

REVISTA

CANÇÃO NOVA



Canção Nova

KIDS

JORNADA DAS
VIRTUDES EM:

A Temperança



JEJUM



O JEJUM FAZ PARTE DAS PRÁTICAS DE ORAÇÕES DA COMUNIDADE CANÇÃO NOVA.

O jejum é um treinamento para aprender a comandar o próprio corpo e não para ser comandado por ele. Isso significa que o jejum traz a **virtude da temperança**, da disciplina.

Dom Bosco dizia aos seus meninos:



NUNCA COMER ALÉM DO NECESSÁRIO PARA CONSERVAR A SAÚDE DO CORPO E DA ALMA.

Existem 4 tipos de Jejum que podem ser feitos:



Jejum da Igreja:

2 refeições sem exagero, e pequenos lanches em outros momentos



Jejum a pão e água



Jejum à base de líquidos



Jejum completo



Você conhecia o jejum da igreja? O importante ao fazê-lo é não comer nada além das três refeições principais. Cortar de vez o hábito de "beliscar", de abrir a geladeira várias vezes ao dia para comer "uma coisinha". Evitar nesse dia, balas, doces, salgadinhos e biscoitos. Deixar de lado os refrigerantes, as bebidas e os cafezinhos. Jejuar é vencer a gula e disciplinar o comer.

JEJUM É A ORAÇÃO DO CORPO.

Importante: oferecer o jejum por alguma alma ou alguma intenção, para dar sentido ao sacrifício.

QUARESMA TEMPERADA

PESSOAL, VOCÊS JÁ CONSEGUIRAM ESCOLHER UMA PENITÊNCIA PRA QUARESMA DESSE ANO?

AINDA NÃO...

QUE TAL ESSE ANO A GENTE FOCAR EM CONQUISTAR UMA VIRTUDE?

COMO ASSIM?



HUMM... PODEMOS ESCOLHER UMA VIRTUDE E AÍ FAZER UMA PENITÊNCIA QUE VAI NOS AJUDAR A CONQUISTAR ESSA VIRTUDE.



OLHA! A REVISTA CNKIDS DESTE MÊS TÁ FALANDO SOBRE A TEMPERANÇA.





TEMPERANÇA?

QUEM COMEU TUDO ISSO?

PELO JEITO TEMOS UM PROBLEMA COM A GULA POR AQUI...



NÃO FUI EU, FOI O CADU!

EI, EU SÓ COMI UNS 2... OU PODE SER QUE 4... MAS FOI A BIA QUE PEGOU AS MINHAS BALAS.

EU?! EU SÓ EXPERIMENTEI PARA VER SE ERAM DOÇES OU AZEDINHAS.



PAREM! PRECISAMOS LEVAR ISSO A SÉRIO. O QUE É A QUARESMA?

UM TEMPO PRA SE APROXIMAR DE DEUS E MELHORAR COMO PESSOA, E NÃO SER GULOSO.

ISSO. MAS A GULA NÃO É SÓ SOBRE COMIDA.

PRECISAMOS TREINAR NOSSA VONTADE, TER EQUILÍBRIO. ISSO É TEMPERANÇA, PORQUE ELA NOS FAZ MAIS FORTES.



A GENTE PODE PROMETER NUNCA MAIS COMER LEGUMES E VERDURAS?!

ISSO VOCÊ JÁ FAZ! PENITÊNCIA SERIA COMEÇAR A COMER PORQUE É SAUDÁVEL.

MISERICÓRDIA!

São Luís Gonzaga



Nascimento:
09 de Março 1568

Profissão:
Formado em
Filosofia, professor

Cidade:
Castiglione delle Stiviere
Mântua, Itália

**Virtude
destaque:**
Temperança

Habilidades:
Decidido

**Estado
de Vida:**
Religioso

Patrono:
da Juventude e
dos estudantes

Morte:
21 de
Junho 1591



ESSA É UMA REVISTA DE GUSTAÇÃO!



Cadastre uma criança como sócio kids
para que ela **receba todo mês** o
conteúdo completo, exclusivo, que
evangeliza brincando!

Acesse kids.cancaonova.com e
clique em **cadastre uma criança!**
Revista Canção Nova Kids,
conhecimento, evangelização e diversão!