



VIRTUDES

Nas próximas duas semanas você vai meditar sobre 10 virtudes que todo adolescente cristão deve buscar. Medite com atenção, faça uma autoavaliação, verifique se você tem essas virtudes, se não tiver, decida mudar.

Segunda-feira: Domínio Próprio (Autodisciplina)

*Como a cidade com seus muros derrubados, assim é quem não sabe dominar-se.
Pv 25:28*

Domínio próprio é uma Palavra de origem grega (egkrateia) que significa autocontrole.

O que acontece com uma cidade com os muros derrubados?

- fica em segurança
- fica desprotegida.

O que significa dominar-se?

- extravasar
- controlar-se

Domínio próprio é a capacidade de controlar suas atitudes, palavras, pensamentos e sentimentos.

Quando você não sabe se dominar, você fica desprotegido e abre brechas para o pecado entrar em qualquer área de sua vida.

Marque **V (verdadeiro)** ou **F (falso)** sobre o que é dominar-se:

- controlar a língua pra não falar palavrão
- não ouvir e nem contar fofoca
- orar e meditar todo dia, mesmo sem vontade
- desligar a TV ou internet pra não ver algo imoral
- não mexer no celular na hora do culto, programação Nova Teens e GA
- namorar antes do tempo
- responder grosseiramente na hora da raiva.

As duas últimas são falsas. Escreva algo que precisa ser dominado com urgência na sua vida:

_____.

MEMORIZANDO: Pratique agora o domínio próprio e só pule essa etapa depois de decorar. Faça gestos ou repita 5x em voz alta. () Decorei.

TIRANDO A LIÇÃO: O domínio próprio é um dos frutos do Espírito (**Gl 5:23**) e significa controlar a si mesmo: palavras, sentimentos, pensamentos e atitudes. É a capacidade de fazer o que você deve fazer, e não somente o que você quer fazer. A sua natureza humana é pecaminosa e sempre vai desejar o que é contrário à vontade de Deus, por isso o Espírito lhe ajuda a dominar suas vontades humanas. A pessoa que consegue se controlar é capaz de vencer os vícios e maus hábitos que os fazem andar no pecado. Leia os versículos, veja áreas da sua vida que devem ser dominadas e dê exemplos práticos, como no exemplo:

Versículo	Área	Na Prática
SI 90:12	Tempo	Devo cumprir com todas minhas obrigações em casa, na escola e igreja. Não devo desperdiçar meu tempo passando horas nas TV, internet, jogos e celular
Ef 4:29; 5:4; Pv 13:3		
1 Ts 4:3-5; 2 Tm 2:22		
Fp 4:8		
Fp 2:5		
Ef 4:26; Cl 3:13		
Pv 23:1-3		
Ef 6:1-3,6-8		
SI 1:2; 19:14		

Pense Nisso: Você quer continuar escravo do pecado? Quer ter Domínio Próprio em sua vida? Que atitude você deve tomar para ter domínio sobre seu corpo? Que atitude você deve tomar para ter domínio sobre a sua língua? Que atitude você deve tomar para ter domínio sobre seus pensamentos? Dominar a si mesmo é possível e demonstra sua vontade e esforço em agradar a Deus (leia **1 Co 9:27**), mas depende completamente de suas decisões.

DECIDINDO:

- () Vou me aconselhar com um líder sobre a área que preciso dominar com urgência.
- () Vou controlar minha língua por 1 semana para não falar palavrão e nem murmuração.

Agora tire um tempo para falar com Deus, conte a Ele que você não consegue controlar em sua vida e se comprometa a mudar para agradá-Lo.

Terça-feira: Humildade

***“O temor do Senhor ensina a sabedoria, e a humildade antecede a honra”
Pv 15:33***

O que é humildade ou pobreza de Espírito?
É submissão voluntária a Deus, às autoridades e ausência de orgulho/rebeldia.

Coloque C para as afirmativas certas e E para as erradas.

- () Temor pode significar receio, medo e, também, respeito e reverência.
- () temer a Deus é respeitar e obedecer seus mandamentos.
- () O medo deve ser a principal razão para obedecer a Deus.

() Ser humilde é saber que você é o melhor em alguma coisa e se achar mais importante que os outros por causa disso.

() Ser humilde é não ser vaidoso por suas habilidades e posses, se achando superior aos outros pelo que tem ou pelo que sabe.

() Ser honrado é ser respeitado e homenageado por algo.

() O orgulhoso receberá honras como resultado em sua vida. Respostas: C, C, E, E, C, C e E. Veja o mesmo versículo na Bíblia viva: “O treinamento de uma pessoa sábia é a obediência às ordens do Senhor. Quem se humilha está no caminho certo para ser honrado e respeitado”. É a obediência a Deus que nos dá sabedoria e humildade, pois o sábio entende que deve ser **submisso voluntariamente a Deus**.

MEMORIZANDO: Agora é o momento de você guardar a palavra de Deus na sua mente. Para ajudar na memorização do versículo, complete os espaços em branco e, depois, escreva-o no seu caderno sem olhar. O _____ do _____ ensina a _____, e a _____ antecede a _____. Pv. ____:_____.

TIRANDO A LIÇÃO: Humildade é a mesma coisa que **pobreza de Espírito**, veja o Jesus falou sobre os pobres de Espírito em Leia **Mt 5:3**, complete o versículo: “*Bem-aventurados os _____, pois _____ é o _____ dos _____.*” Jesus fala que as pessoas humildes são felizes. Sem dúvida nosso maior exemplo de humildade foi Jesus, pois sendo mestre, fez o trabalho de um escravo, lavando os pés de seus discípulos e dando o exemplo de serviço. (**Jo.13:12-15**); sendo Deus, não se orgulhou disso, mas tornou-se homem e foi obediente até a morte na cruz, e, por isso Deus O exaltou à mais alta posição para que todo o joelho se dobre diante d’Ele e toda língua confesse que Jesus é o Senhor. (**Fl 2:5-8**). No versículo de hoje e em Mt 5:3 você pode perceber que aquele que é humilde receberá recompensas, quais são elas? _____.

Deus se agrada da pessoa humilde, que não é orgulhosa. O orgulhoso tem um conceito exagerado de si próprio, se acha melhor do que outros.

Para refletir: O orgulho sempre existiu na história da humanidade, ele gera desgraça, Satanás foi o primeiro a se rebelar contra a autoridade de Deus, queria ser igual a Ele (Is 14:13-14) e isso trouxe muita desordem e destruição que até hoje sofremos as consequências. Existem pessoas que se orgulham de sua beleza, de sua inteligência, de sua riqueza. E, você, adolescente? *Tem se orgulhado por alguma coisa? Você se acha melhor que os outros porque estuda em uma escola cara ou porque tem um iphone? Ou você se orgulha por tirar as melhores notas na escola ou por ser mais bonito (a) que seus amigos (as)?* A Bíblia diz que é Deus que nos dá a capacidade de produzir riquezas (**Dt 8:18**), que nós fomos criados à Sua imagem e semelhança (**Gn 1:26**). Então, existe alguma razão para você se orgulhar de alguma coisa que tem ou que sabe? Deus diz “*não se glorie o sábio em sua sabedoria, nem o forte na sua força, nem o rico na sua riqueza, mas quem se gloriar, glorie-se nisso: em compreender-me e conhecer-me, pois eu sou o Senhor...*” (**Jr.9:23-24a**)

Será que você é orgulhoso? Seja sincero e marque as atitudes que você costuma ter.

() Sente-se superior as demais pessoas;

() Se chateia por qualquer coisa;

() Não gosta de receber críticas em relação ao seu comportamento;

() Necessita ser o centro das atenções

() Dificilmente aceita que está errado;

() Acha suas ideias melhores do que dos outros;

() Se preocupa muito com a aparência exterior;

() Você é uma pessoa irônica e debochado;

() Tem excesso de confiança, confia em si mesmo;

() despreza certas pessoas por achar que elas são inferiores.

Agora, leia os versículos a seguir e preencha a tabela abaixo colocando as consequências para o orgulhoso e para o humilde na coluna correta: **Pv 18:12; Pv 11:2; Pv 29:23; Tg 4:6;**

Humilde	Orgulhoso

DECIDINDO:

- () Decido me submeter voluntariamente a Deus
- () Decido me submeter voluntariamente as minhas autoridades
- () Decido reconhecer que tudo o que tenho vem de Deus e não ser orgulhoso(a).
- () Decido dizer "Deus seja louvado" toda vez que as pessoas me elogiarem.

COMPARTILHANDO: Agora, com humildade no coração, diga a Deus que reconhece que todas as coisas vêm d'Ele e que você quer alegrá-lo, usando seus dons e talentos fazendo a Sua vontade.

Quarta-Feira: Responsabilidade

"Assim, quer vocês comam, bebam ou façam qualquer outra coisa, façam tudo para a glória de Deus" 1 Co 10.31

O que é ser responsável? é agir com disciplina, diligência e propósito. é cumprir o que lhe foi proposto.

Marque com um "X" somente as alternativas corretas. De acordo com o versículo de hoje:

- () eu agrado a Deus somente com as atividades da igreja;
- () qualquer atividade na minha vida pode agradar ou não a Deus. A alternativa correta é a segunda.

Você pode agradar a Deus de várias maneiras do seu dia-a-dia. Você agrada a Deus inclusive quando cumpre suas obrigações e tarefas com responsabilidade () na escola () na igreja () em casa.

MEMORIZANDO: Que tal decorar o versículo de hoje usando gestos? Deus irá sorrir ao ver que você memorizou. () Consegui.

TIRANDO A LIÇÃO: Você sabia que a Bíblia tem muito a ensinar sobre responsabilidade? Esse é o tema de hoje. Será que você é uma pessoa responsável?

Ser responsável é saber o que deve ser feito e fazer bem-feito, dentro das regras e do prazo estabelecidos. Através da **responsabilidade** você glorifica a Deus!

Houve uma época em que as nações de Israel e da Filístia estavam em guerra. Na ocasião o guerreiro filisteu Goliás desafiava o rei israelita Saul e todos do seu exército. Durante esses tempos difíceis viveu o jovem Davi, um grande exemplo a seguirmos de responsabilidade.

Leia **1 Sm 17.12-24** e responda:

Davi seguiu as ordens de seu pai _____ e levou para seus irmãos _____, _____ e _____ uma arroba de _____ e dez _____. Além disso, o comandante da unidade onde estavam os irmãos de Davi ganhou dez _____.

- O que Jessé queria que Davi trouxesse na volta? _____

- Davi era pastor, era o responsável pelas ovelhas do seu pai. O que Davi fez com as ovelhas para que pudesse obedecer ao pedido feito por seu pai? _____

- Jessé disse a Davi para levar os mantimentos para o acampamento de guerra:

- a) Assim que Davi estivesse com vontade.
- b) Depressa.
- c) Não importava em quanto tempo, desde que fizesse.

- Jessé, o pai, deu uma tarefa. Davi, o filho, para cumpri-la com pontualidade:

- a) mandou outro em seu lugar
- b) levantou-se de madrugada
- c) partiu em uma carruagem

- Davi partiu e deixou o que havia trazido com _____ e correu para a linha de batalha para _____.

Davi não deu desculpas a seu pai para não fazer o que lhe foi pedido. Ele não “enrolou” dizendo que já estava ocupado cuidando das ovelhas da família, nem que o acampamento de guerra era longe ou perigoso. Ele cumpriu a tarefa exatamente conforme lhe foi passado e com pontualidade. Além disso, ele não foi “relaxado” “largando” as ovelhas de seu pai sem cuidados, mas providenciou antes de sua viagem um pastor substituto.

Além disso, vemos que Davi colaborava em casa. Embora fosse o filho caçula, contribuía com a sua parte nos afazeres domésticos como pastor. Portanto, para ser responsável como Davi:

- 1) cumpra as tarefas recebidas conforme combinado**
- 2) faça tudo com pontualidade**
- 3) faça tudo bem-feito.**

Coloque **R** para as atitudes **responsáveis** e **I** para o que for **irresponsável**.

- () sempre chegar atrasado no culto Nova Teens
- () se a mãe ou pai mandou fazer, fazer logo e não dar desculpas
- () entregar as tarefas e trabalhos da escola com qualidade e dentro do prazo
- () dizer que levará algo para o lanche do GA e no dia não levar
- () cuidar bem das coisas que te foram emprestadas
- () avisar quando não puder comparecer a algum compromisso (na escola, ao líder de GA, etc)
- () deixar as coisas tudo pela metade

Pense nisso! Deus ensina que é melhor você se prejudicar e ser responsável, cumprindo o que disse que faria do que não cumprir e ser irresponsável (Leia **SI 15.1 e 4**). Muitos não cumprem o que falam nem fazem bem-feito seus trabalhos. Porém, você tem um senhor chamado Deus. Ele te ensina hoje a buscar ser um adolescente responsável: com seus pais, professores, líderes da igreja... Somente assim sua vida fará “tudo para a glória de Deus”.

DECIDINDO: Em que área da sua vida você tem sido uma pessoa irresponsável? Decida mudar para melhor e ser um adolescente mais responsável. Esforce-se para isso. Deus não espera menos de você. () Decido: _____

ORE AGORA: Diga ao Senhor em que você gostaria de ser mais responsável e peça que Ele te ajude.

Quinta-feira: Bondade

"Sejam bondosos e compassivos uns para com os outros, perdendo-se mutuamente, assim como Deus os perdoou em Cristo" Ef 4-32

A palavra bondade significa praticar ou expressar a benignidade, fazer o que é bom, servir os outros e ser generoso

Pesquise o significado de **bondoso**, **compassivo** e responda: Como você deve tratar os outros?

A ordem do Senhor é que tenhamos compaixão pelo próximo, fazendo o bem e o perdendo como ele nos perdoou. Coloque o versículo na primeira pessoa do singular:

Eu devo ser _____

MEMORIZANDO: O Senhor trata com bondade aqueles que obedecem a sua palavra. Vamos decorar o versículo de hoje. () Decorei

TIRANDO A LIÇÃO: A bondade também é um dos frutos do espírito (**Gl 5:22**), então se você tem o Espírito Santo a bondade deve ser uma prática constante em sua vida, além do mais a Bíblia traz promessas para as pessoas que praticam a bondade, leia **Pv 22:9**, **Pv 11:17,23-25** e diga duas dessas recompensas: 1. _____ 2. _____

Em **Tg 4:17** a palavra de Deus diz que, quem sabe que deve fazer o bem e não faz comete _____, e você tem deixado de fazer o bem? De ajudar quem precisa? De que adianta ter fé se ela não é colocada em prática através do amor e da bondade ao próximo (**Tg 2.15-17**).

Temos muitos exemplos de bondade na Bíblia, vamos citar dois:

Personagem	O que fazia?
Dorcas (At 9:36-41),	
Jó (Jó 29. 15-17/31.32)	

Pense Nisso: Você tem sido uma pessoa bondosa tem tratado seu próximo como você quer ser tratado? Tem perdoado as pessoas que te magoaram? Retribuído o mal com bem? Jesus é nosso exemplo de bondade, ele foi rejeitado por muitos, mas morreu em uma cruz e ressuscitou por todos nós. A bondade revela o caráter da pessoa salva por Cristo (**Ef 5:8-9; Cl 3:12**).

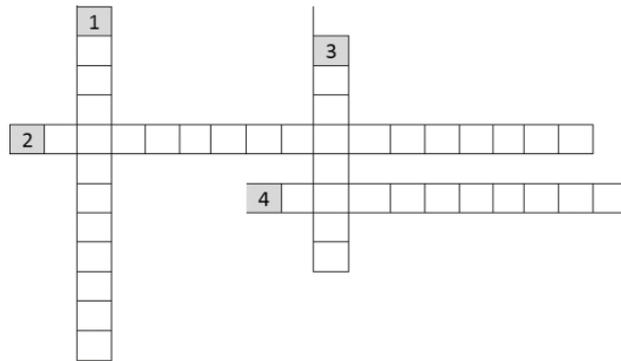
Seja bondoso em suas ações e permita que o nome do Senhor seja glorificado através da sua vida. De que forma você pode ser uma pessoa bondosa?

Veja algumas dicas:

- pagar uma merenda para o seu colega;
- ajudar um aluno que tem dificuldade com a matéria;
- ajudar algum idoso (a) em algum serviço braçal;
- perguntar para a sua mãe se ela precisa de alguma ajuda.

Na parábola do bom samaritano dita por Jesus vemos a bondade expressa de maneira significativa, leia **Lc 10. 30-37** e preencha as palavras cruzadas.

- 1) Nas mãos de quem o homem caiu?
- 2) Quem foi o primeiro que não ajudou o homem?
- 3) O que o samaritano sentiu pelo homem?
- 4) Qual dos três demonstrou amor e bondade?



DECIDINDO: Decido fazer Jesus brilhar através da minha vida, estando disposto a ajudar sempre que alguém precisar.

() Decido Fazer um ato de bondade essa semana e compartilhar no próximo GA.

COMPARTILHANDO: Como é bom servir a um Deus tão bondoso, fale com ele nesse momento, compartilhe suas decisões e agradeça por todas as coisas boas que ele tem feito em sua vida.

Sexta-feira: Prestatividade

“Quanto a vocês, irmãos, nunca se cansem de fazer o bem” 2 Ts 3.13

Ser prestativo significa servir quando for necessário, fazendo o bem.

Paulo falou este versículo para a igreja da cidade de Tessalônica. Ele estava incentivando a ajuda entre os irmãos desta igreja, para que eles fossem prestativos. Você sabe o significado desta palavra?

No quadro a seguir temos sinônimos e antônimos da palavra **prestativo**, circule os sinônimos e risque os antônimos.

Diligente – preguiçoso – ajudador – ocioso – auxiliador - egoísta – servo – indisposto.

MEMORIZANDO: O versículo fala que não devemos nos cansar de fazer o que é certo, por isso você deve memorizá-lo, pois vai precisar lembrar-se desta passagem no seu dia-a-dia. Escreva-o na contracapa do seu caderno ().

TIRANDO A LIÇÃO: Diariamente você é desafiado a servir, ajudar, auxiliar alguém. Você tem sido um (a) adolescente prestativo? Dê uma nota de 0 a 10 para você:

Na escola ()

em casa ()

no novateens ()

no Imersão ()



Pense nisso! Jesus falou que é melhor SERVIR do que ser servido e que no Reino de Deus o maior é aquele que é mais servo (Mt 23:11), estes ensinamentos vão contra os padrões do mundo. Entretanto, devemos agradecer o nosso Senhor e não o mundo, por isso decida ser um adolescente servo, tenho certeza de que seus pais, seus líderes e professores vão louvar a Deus pela sua vida.

Quer conhecer exemplos de personagens bíblicos que se destacaram por sua prestatividade?

Referência bíblica	Personagem	O que ele fez?
Gn 24: 15 – 22		
Jo 5:8		
2 Reis 5: 1-2		

Leia as referências e complete as sentenças abaixo:

- 1) Ser prestativo é _ J _ _ _ e não apenas falar. **Tg 2:14-16**
- 2) Prestatividade significa _ M _ _ em ação. **1 Jo 13: 16-18**
- 3) Ser prestativo é dar _ L _ _ _ aos outros. **Pv 11:25**

Marque um X nos exemplos abaixo de como ser prestativo:

- Dar o lugar no ônibus para um idoso, gestante, uma mãe com criança pequena
- Oferecer ajuda para fazer o “Nada aconteceu” no fim de uma programação
- Ajudar a carregar algo pesado que alguém carrega com dificuldade
- Arrumar o quarto sem sua mãe mandar
- Lavar as louças após as refeições

DECIDINDO: Meditação só tem efeito se você realmente decidir mudar algo em sua vida. Então o que Deus te mostrou para melhorar? Será que você já tomou as decisões acima? Escolha três exemplos para cumprir esta semana e anote abaixo.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Agora ore, pedindo ajuda do Senhor para todos os dias ter força para ser prestativo onde quer que você esteja. Seja um adolescente que se destaca por ajudar seus amigos e familiares, Deus se agrada disto.