



—◆◆◆—

ATIVIDADES PARA O

*Sábado*

—◆◆◆—

# **Torne o sábado um dia prazeroso e diferente como manda o Criador**

*Um dia que deve ser separado para um contato com Deus, através do descanso. Uma orientação do próprio Deus.*

Pais podem aproveitar o dia para incentivar os filhos a ter mais contato com a natureza e refletir na criação (Foto: *Adventist Review*)

Para muitas crianças, o sábado é um dia de não: não ande de bicicleta, não assista televisão, não vá nadar, etc. Essas regras são muitas vezes mal interpretadas como “não se divirta”. E para muitas crianças, isso faz parecer que o sábado é um dia muito chato!

Devemos entender melhor. Será que realmente achamos que Deus pretende que Seu dia especial seja tedioso?

Em Isaías 58:13, o sábado é chamado de “deleitoso”. Será que o sábado é realmente “deleitoso” para você e seus filhos? Pode ser que guardar o sábado significa apenas ir à igreja fielmente e se abster do trabalho e dos prazeres pessoais. Mas será que não podemos olhar para o sábado como um dia para nos *deleitarmos* no Senhor?

Jesus disse: “O sábado foi feito por causa do homem, e não o homem por causa do sábado” (Marcos 2:27). O sábado é um presente de Deus para nós, dando-nos o descanso de nosso trabalho rigoroso e a oportunidade de renovar nossa saúde física, emocional e espiritual. Deus nos deu esse dia, não para nosso próprio entretenimento, mas sim como um dia para aproveitar Sua criação ao descansarmos de nossas rotinas diárias, não para dormir até mais tarde ou ficar o dia inteiro sem fazer nada.

Podemos envolver todos os membros de nossa família para celebrar o sábado especial de Deus ao ajudar nossos filhos a ver esse dia sagrado como um dia prazeroso. Façamos do sábado um dia divertido e memorável, um dia pelo qual nossos filhos anseiem. A escritora Ellen White nos lembra: “O sábado — oh! — tornai-o o dia mais doce e mais abençoado de toda a semana” (*A Fé pela qual eu vivo*, p. 32). “Pais, acima de tudo, cuidai de vossos filhos no sábado” (*Orientação da Criança*, p. 350).

A seguir estão algumas maneiras de fazer exatamente isso.

## **\*Crie tradições sabáticas**

Cada família pode se divertir recebendo o sábado no pôr do sol de sexta-feira. Peça que as crianças façam um cartaz especial que diga “Nosso dia especial com Deus” e pendurem-no. Deem as mãos para cantar e receber o santo sábado.

Prepare uma mesa bonita e uma refeição especial que só é servida para receber o sábado. As crianças também podem escolher uma música especial para a ocasião. Em minha família, nossa música de sábado é “Do Santo Sábado és Senhor” (Hinário Adventista do Sétimo Dia, nº 531).

## **Desfrute de atividades bíblicas**

Envolva as crianças em jogos bíblicos, questionários e enigmas para que aprendam mais sobre Deus. Use jogos de tabuleiro, como *Bíblia e Ação*, entre outros. Mas é ainda melhor se suas crianças e adolescentes criarem seus próprios jogos. Jogue com eles, e você se surpreenderá.

## **Explore a natureza**

“Os céus declaram a glória de Deus” (Salmos 19:1). As crianças podem aprender muito com a natureza. Conhecer a Deus por meio dela é divertido, gratificante e emocionante. Faça caminhadas e observe as cores e variedades de formas e tamanhos de árvores e flores. Ouça a música do vento a soprar nas folhas e os cantos dos passarinhos. Sinta o cheiro do pinheiro, da grama recém-cortada, da fragrância das rosas e jasmims. Sinta a textura da casca da árvore, a suavidade das folhas nas plantas úmidas com o orvalho. No fim, veja quantos tipos de flores, plantas e pássaros vocês identificaram, cheiraram, tocaram ou ouviram. Busque na Bíblia essas joias da natureza.

Você também pode organizar atividades mais ativas, como um caça ao tesouro bíblico ou fazer com que as crianças construam uma maquete das histórias bíblicas usando materiais que eles encontram no bosque. Elas gostam muito de aventura e movimento.

### **\*Aprofundem-se no estudo da Bíblia**

O sábado é o melhor momento para se aprofundar na Bíblia. Incentive seus filhos a sublinhar ou marcar textos-chave na Bíblia. Faça um questionário impresso onde eles podem responder a perguntas como: quem, o quê, quando, onde e por quê sobre os textos-chave que eles estão estudando. Conversem sobre como eles podem aplicar isso à sua vida. Filhos mais velhos podem aprender a escrever seus pensamentos e sentimentos em diários. Fazer anotações e escrever é uma ótima maneira de meditar na Palavra de Deus e expressar nossos pensamentos.

### **\*Atividades solidárias**

As crianças amam servir e ajudar os outros. Envolve-as em visitas a asilos, onde podem cantar para trazer alegria para as pessoas que ali estão. Elas podem embrulhar brinquedos e outros itens para dar de presente a crianças carentes. Façam e decorem cartões para enviar para crianças cujos pais estão na prisão. Use os materiais disponíveis para ajudar seus filhos a se envolverem em oportunidades reais de serviço

Essas são outras sugestões de atividades. Podem repetir sempre que quiserem e acrescentarem outras idéias.

Algumas atividades são curtas, mas se bem aproveitadas, trarão ótimos momentos em família e boas lembranças. As da natureza são boas para dias quentes, outras são melhores para aqueles sábados frios ou chuvosos, em que não podemos aproveitar o dia lá fora.

Minha sugestão é que coloque os cartõezinhos em uma caixa ou pote e escolham com antecedência o que farão no sábado, para preparem os materiais necessários.

### **\*Atividade missionária:**

Organize com a sua família essa atividade. Escolham os nomes das pessoas para quem irão entregar ( famílias de amigos da escola, vizinhos, idosos, enfermos, alguém que está afastados). Podem fazer bolinhos, biscoitos, enfeitar cartões.

### **\*Atividade musical:**

Pode fazer alguns papéis com palavras e juntos lembrar de louvores com essas palavras. Ou cada um escolher um louvor especial, fazer um karaokê.

**\*Piquenique, caminhada, pôr-do-sol, almoço:** Encontre um local próximo onde consigam aproveitar essas atividades para contemplar a Criação, ensinar aos pequenos sobre o amor do nosso Deus e aproveitar os momentos em família. Ótimas para serem feitas em dias quentes.

**\*Explorando os sentidos:** Aproveitem os momentos que estiverem na natureza para explorar os detalhes da Criação usando cada um dos sentidos.

**\*Chá da tarde:**

Preparar um lugar especial para juntos tomar um chá. Olhem álbuns e conversem sobre sua família, relembrem momentos. Falem sobre a importância da família, sobre alguma família bíblica.

**\*Piquenique, caminhada, pôr-do-sol, almoço:** Encontre um local próximo onde consigam aproveitar essas atividades para contemplar a Criação, ensinar aos pequenos sobre o amor do nosso Deus e aproveitar os momentos em família. Ótimas para serem feitas em dias quentes.

**\*Explorando os sentidos:** Aproveitem os momentos que estiverem na natureza para explorar os detalhes da Criação usando cada um dos sentidos.

**\*Cine Pipoca:** Uma boa ideia para dias frios.

Não há segredo de como fazer do sábado um dia delicioso, mas exige intencionalidade. Ellen White nos insta fortemente da seguinte maneira: “Pais, tornem o sábado um deleite, para que seus filhos o aguardem e o acolham de coração” (*Testemunhos para a Igreja*, v. 2, p. 585). Podemos educar nossos filhos não para aturar o sábado, mas para verdadeiramente desfrutá-lo!

*Uma família feliz alegra o coração de Deus.*

## **Pais Preparados, Filhos Vencedores**

### **SÁBADO UM DIA DELEITOSO PARA AS CRIANÇAS**

**OBJETIVO-** Ajudar os pais a proporcionar aos filhos atividades que possam tornar o sábado o dia mais feliz da semana.

**INTRODUÇÃO-** “Deus nos deu seis dias para trabalhar e apenas reservou um para Si. Deve este ser um dia de bênçãos para nós- um dia em que ponhamos de parte todas as nossas questões seculares e centralizemos nossos pensamentos em Deus”. O. C. pp. 529.

#### **I- PREPARO PARA O SÁBADO**

Todas as atividades domésticas da semana devem girar em torno do sábado. Tudo deve ser preparado visando o dia do Senhor, para que não sejamos surpreendidos com sua chegada e ainda não estamos prontos.

A casa deve estar pronta na sexta-feira à tarde pelo menos duas horas antes do pôr-do-sol. As crianças devem ter suas tarefas a cumprir, desde cedo compreendam que é dia de preparação. Ex: arrumar seu quarto, guardar seus brinquedos, etc. A roupa deve ser passada com antecedência. Todos devem tomar banho cedo, para evitar filas e atropelos de última hora.

A alimentação tanto na sexta feira, como no sábado devem estar preparados pelo menos uma hora antes do culto. Os pratos mais saborosos e os que as crianças mais apreciam devem ser preparados para a alimentação sabática. Não esqueçam da sobremesa, isso fará com que as crianças anseiem a chegada do sábado.

## **II- CULTO DE POR DO SOL**

Deva ser um momento agradável de louvor e adoração ao nosso criador. Planeje seu culto de por do sol. Cante hinos que as crianças apreciem. Reveja a histórias da lição. Programe alguma atividade bíblica como por exemplo:

concurso, personagens bíblicos, corrida bíblica. Isso fará com que as crianças tenham prazer no culto. Faça o culto no ritmo das crianças. Se elas gostam de cantar, não tenha pressa.

## **III- A NOITE DE SEXTA FEIRA**

Programe alguma atividade interessante para as crianças. Sirva o lanche na mesa da sala com um arranjo especial. Use a melhor louça. É um dia especial.

Antes de irem para a cama as crianças poderão ouvir histórias, fazer concursos, assistir algum vídeo religioso. Ouvir música ou conversar sobre algum ponto interessante da bíblia.

A família deve dormir cedo para não atrapalhar a hora de levantar no sábado pela manhã.

## **IV- PREPARO PARA IR A IGREJA**

“Não deveis perder as preciosas horas do sábado levantando-vos tarde. No sábado a família deve levantar-se cedo. Despertando tarde, é fácil atrapalhar-se com a refeição matinal e a preparação para a Escola Sabatina. Disso resulta pressa, impaciência e precipitação, dando lugar a que a família se possua de sentimentos impróprio desse dia.” O. C. pp. 530.

A refeição matinal deve ser forte e servida cedo. As crianças devem ser bem alimentadas para não ter necessidade de lanchar na igreja.

A mães devem arrumar primeiro as crianças e deixa-los ouvindo música ou lendo enquanto se prepara. Não deve este preparo ser feito em cima da hora, pois pode acontecer imprevistos, e nos atrasarmos para a Escola Sabatina. A criança deve ser ensinada desde cedo a ser pontual e participar das atividades prévias da sua classe.

## **IV- A TARDE DE SÁBADO**

Após a chegada da igreja, deve ser servido um almoço especial para a família. O cardápio deve ser o preferido das crianças e tudo arranjado da melhor forma possível. A criança precisa notar a diferença do sábado para os outros dias da semana. Após o almoço os pais devem orientar os filhos no que fazer para que não transgridam o sábado.

Seria interessante que os pais providenciassem uma caixa de brinquedos especiais para o sábado; que só devem ser usados no sábado. Isso ajudará a criança a fazer a diferença. Se for possível tenha algum material de evangelismo infantil, que pode ser confeccionado pelos pais, feitos com figuras para que a criança brinque de Escola Sabatina.

Providencie livros de histórias para que as crianças leiam no sábado. Brincadeiras como: jogos, bicicleta, bola, pipa, não devem ser permitidos no sábado. Muitas vezes os pais saem para o trabalho missionário e deixam os filhos a fazer o que bem entendem no santo dia de sábado. Bom seria se saíssem com os filhos a contemplar a natureza e ver as maravilhas de Deus.

“A Escola Sabatina ocupam apenas uma parte da do sábado. O tempo restante poderá ser passado em casa e ser o mais precioso e sagrado que o sábado proporciona. Boa parte deste tempo deverão os pais passar com os filhos.” O.C. pp. 532.

Os pais devem acompanhar os filhos ao programa JA. As crianças devem ver esta programação da igreja como parte integrante das atividades sabáticas, e devem sentir prazer em participar. Assim na igreja a família reunida despedem o santo dia do Senhor.

## **V- CONCLUSÃO**

Os pais devem aproveitar cada minuto do sábado para desfrutar a companhia dos filhos. Isto fará com que as crianças amem este dia. “Devemos tornar o sábado tão interessante para a nossa família, que sua volta semanal seja saudada com alegria... Ao por do sol elevai a voz em oração e cânticos de louvor a Deus, celebrando o findar do sábado e pedindo a assistência do Senhor para os cuidados da nova semana.

Deste modo os pais poderão fazer do sábado o que em realidade deve ser, isto é, o mais alegre dos dias da semana, induzindo assim os filhos a considerá-lo um dia deleitoso, o dia por excelência, santo ao Senhor e digno de honra.” O.C. pps. 535,536.

Kleyton Bezerra Feitosa

### **Fontes:**

[https://noticias.adventistas.org/pt/noticia/biblia/torne-o-sabado-um-dia-deleitoso/-](https://noticias.adventistas.org/pt/noticia/biblia/torne-o-sabado-um-dia-deleitoso/)

<http://paisdeesperanca.blogspot.com/2013/01/sabado-um-dia-deleitoso-para-as-criancas.html>

#Etiqueta para caia/pote de atividades + Cards de atividades





**Pôr-do-sol  
na natureza**



**Almoço  
Especial**

**Explorando**



OS 5 SENTIDOS



**Atividade  
musical**



**Atividade  
Solidária**



**Atividade  
Missionária**



**Chá da  
tarde**



**Jogos  
Bíblicos**



**História  
Bíblica**



**Caça ao  
tesouro**



**Piquenique**



**Caminhada  
na natureza**



**Cine  
Pipoca**



**Acampadentro**



**Noite do  
Pijama**



**Noite da  
Pizza**