

LOS REMEDIOS NATURALES DE DIOS PARTE IV: EJERCICIO FÍSICO Y CONFIANZA EN DIOS

Referencia bíblica: 1 Corintios 3:16, 17

★ OBJETIVO

Enseñar los ocho remedios naturales. Parte IV - La importancia del ejercicio físico y la confianza en Dios.

★ RECURSOS DE ESCENARIO

Tenis, mancuernas, pelota, lección de escuela sabática y Biblia.

★ INTRODUCCIÓN

Hemos llegado al último día de nuestro aprendizaje acerca de los remedios naturales de Dios. Aprenderemos sobre la importancia de cuidar nuestro cuerpo para vivir bien aquí y en la eternidad.

★ HISTORIA

Hoy vamos a conocer los dos últimos remedios que quedan: el ejercicio físico y la confianza en Dios.

- Pero primero quiero saber quién durmió más temprano esta semana. ¿Quién comió bien y sin exagerar las cantidades?

- Felicitaciones, cada día estoy más feliz y orgullosa de saber que estamos aprendiendo a cuidar nuestro cuerpo, que es la casa de Dios.

EJERCICIO FÍSICO – Bueno, creo que esta medicina la conocen bien, ¿verdad, niños? Practicas todos los días, ¿no? ¿A quién le gusta correr, andar en bicicleta, jugar en el patio de la escuela?

No podemos quedarnos quietos. Cuando nos despertamos, siempre necesitamos estirarnos y movernos. Es como si le dijéramos: “¡nos despertamos!”.

El ejercicio físico ayuda a controlar la ansiedad, en el funcionamiento del organismo, en la circulación sanguínea, etc. Para nuestros compañeros de clase que no pueden hacer ejercicio debido a alguna dificultad, recuerden que todavía tienen otros siete remedios naturales de Dios para usar.

CONFIANZA EN DIOS – Ningún remedio natural es mejor que este, aunque este no es un susti-

Versículo de la Biblia

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

tuto de los demás. Aquí encontramos fuerza y sabiduría para poder utilizar otros remedios naturales. Cuando confiamos en Dios, alcanzamos la sabiduría, cuidamos nuestro cuerpo, somos equilibrados y podemos convivir bien con la familia y los amigos de una manera saludable.

¡Qué bueno lo que aprendimos este mes! Es grandioso saber que el Dios que nos creó, dejó los remedios que necesitamos para vivir bien, ¡hasta que regrese a buscarnos!

- ¿Podemos memorizar los ocho remedios naturales de Dios? ¿Los decimos juntos?

¡Agua, luz solar, aire puro, comida saludable, descanso, temperancia, ejercicio físico y confianza en Dios! Felicitaciones.

Tenemos algunos desafíos, tales como: comer fruta, acostarse más temprano, beber agua varias veces al día, hacer el culto familiar, no exagerar la cantidad que comemos, caminar en medio de la naturaleza, tomar sol por la mañana, etc. Nada de lo que Dios nos ha enseñado será difícil o imposible.

- Entonces, ¿propongámonos hacer la voluntad de Jesús y cuidar nuestra salud?

★ LLAMADO

Niños, pidámosle a Dios que nos ayude cada día a usar los ocho remedios naturales y nos prepare para el regreso de Jesús.

★ ORACIÓN

Amado Señor, ayúdanos a usar los remedios naturales de Dios todos los días. Quiero prepararme para vivir bien aquí y en la eternidad, en el nombre de Jesús, amén.