

# 15º Plano de aula

## **1-Citação as semana:**

“Quanto mais enfrentamos nossos medos, mais eles diminuem”.

## **2-Meditação da semana:**

Meditação para superar o medo

## **3-História da semana:**

Abrindo a porta

## **4-Música da semana:**

Jota Quest - O Sol-ADOLESCENTE

Davi e Golias-CRIANÇA

## **5-Atividade Integrada da semana:**

dinâmica do medo

# “Quanto mais

# enfrentamos nossos medos mais eles diminuem".

## Liberte-se do Medo

---

O nosso medo mais profundo não é o de sermos inadequados. Nosso medo mais profundo é de sermos poderosos além da medida. É nossa luz, não nossa escuridão, que mais assusta. Nós nos perguntamos: quem sou eu para ser brilhante, atraente, talentoso, fabuloso? Na verdade, quem é você para não ser? Você é uma criança do Espírito. Você, pretendendo ser pequeno não serve ao mundo. Não tem nada de iluminado no ato de se encolher para que os outros se sintam inseguros ao seu redor. Nascermos para manifestar a glória do Espírito que está dentro de nós. E a medida que deixamos nossa luz brilhar, damos permissão para os outros fazerem o mesmo. A medida que libertamos nosso medo, nossa presença libera outros.

---

Nunca tenha medo de tentar algo novo. Lembre-se de que um amador solitário construiu a Arca de Noé. Um grande grupo de profissionais construiu o Titanic.

*Autor Desconhecido*

### **3-História da semana: Abrindo a Porta**

Numa terra em guerra, havia um rei que causava espanto.

Cada vez que fazia prisioneiros, não os matava, levava-os a uma sala, que tinha um grupo de arqueiros em um canto e uma imensa porta de ferro do outro, na qual haviam gravadas figuras de caveiras.

Nesta sala ele os fazia ficar em círculo, e então dizia:

- Vocês podem escolher morrer flechados por meus arqueiros, ou passarem por aquela porta e por mim lá serem trancados.

Todos os que por ali passaram, escolhiam serem mortos pelos arqueiros.

Ao término da guerra, um soldado que por muito tempo servira o rei, disse-lhe:

Senhor, posso lhe fazer uma pergunta?

- Diga, soldado.
- O que havia por trás da assustadora porta?
- Vá e veja.

O soldado então a abre vagarosamente, e percebe que a medida que o faz, raios de sol vão adentrando e clareando o ambiente, até que totalmente aberta, nota que a porta levava a um caminho que sairia rumo a liberdade.

O soldado admirado apenas olha seu rei que diz:

Eu dava a eles a escolha, mas preferiram morrer a arriscar abrir esta porta.

Por isso a chamo de porta do medo. O medo sempre faz algo parecer pior, maior do que é, mas se decidimos enfrenta-lo , percebemos que o medo é que faz as coisas parecerem maior do são na realidade e que a tragédia maior é criada na nossa cabeça devido ao medo.

Ensinarmento:

Coragem não é ausência de medo é resistência ao medo. Não há problema em sentir medo, o que não podemos e deixar de agir devido a existência dele..O medo paralisa ,impede-nos de fazer o que tem que ser feito.

Quantas portas deixamos de abrir pelo medo de arriscar ?

Quantas vezes perdemos a liberdade, apenas por sentirmos medo de abrir a porta de nossos sonhos?

## 4-Música da semana:

### O Sol- Jota Quest

Hey!!!Dor  
Eu não te escuto mais  
Você não me leva a nada  
Ei medo  
Eu não te escuto mais  
Você não me leva a nada

E se quiser saber pra onde eu vou  
Pra onde tenha sol, é pra lá que eu vou  
E se quiser saber pra onde eu vou  
Pra onde tenha sol, é pra lá que eu vou

Hey!!!Dor  
Eu não te escuto mais  
Você não me leva a nada  
Ei medo  
Eu não te escuto mais  
Você não me leva a nada

E se quiser saber pra onde eu vou  
Pra onde tenha sol, é pra lá que eu vou  
É pra lá que eu vou  
E se quiser saber pra onde eu vou  
Pra onde tenha sol, é pra lá vou  
É pra lá que eu vou

Yeah  
Caminho do sol baby  
Lalalalala  
Caminho do sol baby

E se quiser saber pra onde eu vou  
Pra onde tenha sol, é pra lá que eu vou  
E se quiser saber pra onde eu vou  
Pra onde tenha sol, é pra lá que eu vou  
É pra lá que eu vou

E se quiser saber pra onde eu vou  
Pra onde tenha sol, é pra lá que eu vou  
É pra lá que eu vou  
E se quiser saber pra onde eu vou  
Pra onde tenha sol, é pra lá que eu vou  
É pra lá que eu vou

E se quiser saber pra onde eu vou  
Pra onde tenha sol, é pra lá que eu vou  
É pra lá que eu vou

Lalalalalalala  
É pra lá que eu vou  
Lalaralara  
Onde tenha sol, é pra lá que eu vou

## **Música da semana criança Davi e Golias**

Chegou o dia do desafio tem coragem para enfrentar o gigante eram todos apavorados com sua aparência rude e forte grande. (2 vez)

Davi menino valente, Davi amigo de Deus, Davi filho obediente gritou: Quem é esse filisteu para afrontar o exército de Deus que muitas vezes me livrou o Senhor e assim será de novo.

Vamos lá escolham alguém para lutar comigo. Quem esse gigante pensa que é pra insultar os exércitos do Deus vivo.

Vem contra mim grandão e malvado, vem contra mim com armas para guerra contra ti em nome de Deus, jurei a pedra e o filisteu já era ...

Davi menino valente, Davi amigo de Deus, Davi filho obediente venceu...

Vem contra mim grandão e malvado, vem contra mim com armas para guerra contra ti em nome de Deus a pedra e o filisteu já era ....

Davi menino valente, Davi amigo de Deus, Davi filho obediente venceu...

## **5-Atividade Integrada da semana: Tema: medo, fé.**

Duração: 10min.

Público: Adolescentes, mínimo 6 pessoas.

Material: caixa, barra pequena de chocolate bombom ou bala, aparelho de som.

Coloque o chocolate na caixa, com um bilhete: COMA O CHOCOLATE (pode trocar por bala se preferir)!. Forre a caixa com jornal para que não se possa saber o que tem dentro.

Pede-se a turma que faça um círculo. O coordenador segura a caixa e explica o seguinte pra turma: "Estão vendo esta caixa? Dentro dela existe uma ordem a ser cumprida. Vamos brincar de batata quente com ela, e aquele que ficar com a caixa terá que cumprir a tarefa sem reclamar, independente do que seja... ninguém vai poder ajudar, o desafio deve ser cumprido apenas por quem ficar com a caixa."

É importante assustar a turma para que eles sintam medo da caixa, dizendo que pode ser uma tarefa extremamente difícil ou vergonhosa.

Começa a brincadeira, com a musica ligada, devem ir passando a caixa de um para o outro. Quando a musica for interrompida (o coordenador deve estar de costas para o grupo para não ver com quem está a caixa) aquele que ficou com a caixa terá que cumprir a tarefa... é importante que o coordenador faça comentários do tipo: Você está preparado? se não tiver coragem...

Depois de muito suspense quando finalmente o jovem abre a caixa encontra a gostosa surpresa. (O jovem não pode repartir o presente com ninguém).

O objetivo desta brincadeira é mostrar como somos covardes diante de situações que possam representar perigo ou vergonha. Devemos aprender que em geral a tragédia maior está na nossa cabeça . Podemos superar todos os desafios que são colocados a nossa frente, por mais que pareça tudo tão desesperador, o final pode ser uma feliz notícia.E lembre-se "Deus não dá a carga maior que o burro" .

Se quiser, distribua outros bombons ao final do encontro a todos os participantes.