**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**DEVEMOS PROMOVER RECREAÇÕES SAUDÁVEIS PARA A JUVENTUDE**

**Substituir por Prazeres Inocentes os Divertimentos - A juventude não se pode tornar tão grave e quieta como a idade mais avançada, a criança, como um sóbrio senhor. Se bem que as diversões pecaminosas sejam condenadas, como devem ser, providenciem os pais, os professores e tutores da juventude, em lugar delas, prazeres inocentes, que não manchem nem corrompam a moral.**

**Não ligueis os jovens a rígidas regras e restrições que os levem a sentir-se oprimidos e a perderem o controle, precipitando-se em caminhos de loucura e destruição. Com mão firme, bondosa e considerada, segurai as rédeas do governo, guiando e controlando-lhes o espírito e os desígnios, todavia tão branda, tão sábia e amorosamente, que eles reconheçam ainda que tendes em vista o que lhes é melhor. Review and Herald, 9 de dezembro de 1884.**

**Tornar os Feriados Interessantes - Temos buscado zelosamente tornar os feriados o quanto possível interessantes para jovens e crianças. Nosso objetivo tem sido conservá-los afastados de cenas de diversões entre incrédulos.**

**Tenho pensado que, enquanto restringimos nossas crianças dos prazeres mundanos, que têm a tendência de corromper e desencaminhar devemos prover-lhes recreações inocentes, conduzi-los por trilhos aprazíveis em que não haja perigo. Nenhum filho de Deus precisa ter uma vida triste e lamentosa.**

**Os mandamentos divinos, as divinas promessas mostram que é assim. Os caminhos da sabedoria "são caminhos de delícias, e todas as suas veredas, paz". Prov. 3:17. Os prazeres mundanos são absorvidos, e por seu divertimento momentâneo sacrificam muitos a amizade do Céu, com a paz, o amor e a alegria que ela proporciona. Esses preferidos objetos de deleite, em breve se tornam enfadonhos, não mais satisfazem.**

***Temperança, pp. 211, 212.***