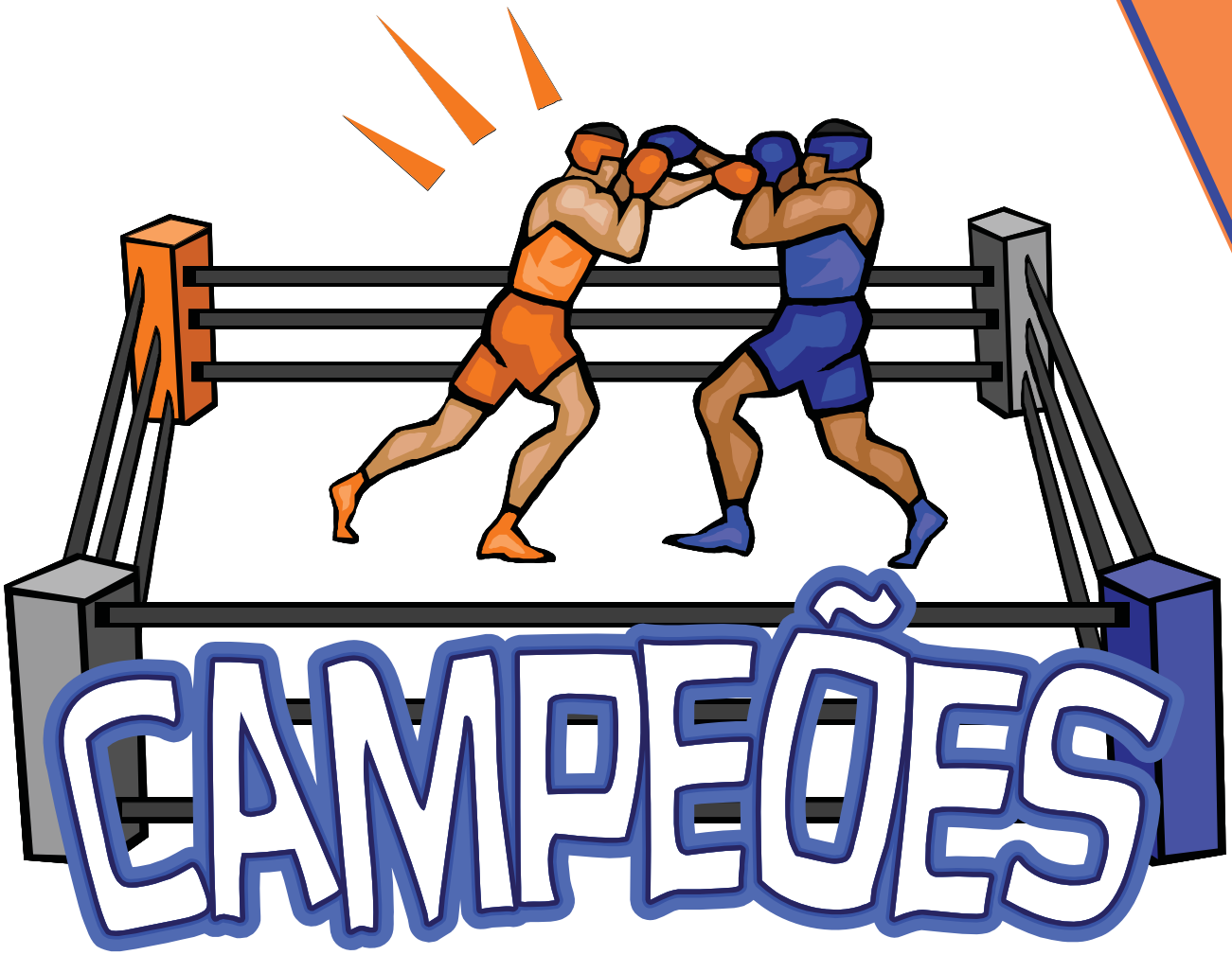
UNIDADE 2



CAMPEÕES

pelo fruto do Espírito

ADOLESCENTES

Adolescentes

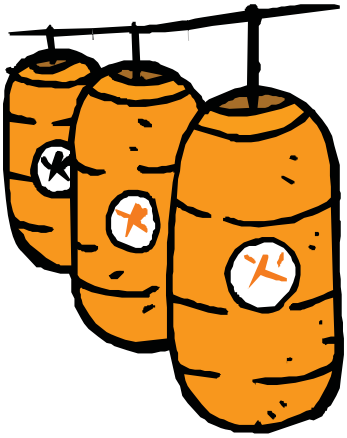
ADOLESCENTES

Livro do Aluno

PARA SE TORNAR CAMPEÃO...

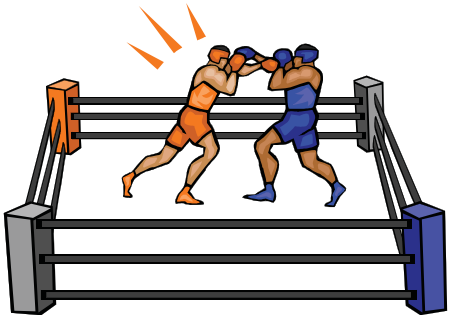
...Nós devemos aprender a viver pelo fruto do espírito e lutar contra nossa vontade de pecar diariamente. Este não é um treino fácil, irá requerer esforço, tempo, suor e treinamento árduo.

NO ENTANTO, PARA SER UM CAMPEÃO, VOCÊ PRECISARÁ DE UM TREINADOR.



Venha para a aula toda semana para seu exercício e treino, escute seu treinador. Aprenda o versículo, ouça a história da Bíblia e obtenha ajuda na luta para nocautear o pecado em seu coração e em sua vida.

Assim, durante esta semana, entre no ringue enquanto coloca em prática cada lição na sua vida real. Toda vez que você fizer a tarefa de casa chamada "No Ringue", estará dando um grande golpe no pecado!

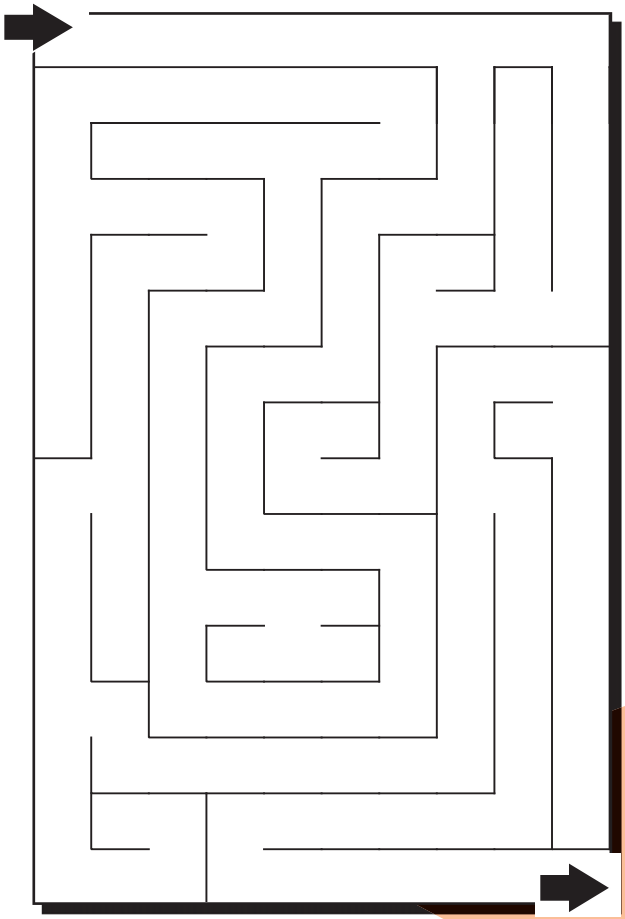


CONTINUE A LUTAR E VOCÊ PODERÁ VENCER COMPETIÇÕES E SE TORNAR UM CAMPEÃO!

www.CriancasSaoImportantes.com – Recursos para ministérios com crianças, currículos da Escola Dominical e da Escola Bíblica de Férias (EBF) para igrejas e professores. Português

PACIÊNCIA CONTRA IMPACIÊNCIA

História da Bíblia: O bezerro de ouro
Êxodo 32

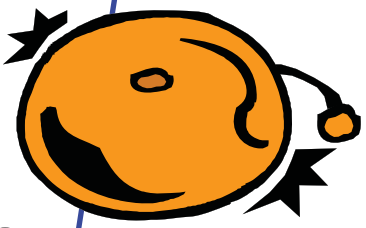


Versículo:
"Corroborados em toda a fortaleza, segundo a força da sua glória, em toda a paciência, e longanimidade com gozo." Colossenses1:11

E	M	O	T	I	O	N	O	P	M	E	T
T	O	A	H	N	A	T	N	O	M	S	É
E	I	U	E	D	Ê	N	Ç	Ã	O	C	Ã
R	S	E	R	G	A	L	I	M	I	R	L
N	E	P	A	C	E	S	P	E	R	A	G
I	S	R	A	E	L	I	T	A	S	V	Ç
D	A	A	P	A	C	I	Ê	N	C	I	A
A	L	G	R	E	S	Ã	S	U	E	D	P
D	V	A	O	P	R	O	T	E	Ç	Ã	O
E	O	S	T	A	B	Ê	N	Ç	Ã	O	S

1. Como é que Deus nos fala? Qual foi a última coisa que Ele disse a você?
2. O que podemos fazer para que não nos esqueçamos dos milagres de Deus tão rapidamente como os israelitas fizeram na história de hoje?
3. O que significa eternidade? Como é possível vivermos para sempre?

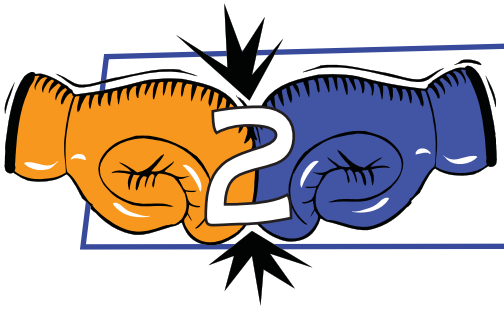
PACIÊNCIA
ISRAELITAS
SALVO
PRAGAS
ESCRAVIDÃO
PROTEÇÃO
MOISÉS
MONTANHA
MILAGRES
ESPERA
TEMPO
ETERNIDADE
DEUS
BÊNÇÃO



NO RINGUE

Escreva na terra algo que Deus fez para você no passado, e marque o lugar com uma pedra. Faça isso em sua igreja, cada aluno marcando seu próprio lugar especial, e faça outro em casa durante a semana. Após marcar seu local com uma pedra, compartilhe com alguém o que Deus fez.

www.CriancasSaoImportantes.com – Recursos para ministérios com crianças, currículos da Escola Dominical e da Escola Bíblica de Férias (EBF) para igrejas e professores. Português



PACIÊNCIA CONTRA SOFRIMENTO

História da Bíblia: Jó sofre com paciência

Jó 1-2

T	N	P	C	U	L	P	A	N	Ç	I	S	X
R	A	E	J	A	C	R	I	S	T	Ã	O	P
I	M	C	Ê	D	Z	E	H	E	R	A	F	A
S	I	A	H	O	Ç	S	G	P	A	T	R	C
T	G	D	A	R	O	S	C	D	B	A	I	I
E	O	O	K	H	B	Ã	Ê	A	A	C	M	Ê
Z	M	A	D	U	R	O	J	T	L	A	E	N
A	C	E	I	T	A	C	Ã	O	H	D	N	C
T	A	B	E	N	Ç	O	A	D	O	O	T	I
Ã	P	E	R	S	E	V	E	R	A	R	O	A

Versículo:
"Isto é a minha consolação na minha angústia, porque a tua palavra me vivificou."
Salmos 119:50

ACEITAÇÃO
TRISTEZA
DOR
SOFRIMENTO
PERSEVERAR
ABENÇOADO

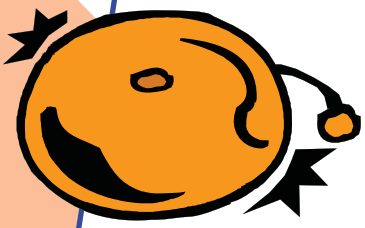
TRABALHO
ATACADO
CULPA
PECADO
PRESSÃO

AMIGO
MADURO
CRISTÃO
PACIÊNCIA

1. Por que Deus permite que soframos?

2. Por que os nossos entes queridos têm de morrer?

3. Como é possível que o sofrimento seja uma bênção?



NO RINGUE

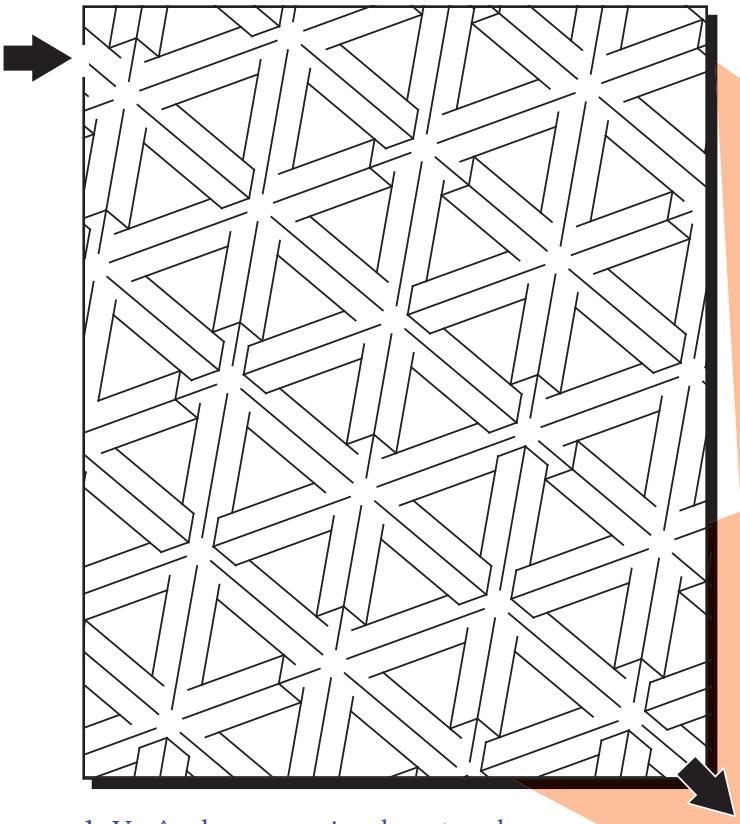
Escreva um obrigado a Deus por algo que você tenha sofrido. Tente dizer o mesmo que Jó, “O Senhor deu e o Senhor tirou. Bendito seja o nome do Senhor.” Compartilhe seu testemunho com os colegas de classe se puder.

www.CriancasSaoImportantes.com – Recursos para ministérios com crianças, currículos da Escola Dominical e da Escola Bíblica de Férias (EBF) para igrejas e professores. Português

PACIÊNCIA CONTRA ORGULHO

História da Bíblia: Rei Nabucodonosor
Daniel 4

Versículo:
"Melhor é o fim duma coisa do que o princípio;
melhor é o longânimo do que o altivo de coração.
Eclesiastes 7:8



C	H	U	[illegible]	[illegible]	L	H	A	D	O	M
U	A	O	R	G	U	L	H	O	P	p
M	R	E	C	O	N	H	E	C	E	R
P	F	L	I	V	Z	E	S	É	C	O
R	S	O	A	C	Ç	S	P	R	A	M
I	E	G	O	I	O	S	E	A	D	E
R	E	I	S	D	E	L	R	B	O	S
F	W	A	Q	A	P	R	A	A	T	S
X	C	R	É	D	I	T	O	X	W	A
E	J	A	R	E	G	Q	D	E	U	S

ORGULHO
PECADO
CRÉDITO
REI
EGO

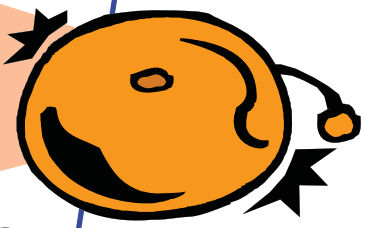
CIDADE
DEUS
HUMILHADO
ELOGIAR
ESPERA

CUMPRIR
PROMESSAS
RECONHECER

1. Você acha que o rei realmente enlouqueceu e comeu erva?

2. Como o rei poderia ter sido humilde para que Deus não tivesse que humilhá-lo?

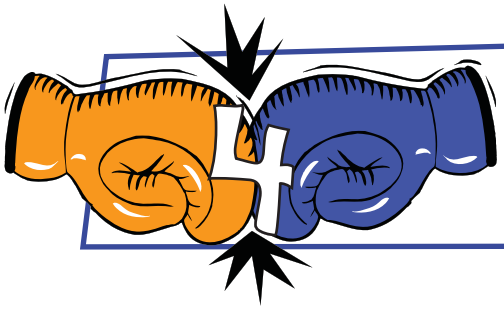
3. Como as pessoas agem como reis em sua comunidade? O que você acha disso?



NO RINGUE

Faça algumas atividades para se tornar humilde. Você pode ceder a alguém seu lugar na fila, evitar assistir uma novela ou seriado no qual os personagens sejam cheios de orgulho, dar o seu lugar no palco ou à frente dos outros, ou permitir aos outros estarem corretos.

www.CriancasSaoImportantes.com – Recursos para ministérios com crianças, currículos da Escola Dominical e da Escola Bíblica de Férias (EBF) para igrejas e professores. Português



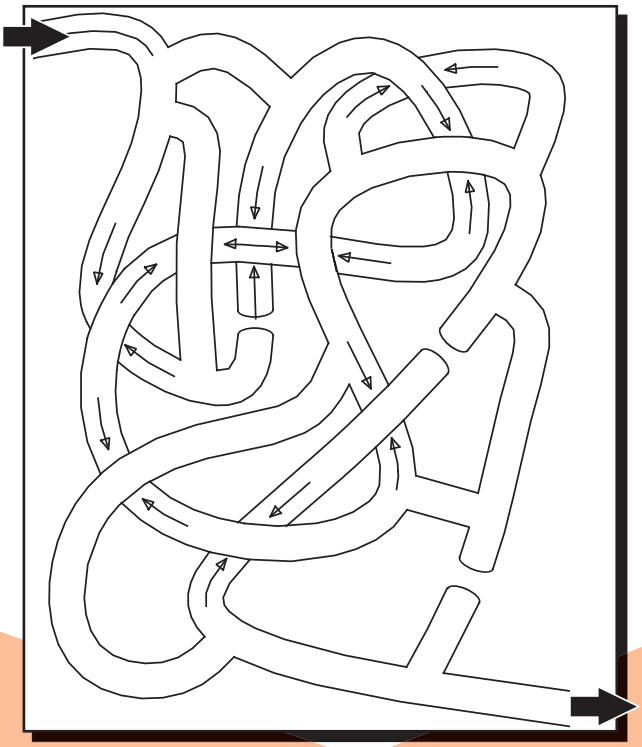
PACIÊNCIA CONTRA IRA

História da Bíblia: Davi, Nabal e Abigail
1 Samuel 25

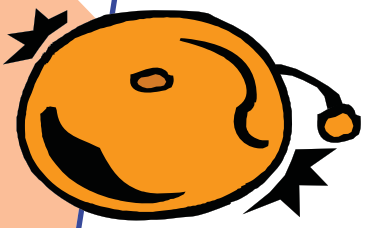
IRA
EMOÇÃO
PROTEÇÃO
ERRADO
CERTO
DAVI
NABAL
ABIGAIL
VINGANÇA
PERIGO
REFEIÇÃO
CORRETO
ABENÇOADO

T	D	E	C	P	S	N	A	B	A	L	E	H	O	A	B	P
Z	M	R	E	F	E	I	Ç	Ã	O	X	M	A	I	D	A	E
A	E	R	R	A	D	O	J	S	O	W	O	J	R	Ã	L	R
I	M	Ç	T	Ê	D	C	A	B	E	N	Ç	O	A	D	O	I
S	P	R	O	T	E	Ç	Ã	O	P	H	Ã	D	A	V	I	G
T	G	A	B	I	G	A	I	L	D	C	O	R	R	E	T	O
E	I	H	R	V	I	N	G	A	N	Ç	A	J	Ã	O	L	D

1. O que tem de mal em ficarmos furiosos quando somos injustiçados?
2. Você já foi injustiçado quando estava no direito?
3. Deus sempre irá me vingar?



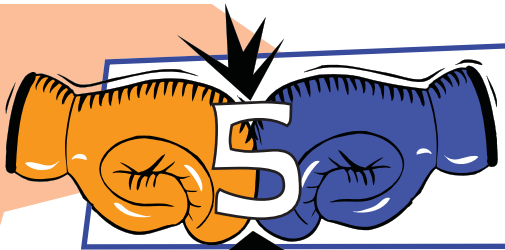
Versículo:
"Irai-vos, e não pequeis; não se ponha o sol sobre a vossa ira."
Efésios 4:26



NO RINGUE

Compre alguns itens pequenos para dar de presente. Quando estiver zangado, dê um item à pessoa com a qual está zangado. Tente acabar com sua raiva dando pequenos presentes às pessoas, e veja sua paciência crescer.

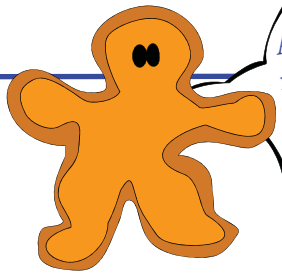
www.CriancasSaoImportantes.com – Recursos para ministérios com crianças, currículos da Escola Dominical e da Escola Bíblica de Férias (EBF) para igrejas e professores. Português



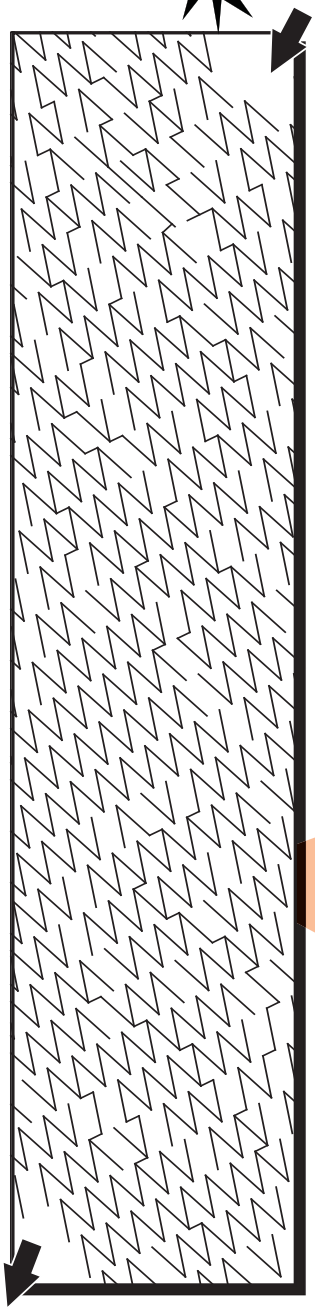
PACIÊNCIA CONTRA PRESUNÇÃO

História da Bíblia: O maná e as codornizes

Êxodo 16:1-18



Acredito que mereço tudo o tanto que estes braços abertos conseguirem carregar!



Versículo:
"Sede vós também pacientes; fortalecei o vosso coraçõ, porque já a vinda do Senhor está próxima.Irmãos, não vos queixeis, irmãos uns uns contra os outros, para que não sejais condenados. Eis que o juiz está à porta." Tiago 5:8-9

R	A	P	R	I	V	I	L	É	G	I	O	C	I
D	S	P	R	D	G	A	E	A	A	R	M	P	O
I	U	R	O	E	T	L	S	C	É	S	L	C	M
R	T	A	M	U	R	M	U	R	A	V	A	M	Z
E	I	P	E	S	S	O	A	E	A	T	H	A	Ç
I	M	P	L	O	R	A	N	D	O	A	A	N	O
T	M	C	O	D	O	R	N	I	Z	A	R	Á	E
O	J	E	X	I	G	E	N	T	E	L	U	S	P
R	Ê	Ç	A	R	R	O	G	A	N	T	E	U	R
A	C	E	I	C	O	N	F	I	A	N	Ç	A	A

DIREITO
PESSOA
ACREDITA
PRIVILÉGIO

ARROGANTE
EXIGENTE
IMPLORANDO
DEUS

CONFIANÇA
MANÁ
CODORNIZ
MURMURAVAM

1. Quais coisas você espera receber de seu governo?
2. O que as pessoas dizem com frequência quando estão resmungando e queixando-se sobre o que não têm?
3. Você já se sentiu tentado a exigir algo de Deus?

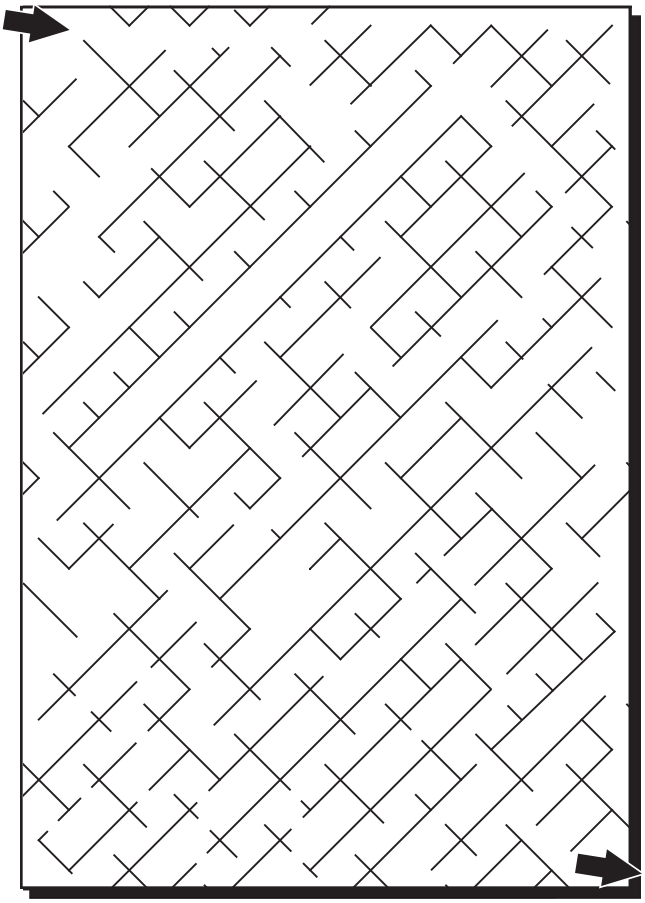
NO RINGUE

Esta semana ninguém deve nada para você. Toda vez que for pedir algo para alguém, pare. Cada vez que você não pedir comida, favores, tempo ou ajuda com sucesso, você será vitorioso contra este pecado.

www.CriancasSaoImportantes.com – Recursos para ministérios com crianças, currículos da Escola Dominical e da Escola Bíblica de Férias (EBF) para igrejas e professores. Português

BONDADE CONTRA COMPARAÇÕES

História da Bíblia: Rei Saul e Davi
1 Samuel 18:5-16

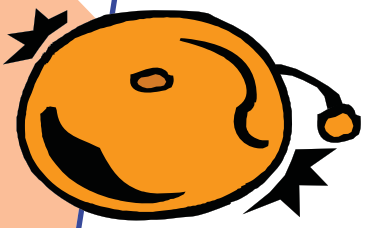


Versículo:
"Mas prove cada um a sua própria obra e terá glória só em si mesmo e não noutro." Gálatas 6:4

H	A	B	I	L	I	D	A	D	E	S
A	D	E	S	I	M	I	L	A	R	I
J	A	S	L	B	O	N	D	A	D	E
Ã	V	C	Ê	D	Z	V	H	E	I	A
O	I	C	I	Ú	M	E	G	P	N	T
R	P	D	A	R	O	J	C	D	H	A
C	O	M	P	A	R	A	Ç	Õ	E	S
O	V	E	U	D	A	M	A	S	I	S
N	O	U	T	R	O	O	J	T	R	A
T	C	E	I	T	S	A	U	L	O	D

BONDADE
OUTRO
POVO
HABILIDADES
DINHEIRO
CIÚME
DAVI
SAUL
DAMAS
INVEJA
COMPARAÇÕES
SIMILAR

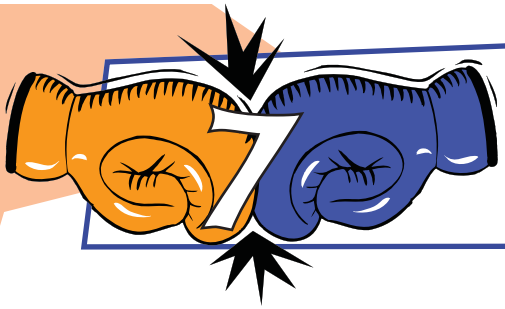
1. Com quem você normalmente se compara? Como isso faz você se sentir?
2. De que formas você vê comparações no Facebook ou outras mídias sociais em seu círculo de amigos?
3. As pessoas em sua comunidade tentam dar festas maiores e melhores? De que forma?



NO RINGUE

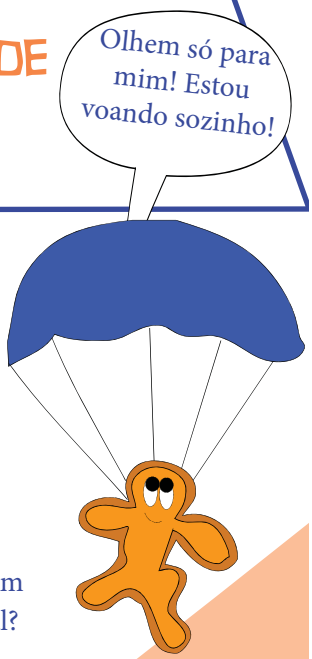
Dê a si mesmo 20 bolinhas no início da semana. Cada vez que se comparar aos outros, tire uma das bolinhas. Isso inclui Facebook ou outros aplicativos online onde frequentemente nos comparamos aos outros. Se precisar, não entre no Facebook por toda a semana.

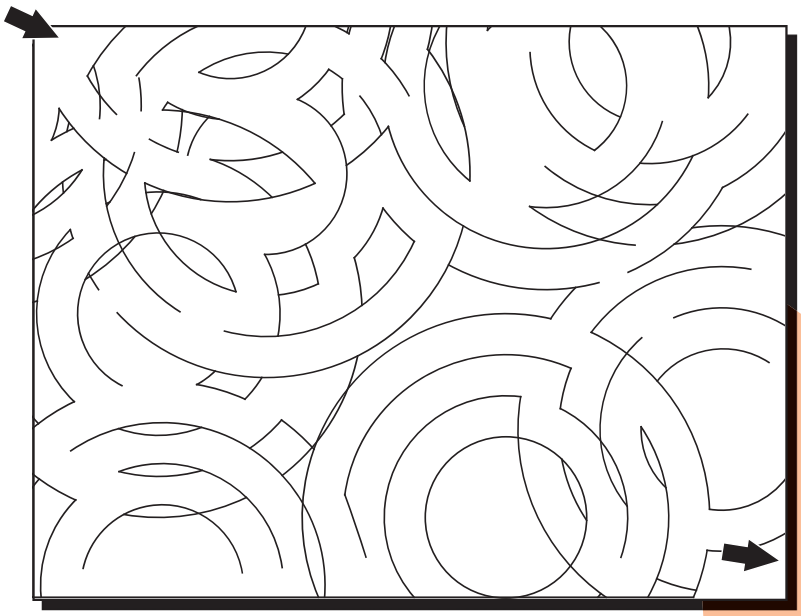
www.CriancasSaoImportantes.com – Recursos para ministérios com crianças, currículos da Escola Dominical e da Escola Bíblica de Férias (EBF) para igrejas e professores. Português



BONDADE CONTRA FALSIDADE

História da Bíblia: Pedro nega Cristo
Mateus 26:31-35, 69-75





1. O que faz um hipócrita?

2. Você já ficou frustrado com um escândalo da igreja? Qual?

3. Quando é certo esconder a verdade?

Versículo:
"Não me tenho assentado com homens vãos, nem converso com os homens dissimulados." Salmos 26:4

LUTA
ENGANO
ESCONDER
VERDADE
INTEGRIDADE
HIPÓCRITAS
PREGADOR
VIVER
PEDRO
DESERDADO
JESUS
PERDÃO

T	D	V	I	V	E	R	J	S	P	R	Õ	A	Ê	G	A	S
Z	M	E	D	I	N	T	E	G	R	I	D	A	D	E	M	A
A	C	R	I	A	B	E	S	C	O	N	D	E	R	N	H	U
P	E	D	R	O	L	L	U	T	A	A	C	Ê	H	G	Ê	A
S	I	A	H	U	O	H	S	D	E	S	E	R	D	A	D	O
T	G	D	A	H	I	P	Ó	C	R	I	T	A	S	N	A	A
P	R	E	G	A	D	O	R	A	P	E	R	D	Ã	O	R	S

NO RINGUE

Esta semana, vá até alguém para quem tenha mentido, e diga a verdade. Peça desculpas pela mentira, e peça que eles o perdoem. Cada vez que você voltar atrás e contar a verdade, será mais uma grande vitória contra esse pecado.

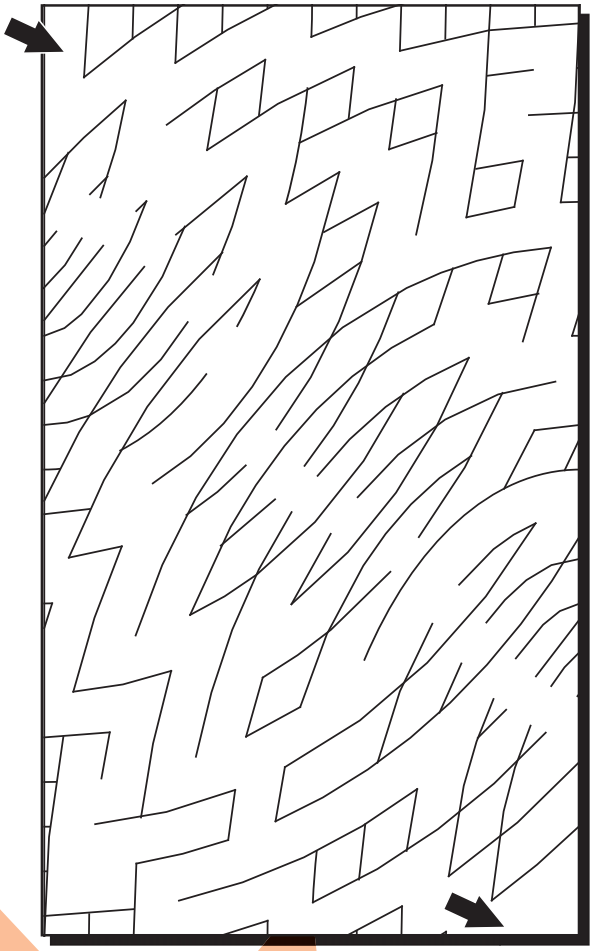
www.CriancasSaoImportantes.com – Recursos para ministérios com crianças, currículos da Escola Dominical e da Escola Bíblica de Férias (EBF) para igrejas e professores. Português

BONDADE CONTRA INDIFERENÇA

História da Bíblia: Rute e Noemi

Rute 1:8-22

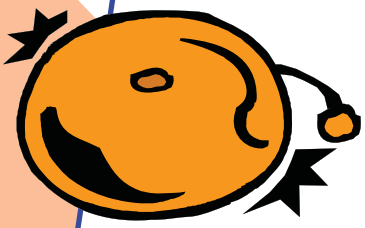
1. Quais leis sua sociedade tem onde você é responsável por ajudar aqueles que necessitam?
2. Em sua sociedade, de que forma as pessoas com frequência dizem, "Não é problema meu" e se recusam a ajudar?
3. O que a união no corpo de Cristo parece?



Versículo:
"Não detenhas dos seus donos o bem, estando na tua mão poder fazê-lo."
Provérbios 3:27

R	A	W	L	Ç	T	A	P	O	Ç	O	T	O
U	I	N	D	I	F	E	R	E	N	Ç	A	A
D	C	O	O	N	A	T	I	T	U	D	E	É
I	O	E	C	S	L	H	C	Ó	D	I	G	O
S	N	M	H	T	H	O	N	R	A	T	Ç	A
T	E	I	A	I	A	A	C	U	J	O	L	B
Z	C	J	D	N	R	O	J	R	U	T	E	L
E	T	O	U	T	R	O	S	R	D	L	I	O
R	A	P	R	O	B	L	E	M	A	V	C	U
A	R	É	I	T	A	A	E	C	R	D	A	H

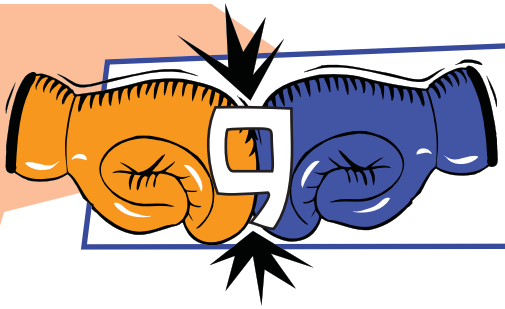
INDIFERENÇA
ATITUDE
FALHAR
CONECTAR
CUJO
PROBLEMA
AJUDAR
OUTROS
CÓDIGO
HONRA
INSTINTO
LEI
RUTE
NOEMI



NO RINGUE

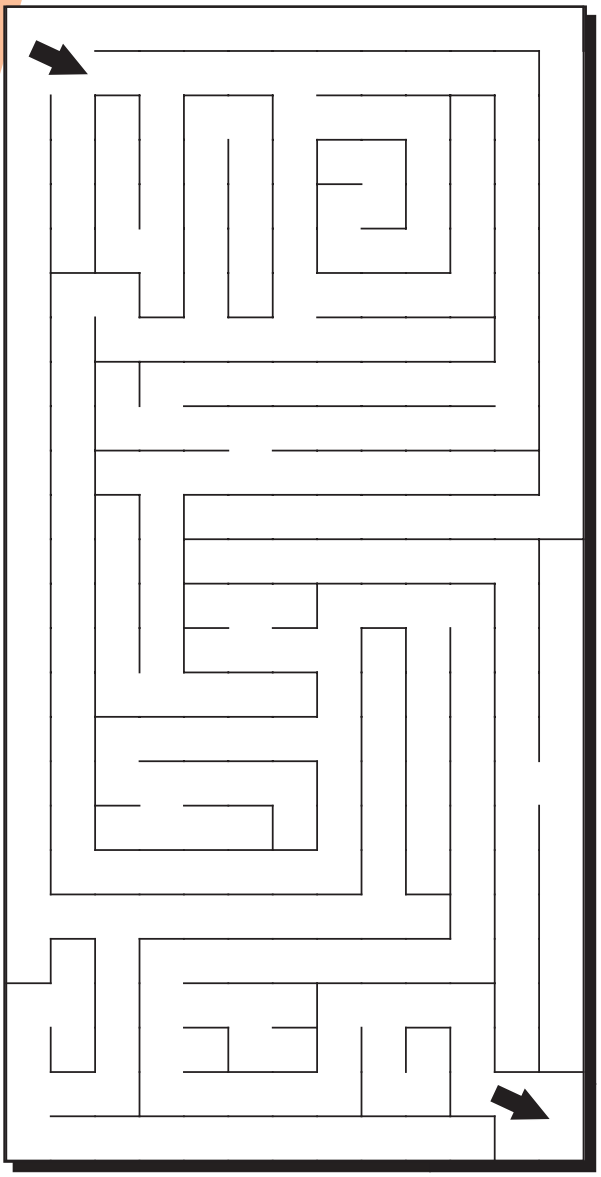
Encontre alguém para ajudar, especialmente se ele não for “problema seu.” Dê algo útil a um sem-teto na rua, ou talvez a uma criança em sua escola que precise de um novo lápis ou borracha. Certifique-se de que eles não sejam relacionados a você, e de que você não tenha a responsabilidade ou necessidade de ajudá-los.

www.CriancasSaoImportantes.com – Recursos para ministérios com crianças, currículos da Escola Dominical e da Escola Bíblica de Férias (EBF) para igrejas e professores. Português



BONDADE CONTRA MALDADE

História da Bíblia: Ester salva seu povo
Ester 3-5



1. Por que Deus simplesmente não acaba com todas as pessoas más?

2. Quase todos os países têm uma história onde tentaram exterminar toda uma raça de pessoas. Qual é a história de seu país?

3. Bebês nascem puros e sem pecado?

BONDADE
MALDADE
INFLIGIR
INJÚRIA
OUTRO
HAMÃ
MATAR
JUDEUS
MAU
VINGATIVO
ESTER
BANQUETE

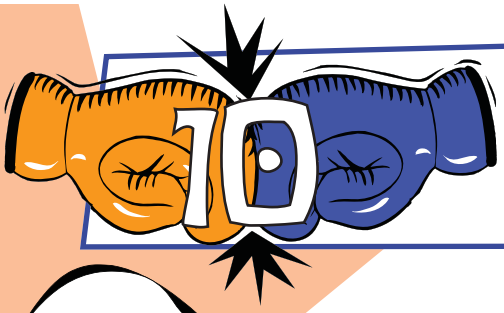
Õ	A	C	J	U	D	E	U	S	O
E	M	P	B	O	N	D	A	D	E
S	L	C	M	U	H	A	M	Ã	I
C	Ê	M	A	T	A	R	A	W	N
E	S	T	E	R	G	P	U	Ç	F
D	A	R	O	O	C	D	É	O	L
S	R	I	N	J	Ú	R	I	A	I
E	B	A	N	Q	U	E	T	E	G
V	I	N	G	A	T	I	V	O	I
Õ	I	M	A	L	D	A	D	E	R

Versículo:
"Eu próprio, meus irmãos, certo estou, a respeito de vós, que vós mesmos estais cheios de bondade, cheios de todo o conhecimento, podendo admoestar-vos uns aos outros."
Romanos 15:14

NO RINGUE

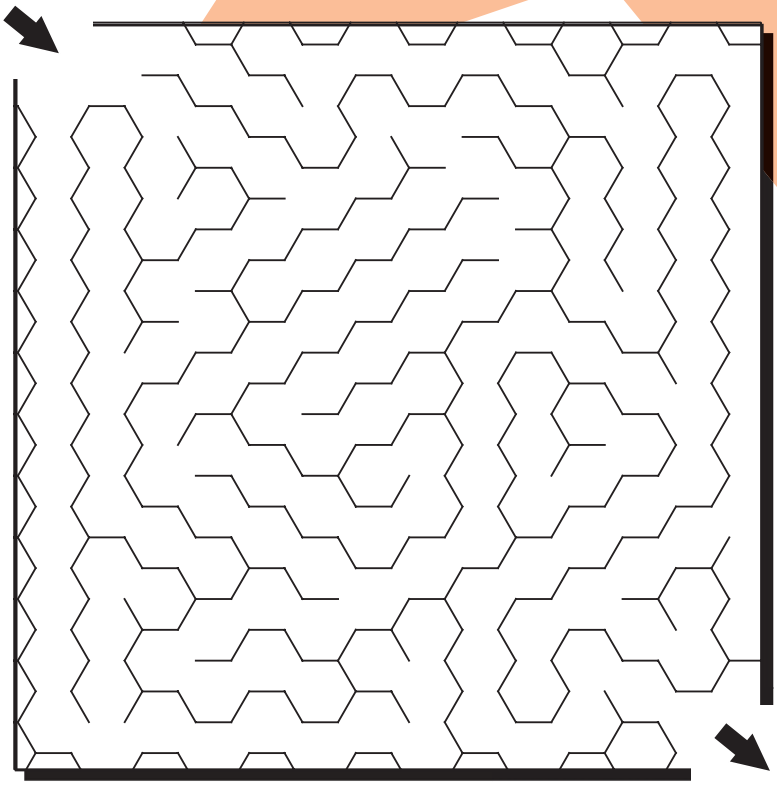
Esta semana, proteja alguém de outra pessoa que esteja sendo maldosa com ele sem razão. Quando protegemos alguém, também combatemos esse pecado em nossos próprios corações. Arrisque sua própria reputação para proteger outra pessoa.

www.CriancasSaoImportantes.com – Recursos para ministérios com crianças, currículos da Escola Dominical e da Escola Bíblica de Férias (EBF) para igrejas e professores. Português



BENEVOLÊNCIA CONTRA APATIA

História da Bíblia: Sodoma e Gomorra
Gênesis 18:16-33



DESTRUIR
CIDADES
COMPAIXÃO
CORAÇÃO

PAIXÃO
SENHOR
ABRAÃO
ANJOS

BONDADE
OUTROS
APATIA
FALTA

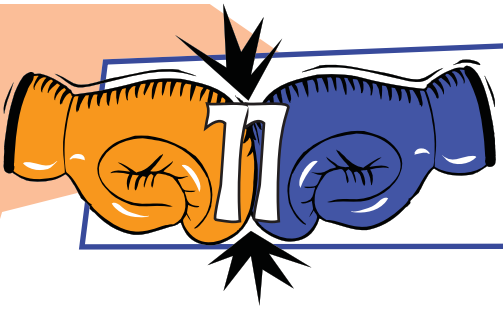
P	B	O	N	D	A	D	E	D	E	S	T	R	U	I	R	Y
E	M	U	O	Ê	Y	O	N	A	F	S	I	A	H	O	A	I
S	L	T	M	O	C	O	M	P	A	I	X	Ã	O	R	B	H
C	Ê	R	A	N	J	O	S	A	L	E	Õ	S	R	A	R	G
A	H	O	Ç	S	G	P	A	T	T	T	D	E	U	S	A	C
D	A	S	E	N	H	O	R	I	A	C	O	R	A	Ç	Ã	O
S	R	A	J	L	C	I	D	A	D	E	S	E	I	T	O	A

Versículo:
"Ao que está aflito devia o amigo mostrar compaixão, ainda ao que deixasse o temor do Todo-Poderoso."
Jó 6:14

NO RINGUE

Ore e peça a Deus que aumente a compaixão em seu coração esta semana. Procure algo que você possa fazer pelos outros para aumentar a sua compaixão por eles. Visite um ministério e aprenda sobre o que eles estão fazendo, ajude um abrigo que alimente os outros, ou assista vídeos sobre as necessidades no mundo. Participe onde puder.

www.CriancasSaoImportantes.com – Recursos para ministérios com crianças, currículos da Escola Dominical e da Escola Bíblica de Férias (EBF) para igrejas e professores. Português



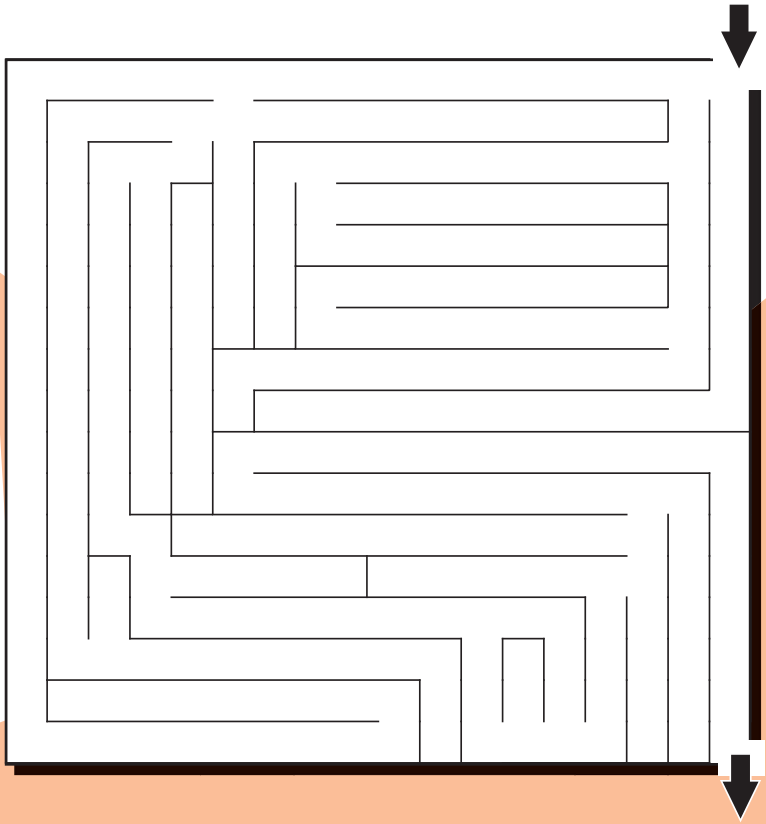
BENEVOLÊNCIA CONTRA O MAL

História da Bíblia: Herodes e João Batista
Lucas 3:18-20, Mateus 14:1-12

1. Como será o céu, e quem vai para lá?

2. Como será o inferno, e quem vai para lá?

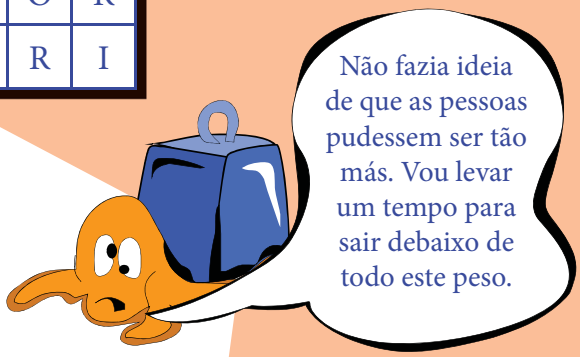
3. As coisas más que as pessoas fazem contra mim podem machucar meu espírito?



D	B	O	N	D	A	D	E	A
M	H	O	M	E	N	S	H	M
I	E	B	A	T	I	S	T	A
N	R	Ê	D	C	J	H	E	L
F	O	H	O	D	U	G	S	D
E	D	A	R	E	S	C	E	A
R	E	C	É	U	T	J	N	D
N	S	C	Ã	S	I	O	H	E
O	C	O	R	A	Ç	Ã	O	R
J	A	R	O	E	A	O	R	I

BONDADE
MALDADE
CORAÇÃO
HOMENS
DEUS
HERODES

JOÃO
BATISTA
SENHOR
CÉU
INFERNO
JUSTIÇA

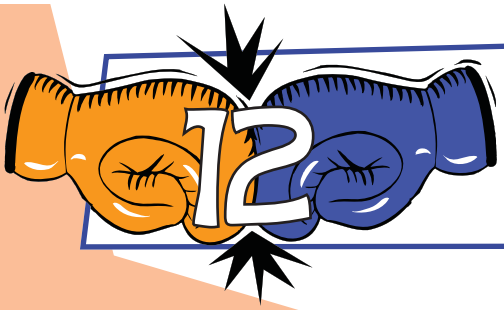


Versículo:
"Aparta-te do mal, e faze o bem; procura a paz, e segue-a."
Salmos 34:14

NO RINGUE

Procure a sua volta pela presença do mal, onde alguém está machucando outra pessoa sem razão aparente. Encontre uma forma de intervir esta semana para proteger a pessoa inocente. Talvez ajudá-la a voltar para casa da escola por outro caminho, dar a ela um almoço, ou fazer com que um grupo de 4 se junte a você para andar com ela.

www.CriancasSaoImportantes.com – Recursos para ministérios com crianças, currículos da Escola Dominical e da Escola Bíblica de Férias (EBF) para igrejas e professores. Português



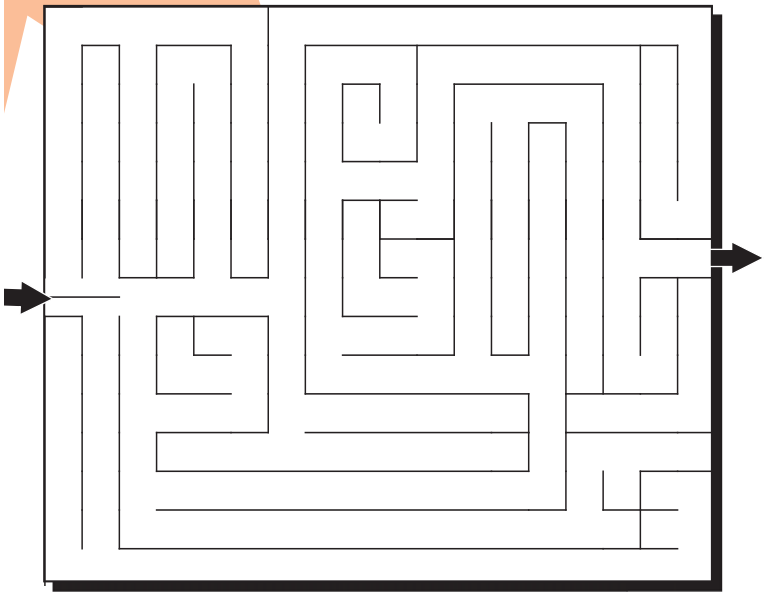
BENEVOLÊNCIA CONTRA AMBIÇÃO EGOÍSTA

História da Bíblia: Torre de Babel

Gênesis 11:1-9

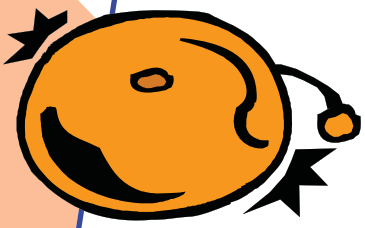
BONDADE
EGOÍSTA
PODER
HONRA
RIQUEZA
DISTINÇÃO
FAMA
ESFORÇAR
ALCANÇAR
TORRE
BABEL
HUMILHADO

Õ	A	C	H	O	Ç	B	Ã	M	C	Ê	B	Z	H	Ó	E	R
E	M	D	I	S	T	I	N	Ç	Ã	O	A	Ç	O	G	P	I
S	B	O	N	D	A	D	E	G	F	A	B	W	N	P	D	Q
C	Ê	D	E	G	O	Í	S	T	A	R	E	E	R	O	Ã	U
A	H	O	Ç	S	G	P	H	U	M	I	L	H	A	D	O	E
E	S	F	O	R	Ç	A	R	M	A	T	O	R	R	E	T	Z
J	R	Ã	E	H	I	T	A	L	C	A	N	Ç	A	R	O	A



1. Cite alguns exemplos de fama Cristã. Você acha que às vezes as pessoas querem fazer nome para si?
2. Quão fácil seria a vida se o próprio Deus estivesse contra você?
3. Quais são as formas que podemos nos fazer humildes para que Deus não fique contra nós?

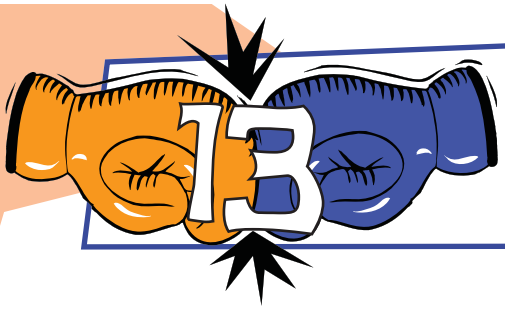
Versículo:
Nada façais por contenda ou por vanglória, mas por humildade; cada um considere os outros superiores a si mesmo." Filipenses 2:3



NO RINGUE

Não faça coisa alguma esta semana para aumentar sua fama ou popularidade. Cada vez que uma oportunidade surgir, recuse. Conforme você faz isso, estará acabando com esse pecado sorrateiro.

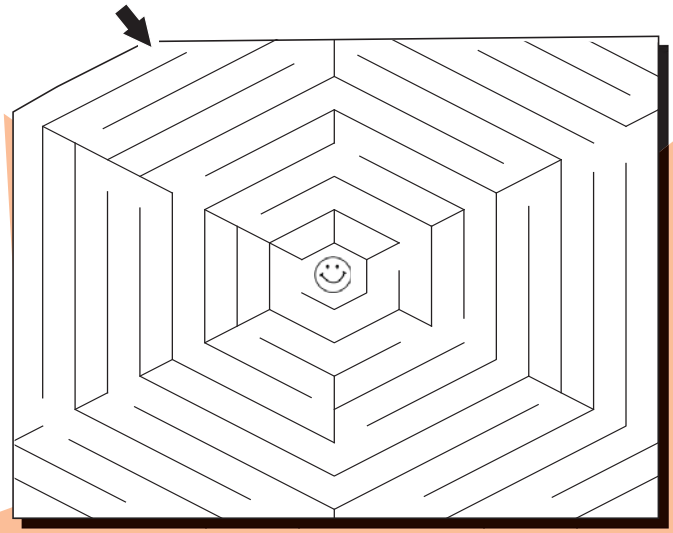
www.CriancasSaoImportantes.com – Recursos para ministérios com crianças, currículos da Escola Dominical e da Escola Bíblica de Férias (EBF) para igrejas e professores. Português



BENEVOLÊNCIA CONTRA IMPUREZA

História da Bíblia: José e Potífar
Gênesis 39:1-21

1. O que você acha de todos os alunos em sua escola que têm namorado(a)?
2. Você é bonito(a)?
3. Se alguém for machucado, torna-se danificado e deixa de ser puro?



Versículo:
"Pelo que também rogamos sempre por vós, para que o nosso Deus vos faça dignos da sua vocação, e cumpra com poder todo desejo de bondade e toda obra de fé."
2 Tessalonicenses 1:11

IMPUREZA
CONTAMINADO
AÇÕES
DEMONSTRAR
CORAÇÕES
JOSÉ
POTÍFAR
ESPOSA
FICAR
ESCRAVIDÃO
PURO
DENTRO

M	L	D	E	M	O	N	S	T	R	A	R	F	Z	E	H	W	E
J	R	X	G	A	E	C	O	N	T	A	M	I	N	A	D	O	S
J	P	O	T	Í	F	A	R	P	U	R	O	C	O	Ç	C	D	P
O	C	D	E	N	T	R	O	A	C	O	R	A	Ç	Õ	E	S	O
S	E	S	C	R	A	V	I	D	Ã	O	O	R	S	E	A	G	S
É	A	I	M	P	U	R	E	Z	A	G	H	U	R	S	J	T	A

NO RINGUE

Cuide de seu coração esta semana. Se algo foi feito contra você, lembre-se de que eles é que pecaram, não você. Diga em oração todo dia, “Sou puro perante o Senhor, Deus.” Se você fez algo contra outra pessoa, peça perdão à pessoa e a Deus. Então também poderá orar, “Sou puro perante o Senhor, Deus.”

www.CriancasSaoImportantes.com – Recursos para ministérios com crianças, currículos da Escola Dominical e da Escola Bíblica de Férias (EBF) para igrejas e professores. Português

um 1

...Um soco contra cada pecado

NÃO VAI nocauteá-los.

UM SOCO CONTRA CADA PECADO NÃO VAI NOCAUTEÁ-LOS.

QUER UM NOCAUTE? CONTINUE DANDO SOCOS.

"Mas Deus prova o seu amor para conosco em que Cristo morreu por nós, sendo nós ainda pecadores." Romanos 5:8 *"Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça."* 1 João 1:9
"Eis que em iniquidade fui formado, e em pecado me concebeu minha mãe." Salmos 51:5

Campeões 2 Adolescentes
Português

20141

www.CriancassaoImportantes.com
contato@criancassaoimportantes.com
Estamos no México

As Crianças são Importantes