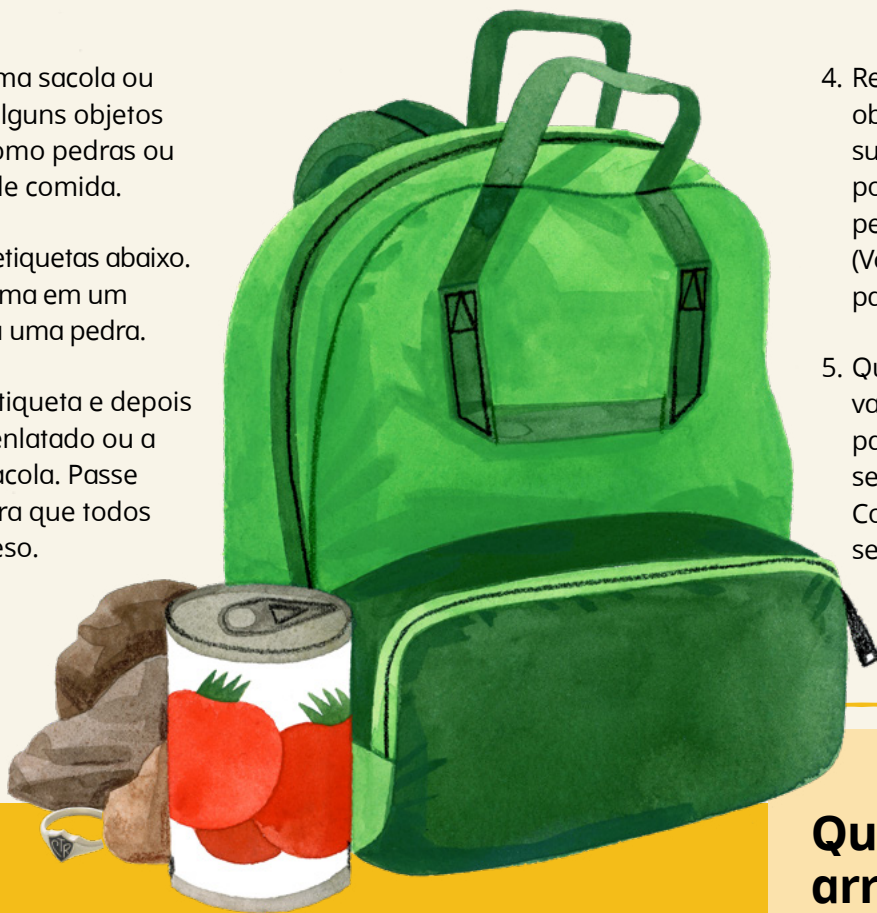


# Aliviar seu fardo

Pecado é quando decidimos não seguir os mandamentos de Deus. Pode parecer como uma carga pesada. Quando nos arrependemos e seguimos Jesus Cristo, Ele tira o fardo de nosso pecado.

1. Encontre uma sacola ou mochila e alguns objetos pesados, como pedras ou enlatados de comida.
2. Recorte as etiquetas abaixo. Cole cada uma em um enlatado ou uma pedra.
3. Leia cada etiqueta e depois coloque o enlatado ou a pedra na sacola. Passe a sacola para que todos sintam o peso.



4. Revezem-se para tirar um objeto da sacola. Quando for sua vez, diga o que alguém poderia fazer para se arrepender ou seguir a Jesus. (Você pode ver a lista abaixo para ter algumas ideias.)
5. Quando a sacola estiver vazia, passe-a novamente para que todos possam sentir como ela está leve. Como você se sente quando se arrepende?

## Quando se arrepende, você:

- Entende que fez uma escolha errada.
- Resolve o problema da melhor maneira possível (peça ajuda a um dos pais se precisar).
- Pede desculpas.
- Ora e pede ao Pai Celestial que o perdoe.
- Tenta não fazer de novo. Pede ajuda ao Pai Celestial!

Feriu alguém	Contou uma mentira
Xingou alguém	Desobedeceu a seus pais
Pegou algo que não é seu	Disse um palavrão