

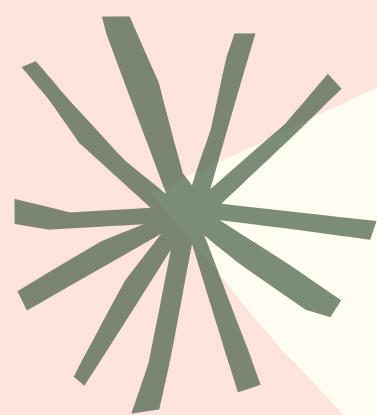
PRINCÍPIOS DA NATUREZA

Aula 2

Hábitos para uma vida saudável

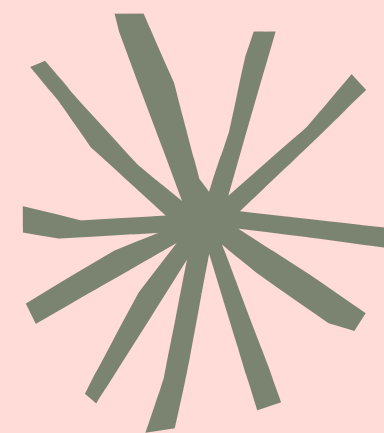
Por Andressa Marvila

www.pnatureza.com.br/cursos



hábito 14

Freqüentemente tenho visto camas de crianças em tal condição que o odor fétido e venenoso que delas constantemente se exalava, me era insuportável. Conservai limpo e salubre tudo aquilo em que repousam os olhos da criança e que entra em contato com o corpo, noite e dia. Será esse um meio de educá-las a escolher o que é limpo e puro. Seja o quarto de vossos filhos asseado, ainda que destituído de mobília cara. Christian Temperance and Bible Hygiene, pág. 142.





Hábito 15

Ensinai aos vossos filhos a valiosa lição de conservar as roupas em boa ordem. Conservai vossa própria roupa limpa, agradável e respeitável. ...

Sempre estais na obrigação diante de Deus de ser modelos de correção no lar. Lembrai-vos de que no Céu não há desordem, e que vosso lar deve ser um Céu aqui embaixo. Lembrai-vos de que ao fazerdes fielmente dia a dia as pequenas coisas que devem ser feitas no lar, sois colaboradores de Deus, aperfeiçoando um caráter cristão. Carta 47a, 1902.



Hábito 16



Tende em mente, pais, que estais trabalhando para a salvação de vossos filhos. Se vossos hábitos forem corretos, se revelardes correção e ordem, virtude e justiça, santificação do corpo, da alma e do espírito, corresponderéis às palavras do Redentor: "Vós sois a luz do mundo." Mat. 5:14. Manuscrito 74, 1901.



Hábito 17

Ensinar Hábitos de Esmero (cuidado extremo em qualquer tarefa, perfeição e afinamento)

Exige-se de cada família que seja educada nos hábitos de esmero, limpeza e perfeição. Nós, que professamos crer na verdade, devemos tornar manifesto ao mundo que os princípios da verdade e da justiça não tornam o povo grosseiro, rude, sem higiene e desorganizado.



Hábito 18

Ensinaí cedo às crianças a cuidarem da roupa. Tenham elas um lugar para pôr as coisas e sejam ensinadas a dobrar cuidadosamente cada artigo e pô-lo em seu lugar. Se não podeis ao menos ter uma cômoda barata, usai um caixote de madeira, arrumando-o com prateleiras e cobrindo-o com algum pano vivo e estampado. Essa obra de ensinar esmero e ordem tomará um pouco de tempo cada dia, mas recompensará no futuro de vossos filhos, e no fim poupar-vos-á muito tempo e cuidado. *Christian Temperance and Bible Hygiene*, pág. 142.

Hábito 19

Se as crianças têm um quarto que consideram seu, e se forem ensinadas a conservá-lo arrumado, e o tornarem atraente, terão um sentimento de posse - acharão que têm dentro do lar, um lar que é seu mesmo, e terão satisfação em conservá-lo em ordem e bonito. A mãe terá necessariamente de lhes inspecionar o trabalho, fazer sugestões e dar instrução. Esse é o trabalho da mãe. Christian Temperance and Bible Hygiene, pág. 143.



Hábito 20

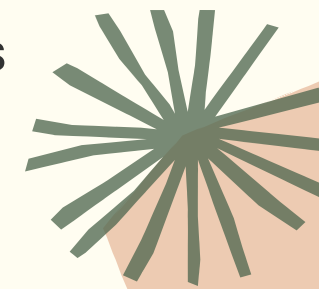
Ter Horas Regulares Para Dormir

Quão predominante é o hábito de transformar o dia em noite e a noite em dia! Muitos jovens dormem profundamente de manhã, quando deviam estar de pé com os primeiros pássaros que cantam e estar em movimento quando toda a Natureza está desperta. Youth's Instructor, 7 de setembro de 1893.

Alguns jovens são muito contrários à ordem e disciplina. Não respeitam as regras do lar, não se levantando à hora regular. OC - Pag. 112

Ficam na cama algumas horas depois do romper do dia, quando todos deviam estar em atividade. Ficam acordados até altas horas da noite, dependendo de luz artificial para substituir a luz que a Natureza proveu nas horas propícias. Assim fazendo não somente desperdiçam preciosas oportunidades, mas causam despesas extras. Mas em quase todos os casos é dada a desculpa: "Não posso terminar meu trabalho; tenho algo a fazer; não me posso deitar cedo." Os preciosos hábitos de ordem são quebrados, e os momentos assim gastos ociosamente na primeira parte da manhã descontrolam as coisas durante todo o dia.

Nosso Deus é um Deus de ordem e quer que Seus filhos desejem pôr-se em ordem sob Sua disciplina. Não seria melhor, portanto, romper esse hábito de transformar a noite em dia, e as frescas horas da manhã em noite? Se os jovens formassem o hábito de regularidade e ordem, melhorariam a saúde, o espírito, a memória e a disposição. É dever de todos observar regras estritas em seus hábitos de vida. Queridos jovens, isso é para o vosso próprio bem, tanto física como moralmente. Ao vos levantardes de manhã, tomai em consideração, tanto quanto possível, o trabalho que deveis realizar durante o dia. Se necessário, tomai um livrinho no qual anotar as coisas que precisam ser feitas, e determinai para vós mesmos um tempo no qual fazer vosso trabalho. Youth's Instructor, 24 de janeiro de 1897.



hábito 21

Ensinai vossos filhos desde o berço a praticar a abnegação e o domínio próprio. Criai-os para ter constituição sadia e boa moral. Impressionai-lhes a mente susceptível com a verdade de que Deus não determinou que vivamos meramente para a satisfação presente, mas para o nosso bem final. Essas lições serão como semente semeada em solo fértil e produzirão um fruto que vos alegrará o coração. Manuscrito 44, 1900.





Hábito 22

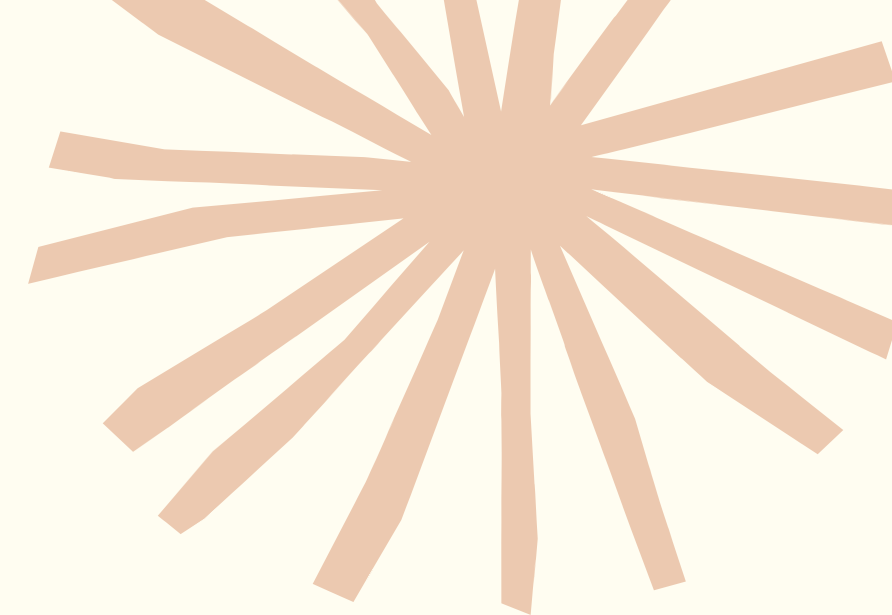
As crianças, que formam hábitos de obediência e domínio próprio no lar, terão pouca dificuldade na vida escolar.

um dos oito remédios naturais é a
temperança





Hábito 23



O lar deve ser conservado puro e limpo. Cantos sujos e negligenciados na casa tenderão a formar recantos impuros e negligenciados na alma. Mães, vós sois as educadoras de vossos filhos, e muito podereis fazer se começardes cedo a inculcar pensamentos puros, arrumando-lhes os quartos de maneira asseada, que revele bom gosto, e atraente. Christian Temperance and Bible Hygiene, págs. 142 e 143.

Não deixe eles arrumarem as coisas de qualquer jeito!

Com que cuidado devem os pais proteger os filhos de hábitos descuidados, frouxos, corruptores!

Hábito 24

MCP2 - Pag. 443

Estômago Sobrecarregado Enfraquece as Faculdades Mentais
Em geral não se ensinam as crianças com respeito à importância de quanto, como e o que devem comer. Permite-se-lhes condescender livremente com os seus gostos, comer a todas as horas, servir-se de frutas quando estas lhes tentam os olhos, e isto, juntamente com tortas, bolos, pão e manteiga, e doces comidos quase constantemente, torna-os glutões e dispépticos. Os órgãos digestivos, qual um moinho que estivesse trabalhando continuamente, tornam-se debilitados, a força vital é chamada do cérebro para ajudar o estômago em sua sobrecarga, enfraquecendo-se assim as faculdades mentais. O estímulo desnatural e o desgaste das forças vitais tornam-nos nervosos, impacientes quando refreados, voluntariosos e irritadiços. **Conselhos Sobre o Regime Alimentar, pág. 181.**



Hábito 25

Evitar Excesso de Trabalho

Ouçõ falar de obreiros cuja saúde está falhando sob a tensão dos encargos que sobre eles pesam. Isto não deveria acontecer. Deus quer que nos lembremos de que somos mortais. Não devemos abranger demasiado em nosso trabalho. É preciso não nos mantermos sob tal tensão que nossas faculdades mentais e físicas fiquem exaustas.

Evangelismo, pág. 660.

Hábito 26



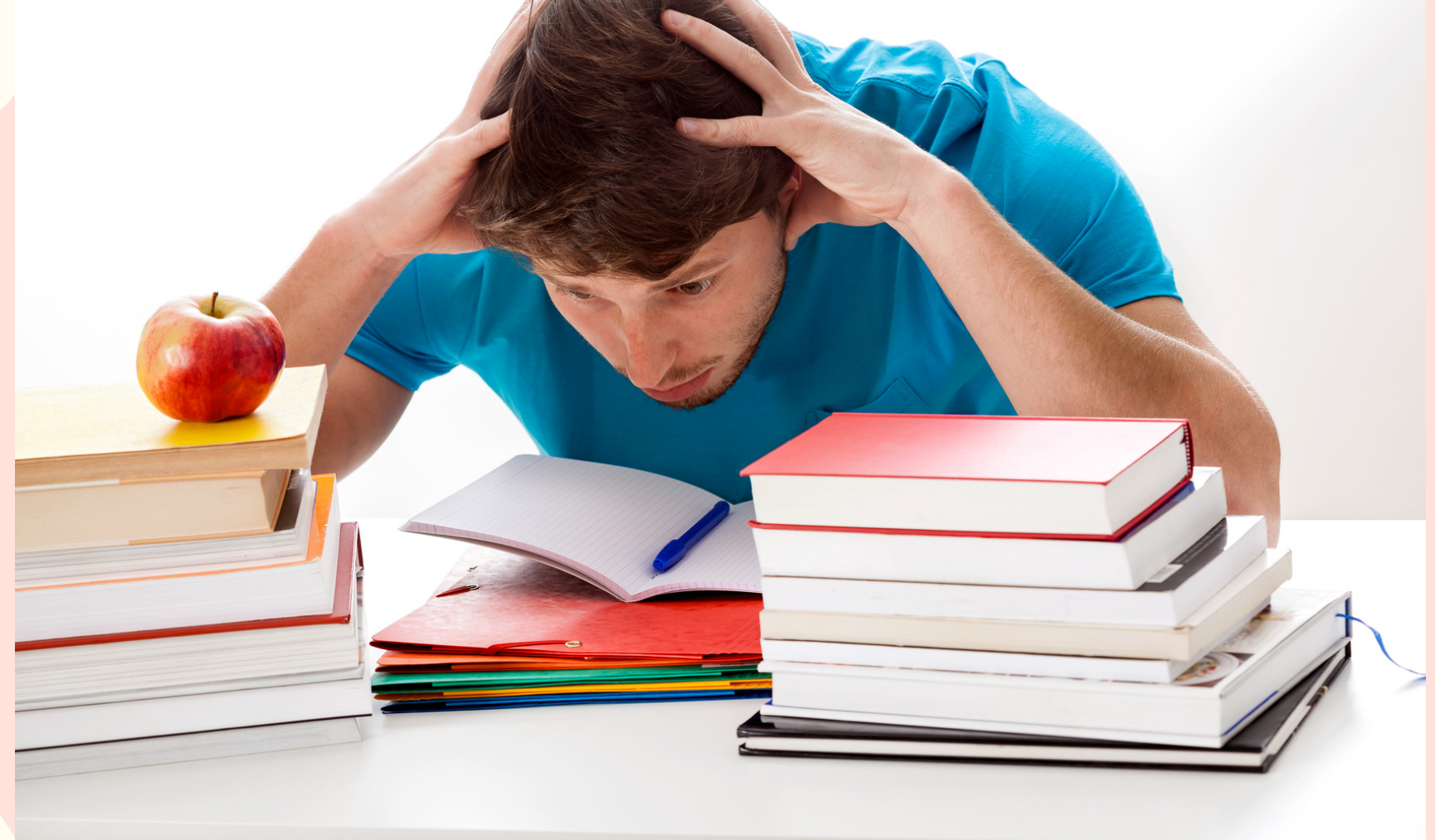
Fazer Dois Anos em Um

Ao estudante que deseja fazer o trabalho de dois anos em um, não se deve permitir fazer como ele próprio o entende. Empreender fazer trabalho duplo significa para muitos sobrecarregar a mente e negligenciar o exercício físico. Não é razoável supor que o espírito pode assimilar um excesso de alimento mental; e é um pecado tão grande sobrecarregar a mente como é sobrecarregar os órgãos digestivos. Conselhos aos Pais, Professores e Estudantes, pág. 266.

Hábito 27

Estudo Excessivo Diminui o Domínio Próprio

O estudo excessivo, em virtude de aumentar a corrente do sangue para o cérebro, cria uma agitação doentia que tende a diminuir o poder do domínio próprio, e muitíssimas vezes dá lugar a impulso e capricho. Assim se abre a porta à impureza. O mau uso, ou a falta de uso da capacidade física é, em grande parte, responsável pela onda de corrupção que se está espalhando pelo mundo. "Orgulho, abundância de pão e de ociosidade" são os inimigos imortais do progresso humano nesta geração, bem como quando ocasionaram a destruição de Sodoma. Educação, pág. 209.



Hábito 28

Você é uma pessoa que só fala do mesmo assunto?

Variar o Assunto dos Pensamentos
Perseguindo uma única série de pensamentos, com frequência se torna o espírito propenso apenas para um lado. Cada faculdade, porém, pode ser exercida com segurança, se as capacidades mentais e físicas forem aplicadas igualmente, e o assunto dos pensamentos for variado.
Educação, pág. 209.

