

CÉLULA: EQUILÍBRIO NA ERA DIGITAL

1: DOMÍNIO PRÓPRIO E TEMPO DE TELA

DATA: _____

Versículo: *"Melhor é o que tarda em irar-se do que o poderoso, e o que controla o seu ânimo do que o que toma uma cidade"* (Provérbios 16:32).

Para Memorizar: "... e o fruto do Espírito: Domínio Próprio" (Gálatas 5:23).

Mobilizador,

- Esta é uma série de 4 lições sobre o uso da tecnologia.
- Ensinar exige, antes de tudo, o nosso próprio exemplo. Como espelhos para essas crianças, somos chamados a refletir o domínio próprio que vem do Espírito, demonstrando que a tecnologia é uma ferramenta, não um senhor. Lembre-se que o excesso de telas fragiliza a saúde emocional, gerando ansiedade, irritabilidade e dependência de aprovação virtual.
- Relembre o que foi aplicado no último Domingo, no ministério infantil.
- Alerta sobre como o excesso de telas prejudica a saúde e o tempo de brincar.
- Ensine o Autogoverno como a capacidade dada por Deus para ligar e desligar aparelhos no tempo certo.
- Oriente as crianças a identificarem quando a tecnologia domina as emoções ou substitui as amizades reais.
- **Brinque com as crianças:** pular corda, dança da cadeira, jogos de tabuleiro, etc.
- Conversem sobre como é divertido e desafiador brincar juntos, ao invés de ficar na frente das telas.

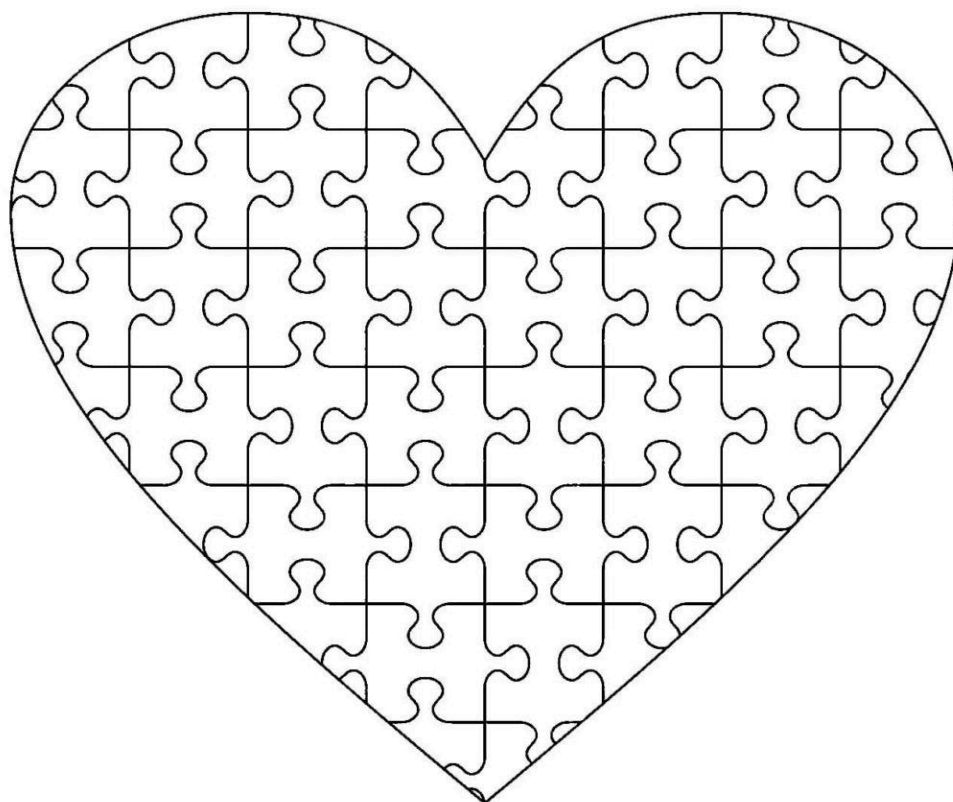
CÉLULA: EQUILÍBRIO NA ERA DIGITAL
1: DOMÍNIO PRÓPRIO E TEMPO DE TELA

DATA: _____

Versículo: "Melhor é o que tarda em irar-se do que o poderoso, e o que controla o seu ânimo do que o que toma uma cidade" (Provérbios 16:32).

Para Memorizar: "... e o fruto do Espírito: Domínio Próprio" (Gálatas 5:23).

PINTE O CORAÇÃO, REPRESENTANDO COMO VOCÊ SE SENTE AO BRINCAR COM AMIGOS.



COM O AUTOGOVERNO, EU
ESCOLHO CUIDAR DO MEU
CORAÇÃO!

Versículo: "Melhor é o que tarda em irar-se do que o poderoso, e o que controla o seu ânimo do que o que toma uma cidade" (Provérbios 16:32).

Para Memorizar: "... e o fruto do Espírito: Domínio Próprio" (Gálatas 5:23).

MINHA ROTINA (DIVISÃO DO TEMPO)

Crie um gráfico para indicar quanto tempo por dia você dedica a cada área da sua vida. Utilize o verso desta folha:

- Tempo com Deus (Oração e Bíblia)
- Tempo para outras atividades (Esportes, Amigos, Família)
- Tempo de Estudo (Escola e Pesquisas)
- Tempo de Telas (Jogos, Redes Sociais, Vídeos)

Marque um X nos sinais que você percebe quando usa telas por muito tempo:

- Fico irritado quando pedem para eu desligar.
- Sinto cansaço nos olhos ou dor de cabeça.
- Deixo de fazer coisas importantes para ficar no celular.
- Sinto que meu coração fica agitado ou ansioso.

MEU COMPROMISSO DE MORDOMIA

Eu, _____,
entendo que meu corpo e minha mente são o Templo do Espírito Santo. Com a ajuda de Deus, exercerei o Autogoverno para usar a tecnologia com sabedoria, respeitando os horários combinados e protegendo minhas emoções.

Assinatura: _____