



ALVOS PARA MINHA VIDA



Segunda-feira: A Importância dos Alvos

"Consagre ao Senhor tudo o que você faz, e os seus planos serão bem-sucedidos". Provérbios 16:3

ENTENDENDO: Para entender melhor o versículo, marque o significado da palavra CONSAGRAR: () Não dedicar ou entregar algo a alguém; () Dedicar ou entregar algo a alguém.

Quantos por cento dos seus planos você deve consagrar ao Senhor?

0% () **50%** () **100%** (). E o que acontece quando você dedica 100% da sua vida a Deus? _____.

No versículo de hoje diz que, para os seus planos (alvos) darem certos e serem bem-sucedidos, você precisa entregar 100% nas mãos do Senhor, pois Ele, mais do que ninguém, sabe o melhor para você. Agora coloque na primeira pessoa do singular: "Eu devo consagrar" _____.

MEMORIZANDO: Assim como é importante ter alvos e entregá-los a Deus, você precisa ter a Palavra gravada em seu coração. Por isso, não siga adiante sem antes memorizar.

TIRANDO A LIÇÃO: O ano iniciou e você já traçou alvos para melhorar e crescer em sua vida física, mental e espiritual? Ter alvos é muito importante e o início do ano é uma ótima época para traçar alvos para essas áreas. Você quer ser um adolescente cheio de saúde? Quer ser mais inteligente? E ter mais intimidade com Deus? Se a sua resposta foi sim para essas perguntas então: faça planos, trace alvos! Peça ajuda ao Senhor para que seus alvos estejam dentro da vontade Dele.



Pense Nisso!!! Mais importante do que traçar alvos, é consagrá-los (entregar) ao Senhor. Deus é o seu criador, Ele sabe os melhores planos para você. Davi, o homem segundo o coração de Deus, sempre consultava o Senhor antes de fazer qualquer coisa, por isso ele era bem-sucedido em suas realizações. Além do mais, Davi obedecia às ordens de Deus e o Senhor continuava com ele, dando vitória às suas batalhas. Você gostaria de ser um adolescente segundo o coração de Deus? Coloque o Senhor à frente de cada plano seu e principalmente O obedeça.

Decida ser um adolescente com alvo! Para aprender mais relacione as colunas a seguir:

1) Salmos 33:11

() Buscar conselhos traz sucesso para os meus alvos.

2) Provérbios 15:22	() Deus tem planos de prosperidade e um futuro cheio de esperança para mim.
3) Provérbios 20:18	() O que Deus planeja dura para sempre.
4) Provérbios 21:5	() Os conselhos são importantes para quem quiser fazer planos
5) Jeremias 29:11	() Quando tenho alvos bem elaborados, no futuro terei fartura

DECIDINDO: A sua meditação não será completa caso você não tome uma decisão. Então decida: () Até o final da semana colocarei em uma folha meus alvos para 2025, de acordo com a meditação do dia. Coloque alvos práticos tipo: **Não vou tirar nenhuma nota vermelha este ano; Vou me exercitar 3 vezes por semana; Não vou faltar nenhum culto Novateens; Vou fazer todas as meditações este ano.** Caso você tenha alguma dificuldade, peça ajuda ao seu líder.

COMPARTILHANDO: Lembre-se que as suas decisões são feitas diante de Deus e o seu compromisso é com Ele. Ore agora, pedindo sabedoria e atitude para cumprir suas decisões.

Terça-feira: Alvos Físicos - Parte 1

"Será que vocês não sabem que o seu corpo é a morada do Espírito Santo que Deus lhes deu? Seu próprio corpo não lhes pertence." 1Coríntios 6:19 (Bíblia Viva)

ENTENDENDO: Conforme o versículo, marque a resposta correta. 1) () Meu corpo pertence somente a mim; 2) () Sou dono do meu corpo, mas deixo algumas vezes Jesus mandar; 3) () Meu corpo não me pertence mais; 4) () Somente eu mando no meu corpo; 5) () No meu corpo mora o Espírito de Deus, portanto pertença a Ele

A partir do momento que você reconhece suas falhas e aceita Jesus como Senhor e Salvador, o Espírito Santo passa a morar em você e agora você pertence a Deus. Então, se você marcou a 3ª a 5ª opção, acertou. O seu corpo pertence a Jesus. E isso é ótimo, porque o Senhor só deseja o melhor para sua vida e Ele vai ajudar você a cuidar bem do seu corpo.

MEMORIZANDO: Para a meditação ser completa é preciso memorizar o versículo. Não pule esse passo antes de decorar. Memorize! ()

TIRANDO A LIÇÃO: Você sabe de que modo Deus criou você? Leia **Salmos 139:14** e escreva aqui: _____ e _____. Deus criou você de modo tão perfeito e maravilhoso, que Ele deseja que você cuide do seu corpo e da sua saúde da melhor forma possível. Então a **1ª área** que você vai traçar alvos é para seu **FÍSICO**. Deus está interessado no modo como você cuida do seu corpo. Responda sinceramente: Como você considera sua alimentação? () Saudável () Ruim. Você pratica algum exercício físico? () Sim () Não. Quantas vezes na

semana? _____. Você dorme o suficiente (nem demais, nem de menos)? () Sim () Não.

Pense Nisso!!! Ter uma boa alimentação é uma questão saúde, de ser saudável. Comer besteiras e fast food vontade causa várias doenças, como diabetes, colesterol alto e outras. Se você está acima do peso, tenha o alvo de perder peso esse ano, melhore sua alimentação, coma mais saladas, escolha um esporte para praticar, aproveite que você ainda é adolescente e tem mais facilidade para perder peso, não se acomode com essa situação. Você também deve cuidar do seu sono, não passe horas de madrugada acordado no celular, TV, internet, videogame. Agrade a Deus cuidando do templo do Espírito que é o seu corpo.



Para aprender mais, leia as passagens e complete as lacunas.

- Um bando de estrangeiros encheu-se de _____. (**Números 11:4**)
- Os israelitas começaram a reclamar do _____, o alimento que Deus mandava todos os dias para eles. (**Números 11:4-6**)

Por conta do pecado da gula, Deus se entristeceu e irou-se com o povo de Israel, porque eles queriam outras comidas e começaram a reclamar do maná que Deus dava.

- Para não ficar pobre, não devo amar o _____, se você ficar desperto terá _____ de sobra. (**Provérbios 20:13**)
- Não devo andar com os que se encharcam de vinho e se empanturram de _____ . (**Provérbios 23:19-21**)

A Boa saúde, está ligada a uma vida saudável, veja algumas dicas para traçar alvos físicos 🍌:

Passe menos tempo na frente da TV, do videogame, das redes sociais e do WhatsApp.	Pratique algum esporte, pelo menos 2 a 3 vezes por semana (futebol, vôlei, queimada, natação, basquete).	Sempre coloque salada no almoço ou jantar.
Evite os salgados fritos e prefira os assados.	Troque o refrigerante por suco natural ou por água.	Coma fruta diariamente.

IMPORTANTE!!! Você não precisa parar de comer hambúrguer, batata frita, pizza e nem parar de beber refrigerante, mas deve fazer isso com equilíbrio, não pode ser sua refeição diária e nem pode exagerar. Não seja guloso, preguiçoso, nem exagere no sono. Deus te deu um espírito de equilíbrio (**2 Timóteo 1:7**).

DECIDINDO: Agora decida alvos para o cuidado com seu corpo. Decido: () Vou praticar esporte ao menos 3x nesta semana. () Vou comer salada ou fruta todos os dias que estiver disponível nesta semana. () Vou optar pelo suco natural ou água esta semana.

COMPARTILHANDO: "Senhor, quero começar a te entregar meus alvos físicos, me ajuda a manter minhas decisões, a ter disposição para fazer exercícios e principalmente melhorar minha alimentação".



Quarta-feira: Alvos Físicos - Parte 2

"Porque Deus comprou vocês por preço elevado. Portanto, glorifiquem a Deus com o seu corpo." 1Coríntios 6:20 (Viva)

ENTENDENDO: Hoje você vai continuar aprendendo sobre o que Deus deseja para seu corpo. Iniciando com a continuação do versículo de ontem, responda:

Por qual preço você foi comprado? _____. E este valor foi pago com: () DINHEIRO () BARRAS DE OURO () SANGUE DE JESUS.
Qual o significado de GLORIFICAR? () Envergonhar () Exaltar, honrar.

Através do sacrifício de JESUS na cruz todos os pecados da humanidade foram apagados e todos que nEle creem podem ter a vida eterna. Cristo morreu para salvar você, pois você é muito especial para Ele, adolescente. E por você ser tão especial para o Senhor, Ele quer que você O glorifique com seu o _____.

MEMORIZANDO: Glorifique a Deus memorizando o versículo de hoje. Repita-o 3x sem olhar. Vamos lá, você consegue!

TIRANDO A LIÇÃO: A meditação de ontem falava sobre Alvos Físicos em relação à alimentação e a exercícios, mas hoje iremos tratar de um assunto um pouco mais pessoal: **HIGIENE E OUTROS CUIDADOS COM O CORPO**. Como diz o velho ditado: "a primeira impressão é a que fica". Em **Gênesis 1:27** diz que Deus criou o homem e a mulher à sua _____ e _____. Ou seja, você reflete a Deus, através de seus atos, de suas convicções, e também da sua aparência.

Leia **Gênesis 41:14** e **Ester 2:12**, e coloque no quadro o que cada um fez com a aparência quando tiveram que se apresentar diante de pessoas importantes, Faraó e o Rei Xerxes respectivamente.

JOSÉ	ESTER

José e Ester reconheciam que a sua aparência teria grande influência e impacto na vida de outras pessoas, e que não poderiam se apresentar aos outros de qualquer jeito. Assim, o cuidado com o seu corpo pode te levar a realizar grandes coisas, além de demonstrar uma grande gratidão a Deus por ter criado você.

Pense Nisso!!! Deus se preocupa com você por completo, Ele não deseja somente a parte espiritual, mas deseja o melhor para sua vida inteira, incluindo a sua higiene,

saúde e físico. Você já aprendeu que foi comprado por um alto preço, mas tem valorizado isso? Como você tem tratado seu corpo? Cuida da sua higiene pessoal? Escova os dentes regularmente ou tem ficado com mau hálito? Passa desodorante diariamente ou vive com cecê? Procura estar sempre com roupas limpas ou fica com a mesma roupa a semana inteira porque é mais fácil? Foge da hora de tomar banho? O cuidado constante com o seu corpo te impede de contrair doenças e te mantém saudável. E como são suas roupas? São indecentes que mostram partes do seu corpo que não deveriam? _____. Ou você colocou *piercings* e fez tatuagens sem perguntar se isso agradava a Deus? Qualquer alvo que você tiver para seu corpo deve agradar a Deus e não seguir a uma moda criada pelo mundo.

Leia as referências a seguir e marque V (Verdadeiro) ou F (Falso), **para frases falsas coloquem a frase verdadeira.**

Provérbios 3:7-8	()	Não temer a Deus e não evitar o mal me dá saúde e vigor. _____
1 Coríntios 6:13	()	O corpo foi feito para a imoralidade. _____
Efésios 5:29a	()	Jamais ninguém odiou o seu próprio corpo, antes o alimenta e dele cuida. _____
3 João 1:2	()	Deus deseja que eu tenha saúde e que tudo me vá bem, assim como vai bem a minha alma. _____

"O corpo foi feito para o Senhor, e o Senhor para o corpo", por isso honre a Deus com o seu corpo, com higiene pessoal, hábitos saudáveis e santidade.

DECIDINDO: Hora de colocar em prática o que você aprendeu hoje. () Vou me preocupar mais com minha higiene pessoal, esta semana vou buscar orientações com meus pais ou líderes para evitar o mau hálito, cecê ou chulé; () Não vou usar *piercings* e fazer tatuagens sem antes me aconselhar, pedir permissão dos meus pais e principalmente consultar a Deus e verificar se isso O agrada.

COMPARTILHANDO: "Senhor Deus, te agradeço por ter me feito de modo admirável e especial. Peço que me ajude a cuidar do meu corpo como é da Tua vontade, pois meu maior desejo é glorificar o Teu nome e refletir a Tua imagem para que todos ao meu redor conheçam a Ti. Amém!"

Quinta-Feira: Alvos Mentais

"Os sábios guardam todo o conhecimento que podem, mas o tolo, quando fala, logo traz desgraça." *Provérbios. 10:14 (NTLH)*

ENTENDENDO: O livro de *Provérbios* é sempre direto ao ponto, e cheio de conselhos para você ser um(a) adolescente de sucesso. Para entender melhor o versículo de hoje, coloque (S) se for uma atitude de um Sábio e (T) se for uma atitude de um Tolo:

() Falar besteiras; () Absorver todo conhecimento que pode; () Não gostar de aprender; () O que fala traz desgraça; () Gosta de aprender e desenvolver sua mente.

A pessoa sábia quer **sempre aprender e desenvolver sua mente**, mas o tolo (leso) acaba sempre falando besteira, falando do que não sabe, pois não tem conhecimento.

MEMORIZANDO: Vamos lá! Repita o versículo várias vezes ou faça uma música do versículos, use o método que achar melhor, só não deixe de memorizar.

TIRANDO A LIÇÃO: Assim como você deve cuidar bem do seu corpo, com uma boa alimentação e prática de exercícios físicos, você também deve cuidar da saúde da sua MENTE e ter ALVOS para ela. Então outro alvo para você neste ano deve ser: **desenvolver sua mente e buscar novos conhecimentos**. E não dá pra falar de conhecimento sem falarmos do Apóstolo Paulo. Você já ouviu falar dele? Paulo desde jovem, como você, estudou muito. Conheça as habilidades de Paulo, lendo os textos bíblicos abaixo e respondendo o que se pede:

Atos 22:3 (Marque a resposta certa)	Nacionalidade:	Cidade em que nasceu:	Instruído por:
	() Romano () Judeu () Grego	() Tarso da Província () Tarso da Cecília () Tarso da Cilícia	() Galileu () Gamaliel () Pedro
Atos 18:1-4 (Faça um X nas opções erradas)	Paulo foi para cidade de:	Paulo trabalhou com:	Todos os sábados debatia nas:
	Atenas Roma Corinto	Átila e Cláudio Áquila e Priscila Áquila e Cláudio	Sinagogas Praças Feiras
Atos 21:36-37 e Atos 22:2	Quais os idiomas falados por Paulo?	() Grego e aramaico.	() Latim e aramaico.

Pense Nisso!!! Adolescente, talvez você não se ache tão inteligente, ou acredita que você não tem tanta capacidade, pois tem dificuldades de aprender. Saiba que isso não é verdade, o diabo usa mentiras para enganar você. Deus te deu inteligência, mas cabe a você decidir exercitar a sua mente e usá-la, então tome essa decisão.

Vamos te dar algumas dicas:

→ Leia bons livros. Coloque um alvo, por exemplo: ler 1 livro por mês.	→ Sempre aprenda algo novo. Um idioma, tocar um instrumento musical, desenhar, bordar, compor música, escrever poesia, etc.	→ Pratique a memorização. Comece com os versículos dessa semana.
→ Resolva jogos de lógica e estratégias.	→ Faça as atividades com as mãos que não tem costume.	→ Decore as coisas por associação.



Você Sabia?!? A ciência comprovou que ler faz bem ao cérebro. O estudo afirma que quando lemos, o sangue flui para diversas áreas associadas à concentração. Logo, concluiu-se que a leitura afeta diretamente o cérebro, e através dela podemos treiná-lo para ser cada vez melhor em atividades que exijam compreensão e concentração.

DECIDINDO: E então, quais são os seus alvos mentais para o ano que vem? O que você precisa ou gostaria de melhorar? () Decido ler 1 livro neste mês que vai se iniciar. () Decido ler ____ (quantidade de livros) este ano. () Decido aprender algo novo este ano:

_____ (pode ser um idioma, tocar um instrumento, desenhar, cozinhar).

COMPARTILHANDO: Converse com Deus agora, conte suas decisões e peça ajuda para cumpri-las.



Sexta-feira: Alvos Espirituais

"Aproximem-se de Deus, e ele se aproximará de vocês! Pecadores, limpem as mãos, e vocês, que têm a mente dividida, purifiquem o coração." Tiago 4:8

ENTENDENDO: A nossa saúde espiritual é tão importante quanto a nossa saúde física e mental. Quando você está doente você vai ao médico, certo? E quando está doente espiritualmente, o que você faz? () Afasto-me de Deus. () Aproximo-me do Senhor. Agora para as atitudes abaixo, responda se elas aproximam você de DEUS:

Atitudes	Me aproxima de Deus	Me afasta de Deus
Me afastar de amigos que me influenciam para o mal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faltar aos cultos do Nova Teens.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vir ao culto Nova Teens mesmo quando estiver com preguiça.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Memorizar versículos e meditar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mentir, colar nas provas e falar mal dos outros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obedecer aos pais e respeitar às autoridades.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ter um relacionamento verdadeiro com Deus, orando e meditando.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Deus deseja que você se aproxime Dele, e a meditação é a ferramenta correta para isso, pois a Palavra de Deus mostra como você deve se livrar do domínio do pecado (*limpem as mãos*), não deixa dúvidas sobre a Verdade de Deus (*mente dividida*), e ensina como buscar ao Senhor de todo coração (*purifiquem o coração*).

MEMORIZANDO: A meditação só é completa se você seguir todos os passos. Memorize o versículo de hoje e revise os da semana. Não perca essa oportunidade de se aproximar um pouquinho mais de Deus. () Memorizei.

TIRANDO A LIÇÃO: Hoje você vai planejar alvos para sua vida espiritual. Esses alvos são os mais importantes desta semana. Mas por quê? Leia **Mateus 6:33** e responda:

O que deve vir em 1º lugar?

E o que acontecerá?

Deus criou você para ter um relacionamento com Ele, mas para isso os seus velhos hábitos, que desagradam ao Senhor (mentira, raiva, más amizades, imoralidade), devem ser abandonados. Para se aproximar de Deus é preciso ter um coração sincero que deseje mudanças verdadeiras, e com os alvos certos você conseguirá! Agora, escreva abaixo 3 hábitos errados que você gostaria de mudar em sua vida:

--	--	--

Leia os versículos e faça a correspondência com alvos espirituais que você deve ter:

Versículos	Alvos Espirituais
1) I Tessalonicenses 5:17	() Fazer o bem aos outros.
2) João 14:23 / Salmos 119:11;	() Controlar meus pensamentos.
3) Hebreus 12:14 / Efésios 1:4;	() Guardar a Palavra de Deus.
4) Provérbios 3:27 / Gálatas 6:9	() Orar sempre.
5) Filipenses 4:8 / 2 Coríntios 10:5	() Andar em santidade.

Pense Nisso!!! Quanto tempo do seu dia você dedica à oração e à leitura da Palavra? Há quanto tempo você não tira um momento com Deus ouvindo e cantando louvores a Ele? Você procura ler livros cristãos que podem te ajudar a ser um adolescente melhor? Você tem usado seus talentos para glorificar a Deus? Nova Teens, você precisa ter momentos com Deus, ter **TEMPO** de qualidade com o Senhor, esse é o segredo de um relacionamento verdadeiro.

Dicas de Alvos Espirituais para você:

Conversar diariamente com Deus. Escolha um horário certo para orar.	Usar o seu talento para fazer algo que honre o nome de Deus: cantar, tocar, desenhar...
Ler a Bíblia toda ou o Novo Testamento todo neste ano.	Decorar todos os versículos da semana.
Falar de Jesus para meus amigos e convidá-los para o NOVATEENS.	Ser TOP TEENS todas as vezes ano que vem, não perder nenhuma pontuação.

DECIDINDO: Hoje você aprendeu como pode melhorar seu relacionamento com Deus. Em Tiago 2:20a (Viva) diz: "Ó homem insensato! Quando é que afinal você compreenderá que "crer" é inútil sem fazer o que Deus quer que você faça?" Então vamos lá, faça decisões. Decido: () Não vou faltar culto NOVATEENS neste ano, por motivo simples. () Vou convidar um amigo para conhecer o NOVATEENS ano que vem. () Vou diminuir meu tempo em redes sociais. () Vou meditar 100% na semana que vem.

COMPARTILHANDO: "Senhor Deus, te peço que me ajude a ser um adolescente segundo o Teu coração. Ajude-me a cumprir as minhas decisões, vivendo uma vida que Te agrade. Amém".

