



# **BUKU PANDUAN DOA PUASAKU**



**KIDS IMPACT  
SEJAK KECIL SUDAH KUAT**

# APA ITU

# DOA PUASA ?

Puasa adalah kegiatan disiplin rohani yang ada di dalam Alkitab



**Bahkan Tuhan Yesus memberi teladan kepada kita untuk berpuasa**

Puasa berarti secara sukarela mengurangi / menghilangkan asupan makanan dengan tujuan, waktu tertentu dan menambah jam doa serta membaca Firman Tuhan



# APA SAJA KEUNTUNGAN DOA PUASA ?

**1**

**Membuat tubuh jadi lebih sehat**

**2**

**Membuat doa lebih cepat dijawab oleh Tuhan**

**3**

**Menjadi lebih dekat dengan Tuhan**

**4**

**Melatih penguasaan diri**

**5**

**Menarik belas kasihan Tuhan**

**6**

**Mendatangkan pembelaan Tuhan**

**JADI**

**BAGAIMANA**

**CARA MEMULAINYA?**



# **SEBELUM ITU** MARI PERHATIKAN USIAMU

## **Usia < 7 tahun**

**Kamu bisa berpuasa/melakukan tantangan tertentu.**

**Misal pantang bermain game, pantang makan permen, coklat, snack kesukaan selama berpuasa.**

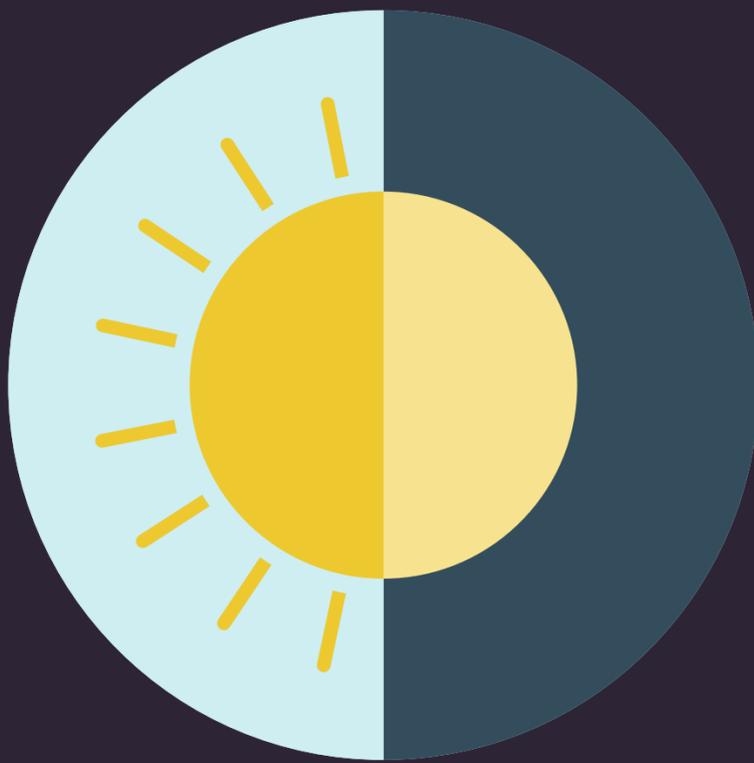
## **Usia 7 - 10 tahun**

**Kamu bisa berlatih puasa dengan tidak makan siang tetapi tetap makan pagi dan makan malam**



**Usia > 10 tahun**

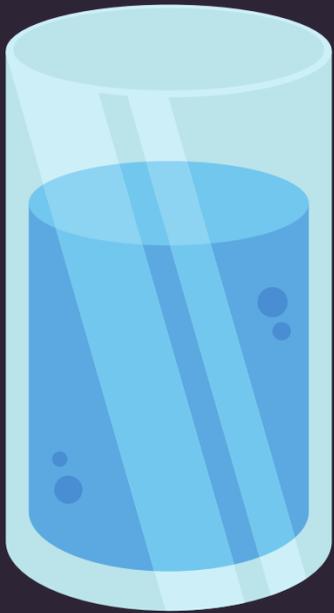
**Kamu bisa mengikuti puasa full  
satu hari, yaitu mulai dari  
bangun tidur hingga sore hari  
jam 18.00**



**Apabila kamu baru pertama kali  
& sedang belajar, kamu bisa  
berpuasa setengah hari dari  
bangun tidur hingga jam 14.00**



# OH, YA...



Selama menjalankan puasa kamu diperbolehkan minum air mineral (tawar)



Selama momen doa puasa, kamu juga bisa mengadakan mezbah keluarga bersama papa, mama, dan saudaramu

# TENTUKAN TUJUANMU



Tuliskan tujuanmu berdoa puasa

## TUJUAN DOA & PUASAKU

1. Aku mau imanku bertumbuh
2. ( doakan keluargamu )
3. ( doakan pendidikanmu )
4. ( doakan teman-temanmu )
5. dan pokok doa lainnya

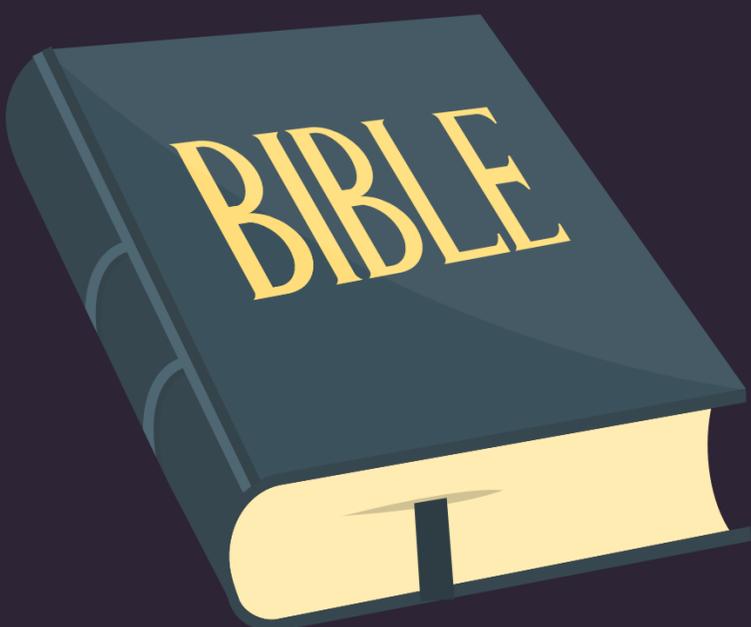


# TENTUKAN WAKTUNYA

Tentukan waktu/lamanya  
contoh: Senin sampai Minggu



Tentukan waktu khusus untuk  
berdoa dan membaca Alkitab  
Contoh: jam 07.00 pagi dan jam  
07.00 malam



Berpantang dengan tidak makan/  
melakukan sesuatu yang kamu sukai,  
seperti ...



camilan



gadgets



makanan  
favorit



soda



main games



menonton  
Youtube



lihat  
media sosial



bermain  
dengan teman



hal lainnya

# MEMBACA ALKITAB

Kamu bisa membuat daftar baca  
Alkitabmu sendiri

## DAFTAR BACA ALKITAB

- MATIUS 1
- MATIUS 2 - 3
- MATIUS 4
- MATIUS 5 - 6
- MAITUS 7 - 9
- MATIUS 10 - 13

# APA YANG KAMU RASAKAN?

Kamu juga bisa menuliskan pengalaman/perasaanmu saat melakukan doa puasa ya





**SELAMAT  
BERDOA  
PUASA &**

**JANGAN  
LUPA UNTUK  
SHARING  
BERSAMA  
KAKAK KKS-  
MU YA...**

