

LOS REMEDIOS NATURALES DE DIOS PARTE II: AIRE PURO Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Referencia bíblica: 1 Corintios 3:16, 17

★ OBJETIVO

Enseñar los 8 remedios naturales (Parte II - La importancia del aire puro y la alimentación saludable).

★ RECURSOS DE ESCENARIO

Frutas, verduras y molinete.

★ INTRODUCCIÓN

Continuamos aprendiendo acerca de los ocho remedios naturales de Dios para tener buena salud y aprender a usarlos para vivir mejor.

★ HISTORIA

Recordemos cuáles son los ocho remedios naturales de Dios: Aire puro, luz solar, confianza en Dios, alimentación saludable, temperancia, ejercicio físico, agua y descanso.

El sábado pasado aprendimos sobre los beneficios del agua y la luz solar.

- ¿Quién bebió agua esta semana? ¿Y tomaste un poco de sol? ¡Muy bien!

Hoy vamos a aprender sobre el aire puro y la alimentación saludable.

AIRE PURO – ¡Oh! Qué delicia respirar en un parque, en plena naturaleza, sin tanta contaminación, ¿no? Necesitamos aire puro para oxigenar nuestros pulmones, ya que nos calma, nos ayuda a ser más pacientes e incluso ayuda a aliviar el estrés.

- ¿Tenemos algún niño “estresado” aquí? ¿Respiraremos juntos?

- Inhala, muy lentamente. Aguanta el aire. Ahora, suelta el aire muy lentamente. De nuevo, inhala muy lentamente. Aguanta el aire. Suéltalo muy lentamente.

- ¿Vieron que bien que se siente? Calma y también ayuda en la circulación sanguínea.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE – ¿Y ahora qué? ¿Quién sabe qué son los alimentos saludables?

Versículo de la Biblia

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

Son frutas, verduras, panes integrales, frutos secos, castañas. De hecho, son alimentos que contienen poca azúcar, poca grasa y poca sal. Con una alimentación saludable, nuestro estómago funciona mejor y con eso incluso nuestro sueño mejora; Y lo mejor, evitamos futuros problemas en el corazón y/o en la circulación. ¿Sabías que incluso sonreímos más porque mejora el estado de ánimo? Qué cosa tan genial, la alimentación saludable, mejora nuestras vidas hoy y en el futuro.

Todo lo que Dios hacía, pensaba en nosotros. Dios quiere que tengamos salud para jugar, estudiar, ir a la iglesia, dormir bien y mucho más. Cuando nos alimentamos con las medicinas de Dios, estamos más dispuestos a jugar, sonreír, amar y compartir todo lo que tenemos. Nuestro cuerpo es la casa del Espíritu Santo y cuando lo cuidamos le demostramos a Jesús que lo amamos y queremos que siempre esté con nosotros.

★ LLAMADO

¿Quieres que el Espíritu Santo habite en tu corazón y te ayude a cuidar siempre de tu salud?

¡Ah, qué hermoso! Jesús está feliz por eso, y yo también. Deseo lo mismo.

★ ORACIÓN

Señor, a veces es difícil decir “no” a los alimentos que disfrutamos, y no siempre tenemos aire puro para respirar, pero quiero hacer lo mejor que pueda. Por favor, ayúdame a cuidar mi cuerpo y preservar mi salud. Te pido, en el nombre de Jesús, amén.