



LATTER DAY  
KIDS

Vem, e Segue-Me

ROTEIRO DA LIÇÃO



TEMA

Jejum e Oração ([Alma 5-7](#))



HINO

[Secreta Oração \(Hinos, 81\)](#)



PREPARAÇÃO

Você precisará de um haltere pequeno que as crianças possam controlar facilmente. Se você não tiver halteres, também pode usar uma pedra de tamanho médio ou qualquer outra coisa que pese de 1kg a 2kg.



ATIVIDADE DE INTRODUÇÃO

Peça um voluntário. Diga às crianças que vamos tentar ajudar os músculos do voluntário a ficarem mais fortes. Primeiro, convide o voluntário a desejar músculos mais fortes. Em seguida, convide o voluntário a conversar com seus músculos e peça-lhes gentilmente para ficarem mais fortes. Finalmente, diga ao voluntário para pegar o peso e fazer exercícios com ele por um momento.

Depois de concluir a atividade, discuta as seguintes questões com todos:

- 1) Se simplesmente desejarmos que nossos músculos fiquem mais fortes, isso funcionará? *(Não!)*
- 2) Se apenas dissermos aos nossos músculos para ficarem mais fortes, nossos músculos ficarão mais fortes? *(Não, isso não vai funcionar!)*
- 3) Se quisermos que nossos músculos fiquem mais fortes, o que devemos fazer? *(Exercitar nossos músculos!)*

Explique: Você já pensou sobre seus músculos espirituais e se perguntou como eles podem ficar mais fortes? Hoje vamos falar sobre um mandamento que o Pai Celestial nos deu e que pode nos ajudar a desenvolver força espiritual! Este mandamento se chama: jejum e oração! Jejum é quando ficamos sem comer e beber por um tempo.

---

 **VÍDEO**

---

Diga: “Agora vamos assistir a um vídeo sobre jejum e oração. Aqui está uma pergunta para você pensar enquanto assiste: Por que o Pai Celestial quer que jejuemos?”

[Assista ao vídeo: “Jejum e Oração | Lição de Escrituras Animadas para Crianças”]

Discuta as seguintes questões depois de assistir ao vídeo:

- 1) Por que você acha que o Pai Celestial quer que jejuemos? *(Isso nos fortalece espiritualmente e nos aproximamos de Deus.)*
- 2) Por que o jejum fortalece nosso espírito? *(É como um exercício para o nosso espírito. Praticamos dizer “não” às coisas que o nosso corpo deseja.)*
- 3) Você consegue se lembrar de alguma das pessoas das escrituras que jejuaram e oraram? *(Moisés, Ana, Alma, Jesus Cristo.)*
- 4) Você acha que essas pessoas eram espiritualmente fortes ou fracas? *(Fortes.)*

---

 **ESCRITURA**

---

Leiam juntos a seguinte escritura e discutam as perguntas a seguir.

[\[Alma 5:45\]](#)

*“E isto não é tudo. Não supondes que eu próprio saiba destas coisas? Eis que vos testifico que sei que estas coisas de que falei são verdadeiras. E como supondes que eu tenho certeza de sua veracidade?”*

Nesta escritura, Alma presta testemunho de Jesus Cristo.

- 1) Como você acha que ele obteve seu testemunho de Jesus Cristo? *(Discuta quaisquer ideias que as crianças tenham.)*

[\[Alma 5:46\]](#)

*“Eis que eu vos digo que elas me foram mostradas pelo Santo Espírito de Deus. Eis que jejei e orei durante muitos dias, a fim de saber estas coisas por mim mesmo. E agora sei por mim mesmo que são verdadeiras, porque o Senhor Deus mas revelou por seu Santo Espírito; e esse é o espírito de revelação que está em mim.”*

- 1) Como Alma obteve seu testemunho de Jesus Cristo? *(Ele orou e jejuou por muitos dias e isso lhe foi concedido pelo poder do Espírito Santo.)*
- 2) Você acha que ele estava com fome quando estava jejuando? *(Sim.)*
- 3) Por que ele não comeu? *(Ele estava jejuando e queria dar um testemunho.)*
- 4) Você acha que o espírito dele ficou um pouco mais forte? *(Sim.)* Por que? *(Discutir.)*

[\[Alma 6:6\]](#)

*“Não obstante, foi ordenado aos filhos de Deus que se reunissem frequentemente e que se unissem em jejum e fervorosa oração pelo bem-estar da alma dos que não conheciam a Deus.”*

- 1) Como Alma obteve seu testemunho de Jesus Cristo? *(Ele orou e jejuou por muitos dias e isso lhe foi concedido pelo poder do Espírito Santo.)*
- 2) Você acha que ele estava com fome quando estava jejuando? *(Sim.)*
- 3) Por que ele não comeu? *(Ele estava jejuando e queria dar um testemunho.)*
- 4) Você acha que o espírito dele ficou um pouco mais forte? *(Sim.)* Por que? *(Discutir.)*



## ATIVIDADE

---

[Distribua as páginas de atividades] Siga as instruções nas páginas de atividades e ajude as crianças a concluírem a atividade. Aproveite esse tempo para falar sobre a lei do jejum e da oração.



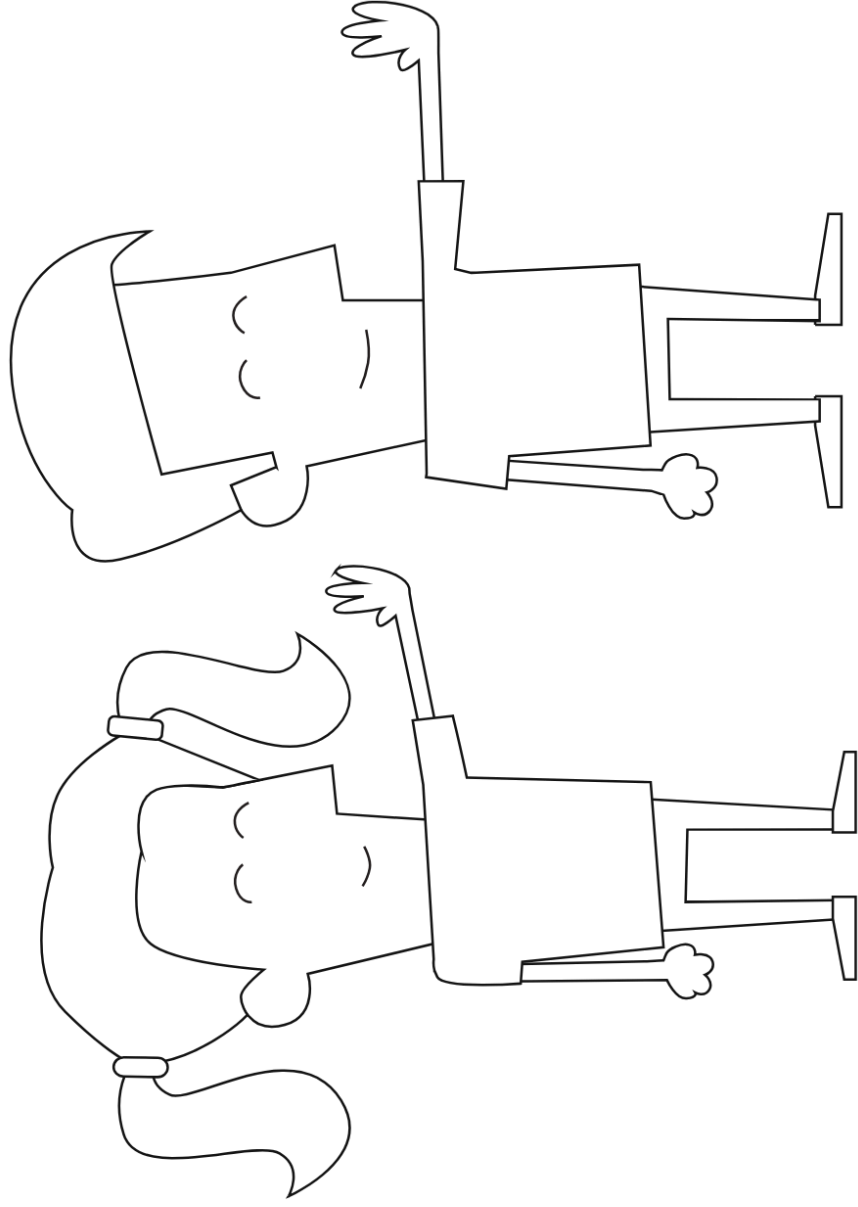
## TESTEMUNHO

---

Preste testemunho das verdades encontradas nas escrituras.

**“Eis que eu vos digo que elas me foram mostradas pelo Santo Espírito de Deus. Eis que jejei e orei durante muitos dias, a fim de saber estas coisas por mim mesmo.”**

**-Alma 5:46**



Convide as crianças a colorir os personagens. No espaço acima, à direita, convide as crianças a desenharem suas comidas favoritas!