

Malaysia Union Mission



HEALTH for SMART KIDS



Versi Bahasa Malaysia

**Kesehatan
Untuk
Kanak-kanak
Pintar**



PANDUAN PROGRAM KESIHATAN UNTUK KANAK-KANAK BIJAK

Kepada Ibubapa dan Guru-guru,

Terima kasih kerana menggunakan panduan program dan kerana komited untuk menjadi pemimpin ibadah/kebaktian sepanjang tempoh penginjilan kesihatan ini.

Kesihatan untuk Kanak-Kanak Bijak ialah satu siri penginjilan untuk kanak-kanak yang dihasilkan oleh Jabatan Kesihatan dan Jabatan Pelayanan Kanak-Kanak MAUM, dengan kerjasama Pasukan Media serta Jabatan Pelayanan Keluarga dan Jabatan Pendidikan. Matlamat program penginjilan kesihatan ini adalah untuk meningkatkan kesedaran di kalangan kanak-kanak dan membimbing mereka membuat pilihan kesihatan yang positif...

...supaya mereka suka makan sayur-sayuran dan buah-buahan!

...supaya mereka keluar bermain dan bersenam di luar rumah!

...supaya mereka tahu betapa pentingnya udara segar!

...supaya mereka belajar berkata TIDAK kepada bahan-bahan yang memudaratkan!

...supaya mereka sedar bahawa Tuhan itu kasih dan seseorang yang boleh dipercayai.

Dalam buku panduan ini, anda akan dibimbing melalui aktiviti-aktiviti dan sampel-sampel program yang dapat membantu anda dalam menganjur dan memimpin siri penginjilan kesihatan ini untuk kanak-kanak.

Beberapa perkara penting yang perlu diingat sebelum siri Penginjilan bermula:

1. Berdoa agar Tuhan memimpin anda dan keluarga anda.
2. Kaji bahan-bahan yang disediakan dan biasakan diri dengan aktiviti dan nyanyian.
3. Pastikan semua bahan untuk aktiviti disediakan lebih awal.
4. Peruntukkan sekurang-kurangnya 45 minit setiap hari untuk menjalankan siri ini.
5. Libatkan semua orang dalam program ini.
6. Berdoa agar Tuhan mengubah hati setiap orang supaya mereka mahu mengubah tabiat kesihatan mereka ke arah yang lebih baik.

Kesihatan adalah satu anugerah – dan mari kita bersama-sama mencipta satu revolusi kesihatan untuk anak-anak kita – generasi masa depan dunia!

Salam kasih,

Jane and Faridah

(Dr. Jane Botabara-Yap ialah Pengarah Kesihatan & Adventist Possibility Ministries MAUM; Pn. Faridah Lausin ialah Pengarah Pelayanan Kanak-Kanak & Wanita MAUM)





ISI KANDUNGAN



PANDUAN PROGRAM KESIHATAN UNTUK KANAK-KANAK BIJAK

HARI 1: NUTRISI “MAKANAN SIHAT MENYERIKAN WAJAH!”	1
HARI 2: SENAMAN “YANG TAK DIGUNAKAN AKAN HILANG”	5
HARI 3: AIR “AIR IALAH PENYELESAIAN UNTUK HIDUP”	8
HARI 4: CAHAYA MATAHARI “SUMBER KEGEMBIRAAN”	13
HARI 5: PENGUASAAN DIRI “DIRIKAN TEMBOK!”	17
HARI 6: UDARA “TARIK NAFAS...HEMBUS NAFAS!”	26
HARI 7: REHAT “ZZzzz...”	29
HARI 8: PERCAYA KEPADA TUHAN “PUNCA UTAMA UNTUK KESIHATAN YANG BAIK”	33
APENDIKS	39

HARI: NUTRISI/PEMAKANAN MAKANAN SIHAT MENYERIKAN WAJAH!

RANGKA PROGRAM (MASA: 45 MIN)

Panggilan Ibadah	Pemimpin Ibadah - Panggil semua supaya berkumpul untuk ibadah - Nyanyikan 2 lagu aksi (rujuk appendiks untuk lagu-lagu) - Nyanyikan lagu tema Temperance bersama (rujuk video)
Doa Pembuka	Kanak-kanak
Pengenalan	Pemimpin Ibadah

Makanan ialah komponen yang sangat penting dalam kesihatan dan kehidupan kita. Kita makan kerana kita mahu hidup, dan kerana kita mahu mempunyai tubuh yang sihat. Di dunia ini, terdapat kira-kira 45 juta orang yang menderita kelaparan dan tidak mempunyai makanan yang cukup...! Namun begitu, terdapat juga 390 juta kanak-kanak yang mempunyai berat badan berlebihan dan obes! Ini bermakna ada kanak-kanak yang mempunyai banyak makanan untuk dimakan manakala yang lain lupa berlajar.

Cuba beritahu saya, adik-adik... Apakah yang contoh-contoh makanan sihat? (Beri peluang kepada kanak-kanak untuk menjawab, kemudian teruskan ke aktiviti.)

Ice Breaker	Pilihan Sihat (rujuk ms3)
Video	Tentang Nutrisi/Pemakanan

*Sudut Penguat Semangat

Saya berjanji akan melakukan yang terbaik untuk:

1. Makan lebih banyak buah-buahan dan sayur-sayuran yang berwarna-warni setiap hari.
2. Memilih snek yang sihat seperti buah-buahan atau kekacang dan bukan gula-gula atau kerepek.
3. Membantu menghidangkan makanan sihat dan mengucap syukur kepada Tuhan untuk setiap hidangan.
- 4.
- 5.

*Pemimpin ibadah menggalakkan kanak-kanak untuk memikirkan perkara-perkara lain yang mereka ingin janjikan.



Refleksi

Pemimpin Ibadah

Tuhan telah memberikan kita banyak pilihan makanan yang sihat kerana Dia mengasihi kita dan mahu agar kita hidup sihat. Mari kita buka Alkitab kepada 3 Yohanes 1:2. Saya ingin menjemput _____ untuk membaca ayat ini dengan kuat:

“Sahabatku yang dikasihi, aku tahu bahawa jiwamu makmur. Aku berdoa agar engkau sihat sejahtera dalam segala hal dan tubuhmu pun sihat.”

Adik-adik, kamu lihat... Tuhan mahu kita hidup dengan sihat dan tidak menderita penyakit. Sebab itu Dia berikan kita banyak makanan yang sihat untuk dimakan. Apakah pilihan kamu untuk makan dengan sihat?

Aktiviti

Suku Suku Separuh (rujuk ms4)

Renungan Penutup

Pemimpin Ibadah

Tuhan mahu kita sihat dan gembira. Dia mahu kita menikmati hidup, termasuk ketika kita makan. Tahukah kamu makanan asal yang Tuhan berikan kepada kita? (beri peluang kepada kanak-kanak untuk menjawab)... Terima kasih atas jawapan kamu. Mari kita buka Alkitab kita dalam Kejadian 1:29. Saya ingin menjemput _____ untuk membacakan ayat ini:

“Berfirmanlah Allah: ‘Lihatlah, Aku memberikan kepadamu segala tumbuhan yang berbiji di seluruh muka bumi dan segala pohon yang buahnya berbiji; itulah akan menjadi makananmu.’”

Makanan asal manusia ialah makanan berasaskan tumbuhan seperti buah-buahan, bijirin, kekacang, dan sayur-sayuran! Kita boleh mula dengan meminta Tuhan untuk membantu kita makan makanan yang Dia mahu kita makan. Kita boleh mulakan dengan memakan buah dan sayur yang kita suka... dan kemudian cuba makanan sihat yang lain juga. Ingat ya, adik-adik—setiap kali kamu makan, anggaplah kamu sedang makan untuk Yesus.

Lagu Penutup

Lagu Temperance

Doa Komitmen

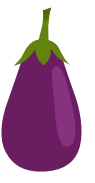
Untuk menyerahkan tabiat makan kepada Tuhan.

Sessi Bergambar

Hari 1

DOA KOMITMEN

Tuhan, terima kasih kerana memberikan buah-buahan dan sayur-sayuran yang sedap dan menyihatkan. Tolonglah saya membuat pilihan-pilihan yang baik dari segi makanan supaya saya dapat menjaga tubuh yang Tuhan telah berikan kepada saya. Amin.



PILIHAN SIHAT

Aktiviti ini boleh dilakukan secara berpasangan atau individu, bergantung kepada bilangan kanak-kanak.

Bahan-bahan:

- Telefon bimbit berkamera

Arahan:

1. Bahagikan kumpulan kepada dua. Berikan setiap kumpulan satu telefon bimbit berkamera.
2. Minta mereka pergi ke dapur dan dalam masa 3 minit, mereka harus mengambil gambar semua makanan sihat yang mereka dapat cari.
3. Mereka akan menunjukkan setiap gambar kepada pemimpin ibadah yang akan mengesahkan sama ada makanan itu tergolong dalam kumpulan makanan sihat.
4. Pemimpin ibadah mengira berapa gambar yang betul, dan kumpulan yang mendapat paling banyak gambar yang betul akan memenangi sesuatu.

Nota untuk Pemimpin Ibadah:

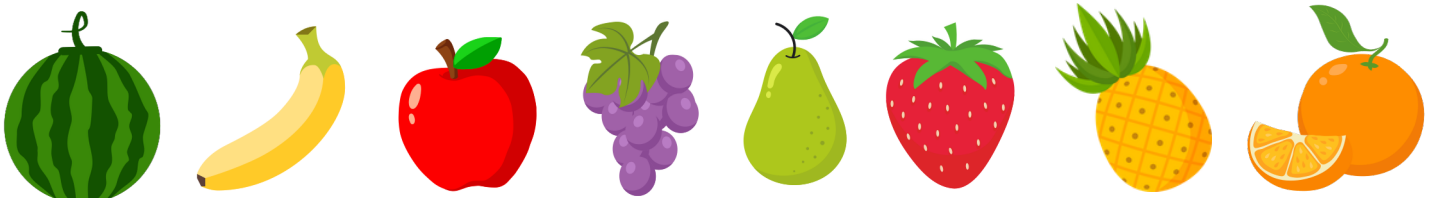
Berikut ialah contoh makanan sihat:

Bawang besar, bawang putih, tomato, sayur-sayuran, kekacang, semua jenis bijirin, tauhu, susu soya, buah-buahan, kelapa, ikan.

Contoh makanan tidak sihat:

Semua makanan dalam tin (sardin dan sebagainya), mee segera seperti mee maggi, biskut, kuih manis, produk 3 dalam 1, bijirin sarapan segera, gula-gula, coklat, keju, mentega atau marjerin, daging merah, sosej, nugget.

Yang tidak dikira: gula, garam, lada, rempah, kicap, minyak.



SUKU SUKU SEPARUH

Bahan-bahan:

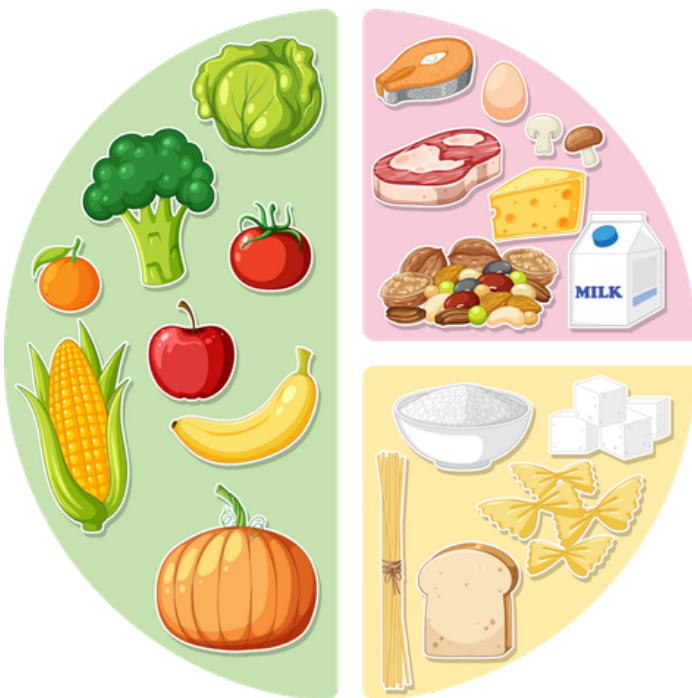
- Pen dan pensel berwarna
- Pinggan kertas putih bersaiz 12 inci

Ini ialah pinggan sihat Malaysia (tunjukkan gambar di bawah).

Satu suku pinggan mesti terdiri daripada karbohidrat seperti nasi, mi, roti, ubi, keledak dan sebagainya; satu suku pinggan lagi terdiri daripada protein seperti tauhu, kekacang, ikan atau ayam; dan separuh pinggan terdiri daripada buah-buahan dan sayur-sayuran.

Arahan:

1. Berikan setiap orang satu pinggan kertas.
2. Minta mereka membahagikan pinggan kepada “suku-suku-separuh”.
3. Menggunakan pen dan pensel berwarna, minta mereka melukis makanan kegemaran mereka dalam setiap bahagian.



HARI 2: SENAMAN YANG TAK DIGUNAKAN AKAN HILANG

RANGKA PROGRAM (MASA: 45 MIN)

Panggilan Ibadah	Pemimpin Ibadah - Panggil semua supaya berkumpul untuk ibadah - Nyanyikan 2 lagu aksi (rujuk appendix lagu-lagu) - Nyanyikan lagu tema Temperanca bersama (rujuk video)
Doa Pembuka	Kanak-kanak
Pengenalan	Pemimpin Ibadah

Apabila Tuhan menciptakan Adam dan Hawa, Dia memberikan mereka tugas: untuk menjaga Taman Eden. Tuhan tidak menciptakan kita untuk tidak melakukan apa-apa. Tubuh kita memang dicipta untuk bergerak. Kamu tahu tak apa yang akan terjadi kepada tubuh kita jika kita tidak bergerak dan hanya duduk atau tidur sepanjang hari? (Berikan masa kepada kanak-kanak untuk menjawab.)

Apabila kita tidak bergerak, otot kita akan mengecil, tulang kita akan menjadi lembut, dan kita akan mudah jatuh dan cedera. Senaman adalah salah satu cara terbaik untuk menjaga otot dan tulang kita. Ia membantu kita menjadi lebih cergas dan sihat secara keseluruhan. Sebelum kita tonton video, mari kita nyanyikan lagu senaman dahulu. Semua berdiri.

Ice Breaker Lagu Aksi (2-3 lagu). Pilih dan pimpin satu lagu aksi yang memerlukan pergerakan. Galakkan semua untuk turut serta.

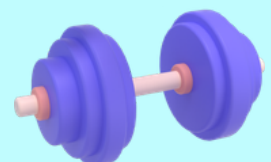
Video Tentang Senaman

*Pemimpin ibadah menggalakkan kanak-kanak untuk memikirkan perkara-perkara lain yang mereka ingin janjikan.

*Sudut Penguat Semangat

Saya berjanji akan melakukan yang terbaik untuk:

1. Mengerakkan badan saya setiap hari dengan berlari, menari, melompat dan bermain.
2. Berhenti melihat skrin dan keluar bermain, atau meregangkan badan dalam rumah.
3. Mengajak rakan atau adik-beradik untuk bermain permainan yang aktif dengan saya.
- 4.
- 5.



Refleksi

Pemimpin Ibadah

Apabila kita bersenam, kita perlu ingat **3 pergerakan asas**.

1. **Memanaskan badan (3 min)** – Ini adalah untuk mempersiapkan badan anda sebelum bersenam, terutamanya apabila anda berada di sekolah dan duduk hampir sepanjang masa. Anda perlu mula menggerakkan tulang dan otot dengan beberapa pergerakan regangan yang perlahan.
2. **Senaman utama** – Ini ialah aktiviti utama di mana otot anda, termasuk jantung anda, bersenam. Ia perlu dilakukan sekurang-kurangnya selama 20 minit.
3. **Menyejukkan badan** – Ini dilakukan untuk menamatkan sesi senaman. Ia dilakukan secara perlahan dan dengan pergerakan ringan, seperti regangan.

Aktiviti

Jom Lakukannya! (rujuk ms.7)

Renungan Penutup

Pemimpin Ibadah

Syabassemua! Bagaimana rasanya melakukan senaman ini? Adakah kamu berfikir ini boleh dilakukan oleh sesebuah keluarga? Ingat, Tuhan kita adalah Tuhan yang bergerak. Mari kita lihat apa yang Alkitab katakentang bersenam. Buka Alkitab kita kepada Kisah Para Rasul 17:28 dan saya ingin menjemput _____ untuk membaca ayat ini untuk kita:

“Kerana di dalam Dia kita hidup dan bergerak dan wujud.” (Kisah Para Rasul 17:28)

Kita hidup kerana Yesus, kita boleh bergerak kerana Dia, dan kita memuji Tuhan atas tulang, otot, dan tenaga yang Dia berikan kepada kita.

Kadang-kadang kita rasa lemah kerana kita tidak menggerakkan tubuh badan kita. Kadang-kadang kita juga rasa lemah kerana masalah yang kita hadapi. Tetapi Tuhan berjanji untuk memberikan kita kekuatan. Dia satu-satunya yang boleh membantu kita menjadi kuat dalam iman dan dalam tubuh kita.

Mari kita buka Alkitab kepada Yesaya 40:29-31, yang berkata:

“Tuhan memberi kekuatan kepada orang yang penat. Dia memberi lebih kuasa kepada orang yang lemah. Bahkan budak lelaki menjadi letih dan perlu berehat. Bahkan orang muda tersandung dan jatuh. Tetapi orang yang berharap kepada Tuhan akan mendapat kekuatan yang baru. Mereka akan naik terbang seperti burung helang di langit. Mereka akan berlari tanpa penat. Mereka akan berjalan tanpa letih.”

Wah, apa pendapat kamu tentang janji Tuhan dalam ayat ini? (Beri masa untuk kanak-kanak menjawab)

Tuhanlah yang memberi kekuatan kepada keletihan dan masalah kita. Kita boleh datang kepada-Nya untuk mendapatkan pertolongan pada bila-bila masa!

Lagu Penutup

Lagu Temperance

Doa Komitmen

Untuk menyerahkan tabiat bersenam kepada Tuhan.

Sessi Bergambar

Hari 2

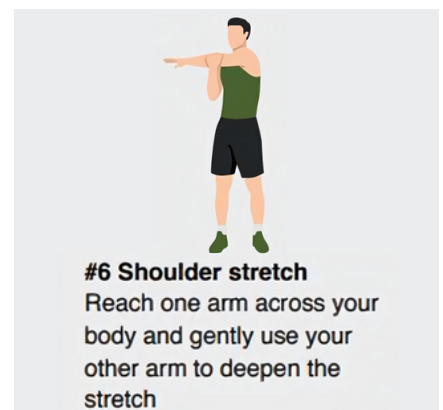
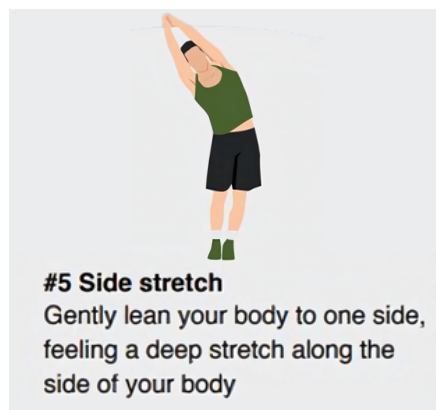
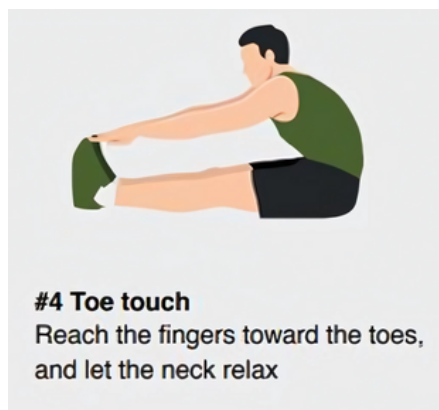
DOA KOMITMEN

Tuhan, terima kasih kerana Engkau memberikan kepada saya tangan dan kaki yang kuat untuk bergerak dan bermain. Tolonglah saya untuk menikmati aktiviti fizikal dan menggunakan tenaga saya dengan cara yang menyeronokkan dan menyihatkan. Amin.



JOM LAKUKAN!

Memanaskan Badan: Regangkan badan seperti dalam gambar (tahan regangan selama 20 saat)



Senaman Utama: Gunakan video YouTube ini untuk pergerakan senaman yang mudah **"Move Your Body!" (Exercise Dance Song) by Danny Go**



Menyejukkan Badan:

- Berjalan setempat selama 30 saat
- Tarik nafas dalam sebanyak 3 kali

HARI 3: AIR

PENYELESAIANUNTUK HIDUP

RANGKA PROGRAM (MASA: 45 MINS)

Panggilan Ibadah	Pemimpin Ibadah - Panggil semua supaya berkumpul untuk ibadah - Nyanyikan 2 lagu aksi (rujuk apendiks lagu-lagu) - Nyanyikan lagu tema Temperanca bersama (rujuk video)
Doa Pembuka	Kanak-kanak
Pengenalan	Pemimpin Ibadah

Tahukah kamu bahawa jika seseorang memerah badan kamu, badan kamu akan mengeluarkan air sebanyak separuh badli? Itu kerana 70% daripada badan kamu terdiri daripada air! Otak kamu, perut kamu, jantung kamu, paru-paru kamu – semuanya terapung dalam air! Ada satu organ dalam badan kamu yang bertanggungjawab ke atas air yang kamu minum. Apakah nama organ itu? Ada sesiapa yang boleh teka? (Beri masa kepada kanak-kanak untuk menjawab.)

Sangat bagus, jawapannya ialah buah pinggang! Berapakah jumlah buah pinggang yang kamu ada? Dua! Di manakah ia terletak? (Tunjukkan gambar ini di ms.10.)

Untuk buah pinggang berfungsi dengan baik, kamu mesti minum air. Apabila kita minum air, buah pinggang akan memproses darah, mengekalkan keseimbangan dalam badan kita dan air yang berlebihan akan dihantar ke pundi kencing (tunjukkan di mana pundi kencing berada pada gambar) dan kemudian keluar sebagai air kencing.

Ice Breaker Benar atau Salah (rujuk ms 11)

Video Tentang Air



*Sudut Penguat Semangat!

Saya berjanji akan melakukan yang terbaik untuk:

1. Minum 8 gelas air setiap hari.
2. Membawa botol air dan menghirup air sepanjang hari.
3. Tidak menahan air kencing.
- 4.
- 5.

*Pemimpin ibadah menggalakkan kanak-kanak untuk memikirkan perkara-perkara lain yang mereka ingin janjikan.

Aktiviti

Penjejak Air (rujuk ms 12)

*Beritahu anak-anak untuk memikirkan berapa kali mereka minum air pada hari ini atau kelmarin dan warnakan penjejak air. Satu bar adalah sama dengan satu gelas air.

Renungan Penutup

Pemimpin Ibadah

Saya harap kamu semua seronok belajar tentang air tadi. Tidak ada yang kalah, semua adalah pemenang, kerana kita semua telah belajar sesuatu! Mari kita berkumpul sekarang.

Tahukah kamu, kanak-kanak, Yesus juga bercakap tentang minum air. Mari kita buka Alkitab kita kepada Yohanes 4:13-14. Saya ingin meminta _____ untuk membaca ayat ini dengan kuat:

“Yesus menjawab, ‘Setiap orang yang minum air ini akan haus lagi. Tetapi sesiapa yang minum air yang Aku berikan tidak akan haus lagi selama-lamanya. Air yang Aku berikan itu akan menjadi mata air di dalam dirinya, yang terus mengalir dan memberikan hidup yang kekal.’”

Dalam Alkitab, air melambangkan Roh Kudus – Dia ialah sebahagian daripada Allah dan Dialah yang menuntun kita melakukan perkara yang benar. Tuhan mahu kita memiliki Roh Kudus supaya kita boleh memilih untuk hidup sihat dan hidup untuk memuliakan Yesus. Mari kita buka Alkitab kita kepada Yehezkiel 36:25-27.

Saya ingin meminta tiga orang kanak-kanak untuk membaca tiga ayat ini.

“25 Aku akan memercikkan air yang bersih ke atas kamu, maka kamu akan menjadi tahir. Aku akan mentahirkan kamu daripada segala kenajisanmu dan daripada segala berhala kamu.

“26 Aku juga akan mengajar kamu untuk menghormati Aku sepenuhnya. Aku akan memberikan kepadamu hati yang baharu. Aku akan menyingkirkan hati yang keras seperti batu daripada tubuhmu, dan Aku akan memberikan hati yang taat, iaitu hati yang dari daging.

“27 Aku akan menaruh Roh-Ku di dalam kamu. Aku akan menolong kamu hidup menurut segala ketetapan-Ku. Kamu akan berwaspada untuk mentaati segala hukum-Ku.”

Lagu Penutup

Lagu Temperance

Doa Komitmen

Untuk menyerahkan tabiat minum air kepada Tuhan.

Sessi Bergambar

Hari 3

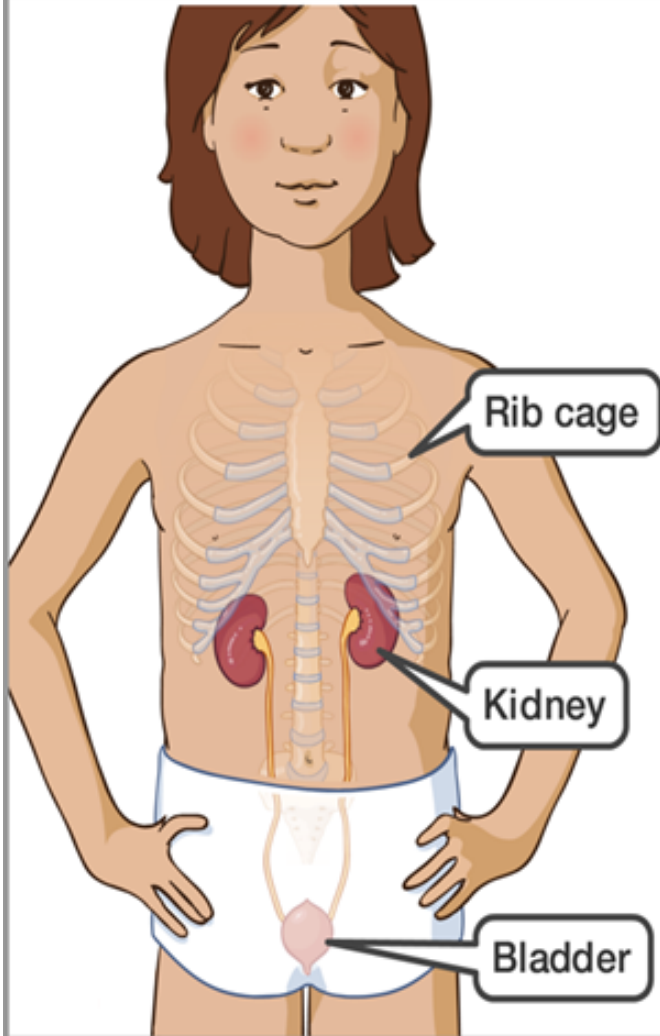
DOA KOMITMEN

Tuhan, terima kasih untuk air yang bersih dan segar yang menjaga kesihatan saya. Ingatkan saya untuk minum air secukupnya setiap hari dan menjaga tubuh saya yang menakjubkan ini. Amin.

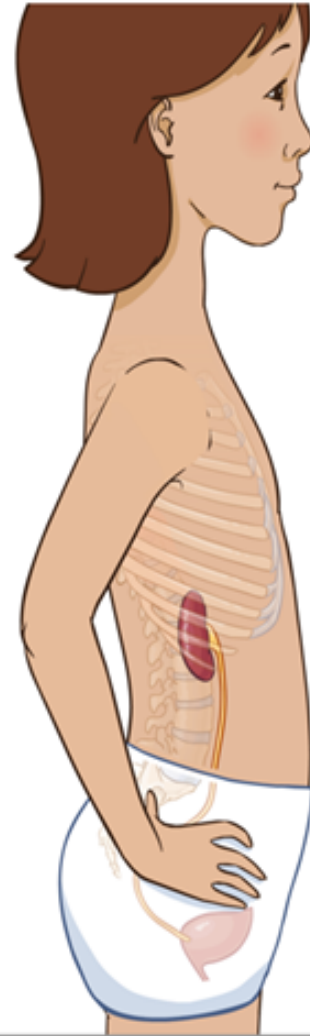


GAMBARAJAH GINJAL

Front view of kidneys



Side view of kidneys



BENAR ATAU SALAH

Bahan-bahan:

Token untuk Permainan Kumpulan Benar atau Salah

Arahan:

1. Ini ialah Permainan Benar atau Salah. Hanya kanak-kanak berumur 12 tahun ke bawah yang boleh menyertai.
2. Bentukkan dua kumpulan.
3. Setiap kumpulan berdiri dalam satu barisan. Kedua-dua kumpulan menghadap pemimpin ibadah pada jarak yang sama.
4. Apabila soalan ditanya, kumpulan diberi 6 saat untuk berbincang jawapan.
5. Selepas 6 saat, pemimpin ibadah akan mengira 1-2-3 dan ahli-ahli kumpulan mesti menjawab serentak.
6. Jika jawapan betul, mereka akan melangkah satu langkah ke hadapan. Jika jawapan salah, mereka kekal di tempat yang sama.
7. Selepas semua set soalan ditanya, kumpulan yang berada paling hadapan ialah pemenang. Jika kedua-dua kumpulan menang, itu lebih baik.
8. Beri mereka beberapa token sebagai ganjaran (pelekat dan sebagainya, disediakan lebih awal).

Benar atau Salah

1. Sprite, yang tidak berwarna, dianggap sebagai air.

Jawapan: Palsu, air itu tidak berwarna, tidak berbau dan tidak berperisa.

2. Jika saya mengantuk dan sakit kepala, mungkin kerana saya tidak minum air yang mencukupi.

Jawapan: Benar, mengantuk dan sakit kepala adalah tanda kekurangan air (dehidrasi).

3. Buah pinggang terletak sedikit di atas paru-paru.

Jawapan: Palsu, ia terletak di bawah paru-paru.

4. Jika air kencing saya berwarna kuning pekat, itu bermaksud saya tidak cukup minum air.

Jawapan: Benar, warna yang betul sepatutnya kuning cair jika seseorang minum air yang mencukupi.

5. Seseorang yang tidak minum air akan mati lebih dahulu daripada seseorang yang tidak makan makanan.

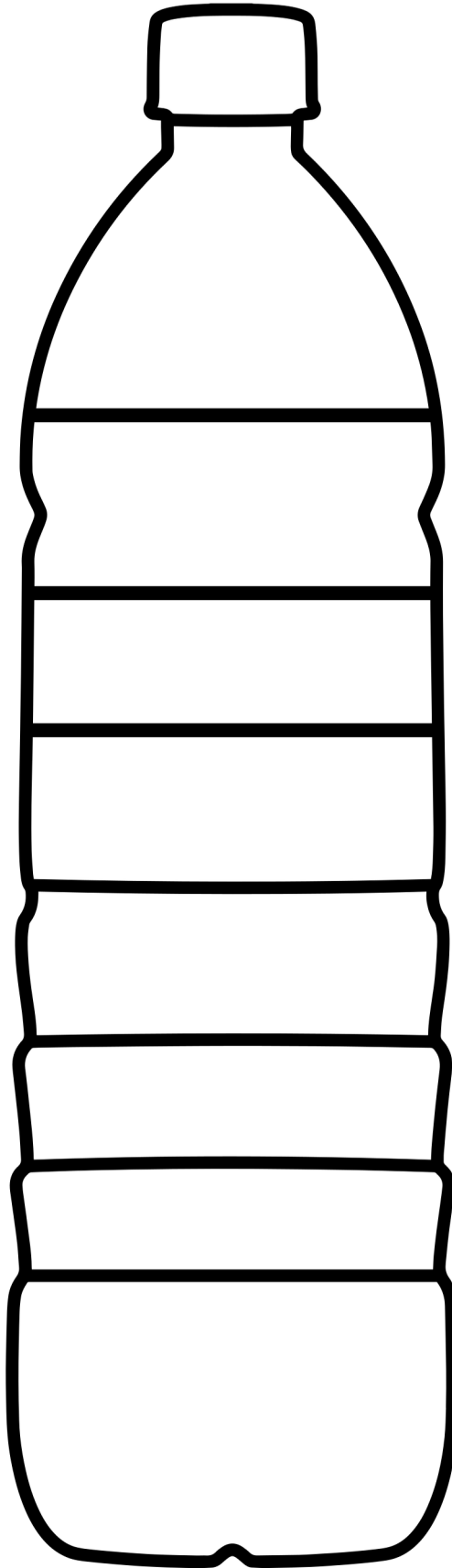
Jawapan: Benar, seseorang hanya boleh bertahan 3 hari tanpa air, tetapi tanpa makanan dia boleh bertahan lebih lama daripada 3 hari.

6. Badan saya tidak boleh memberitahu saya jika saya tidak cukup minum air.

Jawapan: Palsu, badan kita boleh memberitahu jika kita tidak cukup minum air: kita rasa mengantuk, sakit kepala dan letih.

PENJEJAK AIR

Warnakan setiap bahagian selepas meminum 1 gelas air.



HARI L: CAHAYA MATAHARI SUMBER KESEMBIRAN

RANGKA PROGRAM (MASA: 45 MIN)

Panggilan Ibadah	Pemimpin Ibadah - Panggil semua supaya berkumpul untuk ibadah - Nyanyikan 2 lagu aksi (rujuk appendix lagu-lagu) - Nyanyikan lagu tema Temperance bersama (rujuk video)
------------------	---

Doa Pembuka	Kanak-kanak
-------------	-------------

Pengenalan	Pemimpin Ibadah
------------	-----------------

Pejamkan mata kamu... Bayangkan apabila kamu bangun pada suatu pagi dan hujan sedang turun... cuacanya sejuk, basah dan gelap. Tunjukkan emosi kamu melalui wajah kamu... Sekarang bayangkan apabila kamu bangun dan matahari bersinar terang... Bagaimana perasaan kamu? Tunjukkan emosi kamu melalui wajah kamu...

Ya! Kehadiran matahari pada waktu pagi membuatkan senyuman muncul di wajah kamu! Rasanya sangat hebat apabila matahari bersinar! Tetapi tahukah kamu bahawa cahaya matahari adalah satu komponen yang sangat penting dalam hidup kita? Hampir semua benda hidup di bumi bergantung kepada tenaga matahari untuk terus hidup. Tenaga matahari menghasilkan haba dan cahaya, membantu sistem cuaca serta kitaran air, dan juga sangat penting untuk fotosintesis tumbuhan bagi menghasilkan oksigen supaya kita dapat bernafas!

Pernahkah kamu bayangkan jika bumi ini tiada matahari? Jika sentiasa gelap???

Ice Breaker	Siang dan Malam (rujuk ms 15)
-------------	-------------------------------

Video	Tentang Cahaya Matahari
-------	-------------------------

Aktiviti	Kuasa Super Cahaya Matahari (rujuk ms 16)
----------	---



*Pemimpin ibadah menggalakkan kanak-kanak untuk memikirkan perkara-perkara lain yang mereka ingin janjikan.

*Sudut Penguat Semangat

Saya berjanji akan melakukan yang terbaik untuk:

1. Meluangkan sedikit masa di luar rumah di bawah cahaya matahari setiap hari, tapi tidak melebihi satu jam tanpa perlindungan.
2. Mengingati bahawa kasih Yesus membuatkan hati saya gembira dan ceria seperti matahari.
3. Bermain di luar rumah di tempat yang terdedah kepada cahaya matahari.

- 4.
- 5.

Renungan Penutup

Pemimpin Ibadah

Matahari membuat kita gembira kerana tubuh kita menghasilkan vitamin D apabila kita terdedah kepada cahaya matahari sekurang-kurangnya 15-20 minit setiap hari. Kita mesti keluar dan mendapatkan cahaya matahari kerana ia sangat bermanfaat untuk kita! Ia membantu mencegah penyakit.

Yesus mahu kita gembira dan sihat. Mari kita buka Alkitab kita kepada Amsal 17:22, yang berkata: *“Hati yang gembira adalah ubat yang baik. Tetapi semangat yang patah mengeringkan kekuatan.”*

Jadi kamu lihat, Yesus mahu kita merasa gembira dan mengalami sukacita. Dia tidak mahu kita berasa sedih. Dia menangis apabila kita menangis. Dia ketawa apabila kita ketawa. Dia memahami segala yang kita lalui. Yesus adalah MATAHARI kita, sumber sukacita dan kebahagiaan kita. Dia berkata dalam Yohanes 15:11-12, mari kita minta _____ membaca ayat ini:

“Aku telah memberitahu perkara-perkara ini supaya kamu dapat memiliki sukacita yang sama seperti yang Aku miliki. Aku mahu sukacitamu penuh sepenuhnya. Inilah perintah-Ku: Kasihilah satu sama lain seperti Aku telah mengasihi kamu.”

Yesus sangat mengasihi kita. Dia memberikan segalanya, termasuk hidup-Nya, supaya kita dapat diselamatkan daripada dosa-dosa kita; supaya kita dapat mengalami sukacita dan hidup yang kekal. Dia berkata dalam Yohanes 3:16:

“Kerana begitu besar kasih Allah akan dunia ini sehingga Dia telah memberikan Anak-Nya yang tunggal, Yesus – supaya sesiapa yang percaya kepada-Nya tidak akan binasa tetapi beroleh hidup yang kekal.”

Adakah kamu percaya kepada Yesus? Adakah kamu percaya bahawa Dia sangat mengasihi kamu? Angkat tanganmu jika kamu percaya!

Lagu Penutup

Lagu Temperance

Doa Komitmen

Untuk menyerahkan tabiat berada di bawah cahaya matahari kepada Tuhan

Sessi bergambar

Hari 4



DOA KOMITMEN

Tuhan, terima kasih untuk cahaya matahari yang terang. Tolonglah saya untuk menikmati sedikit cahaya matahari setiap hari supaya tubuh saya dapat membina tulang dan gigi yang kuat dengan Vitamin D. Tolong juga saya untuk ingat bahawa Yesus ialah “Cahaya” yang membuat saya berasa gembira dan kuat di dalam hati. Amin.



SIANG DAN MALAM

Bahan-bahan:

Sebuah bola

Sebuah lampu suluh

Bola itu mewakili Bumi, dan lampu suluh ialah Matahari. Apabila kamu menyuluh lampu pada bola, kamu akan melihat satu bahagian terang dan satu bahagian lagi berada dalam bayang-bayang atau kegelapan. Begitu juga, apabila satu bahagian Bumi menghadap matahari, ia disinari dengan haba dan cahaya, lalu menjadi waktu siang, manakala bahagian yang lain sejuk dan gelap, lalu menjadi waktu malam.

Apabila kamu memutar bola itu, bahagian bumi yang menghadap matahari akan berubah, daripada siang menjadi malam dan malam menjadi siang. Bumi mengambil masa 24 jam untuk berputar, sebab itulah kita mempunyai 24 jam dalam sehari.



KUASA SUPER CAHAYA MATAHARI

Objektif: Membantu kanak-kanak mengingati bahawa cahaya matahari membantu menghasilkan serotonin (hormon gembira) dan melatonin (hormon tidur).

Bahan-bahan:

Kertas warna kuning (untuk matahari dan sinarnya)

Kertas putih (untuk bulatan dalam)

Gunting

Gam

Pensel warna atau penanda

Pensel

Pembaris (pilihan, untuk bahagian yang lebih kemas)

Langkah-langkah:

1. Buat bahagian asas Matahari dengan menggunting satu bulatan besar daripada kertas kuning.
2. Gunting beberapa bentuk segitiga daripada kertas kuning dan gamkan di sekeliling belakang bulatan kuning untuk membuat sinaran matahari.
3. Gunting bulatan putih yang lebih kecil untuk diletakkan di tengah bulatan kuning. Bahagikan bulatan putih itu kepada dua bahagian dengan satu garisan pemisah.
4. Labelkan kedua-dua bahagian:
5. · Pada satu bahagian, tulis: "Serotonin = Gembira"
6. · Pada bahagian yang lain, tulis: "Melatonin = Mengantuk"
7. Gunakan warna yang berbeza dan hias dengan ikon ringkas seperti muka senyum, cahaya matahari, bintang, atau katil.
8. Gamkan bulatan putih itu di tengah bulatan kuning.
9. Tambahkan tajuk di sekeliling Matahari dengan menulis seperti "Cahaya Matahari Membawa Kuasa Hebat!" di sekeliling bulatan kuning di antara sinaran dan bulatan putih. Jadilah kreatif dengan warna dan gaya tulisan!



HARI 5: PENGUASAAN DIRI DIRIKAN TEMBOK!

RANGKA PROGRAM(MASA:45MIN)

Panggilan Ibadah	Pemimpin Ibadah - Panggil semua supaya berkumpul untuk ibadah - Nyanyikan 2 lagu aksi (rujuk apendiks untuk lagu-lagu) - Nyanyikan lagu tema Temperance bersama (rujuk video)
------------------	---

Doa Pembuka	Kanak-kanak
-------------	-------------

Pengenalan	Pemimpin Ibadah
------------	-----------------

Pernahkah kamu dengar tentang Tembok Besar China?

Ia sangat panjang — kira-kira 21,196 kilometer! Itu seperti berjalan kaki dari Malaysia ke London... dan kemudian balik semula!

Ia juga sangat tinggi — seperti sebuah rumah 2 tingkat, dan di beberapa tempat, setinggi bangunan 4 tingkat! Di bahagian atasnya, ia begitu luas sehingga askar DAN kuda boleh berjalan seiring di atasnya!

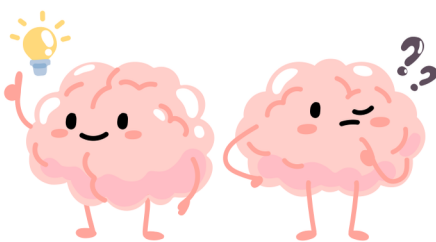
Pada zaman dahulu, orang-orang Cina membina tembok ini untuk melindungi negara mereka daripada musuh yang datang dari arah utara, seperti orang Mongol.

Sekarang, teka apa? Kamu juga boleh membina sebuah tembok — tetapi bukan dengan batu-bata dan batu! Tembok kamu dibina dengan pilihan yang kuat dan benar — setiap kali kamu berkata 'TIDAK' kepada sesuatu yang buruk untuk tubuh atau fikiranmu, kamu sedang menambah satu batu bata pada tembok yang tidak kelihatan itu!

Mari kita tonton video ini dan belajar bagaimana untuk berkata TIDAK kepada perkara-perkara buruk yang cuba masuk melalui deria kita!

Ice breaker	Dirikan Tembok! (rujuk ms 19)
-------------	-------------------------------

Video	Tentang Penguasaan Diri
-------	-------------------------



*Pemimpin ibadah menggalakkan kanak-kanak untuk memikirkan perkara-perkara lain yang mereka ingin janjikan.

*Sudut Penguat Semangat

Saya berjanji akan melakukan yang terbaik untuk:

1. Berhati-hati tentang apa yang saya tonton, baca, makan, dengar dan sentuh.

2. Mengatakan "TIDAK" kepada makanan manis yang terlalu banyak, bunyi-bunyi yang kuat, dan benda-benda yang boleh mencederakan saya.

3. Berdoa supaya Tuhan membantu saya membuat pilihan-pilihan yang baik.

- 4.

Aktiviti

Perisai Minda (rujuk ms 21)

Renungan Penutup

Pemimpin Ibadah

Adakah sentiasa mudah untuk berkata TIDAK? Tidak juga, kan? Kadang-kadang ia memang susah! Tetapi berkata TIDAK kepada perkara yang tidak baik untuk kita adalah pilihan yang tepat jika kita mahu kekal kuat dan sihat. Dan tahukah kamu? Kamu tidak perlu melakukannya seorang diri! Tuhan sentiasa bersedia untuk menolong kamu. Dalam Filipi 4:13, Dia berjanji: “Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.”

Jadi, ingatlah — bijaklah menggunakan deriamu dan katakan TIDAK apabila perlu! Kamu kuat kerana Tuhan ada di sisimu!

Lagu Penutup

Lagu Temperance

Doa Komitmen

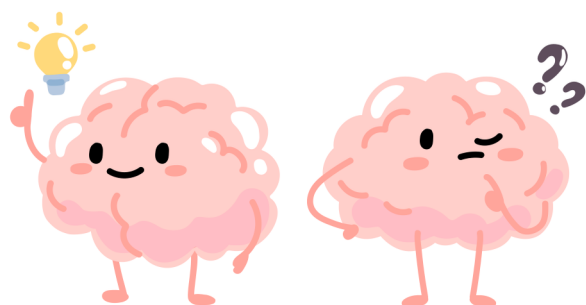
Untuk menyerahkan penguasaan diri kepada Tuhan, supaya dimampukan oleh Tuhan untuk mengatakan “TIDAK” kepada perkara-perkara yang tidak baik.

Sessi Bergambar

Hari 5

DOA KOMITMEN

Tuhan, terima kasih kerana Engkau telah memberikan kepada saya mata, telinga, hidung, lidah, dan kulit. Tolonglah saya menggunakannya dengan cara yang betul. Ajarlah saya untuk berkata TIDAK kepada perkara-perkara yang tidak baik untuk tubuh dan fikiran saya. Berikanlah saya kekuatan untuk membuat pilihan yang baik setiap hari. Terima kasih kerana Engkau mengasihi saya dan sentiasa menolong saya. Amin.



DIRIKAN TEMBOK!

Objektif: Membantu kanak-kanak “membina” tembok mereka sendiri dengan mengenal pasti perkara berbahaya yang perlu mereka katakan TIDAK — perkara yang mempengaruhi tubuh dan minda melalui lima deria.

Bahan-bahan:

- Potongan kertas berbentuk bata (merah, jingga, atau coklat – seperti bata sebenar!)
- Poster tembok besar atau papan kenyataan dengan garisan bentuk tembok (atau gunakan sahaja ruang besar di lantai atau papan putih)
- Pen penanda atau pen biasa
- Pilihan: Pita pelekat dua muka atau Velcro, atau gam pelekat untuk menampal bata.

Arahan:

Bahagian 1 – Aktiviti Menulis Di Atas Bata

Agihkan satu atau dua “bata” kepada setiap kanak-kanak dan biarkan mereka menulis mesej seperti:

- Tidak kepada masa skrin yang terlalu lama
- Tidak kepada video yang menakutkan
- Tidak kepada minuman manis
- Tidak kepada menghidu bahan kimia yang kuat
- Tidak kepada menyentuh objek panas
- Tidak kepada perkataan buruk
- Tidak kepada memasukkan objek ke dalam hidung
- Tidak kepada cahaya biru

Bahagian 2 – Membina Tembok Bersama

Ajak kanak-kanak seorang demi seorang atau dalam kumpulan kecil untuk datang dan menampal bata mereka pada poster/papan tembok. Semasa setiap kanak-kanak meletakkan batanya, galakkan mereka berkata dengan kuat:

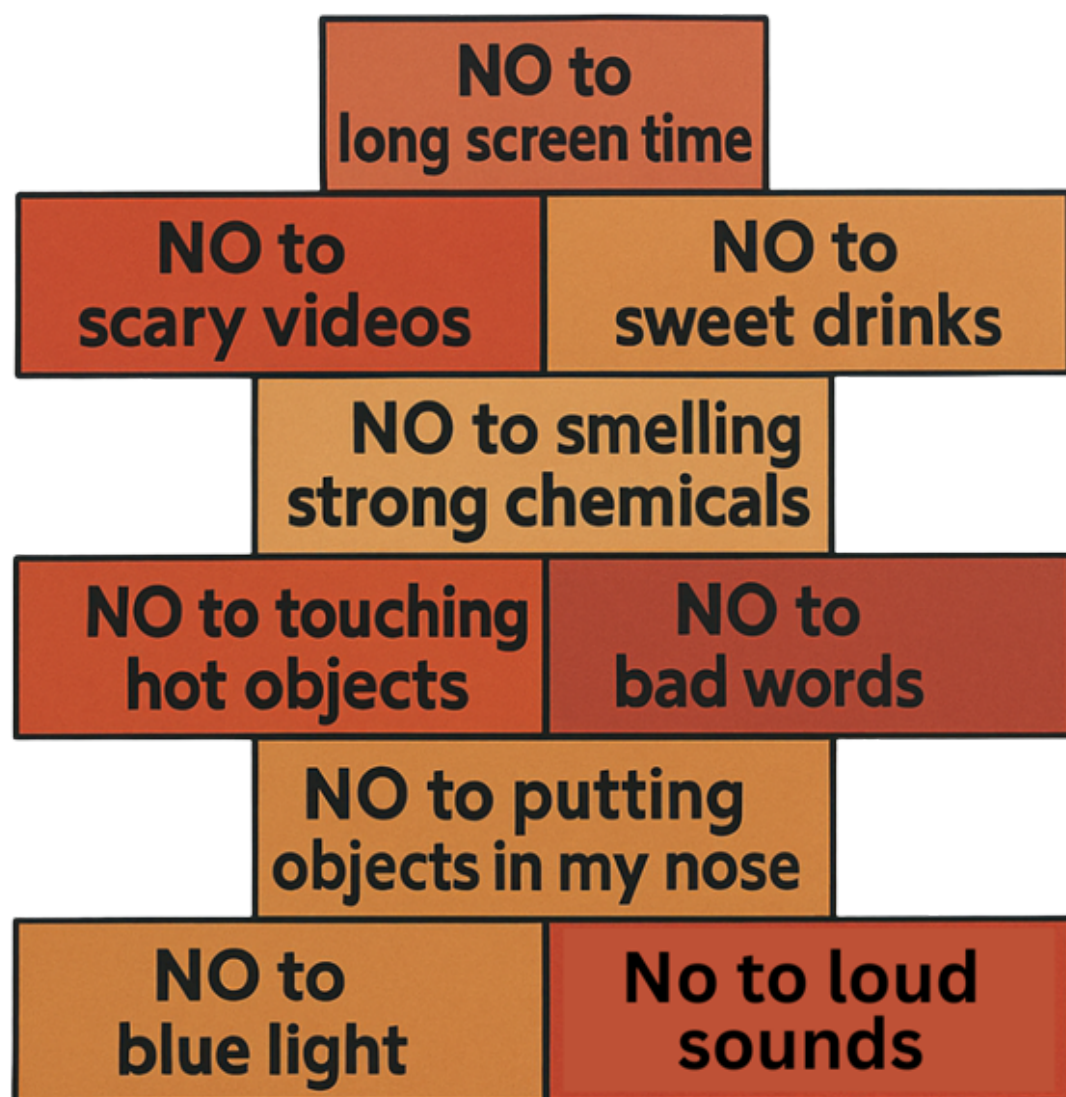
“Saya kata TIDAK kepada [apa yang ditulis pada bata saya]!”

Bahagian 3 – Katakan bersama-sama

“Lihatlah tembok kuat yang telah kita bina bersama! Setiap bata adalah pilihan yang berkuasa yang kamu buat untuk kekal sihat dan kuat. Teruslah membina tembok ini setiap hari dengan membuat pilihan yang baik!”

ILLUSTRASI

WALL IT UP!



Every brick is a powerful choice you make to stay healthy and strong!

PERISAI MINDA

Objektif: Mengajarkan anak-anak untuk menjaga fikiran mereka dengan mengenal pasti dan menolak pengaruh negatif.

Bahan-bahan:

Aluminium foil (untuk kesan berkilat)

Pen penanda

Pelekat

Gam

Ikon “Perisai Minda” yang boleh dicetak (ms23)

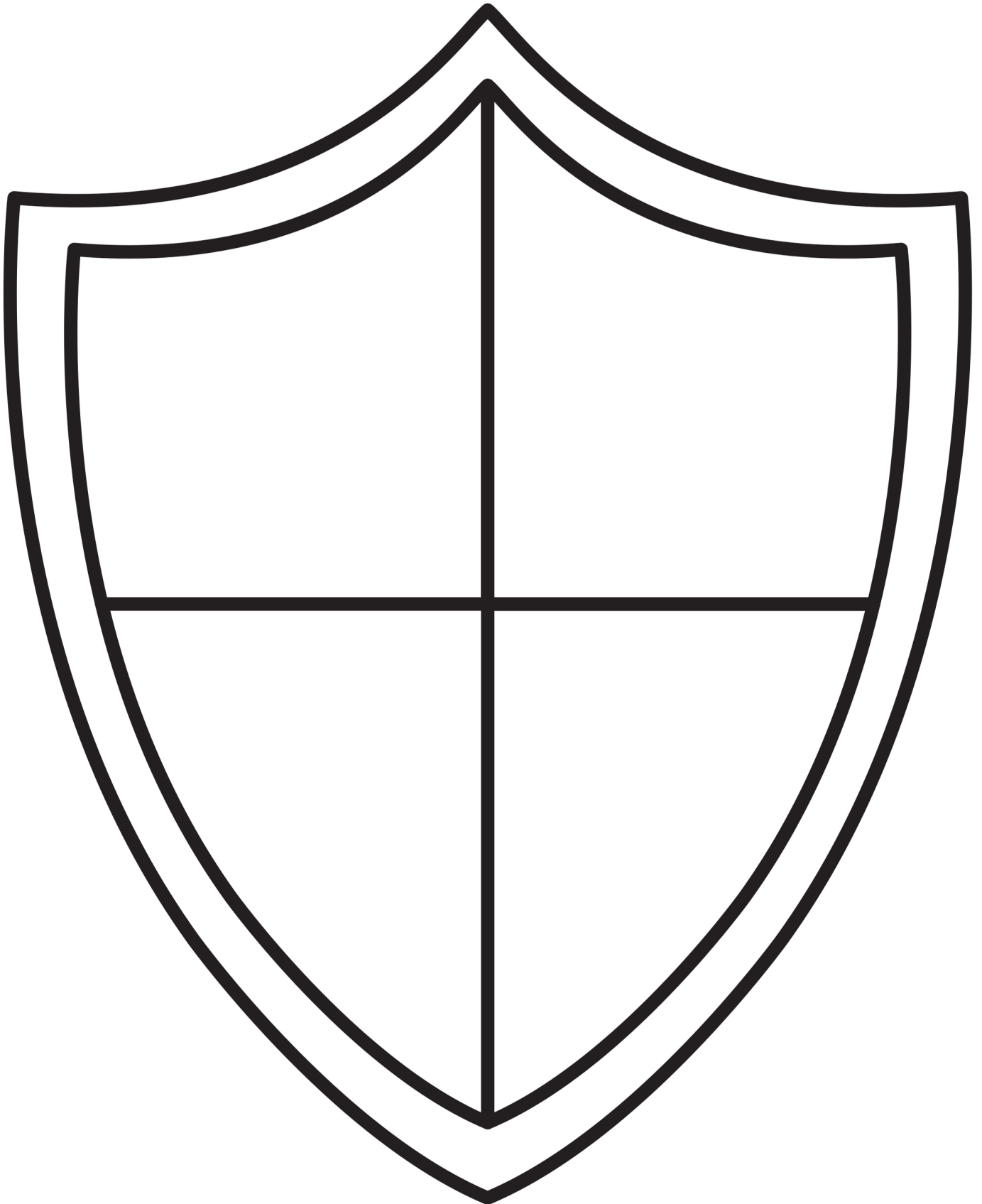
Gunting

Arahan:

1. Hias sebuah perisai dengan menggunakan foil, lukisan, dan pelekat.
2. Pada perisai itu, tulis atau tampal gambar/ikon perkara yang melindungi fikiran (contohnya doa, membaca Alkitab, kata-kata baik, makanan sihat, pemikiran positif).
3. Pada bahagian belakang perisai, senaraikan perkara yang mereka mahu katakan TIDAK (contohnya permainan ganas, mengumpat, tayangan menakutkan, dusta).

Mesej: “Seperti seorang kesatria menggunakan perisai untuk melindungi daripada serangan, kita juga boleh menjaga fikiran kita dengan kebenaran Tuhan dan pilihan yang baik.”

PERISAI MINDA



PERISAI MINDA



HARI 6: UDARA TARIK NAFAS...HEMBUS NAFAS!

RANGKA PROGRAM (MASA: 45 MIN)

Panggilan Ibadah	Pemimpin Ibadah - Panggil semua supaya berkumpul untuk ibadah - Nyanyikan 2 lagu aksi (rujuk apendiks untuk lagu-lagu) - Nyanyikan lagu tema Temperance bersama (rujuk video)
Doa Pembuka	Kanak-kanak
Pengenalan	Pemimpin Ibadah

Tahukah kamu bahawa dalam kebanyakan masa, kita sendiri tidak sedar bahawa kita sedang bernafas? Itu kerana pernafasan berlaku secara automatik! Tubuh kita yang menakjubkan melakukannya sendiri — termasuk ketika kita sedang tidur! Bukankah itu sesuatu yang hebat?

Tetapi, tahukan anda? Kadang-kadang, sangat berguna untuk kita memperlahankan diri dan memberi perhatian kepada cara kita bernafas. Apabila kita melakukannya, ia membantu kita rasa tenang, terfokus, dan membawa lebih banyak oksigen ke dalam tubuh kita — seperti memberi otak dan otot kita sedikit tenaga tambahan!

Mari kita cuba satu latihan pernafasan yang menyeronokkan yang dipanggil Pernafasan Segi Empat Sama! Kenapa dipanggil begitu? Sebab kita tarik dan hembus nafas sambil membayangkan bentuk segi empat sama, empat sisi yang sama panjang, empat langkah mudah. Ia seperti melukis kotak dengan nafas kita!

Sedia? Mari kita buat bersama:

Ice breaker Bernafas Segi Empat Sama (rujuk ms26)

Video Tentang Udara



***Sudut Penguat Semangat** Saya berjanji akan melakukan yang terbaik untuk: 1.Meluangkan sedikit masa di luar rumah di mana udaranya lebih segar dan bersih. 2.Menarik nafas panjang sekali sekala untuk membantu badan dan minda saya. 3.Bertanya jika anda boleh membuka jendela di rumah untuk membenarkan udara segar masuk. 4. 5.

*Pemimpin ibadah menggalakkan kanak-kanak untuk memikirkan perkara-perkara lain yang mereka ingin janjikan.

Aktiviti Model Paru-paru yg mudah (rujuk ms 27)

Renungan Penutup Pemimpin Ibadah

Tuhan menciptakan paru-paru kita yang menakjubkan supaya kita dapat menghirup udara segar yang menjaga tubuh dan otak kita agar kekal kuat dan sihat! Kamu boleh membantu menjaga paru-paru kamu dengan memilih untuk menghirup udara segar!

Setiap kali kamu menarik nafas, ingatlah juga untuk mengundang Roh Kudus masuk ke dalam hati kamu. Dialah yang menolong kita menghasilkan buah Roh yang indah. Sama seperti kita memerlukan udara segar setiap hari, kita juga memerlukan Roh Kudus setiap hari untuk menolong kita menjadi diri kita yang terbaik!

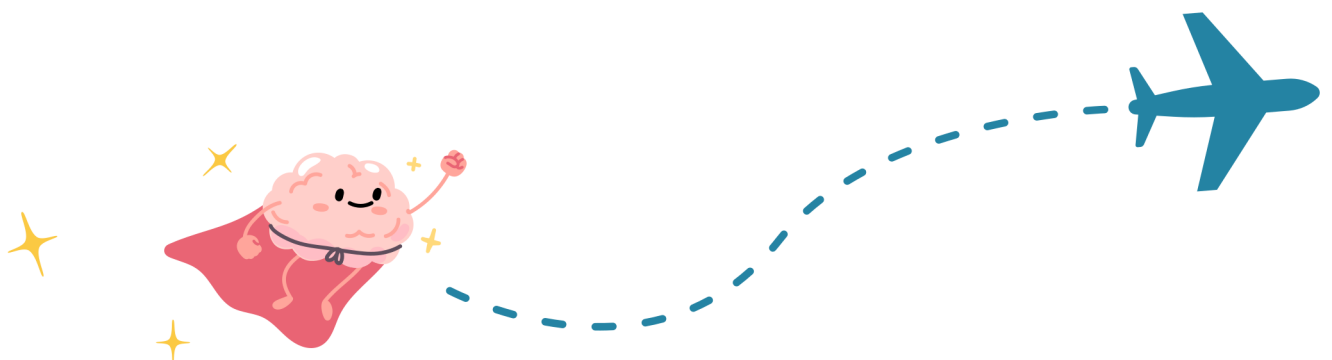
Lagu Penutup Lagu Temperance

Doa Komitmen Untuk memohon Roh Kudus masuk ke dalam hati

Sessi Bergambar Hari 6

DOA KOMITMEN

Ya Tuhan, terima kasih untuk udara segar yang membuat saya hidup dan sihat. Tolonglah saya untuk bernafas dengan menarik nafas dalam dan menikmati udara bersih di sekeliling saya. Sama seperti udara, terima kasih untuk Roh Kudus yang tidak dapat saya lihat tetapi menolong saya dengan cara yang menakjubkan. Amin.



BERNAFAS SEGI EMPAT SAMA

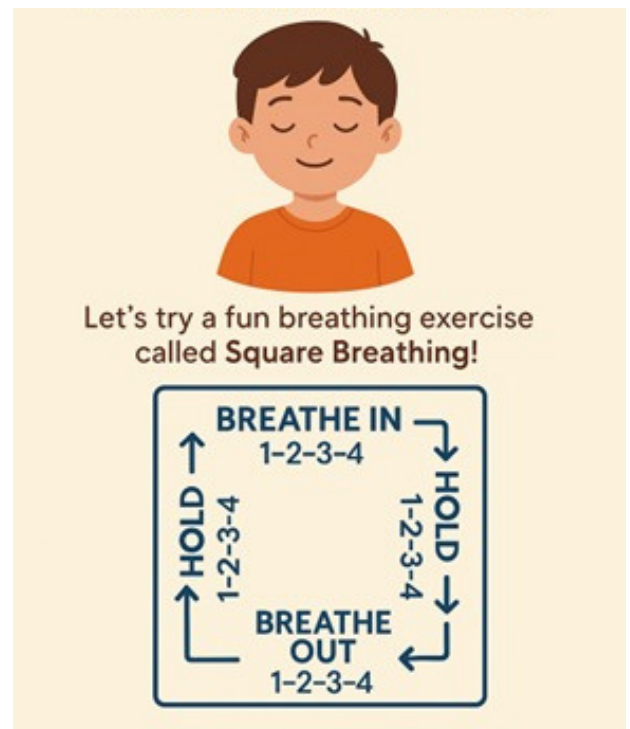
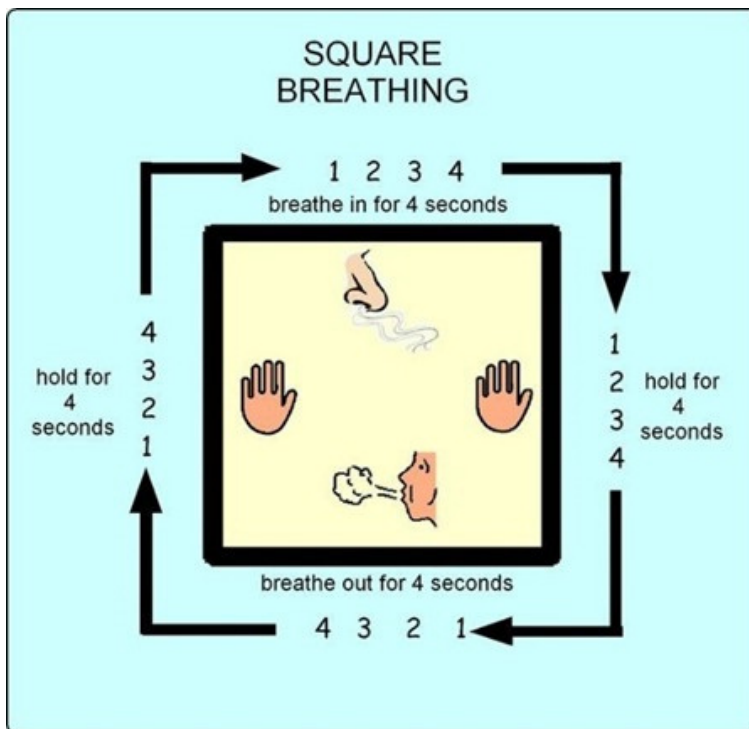
Tarik nafas... 1-2-3-4
 Tahan nafas... 1-2-3-4
 Hembus nafas ... 1-2-3-4
 Tahan nafas lagi... 1-2-3-4

Dan ulang!

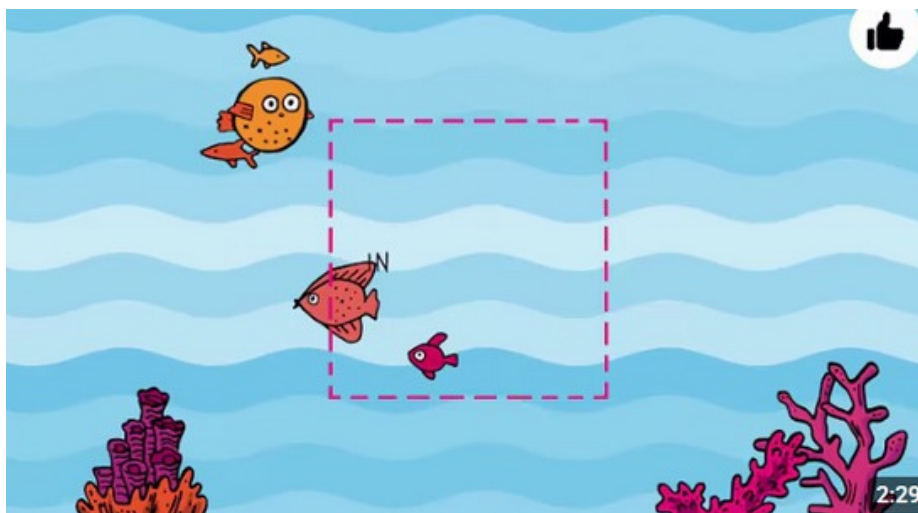
Ia sangat menenangkan dan membuat kamu berasa damai di dalam hati—
 sesuai untuk waktu ibadah, waktu tenang, atau bila-bila masa kamu
 perlu menenangkan diri semula.

Nota untuk pemimpin ibadah:

Gunakan gambarajah Bernafas Segi Empat Sama dan YouTube video di bawah
 untuk panduan.



YouTube: [Guided Square Breathing Exercise in 2 minutes by Dee Jay](#)



MODEL PARU-PARU YANG RINGKAS

Objektif:

Untuk menunjukkan bagaimana paru-paru berfungsi menggunakan model ringkas yang memperlihatkan proses menarik dan menghembus nafas dengan menggunakan belon dan botol plastik.

Bahan-bahan:

- 1 botol plastik lutsinar (500ml atau 1 liter)
- 2 belon kecil
- 1 belon besar (untuk diafragma)
- 2 penyedut minuman plastik
- Getah gelang
- Tanah liat mainan (modeling clay) atau plastisin
- Gunting
- Pita pelekat

Langkah-langkah:

Sediakan Botol:

- Potong bahagian bawah botol plastik (lebih kurang 1–2 inci dari dasar). Ini akan menjadi bahagian badan model paru-paru kamu.

Pasang Belon (Paru-paru):

- Sarungkan belon kecil pada hujung setiap penyedut minuman. Gunakan getah gelang untuk mengikatnya dengan kemas.
- Belon-belon ini akan berfungsi sebagai “paru-paru.”

Masukkan Penyedut Minuman:

- Lekatkan dua penyedut minuman bersama-sama secara selari menggunakan pita pelekat.
- Masukkan penyedut ke dalam mulut botol sehingga belon tergantung di dalam botol.
- Gunakan tanah liat mainan atau plastisin di sekeliling mulut botol untuk menutupnya rapat dan memastikan penyedut berada di tempatnya (supaya udara tidak keluar).

Buat Diafragma:

- Potong belon besar kepada dua bahagian dan ambil bahagian bawah.
- Regangkan dan sarungkan pada bahagian bawah botol yang telah dipotong tadi. Ini akan berfungsi sebagai diafragma.

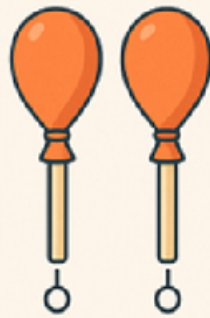
Uji Model:

Tarik perlahan-lahan belon diafragma ke bawah dan lihat belon paru-paru mengembang. Tolak ke atas dan lihat ia mengempis semula!

SIMPLE LUNGS MODEL



Cut off the bottom of the plastic bottle



Attach balloons to straws with rubber bands



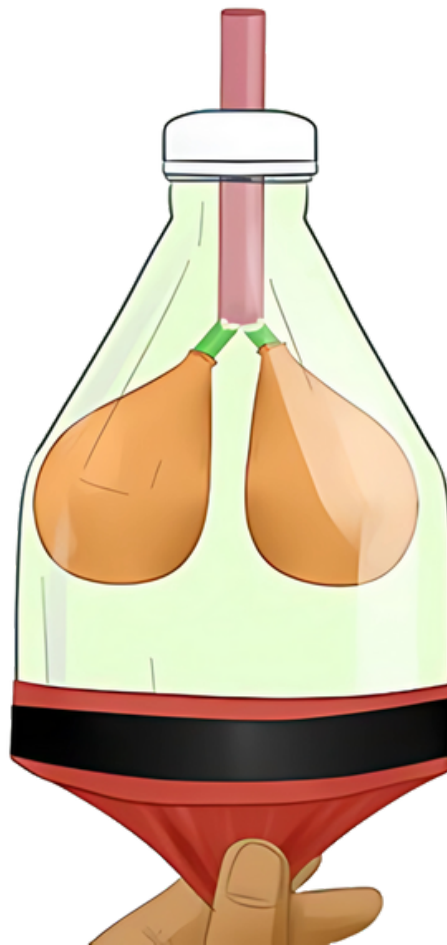
Insert straws into bottle and seal with modeling clay



Cut balloon and stretch it over bottle bottom



Tape



HARI 7: REHAT ZZZZZ...

RANGKA PROGRAM (MASA: 45 MIN)

Panggilan Ibadah	Pemimpin Ibadah - Panggil semua supaya berkumpul untuk ibadah - Nyanyikan 2 lagu aksi (rujuk apendiks untuk lagu-lagu) - Nyanyikan lagu tema Temperance bersama (rujuk video)
Doa Pembuka	Kanak-kanak
Pengenalan	Pemimpin Ibadah

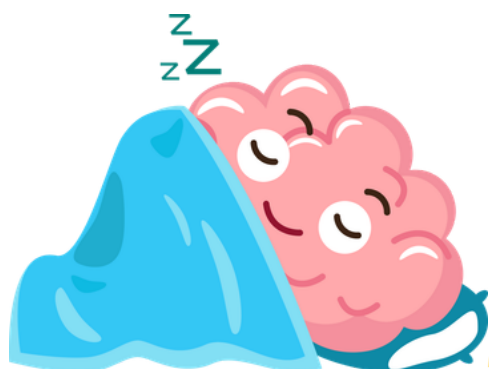
Adakah kamu tahu MENGAPA kita tidur? Walaupun nampaknya kita tidak melakukan apa-apa, tidur sebenarnya adalah salah satu perkara paling penting yang tubuh kita lakukan!

Tahukah kamu bahawa kita menghabiskan kira-kira satu pertiga daripada hidup kita untuk tidur? Itu bermakna jika kamu hidup sehingga umur 90 tahun, kamu akan tidur selama lebih kurang 30 tahun! Boleh bayangkan tidur selama 30 tahun?

Para saintis masih belum benar-benar pasti mengapa kita tidur. Apa yang mereka tahu ialah tidur dan rehat sangat penting untuk kesihatan. Sesetengah pakar percaya bahawa tubuh kita memerlukan masa setiap hari untuk “menutup sistem,” supaya ia dapat membaiki dirinya, merehatkan organ, mengecas semula otak, dan melegakan tubuh daripada segala aktiviti yang kita lakukan ketika sedar — seperti berlari, berfikir, bermain, malah makan!

Apabila kamu mula berasa mengantuk, itu adalah cara otak kamu berkata: “Hei! Kamu sudah lakukan banyak perkara hari ini. Mari kita berehat supaya esok kita rasa hebat!”

Walaupun kita ada banyak perkara untuk dibuat, otak membantu melindungi kesihatan kita dengan mengingatkan kita untuk berehat. Dan apabila kita sudah cukup tidur, tahu tak? Otak juga yang membantu kita bangun semula, sedia untuk beraksi!



***Sudut Penguat Semangat** Saya berjanji akan melakukan yang terbaik untuk: 1. Tidur sebelum 9:00 PM supaya saya mendapat rehat yang cukup. 2. Memilih aktiviti senyap sebelum tidur dan bukan melihat skrin atau bermain game. 3. Mengingati bahawa rehat adalah penting untuk badan bertumbuh dan belajar dengan baik. 4. 5.

*Pemimpin ibadah menggalakkan kanak-kanak untuk memikirkan perkara-perkara lain yang mereka ingin janjikan.

Video	Tentang Rehat dan Tidur
Aktiviti	Carta Pai 24-Jam Saya (rujuk ms 31)
Renungan Penutup	Pemimpin Ibadah

Kita belajar bahawa adalah terbaik bagi kanak-kanak untuk mendapat 9 hingga 10 jam tidur setiap hari. Itu kira-kira satu pertiga daripada sehari dihabiskan untuk tidur—kerana tubuh kamu memerlukan masa untuk membesar, sembuh, dan berasa hebat!

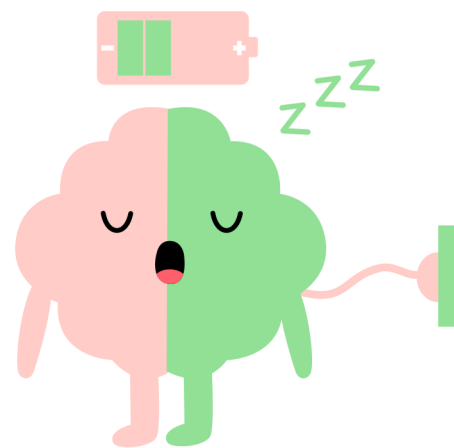
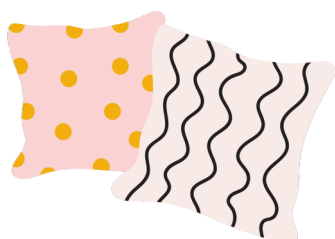
Tetapi tahukah kamu bahawa Tuhan tahu lebih baik daripada pakar terbaik bagaimana untuk menjaga diri kita agar sihat dan gembira? Dia memberikan kita satu hadiah yang sangat istimewa yang dipanggil Sabat. Setiap hari ketujuh, Dia mahu kita berehat—bukan hanya dengan tidur, tetapi juga dengan meluangkan masa bersama-Nya dan bersama orang-orang yang kita kasihi.

Sabat itu seperti butang “reset” mingguan! Ia membantu kita mengecas semula tubuh, menyegarkan fikiran, dan membina hubungan yang kuat. Tuhan sungguh penuh perhatian, bukan?

Lagu Penutup	Lagu Temperance
Doa Komitmen	Berterima kasih kepada Tuhan untuk rehat dan Sabat
Sessi Bergambar	Hari 7

DOA KOMITMEN

Ya Tuhan, terima kasih kerana memberikan malam untuk merehatkan tubuh dan fikiran saya. Tolonglah saya mendapat tidur yang cukup supaya saya dapat bangun dengan bertenaga dan sihat. Terima kasih untuk hari Sabat, masa yang istimewa untuk berehat dan bersama-Mu. Amin.



CARTA PAI 24-JAM SAYA

Objektif:

Membantu kanak-kanak memahami bagaimana hari mereka dibahagikan kepada aktiviti -aktiviti yang berbeza dan menyedari kepentingan tidur sebagai sebahagian daripada gaya hidup sihat.

Bahan-bahan:

- Sekeping kertas kosong
- Objek bulat untuk dijadikan acuan (seperti pinggan atau penutup)
- Pensel dan pembaris
- Pensel warna atau krayon

Langkah-langkah:

1. Lukis Hari Anda!

Gunakan objek bulat (seperti pinggan) untuk melakar satu bulatan besar di tengah kertas anda. Bulatan ini akan mewakili 24 jam dalam sehari anda.

2. Potong Seperti Piza!

Bahagikan bulatan itu kepada 24 bahagian yang sama. Setiap bahagian mewakili 1 jam dalam sehari anda. Gunakan pembaris untuk melukis garisan lurus dari tengah ke tepi bulatan.

3. Tambah Jam!

Tandakan setiap bahagian dengan nombor dari 1 hingga 24 (atau dari 1 hingga 12 dua kali) di sekeliling tepi bulatan anda.

4. Warnakan Hari Anda!

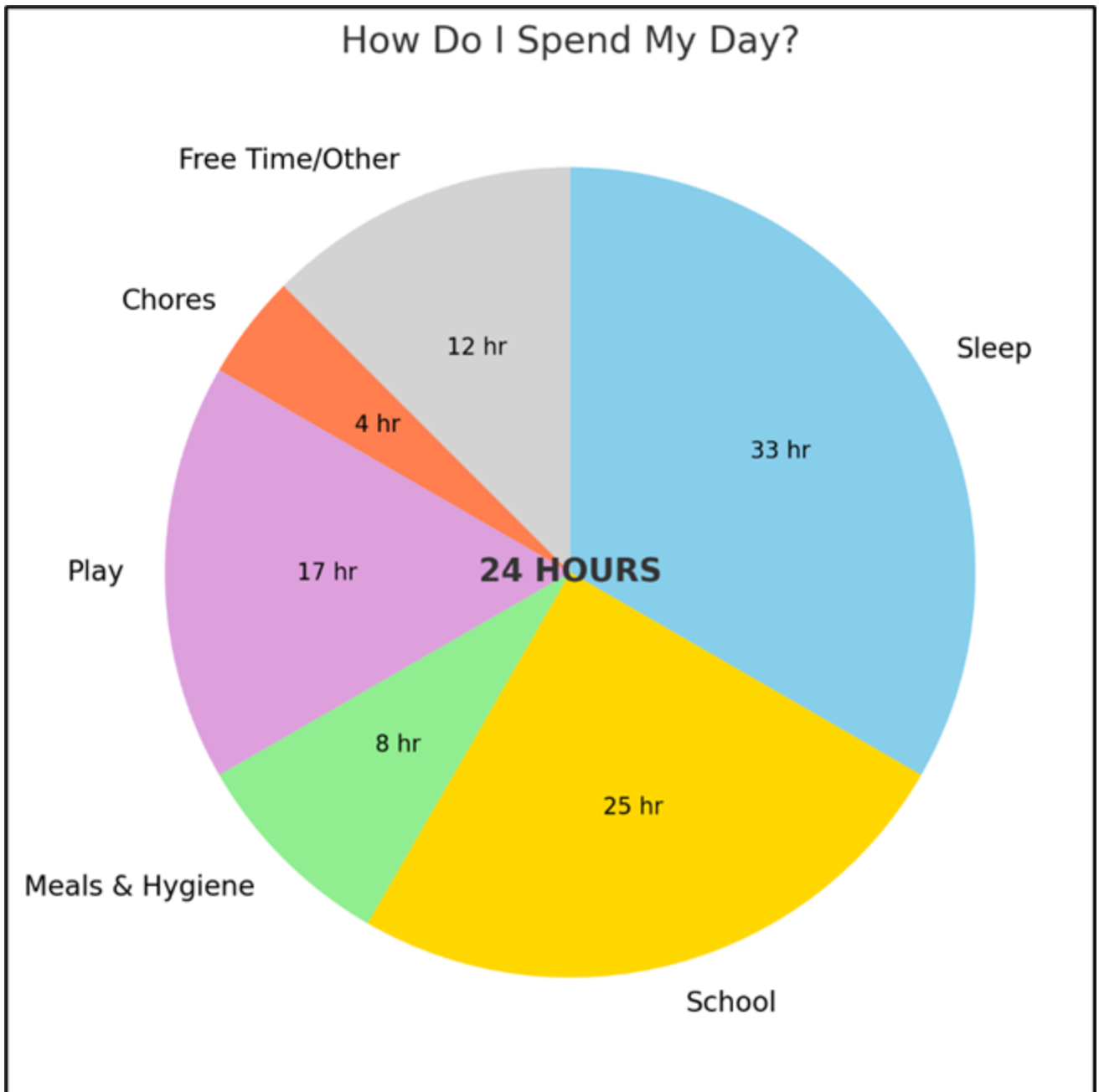
Fikirkan berapa jam yang anda habiskan untuk setiap aktiviti setiap hari. Kemudian, warnakan bahagian-bahagian itu menggunakan warna ini:

- Biru untuk tidur
 - Kuning untuk sekolah
 - Hijau untuk makan dan kebersihan diri
 - Ungu untuk bermain
 - Oren untuk kerja-kerja rumah
 - Kelabu untuk masa santai dan lain-lain
- Anda juga boleh cipta kod warna sendiri!

5. Lihat dan Belajar!

Apabila carta pai anda sudah siap, lihat berapa banyak bahagian yang anda warnakan biru untuk tidur. Adakah ia sekitar 8 jam? Itu kira-kira satu pertiga daripada hari anda, dan ia sangat penting untuk membesar dengan kuat dan kekal sihat!

ILUSTRATIOSI



HARI 8: PERCAYA KEPADA TUHAN SEBABUTAMA KESIHTAN YANG BAIK

RANGKA PRROGRAM (MASA: 45 MIN)

Pemimpin Ibadah

Pemimpin Acara

- Panggil semua supaya berkumpul untuk ibadah
- Nyanyikan 2 lagu aksi (rujuk apendiks untuk lagu-lagu)
- Nyanyikan lagu tema Temperance bersama (rujuk video)

Doa

Kanak-kanak

Pengenalan

Pemimpin Ibadah

Kesihatan yang baik bukan hanya tentang makanan, air, senaman, atau cahaya matahari—ia juga tentang apa yang kita bawa dalam hati dan fikiran kita. Perasaan seperti marah, takut, sedih, atau cemburu boleh membuat kita rasa sakit di dalam, walaupun kita makan makanan yang sihat. Sebab itu Tuhan mahu kita menyerahkan emosi kita kepada-Nya.

Tanya:

- “Bagaimana perasaan kamu apabila seseorang membuat kamu sedih?”
- “Apa yang kamu lakukan apabila kamu takut?”
- “Dengan siapa kamu bercakap apabila kamu rasa kecewa?”

Kongsi:

“Yesus ialah sahabat dan Penyembuh kita. Dia mendengar apabila kita bercakap dengan-Nya. Mari kita ucapkan selamat tinggal kepada perasaan negatif dengan mempercayai Tuhan.”

Ice Breaker

Pohon Kepercayaan ku (rujuk ms 35)

Video

Tentang Kepercayaan Kepada Tuhan



*Pemimpin ibadah menggalakkan kanak-kanak untuk memikirkan perkara-perkara lain yang mereka ingin janjikan.

*Sudut Penguat Semangat

Saya berjanji akan melakukan yang terbaik untuk:

1. Bercakap dengan Tuhan apabila saya merasa sedih, marah dan bimbang.
2. Fikirkan tentang perkara-perkara yang baik dan gembira apabila saya merasa sedih.
3. Mengingati bahawa Tuhan mengasihi saya dan mahu saya merasakan kedamaian dalam hati saya
- 4.

Aktiviti Balang Gembira (rujuk ms 37)

Renungan Penutup Pemimpin Ibadah

“Setiap kali kita berasa sedih atau kecewa, marilah kita ingat untuk memenuhi fikiran kita dengan perkara-perkara yang baik dan percaya bahawa Tuhan bersama kita.”

Lagu Penutup Lagu Temperance

Doa Komitmen Untuk mempercayai Tuhan dan menjadi sihat

Sesi Bergambar Hari 8

DOA KOMITMEN

Ya Tuhan, terima kasih kerana Engkau sahabat dan penyembuh saya. Tolonglah saya untuk menyerahkan semua perasaan saya kepada-Mu, termasuk kesedihan dan ketakutan. Bantulah saya untuk mengingati semua perkara yang baik dan indah serta menyerahkan segala kebimbangan saya kepada Engkau. Amin.



POHON KEPERCAYAAN

Masa Diberikan: 15 minit

Objektif:

Membantu kanak-kanak membayangkan bagaimana memberi keseimbangan mereka kepada Tuhan dan mempercayai-Nya untuk mendapat ketenangan.

Bahan-bahan:

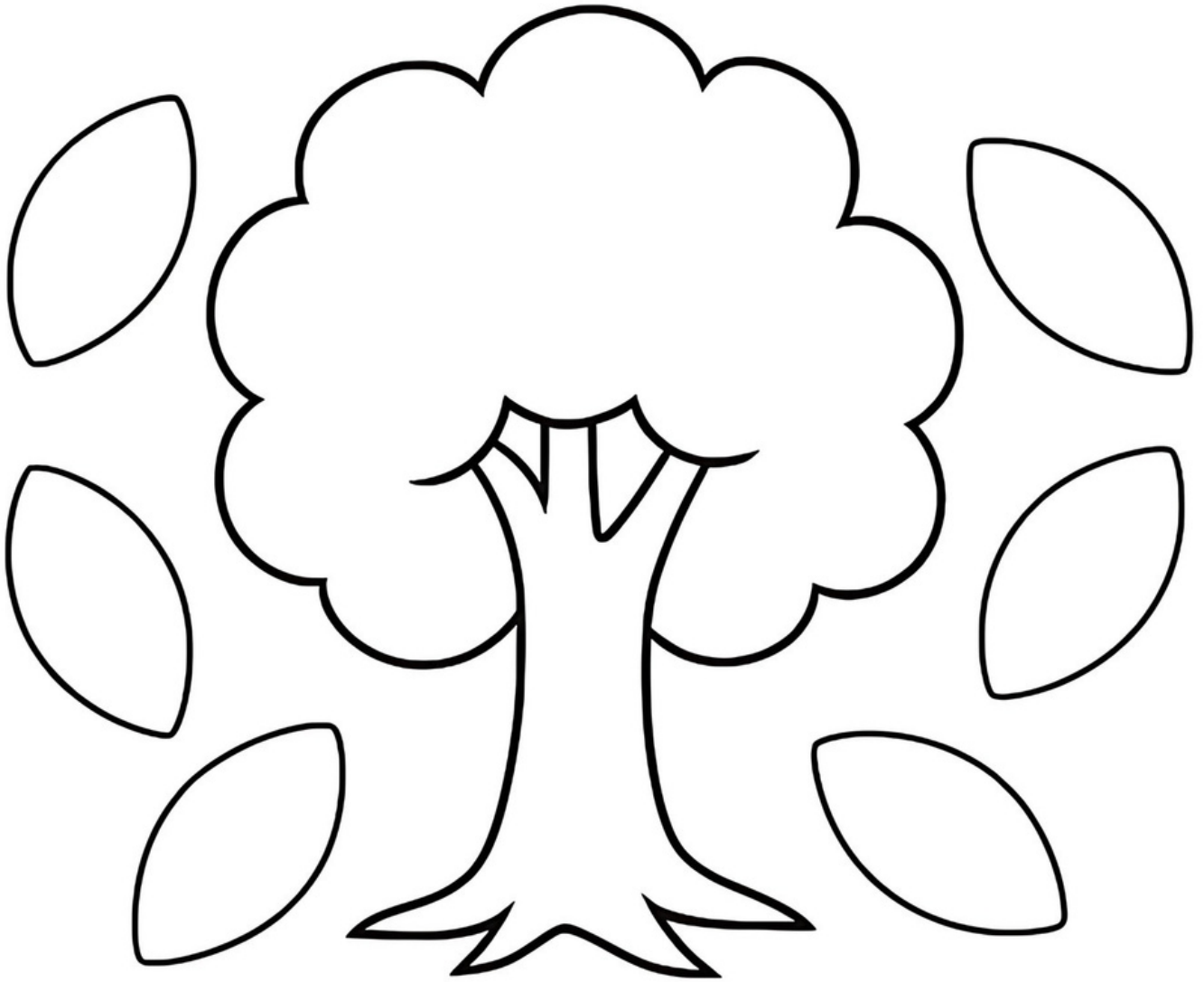
- Kertas hijau, coklat, dan berwarna
- Gunting, gam stik, penanda
- Batang pokok (daripada kertas) yang sudah dipotong siap dan kertas hijau untuk daun

Arahan:

- Edarkan satu batang pokok kertas dan 5–7 helai daun kertas hijau kepada setiap kanak-kanak.
- Minta kanak-kanak memikirkan tentang emosi atau kebimbangan yang mereka mahu serahkan kepada Tuhan.
- Pada setiap daun, mereka menulis atau melukis satu perkara yang mereka mahu percayakan kepada Tuhan (contohnya: takut peperiksaan, kesedihan, cemburu, risau tentang kawan, dan lain-lain).
- Bantu mereka melekatkan daun-daun itu pada batang pokok.
- Tuliskan ayat hafalan pada batang pokok:
- “Percayalah kepada TUHAN dengan segenap hatimu...” – Amsal 3:5
- Tidak wajib: Hiaskan “Pohon Kepercayaan” dengan lukisan atau pelekat/stickers.

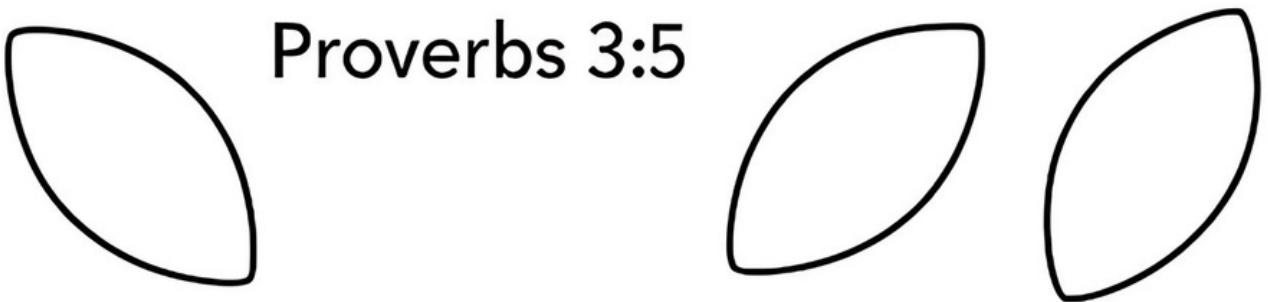


MY TRUST TREE



Trust in the Lord
with all your heart.

Proverbs 3:5



BALANG GEMBIRA

Masa diberi: 5 min

Pemimpin Ibadah:

“Tuhan mahu kita mempunyai fikiran-fikiran yang gembira dan sihat. Dalam Filipi 4:8–9, Alkitab berkata kita harus memikirkan perkara-perkara yang benar, mulia, adil, suci, indah, terpuji—jika ada sesuatu yang unggul atau patut dipuji—fikirlah tentang hal-hal itu.”

Arahan:

1. Edarkan lembaran kerja “Balang Gembira”.
2. Tanya kanak-kanak:
 - “Apakah perkara yang baik, penuh kasih, atau indah yang boleh kamu fikirkan?”
 - “Apakah yang membuat kamu berasa gembira atau menolong kamu rasa tenang?”
1. Biarkan mereka menulis atau melukis perkataan seperti:

Kebaikan, Berkongsi, Yesus, Ibu, Alam Semula Jadi, Sukacita, Kawan, Damai, Menolong, Berdoa, Kasih dan lain-lain.

Penutup:

“Setiap kali kita rasa tidak senang atau kecewa, marilah kita ingat untuk memenuhi fikiran kita dengan perkara-perkara yang baik dan mempercayai bahawa Tuhan bersama kita.”



Happy Jar

NAME _____

DATE _____



LAGU TEMA

TRUE TEMPERANCE BOYS AND GIRLS

Verse 1:

True temp'rance boys and girls are we
 We're living life so cheerfully
 To learn health habits in our youth
 For it's a part of God's great truth.
 We join our hearts and join our hands
 And stand a true and loyal band
 From all bad habits we will flee
 For temp'rance boys and girls are we.

Chorus:

Temp'rance boys and girls are we
 Temp'rance boys, Temp'rance girls
 Temp'rance boys and girls are we
 Always true we mean to be.

Verse 2:

We know our bodies must be clean
 Inside as well as what is seen
 And so we take deep breaths of air
 Which lies about us ev'rywhere
 And then we drink at a glass
 Of water pure each lad and lass
 Four times each day and not at meals
 And soon we find how good it feels.

Chorus:

Temp'rance boys and girls are we
 Temp'rance boys, Temp'rance girls
 Temp'rance boys and girls are we
 Always true we mean to be.

Verse 3:

We wash our hands before we eat
 Our fingernails keep short and neat
 Our teeth we brush both morn and eve
 And praise for gifts that we receive
 With windows open wide at night
 We sleep long hours till morning light
 These things will make and keep us well
 This message we delight to tell.

Chorus:

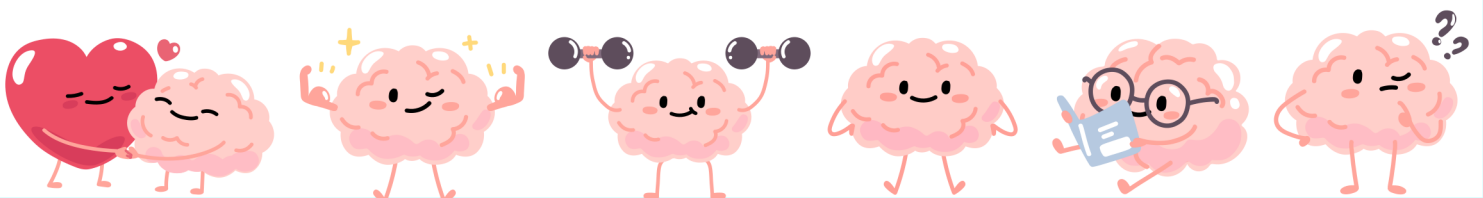
Temp'rance boys and girls are we
 Temp'rance boys, Temp'rance girls
 Temp'rance boys and girls are we
 Always true we mean to be.

Verse 4:

And when it's time to go to school
 To study hard, obey the rule
 We'll have clear minds to get our tasks
 And do the things the teacher asks
 The health work is the ent'ring wedge
 And 'round our path a shelt'ring hedge
 'Twill help us choose the right from wrong
 And make us good as well as strong.

Chorus:

Temp'rance boys and girls are we
 Temp'rance boys, Temp'rance girls
 Temp'rance boys and girls are we
 Always true we mean to be.

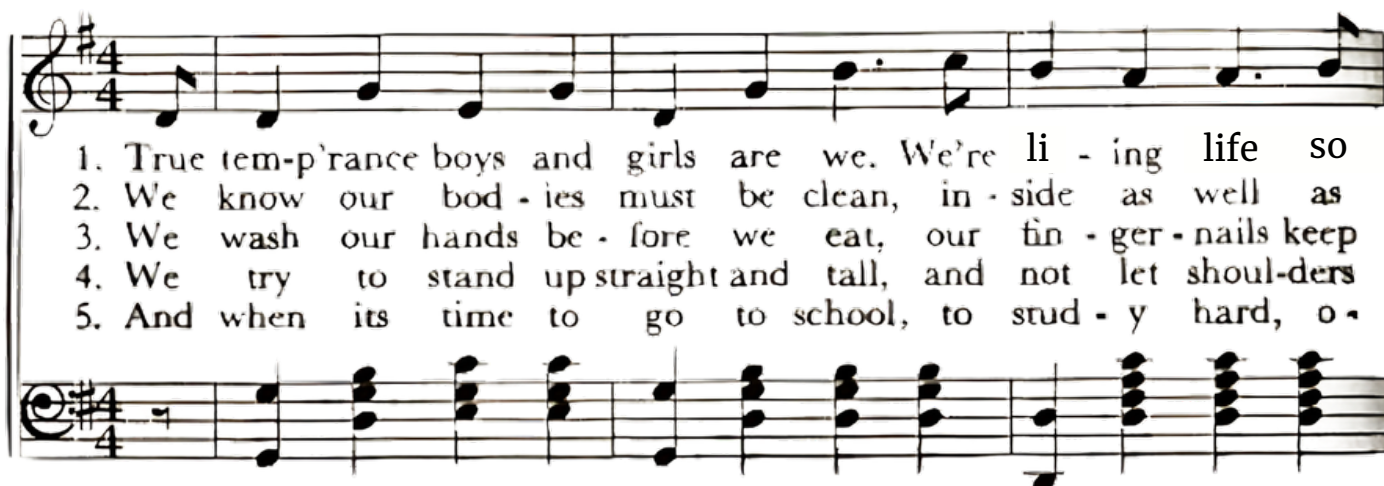


THEME SONG

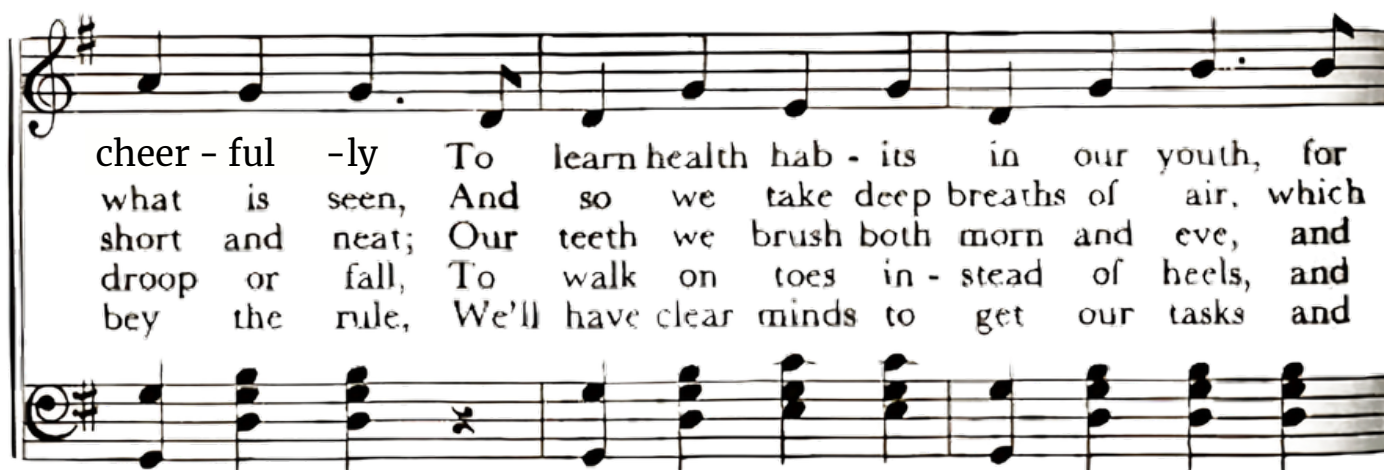
TRUE TEMPERANCE BOYS AND GIRLS

Martha W. Howe

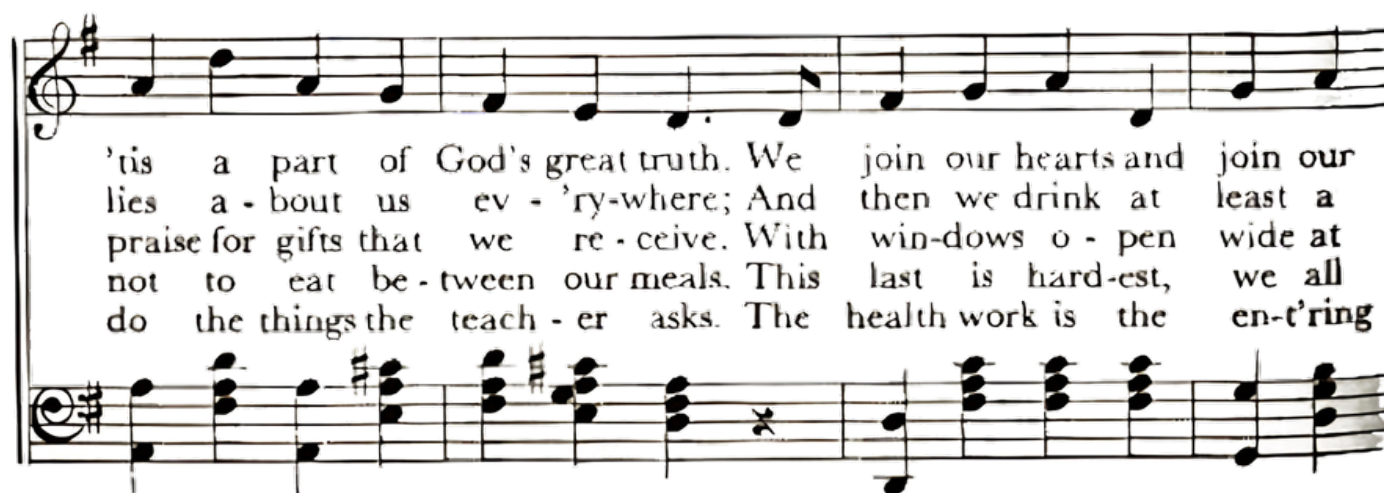
Arr. by M. W. Howe



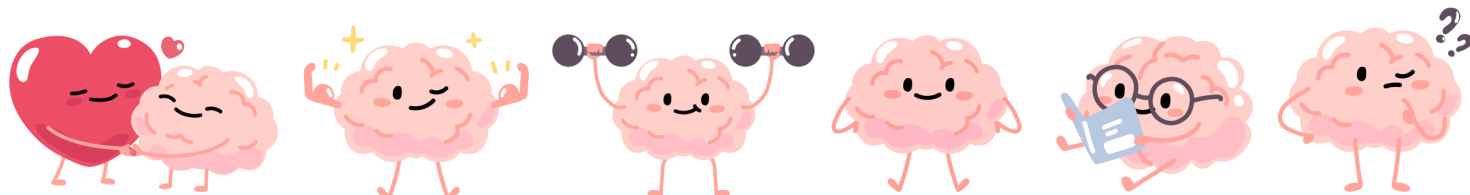
1. True tem-p'rance boys and girls are we. We're li - ing life so
 2. We know our bod - ies must be clean, in - side as well as
 3. We wash our hands be - fore we eat, our fin - ger - nails keep
 4. We try to stand up straight and tall, and not let shoul - ders
 5. And when its time to go to school, to stud - y hard, o -



cheer - ful - ly To learn health hab - its in our youth, for
 what is seen, And so we take deep breaths of air, which
 short and neat; Our teeth we brush both morn and eve, and
 droop or fall, To walk on toes in - stead of heels, and
 bey the rule, We'll have clear minds to get our tasks and

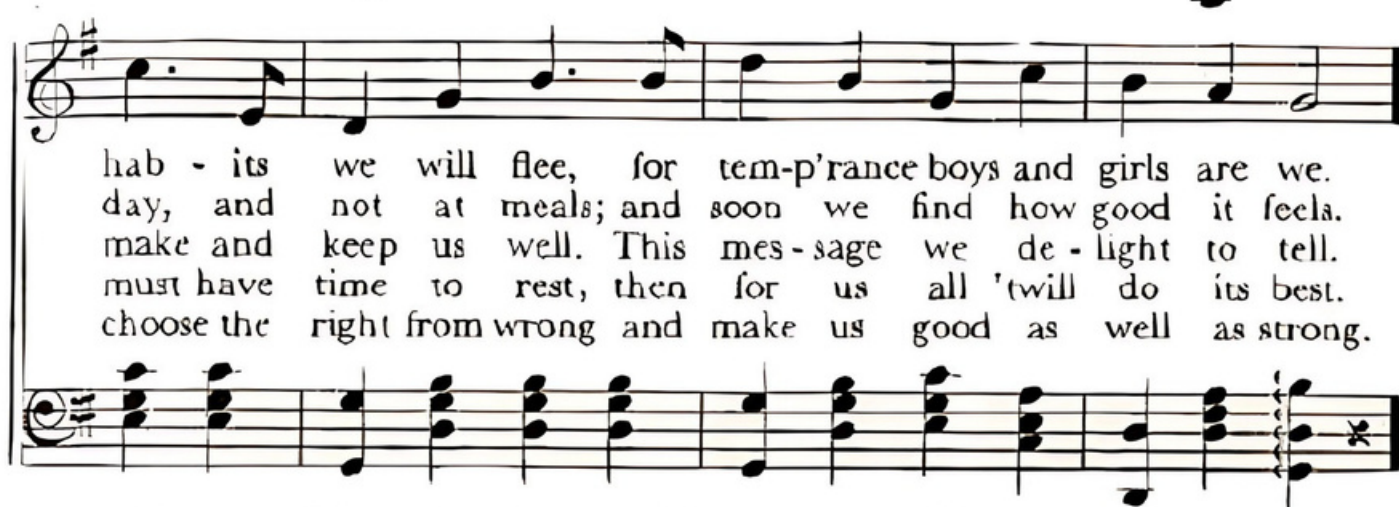


'tis a part of God's great truth. We join our hearts and join our
 lies a - bout us ev - 'ry-where; And then we drink at least a
 praise for gifts that we re - ceive. With win - dows o - pen wide at
 not to eat be - tween our meals. This last is hard - est, we all
 do the things the teach - er asks. The health work is the en - t'ring



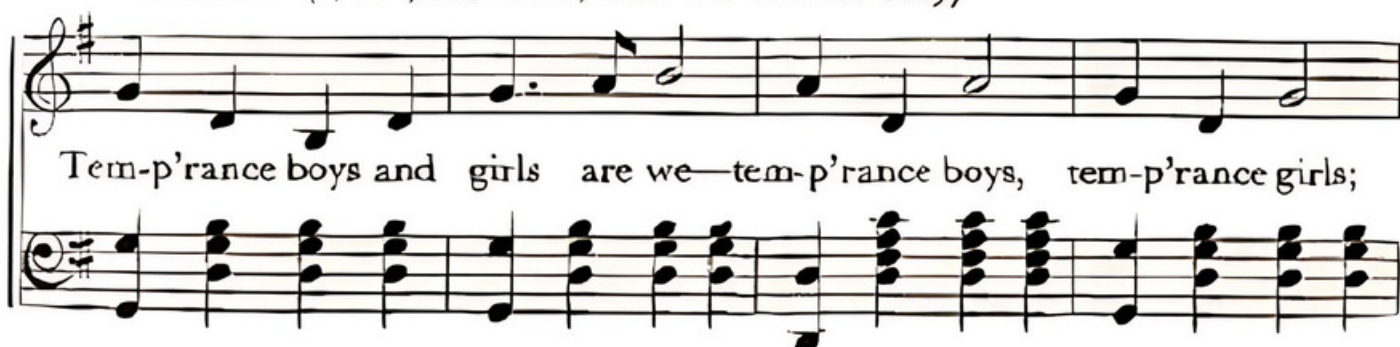


hands, and stand a true and loy - al band. From all bad
glass of wa - ter pure—each lad and lass—Four times each
night, we sleep long hours till morn - ing light. These things will
think; in - stead of eat - ing take a drink. The stom - ach
wedge, and 'round our path a shel - t'ring hedge; 'Twill help us



hab - its we will flee, for tem-p'rance boys and girls are we.
day, and not at meals; and soon we find how good it feels.
make and keep us well. This mes - sage we de - light to tell.
must have time to rest, then for us all 'twill do its best.
choose the right from wrong and make us good as well as strong.

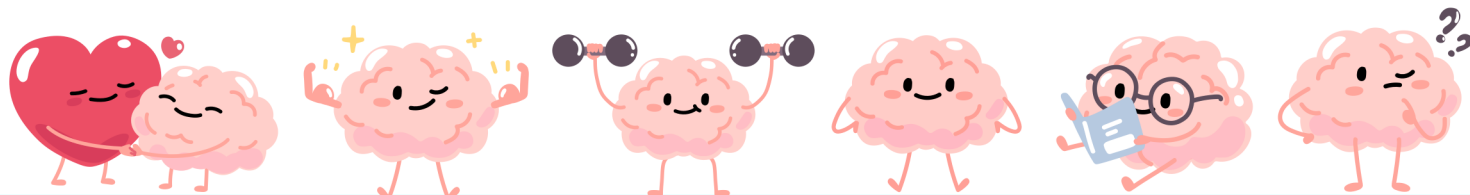
CHORUS. (after first, third, and last stanzas only)



Tem-p'rance boys and girls are we—tem-p'rance boys, tem-p'rance girls;



Tem-p'rance boys and girls are we; al - ways true we mean to be.



SONGS

IF YOU ARE HAPPY

Verse 1:

If you're happy and you know it,
clap your hands
(clap hands twice)

If you're happy and you know it,
clap your hands
(clap hands twice)

If you're happy and you know it
Then your face will surely show it
If you're happy and you know it,
clap your hands.
(clap hands twice)

Verse 2:

If you're happy and you know it,
tap your feet
(tap feet twice)

If you're happy and you know it,
tap your feet
(tap feet twice)

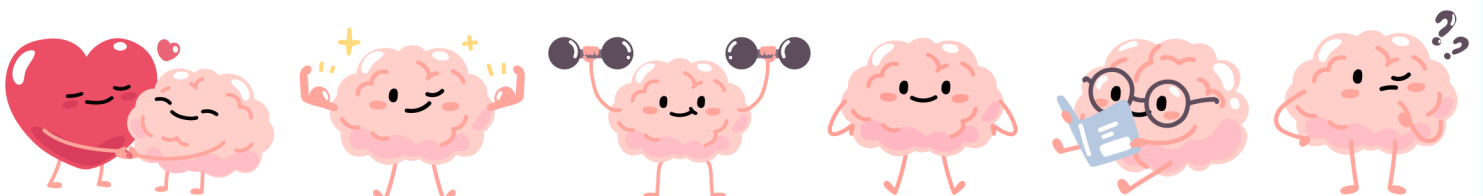
If you're happy and you know it
Then your face will surely show it
If you're happy and you know it,
tap your feet
(tap feet twice)

Verse 3:

If you're happy and you know it,
nod your head
(nod head)

If you're happy and you know it,
nod your head
(nod head)

If you're happy and you know it
Then your face will surely show it
If you're happy and you know it,
nod your head
(nod head)



SONGS

BE CAREFUL LITTLE EYES

*same tune with "IF YOU ARE HAPPY"

O be careful little eyes what you see
 O be careful little eyes what you see
 For the Father up above
 Is looking down in love
 So, be careful little eyes what you see

O be careful little ears what you hear
 O be careful little ears what you hear
 For the Father up above
 Is looking down in love
 So, be careful little ears what you hear

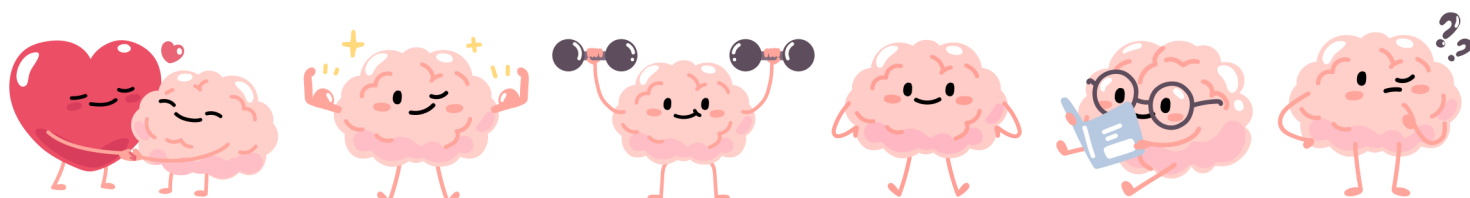
O be careful little tongue what you say
 O be careful little tongue what you say
 For the Father up above
 Is looking down in love
 So, be careful little tongue what you say

O be careful little hands what you do
 O be careful little hands what you do
 For the Father up above
 Is looking down in love
 So, be careful little hands what you do

O be careful little feet where you go
 O be careful little feet where you go
 For the Father up above
 Is looking down in love
 So, be careful little feet where you go

O be careful little heart whom you trust
 O be careful little heart whom you trust
 For the Father up above
 Is looking down in love
 So, be careful little heart whom you trust

O be careful little mind what you think
 O be careful little mind what you think
 For the Father up above
 Is looking down in love
 So, be careful little mind what you think



SONGS

HE'S ABLE

He's able, He's able,
I know He's able,
I know my Lord is able
To carry me through.
(Repeat)

He healed the broken-hearted
And set the captive free,
He made the lame to walk again
And caused the blind to see.

He's able, He's able,
I know He's able,
I know my Lord is able
To carry me through.

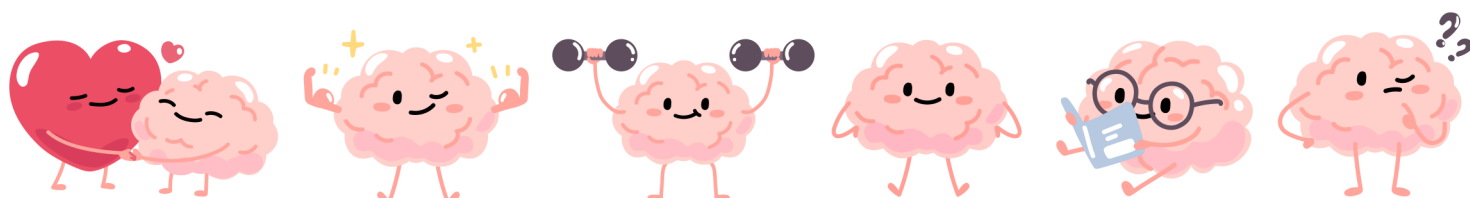
WITH CHRIST IN THE VESSEL

With Christ in the vessel
We can smile at the storm
Smile at the storm
Smile at the storm

With Christ in the vessel
We can smile at the storm
As we go sailing home

Sailing, sailing home
Sailing, sailing home

With Christ in the vessel
We can smile at the storm
As we go sailing home



SONGS

I'M GONNA SING

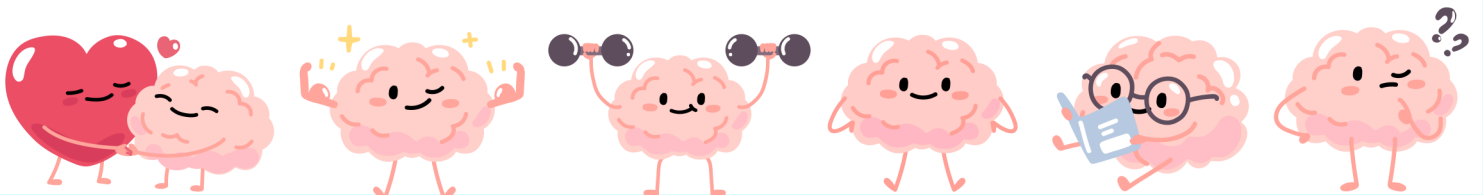
I'm gonna sing, sing, sing.
I'm gonna shout, shout, shout.
I'm gonna sing,
I'm gonna shout,
"Praise the Lord."

When those gates are open wide,
I'm gonna sit by Jesus' side.
I'm gonna sing,
I'm gonna shout,
"Praise the Lord."

DEEP AND WIDE

Deep and wide.
Deep and wide.
There's a fountain flowing deep and wide.

Deep and wide.
Deep and wide.
There's a fountain flowing deep and wide.



SONGS

TRASH IN, TRASH OUT

My body is a temple
That's what the Bible reads
It means I should be careful
To give it what it needs

I have to exercise it
And give it lots of rest
Because the One who made me
He always knows what's best

Refrain:

Trash in, Trash out
Oh what can I expect
When I make bad choices
I suffer the effect

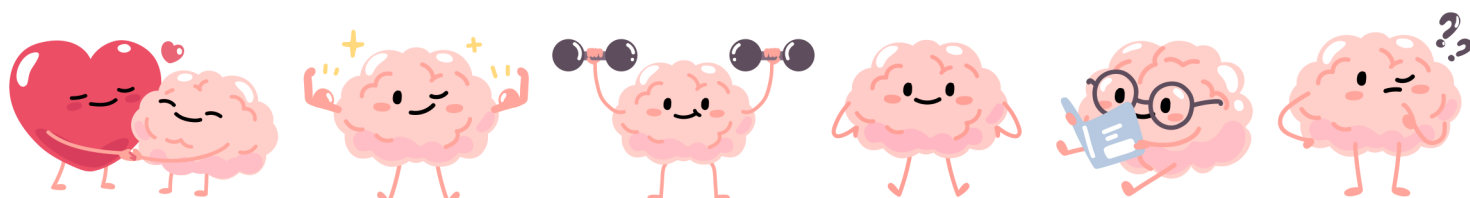
Trash In, Trash out
Will make the body weal
I rather treat my temple right
So I perform at peak

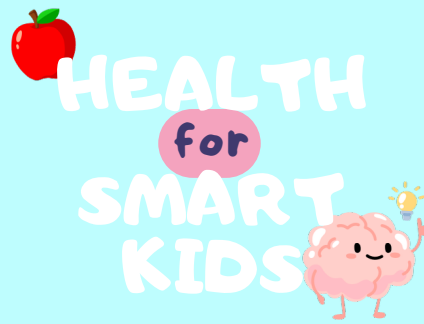
If I don't treat my temple
The way that Jesus taught
When I just gobble junk food
My body gets distraught

I cannot build strong muscles

If I just sit all day
So I can see that Jesus
Does know the better way

*Repeat Refrain





In Collaboration



Malaysia Union Mission