

Estarei pronta no

Sá**bado**



POR QUE SE PREPARAR PARA O SÁBADO?

“Se desviares o teu pé do sábado, de fazeres a tua vontade no Meu santo dia, e chamares ao sábado deleitoso, e o santo dia do Senhor, digno de honra, e o honrares, não seguindo os teus caminhos, nem pretendendo fazer a tua própria vontade, nem falares as tuas pró-prias palavras, Então te deleitarás no Senhor, e te farei cavalgar sobre as alturas da Terra, e te sustentarei com a herança de teu pai Jacó: porque a boca do Senhor o disse.”

Isaías 58:13



POR QUE O SÁBADO É IMPORTANTE?

- ✓ É o sinal entre Deus e Seu povo. Um diferencial.
- ✓ É a demonstração de completa obediência da criatura para com seu Criador.
- ✓ É o ponto central em torno do qual giram todas as nossas atividades domésticas.





“Na sexta-feira deverá ficar terminada a preparação para o Sábado... É possível deixar tudo preparado, se tomar isto como regra: O preparo para o sábado não começa na sexta-feira.”

Para muitas donas de casa, a preocupação semanal de ter “tudo em ordem” para receber o sábado faz com que o dia de “descanso e felicidade” se torne um dia de “tensão e tristeza”. Há muita coisa para fazer em tão pouco tempo...



CAPÍTULO 1

PLANEJAMENTO E ADMINISTRAÇÃO



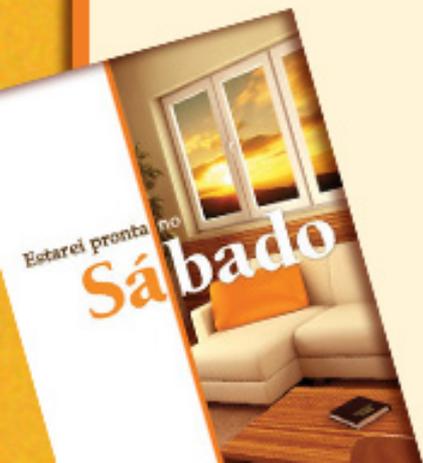


Para se ter um lar bem administrado é importante fazer um planejamento, dividir as tarefas entre pessoas, dias e horas.

O problema nem sempre é a falta de tempo, mas sim, a falta de um cronograma de trabalho que funcione.

Existem muitas razões pelas quais devemos nos esmerar em manter nossa casa em ótimas condições.

1. Uma casa bem ordenada mantém a família sadia
2. Uma casa bem ordenada é exemplo para os filhos
3. Uma casa bem ordenada honra a Deus e a sociedade
4. Nossos lares refletem nosso cristianismo



CAPÍTULO 2

COMO MANTER A CASA ARRUMADA DURANTE TODA A SEMANA





Cada família vive realidades diferentes, porém, todas têm a necessidade de ordenar sua casa e mantê-la organizada durante a semana.

A NOITE ANTERIOR É A CHAVE PARA O DIA SEGUINTE

Se arrumarmos a casa à noite, antes de deitarmos, então será fácil manter a casa em ordem.



O QUE PODE SER FEITO AO ANOITECER?



Dê início ao que chamaremos de
Operação Arrastão

CAPÍTULO 3

COMEÇANDO BEM O DIA



Um momento devocional com Deus deve ser a parte mais importante do seu dia como dona-de-casa.

Só depois de estar com Deus por algum tempo, você estará pronta para enfrentar mais um dia.

De nada adiantará um bom programa de preparo para o sábado se não amarmos o Senhor do Sábado!



QUAL É A PRIORIDADE?

Ao estarmos diariamente com o Senhor, descobriremos coisas que são importantes para Ele. É o Espírito Santo que nos convence de que essas coisas devem também ser importantes para nós.

Prioridade é colocar as coisas em ordem de importância. Maria aos pés de Jesus e Marta no diligente trabalho do lar nos dão a dimensão da verdadeira prioridade.

Tenha uma hora determinada para a devoção. Se não incluir o momento de devoção em seu cronograma diário, provavelmente nunca o terá.



CAPÍTULO 4

PREPARAÇÃO PARA O SÁBADO PASSO A PASSO



SEGUNDA-FEIRA

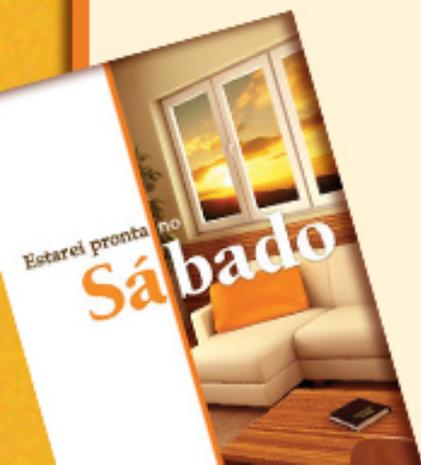
Manhã

Devocional – Culto Pessoal

Devocional – Culto Familiar

Desjejum – Preparar, deixar a mesa organizada e louças na pia.

Casa – Arrumar as camas e limpar a casa que já havia sido organizada na noite anterior.



“Sejam os períodos de culto familiar curtos e espirituais. Não deixem que os filhos, ou qualquer membro da família, os tema, devido à sua monotonia ou falta de interesse. ... Deve ser o alvo principal dos chefes da família tornar a hora do culto muitíssimo interessante”

(Orientação da Criança, p. 521)



ALMOÇO E JANTAR

- Saiba antecipadamente o que fazer: Este é o segredo.
- Verifique antecipadamente se tem todos os ingredientes necessários.
- Na noite anterior, pense sempre no que pode adiantar para o almoço.



APÓS AS REFEIÇÕES

Toda a família ajuda a organizar a louça na pia e deixar a mesa arrumada.



Se os filhos estão em casa, podem ajudar nesta tarefa.

ATIVIDADES AO ANOITECER

- Depois do jantar, toda a família ajuda a arrumar a cozinha.
- Hora de escovar os dentes e fazer o culto.
- Verifique se tudo está em ordem.
- Coloque todos os filhos para dormir após uma história e a oração.



TERÇA-FEIRA DIA DE IR AO SUPERMERCADO



- Siga as mesmas orientações de segunda-feira.
- Acrescente a limpeza da geladeira.
- Verifique o que precisa ser comprado. Faça uma lista e siga as compras.

Após retornar das compras e organizá-las no armário siga o mesmo programa do dia anterior para almoço e jantar.

A noite não se esqueça da
Operação Arrastão



QUARTA-FEIRA UM DIA PARA VOCÊ

1. Pela manhã siga a mesma orientação do dia anterior.

2. Desfrute o restante do dia para fazer algo pessoal. **Aproveite!!!**

3. Almoço e jantar siga os mesmos passos do dia anterior

E não esqueça da
Operação Arrastão



QUINTA-FEIRA LIMPEZA PARA O SÁBADO



- ✓ Limpeza Geral da casa e banheiros.
- ✓ Distribuir durante o dia os melhores horários para limpar cada coisa/cômodo.
- ✓ Este também é o momento de trocar as toalhas de banho.

O LAVAR E O PASSAR DA ROUPA

Se tem grande volume de roupa suja, lave e passe todos os dias.

Do contrario 2 ou 3 x por semana é suficiente.

Se estão muito sujas, aproveite a noite para deixar de molho e jamais misture roupas brancas com coloridas.



SEXTA-FEIRA TROCAR AS ROUPAS DE CAMA

A mesma rotina de todas as manhãs
com algumas exceções:

- Trocar as roupas de cama e se possível colocar colcha especial para sábado.
- Separar a roupa para o sábado



- A comida e a sobremesa do sábado devem ser preparadas com carinho e simplicidade, ainda pela manhã
- Organize sua cozinha. Prepare o lanche da tarde e pronto! Agora o tempo é todo seu e se preparar para receber o sábado.

CAPÍTULO 5

COMO MANTER A CASA ARRUMADA NO SÁBADO



Tudo deve estar pronto no sábado e deve ser mantido para que Deus esteja presente no lar. Toda a família deve estar empenhada e envolvida na conservação do que está arrumado.

O princípio do dia anterior permanece. Após o culto de pôr do sol e o jantar da sexta-feira, toda a família deve ajudar a guardar os alimentos e colocar na pia a louça usada no jantar. Nada deve ficar fora do lugar ao se deitar na sexta-feira à noite.

SÁBADO PELA MANHÃ

Desperte a família com música agradável. Acorde cedo para não se atrasar para o culto.



SÁBADO À TARDE

Após o almoço, toda a família ajuda a guardar os alimentos e arrumar a louça.



SÁBADO À NOITE

Hora do banho e de arrumar a cozinha do sábado.

É o momento de toda a família participar. Papai, mamãe e filhos (filhos pequenos e grandes) ajudando na cozinha.



HORA DE DORMIR

Depois da
Operação Arrastão
é hora de dormir o melhor dos sonhos

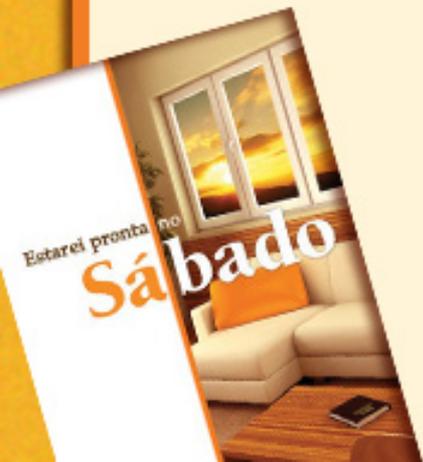


CAPÍTULO 6

PARA MULHER QUE TRABALHA FORA



Mulher com dupla jornada de trabalho: Trabalha fora e quando chega em casa à noite, ainda desenvolve as tarefas domésticas.



COMO PROCEDER NA NOITE ANTERIOR

Deixar a casa completamente arrumada na hora de dormir. Nada de roupas, sapatos, brinquedos, papéis ou qualquer outra coisa fora do lugar.

Deixe a mesa pronta para o desjejum na noite anterior.



SUGESTÕES PARA O INÍCIO DO DIA

“Buscai em primeiro lugar o reino de Deus e a Sua justiça e todas as outras coisas vos serão acrescentadas”.

Mateus 6:33



O QUE PODEM FAZER OS FILHOS?

- Arrumar a mesa para o jantar.
- Lavar a louça do desjejum.
- Jogar o lixo.
- Fazer as tarefas escolares.
- Começar os preparativos para o jantar.
- Aspirar a casa e tirar o pó.
- Manter a casa em ordem como você deixou pela manhã. Nada de tênis, uniformes e materiais escolares fora do lugar.
- Após o jantar, ajudar a limpar a cozinha e arrumar a mesa para o desjejum.



ATIVIDADES NOTURNAS

- Segunda à noite: Limpar a geladeira.
- Terça à noite: Fazer compras e pôr roupas para lavar.
- Quarta à noite: Passar roupas e limpar o chão da cozinha.
- Quinta à noite: Lavar os banheiros e encerar os pisos.
- Sexta: Trocar as roupas de cama (pela manhã) e tirar o pó da casa (antes do pôr do sol).
- Fim de semana livre.

IMPORTANTE

Não se permita dormir com a cozinha desarrumada e coisas na casa por guardar. Disso depende o funcionamento do programa durante toda a semana. Logo se tornará rotina e será muito fácil manter tudo arrumado e limpo.



O CUIDADO COM A ROUPA

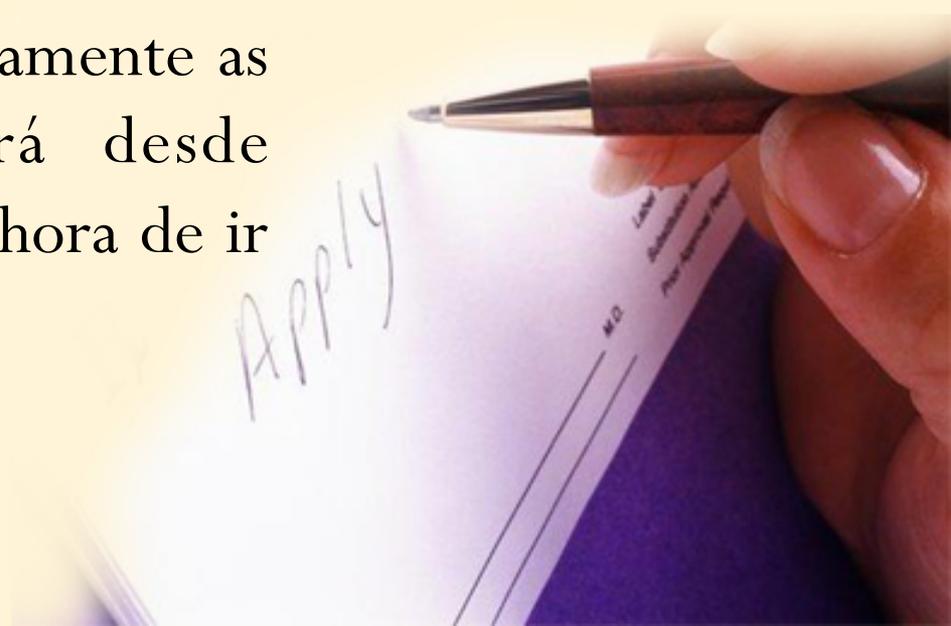


- Lave uma carga de roupa por dia ou a cada dois dias, deixando de molho pela manhã e completando o programa da máquina à noite. Na manhã seguinte recolha do varal, dobre, guarde o que puder ser guardado sem passar e coloque mais uma carga de roupa na máquina.
- Se for possível, passe as roupas logo que as recolher. Caso não seja possível passe uma ou duas vezes na semana.

TRABALHA FORA E TEM FILHOS PEQUENOS

Sugestões simples que ajudam neste caso:

- Apegar-se a um esquema fixo.
- Planeje cuidadosa e exatamente as atividades que realizará desde quando chega a casa até a hora de ir para cama



O QUE OS FILHOS PODEM FAZER PARA AJUDAR?

A partir de 2 anos os seus filhos já poderão ajudá-la é somente saber quais tarefas são apropriadas para sua faixa etária.



CAPÍTULO 7

HÁBITOS QUE TORNAM O SÁBADO DESEJÁVEL



POR QUE É IMPORTANTE TER HÁBITOS DIFERENTES NO SÁBADO?

- Eles dão segurança à família.
- Mostram a real diferença entre o dia do Senhor e os demais dias da semana.
- Ensinam os filhos a amar e celebrar o sábado e a levar estes ensinamentos para as próximas gerações.



COMEÇANDO NA SEXTA-FEIRA

Maneiras simples aumentam
as alegrias sabáticas:

- Coloque um vaso de flores naturais na mesa.
- Tenha brinquedos de sábado.
- Estabeleça um prato especial para as noites de sexta. Algo que não seja comum durante a semana.



ROUPAS PARA A IGREJA

“Muitos precisam ser instruídos quanto ao modo de se apresentarem nas reuniões para o culto de Sábado. Não devem comparecer à presença divina com roupa usada no serviço durante a semana. Todos devem Ter um traje especial para assistir os cultos de Sábado... Devemos vestir-nos com asseio e elegância, posto que sem luxo e sem adornos. Os filhos de Deus devem estar limpos interior e exteriormente”

(Orientação da Criança, p. 531)



SÁBADO DE MANHÃ

“Não deveis perder as preciosas horas do sábado, levantando-vos tarde. No sábado, a família deve levantar-se cedo. Despertando tarde, é fácil atrapalhar-se com a refeição matinal e a preparação para a Escola Sabatina. Disso resulta pressa, impaciência e precipitação, dando lugar a que a família tenha sentimentos impróprios nesse dia. Quando profanando, o sábado se torna um fardo, e sua aproximação será para a família motivo de desagrado e não de regozijo”

(Orientação da Criança, p. 530).



O ALIMENTO DO SÁBADO

“No sábado, não devemos aumentar a quantidade de alimento nem preparar maior variedade do que em outros dias. Ao contrário a refeição no sábado deve ser mais simples, convindo comer menos do que comumente, a fim de ter o espírito claro e em condições de compreender os temas espirituais. A alimentação em excesso entorpece a mente. As mais preciosas verdades podem ser ouvidas sem serem apreciadas, por estar a mente obscurecida por um regime alimentar impróprio. Pelo comer demais aos sábados, muitos têm contribuído mais do que imaginam para desonrar a Deus. ...As refeições, posto que simples, devem ser Apetitosas e atraentes. Trata-se de arranjar Qualquer prato especial, que a família não costuma comer todos os dias”

(Orientação da Criança, p. 532).



CAPÍTULO 8

**SOCORRO!
TENHO VISITAS PARA
ALMOÇAR!**



A maior preocupação é “O que servir na refeição”?

Existem produtos que podem ser preparados com facilidade e rapidez nesses casos.



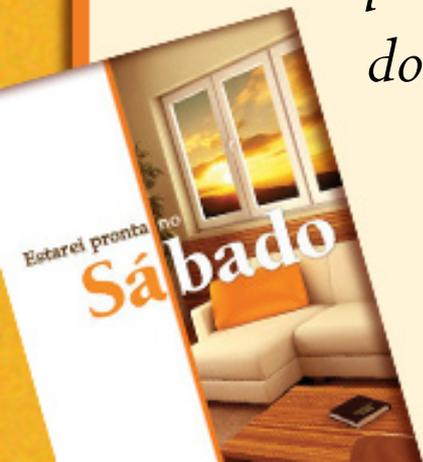
CAPÍTULO 9

UM PROGRAMA DE SUCESSO



“Você não precisará de sonhos para ser um trabalhador comum, massacrado pela rotina, que faz tudo igual todos os dias, mas precisará de sonhos para ser alguém que busca a excelência, amplia os horizontes de sua inteligência, fica atento às pequenas mudanças, tem coragem para corrigir rotas, tem capacidade para prevenir erros, tem ousadia para fazer das suas falhas e dos seus desafios um canteiro de oportunidades”

(Nunca Desista de Seus Sonhos, p. 148).



LEMBRE-SE: O ESPOSO É A CABEÇA DO LAR



Frequentemente, quando a esposa domina no lar, o esposo fica frustrado e ressentido e os filhos terminam ficando confusos. Sua influência terá maior impacto se seu esposo e seus filhos sentirem que você respalda e apoia o esposo como cabeça do lar.

CAPÍTULO 10

E OS FILHOS?



“A influência de um lar cristão cuidadosamente protegido nos anos da infância e mocidade é a mais segura salvaguarda contra as corrupções do mundo”

(O Lar Adventista, p. 19)

Os filhos precisam ser e se sentir parte da família. Precisam saber que o amor aos pais será manifesto em obras de auxílio em casa. Desde o menor até o filho universitário, todos devem ter suas responsabilidades nas atividades do lar.



“O mais agradável símbolo do Céu é um lar presidido pelo Espírito Santo do Senhor”

(O Lar Adventista, p. 15).

CAPÍTULO 11

PREPARAÇÃO COMPLETA



Você pode ter a casa mais limpa e mais bem arrumada da cidade, porém, se seu coração e os de sua família não estiverem em harmonia com Deus e uns com os outros, não obterá nenhuma bênção pela limpeza da casa. Sua estima pelo sábado e pelo Senhor crescerá à medida que vocês prepararem a casa e o coração para Ele.



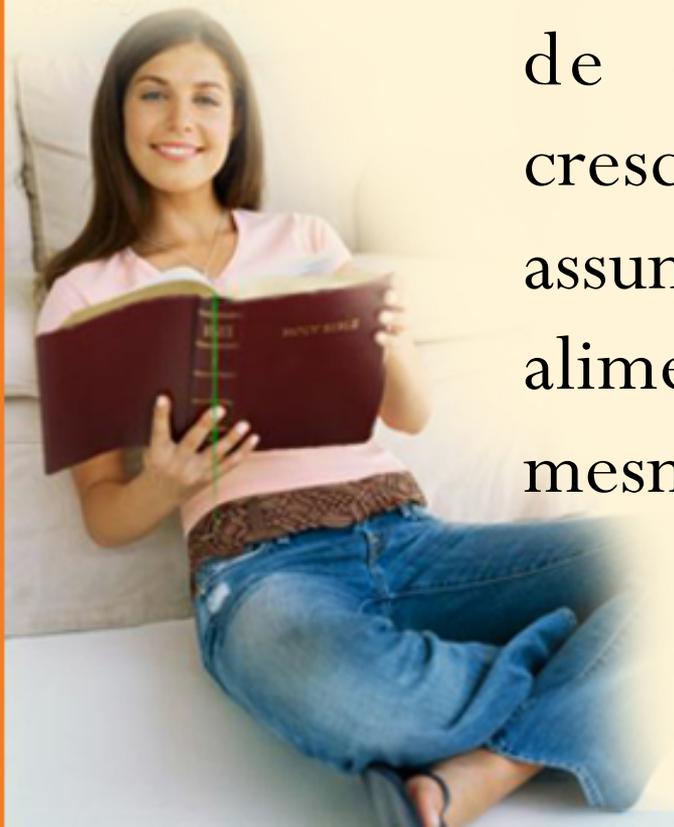
PERDÃO

Às vezes, parece que o inimigo planeja para que haja alguma discussão com o esposo ou filhos um ou dois dias antes do sábado. Nunca vai ser demais se desculpar, pedir perdão, ser a primeira a oferecer reconciliação.



O ESTUDO DIÁRIO DA BÍBLIA

Não podemos depender totalmente de outras pessoas para nosso crescimento espiritual. Temos que assumir a responsabilidade de nos alimentar espiritualmente por nós mesmos.



ENRIQUECENDO A EXPERIÊNCIA SABÁTICA

Sua experiência no sábado será enriquecida por meio da oração praticada durante a semana. Quanto mais você orar, mais diferente será tudo ao seu redor.



O CULTO DO PÔR DO SOL NA SEXTA-FEIRA

O culto da sexta-feira deve ser o mais elaborado da semana. Cantem alguns cânticos que a família aprecia, conforme a idade de cada filho. Se puder, recapitulem a lição através de concursos, perguntas. Receba as horas do sábado com um culto, onde haja leitura da Palavra de Deus, cânticos e oração.



Por meio da fé e da oração, você pode ter
a mesma certeza de Paulo

*“Posso todas as coisas nAquele
que me fortalece”*

(Filipenses 4:13).



Desejamos a você sucesso na execução deste programa. Desejamos uma vida próspera e feliz e que a cada semana você possa dizer:



**Estarei pronta
no sábado!**



Divisão Sul-Americana