

PRIMEIRO DEUS

KIDS

CHEIO DE VIDA

A vida é um presente precioso que Deus dá a cada ser humano. Ao receber esse dom, ganhamos também uma tarefa muito importante: viver com saúde, honrando a Deus com nossas escolhas e aproveitando com alegria cada dia que Ele nos deu. Vamos aprender juntos a como cumprir essa missão?



Direitos de publicação reservados à

Divisão Sul-Americana da Igreja Adventista do Sétimo Dia

Coordenação Geral

Pr. Josanan Alves

Prof^a Glaucia Clara Korkischko

Elaboração

Anne Lizie Hirle

Coordenação Editorial

Sueli Ferreira de Oliveira

Editoração

Anne Lizie Hirle e Sueli Ferreira de Oliveira

Consultoria

Professores do Mestrado em Promoção da Saúde do UNASP-SP

Edição de Arte

Thiago Lobo

Capa

Rodrigo Neto

Ilustração de capa

Desenho: Thiago Lobo

Cor: Joseilton Gomes

Projeto Gráfico

Flávio Oak, Rodrigo Neto e Renan Martin

Ilustrações internas

Happypictures © Adobe Stock e Boracini (páginas 9, 19 e 21)

Impressão e Acabamento

Casa Publicadora Brasileira

Os textos bíblicos citados neste livro foram extraídos da Nova Versão Transformadora, salvo outra indicação.



Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução total ou parcial, por quaisquer meios, sejam impressos, eletrônicos, fotográficos ou sonoros, entre outros, *sem prévia autorização por escrito da editora.*

Tipografia: Cabrito Sans 10/11 – 22025/49010

PRIMEIRO DEUS

KIDS

CHEIO
DE
VIDA

A large, stylized graphic featuring the text 'CHEIO DE VIDA' in white, bold, rounded letters. The text is set against a teal, irregularly shaped background. The word 'DE' is smaller and positioned between 'CHEIO' and 'VIDA'. The graphic is decorated with several orange elements: a cross at the top right, a wavy line at the top left, a cross at the bottom left, a wavy line at the bottom center, and several small circles scattered around the text.

Olá!

O *Primeiro Deus Kids* “Cheio de Vida” está repleto de atividades e bons conselhos sobre saúde física, mental, espiritual e até financeira!

Quero agradecer imensamente à Anne, que preparou todo esse material com muito carinho para você! Aqui estão dados valiosos que vieram de importantes pesquisas na área da saúde. E, claro, não podiam faltar os versos bíblicos, que sempre nos ajudam a refletir sobre nossas escolhas.

Que Jesus o ajude a tomar a melhor decisão em todas as áreas de sua vida!

Reúna a família e aproveite todas as atividades e leituras.

Um grande abraço, cheio de vida, pra você!

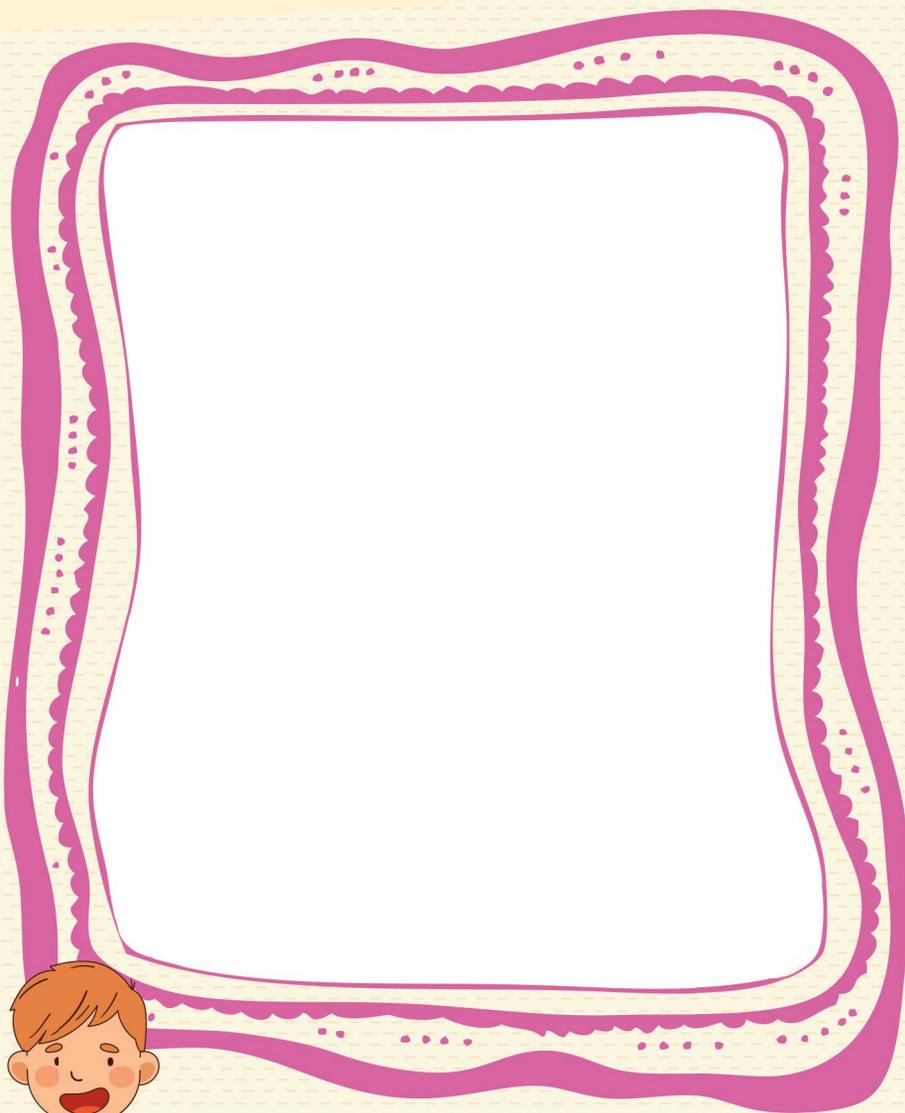
Glucia Clara Korkischko

Diretora do Ministério da Criança
Divisão Sul-Americana

Este material contém **adesivos** para completar algumas atividades e um encarte com uma **trilha cheia de vida** para você aprender e se divertir com sua família. Aproveitem esses momentos juntos!



Pense em um momento em que você se sentiu muito feliz.
No espaço a seguir, faça um desenho para representar esse dia.
Se tiver uma foto, você pode colar aqui.



Antes de ler cada dia desta jornada espiritual, olhe para esta página e lembre-se de que Deus quer que você se sinta sempre assim: **feliz e cheio de vida!**

DIA 1 | Funcionamento perfeito

1 O que você acha que motiva as pessoas (adultos e até crianças) a cuidar da saúde?

- () querer viver mais
- () ter algo pra distrair
- () seguir conselhos médicos
- () cuidar da aparência

Esses motivos até podem ser importantes, mas não devemos nos esquecer do principal: honramos a Deus quando cuidamos da nossa saúde.



"Portanto, quer vocês comam, quer bebam, quer façam qualquer outra coisa, façam para a glória de Deus."
(1 Coríntios 10:31)

Deus criou o ser humano com perfeição. De todas as obras da criação, você é a mais maravilhosa!

2 Chame um adulto e, juntos, acessem o QR Code ao lado. Escute o hino com atenção e complete as frases:



- "Eu sou uma _____.
- Criada por _____, meu Senhor."
- "Dentre as criações de Jesus, Ele me fez _____."
- "Quero, enquanto eu _____, ter de Deus a _____.
- Para ter a _____ mostrando Seu amor na _____."

O corpo humano é uma máquina que tem todas as peças para funcionar perfeitamente. Cada conselho de saúde dado por Deus é como um guia de instruções para que o funcionamento do corpo seja perfeito.

3 Complete a frase com as letras do quadro ao lado.

Não cuidar da saúde é o mesmo que

D S E E R
S L I E D E

A, E, O,
D, S, B,
C, E, D,
U, E, S

4 Leia João 10:10 (versão NVT) e complete os espaços ao lado.

Nos próximos dias, vamos saber mais sobre o que podemos fazer para ter mais saúde e...

□ □ □ □
□ □ □ □



CADA PARTE DO SEU CORPO TEM UMA FUNÇÃO. QUANDO CUIDAMOS DA NOSSA SAÚDE E FAZEMOS BOAS ESCOLHAS, ESTAMOS OBEDECENDO A UM PEDIDO FEITO POR DEUS.

COLE OS ADESIVOS NO LUGAR CERTO E COMPLETE O DESENHO.



DIA 2 | É hora de sair!

1 Quando foi a última vez que você brincou ao ar livre?

() hoje mesmo () ontem

Parabéns se você marcou essas alternativas!

() na semana passada

Ih, melhor prestar atenção e mudar esses hábitos!

() nem me lembro

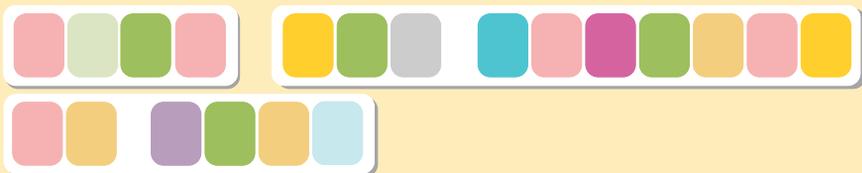
Cuidado! Sua saúde pode estar em perigo!

Passar tempo em contato com o meio ambiente não é só diversão e brincadeira. Você sabia que esse hábito faz muita diferença no crescimento, no aprendizado, na saúde e até no bem-estar?



2 Use o código para descobrir 3 elementos naturais que são essenciais para a saúde.

A G L O P R U Z N T



Crianças e adolescentes que não bebem a quantidade suficiente de água por dia podem ter problemas de concentração, desempenho escolar e até de saúde física.

E qual é a quantidade ideal de água por dia?

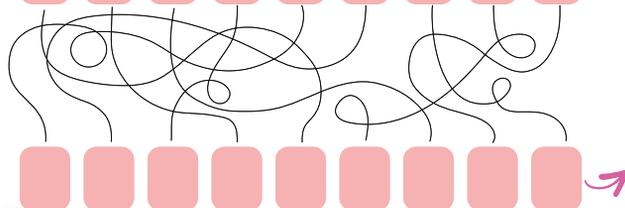
1 a 3 anos → 1,2 litro

4 a 8 anos → 1,7 litro

9 a 13 anos → 2,4 litros

3 A exposição à luz natural influencia no sono saudável, no bom-humor e na produção de... Siga as linhas, coloque as letras no lugar certo e veja a resposta.

M A N T V I D I A



Nutriente essencial para a saúde, que ajuda no crescimento e na manutenção de ossos saudáveis, por exemplo.

BRINCAR AO AR LIVRE É DIVERTIDO E FAZ MUITO BEM PARA A SUA SAÚDE.

QUE TAL CHAMAR SEUS PAIS PARA UM PASSEIO PELA NATUREZA NESTA SEMANA? ENCHAM AS GARRAFINHAS DE ÁGUA E APROVEITEM O AR PURO!

ENCONTRE O CAMINHO
ATÉ O PARQUE.



DIA 3 | É hora de dormir!

1 **Que hora você acordou hoje?**

Que hora você foi dormir ontem?

Então quer dizer que você dormiu horas na última noite.

(Se precisar, chame um adulto para ajudar você nessa conta.)

Agora, confira se a sua resposta se encaixa na indicação do tempo ideal de sono para cada idade.*

1 e 2 anos:

11 a 14 horas por dia

3 a 5 anos:

10 a 13 horas por dia

6 a 12 anos:

9 a 12 horas por dia

*Organização Mundial de Saúde (OMS)

Dormir bem é muito importante para a saúde do corpo e da mente. Todas as partes do corpo são beneficiadas com um sono reparador.

Não dormir bem pode trazer consequências graves para a sua saúde!



2 **O que acontece quando você não dorme bem? Complete as frases com vogais e veja alguns exemplos.**



Estudos mostram que, além de boas noites de sono, ter um dia na semana reservado para o descanso é fundamental para a boa saúde. Qual é o dia de descanso?

3 **Leia Êxodo 20:8-11 em sua Bíblia e escreva a resposta aqui:**

Atenção! A exposição à luz das telas (celular, tablet, televisão, computador) durante a noite pode reduzir a produção de **melatonina**, um hormônio essencial para o sono.

ADULTOS E CRIANÇAS DEVEM TER TEMPO DE DESCANSO DURANTE O DIA E UMA NOITE DE SONO TRANQUILA.

VEJA AS CENAS E PINTE APENAS AQUELAS QUE SÃO BOAS PRÁTICAS PARA TER DESCANSO DE QUALIDADE.



DORMIR E ACORDAR NO MESMO HORÁRIO TODOS OS DIAS.



ASSISTIR VÍDEOS ANTES DE DORMIR.



LER A BÍBLIA E ORAR ANTES DE DORMIR.



DORMIR COM UMA ROUPA DESCONFORTÁVEL.



DORMIR EM UM AMBIENTE FRESCO E POUCO ILUMINADO.



RESERVAR O SÁBADO COMO DIA DE DESCANSO.

DIA 4 | Trabalho em dupla

1 Você tem o **hábito** de comer frutas, verduras ou legumes?

É aquilo que você faz com frequência

Sim, como todos os dias. 😊

Muito bem!
Continue assim!

Só de vez em quando. Prefiro comer outras coisas. 😞

Tente melhorar esses hábitos. Sua saúde precisa disso.

Não como de jeito nenhum! 😞

Isso não é nada bom pra sua saúde. Que tal mudar esses hábitos?

2 Desembaralhe as letras para completar a frase: Ter hábitos alimentares saudáveis é muito importante para você crescer...



Você sabia que os costumes formados na infância podem durar a vida toda? Crianças que comem de forma saudável têm mais chances de se tornar adultos que cuidam da saúde.

A alimentação saudável faz um trabalho em dupla com outro hábito muito importante. Você sabe qual é?

3 Pinte os quadros com as letras X, K e Z. As letras que sobraem formam a resposta.



FUNCIONA ASSIM:

Alimentação saudável

dá energia para fazer atividades físicas

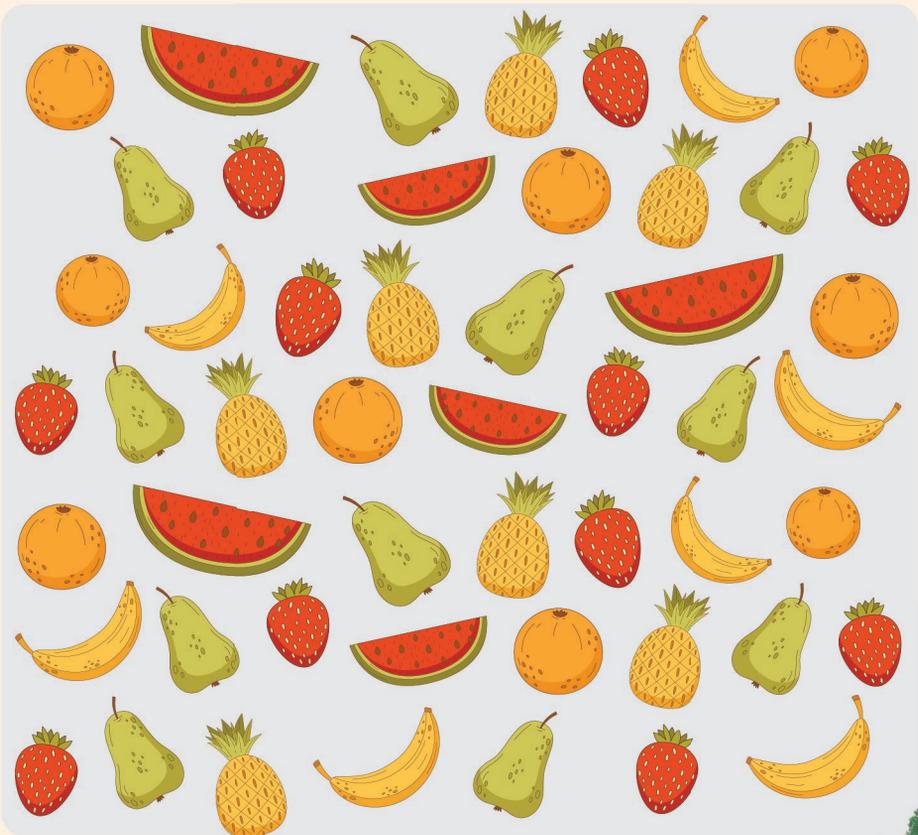
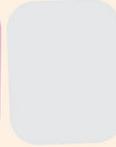
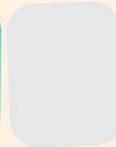
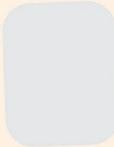
Atividades físicas

gastam a energia e melhoram o funcionamento do corpo humano



COMER FRUTAS, VERDURAS E OUTROS ALIMENTOS SAUDÁVEIS É MUITO IMPORTANTE PARA MANTER NOSSO CORPO CHEIO DE ENERGIA.

QUANTOS TIPOS DIFERENTES DE FRUTAS VOCÊ ENCONTRA AQUI? COMPLETE CADA QUADRO COM A QUANTIDADE CERTA.



DIA 5 | É hora de conversar!

1 Se estiver triste, preocupado ou irritado com alguma coisa que aconteceu, o que você faz?

Converso com meus pais ou com algum adulto de confiança.

Não falo com ninguém e espero o sentimento passar.

Fico sem paciência e acabo brigando com as pessoas.

Faça isso sempre!

Você precisa de ajuda para lidar com esses sentimentos. Não fique sofrendo sozinho. Converse com um adulto em quem você confie.

Toda criança precisa se sentir segura para expressar aquilo que está sentindo.

2 Escreva aqui nomes de pessoas de confiança que podem ajudar você a lidar com qualquer problema:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Você sabia que cuidar dos seus sentimentos é tão importante quanto cuidar da saúde do seu corpo?

3 Pinte de azul os sentimentos que deixam você feliz, e de vermelho aqueles que deixam você triste.

AMOR MEDO NOJO CALMA RAIVA GRATIDÃO
VERGONHA CULPA CONFIANÇA

Converse com seus pais sobre situações em que você sentiu algum dos itens pintados de vermelho.

Depois de conversar com seus pais, cantem juntos este hino:



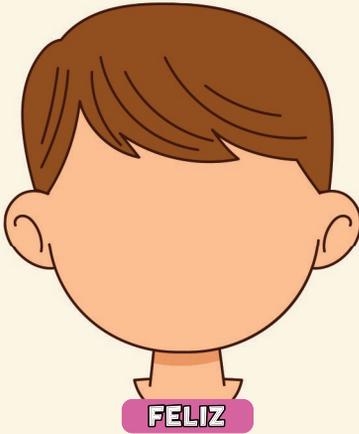
Atenção!

Alguns vídeos e jogos de computador e celular podem despertar sentimentos ruins. Não assista ou jogue nada que não seja permitido por um adulto de confiança. E não gaste muito tempo diante das telas.

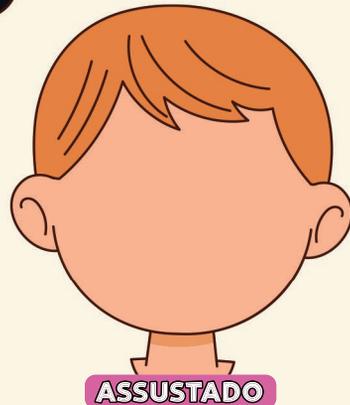


QUANDO SENTIMOS COISAS BOAS, ISSO APARECE NO NOSSO ROSTO. O MESMO ACONTECE COM AS EMOÇÕES RUINS. ALÉM DE EXPRESSAR AQUILO QUE SENTIMOS, DEVEMOS CONVERSAR COM PESSOAS DE CONFIANÇA.

COMPLETE CADA ROSTINHO DE ACORDO COM O SENTIMENTO INDICADO. DEPOIS, FIQUE NA FRENTE DE UM ESPELHO E IMITE CADA EXPRESSÃO.



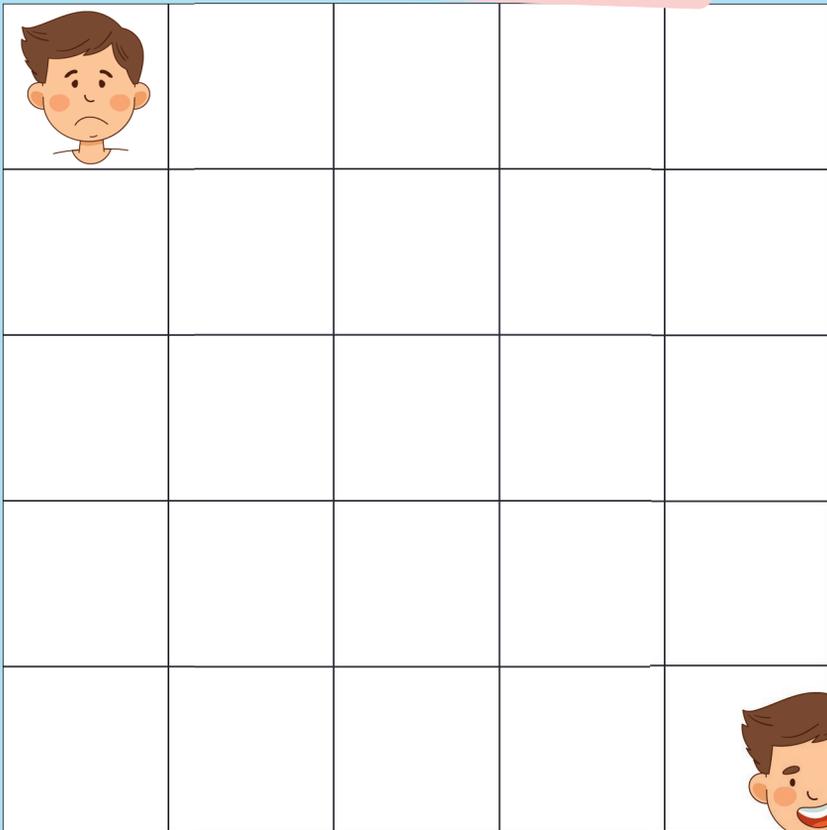
VOCÊ JÁ TEVE ALGUNS DESSES SENTIMENTOS? CONTE PARA SEUS PAIS QUE SITUAÇÕES FIZERAM VOCÊ SE SENTIR ASSIM.



ÀS VEZES NOS SENTIMOS TRISTES COM ALGO QUE VEMOS OU OUVIMOS. NÃO IMPORTA QUAL SEJA O MOTIVO DA SUA TRISTEZA, JESUS PODE AJUDAR VOCÊ A TER UMA VIDA FELIZ.

OS CONSELHOS DA BÍBLIA E AS PESSOAS QUE AMAM VOCÊ PODEM AJUDAR A DEVOLVER UM LINDO SORRISO NO SEU ROSTO.

VEJA, ESTE MENINO ESTÁ TRISTE. QUAL É O CAMINHO QUE ELE DEVE SEGUIR ATÉ CHEGAR AO SORRISO?



A → ↓ ↓ → ↓ → ↓ → ↑ ↑ **B** → ↓ → ↑ ↓ → ↓ → → →

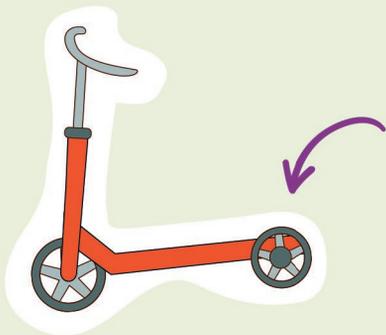
C → ↓ ↓ ↑ ↓ → ↓ → → ↑ **D** → ↓ ↓ ← ↓ ↓ → → →



QUANDO O ASSUNTO É DINHEIRO, ADULTOS E CRIANÇAS
PRECISAM APRENDER ALGO MUITO IMPORTANTE.

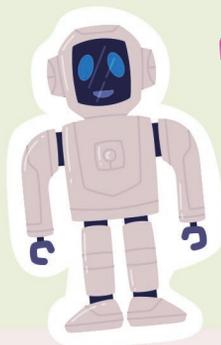
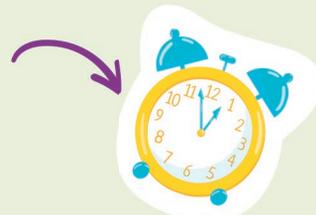
SE VOCÊ QUER UM BRINQUEDO, MAS SEUS PAIS DIZEM QUE NÃO
É O MOMENTO PARA COMPRAR, O QUE VOCÊ PRECISA FAZER?

ESCREVA A PRIMEIRA LETRA
DE CADA DESENHO PARA
SABER AS CONSOANTES QUE
FORMAM A RESPOSTA. DEPOIS,
COLE OS ADESIVOS COM AS
VOGAIS QUE ESTÃO FALTANDO.



Cole o adesivo aqui

Cole o adesivo aqui



Cole o adesivo aqui

A vertical column of seven empty rectangular boxes for writing.



DIA 8 | Isso também é saúde!

Você já sabe que é importante cuidar da saúde do seu corpo e dos seus sentimentos. Mas, além disso, é muito importante aprender a cuidar da...

1 Complete os espaços com as consoantes que estão faltando.

□ A Ú □ E
□ I □ A □ □ E I □ A

Você ainda não tem um trabalho e não recebe um salário, mas já pode começar a aprender como lidar com tudo o que você tem, seja dinheiro, alimento, roupas, brinquedos... A Bíblia ensina que devemos cuidar daquilo que temos e compartilhar com quem precisa.

2 Leia Mateus 25:35-40 e marque em sua Bíblia. Depois, complete os espaços do último verso.

“E o Rei dirá: ‘_____ quando fizeram isso ao menor destes meus _____, _____ que o fizeram.’”

3 Quando recebemos algum dinheiro, devemos separar a décima parte para Deus. Essa parte é chamada de... Decifre o código para descobrir.

A	I	O
D	M	E
Í	Z	L

□ □ □ □ □ □
□ □ □ □ □ □

QUAL É O MELHOR MOMENTO PARA APRENDER SOBRE A DEVOLUÇÃO DE DÍZIMOS E OFERTAS?

A

INFÂNCIA

B

ADOLESCÊNCIA

C

VIDA ADULTA

D

VELHICE

SE VOCÊ MARCOU A **RESPOSTA A**, ACERTOU! BONS HÁBITOS DEVEM SER ENSINADOS DESDE CEDO, PARA GARANTIR UMA VIDA ADULTA MAIS COMPLETA E FELIZ.

VAMOS APRENDER COMO SEPARAR O DÍZIMO DAQUILO QUE RECEBEMOS? OBSERVE O DINHEIRO QUE ESTÁ DESENHADO AQUI. PINTE APENAS A PARTE QUE REPRESENTA O DÍZIMO. SE PRECISAR, PEÇA A AJUDA DE UM ADULTO.



DIA 9: Mais perto de Deus

1 Leia os seguintes versos em sua Bíblia:

ESTER 4:15-16

1 SAMUEL 7:6

2 SAMUEL 12:16-17

O que esses personagens tiveram em comum?

2 Ligue os fios para encontrar as respostas.

O que é jejum?

Por que os adultos fazem jejum?

Crianças podem fazer jejum?

Para buscarem mais comunhão com Deus.

Apenas jovens e adultos podem fazer o jejum total.

Privação total ou parcial de alimentos por algum tempo.



Sou criança e queria participar do jejum. O que eu posso fazer?

Escolher opções mais saudáveis na hora de comer. Uma fruta no lugar do doce, água em vez de refrigerante...

Ficar um tempo longe do celular, da TV e do computador.

DANIEL E SEUS AMIGOS REJEITARAM A COMIDA SERVIDA PELO REI E FIZERAM ESCOLHAS SAUDÁVEIS.

**DANIEL
1:12-16**

O QUE ACHA DE SEGUIR ESSA IDEIA POR UM TEMPO? ESSE É UM TIPO DE JEJUM QUE PODE SER SEGUIDO ATÉ PELAS CRIANÇAS.

OBSERVE AS IMAGENS A SEGUIR. CIRCULE DE **VERDE** APENAS AQUELAS QUE REPRESENTAM BOAS ESCOLHAS NA HORA DE COMER.



DIA 10 | Por uma vida completa

o w o c w i s s e ' e p n e s e o q w o c e j a t e a

1 Para ter uma vida feliz de verdade, o que não pode faltar? Leia o verso que está escrito ao redor desta página. Depois, complete a frase.

É preciso ter _____ e estar bem _____.



2 E como podemos viver bem espiritualmente? Decifre o código.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
a	C	A	O	N	H	F	Q	I	P	A	N	T	D	U	O
b	B	E	M	G	D	E	R	U	S	O	X	E	P	O	R
c	P	E	D	F	I	I	N	S	D	O	N	Q	U	L	E
d	B	E	E	L	E	J	D	I	V	R	I	L	J	A	A
e	N	O	S	D	S	A	S	R	D	E	C	M	I	S	Õ
f	E	S	C	E	K	A	Ç	Õ	L	E	M	T	S	Q	S

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
a	*		*	*		*		*		*	*		*		*
b		*	*		*	*		*	*			*			
c	*	*	*		*		*		*	*		*	*		*
d		*		*	*		*	*		*	*		*	*	
e	*	*	*		*	*	*		*	*	*		*	*	*
f	*	*		*		*	*	*		*			*		

Escreva aqui a resposta:

estã bem espiritualmente.” (3 João 1:2)

pedido a Deus que você vá bem em tudo e que

DEUS NOS CRIOU PARA TER UMA VIDA FELIZ.

ENQUANTO VIVEMOS NESTE MUNDO, TEREMOS PROBLEMAS, DIFICULDADES E DOENÇAS, MAS PODEMOS SEMPRE CONTAR COM A AJUDA E O CONFORTO DE DEUS.

COM A AJUDA DE UM ADULTO, LEIA JOÃO 10:10.
DEPOIS, COMPLETE OS ESPAÇOS A SEGUIR COLANDO
OS ADESIVOS NO LUGAR CERTO.



Respostas

Página 4

2. “Eu sou uma **obra de arte**
Criada por **Jesus**, meu Senhor.”
“Dentre as criações de Jesus, Ele me fez **especial**.”
“Quero, enquanto eu **existir**, ter de Deus a **inspiração**
Para ter a **vida** mostrando Seu amor na **criação**.”

3. Não cuidar da saúde é o mesmo que **desobedecer às leis de Deus**.

4. Vida plena

Página 6

2. Água, luz natural e ar puro.

3. Vitamina D

Página 8

2. Dificuldade para estudar, falta de atenção, mau humor e tristeza.

3. Sábado

Página 10

2. Inteligente, forte e feliz.

3. Atividade física.

Página 11

9 laranjas, 11 peras, 11 morangos, 6 melancias, 7 abacaxis e 7 bananas.

Página 14

1. Conselhos bíblicos, ajuda de profissionais e apoio dos pais.

2. **D** **E** **B** **C** **A**

Página 15

D → ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ → → → →

Página 16

2. Responsável

Página 17

1. Esperar

Página 18

1. Saúde financeira

2. “E o Rei dirá: **‘Eu lhes digo a verdade:** quando fizeram isso ao menor destes meus **irmãos, foi a mim** que o fizeram.’”

3. Dízimo

Página 20

1. Fizeram jejum.

Página 22

1. É preciso ter boa saúde e estar bem espiritualmente.

2. Confiando em Deus e pedindo que Ele dirija nossas decisões e ações.

Página 23

“Eu vim para lhes dar vida, uma vida plena, que satisfaz.” (João 10:10)

ADESIVOS

PÁGINA 23

EU VIM
LHES DAR



PARA
QUE

VIDA
SATISFAZ.”

(JOÃO 10:10)

LEIA A BÍBLIA



A BÍBLIA
MOSTRA O
CAMINHO
CERTO

PÁGINA 17

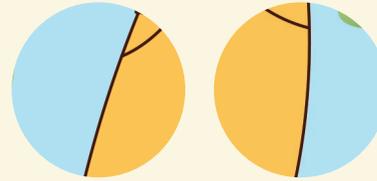
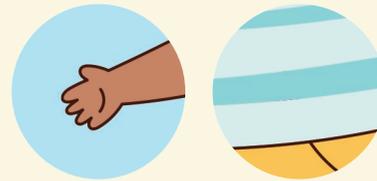
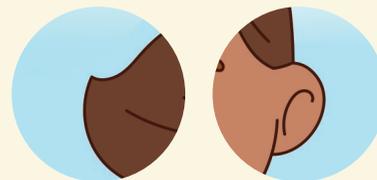
E

E

A

É HORA
DE
DESCANSAR

PÁGINA 5



Cole este adesivo em um lugar visível em sua casa.



EU SOU
UMA OBRA DE
ARTE

VAMOS
BRINCAR
LÁ FORA?

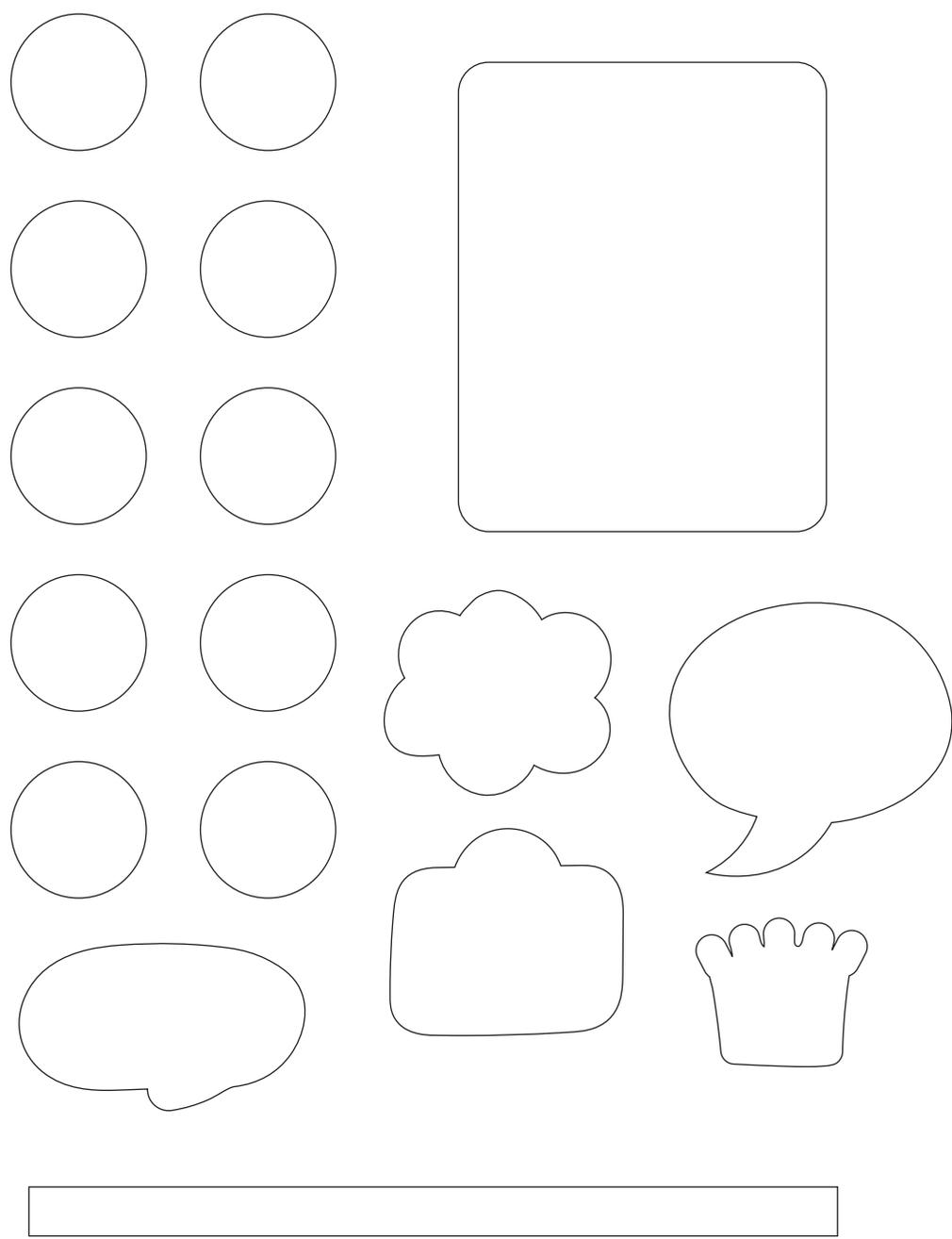
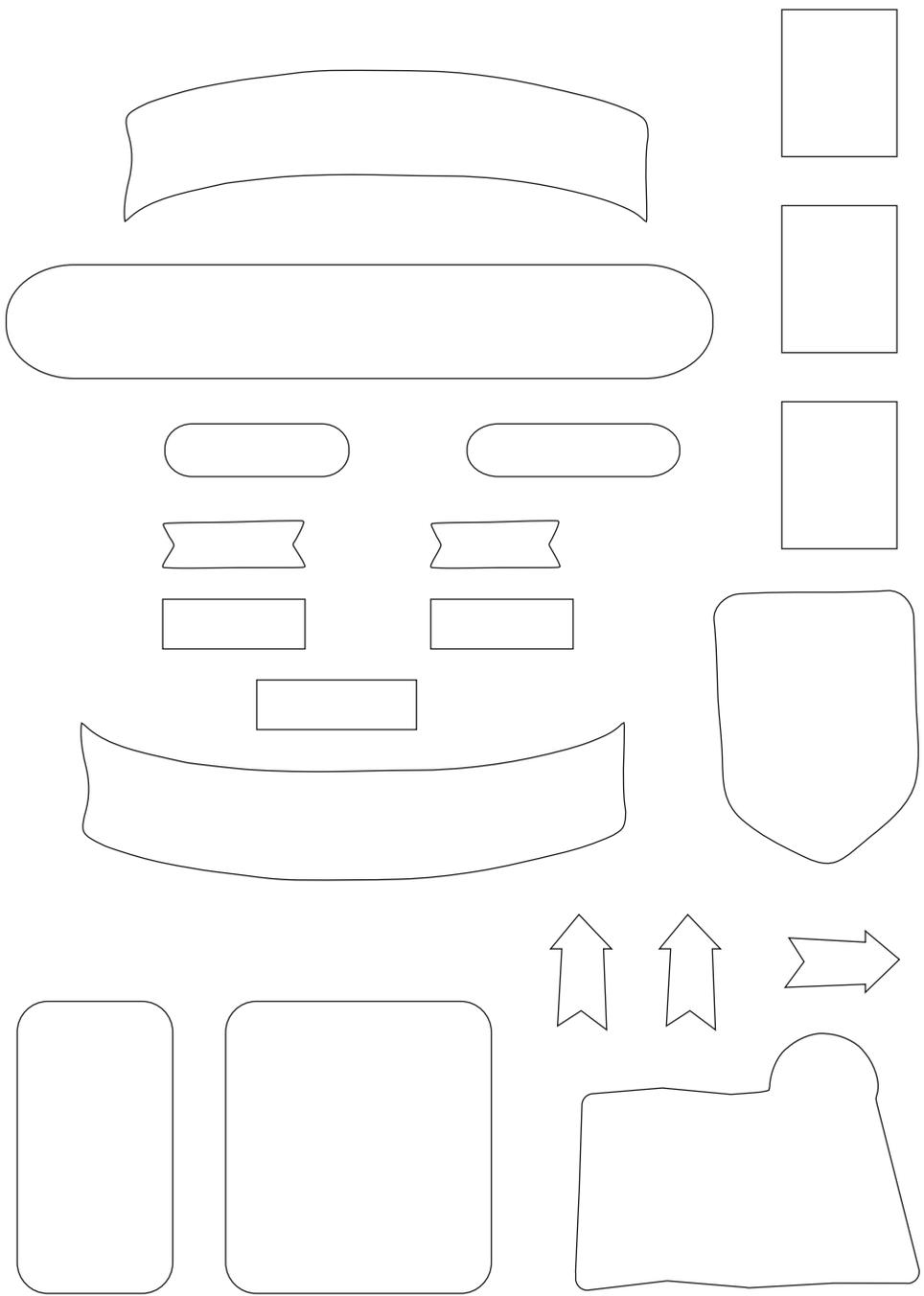
LEVE
alegria
POR AÍ!



SEJA
FELIZ!

Cole este verso em sua Bíblia:

“Eu vim para lhes dar vida, uma vida plena, que satisfaz.” (João 10:10)



TRILHA CHEIA DE VIDA

Escolha um objeto pequeno para cada jogador (como moedas) e use um dado para jogar.



6
Você já bebeu água hoje?
Sim: Avance 2 casas.
Não: Fique 1 rodada sem jogar.

7

8

Você foi dormir muito tarde na noite passada?
Não: Avance 2 casas.
Sim: Fique 1 rodada sem jogar e leia as informações sobre sono na página 8 da Jornadinha.



INÍCIO

1

2

3

4

10

Quando foi a última vez que você leu a Bíblia?
Menos de 2 dias: Avance 2 casas.
Mais de 2 dias: Fique 1 rodada sem jogar.



12

Hora de respirar fundo e descansar um pouco.
 Fique 1 rodada sem jogar.



14

15

18

Hora de beber água.
 Fique 1 rodada sem jogar.



16

20

Você gasta muito tempo diante do celular, do computador ou da TV?
Não: Avance 2 casas.
Sim: Fique 1 rodada sem jogar.



22

Quando foi a última vez que você fez um passeio ao ar livre?
Menos de 3 dias: Avance 1 casa.
Mais de 3 dias: Volte 2 casas.



24

25

26

27

CHEGADA

29

Aproveite este momento para fazer uma oração com todas as pessoas que estão participando do jogo. Depois, avance 2 casas.

