

LOS REMEDIOS NATURALES DE DIOS PARTE I: EL AGUA Y LA LUZ SOLAR

Referencia bíblica: 1 Corintios 3:16 y 17

★ OBJETIVO

Enseñar los 8 remedios naturales (Parte I - La importancia del agua y la luz solar).

★ RECURSOS DE ESCENARIO

Vaso con agua y dibujo del sol.

★ INTRODUCCIÓN

Dios nos ha dejado ocho remedios naturales para una buena salud y nos enseña cómo usar estos remedios para vivir mejor.

★ HISTORIA

Niños, ¿saben cuáles son los 8 remedios naturales de Dios? Repite conmigo: aire puro, luz solar, confianza en Dios, alimentación saludable, temperancia, ejercicio físico, agua y descanso.

¡Este mes será muy especial, todos los sábados aprenderemos sobre dos remedios naturales para nuestra salud, y cómo preparar nuestro cuerpo para servir mejor al Señor!

Por lo tanto, no podrás perderte el culto infantil de ningún sábado de este mes. ¿Estamos de acuerdo? ¡Perfecto!

Hoy aprenderemos sobre el agua y la luz solar.

AGUA – Es la responsable del buen funcionamiento de nuestro organismo, más del 70% de nuestro cuerpo está compuesto por agua. Pero nosotros, durante el día, perdemos parte de ella y necesitamos reemplazarla.

Perdemos líquido a través de la orina, las heces, el sudor, las lágrimas, etc. El agua es responsable del buen funcionamiento de los órganos vitales, como nuestros riñones; Necesitan agua para funcionar bien.

¡Pero cuidado! Ningún otro líquido reemplaza al agua, ¿verdad, niños? ¿Pongámonos de acuerdo para beber agua durante todo el día?

LUZ SOLAR – Necesitamos la luz solar, que nos proporciona vitamina D. Esta vitamina es muy especial para nuestro cuerpo, especialmente para la piel y la mente.

La falta de vitamina D puede provocar muchas enfermedades graves. ¿Sabías que incluso un

Versículo de la Biblia

¿No saben que son templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en ustedes?
1 Corintios 3:16

bebé pequeño necesita luz solar? La luz del sol nos ayuda a absorber vitaminas, nos da energía, mejora el estado de ánimo e incluso nos hace sonrojar, ¿no es genial?

Pero no es cualquier momento del día que es saludable tomar sol, lo ideal según los médicos, es por la mañana, hasta las 10 de la mañana y después de las 4 de la tarde (pero esto puede variar según la región en la que vivas y la temporada). Solo 15 minutos para tomar sol es suficiente. ¿Qué tal si empezamos mañana?

Dios nos ama y desea que vivamos bien hasta que regrese por nosotros. Es un pecado no cuidar nuestro cuerpo, porque Dios habita en nosotros y necesitamos mantener nuestro cuerpo de la mejor manera posible.

Cuando dejamos de beber agua y tomar sol, estamos dejando nuestro cuerpo deshidratado y con pocas vitaminas. ¿Alguna vez has visto a una persona enferma y débil que no es capaz de jugar, estudiar, prestar atención a las cosas que escucha o incluso tener ganas de comer? Para cuidar de nuestra salud y nuestro cuerpo necesitamos seguir las pautas que Dios nos ha dejado, así estaremos felices y sanos.

★ LLAMADO

¿Quieres vivir bien y de forma saludable? ¿Vamos a pedirle a Jesús que nos ayude todos los días a beber agua y siempre que sea posible a tomar un poco de sol, para obtener vitamina D, la vitamina natural que él nos dejó?

★ ORACIÓN

Querido Jesús, quiero ser un niño sano y feliz. Ayúdame a seguir la guía de los remedios de Dios para la vida, en el nombre de Jesús, amén.