

# RAKA

RENUNGAN ANAK KELUARGA ALLAH

12 - 18 MEI 2025



Joyful (8-12 Tahun)

## CARA BERDOA DAN PUASA

Sejak Kecil Sudah Kuat

**Rabu**  
**Matius 6:16–18**

## **PUASA YANG MENYENANGKAN HATI TUHAN**

Sahabat Fligo, apa itu “puasa”? Puasa bukan cuma soal nggak makan. Puasa itu waktu spesial untuk lebih dekat dengan Tuhan dan menunjukkan kasih kita pada-Nya. Tuhan Yesus bilang, saat kita puasa, jangan pamer atau cari pujian dari orang lain. Tuhan senang kalau kita puasa dengan hati yang tulus dan tetap ceria.

Misalnya, kamu biasanya beli es krim sepulang sekolah. Tapi hari ini, kamu pilih nggak beli es krim dan pakai uangnya untuk kasih persembahan di sekolah minggu. Kamu nggak cerita ke siapa-siapa, tetap senyum, dan bahagia. Wah, itu contoh puasa yang menyenangkan hati Tuhan!

Contoh lain, kamu nggak main game satu hari supaya bisa baca Alkitab dan berdoa lebih lama. Kamu nggak mengeluh, nggak marah, dan nggak perlu umumkan ke semua orang. Tuhan Yesus tahu isi hatimu, dan itu yang paling penting! (A)

### **Yuk, mari kita berdoa bersama papa dan mama:**

Tuhan Yesus, ajar aku untuk berpuasa dengan hati yang benar. Aku ingin lebih dekat dengan-Mu dan menyenangkan-Mu. Tolong aku agar tidak pamer, tapi tetap bersukacita saat berpuasa. Dalam nama Yesus aku berdoa. Amin.

# Activity Page

## RABU

Mari kita mewarnai gambar di bawah ini!



Copyright © 2017 SundaySchoolZone.com.

All Rights Reserved. Free to duplicate for church or home use. Visit <http://SundaySchoolZone.com>

**Gerakan Baca  
Alkitab!  
2 Samuel 12**

[https://sundayschoolzone.com/wp-content/uploads/2017/03/jesus\\_taught\\_about\\_fasting\\_coloring\\_page-pdf-image.jpg](https://sundayschoolzone.com/wp-content/uploads/2017/03/jesus_taught_about_fasting_coloring_page-pdf-image.jpg)

*Renungan Kids Impact Happy*