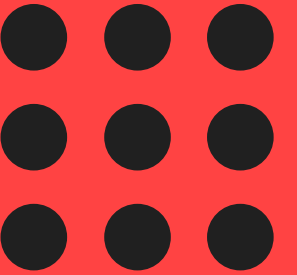




GEREJA BETHEL INDONESIA



PENUNTUN MEZBAH KELUARGA HARIAN

Tema : "MENJAGA KESEIMBANGAN HIDUP"



Penuntun yang menolong jemaat agar dapat dengan sehati membangun Mezbah Keluarga di rumah setiap harinya



MEZBAH KELUARGA



Mulailah mezbah keluarga dengan pujian dan penyembahan

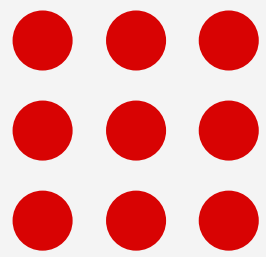
Tips: Bagi yang tidak bisa bermain musik, gunakan aplikasi Youtube untuk membantu Anda bernyanyi

Lanjutkan dengan doa ucapan syukur untuk masuk ke Firman

Baca pengantar pembacaan dan ayat Firman secara bergiliran

Ambil 5 menit untuk merenungkan Firman Tuhan dan sharing pertanyaan perenungan, penerapan dan aplikasinya

Tutup dengan pengakuan dosa & permohonan



SEHAT ROHANI DAN JASMANI



A. Pujian Penyembahan

SUNGGUH BESAR KAU ALLAHKU

Bila ku lihat bintang gemerlap
Dan bunyi guruh riuh ku dengar
Ya Tuhanku tak putus aku heran
Melihat ciptaanMu yang besar

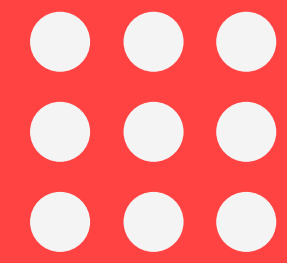
Maka jiwaku pun memujiMu
Sungguh besar Kau Allahku
Maka jiwaku pun memujiMu
Sungguh besar Kau Allahku

Senin, 21 Maret 2022

B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk hari baru dalam minggu ini
2. Berdoa untuk pembacaan dan perenungan firman Tuhan





C. Pengantar Pembacaan Firman

Menjaga keseimbangan hidup itu penting. Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Dan juga dalam jiwa yang sehat terdapat tubuh yang sehat pula. Kesehatan jasmani dan kesehatan rohani sama-sama penting untuk dijaga dan diperhatikan. Kita tidak boleh memperlakukan yang satu lebih penting dan mengabaikan yang lainnya. Saling ketergantungan dan sama-sama penting, karena kesehatan tubuh sangatlah bergantung juga pada kesehatan jiwa atau kesehatan rohani seseorang. Dan sebaliknya kesehatan jiwa juga dipengaruhi oleh keadaan kesehatan jasmani.

D. Pembacaan Firman

1 Tesalonika 5:23-24

E. Perenungan

1. Mengapa kita harus sehat rohani dan juga sehat jasmani?
2. Bagaimana kita menjaga keseimbangan hidup dalam jasmani dan rohani yang sehat?
3. Apa yang Anda lakukan untuk menjaga kesehatan jasmani dan kesehatan rohani?

F. Penerapan

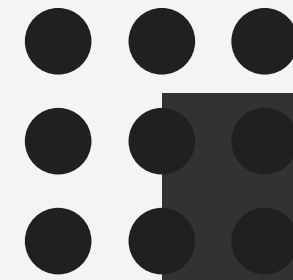
Kita dipanggil dan diberikan tanggung jawab oleh Tuhan untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani kita dengan baik.

G. Aplikasi Praktis

Berdoa dan berolahraga yang teratur.

H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika kita tidak menjaga keseimbangan kesehatan rohani dan jasmani.
2. Tuhan, mampukan aku untuk menjaga keseimbangan sehat rohani dan sehat jasmani.





REKREASI BERSAMA KELUARGA



A. Pujian Penyembahan

KEKUATAN DI HIDUPKU

Kekuatan di hidupku
Ku dapat dalam Yesus
Dia tak pernah tinggalkanku
Setia menopangku
Berseru berharap dalam Yesus

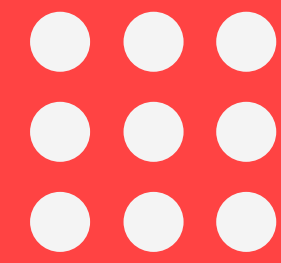
Ajaib Kau Tuhan, penuh kuasa
Sanggup pulihkan keadaanku
Dalam tanganMU, sluruh hidupku
Tak akan goyah selamanya

Selasa, 22 Maret 2022

B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk keluarga yang Tuhan berikan bagi saya
2. Berdoa bagi pembacaan dan perenungan firman Tuhan





C. Pengantar Pembacaan Firman

Memiliki waktu bersama keluarga untuk rekreasi atau berlibur adalah sesuatu yang sangat baik untuk menjaga keharmonisan keluarga dan juga kesehatan jiwa seseorang. Waktu rekreasi atau liburan bagi keluarga sangat berguna untuk membangun relasi atau hubungan di dalam keluarga. Hubungan antar anggota keluarga dapat diperkuat melalui rekreasi atau liburan, dan lebih jauh lagi hal ini berguna bagi menjaga kesehatan jiwa seluruh anggota keluarga. Sudahkah Anda merencanakan liburan bersama keluarga tahun ini?

D. Pembacaan Firman

Ulangan 24:5

E. Perenungan

Ulangan 24:5 menyatakan bahwa seorang yang baru saja mengambil isteri dilarang maju berperang, namun satu tahun lamanya ia harus dibebaskan, agar dapat mengurus keperluan rumah tangganya dan menyukakan hati isterinya

Apa akibatnya jika seseorang hampir tidak memiliki waktu untuk berekreasi atau liburan bersama keluarga, karena begitu sibuk dengan pekerjaan dan pelayanan?

Menurut Anda, apa dampak positif bagi kesehatan kita jika kita memiliki waktu rekreasi atau liburan bersama keluarga

F. Penerapan

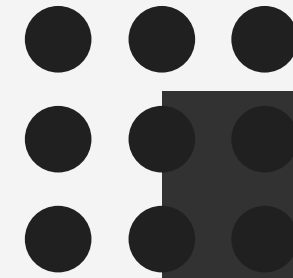
Liburan bersama keluarga harus di rencanakan dan dijadualkan. Jika tidak direncanakan, maka hal itu seringkali terlewatkan. Liburan bersama keluarga tidak berarti harus sesuatu yang mahal. Yang penting adalah kebersamaan dan juga diperlukan kreatifitas untuk merencanakan liburan yang tidak mahal namun menyenangkan.

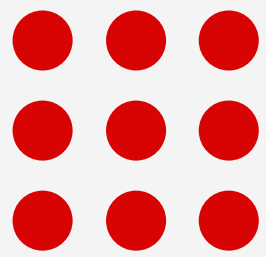
G. Aplikasi Praktis

Buatlah rencana liburan yang sederhana dan tidak mahal, namun menyenangkan. Bicarakan dengan anggota keluarga yang lain.

H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika seringkali tidak memiliki waktu untuk keluarga
2. Tuhan berikan kreatifitas untuk bisa menemukan liburan yang sederhana namun berkesan





MAKANAN SEHAT BAGI ANAK

Rabu, 23 Maret 2022

A. Pujian Penyembahan

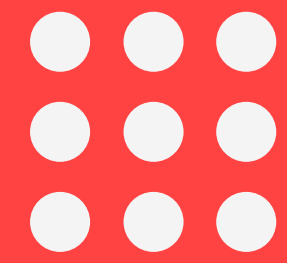
UBAH HATIKU

Ubah hatiku seputih salju
Ubah hatiku seperti diriMu
Engkau penjunan ku tanah liat
Bentuk jadikan itu doaku

B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk keluarga yang Tuhan berikan bagi saya
2. Berdoa bagi pembacaan dan perenungan Firman Tuhan





C. Pengantar Pembacaan Firman

Orang tua harus memperhatikan kesehatan tubuh dari anaknya. Apalagi jika anak tersebut sedang dalam masa perkembangan, orang tua harus memperhatikan makanan apa yang disiapkan untuk anak-anaknya. Hendaknya makanan yang diberikan kepada anak adalah makanan yang bergizi, seimbang, dan memenuhi kebutuhan sesuai perkembangannya. Keinginan anak akan makanan yang enak namun tidak bergizi seperti fast food, junk food, atau mengandung gula tinggi, sebaiknya tidak selalu dipenuhi oleh orang tua. Berilah makanan terbaik dan tersehat bagi anak Anda.

D. Pembacaan Firman

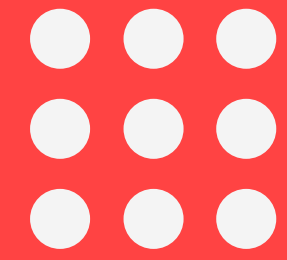
Matius 7:9-11

E. Perenungan

Bagaimana menu makanan yang Anda sediakan bagi anak Anda sehari-hari, apakah makanan tersebut adalah makanan yang sehat atau tidak?

Adakah kendala yang Anda hadapi untuk menyediakan makanan sehat?

Apakah Anda mengajarkan kepada anak Anda makanan yang sehat untuk dikonsumsi oleh anak Anda?



F. Penerapan

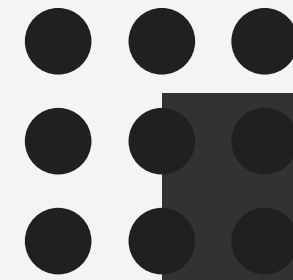
Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung berbagai nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, bersih, dan memenuhi gizi yang baik dan seimbang. Pastikan hal ini orang tua sediakan bagi anak-anaknya.

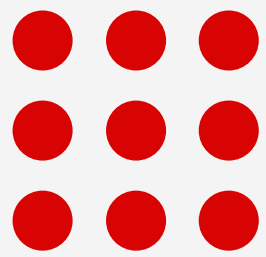
G. Aplikasi Praktis

Dalam seminggu ini, berlatihlah hanya memakan makanan yang sehat.

H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika selama ini tidak memberikan makanan yang sehat bagi anak
2. Tuhan berikan saya hikmat agar dapat menyediakan makanan sehat bagi anak





KESEHATAN MENGHASILKAN PRODUKTIVITAS

Kamis, 24 Maret 2022

A. Pujian Penyembahan

BAPA PEGANG TANGANKU

Bapa pegang tanganku
Bapa kurindu selalu
Berada dekat-Mu melihat senyum-Mu
Bapa ku mengasihi-Mu

Hadirat-Mu hadirat-Mu
Membawa kesembuhan bagiku
Hadirat-Mu hadiratMu
Membawa kesembuhan

B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk kesehatan dan kekuatan
2. Berdoa untuk pembacaan firman Tuhan





C. Pengantar Pembacaan Firman

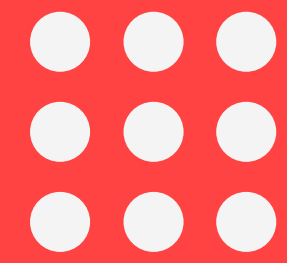
Memiliki tubuh yang sehat menjadi modal hidup yang produktif. Dengan tubuh yang sehat kita dapat bekerja dengan maksimal, dan juga kita dapat melayani pekerjaan Tuhan dengan baik. Menjaga kesehatan sebagai wujud tanggung jawab kita kepada Tuhan yang telah menciptakan dan mengaruniakan hidup ini. Ada banyak orang tidak dapat bekerja dengan baik karena tubuhnya lemah dan sakit-sakitan. Bahkan pelayanan seorang hamba Tuhan menjadi tidak maksimal karena lemah fisik. Jadi, produktivitas hidup kita juga bergantung pada kondisi kesehatan kita.

D. Pembacaan Firman

3 Yohanes 1:2

E. Perenungan

1. Mengapa produktivitas hidup kita bergantung pada keadaan kesehatan kita?
2. Menurut Anda, seberapa besar pengaruh kesehatan terhadap produktivitas hidup?



F. Penerapan

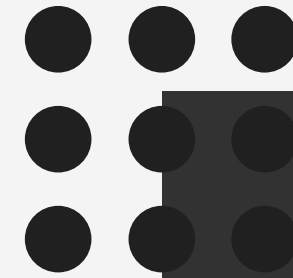
Jika kita ingin menghasilkan hidup yang produktif dan maksimal, maka perlu kita menjaga kesehatan dengan baik.

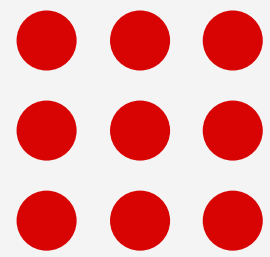
G. Aplikasi Praktis

Perhatikan kesehatan Anda hari ini untuk mencapai hidup yang produktif.

H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika selama kita tidak produktif karena mengabaikan kesehatan kita.
2. Tuhan, buat aku sehat agar mencapai hidup yang produktif.





ISTIRAHAT YANG CUKUP

A. Pujian Penyembahan

KAU KUKAGUMI

Belum pernah ada kasih di dunia
Sanggup menerima diriku apa adanya
Selain kasihMu Yesus..

Takkan ada lagi kasih s'perti ini
Sanggup mengubahkan hidupku
Menjadi baru, selain kasihMu Yesus

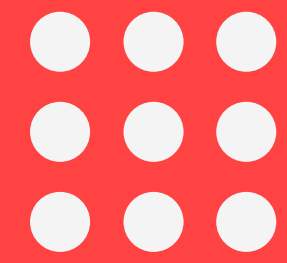
Kau ku kagumi dalam hati
Kasih-Mu tiada duanya
Sampai kini kuakui
Kasih-Mu tiada duanya

Jumat, 25 Maret 2022

B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk makanan hari ini
2. Berdoa untuk pembacaan dan perenungan firman Tuhan





C. Pengantar Pembacaan Firman

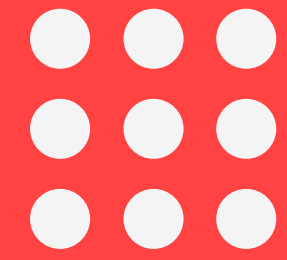
Tuhan Allah menciptakan langit dan bumi dalam enam hari. Dan pada hari ketujuh, Tuhan berhenti dari segala pekerjaan penciptaan dan beristirahat. Untuk menjaga tubuh tetap sehat maka manusia perlu beristirahat. Manusia membutuhkan sekitar tujuh atau delapan jam sehari untuk tidur dan beristirahat agar tubuh kembali segar dan pulih setelah bekerja. Istirahat yang cukup sangat membantu proses pemulihan kekuatan dan kesehatan bagi tubuh. Oleh karena itu, beristirahatlah yang cukup setiap hari.

D. Pembacaan Firman

Kejadian 2:1-4

E. Perenungan

1. Mengapa kita membutuhkan waktu yang cukup untuk beristirahat?
2. Bagaimana Anda mengatur waktu istirahat pribadi yang cukup setiap hari?



F. Penerapan

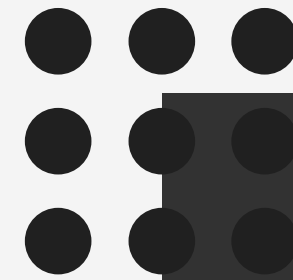
Kita hendaknya memiliki waktu istirahat yang cukup setiap hari. Tubuh kita membutuhkan waktu yang cukup untuk beristirahat setiap hari.

G. Aplikasi Praktis

Hindari bergadang di malam hari dan ciptakan waktu untuk rileks dan santai sejenak.

H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika kita tidak meluangkan waktu untuk beristirahat.
2. Tuhan, mampukan aku memiliki waktu istirahat yang cukup.





EMPAT SEHAT LIMA SEMPURNA

Sabtu, 26 Maret 2022

A. Pujian Penyembahan

LAYAKLAH

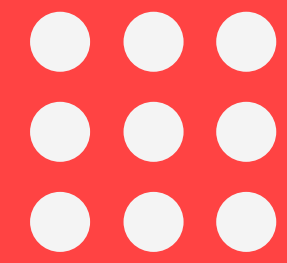
Besar dan ajaiblah karya-Mu
Adil dan benarlah jalan-Mu
Raja segala bangsa yg maha kuasa
Mulia nama-Mu

Layaklah segala bangsa
Sujud kepada-Mu
S'bab Kau Allah yang kudus
Layak di sembah

B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk kesehatan dan kekuatan
2. Berdoa untuk pembacaan firman Tuhan





C. Pengantar Pembacaan Firman

Salah satu bentuk tanggung jawab kita menjaga kesehatan tubuh, yaitu dengan memperhatikan pola makan yang baik.

Tuhan sudah menciptakan dan menyediakan segala sesuatu menjadi makanan manusia sejak di Taman Eden. Hal ini menandakan betapa pentingnya makanan bagi manusia.

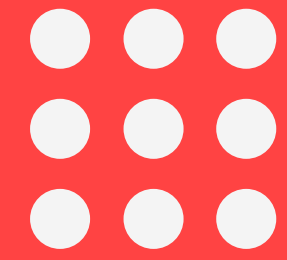
Jika tidak makan maka manusia akan mati atau tidak sehat tubuhnya. Pola makan yang baik bagi kesehatan tubuh sebaiknya makan makanan yang sehat, misalnya ada nasi, sayur, lauk pauk, dan buah. Makanan yang sehat membuat tubuh kita sehat dan kuat.

D. Pembacaan Firman

Kejadian 1:29-30

E. Perenungan

1. Mengapa makanan itu perlu bagi tubuh manusia?
2. Bagaimanakah makanan yang sehat dan baik untuk kesehatan tubuh?
 3. Apakah makanan yang Anda konsumsi setiap hari adalah makanan yang sehat dan baik bagi tubuh Anda?



F. Penerapan

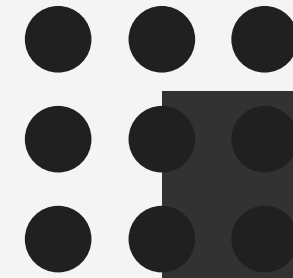
Mengatur pola makan dan jenis makanan yang sehat merupakan bentuk tanggung jawab kita menjaga kesehatan tubuh kita.

G. Aplikasi Praktis

Hindari mengonsumsi suatu jenis makanan tertentu secara berlebihan

H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika kita mengabaikan pola makan yang sehat dan baik.
2. Tuhan, beri aku hikmat dalam mengelola makanan yang sehat dan yang baik bagi tubuh.





PENUNJUTUN
MEZBAH KELUARGA HARIAN

**TETAPI KAMI,
YAITU AKU DAN
KELUARGAKU,
AKAN BERIBADAH
KEPADA ALLAH!"**

YOSUA 24:15

DEPARTEMEN PEMBINAAN KELUARGA BPH GBI

