzeador estava acabando e teria de comprar mais.

Marta gritou perto da escada: Mamãe, você viu meus óculos? Já tenho o chapéu para proteger-me do sol, mas não posso encontrar meu “óculos”. Sua mãe lhe respondeu: “Eu vi o seu óculos perto da escada”.

Marta pôs os óculos escuros e também o chapéu. Pegou sua carteira e correu à farmácia para comprar um creme bronzeador. Quando chegou à farmácia, tirou os óculos escuros e o chapéu e os guardou na bolsa. Comprou o creme bronzeador e viu uns lindos chapéus amarelos que teve vontade de comprar.

Quando saía da farmácia depois de ter comprado o creme bronzeador que foi guardado na bolsa, ela colocou novamente o óculos escuro, o chapéu e caminhou para a praia. Quando chegou, encontrou um lugar ideal na areia, estendeu sua toalha grande. Sentou-se sobre a toalha e começou a passar o creme bronzeador nas partes expostas... depois colocou o óculos escuros, ajustou seu chapéu e começou a desfrutar de uma agradável hora de sol.

ATIVIDADES: Entregar as folhas de atividades n.º 7

NOTA: *Lembre-se de que não está dando um curso completo de anatomia ou ciência, ou um estudo profundo de saúde. Destaque só o mais importante, de acordo com a idade das crianças. Enquanto as crianças aprendem sobre o seu corpo, feito pôr Deus, também precisam saber alguma coisa sobre a boa saúde.*

O SONO E O DESCANSO

IDÉIA PRINCIPAL: Deus entende melhor as necessidades do nosso corpo, porque Ele nos criou, por isso separou um dia da semana para descansar. Assim como o fabricante de carros conhece melhor como deve ser consertado um motor, assim também Deus sabe que os seres humanos necessitam de descanso.

As crianças devem saber que o descanso é importante, se querem ter um bom aspecto e sentir-se bem.

VERSO PARA DECORAR: Salmos 4:8 *“Em paz me deito e logo pego no sono, ...”*

PREPARAÇÃO: Decore o ambiente com objetos relacionados com o sono. Pendure uma lua, estrelas de várias cores, tenha travesseiros, pijamas, etc.

COMO COMEÇAR: Explicar como as mães às vezes cantam uma música para os seus nenês. Cantar alguma que você conhece. Perguntar se eles se lembram de alguma música que cantavam para eles quando eram bem pequenos. O que fazem agora para poder dormir (bebem leite morno, lêem alguma história, oram, contam ovelhas, escutam música, etc.)

Repetir:

Dorme nenê
A cuca vem pegar
Papai já trabalha
Mãe vem já, já, já.

TEMA: O sono é necessário para todas as pessoas. Quando privamos o cérebro dos ciclos completos de sono por longo tempo, pode ocorrer um curto circuito. Aqueles que dormem mais ou menos de 6 a 8 horas, tendem a viver menos tempo que aqueles que dormem tempo normal. O que você come, pode afetar muitas vezes o seu sono.

Os nenês necessitam dormir mais da metade do dia, de 10 a 14 horas. As crianças precisam de 8 a 12 horas de sono (dependendo da idade) para conservar seu corpo saudável. Os adultos precisam de 6 a 9 horas de sono para estarem bem e não sonolentos.

O dormir ajuda a desenvolver o sistema imune e dá ao coração e a outros órgãos a oportunidade de descansar. O sonhar é parte natural do tempo de dormir.

Depois de um dia muito tenso, devem ser feitos exercícios de relaxamento para se conseguir ter um bom sono.

Exercício de Relaxamento - Imagine-se como um boneco, sem que ninguém que os ajude a manter-se rígido. Deve sentir os braços bem pesados, de tal maneira que os deixe cair dos lados da cadeira como se estivessem pendurados e relaxados. De igual modo, se alguém levantar seu pé, deixe-o cair pesadamente (experimentem todos). Não esqueça de praticar sozinho antes de ensinar às crianças.

ATIVIDADES: Entregar as folhas de atividades N.º 8.

NOTA: *Lembre-se de que não está dando um curso completo de anatomia ou ciência, ou um estudo profundo de saúde. Destaque só o mais importante, de acordo com a idade das crianças. Enquanto as crianças aprendem sobre o seu corpo, feito por Deus, também precisam saber alguma coisa sobre a boa saúde.*

CONFIANÇA E SEGURANÇA

IDÉIA PRINCIPAL: A confiança é realmente importante, se você quiser fazer alguma coisa ou procurar ser melhor. Você pode confiar especialmente em Deus para conhecer o que é melhor para o seu corpo, porque foi Ele que o fez. Um fator importante para permanecer saudável é obedecer às leis de Deus para uma boa saúde e confiar que Ele cuida de nós.

VERSO PARA DECORAR: S. João 3:16 *“Porque Deus amou o mundo de tal maneira, que deu o Seu Filho Unigênito para que todo aquele que nEle crer, não pereça mas tenha a vida eterna”.*

PREPARAÇÃO: Decorar a sala com figuras de Jesus com crianças felizes. Faça um quadro no fundo no qual Jesus esteja no centro e ao seu redor esportistas ou equipes de esportes e tenha um título com os dizeres: “Jesus e eu, uma equipe vencedora”.

MATERIAIS NECESSÁRIOS: Bíblia, figuras de Jesus com crianças, figuras de esportistas ou de uma equipe.

COMO COMEÇAR: Conte uma história de sua própria experiência quando Deus lhe ajudou a não estar preocupado.

TEMA: As crianças às vezes se preocupam com as coisas que lhe dão medo. Preocupar-se não faz com que as coisas terríveis desapareçam. Mas preocupar-se às vezes, os faz nervosos e podem até adoecer. As crianças preocupam-se muitas vezes com as provas que têm que fazer na escola, chegar tarde a alguma reunião importante, perda, ferimento ou morte.

Deus é a resposta para as preocupações. Ele afirma na Bíblia em Salmos 34:7: “O anjo do Senhor se acampa ao redor dos que O temem e os guarda”.

A palavra “temer” neste texto significa respeito e confiança. Deus cuida daqueles que confiam nEle. Por isso, da próxima vez que se sentir preocupado, peça a Deus que tire os seus temores.

Informações Quanto ao Temor:

- ◆ Algumas vezes, quando você se demora pensando em alguma maldade que não quer fazer e acaba fazendo.
- ◆ Quando procura pensar em coisas boas e em como podemos fazê-las bem feitas, Deus ajuda que estas coisas boas aconteçam.
- ◆ Estar contente com o que tem ajuda-o a ser feliz.
- ◆ Todos gostam de viver com pessoas que são alegres.
- ◆ Desfrutar cada dia é um dom de Deus (não se preocupar com o amanhã).
- ◆ Quando as coisas vão mal, lembre-se que Deus está nesse momento ao seu lado para ajudá-lo a melhorar.
- ◆ Você pode confiar em Deus. Ele está ao seu lado, não o abandonará.
- ◆ Peça a Deus que o ajude a tomar decisões corretas. Ouça o conselho dos seus pais: Deus os usa para ajudá-los.

- ◆ Siga as regras de Deus: Ele no-las deu para evitar problemas.
- ◆ Se você fizer algo errado, reconheça-o.
- ◆ Aceite a culpa quando fizer alguma coisa errada. Não acuse os outros.
- ◆ Pedir perdão a Deus. Ele promete perdoá-lo e esquecer tudo.

ATIVIDADES: Entregar as folhas de atividades N.º 9.

Precisamos fazer boas decisões em nossa vida. Vamos orar pedindo a Deus que nos ajude.

Querido Deus, todos queremos ser temperantes. Por isso, estamos pedindo ajuda para fazer decisões corretas. Ajuda-nos a escolher bons alimentos, a dormir o tempo certo, a fazer exercícios, manter nosso corpo limpo por dentro e por fora e a ser felizes, saudáveis e fortes. Em nome de Jesus. Amém.

TEMPERANÇA EM TUDO

IDÉIA PRINCIPAL: A boa saúde depende de saber equilibrar bem as coisas, mesmo as melhores coisas podem se tornar más quando são exageradas. O melhor é manter nossa vida de forma equilibrada.

VERSO PARA DECORAR: I Cor. 10:31 *“Portanto, quer comais, quer bebaís, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para a glória de Deus.”*

PREPARAÇÃO: Decorar a sala com balança, gangorra, etc.

MATERIAIS: Uma viga de madeira e alguns tijolos para fazer uma gangorra.

COMO COMEÇAR: Faça uma demonstração com uma balança de dois pratos. Deixar que as crianças façam experiências com pesos. Pode usar dois tijolos ou livros para tentar fazer o equilíbrio. Com uma tábua e tijolos, faça uma gangorra e deixe as crianças provarem o equilíbrio. A criança maior deve sentar-se mais para o centro da tábua e a criança menor mais para a extremidade. Pedir às crianças para mencionarem como a vida é um ato de equilíbrio.

TEMA: Nós devemos ter amizade com várias pessoas e não com uma só. Também devemos usar o tempo fazendo vários tipos de coisas, não uma apenas.

O ato de equilibrar nossa vida chamamos de temperança, ou melhor, é fazer as coisas de maneira responsável, de tal forma que não façamos muito uma coisa e deixemos outras sem fazer.

Informação Quanto à Temperança:

Necessitamos fazer exercícios, mas não em demasia. Devemos equilibrar o exercício com o descanso.

Necessitamos alimentos nutritivos, mas não comer demais para não ficar doentes.

Necessitamos dormir, mas não dormir demais para não ficar preguiçoso.

As coisas boas podem chegar a fazer mal se somos exagerados. Demonstre isso com um pedaço de pão com margarina. Hum...que delícia! Continue com outro pedaço de pão e margarina, mas agora ponha sal. A margarina precisa de sal, mas muito sal tira o sabor gostoso e pode fazer mal para quem come.

A variedade de alimentos faz parte da temperança.

A variedade evita monotonia e aborrecimento.

O exagero em qualquer situação prejudica e impede a temperança. Quando usamos só um tipo de coisa, desequilibramos nossa saúde. Um exemplo, comer excessivamente chocolate ou outro doce, fará mal aos seus dentes e seu peso aumentará muito.

ATIVIDADES: Entregar a folha de exercício N.º. 10

NOTA: *Lembre-se de que não está dando um curso completo de anatomia ou ciência, ou um estudo profundo de saúde. Destaque só o mais importante, de acordo com a idade das crianças. Enquanto as crianças aprendem sobre o seu corpo, feito por Deus, também precisam saber alguma coisa sobre a boa saúde*